

LOKOSTRELSKI KROŽEK

SEZNANITEV Z OPREMO IN NJENO UPORABO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Uporaba lokostrelske opreme, sestavljanje loka, uporaba napenjalca, spravljane puščic,... Vzdrževanje in popravilo lokostrelske opreme.	Lokostrelska oprema, ščitniki, tarče lica,...

OSNOVNA TEHIKA STRELA Z LOKOM

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
9 korakov strela, vaje za odpravljanje napak in predvaje, streljanje na krajše razdalje brez lica in z licem, mimetika, tehnika pred ogledalom, uporaba flomastra,...	Napake v tehniki in vzroki slabega izleta puščice.

LOKOSTRELSKE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Streljanje na zložena lica, balone, silhuete, ekipna tekmovanja, risanja lic živali,...	Pravila lokostrelskih iger.

SKRB ZA LASTNO VARNOST

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Pravila varnosti, puljenje puščic, rokovanje z lokom, ogrevanje.	Poškodbe vadečih in opreme.

TEKMOVALNA PRAVILA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Zapisovanje, črtanje in vrednotenje zadetkov, pravila tekmovanja, tekmovalni sistemi, zunanja in notranja tekmovanja, pisanje zapisnika, linije,...	Sodniški znaki, časomerilec, pravila na notranjih in zunanjih tekmovanjih,...

ZGODOVINA LKOSTRELSTVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vrste in slogi v lokostrelstvu.	Razvoj loka skozi zgodovino.

TEHNIKA STRELA V OTEŽENIH OKOLIŠČINAH

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Oteženo stojišče, hitrost strela, z zunanjimi motnjami, zapisovanje slabših strel, streljanje s glasbo, dvoboji, videoanaliza, streljanje na daljše razdelje, tekmovanje, ...	Sproščanje in priprava na strel.

ŠOLSKA ŠPORTNA TEKMOVANJA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Udeležba na 4 – ih šolskih športnih tekmovanjih.	Priprava na tekmovanje. Popisane puščice, prijave, obvestilo staršem, spremstvo in prevoz na tekmovanja