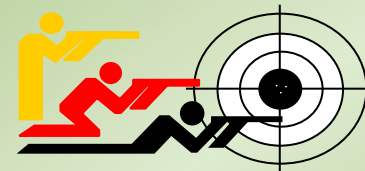


# **Výučba základov športovej streľby**

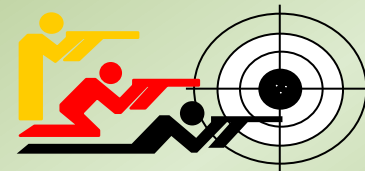
v podmienkach základnej školy

Podolie – september 2013



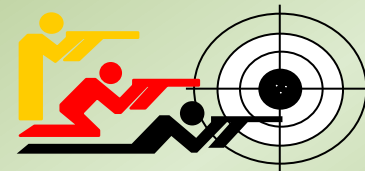
## Obsah

- [Bezpečnosť pri streľbe](#)
- [Kde strieľať](#)
- [Čím strieľať – popis zbrane](#)
- [Do čoho strieľať](#)
- [Polohy pri streľbe](#)
- [Mierenie](#)
- [Dýchanie](#)
- [Spúšťanie](#)
- [Korekcia mieridiel a spúšte](#)
- [Zdroje](#)
- [Autor](#)



# Bezpečnosť pri streľbe

- Je **zakázané mieriť na človeka** a to aj v prípade, že zbraň nie je nabitá – preto každú zbraň považujeme za nabitú!
- Zbraň na verejných miestach nosíme len v púzdre, na strelnici ústím hore alebo k zemi a zásadne nenabitú!
- Cudzej zbrane sa nedotýkame!
- Nabíjanie a mierenie vykonávame len na strelnici, smerom k terčom na palebnej čiare a pod dohľadom vedúceho streľby!
- Zbraň nabíjame na povel vedúceho streľby, vždy až po zaujatí streleckej polohy (v ľahu, v kľaku alebo v stoji)!
- Streľba sa uskutočňuje výhradne do terčov založených v lapači striel a to v smere streľby. Zastavuje sa povelom, ktorý je nevyhnutné okamžite rešpektovať!
- Porucha sa hlási tomu, kto riadi streľbu.
- Po streľbe sa vždy zbraň kontroluje.  
Odkladá sa len nenabitá a zaistená.

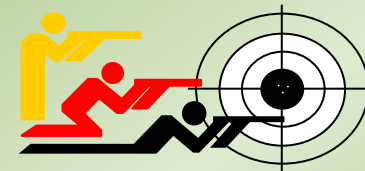


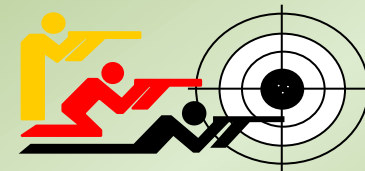
## **Kde strieľať**

- So vzduchovkou prakticky všade, je potrebné dodržať bezpečnosť pri streľbe (telocvičňa, chodba, pivnica, príroda...).
- Sú nutné lapače striel, prípadne ochranné dosky za nimi.
- Pre dobrú viditeľnosť je potrebné osvetľovacie teleso pre osvetlenie skupiny terčov – napr. zdroj o výkone 1000 W.
- Podložka pod strelca - žinenka, koberec, prikrývka.
- Pre najmenších nejaká opora, napríklad prevrátená lavička alebo iné pomôcky.
- Pri streľbe v stoji mať v dosahu stolík (pre polozenie brokov, zbrane...).
- Výška terčov pre polohu v ľahu je okolo 40 cm, v kľaku 70cm a v stoji 150 cm od podlahy k stredu terča.



# Základy športovej streľby v podmienkach ZŠ





# Čím strieľať – popis zbrane

muška

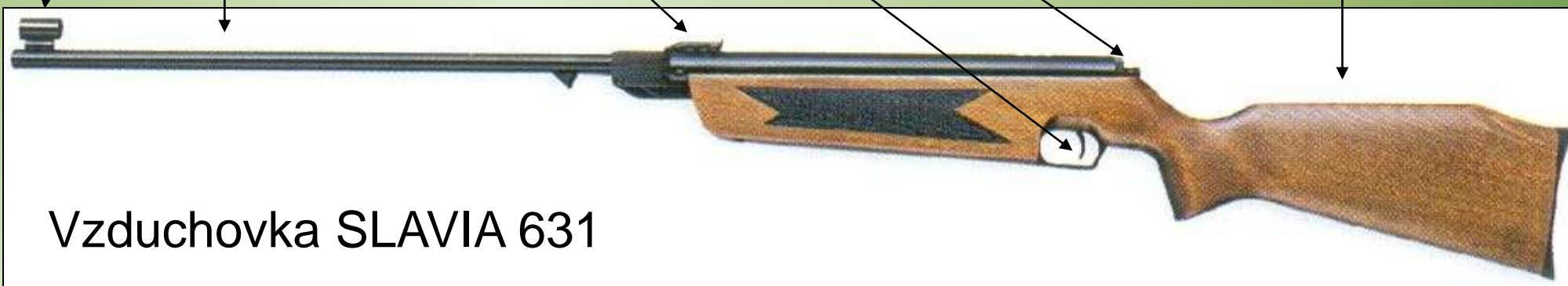
hlaveň

nastaviteľný cieľník

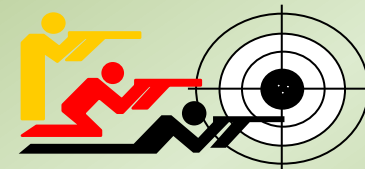
nastaviteľná spúšť

samočinná poistka  
pažba

strelivo Diabolo 4,5 mm



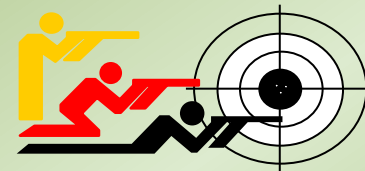
Vzduchovka SLAVIA 631



## **Technické parametre zbrane - Vzduchovka SLAVIA 631**

- Ráž 4,5 mm
- Počet drážok v hlavni 10
- Celková dĺžka 1160 mm
- Dĺžka hlavne 530 mm
- Dĺžka zámernej časti 500 mm
- Hmotnosť 3,1 kg
- Počiatočná rýchlosť strely Diabolo 170 m/s
- Napínacia sila max. 100 N
- Odpor spúšte nastaviteľný v rozsahu 3 – 10 N
- Pohonný mechanizmus pružina s piestom
- Napínanie zlamovacou hlavňou



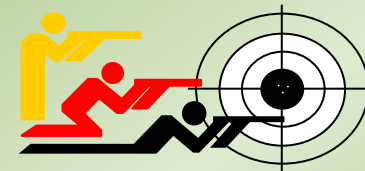


## **Nabíjanie zbrane v ľahu - Vzduchovka SLAVIA 631**

- Strelec uchopí ľavou rukou zbraň za predpažbie, pootočí sa na ľavý bok a oprie pätkou alebo pažbou o telo.
- Prstami pravej ruky obopne hlaveň v mieste zlomu a palec položí na poistku hlavne. Tlakom, pritiahnutím palca na poistku uvoľní hlaveň v kĺbe a mierne ju nalomí.
- Pozor: V polohe v ľahu pri nabíjaní sa musíme potočiť na ľavý bok a zbraň o 90°, aby hlaveň opisovala oblúk v rovine približne rovnobežne so zemou.

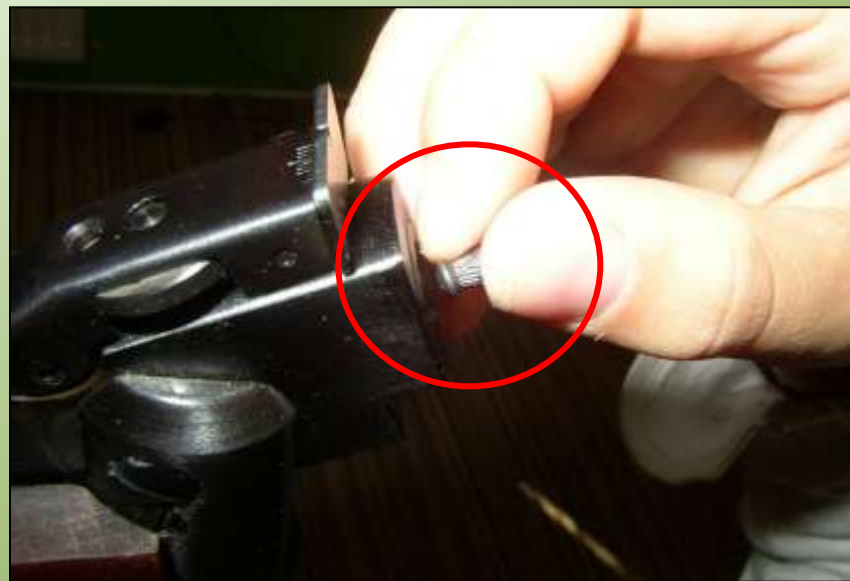


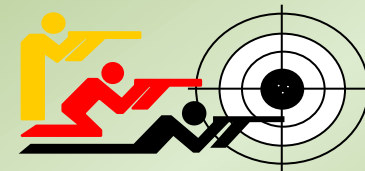




## **Nabíjanie zbrane v ľahu - Vzduchovka SLAVIA 631**

- Strelec posunie pravú ruku na koniec hlavne a tlakom ju zalomí až do dolnej polohy t.j. do zacvaknutia. Tu dôjde k vysunutiu poistky ktorá zbraň zaistí.
- Do hlavne zasunie náboj (správnou orientáciou) a hlaveň zľahka vrátime späť do pôvodnej polohy.

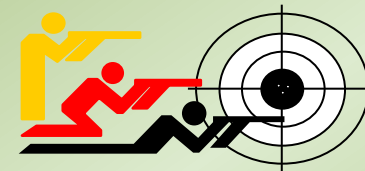




## Do čoho strieľať

- Vhodný je akýkoľvek terč, ale užitočné je strieľať do súťažného terča – označenie VzPu UIT 8 x 5,5 cm, vzdialenosť 10 m
- Terč 8 x 5,5 cm znamená, že priemer prvého kruhu je 8 a čierneho kruhu 5,5 cm.
- Lapač striel je vyrobený z kovu a jeho vnútorné šikmé lamely zabezpečujú spoľahlivé zachytávanie striel.
- Pre spestrenie a skvalitnenie streľby budeme nacvičovať aj streľbu na sklopné terče.





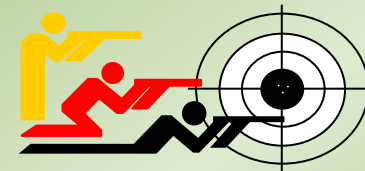
# Polohy pri streľbe

- Pri základnom výcviku možno začať streľbu v ľahu s oporou, kde ruka alebo zbraň je položená na vhodnej opore.





# Základy športovej streľby v podmienkach ZŠ

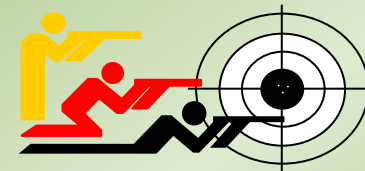


- Pokročilejší strieľajú v ľahu bez opory s použitím streleckého kabáta, remeňa a rukavice.

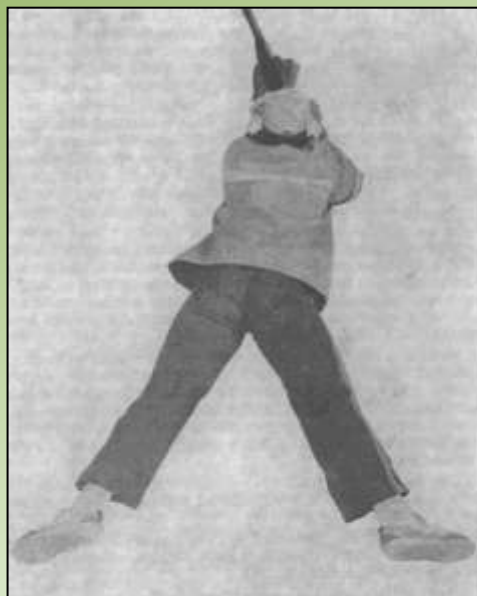
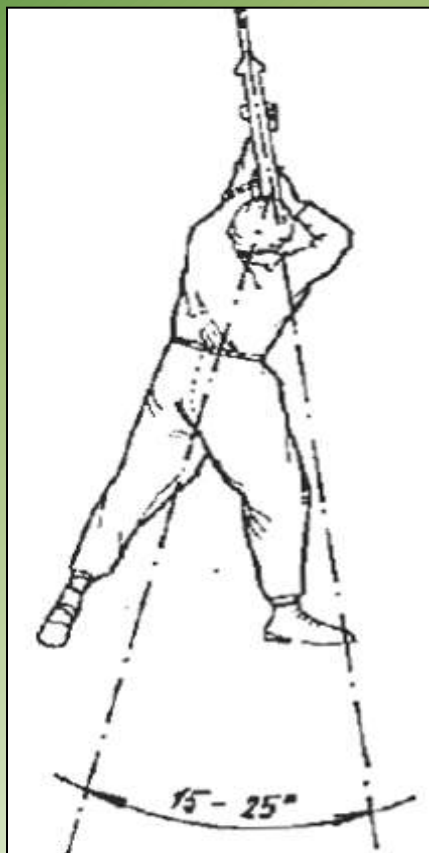




# Základy športovej streľby v podmienkach ZŠ



- Pri polohe v ľahu strelec leží šikmo k smeru streľby. Os zbrane s osou tela zvierá asi  $15 - 25^\circ$  uhol.



športová  
poloha



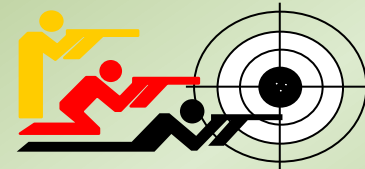
estónska  
poloha



kombinovaná  
poloha



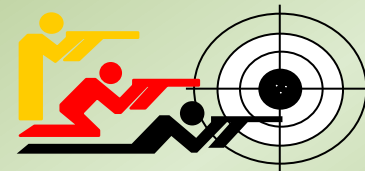
# Základy športovej streľby v podmienkach ZŠ



- Poloha v kľaku je u žiakov len spestrením. Starší žiaci si ju vyskúšajú.



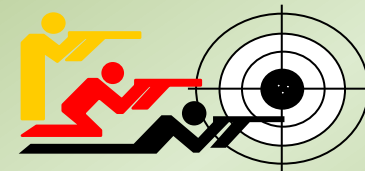
- Labilnú polohu v stoji trénujú len starší a pokročilejší strelci. Strelec stojí v miernom rozkroku bokom k terču. Paža, ktorou podopiera zbraň, je opretá o bok.



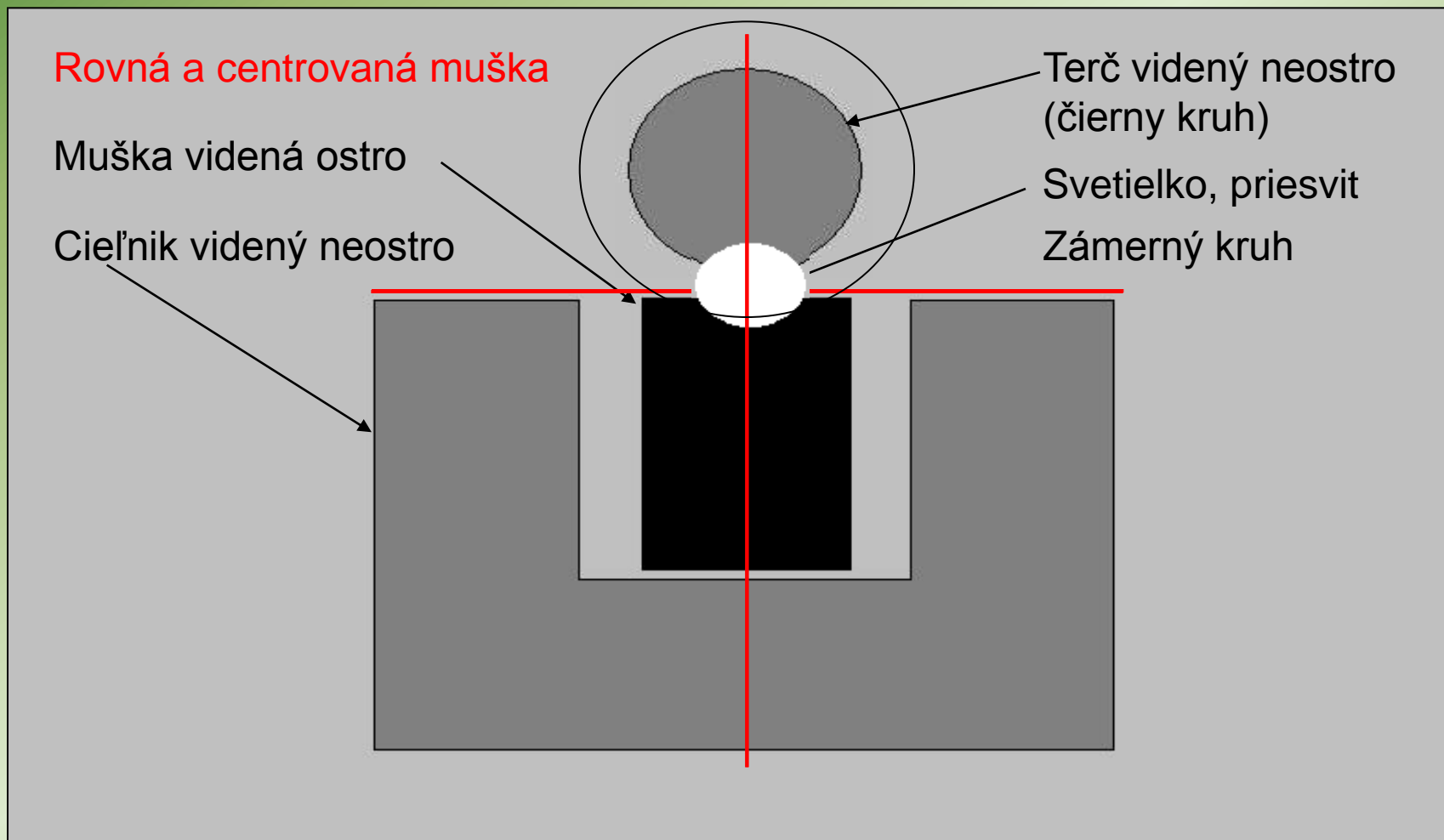
# Mierenie

- Kategória žiactva používa otvorené mieridlá. Pri zamierení je potrebné dosiahnuť stav, keď okom vidíme mušku a cieľník v jednej úrovni, teda rovnú mušku **v polohe pod spodným okrajom čierneho kruhu terča.**
- Mierime tak do bielej plochy – zámerného kruhu, ktorý je tým menší, čím je úroveň strelca vyššia.
- **Oko je zaostrené na mušku.**
- Podržanie zbrane – po výstrele sa strelec nepohne, skontroluje polohu mieridiel, odhaduje miesto zásahu.
- Pozor: mierime 5 až 7 sekúnd, inak sa oko unaví, mieridlá vidíme neostro a výsledkom je zlý zásah.
- Pozor: otvorenými mieridlami **nikdy nemierime priamo do desiatky**, nakoľko mieridlá sú čierne a čierny je aj terč, a strelec presne nevidí kde mieri – splývajú terč a mieridlá.

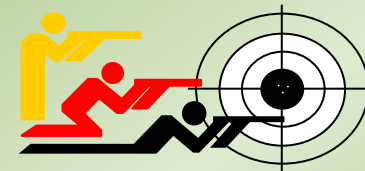
# Základy športovej streľby v podmienkach ZŠ



... čiže takto musíme mieriť

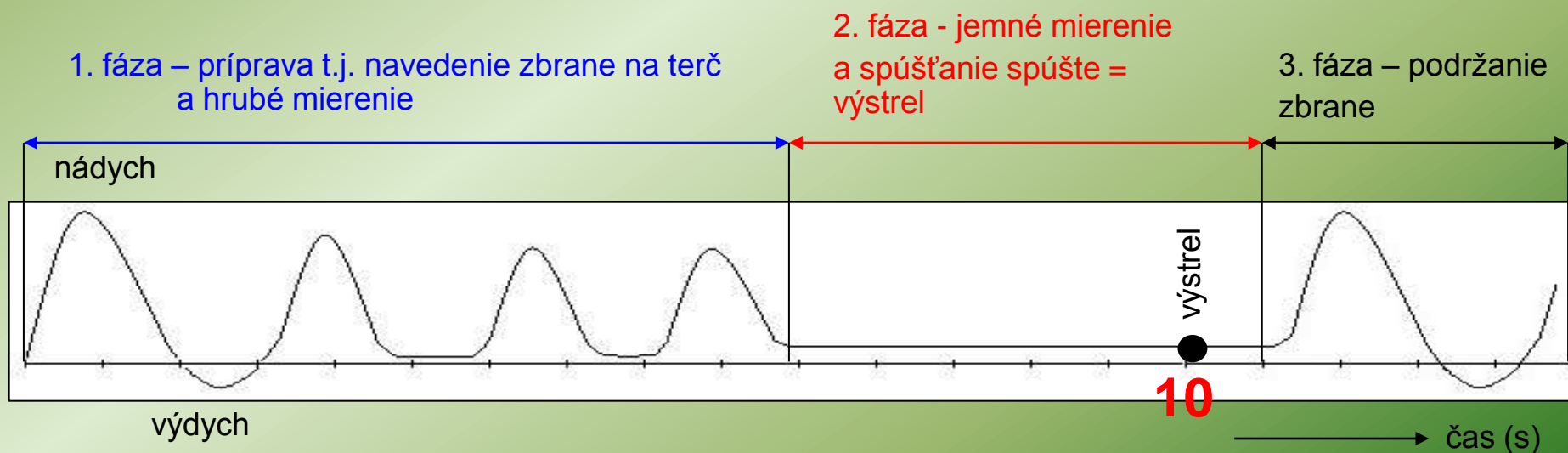


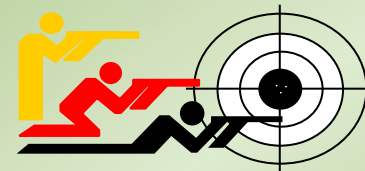




## Dýchanie

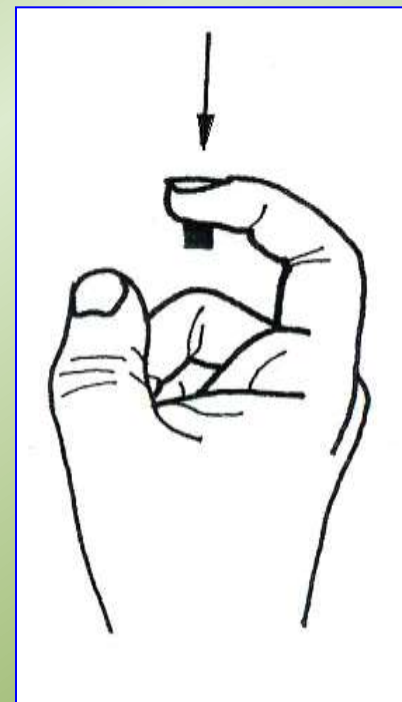
- V priebehu streľby musí strelec dýchať úplne prirodzene, normálnou pokojnou frekvenciou.
- Pri jemnom mierení a súčasnom spúšťaní **zatají dych vo fáze výdychu (poprípade nádychu)**.
- Zadržanie dychu trvá 5 – 8 sekúnd.

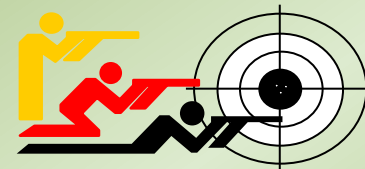




# Spúšťanie

- Od kvality spúšťania závisí presnosť streľby.
- Pri navedení zbrane na terč je prst na spúšti, ale nevykonáva žiadny tlak. Spúšte sa dotýka ukazovák asi v 1/3 alebo 1/2 posledného článku.
- Vlastné spúšťanie sa vykonáva súčasne s jemným mierením pri zatajenom dychu.
- Tlak na spúšť musí byť plynule narastajúci a smerujúci kolmo dozadu. Trvá 1,5 – 2,5 sekundy.
- Základnou chybou je strhnutie spúšte. Následkom je veľký rozptyl zásahov v terči.

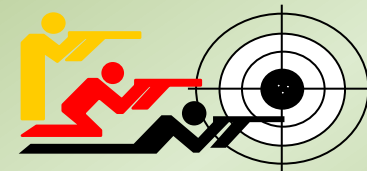




# Korekcia mieridiel a spúšte

- **Výšková korekcia** sa robí otáčaním výškovej skrutky. Otáčaním k vyšším číslam sa dvíha cieľník a tým aj zásah v terči. Jedno číslo je zmena o 3 mm.
- **Bočná korekcia** sa robí otáčaním bočnej skrutky. Otáčanie doprava posúva cieľník doprava a tým aj zásah v terči. Jedna otáčka je zmena o 10 mm.
- **Odpor spúšte** je 3 – 10 N. Povoľovaním skrutky sa odpor znižuje. Jedna otáčka je zmena o 0,5 N.





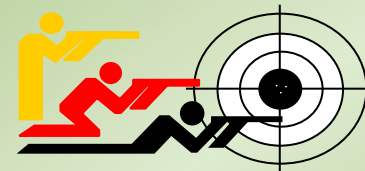
# Ako strieľať – takto ...





# Základy športovej streľby v podmienkach ZŠ

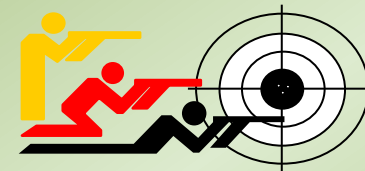




# Zdroje

- Ing. Jan Brych, Vladislav Šaňák: Přesně do terče, Svazarm Praha 1988
- Ing. Jan Brych: Sporovní střelba – metodyka výcviku ve střelbě puškou, Svazarm 1985
- Ralf Horneber: Střelba z pušky (jak na ní vyžrát)
- Návod na použití Slavia 630/631
- [www.google.sk](http://www.google.sk)
- [www.jaksenaucimstrilet.estranky.cz](http://www.jaksenaucimstrilet.estranky.cz)





# Veľa športových úspechov!

Inštruktor: Ing. Peter Košút  
Email: [ing.peter.kosut@gmail.com](mailto:ing.peter.kosut@gmail.com)

Adresa: ZŠ s MŠ Podolie  
Hlavná 804  
916 22 PODOLIE  
Telefón: +42132 / 7408411  
Internet: <http://www.zspodolie.sk>  
Email: [zspodolie@gmail.com](mailto:zspodolie@gmail.com)

