

# Členství v Lukostřeleckém klubu CERE

Členem Lukostřeleckého klubu se může stát každý. Nezáleží na tom, kolik vám je let a nebo kolik toho o lukostřelbě víte. Nejdůležitější je touha naučit se něco nového.

## 1. Jak se stát členem?

Vyberte si v rozvrhu termín tréninku, který Vám vyhovuje a domluvte se na prvním setkání.

### KONTAKT NA VEDENÍ KLUBU:

Helena Bauerová - předsedkyně a hlavní trenér

email: [bauerova@ceresport.cz](mailto:bauerova@ceresport.cz)

tel.: +420 604 143 401

## 2. Kolik stojí členství?

### Členství

Členství LK CERE 500,- Kč / 1 rok

Registrace ČLS 100,- Kč /rok

Lukostřelecká licence ČLS - děti 200,- Kč / rok

Lukostřelecká licence ČLS – dospělí 300,-Kč / rok

Lukostřelec, který se chce účastnit soutěží v rámci ČLS, si musí na každý rok koupit registraci a lukostřeleckou licenci. Lukostřelecká registrace a licence je platná vždy celou sezónu (od 1.11. do 30.10. následujícího roku).

Bližší informace o cenách tréninkových lekcí naleznete v ceníku.

## 3. Kdy a kde jsou tréninky?

Tréninky probíhají ve sportovním areálu Archery Park, Skalská 1058/5, 142 00 v Praha 4 - Libuši. Areál je dostupný autobusem č. 154, 197 na stanici Jirčanská nebo 215, 274 na stanici Sídliště Libuš nebo tramvají 17 a 27 na stanici Sídliště Libuš. Tréninkové lekce jsou vedené zkušenými instruktory nebo trenéry. Rozpis pravidelných lekcí pro členy klubu je uveden v Rozvrhu. Tréninkové lekce pro veřejnost je možné rezervovat online v rezervačním systému

<https://www.archery-park.cz/kalendar-akci>.

#### **4. Co si musím pořídit, pokud chci začít?**

Všem začátečníkům veškeré lukostřelecké vybavení na místě zapůjčíme. Pokud se stanete členem klubu, jediné, co si musí začínající lukostřelec pořídit, jsou chrániče na prsty, předloktí, toulec a několik šípů. Vše můžete pořídit v našem obchodě CERESPORT, [www.ceresport.cz](http://www.ceresport.cz), který je součástí areálu Archery Park.

5. Je lukostřelba vhodná i pro děti? Ano, luky jsou vždy přizpůsobeny velikostí, váhou i silou dětem. Navíc se při lukostřelbě posilují zádové svaly, rozvíjí se stabilita celého těla a trénuje se soustředění na činnost. Rozhodně nehrozí žádné poškození dětské páteře. Technika správného výstřelu je již na takové úrovni, že se záda při výstřelu zatěžují co možná nejrovnoměrněji.

#### **6. Jaký je systém trénování?**

Nováčci trénují podle systému Mezinárodní lukostřelecké asociace World Archery. Celý tréninkový cyklus, který trvá přibližně rok (záleží na aktivitě a schopnostech každého střelce), je rozdělen do několika úrovní. Jedná se o jednotný a ucelený cyklus, který je pro nováčky velmi přínosný, pestrý, zajímavý a také motivační. Pokročilejší lukostřelci jsou trénováni podle nejnovějších metod a trendů v lukostřelbě. Trenéři přistupují ke všem lukostřelcům individuálně a za pomoci moderních technologií i poznatků rozvíjejí dovednosti každého lukostřelce.

#### **7. Jaké jsou další aktivity klubu?**

LK CERE organizuje každý rok během letních prázdnin týdenní lukostřelecké soustředění a příměstské tábory. LK CERE během organizuje závody v halové, terčové i terénní lukostřelbě. LK CERE je prvním z lukostřeleckých klubů v ČR, který se věnuje rozvoji lukostřeleckého biatlonu. Dále se jeho členové pravidelně celý rok zúčastňují lukostřeleckých závodů v České republice a reprezentují LK CERE také na závodech v zahraničí. Trenéři LK CERE jsou pravidelně proškolení a vzdělávání na klubových či svazových školeních. V roce 2019 založil LK CERE Lukostřeleckou akademii Heleny Bauerové, kde mají možnost se vzdělávat trenéři lukostřelby. Úspěšní absolventi se stávají držiteli trenérské licence II. třídy. LK CERE dlouhodobě spolupracuje s kondičními trenéry a psychology, aby zajistil svým členům profesionální prostředí pro sportovní lukostřeleckou přípravu. LK CERE se pyšní moderním sportovním areálem, Archery Park, který poskytuje chytře vybavenou venkovní a halovou lukostřelnici, tělocvičnu, šatny, lukostřelecký obchod a kavárnu. Toto zázemí slouží jak členům klubu tak příchozí veřejnosti.

Těšíme se na Vás.  
Lukostřelecký klub CERE, z. s.