



Členství v Lukostřeleckém klubu CERÉ

Členem Lukostřeleckého klubu se může stát každý. Rozhodně nazáleží 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

tel.: +420 604 143 401

Tereza Zahálková – manažerka

email: zahalkova@lkcere.cz

Tel.:+420 604 143 401

2. Kolik stojí členství?

Členství

Členství LK CERÉ 300,- 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 lukostřeleckou licenci. Lukostřelecká licence je platná vždy celou sezónu.

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. 165, 197 na stanici Jirčanská nebo 215 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, 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 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.