

ok, hogy miért kezd el az ÍJÁSZATOT

15



Egy **ÍJÁSZVERSENYEN** a férfi és női íjászok átlagosan



FÉRFIAK: 7,3 TONNA
NŐK: 5,3 TONNA

súlyt mozgatnak meg,



míg a súlyemelők egy versenyen kb. **1,5 TONNÁT.**

Az íjászat **KITARTÁSRA TANÍT**

1

Íjászként hamar megtanulod, hogy nem kell elkeseredni egy rossz lövés miatt. Az önértékelésedet nem a teljesítményed határozza meg. Higgadtan elemezni fogod a lövéseidet, és így fejlődni tudsz az edzéseken.



Az íjászat **NÖVELI A FIZIKAI ÁLLÓKÉPESSÉGEDET**

Az íjásoknak figyelemreméltó állóképességre és izomzatra van szükségük ahhoz, hogy kihúzzák és célzás közben megtartsák az íjukat.

2

A 2012-es londoni olimpián a koreai **Im Dong Hyun** rekord pontszámot lőtt – pedig tulajdonképpen vak, a céltáblából csak foltokat lát.



Az íjászat **MINDENKI SZÁMÁRA ELÉRHETŐ**

3

Minden ép, sőt, a testi fogyatékkal született gyerek számára is elérhető ez a sport. Együtt lehetnek, és közösen élhetik át az íjászat örömeit.



Az íjászat **NEM TÚL DRÁGA**

10

Ha csak a szabadidő kelles eltöltése a cél, ennek a sportnak az elkezdéséhez nincs szükség sok pénzre. Az olcsóbb íjak nem terhelik meg túlzottan a családi költségvetést.

Az íjászatot **EGÉSZ ÉVBEN GYAKOROLHATOD**

11

Ennek a sportnak a gyakorlását nem befolyásolja az időjárás, télen-nyáron íjászatsz. Sok íjászklubnak van fedett gyakorlópályája, így rossz idő esetén sem kell kihagynod az edzéseidet.

Az íjászat **SZELLEMLEG IS MEGERŐSÍT**

4

Az íjászatához nem csak fizikailag kell erősnek lenned, hanem keményen kell összpontosítanod is. Az edzéseken megtanulsz fókuszálni, türelmesebbé és motiváltabbá válsz.

Az íjászat **NÖVELI AZ ÖNBIZALMAT**

5

Ez a sport a lehető legjobban ötvözi a szellemi és fizikai képességeidet, így számíthatsz az ebből fakadó elégedettség átélésére. A találatok számától függetlenül hihetetlen jó érzéssel tölt majd el az, hogy nap mint nap leküzdheted korlátaidat.

Az íjászat **ERŐSÍTI A CSAPAT- ÉS VERSENYSZELLEMET**

9

Az íjászat nem csupán egyéni sport. Sokszor csapatban tudsz löni, ami megtanít arra, hogyan irányíts másokat, miképpen működjetek együtt.

Az íjászat **FELELŐSSÉGRE TANÍT**

12

Nincs sport veszély nélkül. Bármelyik testedzés nagyon veszélyes lehet, ha a sportoló figyelmetlen. Az íjászatban legfontosabb a biztonság. Ez a sport felelősségre int, és megtanítja hogy mindig figyelj mások biztonságára is.

Az íjászat **SIKERÉLMÉNYT AD**

6

Ha kevésbé kedveled a csapatjátékokat, az íjászatban biztosan megtalálod azt, amit egyénileg keresel. Kitérhetesz azzal, hogy milyen jól ki tudod húzni az íjat, és célba is találsz vele. Ugye milyen jó érzés ez?



● 9, 10
● 7, 8
● 5, 6
● 3, 4
● 1, 2

Az íjászat **ÖSSZEHOZZA AZ EMBEREKET**

8

Ebben a sportban az élet számtalan területén tevékenykedő emberrel találkozhatasz. A pályán jól megérti egymást az 50 éves íjász a 14 évessel, mivel egy számukra fontos sportról tudják megosztani saját tapasztalataikat.

13

Az íjászat **JÓ IDŐTÖLTÉS**

Az íjászat feltölt energiával, kiváló szabadidős tevékenység. A teljesítményedre koncentráció közben is élvezni fogod ezt a sportot.

Az íjászat **CÉLTUDATOSSÁ TESZ**

7

Az íjászatban mindig lesz lehetőség arra, hogy apróbb célokat tűzz ki magadnak, legyen az kezdetben például egy közeli célpont eltalálása. Később nehezebb feladatokat adhatsz magadnak (pl. növeled a távolságot a gyakorlás során). Tapasztalni fogod a fejlődést.

Az íjászat **HASZNOS KÉSZSÉGEKRE TANÍT**

15

Sportszerűség, edzettség, vadászati ismeretek, a fizika törvényszerűségei – csak néhány dolog azok közül, amit megtanulhatsz. Ezek még egy zombi apokalipszis estén sem haszontalanok, nem igaz?

Az íjászat **NAGYON MENŐ DOLOG**

14

Ugye Te is eljátszottál már a gondolattal, hogy szuperhős legyél, aki olyan bitang jól tud löni, mint **Zöld Íjász, Sólyomszem, Katniss Everdeen, Legolas, Robin Hood** vagy akár **Rambo**?

