

## RW-2 1/3

Chris Shaw, Chris Adams

SkáíĀ•eĀi dvojky a uĀ¼ nevĀ-Āi, jakĀ© zmĀ›ny vymĀ½Āi let? NechceĀi dĀ›lat poĀ™Āid ty samĀ© dvojky, jakĀ© s kamarĀidy skáíĀ•eĀi skoro poĀ™Āid? NabĀ-zĀ-me dive pool pro dva skydivery. CĀ-lem tohoto ĀĀĀnku je dĀit dohromady pĀir zajĀ-mavĀ½ch dvojek, kterĀ© ti umoĀ¼nĀ- si lĀ©pe otestovat, jak na tom vlastnĀ› jsi a pokroĀ•it v dovednostech. Jsou navrĀ¼enĀ© tak, aby si kaĀ¼dĀi dvojice skokanĀ- na jakĀ©koliv Ā°rovni pĀ™iĀila na svĀ© - od pĀ™Ā-leĀ¼itostnĀ½ch skokanĀ- pĀ™es kamarĀidy, co spolu skáíĀ•ou vĀ-ce mĀ©nĀ› pravidelnĀ› aĀ¼ po zkuĀjenĀ© Ā•leny 4 way tĀ½mĀ-.

JednotlivĀ© sĀ©rie skokĀ- jsou strukturovĀiny tak, Ā¼e mĀ-Ā¼eĀi postupovat od prvnĀ-ch navrĀ¼enĀ½ch formacĀ- k tĀ›m dalĀiĀ-m. NapĀ™Ā-klad A1 je na provedenĀ- snaĀ¼ĀiĀ- neĀ¼ A3 a A3 je snazĀiĀ- neĀ¼ B1 atd. MĀ-Ā¼eĀi tedy ĀĀĀnek pouĀ¼Ā-t jen pro legraci pĀ™i seskocĀ-ch s kamarĀidy a nebo postupnĀ› drilovat a prokusĀjvat se k tĀ›Ā¼ĀiĀ-m skokĀ-m, abys zlepĀjil svĀ© dovednosti ve Ā•yĀ™kĀich. VĀ½bĀ›r je vĀ½hradnĀ› na tobĀ›.

PĀir tipĀ- k pouĀ¼Ā-vĀinĀ- tohoto prĀ›vodce:

- pozornĀ› si prostuduj jednotlivĀ© pohyby a ujisti se, Ā¼es je se spoluskokanem jaksepĀĀ™Ā- Ā©enasuĀjilĀ© - u nĀ› kterĀ½ch obrĀjzkĀ- jsou struĀnĀ© poznĀjmky
- pokud mĀiĀi pochyby, zeptej se zkuĀjenĀ©ho skokana, aby poradil.

A1 - 3 body

CĀ-l: mĀ-t kontrolu nad malĀ½m rozsahem pohybu a umĀ›t pohyb zastavit.

Pohyby: vyskoĀ•te ve dvojici, pak oba udĀ›lejte MALĀ• boĀ•nĀ- sluz a zastavte se: pak oba popojeĀ•te dopĀ™Ādu na pĀl tĀ›la a zastavte se: otoĀ•te se Ā•elem k sobĀ› navzĀjmem a chytnĀ›te se. Potom to zkuste celĀ© znovu, ale na druhou stranu. Ti, kteĀ™Ā- to povaĀ¼ujĀ- za pĀ™Ā-liĀi jednoduchĀ©, mohou zkusit vertikĀlnĀ- zmĀ›nu - ale nezapomeĀ›te si dopĀ™Ādu domluvit, kdo bude podlĀ©tĀjvat jako prvnĀ-!

Tip: aĀ¼ uĀ¼ to zkouĀjĀ-te bokem k sobĀ› nebo pomocĀ- vertikĀlnĀ-ho

přechodu, měli byste zastavit pohyb prakticky hned, jak ho zahájíte.  
Udržujte oční kontakt.

A2 - 4 body

Cíl: kontrovaně otáčky na místě.

Pohyby: vyskočte ve dvojici (stairstep), pak se oba otočte o 180 stupňů. Pak pootočeně ke třetímu bodu (compressed accordion) a dále pootočeně k dosaženě - čtvrtého bodu (caterpillar). A pak zpátky stairstep. Přidejte dále seskok si prohoďte pozice.

Tip: nespěchej do otáček. Město toho raději vtečku počekej a dokonale se vyvaž, abys mohl udělat perfektně otáčky na místě.

A3 - 5+ bodů

Cíl: kontrovaně boční skluzy.

Pohyby: vyskočte ve dvojici a pak: první - začne padat přeseň na místě; druhá - dle boční skluzy podél něj, zastav se a dotkne nohou - ho gripu, pak jede zpátky. Potom začne stát na místě a vje opakuje ten první. Pak se oba otočí - a opakují - cvičeně - ve druhém směru. A tak stáje dokola.

Tip: když je úmada na tobě, abys jel boční skluzem, snaž se stát v úhlu 90 stupňů k paráčkovi. Přeměň o tvých nohou a je jim do strany. Zbytek těla/hlava už bude následovat nohy přirozeně.