

Freestyle paraúvodce

Vzhledem k tomu, že toto odvětví paraútlismu u nás je jen začínající, není potřeba-liž rozlišovat a vytvářet paraútlisté moštiny ani nevěst o co patřímechž, rozhodla jsem se přiblížit tento sport všem skokanům pomocí předkladu Freestyle paraúruky od bývalé mistryně světa Dale Stuart. Jedná se o sestavu freestylech cviků a úvod jak je provášt.

Tento průvodce slouží 3 hlavním účelům:
 Za prvé jako slovníček freestylech pojmů. Už v minulosti stejných vězů podpořte v úvoj nového názvosloví a přesně označené známých figur. Názvy byly vybrány jako pokus o společnou újasnu věznamu vězů. Změny jsou ošetřeny a budou větány!

Druhý účel je uchránit našou historii a proces vývoje tohoto sportu.

A za třetí, hlavním účelem je se nám co nového naučit! Všechny pohyby prezentované v této knize byly opakovaně předvedeny, což přispělo k poznatkům, jak je správně nacvičovat a porozumět jim. Je to taková cvičení, která vede k detailnějšímu popisu každého pohybu a přímě vysvětluje, jak daný pohyby ve vzduchu provášt.

Co je tedy freestyle?

Freestyle je každé pohyby ve vzduchu, který využívá 3D svobody pohybu za volného pádu k vyjádření umění a krásy aerodynamiky lidského těla.

Co není freestyle?

- Freestyle není nudný.
- Freestyle není snadný.
- Freestyle není zas tak těžký.
- Freestyle není jen pro tanečnice nebo gymnasty.
- Freestyle není nic, na co bys měl dělat, než to vyzkoušíš!

Základní cvičení - bloky

Tato kapitola popisuje, které základní freestyle pohyby. Slouží k újasně v znamování slovníku a pochopení definic. Jejich znalost je potřebná ke správnému procvičení. Specifické detaily každého z následujících základních prvků jsou obsaženy bez popisu u daných jednotlivých cviků.

Každý pohyby je definován pomocí vybudovaného pokrokového systému PACE, konkrétně:

Position (poloha) - definuje polohu těla, dle kterého k pohybu, definuje nehybnost zašitku a ukončení pohybu, (žnehybnost je zde myšlena fixace k našemu pevnému bodu, těba k zemi)

Action (akce) – zahrnuje charakteristické pohyby, které musí být provedeny, toto jsou pohyby, které jsou základem cviku a jsou klíčovými k úspěšnému provedení

Control (kontrola) – specifikuje detaily, které jsou potřebné pro provádění akce, budete-li následovat podle těchto pokynů, podaří se vám ve vzduchu udělat právě to, co jste chtěli

Extras (navíc, extra) – návod, jak cvik provést a naučit se ho co nejjednodušší

POLOHY

V SEAT

P: Tělo je ve zlomené poloze na zádech do tvaru písmene V. Nohy jsou u sebe a jsou natažené.

A: Udržovat hlavu ve stejné poloze, stále sledovat prostor před sebou.

C: Vytažená paže ven a dozadu za ramena bráně odklouzáni dozadu. Paže a ramena jsou použity pro udržení

E: Myšlenka této polohy je vytvořit z těla stejného ohel od horizontu pomocí nohou a zad. Jedna noha má být ohnutá v kolenní s palcem u této nohy směřující pod sebe, neboli tzv. Toe down seat.

Kategorie: Zároveň

Obtížnost: 1

STAG V SEAT

P: Tělo je v nakloněné poloze na zádech, jako u správného V Seat, a navíc v tzv. stag (jelen) position, neboli jedna noha je pokrčená a dotýká se špičkou druhé nohy na úrovni kolene

A: Udržovat hlavu ve stejné poloze, stále sledovat prostor před sebou.

C: Ruce máte propnuté za sebou, abyste zabránili klouzáni dozadu. Paže a ramena jsou použity pro udržení směru! Nemusíte být tak vzadu jako u V Seat, protože jen jedna noha je natažená a potřebuje kontrární.

E: Tělo je ohnuté směrem dozadu oproti nohám, kvůli vyvážení.
 Váče natažené nohy dopředu na úrovni pasu udrží, abyste nepřelili do polohy V Seat.

Kategorie: Základní

Obtížnost: 1

STRADDLE SEAT

P: Tělo je v poloze sedu, od pasu nahoru narovnané vertikálně, nebo s malým záklonem, obě nohy jsou napnuté a v horizontální poloze a v rozjetí

A: Udržovat hlavu ve stejné poloze, stále sledovat prostor před sebou.

C: Ruce můžete propnuté za sebou, abyste zabránili klouzání dozadu.

E: Tělo je ohnuté směrem dozadu oproti nohám, kvůli vyvážení.
 Váče natažené nohy dopředu na úrovni pasu udrží, abyste nepřelili do polohy V Seat.

Kategorie: Základní

Obtížnost: 1

DAFFY

P: Tělo je ve vertikální poloze na zádech, nohy horizontálně, v provazu. Right nebo Left Daffy, podle toho, která noha je vepředu.

A: Udržovat hlavu ve stejné poloze, stále sledovat prostor před sebou.

C: Ruce roztaženě a márně dozadu na úrovni ramen, tělo musí být vertikálně

E: Tělo je ohnutě márně dozadu oproti nohám, kvůli vyvážení.
Váha nataženě nohy dopředu na úrovni pasu vždy udržuj, abyste nepřehýli do polohy V Seat.

Kategorie: Základní

Obtížnost: 2

...A na další cviky se můžete tělit v pářím dle Freestyle!

{youtube}FtNPPOYDi3M{/youtube}

Napsala a naskákala: Rosina Kaňková, F-air team

Foto: Petr Moravec, F-air team