

FREEFLY

metodika letu

Martin Dlouhý /Longy/ podle Martina Eisznera a Rolfa Brombacha



Vyšli jsme z moře a dospěli na pevninu. Pak jsme snili o létání. Člověk se rozvinul v létající živočišný druh. Balóny, letadla, rakety, a nyní i samotné tělo. Každý může letět, jestliže rozumí pojmu FREE FLY; jestliže ne, padá vzduchem jako klesající neplavec vodou.

Letí jednou čtvrtinou všech možných směrů, rychlostí do poloviny rychlosti zvuku, 1155 biliony kubických stop aby byl jako nikde jinde na této planetě křížující atmosféru - poslední hranici před vesmírem.

OLAV ZIPSER

Koncepce

Kompletní a uvědomělé prožití všech možných dimenzí volného pádu (letu). Aby se dosáhlo tohoto cíle je potřebné nejen ležet na břiše, ale umět také řídit svůj let ve všech ostatních polohách.

Pozice těla

- prsní poloha (boxman)
- ležení na zádech (no jo...)
- Sed, stoj, na kolenou (ChuteAssis, Sitfflying, StandUp ...) UPRIGHT
- stoj na hlavě (Headdown, Olav ...) HEADDOWN

ZÁSADNĚ PLATÍ:

FREEFLYING VE VÍCE ČLENECH JE MOŽNÝ POUZE TEHDY, JESTLIŽE JSOU NEJ RŮZNĚJŠÍ POLOHY TĚLA ZVLÁDNUTY VŠEMI ZÚČASTNĚNÝMI!

VYBAVENÍ

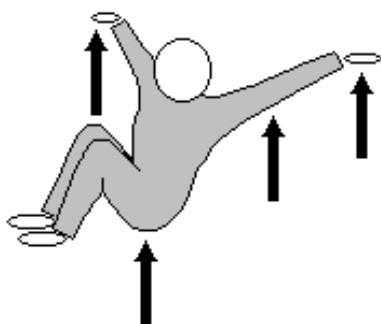
- Skoky jsou bezpečnější pokud má parašutista přiměřený počet seskoků (názory n a to se různí, ale obecně platí, že by mělo být seskoků více než **100**).
- **Optický výškoměr** SE DOPORUČUJE na polštářku na prsním popruhu.
- **Akustický výškoměr** (TimeOut, Dytter, Microhowk ...) JE NUTNÝ.
- **Cypres** SE SILNĚ DOPORUČUJE.
- **Polštářek (pucka) od záložáku** na rozdíl od uvolňovače SE DOPORUČUJE.
- Oblečení: na druhu oblečení při FREEFLYINGu obecně NEZÁLEŽÍ!!!; pro první UP RIGHT seskoky použij nahoře široké dole úzké resp. CA-kombinézu (winglety na r ukávech), později jsou ale bez užitku (s výjimkou VIDEOMANA). FreeFly kombinéz a je plátěná širší s uzavřenými otvory do rukávů a nohavic. Důležité je zvolit tak ové oblečení, které nebude nafukovat nohavice: s gumou dole, nebo i rifle, al e takové, které nebudou omezovat pohyb. Při použití jiného oblečení, než kombin ézy si **zasuň vrchní díl do kalhot!!! Při UPRIGHT by mohl větrem vyhrnutý vrch ní díl oblečení překrýt výškoměr na prsním popruhu a uvolňovače!!!**

UPRIGHT - let v přímé poloze (hlavou nahoru)

TRÉNINKOVÉ ÚLOHY PRO NACVIČENÍ POLOHY

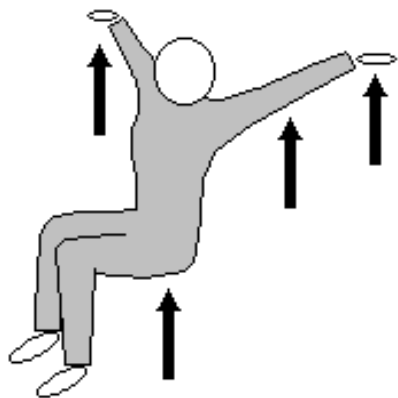
1. Skokan musí být schopen se ustabilizovat v **základní poloze** (obr. 1) a následně i hned zaujmout **sedící pozici** (obr. 2) jako sed na židli.
2. V sedící poloze, musí být skokan schopen provést **řízené otáčení o 360°** v obou s měrech a zastavit ho nakláněním dlaní.
3. Současně musí být schopen vědomě řídit svoji **vertikální rychlost**. Toho dosáhne „T-držením“ nebo „Y-držením“ rukou, ale také polohou „STANDUP“.
4. Skokan musí být schopen zaujmout polohu **STOJ** (STANDUP).
5. V poloze STOJ provádí **řízené otáčky o 360°**.
6. Skokan zaujme polohu v sedě. Provede vertikální otáčku o 360° kolem osy prochá zející od břicha k zádům (**boční salto**). Tuto otáčku provede tak, že schová razant ně tu ruku, na kterou stranu se bude točit a současně se do směru nakloní hlavou a horní částí těla. Současně přikopone kolena a zkrátí nohy. Při otočce do leva (n a levý bok) koná levá polovina těla práci dynamickou a pravá polovina práci aerod ynamickou.

Obr. 1 **ZÁKLADNÍ POLOHA**



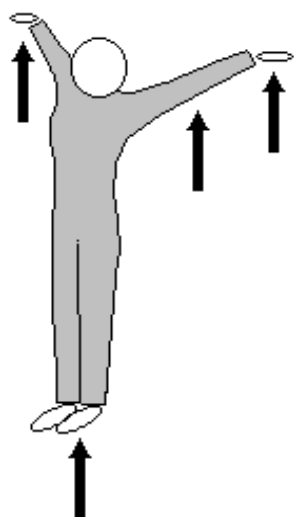
Představ si, že skáčeš tzv. „BOMBU“ do bazénu. Nohy jsou přitažené, zadek je nejnižší bod (těžiště). Ruce jsou nat ažené do stran a mírně dozadu. Ploch y dlaní jsou otočeny dolů.

Obr. 2 **SEDÍCÍ POLOHA**



Je odvozena ze základní polohy z e které nohy trochu roztáhneš (vzdálenost mezi kolena je asi 15 - 50 cm), a pr otlačíš dolů. Současně propneš páteř. Poloha která z toho vznikne připomíná sed na židli ze stranově lehce vzad nat aženými rukama. Tělo vytváří soustav u 90° úhlů. Otáčky provádíš natáčením dlaní jako v prsní poloze.

Obr. 3 „**STANDUP**“



Dosáhne se plným protlačením nohou dolů ze sedící polohy. Pro korigování v ertikální rychlosti je smysluplné, ale tak é těžší nohy zcela nespojit. (Pokud cítíš relativní vítr zezadu - pohybuješ se d opředu, relativní vítr zepředu - pohybuješ se dozadu. Ze začátku budeš mít s klon k tomu, lehce se pohybovat doza du. Otáčky provádíš natáčením dlaní ja ko v prsní poloze a natáčením hlavy a r amen.

VRW seskoky (skupinové seskoky)

FreeFly je velmi náročný na třírozměrné sledování všech členů sestavy. Existuje mnoho případů, kdy se sestava „poztrácela“ a dva padáky byly otevřeny nad sebou...

proto:

!!!ZE ZAČÁTKU NIKDY NESKÁKEJ FREEFLY VE VÍCE LIDECH NEŽ VE DVOJICI!!!

Zásadně by měl být poněkud vyškolený skokan schopen ze kterékoliv polohy v krátké době zaujmout sedící polohu.

EXIT

DVEŘE VLEVO VE SMĚRU LETU

- Oba partneři si sednou vedle sebe na okraj dveří. Po povelu k výskoku se oba odrazí oběma rukama od okraje dveří a nastaví po mírném otočení vlevo svá záda na relativní vítr.
- Oba partneři visí vedle sebe z vnější strany dveří. Po povelu k výskoku se oba pusť a při mírném otočení vpravo nastaví svá záda na relativní vítr.
- Oba partneři visí na levé ruce vně dveří, stojí na levé noze na okraji dveří a dívají se do směru letu. Zadní partner (partner na vrtuli) chytí svojí pravou rukou pravou horní stranu postroje svého kolegy. Po povelu k výskoku se oba pootočí doprava, aby nastavili svá záda na relativní vítr. Při tomto výskoku může zadní partner umístit své šlapky pod paži druhého partnera a udělat tak tzv. „Train-Exit“.

VOLNÝ PÁD

Zkoušej zamezit „orbitaci“ (neustálé kroužení resp. přelétávání a podlétávání partnera) pomocí klidných a vyrovnaných pohybů. (Samozřejmě jen pokud to není záměr). Všeobecně zamezíš orbitování pomocí vybudování BÁZE (partneři padají stejnoměrně, neotáčí se a drží stále stejnou výšku). **Kontroluj průběžně svoji VÝŠKU!**

Rozchod

Obecně by měl být při UPRIGHT seskocích proveden rozchod v 1300m. Pro začátečníky se doporučuje výška rozchodu 1500m.

Doporučuje se před otvíráním odbrzdit rychlost. Při UPRIGHT je rychlost znatelně vyšší než při „obyčejném“ letu.

TRÉNINKOVÉ ÚLOHY PRO VRW (vertical RW)

1) LEVEL-ZENDIVE (to neznamena 1. level (úroveň), ale cvičení udržet hladinu)

Při FreeFlyingu je vertikální rychlost znatelně vyšší. Výšky ubíhá rychleji a to koliduje s interními hodinami. Proto nepodceňuj kontrolu výškoměru a používej akustický výškoměr.

Po libovolném výskoku zaujmou partneři polohu naproti sobě a zkouší během celého seskoku udržet stejnou hladinu a neztratit oční kontakt. Při tomto cvičení zůstává hodně času provést neobvyklou výškovou kontrolu.

Obecně: T - držení rukou zpomaluje pád. Y - držení rukou zrychluje pád. Protlačení nohou pod sebe zrychluje pád.

2) PŘIBLÍŽENÍ

Po libovolném výskoku zaujmou partneři polohu naproti sobě. Jeden z partnerů začne jízdu dopředu a blíží se tak ke svému druhému partnerovi (BÁZI) až k lehkému kontaktu (není nutné), potom nasadí couvání až do své výchozí polohy. Nyní začne partner číslo 2 se stejným cvičením. (Partner číslo 1 je BÁZE).

jízda dopředu: lehké opření se dozadu - Vytažení rukou dozadu - Vytažení nohou (Po lovičnickém standup = extrémně agresivní přiblížení)

JÍZDA DOZADU: lehce se ohnout dopředu (mírně se nahrbit) - ruce do strany. Obecně se v uvolněné poloze pohybujeme mírně dozadu (toto je pochopitelně individuální).

3) OTÁČKY

Po libovolném výskoku zaujmou partneři polohu naproti sobě. Jeden z partnerů se začne otáčet na libovolnou stranu. Jakmile otáčení ukončí, začne partner č. 2 (EX-BÁZE) se stejným cvičením. Aktivní partner udržuje oční kontakt. Současně koriguje rychlost klesání.

OTÁČKY: se dosáhnou natočením dlaní (ze začátku, později i trupem), jako rotorový list. Při mírném nastavení jedné nohy do směru rotace nastává extrémně agresivní rotace.

4) FRONTDOK



Po libovolném výskoku zaujmou partneři polohu naproti sobě. Č. 1 přistane opatrně oběma chodidly na kolenu číslo 2. Jestliže se „dock“ podaří bude č. 1 BÁZE a číslo 2 začne s „dockingem“ (přistávacím manévrem).

Pohyby v okruhu 2-3 metrů musí být lé tány pomalu a se zvýšenou opatrností.

5) REARDOCK



Po libovolném výskoku zaujmou partneři polohu naproti sobě. Číslo 1 se dostane za číslo 2 a umístí svoje chodidla pod ramena na tělo partnera. Vznikne tzv. „TRAIN“ (vlak). Následně bude číslo 1 BÁZÍ a číslo 2 opakuje stejné cvičení. Zadní strana báze by při tom měla být obletěna aktivním partnerem.

„DOCKING“ OBECNĚ

Při rychlých pokusech o spojení ukončí manévr oba partneři orbitací (úhybným manévrem kterýmkoliv směrem).

Přiblížení a spojení musí být letěno pomalu a jemně!

Pozor při spojování ve stoje (rozdíl vertikální rychlosti), při spojení na ramena **pozor na hlavu** při předním spojení **pozor na uvolňovače odhozu a záložáku**.

OSTATNÍ

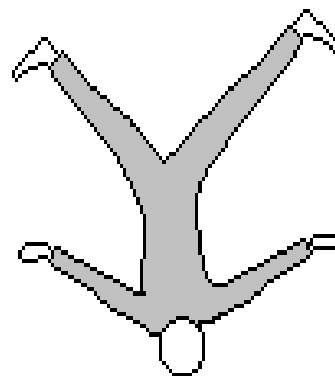
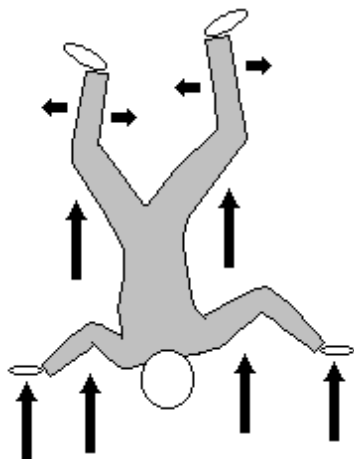
Všechny tyto skoky se dají libovolně kombinovat. Při UPRIGHT seskocích je DOKING (spojení) možný při kterékoliv pozici a na kteroukoliv část partnerova těla. Současně by měli skokani umět kombinovat a měnit všechny vzpřímené pozice těla resp. změny polohy nohou a rukou by měly být cvičeny a ovládnuty. (Ukazování, let s jednou rukou podél těla, natahování nohou, zkrčení nohou, let po kolenou (*vyjde speciální metodika*), let v indiánském sedu, jízda na kole resp. chůze ve volném pádu atd...).

HEADDOWN (halo mama that's me, Olav)

DRŽENÍ TĚLA

- Trup vzpřímený, ale uvolněný.
- Nohy Naširoko. Ze začátku pomáhá vytrčít paty - cítíš tah mezi patou a lýtkem. Zvedneš prsty, jako by jsi visel na drátě. Nohy jsou velmi pevné. Čím jsou širší a pevnější, tím je poloha stabilnější. Jakmile začneš přepadávat na břicho a na záda (jako list), máš uvolněné nohy - zpevníš, roztáhneš a zvedneš prsty a ... jsi v headdownu. V této poloze jsou nohy stabilizátor. Ostatní tělo je volné. Zlom mezi pevnou a volnou částí těla je v pase.
- Lehké zlomení v pase pomáhá proti prohýbání se a přepadávání do prsní polohy.

- Ruce stranově, dlaně otočit do směru letu. Představ si, že balancuješ se dvěma talíři ve výši ramen (aniž by jsi vydával příliš síly).
- Směr pohledu - horizont (nebo tobě přirozený).
- Poloha s jednou nohou vpředu a druhou vzadu, t.zv. OLAV-POSITION je náročnější a proto ji zpočátku nedoporučuji.



LET V HEADDOWNU

DOPŘEDU (VE SMĚRU POHLEDU)

Představ si jednoduše, že proti tobě letí pěkná holka a ty ji chceš dát pusou. Posuneš hlavu a ramena dopředu, mírně se předkloníš.

DOZADU (PROTI SMĚRU POHLEDU)

Uvidíš ji zblízka a zjistíš, že je škaredá. Odtáhneš hlavu dozadu. Mírně se zakloníš.

OTÁČENÍ

Použij ramena a trup. Kam se chceš otočit, tam se podívej, tím pootočíš i ramena a začneš se pohybovat do horizontální otáčky.

KOREKCE VERTIKÁLNÍ RYCHLOSTI

Je ovlivňována polohou rukou vůči tělu. Ruce u těla = rychlejší pád; tlačení proti směru letu = pomalejší pád. (Jak jinak).

Poznámka: Headdown má ze začátku silnou tendenci klouzat dozadu!!! Pomůžeš si korekcí stejnou, jako je výše popsaná jízda dopředu.

TRÉNINKOVÉ ÚLOHY

Postup při tréninku headdownů je shodný s postupem při seskocích UPRIGHT.

1. POLOHA

2. HORIZONTÁLNÍ ŘÍZENÉ OTÁČKY o 360°

3. VERTIKÁLNÍ ŘÍZENÉ OTÁČKY - BOČNÍ o 180° do UPRIGHT a zpět o 180° do HEADDOWNU.

Nejprve musíš zvládnout polohu těla, potom v této poloze můžeš pracovat.

VRW v headdownu

je stejné jako při UPRIGHT.

1. LEVEL - udržet hladinu.

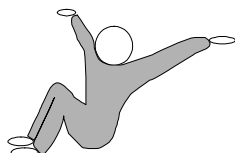
2. PŘIBLÍŽENÍ

3. KONTAKT

!!! Při VRW v HEADDOWNU je ještě více dbát na vzájemnou bezpečnost. Vzájemná rychlost obou partnerů a je někdy opravdu neuvěřitelně velká... zrychlení je téměř okamžité...!!!

ODVOZENÉ POLOHY

ZÁKLADNÍ POLOHA



V základní poloze (vertikálně relativně stabilní) se létá jen zřídka. Používá se k tomu, abychom se z jakékoli polohy rychle vertikálně stabilizovali.

LET V SEDĚ



Nejužívanější poloha. Relativně lehce osvojitelná.

INDIÁNSKÝ SED



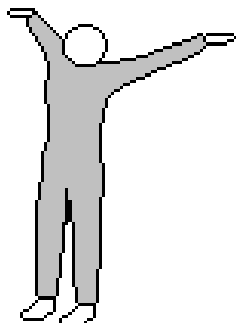
Odvodí se poměrně lehce z polohy v sedě. Je o něco pomalejší, než sed. Jízda dopředu a dozadu vyžaduje nějaké zkušenosti.

LET NA KOLENOU (KNEEFLYING)



O něco rychlejší než sed. Při „kolenáči“ je téměř neomezená možnost manévrování. Mohou být pokryty všechny vertikální rychlosti letu „FreeFly“. Proto tato poloha bývá stále častěji využívána videomany (*pro kneeflying mám samostatnou metodiku*). Mnozí skokani zkouší při prvních „kolenáčích“ klečet přímo na vzduchovém polštáři. Podstatně jednodušší je si sednout mezi mírně rozkročené nohy.

ZÁKLADNÍ STOJ (STANDUP)

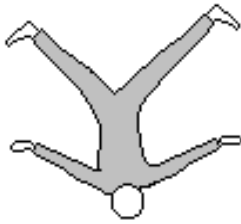


Základní stoj je FreeFly v zásadě příhodnější, než tzv. DART STANDUP (šipkový stoj). Lehkým roztažením nohou je jednodušší ovládat vertikální rychlost. Vícečlenné manévrování ve stoje je velmi závislé na stejné váze. Bočním vytočením jedné nohy je možné i ve stoje dělat boční skluzy.

HEADDOWN



Existuje množství způsobů, jak létat headdown. Většina headdownistů si vyvine s rostoucí praxí vlastní styl. Učební postup je obdobný jako u StandUp. Jestliže jednou začne headdown relativně stát na místě, je čas si najít partnera pro a RW-HEADDOWN. Teprve potom poznáš jaký je ROZDÍL mezi pojmy „padat headdown“ a „létat headdown“.



Natahovat ruce, resp. nohy v headdownu je požadováno pouze ve freestylu. Je to sil ově vyčerpávající a pro FreeFly bezúčelné. !(S vyjímkou pevných noh ze začátku)!



Ve stoji na hlavě se dají zaujmout nesčetné pozice. Často se dají provádět fascinující letové manévry.

NĚKTERÉ VRW - SESTAVY

FRONDOCK



Skokan č.1 stojí na kolenou skokana č .2.

TRAIN (REARDOCK)



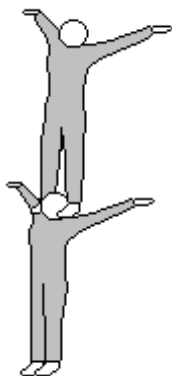
Tato kombinace se výborně hodí pro z dařilý výskok (viz kapitola „EXIT“). Zás adně se mají šlapky zapojit pod ramen a partnera a ne nohy za hrudník. POZ OR NA UVOLŇOVAČE ODHOZU A ZÁ LOŽÁKU!!!

BODYSURF



POZOR NA UVOLŇOVAČE ODHOZU A ZÁLOŽÁKU!!! Nepřistávej tvrdě na bř íše partnera!

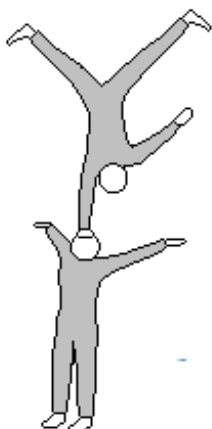
DVOJITÝ STOJ (TOTEM)



I zde je nutná opatrnost a ohled k partnerovi.

NIKDY NESVÍREJ HLAVU!!!

STOJ NA RUCI (SPOCK, DOUBLE SPOCK)



Pozor na rozdíl vertikální rychlosti a HLAVU tvého partnera.

BEZPEČNOST

FreeFlying je relativně nová forma parašutismu využívající prostor 3D (trojrozměrně). I zkušení skokani často podceňují hodnoty rizika, plynoucí zde především z velkých rozdílů vertikální rychlosti (rychlost volného pádu $\pm 180 - 280$ km/h)! a z RW spojení a všechny části těla (hlava,...,uvolňovače). Proto je extrémně důležité mít neustále na paměti bezpečnost.

VYBAVENÍ A OBLEČENÍ

- Používej pokud možno CYPRES
- Používej akustický výškoměr (jako dodatek k optickému)
- Dbej na to, aby všechny chlopně na obalu byly pevně uzavřeny. (Chlopeň od záložáku má při vertikálních polohách tendenci k otevření a pak neustále bouchá do záložáku skokana.)

- Používej pokud možno kapsu na handdeploy na spodní straně obalu (ne v nožním popruhu).
- Při RW-FreeStyl se doporučuje pevná přilba.
- Tkaničky od bot zavazuj dvojnásobně. (Volné tkaničky se stále rozvazují a zanechávají červené šrámy na holeních).
- Dotahuj všechny popruhy více, než jsi normálně zvyklý.
- Jestliže skáčeš v sedě, nezapomeň si hlavně pevněji dotáhnout nožní popruhy - při otvírání je velmi nepříjemné, když máš nožní popruh pod kolenem.
- Dotahuj si brýle velmi těsně, nebo je dej pod kuklu.
- Jestliže skáčeš s volným vrškem (bunda, mikina), zasuň si ho pod kalhoty. Jinak se ti může stát, že se přetáhne přes uvolňovač odhozu, nebo záložáku, nebo, že se ti přetáhne přes obličej.

EXIT

Dohodni pořadí výskoku se všemi ostatními v letadle. Pravidlo „FreeFlyer resp. Free Styler jako první“ nemusí platit vždy. I když jsi rychlejší, nepomůže ti to, jestliže visíš v 1000m přesně pod za tebou vyskakující čtverkou. V této souvislosti je **čekání** po t obě jdoucích lidí ten nejdůležitější faktor. (Obvyklých 5 sec. je při Headdownu resp. Standupu zaručeně nedostatečných) 7sec. je minimum, **10 sec.** rozestup je optimální.

VOLNÝ PÁD

Největší riziko plyne z extrémních rozdílů vertikální rychlosti. (3000m proletíš v headdownu bez problémů za 35 sec!!!) Také ve vertikálních polohách se dá provádět kontrola výšky, aniž by se poloha stala nestabilní. Velmi se doporučuje k výškoměru i „pípák“. Jestli nemáš zkušenosti, skákej maximálně VE DVOU. Více jak jeden vztažený bod je ze začátku pouze matoucí. Udržet vertikálně přehled o více lidech vyžaduje určitou praxi. Vertikální pozice se dají RW skákat pouze tehdy, jsou-li zvládnuty všemi zúčastněnými. I když se FreeFly seskoky nedají přesně naprogramovat, je velmi důležité prodiskutovat průběh seskoku do všech detailů.

O dvou problémech ještě jednou:

MOŽNOST KOLIZE S PARTNEREM PŘI VELKÉ VZÁJEMNÉ RYCHLOSTI

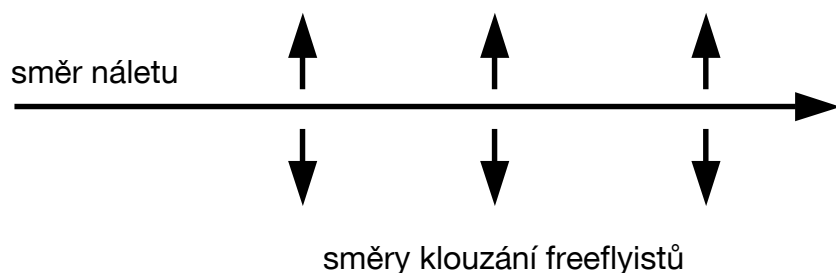
Omez riziko vzájemného střetu s jedním ze tvých partnerů, který se ti ztratil tím, že skáčeš jen s tolika lidmi, kolik dokážeš ve volném pádu bezpečně sledovat. Kolize by mohla být velmi rychlá.

MOŽNOST OTEVŘENÍ POD OSTATNÍMI PARAŠUTISTY Z TÉHOŽ NÁLETU

FryFlying má zpočátku silnou tendenci klouzat dozadu, i když jsi přesvědčen, že letíš přímo dolů. Je to těžko toto posoudit, i když letíš s partnerem - vždy se zdá, že je to ten druhý, kdo odklouzává dozadu.

Klouzání dozadu je normální začátečnická chyba, ale může způsobit vážné problémy. Nastává riziko otevření pod následující skupině a „sežrání“ něčího vrchlíku, nebo s padnutí do vrchlíku předchozí skupině. Zásadní způsob, jak tomu zabránit je znát s

měr náletu a trénovat kolmo na něj. Jestliže budeš jezdit, neohrožíš tím jiné skupiny. Jestliže ztratíš směr náletu, otoč se alespoň několikrát. Strávíš stejný čas klouzáním k následující skupině, jako odklouzáváním od ní. Drž se těchto pravidel, i když jsi pře svědčen, že letíš přímo dolů.



ROZCHOD A OTVÍRÁNÍ

před otevřením je nutné odbrzdit rychlost. Jestliže skáčeš s více lidmi (rozumná hranice jsou čtyři zkušené freeflyisty), je nutné začít rozchod dříve, než při klasických RW formacích. (Než se skokani rozjedou do hvězdy, musí se ještě otočit na břicho a výška ubývá rychleji).

MYŠLENÍ NA BEZPEČNOST pomůže odstranit předsudky ostatních skokanů a odbourat zaujatost proti NOVÉMU.

Instruktor freefly pro ČR
Martin Dlouhý
rád pomůže osobně na letišti v praxi při seskocích.

K dispozici mám, nebo připravuji příručky pro moderní skydiving:
◆ **FreeFlying** ◆ **KneeFlying** ◆ **Skysurfing** ◆ **FreeStyle** ◆ **LONGY**
Informace: email: longy@sky.cz
tel.: 0504/ 42 06 75
mobil.: 0602/ 54 71 95
nebo adr. SKYDIVE PHOTO
HVOZDEC 55
664 71 VEV. BÍTÝŠKA



