

## RW-2 1/3

Chris Shaw, Chris Adams

SkáíÄ•eÁi dvojky a uÁ¾ nevÄ-Ái, jakÄ© zmÄ›ny vymÄ½Ái let? NechceÁi dÄ›lat poÁ™Áid ty samÄ© dvojky, jakÄ© s kamarÁidy skáíÄ•eÁi skoro poÁ™Áid? NabÄ-zÄ-me dive pool pro dva skydivery. CÄ-lem tohoto Ä•lÄ›nku je dÄ›t dohromady páir zajÄ-mavÄ½ch dvojek, kterÄ© ti umoÁ¾nÄ- si lÄ©pe otestovat, jak na tom vlastnÄ› jsi a pokroÄ•it v dovednostech. Jsou navrÄ¾enÄ© tak, aby si kaÁ¾dÁi dvojice skokanÄ- na jakÄ©koliv Ä°rovni pá™iÁila na svÄ© - od pá™Ä-leÄ¾itostnÄ½ch skokanÄ- pá™es kamarÁidy, co spolu skáíÄ•ou vÄ-ce má©nÄ› pravidelnÄ› aÁ¾ po zkuÁjenÄ© Ä•leny 4 way tÄ½mÄ-.

JednotlivÄ© sÄ©rie skokÄ- jsou strukturovÄ›ny tak, Ä¾e má-Ä¾eÁi postupovat od prvnÄ-ch navrÄ¾enÄ½ch formacÄ- k tÄ›m dalÁiÄ-m. NapÁ™Ä-klad A1 je na provedenÄ- snaÁ¾ÁiÄ- neÁ¾ A3 a A3 je snazÁiÄ- neÁ¾ B1 atd. Má-Ä¾eÁi tedy Ä•lÄ›nek pouÁ¾Ä-t jen pro legraci pá™i seskocÄ-ch s kamarÁidy a nebo postupnÄ› drilovat a prokousÁivat se k tÄ›Ä¾ÁiÄ-m skokÄ-m, abys zlepÁil svÄ© dovednosti ve Ä•tyÁ™kÄich. VÄ½bÄ›r je vÄ½hradnÄ› na tobÄ›.

PÄ›r tipÄ- k pouÁ¾Ä-vÄ›nÄ- tohoto prÄ-voce:

- pozornÄ› si prostuduj jednotlivÄ© pohyby a ujisti se, Ä¾es je se spoluskokanem jaksepátÄ™Ä- â€œenasuÁilÄ• - u nÄ› kterÄ½ch obrÄ›zkÄ- jsou struÄ•nÄ© poznÁjmkky
- pokud máiÄi pochyby, zeptej se zkuÁjenÄ©ho skokana, aby poradil.

A1 - 3 body

CÄ-l: má-t kontrolu nad malÄ½m rozsahem pohybu a umÄ›t pohyb zastavit.

Pohyby: vyskoÄ•te ve dvojici, pak oba udÄ›lejte MALÄ• boÄ•nÄ- sluz a zastavte se: pak oba popojeÄ•te dopÁ™Ädu na pá™ tÄ›la a zastavte se: otoÄ•te se Ä•elem k sobÄ› navzájem a chytnÄ›te se. Potom to zkuste celÄ© znovu, ale na druhou stranu. Ti, kteÄ™Ä- to povaÁujÄ- za pá™Ä-liÁi jednoduchÄ©, mohou zkusit vertikÁlnÄ- zmÄ›nu - ale nezapomeÄ•te si dopÁ™Ädu domluvit, kdo bude podlÄ©tÁvat jako prvnÄ-!

Tip: aÄ¾ uÁ¾ to zkouÁjÄ-te bokem k sobÄ› nebo pomocÄ- vertikÁlnÄ-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 pootočením ke třetímu bodu (compressed accordion) a dále pootočením k dosažení 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 vyvaň, abys mohl udělat perfektně otáčky na místě.

A3 - 5+ bodů

Cíl: kontrovaně boční skluzy.

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

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