

RW-2 3/3

C1 - 3 body

C1-I: kontrolovaný pohyb dopředu, dozadu a boční skluzy - váš svému umu!

Pohyby: vyskočte ve dvojici, poté první skydiver začne padat na místě a tvoří tak základ, zatímco druhý jede bočním skluzem tak, aby se stal na úrovni svého partnera; pak pojede dopředu a ZASTAVÍ se na úrovni koleno-ke-koleni: pak jede bočním skluzem za základem a zastaví se na druhé pozici koleno-ke-koleni; zacouvá na úroveň ruka-k-ruce a dokončí celou změnu bočním skluzem tak, aby skončil ve výchozí pozici vůči základu. Pak se role přehodí, skydiver, který půlkrát pracoval je nyní základ a opačný.

Tip: dělejte všechny pohyby v tak malém rozsahu, jak jen můžete a nezapomeť ZASTAVIT na konci každého z nich.

C2 - 4 body

C2-I: rychlý otáčky synchronizovaný s partnerem

Pohyby: vyskočte ve dvojici (compressed) a potom na povel ke změně se každá otočí o 180 stupňů zase do compressed. Pozor na to, abyste se nesrazili hlavami (můžete předem se domluvit, že jeden skydiver poletí lehce nad druhým skokanem). Potom přejděte do Cat a na kláve proveďte kontrolovaný přechod do Cat, kdy si přehodíte pozice. Abyste toto provedli efektivně, musíte udělat přechod otáčky o 180 stupňů na místě a hlavně ji ZASTAVIT. Nespolíhejte na to, že se zastaví o svého partnera!

Tip: ujisti se, že v compressed máte správně tvar a že gripy jsou chyceny dole o kolena a ne u kyčle. V tomto tvaru je také třeba udržovat mezeru mezi oběma těly. To umožní lepší vykonat páteř do dalšího tvaru.

C3 - 5+ bodů

C3-I: dokončit komplexní vácobodová seskok

Pohyby: vyskočte ve dvojici (compressed) a poté přejděte opět do compressed tak, jako v C2. Další bodem je chycení open accordion. Na klávu k další změně zastane první skydiver jako základ, zatímco druhý udělá 180 stupňovou otáčku a současně boční skluz tak, aby chytil další tvar (stairstep). Poté se otočí o 180 stupňů a vytvoří open accordion. Pak si přehodí role a celá to opakuje první skydiver.

Tip: když děláte dva pohyby najednou (otáčka a boční skluz), začni boční skluzem (nezapomej používat nohy) a pak udělej otáčku o 180. To je pro většinu lidí efektivnější.