

Freestyle paraúvodce

Vzhledem k tomu, že toto odvětví paraútlismu u nás je zatím nenápná - pátlá-li; rozápná-pátlá a vátá paraútlístá - moápná ani nevá - o co pátláicházá, rozhodla jsem se pátlá - áit tento sport vájem skokaná - pomocá - pátláedkladu Freestylová pátlá - ruáky od bávalá mistryná sváta Dale Stuart. Jedná se o sestavu freestylových cviká a návod jak je provášt.

Tento právdce slouá - 3 hlavná - m áelá - m: Za prvá jako slovná - áek freestylových pojmlá. Uá - vání - stejných vrazá - podpátlá - vavoj nováho názvoslová - a pátláesná oznaená - rázných figur. Náizvy byly vybrány jako pokus o spoleáná - ujasná - vznamu vrazá. Zmány jsou oáekáivány a budou vátány!

Druhá áel je uchránit nájakou historii a proces vávoje tohoto sportu.

A za tátlá - hlavná - m áelem je se náco nováho nauáit! Vájechny pohyby prezentované v táto knize byly opakovná pátláedvádný, coá pátláispálo k poznatkám, jak je správná - nacviá - ovat a porozumá - t jim. Je to taková - cviá - ená - , která vede k detailná - mu popisu kaá - dáho pohybu a pátlá - mo vysvá - tluje, jak daná - pohyby ve vzduchu provášt.

Co je tedy freestyle?

Freestyle je kaá - dá pohyb ve vzduchu, která vuvá - v; 3D svobody pohybu za volnáho páidu k vyjá - dáená - umá - a krá - sy aerodynamiky lidskáho tála.

Co není freestyle?

- Freestyle není - nudná.
- Freestyle není - snadná.
- Freestyle není - zas tak tá - ká.
- Freestyle není - jen pro taneán - ky nebo gymnasty.
- Freestyle není - nic, na co bys má - l dále áeká, neá to vyzkouá - á!

Základná - cviá - ebna - bloky

Tato kapitola popisuje ná - která základy tvoá - cá - freestyle pohyby. Slouá - k ujasná - vavoj známováho slovná - áku a pochopená - definic. Jejich znalost je potá - ebná - ke správná - mu procviá - ená - . Specifická - detaily kaá - dáho z následujá - cá - ch základná - ch prvká - jsou obsá - eny bez popisu u daných jednotlivých cviká - .

Kaá - dá pohyb je definován pomocá - vybudovanáho pokrokováho systá - mu PACE, konkrá - tná - :

Position (poloha) á - definuje polohu tála, dáleá - itou k pohybu, definuje nehybnost pátlá - zaá - itku a ukoná - ená - pohybu, (á - znehybnostá - á - je zde myá - lena fixace k ná - jaká - mu pevná - mu bodu, tátlá - eba k zemi)

Action (akce) â€“ zahrnuje charakteristické pohyby, které musí být provedeny, toto jsou pohyby, které jsou základem cviku a jsou klíčovými k pátešnému provedení

Control (kontrola) â€“ specifikuje detaily, které jsou potřebné pro provádění akce, budete-li následovat podle těchto pokynů, podáte se v něm ve vzduchu udělat právě to, co jste chtěli

Extras (navíc, extra) â€“ návod, jak cvik provést a naučit se ho co nejjednodušeji

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 směrem pod sebe, neboli tzv. Toe down seat.

Kategorie: Základní

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 vyváženosti.
Váha natažená nohy dopředu na úrovni pasu udrží, abyste nepřepadli do polohy V Seat.

Kategorie: Základní

Obtížnost: 1

STRADDLE SEAT

P: Tělo je v poloze sedu, od pasu nahoru narovnané vertikálně, nebo s mírným 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 vyváženosti.
Váha natažená nohy dopředu na úrovni pasu udrží, abyste nepřepadli 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 vyvěšení.

Váše nataženě nohy dopředu na úrovni pasu vždy udržujte, abyste nepřehli do polohy V Seat.

Kategorie: Zároveň

Obtížnost: 2

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

{youtube}FtNPPOYDi3M{/youtube}

Napsala a naskákala: Rosina Kačíková, F-air team

Foto: Petr Moravec, F-air team