

# FREEHYPPYOHJELMA

- Harjoitellaan kutakin suoritusta kouluttajan ohjeiden mukaisesti harjoitusvaljaissa tai maassa ennen varsinaista suoritusta.
- Hypätyn hypyn numero (1–3) merkitään oppilaan hyppypäiväkirjaan.
- Ei kannata siirtyä eteenpäin ennen kuin oppilas hallitsee edellisen harjoitushypyn kohtalaisesti.
- Arviointiperiaatteet yms. katso Laskuvarjokouluttajan opas.

## **Hyppy 1: *Puhdas sittisharjoittelu***

Opetellaan istuvaa perusasentoa ja sittisasennon menetyksen yhteydessä palloasennon käyttöä freehyppyillä.

## **Hyppy 2: *Sittis ja raajojen kontrolli***

Poljetaan jaloilla vuoronperään ja heilutellaan käsiä. Tavoitteena on oppia raajojen hallintaa sittisasennossa.

## **Hyppy 3: *Sittiskäännökset***

Opetellaan sittiskäännöksiä.