



KUVUNKÄSITTELY



Alkeisoppilaiden laskeutumisien kuvaaminen:

Oppilaiden ensimmäisten (3-5) laskeutumisten kuvaaminen

MIKSI?

1. Voidaan heti vaikuttaa mahdollisiin väriin laskeutumistekniikoihin
2. Videon avulla oppilas huomaa omat virheensä
3. Kouluttajalla helpompi katsoa videolta virheet vs. radiohenkilön kertomana
4. Turvallisuus paranee ja loukkaantumiset vähenee ensimmäisillä hyppyillä.
5. Oikean palautteen kautta oppilaat oppii

ONGELMAT?

- Resurssit
- Ajankäyttö
- Muuta?

Tuoreen kelpparin kuvunkäsittelytaitojen kehittäminen



Jatkuva harjoittelu

1. Jokaiselle hypylle valmis suunnitelma varjonvarassa lentämisen aikana tapahtuvaan harjoitteluun
2. Monipuolista harjoittelua
3. Riittävästi toistoja (30-50) eri tekniikoilla
4. Laskeutumisten kuvaaminen ja palaute KK-kouluttajalta



Vauhditetun laskeutumisen harjoittelu

Suora finaali

1. Riittävän pitkät ohjauspunokset
2. Mielellään oma linja (ei muita hyppääjiä)
3. Korkeampi avaus .
4. Harjoittelu korkealla ja paljon toistoja (30-50) ennen kuin tuodaan varsinaiseen laskeutumiseen
3. Veto tasaisesti etukantohihnoista (5-10cm) ja vapautus rauhallisesti riittävän ajoissa → vaakalento
4. Suoritusten kuvaus ja palautteet



Vauhditetun laskeutumisen harjoittelu

Vauhdin ottaminen etummaisista kantohihnoista kääntämällä

1. Vajoamisnopeus kasvaa, vajoamisen pysäyttäminen nopeasti vaikeaa.
2. Muu liikenne
3. Harjoittelu korkealla riittävästi toistoja (30-50), kuvun tarkkailu
Huomioitava reunatunneleiden mahdollinen tukahtuminen (vaarallista matalalla)
4. Aloitetaan riittävän korkealta oikaisua varten ja keskeytetään tarvittaessa
5. Esteistä vapaa alue
6. Laaja loiva kaarros, jossa vauhti kasvaa vähitellen, on turvallisin ja tehokkain
7. Kuvaus ja palautteet



Keskustelua

Rintahihnan pidentäminen?

Sliderin stopparit?

Siipikuormat ja varjot?

Milloin sopivaa aloittaa vauhditettu laskeutuminen?

Muuta?