

KUVUNKÄSITTELYOHJELMA

- Harjoitellaan jokainen suoritus kouluttajan ohjeiden mukaisesti ennen hyppyä.
- Hyppyohjelman läpivienti edellyttää sopivat sääolosuhteet myös yli 600 metrin korkeudessa.
- Alle 600 metrin korkeudessa valmistaudutaan laskeutumiskuvion lentämiseen. Silloin ei kannata ohjailla aggressiivisesti, koska varjoon voi tulla vaaja toiminta.
- Kuvunkäsittelyhypyillä ei tehdä vapaapudotussuorituksia.
- Kuvunkäsittelyhypyt kannattaa mahdollisuuksien mukaan tehdä heti jatkokoulutuksen alkuun sekä harjoitella niillä opittuja taitoja kaikilla loppuilla oppilashypyillä ja luonnollisesti myös sen jälkeenkin.
- Kun oppilas saa luvan käyttää omia varusteitaan tai käyttää varjoa, jota ei ole tarkoitettu alkeis- tai peruskoulutukseen, tehdään kuvunkäsittelyhypyt peräkkäin ennen seuraavia suorituksia.
- Hypätyt hypyt arvioidaan hyppypäiväkirjaan ja kuitataan jatkokoulutuskorttiin.
- Katso lisätietoja: *Laskuvarjohyppääjän opas* luku 17 ja osa VI *Kuvunkäsittelyopas* sekä *Laskuvarjohyppykouluttajan opas*.

Kuvunkäsittelyhyppy 1

Tarkoituksena on, että opit tuntemaan varjosi ominaisuudet ja opit tekemään oikeaoppisen, kaksivaiheisen loppuvetoon.

Hyppykorkeus on vähintään 2000 metriä. Avaa varjo noin 5 sekunnin vapaan jälkeen. Muista kerho- ja kenttäkohtaiset erityistoimenpiteet avauskorkeuden suhteen.

Ennen jarrujen avausta tarkasta ilmatila ja kokeile ohjaamista takimmaisista kanto- hihnoista. Tee ainakin kaksi 90 ja 180 asteen käännöstä molempiin suuntiin. Näin voit harjoitella nopeaa väistämistä heti avauksen jälkeen.

Avaa puolijarrut ja etsi sakkauspiste lisäämällä hitaasti jarrutusta. Jos varjo sakkaa, nosta ohjauslenkkejä ylös hitaasti ja symmetrisesti. Jos korkeutta riittää (yli 1000 metriä), kannattaa harjoitella tätä 2–4 kertaa.

Tämän jälkeen harjoittele loppuvetoa täysliidosta. Muista terävä alkuveto ja lisää sen jälkeen jarrutusta rauhallisesti, jotta varjo pysyy vaakalennossa. Ensimmäisessä vaiheessa huomioi lisääntyvä G-voima ja varjon siirtyminen vaakalento.

Valmistaudu alastulokuvioon huomioiden porrastukset. Tee oikeaoppinen loppuveto täysliidosta. Jos et ole osunut haluttuun paikkaan, mieti miksi, ja keskustele kouluttajan kanssa, miten laskeutumiskuvion voisi lentää eri tavalla (esimerkiksi eri aloituspiste, aikaisempi käännös finaaliin jne.).

Kuvunkäsittelyhyppy 2

Tarkoituksena on, että opit lentämään puoli- ja täysjarrutustiloissa.

Hyppykorkeus on vähintään 2000 metriä. Avaa varjo noin 5 sekunnin vapaan jälkeen. Muista kerho- ja kenttäkohtaiset erityistoimenpiteet avauskorkeuden suhteen. Ennen jarrujen avaamista tarkasta ilmatila ja tee ainakin kaksi 90–180 asteen käännöstä molempiin suuntiin takimmaisista kantohihnoista.

Avaa puolijarrut. Jarruta puolijarrutukseen asti (ohjauslenkit hartioiden tasolla). Tässä tilassa kokeile ainakin kaksi kertaa eri käännöksiä (90, 180 ja 360 astetta molempiin suuntiin) sekä vetämällä toista ohjauslenkkiä että nostamalla vastakkaista ohjauslenkkiä. Koko harjoituksen ajan lennät puolijarrutustilassa (eli et palaa missään vaiheessa täysliittoon).

Jarruta täysjarrutukseen asti (ohjauslenkit vyötärön tasolla). Kokeile ainakin kaksi kertaa eri käännöksiä (90, 180 ja 360 astetta molempiin suuntiin) nostamalla vastakkaista ohjauslenkkiä. Koko harjoituksen ajan lennät täysjarrutustilassa (eli et palaa missään vaiheessa puolijarrutustilaan tai täysliittoon).

Tämän jälkeen, jos korkeutta riittää (yli 700 metriä), harjoittele 2–4 kertaa loppuvetoa täysliidosta.

Valmistaudu alastulokuvioon huomioiden porrastukset. Tee oikeaoppinen loppuveto täysliidosta. Jos et ole osunut haluttuun paikkaan, mieti miksi, ja keskustele kouluttajan kanssa, miten laskeutumiskuvion voisi lentää eri tavalla (esimerkiksi eri aloituspiste, aikaisempi käännös finaaliin jne.).

Kuvunkäsittelyhyppy 3

Tarkoituksena on, että opit, kuinka paljon korkeutta menetät erilaisilla käännöksillä.

Uloshyppykorkeus ja vapaapudotus ovat samat kuin edellisissä hyppyissä.

Ennen jarrujen avaamista tarkasta ilmatila ja tee ainakin kaksi 90–180 asteen käännöstä molempiin suuntiin takimmaisista kantohihnoista.

Avaa puolijarrut, tarkasta ilmatila ja korkeus. Kokeile yksi rauhallinen ja yksi nopeampi 90 asteen käännös täysliidosta ja tarkasta aina käännöksen jälkeen korkeusmittarista korkeuden menetys. Huomioi ilmanopeuden kasvu verrattuna oppilasvarjoon. Kokeile samaa 180 asteen käännöksellä.

Tarkasta ilmatila ja korkeus. Kokeile nopeaa 360 asteen käännöstä ja pysäytystä ennalta päätettyyn suuntaan. Huomaa, miten ilmanopeus kasvaa ja korkeus vähenee nopeasti. Huomaa, kuinka paljon aikaisemmin käännös täytyy lopettaa, että pysäytys tapahtuu valittuun suuntaan, ja kuinka suuri vastaliike täytyy tehdä, että käännös pysähtyy. Seuraa korkeuden menetystä käännösten aikana. Kokeile sama rauhallisella 360 asteen käännöksellä.

Tämän jälkeen, jos korkeutta riittää (yli 700 metriä), harjoittele 2–4 kertaa loppuvetoa täysliidosta.

Valmistaudu alastulokuvioon huomioiden porrastukset. Tee oikeaoppinen loppuveto täysliidosta. Jos et ole osunut haluttuun paikkaan, mieti miksi, ja keskustele kouluttajan kanssa, miten laskeutumiskuvion voisi lentää eri tavalla (esimerkiksi eri aloituspiste, aikaisempi käännös finaaliin jne.).