

FREEHYPPYOHJELMA

- Harjoitellaan kutakin suoritusta kouluttajan ohjeiden mukaisesti ennen varsinaista suoritusta.
- Pehdytään freehyppäämisen turvallisuustekijöihin ja otetaan ne huomioon hyppyjen suunnittelussa.
- Hypätyn hypyn numero (1–3) merkitään oppilaan hyppypäiväkirjaan.
- Arviointiperiaatteet yms. katso [Laskuvarjokouluttajan opas](#).

Hyppy 1: Hyppy 1: Transitio selkä – sittis – selkä

Hypätään ulos tutulla uloshyppytyylillä. Käännytään selkälentoasentoon ja varmistetaan hyvä stabiili ennen harjoittelun aloittamista. Hypyn tavoitteena on pitää hyvä ja kontrolloitu selkälentoasento, nousta sittikseen ja palata takaisin selälleen. Jos päästään sittikseen tai kun menetetään asento, palataan selälleen ja tehdään nousu uudelleen.

Muita huomioita ovat:

- korkeuden tarkkailu eri asennoissa
- vapaapudotusaika lyhenee vauhdin kasvaessa
- poikkilinjan suuntaan työskentely.

Hyppy 2: Hyppy 2: Uloshyppy sittikseen

Hypyn tavoitteena on yrittää jäädä sittisasentoon suoraan uloshypystä. Uloshyppy voidaan tehdä selkä tai maha maata kohti, jotta suhteellinen ilmavirta tulee vartaloon alusta asti oikeasta suunnasta. Tästä jatketaan sittisharjoittelua kuten hypyssä 1. Kun sittisasento menetetään, palataan selälleen ja noustaan sieltä uudelleen sittikseen. Sittiksessä voidaan yrittää pysyä pidempiä aikoja, mikäli asento tuntuu kontrolloidulta.

Hyppy 3: Sittisasennon hallinta

Hypyn tavoitteena on pysyä sittisasennossa ja estää liike taaksepäin (sekä mahdollisesti liikkua eteenpäin). Katso *Laskuvarjohyppääjän oppaassa* olevasta *Freeflyoppaasta* luku 41.2.3.

Muita huomioita ovat:

- Poikkilinjan suuntaan työskentely.
- Alkuvaiheessa harjoittelua sittisasento tyypillisesti liikkuu koko ajan taaksepäin hyppääjän huomaamatta liikettä. Syynä on etukumara asento, jossa ilmavirta kohdistuu rintaan ja aiheuttaa jatkuvaa takaliukua.
- Keskity alusta alkaen siihen, että pidät leuan ylhäällä, hartiat takana, rinnan auki ja painat yläselällä ilmavirtaan. Näin asento pysyy paikallaan (ja painamalla selällä riittävästi liikkuu myös eteenpäin).