

	Harjoituksia	Tavoite
Jatkokoulutus	(*) Oikeaoppinen loppuveto: - symmetrinen - kaksivaiheinen	Oppia miten tehdään oikea loppuveto
	(*) Oikea laskeutumiskuvio, jolla laskeutuu mihin haluaa	Oppia miten säätää laskeutumiskuviota, jotta laskeutuu haluttuun paikkaan.
	Takimmaisilla kantohihnoilla käännöksiä	Oppia miten voi kääntää käyttämättä ohjauslenkkejä, esim. avauksen jälkeen, jos pitää väistää toistaa hyppääjää.
	Puoli-/ täysjarrutustilassa lentäminen (ennen laskeutumiskuviota):	Oppia miten voi porrastaa, etteivät kaikki tule alas samaan aikaan.
	Isommat käännökset ohjauslenkeillä (180/360) - korkeuden menettäminen - vastaliikkeen tarve käännöksen lopussa	Oppia paljonko menetetään korkeutta eri käännösten aikana. Oppia miten varjo käyttäytyy juuri käännöksen jälkeen.
A-lisenssi	(**) Oikeaoppinen loppuveto (kertaus)	
	(**) Tarkkuusniksi	Oppia mistä voi tietää, kuinka pitkälle lentää varjon varassa tai pääseekö ylipäätään laskeutumisalueelle esim. pitkältä spotilta.
	Etummaisten/takimmaisten kantohihnojen ja jarrujen käyttö ylhäällä	Oppia miten voi käyttää eri ohjaustiloja ja tekniikoita, jotta pääsisi mahdollisimman pitkälle.
	Laskeutumiskuvion lentäminen puolijarrutustilassa	Oppia miten laskeutua ahtaisiin paikkoihin (niin, että on mahdollisimman paljon aikaa esim. tarkkailla laskeutumisaluetta, väistää esteitä jne.).
	Nollatuuli/sivutuuli laskeutumis	Harjoitella valmiiksi miten varjo lentää, kun laskeutuu sivu- tai nollatuuleen jos/kun jostakin syystä näin pitää joskus laskeutua (tuuli kääntynyt hypyn aikana, tuuli-T ei käännetty, näytöshyppy, tietyissä kerhoissa aina tullaan alas vain kahteen suuntaan). Myöskin hyvä harjoitus ennen vauhdinoton harjoittelua tai varjon pienentämistä.
	Laskeutumis puolijarrutustilasta/sakkauspisteen löytäminen	Oppia missä on sakkauspiste, kun jarrutetaan ohjauslenkeillä ja kuinka syvälle voi jarruttaa ennen kun varjo sakkaa. Oppia miten laskeutua, kun laskeutumiskuvio/finaali lennetään puolijarrutustilassa (esim. kun laskeutuu ahtaaseen paikkaan, pitää väistää matalalla toista hyppääjää jne.).
	Matkahyppy	Harjoitella tarkkuusniksi ja harjoitella miten voi lentää kahdestaan/porukalla. Kokeilla eri ohjaustilojen ja tekniikoiden vaikutusta, kun lähellä on toinen hyppääjä.
B/C-lisenssi	Lattakäännökset	Harjoitella miten voi kääntää (esim. matalalla) menettäen mahdollisimman vähän korkeutta.
	Myötätuulilaskeutumis	Samat tavoitteet kuin sivu- ja nollatuulilla laskeutumisilla, nyt vain myötätuulilaskeutumisella.
	Loppuveton (fleerin) aikana tehtäviä käännöksiä	Oppia miten voi kääntää, jos pitää fleerin aikana väistää esteitä / toista hyppääjää.
	Takimmaisilla kantohihnoilla laskeutuminen / sakkauspiste takimmaisilla	Oppia missä on sakkauspiste, kun jarrutetaan takimmaisilla kantohihnoilla ja kuinka syvälle voi vetää ennen kun varjo sakkaa. Treenata miten tehdä loppuveto ilman ohjauslenkkejä (esim. jos ohjauslenkki lähti vahingossa kädestä tai ohjauspunos on katkenut sekä myös oppia, miten voi tätä hyödyntää vauhditetussa laskeutumisessa).
Vauhdinoton perusteet	Oppia miten ottaa vauhtia turvallisesti ja tehokkaasti ennen laskeutumista.	

* Vihreällä merkityt harjoitukset on tarkoitus harjoitella joka hypyllä, myöskin muilla oppilashypyllä. Siksi olisi syytä hypätä KK-hypyt jatkokoulutuksessa mahdollisuuksien mukaan ensin.

** Sinisellä merkityt harjoituksia kannattaa tehdä aina kuin on vain mahdollista.