



Niina Ojala

Turpaboogie 2020 @Tampere

Freeflying Basics

Aikajana



2015

- Hyppyjä ~100
- Tunnelia 5,5h
- Proflyer 11.4. @Sirius
- Nova-kurssi aloitus touko @Utti
- Kelppari xx.7. @Utti
- Speedbombers: FS Rookie 4-way

2016

- Hyppyjä ~170
- Tunnelia ~26h
- Speedbombers: FS Rookie 4-way SM Winners
- 2-way VFS
- HD tunnelissa

2017

- Hyppyjä ~270
- Tunnelia ~36h
- VFS Intermediate 4-way
- Milano isoway tunneli
- HD bigway taivaalla 1-piste -yritys

2018

- Hyppyjä ~350
- Tunnelia ~40h
- HD bigway taivaalla 2-pistettä -yritys

2019

- Hyppyjä ~460
- Tunnelia ~55h
- Naisten HD bigway taivaalla 1-piste: 10-way Euro-enkka
- VFS 4-way treenausta

2020->

- VFS 4-way tunnel training
- 2020:
 - VFS 4-way Tunnel WorldCup
 - Bigway harjoituksia Espanjassa
 - Tavoitteena päästä mukaan naisten maailmanenkalle 100way
- 2021:
 - VFS 4-way Tunnel MM







Neuvoja

- Pidä hauskaa
- Ole aloitteellinen ja etsi kaikenlaista/eritasoista hyppyseuraa
- Jaa oppeja, ota opiksi
- Ole kärsivällinen, harjoittele

Lopuksi – Miten harjoitella freelyta



Tunnelissa

- Arctic Vertical –vfs-tiimi aikoo järjestää rookie VFS basics workshopeja tämän vuoden aikana
 - Jos olet kiinnostunut, lähetä mailia: arcticvertical@gmail.com
- Vertikaalipöhinä –tapahtumat
 - Pyydä liittyä Vapaalentopössis-face-ryhmään
 - Tasot:
 - Rookie: sittis lentää noin 85%-tehoilla Föönillä ja/tai HD verkkoharjoittelua
 - Normi: HD lentää + transitiot 92-96%-tehoilla Föönillä
- SM-kisat indoor skydiving Föönillä 27.-28.3.2020

Taivaalla

- Utissa basic campeja
- Tule vetämään hihasta