



<http://www.skydragons.net>

OSNOVE GIBANJA V RELATIVU

Avtor: Aljaž Mavrič <aljaz.mavric@skydragons.net>, 12.11.2005

po literaturi in predavanjih: Sally Hathaway (Team Sinhronicity), Neal Houston, Craig Girard, Kirk Verner in Eliana Rodrigez (vsi Arizona Airspeed)

Pogosto pozabljamo da je naše gibanje skozi zrak rezultat partnerstva med telesom in tokom zraka, ki ga obliva. Nagibamo se k temu, da preprosto skočimo iz letala in upamo na najboljše. Med skokom se trudimo, da bi bili čim boljši in da ne bi izgledali slabo. Skoraj nikoli pa se ne posvečamo temu kako zrak čutimo. Ena izmed najpomembnejših stvari v padalstvu je vzpostaviti trdno osnovo partnerstva z zrakom, ki nam bo omogočila konstanten napredek pri učenju letenja.

MANTIS

Vse letalske manevre gradimo na osnovi izbranega položaja telesa. Vsi imamo izkušnje s slabim položajem telesa: iztegnemo roko, da bi prijeli prijem pa nas odnese nazaj, iztegnemo roko, da bi prijeli prijem pod nami, pa nas vrže v sredino formacije. Rezultat nam ni všeč, vendar ga ne znamo preprečiti. Zakaj? Neželene stvari se dogajajo, ko imamo zaradi položaja telesa omejen razpon gibanja, ki nas prisili iz "nevtralnega" položaja z vsakim premikom. Rezultati so predvidljivi: znajdemo se tam, kjer ne želimo biti.

Obstaja več kot en položaj telesa, ki omogoča padalcem stabilen vertikalni let in obrate na mestu. Večina AFF študentov to zna, prav tako tisti, ki letijo "žabo". V resnici pa iščemo vprašanje na odgovor: "Kateri položaj telesa je najboljši?"

Najbolj optimalen in učinkovit položaj telesa je tisti, ki omogoča maksimiranje:

- razpona gibanja in
- ponovitve premika

Razpon gibanja določa sposobnost, da se premaknemo v poljubno smer in prijemamo ter izpuščamo prijeme brez vplivanja na stabilen in kontroliran let.

Ponovitev premika določa sposobnost, da lahko nek uspešen gib ponavljamo s predvidljivim rezultatom. Ta koncept je pomemben, saj verjetno obstaja več načinov, da nek obrat ali premik naredimo res hitro, vendar je cilj položaj telesa in gibi, ki jih lahko konsistentno ponavljamo. Vsi verjetno poznamo koga, ki se lahko obrne neverjetno hitro, vendar je na istem mestu kot je začel, le v vsakem desetem poskusu.

Vsak nevtralen položaj telesa (naj bo to AFF, žaba ali mantis) je preprosto rezultat:

- položaja rok in
- stopnje kota v bokih

Kaj pa noge? Sicer igrajo pomembno vlogo, vendar ko primerjamo različne nevtralne položaje je položaj nog/kolen določen s stopnjo kota v bokih.

Položaj telesa je osnova na kateri gradimo vse gibe. Posledično to pomeni, da boljši položaj telesa omogoča boljše gibe. V evoluciji padalstva se je do danes pokazalo, da položaj mantis omogoča najboljšo bazo iz katere lahko upravljamo z zrakom.



<http://www.skydragons.net>

Nevtralni mantis položaj lahko določimo:

- roke pred brado pod kotom 45 stopinj (kot da držimo žogo)
- glavo držimo visoko gor
- rahel lok v bokih s kotom med nogami cca. 90 stopinj

Mantis je trenutno položaj, ki omogoča največje maksimiranje tako razpona gibanja kot tudi ponovitve premikov. Večja kot je uleknjenost posameznega položaja, manjši je razpon gibanja, ki ga lahko dosežemo. Bolj ko se premikamo od maksimalne uleknjenosti proti minimalni, večji je razpon gibanja, vendar se začne zmanjševati sposobnost ponovitve premikov. Položaj mantis je točka, kjer je maksimiran razpon gibanja in ponovitev premikov. Ko se iz položaja mantis premikamo proti minimalni uleknjenosti začnemo hitro izgubljati sposobnost ponovitve premikov. Ko dosežemo minimalno uleknjenost je vzdrževanje stabilnega leta skoraj nemogoče.

Skica: razvrstitev posameznih položajev glede na stopnjo uleknjenosti:



BREZ NIČLE JE KAOS

Če želimo izboljšati svoje padalsko znanje, moramo biti sposobni ponavljati dobre premike. V okviru položaja mantis razvijemo osnovo v bokih, ki nam omogoča da konsistentno izvajamo premike. Tej osnovi pravimo **NIČLA**. Točko nič lahko določimo tako, da telo razstavimo v štiri kvadrante. Te kvadrante med seboj ločujejo osi, ki potekajo skozi telo. Prva je X os, ki poteka skozi hrbtenico. Druga je Y os, ki poteka levo in desno skozi boke. Tretja je Z os, ki poteka skozi stičišče osi X in Y. Kjer se te tri osi križajo je točka nič.

Pri vseh premikih moramo "obdržati ničlo". To pomeni:

- Z os teče pravokotno skozi stičišče osi X in Y
- boki so uravnoteženi in pravokotno na relativni veter
- hrbtenica je večino časa ravna

To ne pomeni, da letimo kot kos lesa, ampak da obstaja konstantno ravnovesje v točki, kjer se srečajo X, Y in Z os. Če med premikom boki niso več uravnoteženi ali če ukrivimo hrbtenico izgubimo točko nič in končamo tam kjer nismo želeli biti.

Premiki v zraku so skupen rezultat gibov rok in nog v vsakem izmed kvadrantov. Vsak posamezen gib lahko označimo kot spremembo vrednosti na vsaki osi. Če začnemo v točki nič, lahko to vrednost vedno enako spremenimo. V padalstvu to dejansko pomeni vzpostavitev nekakšnega mišičnega spomina. Ko izgubimo točko nič se vrednosti v grafu spremenijo in posledično se spremenijo tudi gibi. Sprememba teh vrednosti je seveda problematična, razen za genije, ki lahko v trenutku prilagodijo svoje gibe spremenjenim vrednostim in dosežejo



<http://www.skydragons.net>

želeni rezultat, kljub spremembi točke nič. Ker je v padalstvu genijev relativno malo, velja tako kot v svetu matematike in geometrije tudi padalstva: "Brez ničle je kaos."

PADALSTVO V SVOJI ENOSTAVNOSTI

Letenje s pomočjo telesa je v svoji osnovi popolnoma enostaven koncept, ko ga razgradimo na osnovne elemente. V letu obstajajo štiri osnovni premiki:

- naprej / nazaj
- gor / dol
- drsenje levo / desno
- obrati

V padalstvu torej ni ukrivljenih linij. Vsak premik, ki ga naredimo je hitra ponovitev kombinacije osnovnih elementov.

Gibanje naprej

Gibanje naprej lahko dosežemo na več načinov. Predlagam, da uporabite naslednjo tehniko:

- iztegnemo noge ven in gor
- iztegnemo roke ven in dol

Na ta način spremenimo kot telesa in potisnemo več zraka po telesu nazaj. S kombinacijo obeh gibov in pravilno izvedbo lahko dosežemo izredno hitre premike naprej brez spremembe hitrosti leta.

Gibanje nazaj

Gibanje nazaj dosežemo z obratnimi gibi kot pri gibanju naprej. Roke ven in gor ter noge ven in dol. Pravilno gibanje nazaj je eden izmed težjih elementov padalstva. Težja je verjetno le še kombinacija nazaj in gor. Predlagam, da za gibanje nazaj uporabite enostavno tehniko: noge na rito, roke ven in gor. Na ta način spremenimo kot telesa in potisnemo več zraka po telesu naprej.

Gibanje gor

Kot pri vseh premikih obstaja tudi tu več načinov, da dosežemo želeni rezultat. To je premik, ki ga večina padalcev odlično pozna pa vendar zelo slabo izvaja. Večina porine roke dol in dvigne rito. To sicer prinese želeni rezultat, vendar le kanček tistega kar se da narediti. Če želimo gor moramo vetru postaviti maksimalno površino telesa. Obstajata dva nivoja gibanja gor. Prvega dosežemo tako, da zmanjšamo kot pod katerim držimo roke (to avtomatsko spremeni tudi pozicijo telesa: potegnemo trebuh notri, položaj je podoben kot da bi ležali na žogi) in rahlo iztegnemo noge. Drugi način je bolj agresiven in učinkovit: iztegnemo roke in noge, zravnamo trebuh in prsa. Najbolj očitni problemi so:

- pravilna uleknjenost v prsih
- ustvarjanje neželenega gibanja naprej s tem ko iztegnemo noge
- ustvarjanje neželenega gibanja nazaj s tem ko iztegnemo roke

Za tiste najbolj zahtevne pomaga tudi, če povečamo površino bootijev s tem da jih obrnemo na ven. V osnovi lahko maksimalno gibanje gor dosežemo s kombinacijo obeh gibov, ki izničita gibanje naprej in nazaj.



<http://www.skydragons.net>

Gibanje dol

Tako kot pri gibanju gor, imamo tudi tu dva nivoja. Prvega dosežemo s tem da povečamo kot držanja rok (usmerimo komolce proti tlom) in manjšim potegom nog proti riti (s tem zmanjšamo upor na bootijih). Za bolj ekstremne premike damo roke popolnoma pravokotno na tla (izpustimo ven ves zrak), popolnoma zakrijemo bootije in povečamo uleknjenost do maksimuma.

Drsenje levo / desno

Drsenje dosežemo s tem da usmerimo zrak v eno izmed smeri tako z nogami, kot tudi rokami. Ena izmed pogostih napak je spreminjanje nagiba bokov. To zmanjša površino telesa in povzroči izgubo višine pri drsenju in izgubo točke nič. Kot vedno držite točko nič pri vseh premikih. Eden izmed trikov v postopku učenja je, da začnemo drsenje le z uporabo nog.

Obrati

Obrate dosežemo tako, da istočasno postavimo roke in noge v različne smeri. S tem spremenimo tok zraka podobno kot propeler. Leva roka v kombinaciji z desno nogo je obrat v levo.

Ukrivljene črte ne obstajajo. Sicer se nam zdi, da temu ni tako, vendar če krivuljo razbijemo na svoje osnovne dele vidimo, da je sestavljena le iz ravnih črt (pik). Prav tako je tudi v padalstvu. Vsak gib je le kombinacija osnovnih gibov.

Reklama:

Člani ekipe LPG Sky Dragons ponujajo:

- teoretična predavanja o osnovah gibanja v relativu
- one-on-one relative work coaching (v zraku in tunelih)

Za informacije poklikajte do strani : www.skydragons.net