

FORMATIESPRINGEN (FS)

=====

ALGEMEEN

Bij FS is het de bedoeling om je lichaam in de vrije val zo te controleren, dat je met elkaar - al vasthoudend - naar beneden kan vallen. Deze discipline is in de loop van de zeventiger jaren op gang gekomen. Het begon allemaal met de zogenaamde speed-formations. Dit kwam er op neer het vliegtuig te verlaten en een formatie met z'n allen te maken. Later was men in staat om meerdere formaties te maken tijdens dezelfde sprong en zo ontstonden meerdere wedstrijdonderdelen zoals FS4 (4-mansformatie) en FS8 (8-mansformatie). Bij deze onderdelen worden voorgeschreven figuren gemaakt en het liefst zo snel mogelijk.

Om een idee te geven op welk niveau de beste teams anno 2003 zijn:

FS4, werktijd 35 seconden, 42 punten (gevestigd juli 2002)

FS8, werktijd 50 seconden, 31 punten (gevestigd september 1997)

De grootste officiële FAI FS formatie is 300 mensen, gevestigd december 2002 te Eloy, USA. Deze discipline is verreweg de meest populaire tak van de parasport.

MATERIAAL

In principe heb je alleen maar een parachute nodig om te kunnen formatiespringen. Echter met de volgende opsomming maak je het jezelf toch wat makkelijker.

1. Comfortabel rig

2. Jumpsuit

- onderarmen stretch.
- Grips.
- booties/boosters/mega booties (grote boots).
- het is vanzelfsprekend dat de jumpsuit goed moet passen (zwaardere mensen wat meer drag; lichte mensen het liefst geen drag).

1. Loodvest

- natuurlijk alleen wanneer nodig; men moet niet te snel naar lood grijpen, maar wanneer het nodig is gebruik het dan. Bij sommige rigs kan lood op het rugpad worden verwerkt.

1. Springcap \ helm

- optimale bescherming kan geen kwaad en is bij bepaalde brevetten verplicht.

1. Audio hoogtemeter

- Diverse fabrikanten en modellen. Hoogtemeter bij voorkeur op de hand gedragen.

1. Goggle

- De meeste mensen hebben niet veel zicht als zij zonder goggle springen. Bij de meeste moderne helmen zit er een vizier inbegrepen en is een goggle niet nodig.

INSTRUCTIE

In het verleden bestond er niet echt een vaststaande theorie over het menselijk lichaam in de vrije val. Tegenwoordig is men het er over eens dat een "box" of "mantis" positie een basis vereiste is voor het moderne FS. Ook bewegingen in een formatie zijn al voldoende uitgekristalliseerd om doelgerichte instructie te kunnen geven. We praten dan over side-slides, center-turns, knee-turns, chest-turns. Maar hoe gaan wij ons deze kennis en oefeningen eigen maken?

DE SPRONG

Alhoewel het niet in het BVR staat wordt het aangeraden om de beginselen van het FS met een ervaren FS-springer aan te leren. Op een aantal veiligheidshandelingen moet je helemaal los zijn. We noemen de belangrijkste:

- spotten
- pincheck
- uitklimmen toestel
- botsingen in de vrije val
- hoogtebesef
- separeren (flat-track)
- canopy control (passief doch oplettend vliegen en eventueel stuursysteem)

GRONDOEFENINGEN OM JE SPRONG OPTIMAAL VOOR TE BEREIDEN

1. Kinetische oefeningen (bewegingsleer).
2. Isometrische oefeningen (hier wordt gebruik gemaakt van de zogenaamde "Muscle Memory" methode). Deze methode helpt ons met de vaardigheden waarbij we in de vrije val op de lucht moeten drukken. Je kan daarvoor de grond of een partner gebruiken.
3. Innerlijke balans training (gebruik een creeper en laat iemand jou en de creeper een aantal graden draaien. Wanneer je ronddraait sluit je de ogen en probeert te voelen hoeveel graden je bent rondgedraaid)

Tenslotte wordt verwezen naar enkele leerzame instructie-video's die men zou kunnen gebruiken om beter te worden. In "Skydive 100" komen de drie bovengenoemde grondoefeningen uitgebreid terug.

Video's:

- Skydive "100" (Skydive University),
- Relativework the BASIC'S (WARP/Pete Reynolds en Simon Ward).