

FREESTYLE SKYDIVING

=====

Freestyle Skydiving is binnen de zgn. Artistic Events van de IPC een van de jongste wedstrijddisciplines. Het betreft een soort kruising tussen turnen en ballet in de vrije val. De oefeningen worden gefilmd door een videospringer. In deze samenstelling worden teams gevormd.

De start van Freestyle Skydiving werd gemaakt door Mike "Michigan" Sandberg, USA, rond 1987. Freestyle groeide snel, mede door het medium video en door de spectaculaire beelden. In 1989 werd door de World Freestyle Federation (WFF) opgericht door Pete McKeemand en Tony Loper. De WFF organiseerde wereldkampioenschappen (buiten de FAI om) en stelde regels op. De populariteit van Freestyle groeide met de jaren. Omdat het ook steeds serieuzer beoefend werd stelde de IPC in 1993 een werkgroep samen op om de opname van Freestyle binnen dit lichaam te bewerkstelligen. In februari 1994 werd tijdens de jaarlijkse IPC vergadering besloten tot oprichting van een aparte commissie hiervoor. Ronald Overdijk (NL) werd hierbij gekozen als voorzitter. De commissie heeft als taken het opstellen en bijhouden van wedstrijdreglementen en het bijhouden van de diverse EK's, WK's en Worldcups. Verder onderhoudt zij contacten met de diverse scheidsrechters. Intussen zijn er diverse goede Nederlandse scheidsrechters voor de Artistic Events.

Volgens het huidige wedstrijdreglement worden teams ingedeeld in heren- en damesteams, waarbij het geslacht van de freestyler bepalend is. Er kunnen meerdere teams uit een land deelnemen. De freestyler en de cameraspringer moeten dezelfde nationaliteit hebben.

De werktijd bij Freestyle is 45 seconden en start met de exit van een van de teamleden. De exithoogte is 13.500 voet. De wedstrijd gaat over 7 rondes, waarvan 2 verplichte en 5 vrije rondes. De verplichte rondes worden geloot uit een pool van verplichte figuren.

De verplichte rondes worden beoordeeld op controle en camerawerk.

De vrije rondes worden beoordeeld op moeilijkheidsgraad, uitvoering, artistiek en camerawerk. Maximale score per ronde is 10 punten. Al met al is het werk van de cameraspringer heel belangrijk en er dient duidelijk als team getraind te worden.

Het Afdelingsbestuur heeft op voordracht van de Technische Commissie en de Sportcommissie per 1 maart 1997 besloten tot het opnemen van Freestyle voor de eisen van het C-brevet.

VEILIGHEIDSASPECTEN

=====

Hiervoor wordt verwezen naar het stuk veiligheidsaspecten bij freeflying.

SPRINGKLEDING

=====

Veel Freestyle figuren worden rechtop in de lucht uitgevoerd. Tevens moet volgens de wedstrijdreglementen goed te zien zijn of de armen en benen gestrekt zijn. Uit deze twee criteria volgt dan direct het springkleding advies: veel drag op de armen en weinig aan de benen, en in het

algemeen, niet te wijd. Je zou kunnen springen met een sweater en een strakke legging. Beter is om direct een freestyle pak uit een stuk te hebben, maar als dit alleen voor het behalen van je eisen is wordt dat een beetje duur.

Let erop dat als je met een sweater springt deze zeer goed vast zit onder de leggin. Het is ook mogelijk om te springen met een oude wijde FS overall (zonder booties) waarvan de pijpen niet wijd zijn, of afgeknipt, waar je een legging overheen kunt doen.

Tevens is het een goed idee om met kleine schoenen te springen (geen Teva's). Schoenen met een grote zool hebben de neiging hun eigen weg te gaan zoeken in de vrije val en de benen omhoog te drukken.

ADVIEZEN INSTRUCTIE FREESTYLE SKYDIVING**Back Layout Loop**

Inzetten vanuit een stand-up positie. Dan armen naar voren brengen, benen naar voren laten komen en je lichaam iets naar achteren laten gaan. Let erop dat je lichaam wel gestrekt en gespannen blijft. De armen drukken op de lucht en gestrekt achterover vallen, waarbij je met je hoofd naar achteren, naar de horizon achter je, gaat kijken. De beweging doorzetten. Na het voltooien van $\frac{3}{4}$ deel van de salto je armen gestrekt schuin naar voren steken en wederom naar beneden drukken. Tegelijk je bekken vooruit drukken (= archen). Hierna kom je weer in de stand-up positie. Als je de loop af wilt stoppen moet je dit doen vóóordat je in de stand-up positie komt. Doe je dat niet, dan gaat de loop gewoon door en val je achterover.

Daffy

Vanuit een stand-up positie een been gestrekt naar voren brengen en het andere been zo gestrekt mogelijk naar achteren. Hiervoor is lenigheid vereist. Je kunt dit goed oefenen op de grond, waarbij je houvast hebt met een van je armen. Het bovenlichaam dient zo rechtop mogelijk te zijn en gearchd. Kijk naar een vast punt aan de horizon, niet naar de grond. Dan ga je namelijk naar achteren. De heup aan de kant van het been wat naar achteren wijst naar voren drukken.

Straddle

Vanuit een stand-up positie beide benen gestrekt opzij plaatsen. Hiervoor is lenigheid vereist. Je kunt te heel lichtjes naar voren brengen (niet meer dan 5°) om je stabiliteit te vergroten. Je kunt dit goed oefenen op de grond, waarbij je houvast hebt met een van je armen. Het bovenlichaam dient zo rechtop mogelijk te zijn en gearchd. Kijk naar een vast punt aan de horizon, niet naar de grond. Dan ga je namelijk naar achteren.

Inverted Tee draai

Ga vanuit een normale positie stabiel op de rug liggen door een barrel roll of een halve salto. Spreid je armen gestrekt opzij en druk ze omlaag op de wind. Strek een been langs het lichaam en strek het andere recht omhoog, 90° ten opzichte van het lichaam. Zet dan langzaam een draai in, net zoals een normale draai: iets de armen bewegen of iets met de heup draaien. Als je kunt draaien op je buik kun je ook draaien op je rug, denk er niet te veel bij na, gewoon doen. Let voor de heading op de zon of wolken. Als je de draai wilt afstoppen na b.v. een 360° dan moet je een tegendraai inzetten na $\frac{3}{4}$ deel van de draai.

Compass (upright Tee)

Vanuit een stand-up positie een been gestrekt naar voren brengen. Hiervoor is lenigheid vereist. Houd druk op je been wat omlaag blijft anders val je om. Houd je armen goed naar achteren ter compensatie van het been wat naar voren gaat. Je kunt dit goed oefenen op de grond, waarbij je houvast hebt met een van je armen. Het bovenlichaam dient zo rechtop mogelijk te zijn en gearchd. Kijk naar een vast punt aan de horizon, niet naar de grond. Dan ga je namelijk naar achteren.

Flip Through

Start vanuit een normale stabiele vrije val houding. Strek je benen en je armen, waarbij de armen opzij wijzen. Draai het bovenlichaam vanaf de borst omlaag, naar een kant weg en naar voren. Behoud een gestrekt lichaam en gestrekte benen. Gebruik beide armen voor stabiliteit. Laat het lichaam als het over het dode punt van de zijwaartse positie is naar voren draaien. Draai door, gebruikmakend van het momentum van de draai. Blijf kijken naar een punt aan de horizon. Beëindig de flip-through door het lichaam gestrekt naar achteren te laten draaien, via de zijwaartse positie. Laat de hele beweging vloeiend verlopen, zonder stops.

Voor alle posities geldt: NIET ONTSPANNEN! Indien je verslapt eindig je meestal weer in je normale stabiele valhouding, of stabiel op je rug. Je zal in ieder geval uit je freestyle positie vallen.

Voor de rechtop staande posities geldt verder:

1. Goed archen en naar de horizon kijken.
2. Benen gestrekt omlaag drukken en tenen strekken.