Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

!!!

Глава 1 - Прыжки на удовольствие

Все написанное ниже однозначно приблизит Вас к Искусству пилотирования собственным телом в свободном падении, и прояснит пути достижения совершенства на этом поприще. Изучение, поиск и осмысление - вот что откроет Вам секреты поведения тела в свободном падении, будь то горизонтальная групповая акробатика (RW) или вертикальная (vRW). Так что наблюдайте, изучайте, исследуйте и прыгайте, но – не забывайте учиться и анализировать! Это как раз тот случай, где совокупность искажений происходящего и неестественность порождает только одни неудачи, а несложная практика и тренировка духа почти всегда приводит к совершенству.

Движения в vRW как раз и позволяют скайдайверам проявить свое мастерство во время свободного падения в удовольствие как другим так и себе. Вне зависимости от мотивов и причин, хорошие vRW-прыжки, как в сущности, и все остальные прыжки, обладают некими ритуалами, связанными с самолетом, небом, людьми и землей.

Цель и Концепция.
Наша цель – это прыжки для удовольствия, получаемого от полета. Наша Концепция – показать всю красоту полета и воздушного балета. Так, целенаправленность и ориентированность присутствуют, поехали дальше!

Skydance.
Балет в воздухе появляется в тот момент, когда уровень хореографии, представления и пластики скайдайвера позволяет передать визуально всю красоту замысла, вызывая тем самым у наблюдающих большое эстетическое наслаждение. vRW предлагает несколько новых путей для выражения себя и своих желаний. Эта книга и эта видеокассета – компас в мире скайдайвинга – путь воплощения всех ваших замыслов и решений.

Анализ движений.
Freefly – это возбуждающее физическое воздействие на разум, инициированное полетом, и, одновременно являющееся, некой обратной внутренней связью. И если эта внутренняя связь с разумом работает не так как следует, а результатом прыжка должна являться некая формация или скорость - итог работы будет не важным. Как советовал Элдер Джонатану Ливингстону в обязательной к прочтению книге с одноименным названием Ричарда Баха:[1]

"Небо – само совершенство... ты сможешь прикоснуться к нему, Джонатан, в тот момент, когда достигнешь совершенной, абсолютной скорости. И это не скорость в тысячи миль в час, или миллион, или, там, скорость света. Нет. Потому что любое значение – это предел, а совершенство не имеет пределов. Абсолютная Скорость, сынок, – вот что находится там."

Мягкая Агрессия.
Быть хорошим ... быть быстрым ... быть *там* ... подсознательно заглядывая вперед на несколько десятых секунды раньше, чем обычно. Именно умение заглядывать вперед и ведет к громадной релаксации, сглаженности движений, быстроте мыслей, мгновенной реакции и величайшей способности ощущать красоту свободного полета. Ваши отрывистые и резкие движения очень скоро станут гладкими.

В вертикальном полете преуспевающий дайвер совершает соответствующие движения именно в нужный момент, что и приносит ему большое наслаждение. Совершенный полет – это как дыхание. Совершенный вертикальный полет – полет, который больше уже никогда не повторится, в котором прошлое уже ушло навсегда - ты весь целиком только в Сейчас. Будучи просвещенным, ты реализуешь временную триаду из прошедшего, настоящего и будущего в одном сегменте: Сейчас.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Достижение Цели.
Свободное падение требует осмысления всего происходящего, что, собственно, и стимулирует тебя на пути к совершенству полета. Пройденные (а точнее – пролетевшие) мили напоминают нам нашу “арку”. А ведь удовольствие пройденных миль – прямой путь к следующим, гораздо более наполненным удовлетворением и наслаждением от полетов, милям.

Полет и **Искусство.**
Искусное падение есть сущность неограниченного полета. Это практическое применение вашего понимания всей глубины этого искусства, которое по праву вознаграждается совершенством, гармонией и красотой.

Так что, эта книга и кассета — скомпонованный кладезь скайдайверского мастерства, способный превратить полет в настоящее искусство vRW. Если Вы обладаете хорошим чувством юмора, можете без проблем посмеяться над собой (и над другими), и самое главное – любите летать, начинайте прямо сегодня – и завтра мы станцуем в небе вместе.

О Солнце!…
Каждый день,
Ухватившись за цепь лучей твоих,
Карабкаюсь я в небо.
Каждый вечер срываюсь
И падаю в пасть заката.

Основные Понятия
Relative Work (RW) — от Французского *"relatif"*-, групповой скайдайвинг или плоскостной полет – как искусство используется скайдайверами еще с 1950-х. RW заключается в выполнении движений и маневров двумя или более скайдайверами по отношению к друг другу. Уровень и удаление – ключи к пониманию "RW." Цель - регулировать уровень и удаление для построения формации или полета слотом. В традиционной RW целью ее участников является построение формации(ций). В чемпионатах по построению последовательных RW-формаций целью уже является набор очков – по одному за каждую построенную формацию. Команда, заработавшая наибольшее количество очков за наименьшее общее время побеждает; эстетика тут не канает. Правила этих соревнований вполне конкретные и доходчивые. RW-формации наблюдаются посредством видеокамеры, находящейся, как правило, снизу или сверху формации.

Sit-flying — a.k.a. Chute Assis или Freak Brother Flying [1970-е] – Дисциплина, смысл которой заключается в умении контролировать уровень и удаление, падая в положении попа-к-земле. Sit-flying RW осуществляется в трех измерениях. На чемпионатах по sit-flying RW в 1994-95 гг. целью было так же зарабатывание очков. Однако в отличие от RW, скайдайверы sit-flying могут проявить весь артистизм движений и маневров, и хотя это очень впечатляюще, но менее важно, чем выбор правильного уровня и приближения между участниками. Видеосъемка, как правило, производится сбоку. Проект правил для sit-fly-соревнований был опубликован и протестирован Тони Урагалло /Tony Uragallo/ в 1994 г, во время Первого Показательного Чемпионата по Сит-Флаю.

Freeflying или Vertical RW (vRW) — дисциплина, раскрученная Олавом Зипсером /Olav Zipser/, начинавшем где то в 1986, которая заключается в способности контролировать уровень и удаление, падая в вертикальном положении (изначально - вниз головой.) Сегодня, vRW включает в себя массу позиций падения по отношению друг к другу. Фрифлаисты выполняют vRW в различных режимах и положениях, включая позиции головой вниз (head-down), стоя (stand-up), сидя (sit-fly), спиной вниз (back-flying) и пузом вниз (belly-flying). Красивое и грациозное положение тела не самый важный аспект в vRW; главное – точный и постоянный контроль уровня и удаления. Цель – полет в любой позиции по отношению к друг другу с ограниченными по времени движениями. По сравнению с плоскостным полетом или плоской RW, vRW – сферическая или трех- мерная дисциплина. Формация из пчел, собравшихся в рой конечно же больше, чем собравшихся на одной тарелке. Правда, формацию RW можно зарисовать на клочке

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

бумаги, а вот vRW- довольно сложно. Видео снимается сбоку или при помощи специального сферического устройства.

SSI Pro lour Freeflymg — Freeflying Pairs, McKee-man, 1995 – Чемпионат, организованный SSI и проводившийся почти на всей территории США и Европы, носящий название *SSI Pro tout*. SSI Pro Tour не просто соревнование парашютистов. Это наполовину соревнование, наполовину TV-шоу, наполовину показательные выступления. *SS! Pro tout Freeflying* - командная дисциплина, в которой принимают участие три спортсмена: два фрифлаиста и оператор, который падает в вертикальной позиции. Оператор снимает выполнение фрифлаистами упражнений, в то же время, участвуя в них. Чемпионат SSI применяет в судействе сугубо субъективный подход, основанный на том, что и как было отснято оператором, откуда и делаются выводы.

Так что целью тут является не то, как выполнялись фигуры и упражнения, а как они были представлены на экране.

Skydance —от Skratch, 1960s; Magic John, 1990s (т.н. воздушный балет) – форма прогрессивного скайдайвинга, включающая RW, chute assis, vRW, когда Фрифлай превращается в танец, когда уровень хореографии, представления и пластики скайдайвера позволяет передать визуально всю красоту замысла, вызывая тем самым у наблюдающих большое эстетическое наслаждение. Короче, любой Фрифлай, в котором присутствует и ритм и хореография можно назвать скайдэнсом. В скайдэнсе все движения переходят из одного в другое. Красивые и элегантные движения здесь гораздо важнее чем контроль уровня и удаления. Используются вертикальные, сферические и трехмерные перемещения; красота движений, совмещенных с ритмом – вот концепция воздушного балета. Основное правило прогрессивного скайдайвинга – отсутствие всяких правил. Видеосъемка производится с любой точки и как угодно.

Глава 2 - "Боксмэн” в сторону

Freefly - как часть сознания

Это была возможность ничем не ограниченного Фрифлая, тот момент, когда я из стандартного “боксмена” перешел к вертикальному миру Фрифлая. Я всегда мечтал о безграничном полете. Я очень долго ждал момента опробовать скайденс и vRW. Так что я был к этому, можно сказать, готов. Но к чему я явно не был готов – это красота. Выход, и *"вау!"*, волна дикого восхищения!

Скорее всего, это из-за воздуха — на высоте 4.5 км воздух чистый и прозрачный, вид просто фантастический. Подо мной снежные шапки отвернувшихся от Тихого океана гор – очень подходящая сцена для моего выступления. Голубое глубокое небо стало моим помостом, где красота, вызов, свобода и дикое наслождение ждут меня. "Viva la rcvolucion freefly! Viva!"

В vRWнебо переворачивается на 360 градусов “вверх-ногами”. Менее интересная земля теперь где то там. Даже для опытных frcc-спортсменов попытки одновременно следить за приближающейся землей и выполнять упражнения довольно непросты, из-за скорости падения и молниеносных движенийvRW.

Фрифлай, ровно, как и скайдйвинг, - риск. В vRWон особенно ярок — неустойчивость при большой скорости здесь гораздо опаснее. "Падающий медленно" в горизонтальной RWпредставляет серьезную опасность столкновения для “падающего быстро" в vRW, что называется *corking* (пробка,откупоривание). Каждый начинающий фрифлаист должен знать об этом.

При этом, когда вы прыгаете Фрифлаем, ваша горизонтальная скорость перемещения может превышать 140 км/ч. Даже люди, находящиеся на расстоянии 30 м от вас, могут быть серьезно повреждены летающей пробкой-cork— Вами.

Поэтому, зная, что и какую именно опасность таит в себе, вы можете избежать всяческих

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

неприятностей. Но, все же, важнее всего четко выполнять основные догмы безопасности Фрифлая. Во время исследований Фрифлая и поиска совершенного полета мы узнаем что, как, и почему. А к безопасности вернемся в Главе №8, *“Жесткая Реальность”*, где обсудим важнейшие моменты контроля высоты, безопасности снаряжения, опасности, подстерегающей большие группы фрифлаистов, а так же множество других деталей.

Но сначала мы определимся с базовыми определениями и формулировками различных режимах падений. Потом обсудим физику Фрифлая, математические и физические аспекты которого нам помогут понять, находящиеся на страницах, рисунки. Конечной целью данного обсуждения является более глубокое понимание решений практических проблем, возникающих во время Фрифлая, и, как результат – приведут нас к совершенным навыкам мастерства Фрифлая с учетом полной безопасности, как себя так и других.

Для лучшего понимания потенциальных неприятностей, подстерегающих начинающего фрифлаиста, проведите следующий эксперимент:

в один из жарких дней, находясь за рулем, высуньте руку из окна и попробуйте рукой поуправлять набегающим потоком воздуха. Двигаясь со скоростью, скажем, 120 км/ч, вы сможете отчетливо прочувствовать плотность потока и его видоизменения. Поверните ладонь к потоку и растопырьте пальцы, попробуйте несколько раз изменить угол атаки — вы можете поднимать и опускать руку за счет потока – это опыт, который может проделать почти каждый.

Далее, разгонитесь, скажем, до 160 км/ч не засовывая руки, а ладонь - ребром вперед, как удар в Каратэ.А теперь резко разверните ладонь к потоку. Whoops! Ладонь рвануло назад – и, если у вас плохо с реакцией, вы, наверное, ударили руку о раму.

То же вполне можно сказать и о vRW, где, при вертикальной скорости более 370 км/ч, проведение подобного эксперимента в соотношении с вашим телом может вытолкнуть вас вверх как пробку из воды (отсюда и *–corking- откупорка, пробка.).*

Скайдайверы горизонтальной RW, которые привычно используют “арку” или “боксмэн” с их ограниченными позициями и движениями, наверняка отнесутся к этому с некоторой тревогой. Для, знающего же все вертикальные режимы падения, фрифлаиста это значит огромная маневренность при минимальной затрате энергии. Хотя фривлаисты отдают себе отчет в том, что высокая скорость и мгновенные изменения на этой скорости повышают вероятность возможных столкновений и связанных с ними опасностей. Их набор базовых позиций помимо известных плоскостных включает четыре других.

Режимы падения

Несколько в стороне от “стандартного” (традиционного) положения тела на пузе существуют четыре типа для скайдайвинга Фрифлаем; sit-flyили сидя, stand-upили стоя, back-flyили на спине, и вниз головой. В каждой из этих позиций возможны повороты, вращения, сальто и другие движения: воздушные (под воздействием аэродинамических сил) и гимнастические (используя кинетическую энергию).

Положение А: Горизонтальная RW, пузом, грудью и лицом к земле. "Belly-flying" или flat-flying. Тело параллельно горизонту. Набегающий поток воспринимается грудью; спина и попа – к небу. Как варианты используются стабильная-RWи “боксмэн”; в Фрифлае - "T."

Положение В: Сидя, попой к земле. Sit-fly. Так же известно как "chute assis" или "Freak Brother".Набегающий поток воспринимается попой и ступнями ног. Спина и затылок перпендикулярны горизонту.

Положение С: лежа, или спиной к земле. Так же известно как “back-flying”. Лежа на спине, грудью к небу. Набегающий поток воспринимается спиной и икрами ног.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Спина и затылок параллельны горизонту. Варианты включают фристайловскую “слезу”, "magic ball," и обратный трек (back-track.)

Положение D: Стоя, ступнями к земле. Спина и голова перпендикулярно горизонту. Набегающий поток воспринимается ступнями ног. Варианты включают “daffy”, без рук, “straddle”, “split”, “hang-ten”, “standing track”, и т.д.

Положение E: Обратное, головой к земле. Набегающий поток воспринимается головой и плечами. Варианты включают *“полет в слепую”, “headstand”, “Олав”, “Ромео”, “Нога-к-Солнцу”*, и т.д..

Вы так же можете добавить “музыкальное сопровождение” своему полету путем комбинирования этих положений. Делайте это в группе со своими друзьями — не забывайте взять камеру (лучше две!)!

Что в чем мереть

Теперь мы обсудим систему мер и оценок: от абстрактных понятий до конкретных утверждений. Мастер воздушного балета Тамара Койн (Tamara Koyn) определила шкалу или систему мер для оценки скайдайвинга. Здесь используются определения, оценивающие относительную скорость скайдайвига.

Шкала измерений

Для того, что бы исключить всевозможные непонимания, допустим, что положение скайдайвера в падении можно оценить по обычной шкале, например, как уровень интеллекта IQ, в которой чем больше число, тем больше само значение. Иными словами, Г-жа Койн представила нам *Одинарную Шкалу Измерений.*

Данная шкала содержит категории, расположенные в определенном порядке. Каждой категории соответствует элементарные арифметическое значение, означающие большую или меньшую скорость. Причем, согласно принятой шкале, 1 означает, что позиция допускает меньшую скорость падения, чем у 3, или чем у 2, которая находится между ними.

Короче говоря, каждой позиции соответствует некоторое значение, соответствующее скорости падения и относящееся к одной из нижеуказанных категорий.

В любом случае, в каждой категории фрифлаисты должны уметь контролировать уровень и удаление. По Олаву Зипсеру (Olav Zipser), Тамаре Койн и другим – свободное падение делится на пять основных категорий:

1. МЕДЛЕННЫЕ - Скорость 1 – основной “боксмэн”, стабильная RW позиция.

2. СРЕДНИЕ – Скорость 2 – ряд положений, связанных с позицией сидя.

3. БЫСТРЫЕ - Скорость 3 – ряд положений, связанных с позицией стоя и Olav (головой вниз, руки в сторону).

4. УСКОРЯЮЩЕЕСЯ – Скорость 4 – ряд положений, связанных с ускоряющимися позициями.

5. ВЫСОКОСКОРОСТНЫЕ – Скорость 5 – включает множество экстримально быстрых положений.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Категории скорости и режима

Для более глубокого понимания рассмотрим соотношения режимов падения, положений тела и значений скорости по категориям, сведенных в одну таблицу. Говоря другими словами, попробуем объединить все эти понятия.

Режим	Скорость
Положение A: Горизонтальная RW, пузом, грудью и лицом к земле.	**МЕДЛЕННЫЕ** – Скорость 1; Падение в положении на пузе, такое как “box-position”, в основном используется в горизонтальной групповой акробатике. Как правило положения Режима А имеют показатели скорости от 0.9 до 1.5. Для положения "T" скорость достигает 1.3.
Положение B: Сидя, или попой к земле и **Положение C:** лежа, или спиной к земле	**СРЕДНИЕ** – Скорость 2 Режимы B & C приблизительно имеют показатели скорости от 1.6 до 2.5. Скорости в положениях сидя с вертикальной спиной, лежа с согнутыми ногами и "magic ball" могут достигать 3.5.
Положение C: лежа, или спиной к земле и **Положение D:** Стоя, ступнями к земле	**СРЕДНИЕ - БЫСТРЫЕ** - Скорость 2 & 3. Показатели скорости в Режиме C находятся где то между 2.0 и 3.0. Для позиции “Daffy” показатель равен где то 2.0. (Хотя может быть и больше – зависит от телосложения спортсмена.). В позиции “Back Layouts” скорость достигает 2.8
Положение E: Обратное, головой к земле	**БЫСТРЫЕ - УСКОРЯЮЩЕЕСЯ** – Скорость 3 & 4 Показатели скорости в Режиме E находятся где то между 3.0 и 4.0. Как правило, операторы начинают испытывать некоторые затруднения при съемках фривлаистов, падающих быстрее значения 3.0. Режим E (Скорость V4) включает в себя позиции стоя [с расставленными ногами] и “Olav”- рядом [головой вниз, с распростертыми ногами и руками]. В позиции “Stand-up” (с вытянутыми в сторону руками под 90°] скорость достигает 3.7.
Режим “**Mega-Mondo**” ультра-быстрый	**ВЫСОКОСКОРОСТНЫЕ** – Скорость 5 Включают множество экстримально быстрых положений – “Consider Totem” , “toe-docked stand ups”, “head-down tandem at terminal”, а так

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

	же “рюкзак с кирпичами”, “арбуз” и “мешок с песком”

Теперь определившись с единицами измерения мы можем обсуждать режимы скайдайвинга на одном, как говорится, языке. Это обеспечит нам конструирование и исполнение всевозможных, смешанных из разных режимов, положений в одном прыжке. В случае, прыжка вдвоем (или с оператором) мы должны точно соблюдать и контролировать одновременно уровень и удаление.

Теперь, когда мы определились с понятиями и рассмотрели всевозможные варианты, можем браться за основы.

Физика Фрифлая

Freefly нечто интуитивное и подсознательное. Это то, часто зачастую делает вертикальную RW и позиции вниз-головой трудновыполнимыми для ветеранов скайдайвинга. Не удивительно, что понимание Фрифлая сравнивают с пониманием черной магии или что-то вроде того. Толковых инструкторов, которые бы не были обременены “аркой”, так же, не много. Как результат – многие целиком полагаются на себя или своих товарищей, будучи, к сожалению, так же взращенными на “арке”.

Школы по Фрифлаю найти довольно сложно. Чему можно научится у инструктора, который лишь на словах объясняет основные моменты, в лучшем случае, дополненные видеозаписью. Тут не мудрено запутаться. Существуют два пути постижения техники Фрифлая. Первый – машинальный, механический подход; второй – естественный или "натуральный". Каждый из них имеет свои преимущества.

Физика, теория аэродинамики и схемы объясняют механические процессы, в то время как натуральный подход естественный и рефлексный: "Я просто чувствую это, понимаешь?" или "Давай со мной, я покажу тебе движения."

Каждый подход – это путь к пониманию Фрифлая. Много выдающихся фрифлаистов использовали именно “натуральный” подход. Но многие достигли хорошей техники применяя механический. Объяснять vRW сразу с двух сторон довольно проблематично. В принципе, механический подход, отвечающий на основные вопросы, короче. Натуральный же подход не отвечает на вопросы Фрифлая, он *заглатывает* их целиком. За один, буквально, глоток этот путь позволяет многому научиться. Если ты – цепочка, то найди свой центр – и ты у цели. Легко сказать, трудно сделать.

Вы и Фрифлай

Высокая скорость, будь то автомобиль, корабль или самолет, достигается путем изменения формы тела, повышая максимальные эксплутационные характеристики с одновременным уменьшением энергии, необходимой для их достижения. Например, применение на автомобилях обтекаемых боковых зеркал заднего вида повысило скорость на 10 км/ч.

Мы решили ввести некий "коэффициент сопротивления" описывающий эффективность объекта передвигаться по воздуху и воде. Чем меньше этот коэффициент, тем легче телу продвигаться сквозь плотную среду. Сопротивление будет увеличивается в случае:

(a) поверхность объекта не защищена от набегающего потока, и
(b) скорость объекта увеличивается.

Высунув внезапно руку из машины вы можете прочувствовать сопротивление в действии. Для более глубокого понимания оптимальной формы тела можно обратиться к птицам, китам, выдрам или рыбам просто наблюдая, как они летают, скользят, ныряют и парят, при этом - каждый соответствуя своей среде. Эти сравнения очень полезны, так как все они, как и скайдайверы,

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

могут изменять свой коэффициент сопротивления путем изменения положения тела. По существу, все воздухо- и водо-плавующие особи изменяют свой коэффициент только положением тела.
Скайдайверы, находясь в положении “боксмен”, развивают вертикальную скорость чуть больше 200 км/ч. Фрифлаисты же достигают скорости где то между 240 км/ч и 370 км/ч (хотя в некоторых случаях бывает и гораздо быстрее.) Поэтому, для двух или более фрифлаистов, падающих рядом, точный контроль уровня и удаления особенно важен.

Когда фрифлаист переходит из одного положения к другому, вертикальная и горизонтальная скорость обязательно меняется. Контроль скоростей, а так же коэффициента сопротивления и угла положения тела происходит при помощи набегающего потока.

Кроме того, изменяя положение верхней или нижней части тела относительно набегающего потока скайдайвер способен контролировать свой центр сопротивления. Например, растопырив руки и ноги, вы повысите сопротивление верхней и нижней части тела одновременно – как следствие, тело будет стремиться к горизонтальному стабильному падению. Растопырив лишь одни руки, скайдайвер повышает сопротивляемость верхней части тела, и благодаря центру тяжести, находящемуся где то в районе пупка, тело будет стремится к падению ногами вниз. Короче, выставив руки набегающему потоку вы однозначно повысите давление на верхнюю часть тела, а выставив ноги – на нижнюю.

Повышение давления потока на какую либо часть тела заставляет центр сопротивления смещаться туда же. Отсюда вывод – управлять перемещением центра сопротивления достаточно просто – вы просто меняете положения тела. А вот центр тяжести и центр гравитации поменять гораздо сложнее. Центр вашей тяжести всегда будет в районе пупка.

Запомните, перемещение центра сопротивления выше вашего центра тяжести провоцирует положение вверх головой. Таким образом, для положения стоя или сидя вам необходимо переместить ваш центр сопротивления поближе к голове. Это достигается вытягиванием рук для большего сопротивления верхней части одновременно уменьшая сопротивления в нижней. Именно положение центра сопротивления выше центра тяжести заставляет скайдайвера, а так же стрелу, дартс или воланчик падать ровно заданной носовой точкой вниз. Центр сопротивления, например, воланчика будет всегда неизменен – в районе перьев *(см. рис.2.)*. А вот центр сопротивления падающего вниз головой фрифлаиста будет находиться на его ступнях.

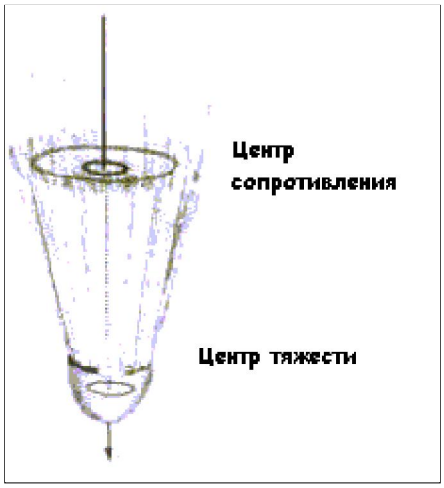


Рис 2. Расположение Центров на бадминтонном воланчике

Стабильность - это очень важный момент в падении, удерживая принятое положение так же препятствует опрокидыванию. Тот же воланчик гораздо стабильнее скайдайвера в основном из-за близкого расположения центра тяжести к носовой точке. Центр тяжести фрифлаиста, расположенный посередине, так же способствует стабильности, но не на много. Происходит следующее: стабильность в основном обусловлена расстоянием между центром

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

аэродинамического сопротивления и реальным центром тяжести. Зная это, вы можете занимать позицию либо головой вниз либо ногами вниз просто меняя ваш центр сопротивления с верху вниз и наоборот *(Рис 3.)* Осознание того, где в данный момент находится ваш центр сопротивления по отношению к центру тяжести, является ключом к совершенству Фрифлая.

Так же как скайдайверы, фрифлаитсты падают не просто так. Каждый из них пытается сосредоточиться на движениях и позах. Фрифлай, можно сказать, состоит из суммы энергетических затрат, направленных на вертикальные или горизонтальные перемещения. Когда фрифлаист умело использует свою энергию для контроля уровня и удаления с остальными, результатом всегда будет хорошая vRW.

Рис 3. Фрифлаисты, знающие расположения своего центра сопротивления, для падения вверх или вниз головой обходятся без помощи рук

Набегающий поток для одних является довольно прочной опорой, в то время как другие запросто “плавают” в нем. Изменяя форму тела, фрифлаисты меняют позиции падения, тем самым, воспроизводя горизонтальные перемещения, изменяя вертикальную скорость или и то и другое одновременно.

Конечно же, набегающий поток невозможно увидеть. Для его определения и контроля скайдайверы, зачастую, используют другие способы, например, других скайдайверов.

Теперь, когда мы уже немного разобрались в "почему", стабильности и движениях Фрифлая, прочтите эти начальные аксиомы vRW, и держите их в голове **постоянно**:

1) Земля всегда подкрадывается незаметно.

2) Есть храбрые скайдайверы, есть старые “арочные” дайверы, но не бывает храбрых старых скайдайверов.

3) Весь фокус в совершенствовании будущего скайдайва – выжить в сегодняшнем.

Глава 3 - READY? SET. SIT!!!

"Обычно спортсмен – жесток и обыватель;интеллектуал – ограничен и вял.
Правильное образование есть мелодия струн тела и разума,
и только она приводит к совершенной духовной гармонии." (С) Платон

Всякий раз, когда меня спрашивают, с чего лучше начинать vRW, я отвечаю – с sit-fly. Для начальной стадии – это самая лучшая позиция, которую я в некотором ее варианте называю vRW-Stable. Далее, перед тем как мы начнем обсуждать технику vRW, хочу остудить некоторые слишком горячие головы. Любой прыжок, особенно если он связан с освоением новой позиции или движением, пройдет гораздо лучше, если он проходит под инструктажем свежих и не замусоренных мозгов. Упражнения на гибкость, подвижность, и даже растяжка – наилучшая тренировка для подготовки и тела и мозгов к выполнению одновременно грамотных и точных движений, которые являются залогом победы любом виде спорта. Я рекомендовал бы Вам познакомиться с Йогой и Тай Чи.

И в заключении хочу сказать, что я всегда прошу спортсменов делиться своим удовольствием, полученным от хорошего Фрифлая, с остальными скайдайверами. В том смысле, что пытаться

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

научить их тому, чего достигли сами. Вы увидите, как быстро энергия, потраченная на объяснения или инструктаж, вернется к вам с торицей! Чем круче скайдайвер – тем круче веселуха. Я напоминаю всем, что получение по-настоящему громадного удовольствия достижимо только коллекивными усилиями – это правило действует везде и всегда.

В этой главе мы коснемся трех основных моментов, с которых и начинается vRW

Основная стабильная позиция Вертикальной RW

Основная стабильная позиция является фундаментом мастерства каждого опытного скайдавера, неважно, в горизонте ли он работает или в вертикали. Это является неким запасом безопасности и дает Вам уверенность в любой ситуации.

Основные стабильные позиции Фрифола пришли к нам из Франции в 1950-х. Всего две из них сегодня дают нам возможность хорошо повеселиться. В США, Рас Ганби /Russ Gunby/ назвал их "основной стабильной" и "Французской лягушкой" в своей, изданной в 1960 году, книге *"Sport Parachuting".* Сегодня, говоря о "стабильном падении," мы имеем в виду мою *"RW-стабильную позицию"* 1971го и *"боксмэн"* Гая Маноса /Guy Manos/ в 1981м .

Гораздо позже, эйфория под названием "Vertical Relative Work" и "Фрифлай" принесла новую *"Вертикальную Основную Стабильную Позицию."* В, так называемом мною, Прогрессивном RW, эта новая позиция входит как компонент в "chute assis", Фрифлай, Фристайл, и в skydance.

Я назвал ее **vRW-Stable.** Она всегда используется как в случаях потери устойчивости, так и при переходах от

Рис 4. Стабильная- vRW - в кармане каждого фрифлаиста

одной позиции к другой (транзитах). Вне зависимости от того, как вас закрутит, повернет,отбросит после очередной попытки выполнить новое движение, вы сможете легко и быстро вернуться в vRW- Stable позицию и пытаться дальше. Результат: больше удовольствия и меньше бардака.

Итак, как выяснили первопроходцы vRW, основные движения vRW начинаются и в итоге приводят к одной из следующих стабильных позиций:

1. Сидя, или "chute assis". Позиция "кухонного стула" несколько сложнее, чем остальные "основные." Те, кто чуть знаком с классическим балетом узнают в ней *"plie"*.

***2.* Основная стоя,** ноги вместе. Стоя с расставленными ногами сложнее по исполнению. Имеет некоторое сходство со второй позицией балета.

3. "Olav" (по имени Олава Зипсера /Zipser/-1991.) Перевернутая позиция, с расставленными в стороны ногами. Очень похожа на вторую позицию балета – только перевернутая.

4. "Ромео" (изобретатель неизвестен, где-то в 1995). Типа "Daffy" (одна нога вперед, другая назад), но только ноги согнуты. Это обратная позиция, на одном колене задней ноги, а ступня передней вытянута по плоскости.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

5. И наконец — *(Ура!)* — **"vRW-Stable"** (1994.) Я считаю эту позицию наиболее фундаментальной для Фрифлая по сравнению с предыдущими четырьмя. Суть vRW- Stable заключается в том, что стабилизатором и крыльями выступают только руки. Тело и ноги в этой позиции выполняют роль того самого утяжеленного носа нашего бадминтонного воланчика. Руки вытягиваются в положения "T" или "Y", и выполняют роль перьев вышеупомянутого воланчика или стрелы.

“Бомбочка”

В vRW-Stable позиции ваша спина изогнута в форме буквы "C." Например, вы, когда ни будь, прыгали в бассейн “бомбочкой” с целью обрызгать всех водой? Тогда вы знаете что делать – подпрыгнуть, сгрупироваться в клубок, поджать ноги, и ка-а-а-к…..!

В vRW-Stable позиции все тоже самое, за исключение того, что руки вытянуты в стороны на 90 градусов *(Рис.4 и 5.)* Та же самая “бомбочка”, только с вытянутыми руками. Вы стабильны потому, что центр тяжести в этой позиции находится на попе, а центр сопротивления – вокруг рук.

Рис. 5. VRW-Stable Вид со стороны.

Не важно, из какого положения Вы перестраиваетесь в vRW-Stable, Ваши ноги будут постоянно стремиться вылезти за картинку. А в виду того, что, как правило, ноги не всегда в ладах с головой – в расслабленном состоянии они будут выполнять роль вашего пропеллера, давая тем самым Матушке Земле и Сестрице Гравитации здорово над вами поприкалываться. Итак, Господа: Добро Пожаловать в Мир Аэродинамической Стабильности!

Умеешь падать ты стабильно– ха! И побардачить не обидно!

Использование vRW-Stable

Мне нравится использовать vRW-Stable позицию для знакомства с sit-fly, в основном, из-за того, что ее надежность позволяет потом легко перейти в позицию стоя, сидя, “Olav” ... да, в принципе, в любую. Помимо четкой и гарантированной стабильности, эта позиция обладает еще одним преимуществом - высокой скоростью падения. Повторюсь еще раз – весь секрет стабильности в низком центре тяжести и высоком центре сопротивления. Буквально для всех транзитов в Фрифлае – это т.н. "бомбочка."

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

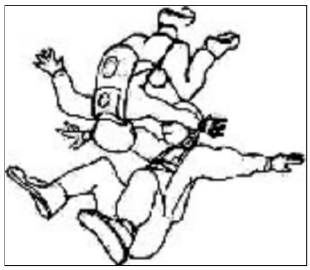


Рис. 6. vRW-Stable – фундамент любых транзитов для упражнений в парах, например - маневр Орел

vRW-Stable является фундаментальной как для мастера, так и новичка при выполнениях переходов из одного положения к другому (транзитах), являясь некой переходной позицией. Например, при переходе с горизонтального падения на пузе к sit-fly, сначала принимают vRW-Stable а там уже дело техники. Вы можете использовать эту позицию при транзитах, как показано на Рис.7.

Рис 7. Транзиты в Фрифлае сопровождаются vRW-Stable позицией.

VRW- Stable позиция предотвращает вспухание (corking), и главное, сработает в любой момент, когда вы решите ее принять, даже на отделении! Поэтому, многие фрифлаисты предпочитают вернуться именно к этой позиции, если что-то пошло не так.

VRW- Stable позиция хороша еще и тем, что может быть использована при отделении с любого типа самолетов или вертолетов. Она даже срабатывает при тех жутких горизонтальных вращениях, которые некоторые новички сит-флая с удивлением у себя обнаруживают.

Когда и как использовать vRW- Stable позицию? Значит так: Вы пробуете выполнить некое подобие стоя-сидя-внизголового Фрифлая, затем принимаете vRW-Stable, стабилизируетесь, и пробуете снова.

Для тренировки vRW-Stable позиции на земле проделайте следующее: найдите пустую комнату.

1. Поставьте ноги вместе.
2. Присядьте на корточки и приподнимите пятки, при этом земли вы должны касаться только носками.
3. Посмотрите на стену; расставьте руки в стороны и,
4. Bingo! У Вас получилось! Легко, правда? И это работает. Немедленно попробуй!

Да, - Если вдруг кто ни будь из “нормальных” зайдет в комнату и застанет тебя *в позиции*, - быстро посмотри по сторонам, вскрикни как настоящий горный орел, взмахни руками, и, по прежнему находясь в позиции и продолжая кричать и махать, подскочи к ближайшему открытому окну и с чувством великой свободы выпорхни в него. (Поаккуратней на приземлении.)

Искусство и скорость

Вертикальный Freeflying – без сомнения искусство, наравне с музыкой, танцем, картинами и

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

литературой. Это новое искусство, которое требует теоретической подготовки, природных способностей, изучения основ, и практики, практики, практики.

Бытует ошибочное мнение, что для хорошей vRW ты *должен* уметь развивать высокую скорость. Для горизонтальной RW наиболее подходящая скорость падения – 200 км/ч. Это т.н. *"sweet spot"* пузофлая. Для точной vRW этот самый "sweet spot" находится где- то в районе 280 км/ч.

Но, по существу, Фрифлай строится именно на четких взаимоотношениях разума и тела, чрезвычайно трудной координации ощущений и физических движений. Скорость же, как таковая, гораздо менее значима, чем основы искусства вертикальной RW Фрифлая. Если Вы полностью постигните основы искусства полета, контроль скорости к Вам придет автоматически.

Изучение основной vRW-Stable позиции Фрифлая продвинет Ваш vRW на новый уровень, а постоянная тренировка основных режимов и движений vRW приведет Вас к четкой и ненапряженной работе в vRW, а в итоге, доведенной до автоматизма.

По мере изучения Фрифлая вы быстро обнаружите, что время реакции в Фрифлае имеет гораздо большее значение, чем в "нормальном" скайдайвинге. Высокая скорость совместно с меньшим временем полета (с момента отделения и до раскрытия) существенно сокращает время реакции, время на ожидание, осмысление и принятие решений. Экстренные маневры в Фрифлае порождают просто невероятные смещения довольно быстро ... очень быстро.

Ваша реакция, наверняка, уже и так достаточно быстра. К тому же, вы, наверное, реагируете гораздо быстрее, чем осознаете это. Но даже в этом случае вам все равно требуется тот крохотный промежуток времени, называемый *временем реакции*. И это не все — в игру вступает *время принятия решения*. Время принятия решения есть продукт двух составляющих: опыта и памяти, который со временем трансформируется в подсознательную систему рефлексов, говорящих тебе как и когда ты должен среагировать.

Если в этот продукт постоянно добавлять знания и опыт – время реакции будет сокращаться, и в итоге, выйдет на уровень некого предвидения ситуации.

Чувство воздуха

VRW-Stable позиция, доведенная до автоматизма, идеально подходит для тренировки реакции. Немедленно принимайте vRW- Stable, как только попали в бардак или начали вспухать; тренируйтесь, это должно у Вас дойти до автоматизма, как рефлекс.

Почему это так важно? Это важно потому, что когда Вы сможете одновременно повысить скорость реакции и технику "падения на попе", у Вас появится больше времени на качественный Фрифлай, а стало быть, Вы станете более профессиональным фрифлаистом. Станьте им.

Как говорил Вольф /Wolfgang Langewiesche/ в своей известной книге[1]: пока контроль координации и реакции будет рассматриваться как чисто механическая проблема, прыжок будет проходить абсолютно "механически", а в случае природных, натуральных ощущений – и полет будет "натуральным". Сегодня с ним согласны почти все эксперты Фрифлая: прогрессивные фрифлаисты в воздухе полагаются на нечто большее, чем просто техника – они используют давно проверенный пилотами орган чувств – сиденье за спиной.

Head-down или любая другая позиция может быть рассмотрена с точки зрения контроля равновесия – любая разбалансировка тела заставляет вас использовать тело, руки или ноги для восстановления равновесия. Но скайдайвер не почувствует дисбаланс, пока тело и мозги не обработают сигналы.

Я, как скайдайвер, который сбрасывает свою задницу с самолета уже около 40 лет, могу сказать, что для меня это по-прежнему сложно. В основном потому, что в небе все происходит несколько

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

не так, как мы планируем в наших, землеприспособленных, головах. Поэтому, Фрифлай постичь не просто.

Перефразируя Лангевича, самая большая трудность в vRW - инстинкты спортсмена, те глубоко укоренившиеся привычки тела и сознания, которые заставляют делать его или ее абсолютно неправильные вещи. Поэтому, во время изучения искусства Фрифлая, все ваши прежние навыки, размышления и привычки следует начисто стереть из памяти!

Просто недопустимо вмешательство, так называемого, “здравого смысла” в процессы вашего падения и контроля ощущений. Существует множество случаев и ситуаций в vRW, когда всевозможные отклонения, излишняя жесткость и волнение становились причинами потери концентрации и херили потенциально хороший прыжок. И очень много людей, перевернувшись вниз головой, именно из-за этой проблемы терялись и тут же вспухали. В общем случае, новички совершают ошибку прогнувшись в спине и напрягшись. Единственный верный выход из этой ситуации – *расслаблять* тело и сознание по отдельности. А это требует наличие того самого сознания, поэтому и не просто.

Для достижения успеха в vRW Вам просто необходимо научиться расслаблять по отдельности тело и сознание, когда либо и где либо Вы не находились. Основной предпосылкой к хорошему Фрифлаю является контроль расслабления. Во время падения Вы должны уметь расслабиться и физически и морально. Для некоторых это натурально легко и не требует инструкций. Многим другим требуется для этого помощь, и почти всем из нас в этом необходимо тренироваться.

Мгновенные рефлексы и отличная координация гораздо достижимее, когда сознание пребывает в спокойствии. Вы должны свободно уметь четко концентрироваться, расслабляться и фокусировать сознание на главном. Может это и удивит Вас, но Вы можете достигнуть фокусировки и концентрации просто “наблюдая” за своим дыханием.

Вот некоторые приемы использования т.н. *медитации* для получения контроля за телом и сознанием, и развивающее чувство спокойной координации.

Спокойствие Сознания

+ Успокойтесь. Полностью расслабьте свое тело.
+ Дышите носом, глубоко и плавно.
+ Слушайте только себя. Забудьте внешние звуки.
+ Сконцентрируйтесь только на дыхании, и сознание станет спокойным и внимательным. Этот вид концентрации называется *медитацией.*

Медititация

Медитация – развивает Ваше Чи (т.н. энергию жизни и энергию дыхания). Вы должны проводить медитацию правильно и комбинировать с движениями Тай Чи.

Короче, тысячи лет назад, Даосисты (китайцы такие) открыли Силу, управляющую вселенной. Они назвали ее Чи. Чи постоянно двигается между положительной (инь) и отрицательной (янь) силами. Фрифлай, (как и все в этой жизни) базируется на взаимодействии сил инь и янь. Таким образом, Чи определяет физическое и моральное состояние скайдайвера. Для большинства из нас, Чи означает просто *естественные жизненные вещи.* Говоря проще: "От судьбы не уйдешь."

Только не подумайте, что это я такой умный. Вот вам серьезное описание медитации и движений:

"В Тай Чи Медитация - единственный путь постигнуть Чи... Как только Вы научитесь чувствовать поток энергии Чи, вы сможете тренироваться по системе Тай Чи путем медитации, которая позволит Вашей Чи двигаться в соответствии с вашим разумом и телом."

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Движения - Мастер Чанг Сан-фенг, мудрец 13-го столетия и первый автор известной "Классической Тай Чи", говорил: “Начав движение, совершенное тело должно быть легким и мягким. Каждая часть Вашего тела должна быть непосредственно связана с другой ... Форма тела должна быть гладкой, без неровностей, движения плавными и безостановочными." Но вместо того, что бы использовать для контроля ваших движений мускулы, постарайтесь использовать только сознание. Просто дайте своему телу плыть по течению реки или качаться на волнах океана.

Держите равновесие как весы. "Двигайтесь безо всяких усилий, подобно крутящемуся колесу." (Мастер Вонг Чунг-йя) [л]

Будьте всегда сбалансированными, стабильными, и расслабленными. "Станьте орлом, невозмутимо парящим по ветру, и в один миг, стремительно, незаметно, хватающим кролика с земли. Или, другими словами, подобно мирной кошке, дайте своему сознанию абсолютно спокойно сконцентрироваться на инстинктах, которые помогают ей при необходимости стремглав броситься на мышь. Когда неподвижен, будь бесстрастной скалой. Когда двигаешься - будь подобно течению реки. Правильная техника дыхания позволит совершать свободные и мягкие движения. Но помни, единожды двинувшись, все должно прийти в движение. Неподвижен, ни что не двигается. Когда меняешь позицию - двигайся подобно кошке." (Мастер Ву Ю-Ссанг)

Прочувствуйте связь между дыханием и контролем сознания.

Мои, довольно непрофессиональные тренировки, раскрыли во мне некоторые способности, которыми я бы хотел бы поделиться.

Одним из самых красивейших и загадочных военных искусств является владение Японским Мечом. Искусство извлечения Японского меча (Катана) и последующие манипуляции с ним с целью разрезать агрессора, с японских иероглифов переводится как "путь к собственной гармонии в действии." То есть, занятие этим искусством владения мечом происходит не с целью контроля оппонентов, а с целью контроля себя самого.

Вот кое-что из того, что я прочитал о правилах и технике тренировок в этом искусстве, и попытался адаптировать к тем принципам двигательной медитации техники Фрифлая:

"Правила и техника похожи на два колеса одной оси. Насколько Вы продвигаетесь, постигая правила и основы, настолько вам требуется преуспевать в технике. Если вы уделяете внимание основам, ваше тело не буде функционировать должным образом. Если же у вас пробелы в технике - вы так же не достигните профессионализма в Фрифлае.

"Вы должны знать основы, и вы обязаны знать технику."

С чего начинается… Скайдайв

Величина нашей энергии равна нашим взаимоотношениям

Хороший скайдайв имеет некие ритуалы, связанные с самолетом, небом, людьми и землей — даже, когда в соло участвует всего один человек - Вы. А вот когда вы прыгаете с другими дайверами – это становится общим делом, и при этом отличным случаем поделиться опытом.

Насколько скайдайвинг будет хорошим и продуктивным – зависит только от вас. Конечно же, каждый это знает, но временами - забывает. Для этого надо помнить две вещи: первое, получить удовольствие от прыжка – это тоже искусство; и второе, свести к минимуму возможное непонимание еще на земле - это верный путь к максимальному удовольствию в небе.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

При выполнении любого вида скайдавинга мы работаем друг с другом, как в воздухе, так и на земле. Поддержание хорошего энергетического подъема вверху и внизу -неизменная составляющая хорошего скайдайва.

Это значит, что скайдайвинг не просто работа друг с другом в воздухе - скайдайвинг начинается еще на земле. Начинается с “чернового” дайвинга, причем, эта часть считается одной из самых трудных. Цель проста: подготовить себя и остальных к получнию максимального удовлетворения от каждого прыжка. Это очень важно для Вас, если Вы действительно хотите стать хорошим скайдайвером.

Быть хорошим скайдайвером – значит быть хорошим партнером, уметь играть в команде. Для этого вам необходимо обладать хорошими межличностными качествами (тактичностью, проницательностью, ну, и все такое.) Объясняю: с одной стороны, каждый в отдельности использует свои собственные навыки. А вот совмещение наилучших потенциальных качеств каждого из группы в единое целое – совсем другая сторона.

И, хотя, каждый летает индивидуально, мы постоянно должны работать в команде, работать на один общий результат.

Достижение этой общей цели и есть то максимальное удовлетворение в скайдайвинге. Для каждого участника это зависти от степени скайдайверской сплоченности – некого единства. Например, в нашем коллективе фрифлаистов братство стоит на первом месте: постоянно фокусировать всю общую энергию на улучшение скайдайвинга и при этом стараться обойтись без эгоизма. Если у нас это получается - наш скайдайвинг становиться все лучше.

С самого начала скайдайвинг преследовал одну цель – достигнуть некого экстаза, который я называю "удовольствие." Неизменное вознаграждение хорошего скайдайва - прочувствовать это удовольствие. Именно для этого мы все и прыгаем – просто для получения удовольствия — почувствовать себя абсолютно счастливым в момент свободного падения. И совсем не важно кто мы и откуда, золотая середина спокойствия и бешенства стремительно проносящегося голубого неба, заставляет нас ощутить контакт где-то за пределом нашей действительности и получить от этого настоящий экстаз!

Одним словом, мы "семья." И поэтому, каждый из нас несет некоторые обязательства перед нашей скайдайверской семьей. Они заключаются в том, что скайдайвер должен разделять все свое самое лучшее, будь то знания или удовольствие, с семьей, так сказать, сеять доброе и светлое. Когда вы отработали хорошую RW, знайте, что как и *до*, так и *во время* и даже *после* прыжка – вы сеете зерна, которые, в чем Вы очень быстро убедитесь, превратятся в красивые цветущие букеты небесных цветов!

Фрифлай с Карлосом Годфрогом

"Уау!" у Карлоса вырвалось рефлекторно. Где-то с глубины довольно затуманенного сознания, выдохнув всем телом, он одновременно ощутил некую спокойную беззвучность. Даже мысли его были неподвижными. Это ощущение принесло некое чувство свободы. Расслабленный, спокойный и невозмутимый, он вытянулся перед окружающими его стенами. "Что за удивительное чувство! Но ведь вокруг меня ... тут везде сплошная темень! Где я?"

Его внутреннее спокойствие начало ускользать, как только он стал разбираться в окружающем. Тело задергалось в удушающих судорогах, и он закричал!

Окружающие его стены позволили ему пару футов свободного пространства. Одна холодная, мокрая стена была ближе других к нему, он мог к ней дотянуться. Стало вдруг дико страшно. Вслепую, он начал стучать, бить и лягать стены, пока внезапно не пробился сквозь страшный поток обсыпавшейся на него грязи.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Его зеленое, лягушачье тело дышало сладким свежим воздухом, в то время как глаза были ослеплены чистым ярко голубым небом. "Черт, это же Блестящий Город; мне нужно срочно найти тень'"

Стоя под ярким солнцем на темно-зеленой траве, которая дополняла по цвету его кожу, Карлос перебирал своими перепончатыми лапами, наслаждаясь холодной травой. Сосредоточенно осмотревшись вокруг, он увидел рядом с ним в земле овальную нору, заросшую травой - склеп, из которого ему удалось вырваться. "Ну да - Весна! Какой же я тупой!"

Смеясь и тряся головой, он обследовал норку и убедился, что это была его зимняя квартира. Эффект “Эль Нино”, удерживающий скайдайверов на земле на протяжении зимы. За две недели сплошных туч и отсутствия прыжков, Карлос сделал все, чем занимаются такие же земноводные в плохую погоду: пьянки, наркотики, и т.д.

Это была Весна 1998. Залезть в нору и начать новый “Ель Нино” он решил в середине своей алкогольно-туманной Аутогенной Тренировки, длящейся семь с половиной месяцев. Посмотрев в сторону DZ, он увидел тренировавшуюся “четверку”, в плотных комбинезонах. Один из дайверов, самый чудоватый на вид, был одет в комбинезон середины 1970х. Он показался Карлосу самым дружелюбным из всех остальных. Карлос махнул ему рукой.

Длинноволосый чудак поглядел на Карлоса, и, улыбнувшись, протянул ему руку. "Вау! Вот это пальцы, да! Ты, приятель, здорово где-то перебрал."

Карлос посмотрел на свои ноги и сказал, "Где бы я еще мог раздобыть такие, у доктора Мартинса, что ли?"

"Небо то - голубое, хочешь полетать?" сказал чудак, звавшийся Фрэнком, и, подхватив крошечный ранец, пошлепал к работающему самолету. Карлос не без интереса помог Фрэнку затянуть грудные и ножные перемычки. "Что внутри?"

"Пятьдесят седьмой 12-секционный," ответил его новый партнер. "Чуть неудобен при раскрытии, но летает отлично; а на приземлении просто супер, правда, если крайний разворот не ниже 100 метров. Очень чувствительный купол, управляешь при помощи вытянутых ног. Подушка одним движением. Просто правильно угадать – и все. Действительно круто, приятель! А у тебя что?"

Карлос улыбнулся. "Ноль-ноль. Ноль куполов и ноль секций. Я не пользуюсь парашютом, потому что дико не люблю укладываться. На посадке - полный head-down со swoop-ом, правда, если хватит пространства. Обычно мне нужно около километра для хороших разворотов, ну и время, конечно. И никаких флинчей."

"Заметано!" отозвался Фрэнк, "Какой план прыжка?"

"Как насчет: отделение-Фрифлай; после отделения разворот и ожог?" безмятежно ответил Карлос, почувствовав при этом горячий поток, сорвавшийся с пропеллера заведенного двигателя, после чего безмятежно вскарабкался в неслышно шумящий “Turbo Otter.”

Заняв сиденье возле двери, подальше от хлопков и шумов, Фрэнк расстегнул свой комбинезон, открыв тем самым татуировку “Technicolor” на груди.

Карлос дошлепал до ближайшего сиденья и осторожно откинулся на его спинку. "Хорошая работа; хорошие цвета и все такое. Никогда таких татуировок не видел ..."

Глядя на свою яркую грудь, Фрэнк погладил рисунок. "Я ее навожу, как только она тускнеет. А у тебя чего? Кожа – что надо. Выглядит радикально."

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

"Лягушачья кожа, грубо покрашена, прокатана и гофрирована. Стандартный комбез."

С некоторым волнением они смотрели за дверь. Фрэнк напевал безмотивную песенку. На 3 000 метров оба начали оживать, выполнили несколько дыхательных упражнений с глубокими вдохами, словно две пьяные бабочки пытаются взлететь с цветка. Повернувшись к другим скайдайверам в самолете, оба показали большой палец и воскликнули, "Удачного прыжка!" Все сидели неподвижно и глубоко вдыхали тяжелый метан предстоящего прыжка. Все ожило лишь при включении сигнала "GO".

Они посмотрели друг другу в глаза, кивнули и начали отсчет "Скуби, Дуби, Ду!" ... и выпали в дверь. Падая головой вниз, Фрэнк посмотрел в огромные желтые, с вертикальными зрачками, глаза Карлоса, и кивнул. Если Фрэнк разрезал поток, то Карлос был подобен вертолету. Они сделали Орла, “weed-eater” для того, что бы встать, и перевернулись на пузо для стыковки. Карлос перевернулся, и дважды обернул свой язык через голову Фрэнка, и хорошо его раскрутил как раз на 1 300 метров. Фрэнк восстановился, огляделся и распаковался на 1200. Карлос приготовился к приземлению.

На высоте 500 метров Карлос перевернулся на голову для хорошей скорости и в конце выдал хорошую арку. Вытянув длинные лягушачьи ноги, и растопырив перепончатые пальцы он вдруг широко раскрыл глаза и с ужасом закричал. "Б…!" На три метра выше и на 80 км/ч быстрее - как результат – ударившись подбородком о выступ, он вспахал носом длинную борозду. Теряя по пути свои зубы, Карлос прогнулся, (что и спасло его задницу), и понесся на своем скользком животе.

Остановившись, он поднялся и поклонился замершим в страхе зрителям. Чуть выше, 57-ой 12-секционный купол Фрэнка только начинал открываться. Где-то на 300 метрах, с, по-прежнему, нерабочими крайними секциями, Фрэнк зубами стянул слайдер и расчековал клеванты. Сумасшедшими спиралями он вышел на крайний разворот где-то на 60 метрах и развернулся на 360 градусов. Вы могли бы услышать свист ветра сквозь его стропы, когда он приближался к земле под углом в 85 градусов. Со скоростью в 130 км/ч он врезался в землю. Звук был похож на тот, который издает арбуз, выброшенный с крыши и упавший на землю. Несчастный, беспорядочно кувыркался до самой остановки, выполняя немыслимые кульбиты. Глаза его были открыты, изо рта и носа ручьем текла кровь, тело билось в судорогах, но он, по прежнему, еще дышал.

Карлос нагнулся над своим партнером, "Ты перекрутил его, Брат! Много времени! Ты должен был сделать крайний поворот как минимум на 20 метров выше, приятель!"

После этого, отряхнувшись от пыли, Карлос побрел на Старт, куда ни будь, где есть тень и холодная вода. Люди колдовали над поломанным дайвером. Один, проходя мимо Карлоса, спросил, , "Что случилось? Он в порядке?"

Пожимая плечами, Карлос ответил, "Воскресные прыжки, знаете ли, ... он поджарился."

Потом он увидел красные огни пожарных машин, и подумал: "ОК, пожарники уже тут ... Полиция будет следующей. А скорая приедет где-то через минут 35 ... коронеру они тоже наверняка позвонят. Это значит, у меня есть достаточно времени для того, что бы чего ни будь перехватить, а может даже и вздремнуть перед следующим прыжком. Йоу!!!"

Глава 4 - CHUTE ASSIS

Chute Assis — a.k.a. vRW, Sit-flying, "Freak Brother Flying" (1970s) - vo/ re/a/if assis er debout
— дисциплина скайдайвинга, заключающаяся в контроле уровня и удаления находясь в позе попа-к-земле-вертикально.
Это вертикальное положение тела, при котором спина почти перпендикулярна горизонту.

Фрифлай начинается с sit-fly. Основываясь на опыт подготовки более чем 500 студентов, которых

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

я за несколько лет впустил в мир Фрифлая именно через sit-fly, я разработал свою технику подготовки, которая, вроде бы, лучшего всего подходит для постижения основ vRW. И эта глава, я надеюсь, поможет всем тем, кто хочет научиться вертикальной групповой акробатике.

Sit-fly – это в первую очередь удовольствие! Где бы вы ни были, вы всегда наткнетесь на сумасшедшего, который падает на попе. Sit-fly, или chute assis, та основа, которая объединяет всех фрифлаистов. Кроме того, sit-fly – всеми рекомендованный этап по направлению к полету head-down.

Если вы только начинаете постигать vRW, то, будьте уверены, вы по-новому откроете для себя всю красоту и удовольствие от полета. Внезапно вы займете самую натуральную и природную позу для наблюдения за всем происходящим вокруг вас, как вверху и внизу, так и 360 градусов вокруг, как будто вы сидите на спине дрозда или на самой верхушке мачты корабля.

Фазы прыжка на vRW

Любой прыжок имеет начало, середину и завершение. Каждая из этих фаз различна по темпу и зависит от законов природы. Каждая стадия по-своему возбуждающа, а вырабатываемые эмоции скайдайверы выплескивают посредством музыки, поэзии и танца. Другими словами, из-за различности этих фаз, скайдаверы получают неодинаковые ощущения, которые впоследствии вы можете компоновать для достижения максимального удовольствия от sit-fly. Вот так:

Начиная с отделения, прыжок разбит на 3 части:

1) подготовка к выходу и выход,
2) собственно само падение, и
3) подготовка к раскрытию и спасение своей жизни.

Что касается выхода, вы хотите стать как можно ближе друг к другу и мягко выйти. Второе, исполнение всевозможных движений и трюков, которые и приносят наибольшее удовольствие. Ну, а уж потом – завершение скайдайва, разбежка и раскрытие. Каждая фаза – по-своему неповторима, но вместе они отлично гармонируют.

Начало: Ready! Set! SIT!!

Sit-fly-отделения прикольные и легкие в исполнении. Самый простой выход - спиной к потоку. Для начинающих, или прыгающих соло - очень мягкое отделение. Расслабились, осмотрелись и ощутили поток, который и посадит вас в позицию. Основной ключ - *расслабиться.* Позвольте потоку самому выложить вас в нужную позицию. Ни в коем случае не напрягайтесь; не пытайтесь “занять” позицию. Попробуйте на отделении полностью освободится от напряжения. Далее, займите описанную выше стабильную sit-fly-позу. Поэкспериментируем. Попробуем превратиться в воздушных дельфинов — присмотритесь, как они играют в воде; попробуйте скопировать их в небе.

Для групп подходит отделение “паровозом”, тогда все будут падать находясь в одной аэродинамической яме. После такого отделения контакт гораздо легче. Вот как это делается:

Попробуйте **“Паровоз” (он же – “колбаса”)** с двумя или более партнерами по sit-fly. Каждый поворачивается лицом к хвосту, что бы поток встретить спиной. Тот, у кого самые длинные руки будет замыкающим вагоном. Машинист, тот, кто ближе всех к хвосту, начинает отсчет—"Чу-Чу!" На выходе, каждый цепляется за предыдущий “вагон” своим правым (свободным) коленом, прижав его к бедру впередистоящего; при этом, что бы он мог зажать потом ваше колено под мышкой. Каждый из “вагонов” стоит на левой ноге и держится за поручень левой рукой; правой рукой он держит наплечную лямку впередистоящего партнера *(см. Рис8.)* Когда состав готов, инициатива полностью переходит к машинисту. Теперь, основная его задача – дать правильный отсчет, используя при этом свободную правую руку и правую ногу. Отсчет идет словами: "Ready!

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Set! SIT!"

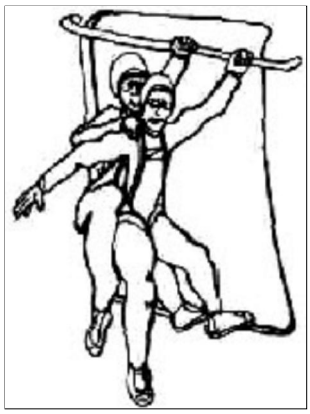


Рис 8. Паровоз.

Отделяемся на "SIT." По этому сигналу, машинист занимает позицию vRW Stable, поджимая под себя ноги.

Остальные, отделившись, кладут освободившуюся левую руку на плечо напарника, а ногу – под мышку. После этого, зажав локтями колени соседа, все вытягивают руки в положение "T" и понеслась. Сцепка обеспечивается только коленями. Приготовьтесь улулукать!

Далее, выход Лицом к Лицу. Повернитесь друг к другу и сцепитесь коленями *(Рис.9.)* Один из вас слегка зажимает колено второго между ног. Ваши ступни и лодыжки - параллельны. Не хватайте друг друга ни руками, ни ступнями. Весь смысл – отделиться вместе, сцепившись только коленями! Падайте самостоятельно, используя только руки. Попробуйте расстыковаться и снова сойтись. Теперь плавно соскользните друг с друга - Ya-Hoo!

Ноги согнуты под углом 90 градусов, бедра и ступни ног – параллельны земле ... картинку видите? *(См Рис. 10 и 11.)*

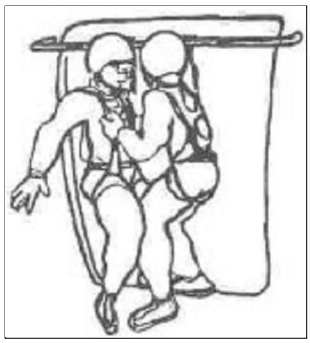


Рис. 9. Лицом к Лицу с зацепом в коленях.

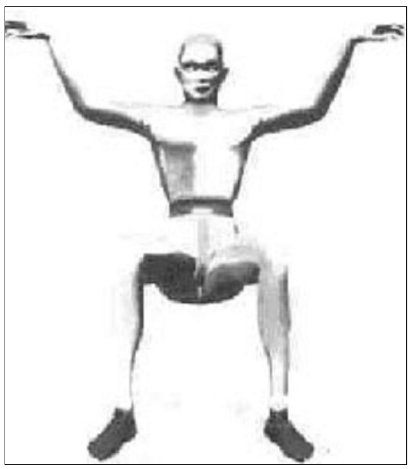


Рис 10. Основная позиция сидя.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Фаза 2: Падаем попой вниз

Chute assis – не простая позиция. Сам термин "sit-flying" включает в себя целую серию положений тела, так или иначе, связанных с сидением. Другими словами, сидеть – это сидеть, а сидя лететь - это не сидеть. Поэтому, надо учиться не сидеть и лететь и лететь сидя! Не понял, да?

Если вы начинали с “арки” – забудьте о сидении! Представьте гимнаста, висящего на брусьях на локтях, а тело в положении сидя, а именно: попа строго к земле, остальное тело – параллельно горизонту, спина чуть-чуть наклонена назад.

Рис 11. Основная позиция сидя (вид сбоку).

Хотя гимнаст и находится в положении сидя – он не сидит. Прочувствовать эту “не сидящую” позу можно, находясь в воде. Положите руки в стороны, на какие ни будь поплавки, и, удерживаясь на руках, примите сидящее положение. Конечно же, вы не сидите, но вы находитесь в сидящей позе, которая и обеспечивает вам нужную плавучесть и позиционирование. Обдумайте это.

Повторите это в свободном падении, одев на себя какую ни будь большую рубашку или свитер и перепончатые перчатки. И запомните, что это только выглядит так, будто бы вы сидите, на самом же деле вы падаете в позиции, напоминающей сидение *(см.Рис.12.)* В этом падении вы летите ступнями, попой, частью живота и мышцами бедер. Ваши руки регулируют скорость падения путем опоры на поток. Ваши бедра и туловище обеспечивают горизонтальные перемещения: бедра вперед (туловище чуть назад) вызовет перемещение вперед. Бедра назад – перемещение назад.

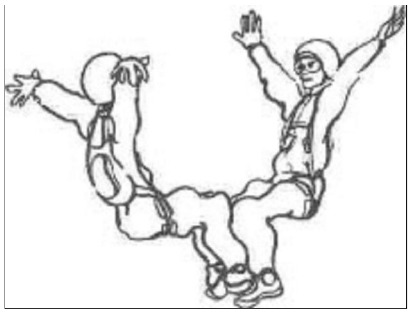


Рис. 12., Вы - как гимнаст на параллельных брусьях - в действительности не сидите. Данное зацепление коленями - стабильное в Sit-fly

Аналогия с кухонным стулом

Стандартная позиция для групповой акробатики в sit-fly называется "кухонный стул."

Для понимания этой позиции, изобразите себя сидящем на настоящем кухонном стуле. Внимательно проанализируйте картину со стороны *(Рис.13.)* Заметьте, что спина и икроножные мышцы перпендикулярны земле. Колени вызывающе расставлены, а бедра параллельны

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

горизонту. Ступни параллельно полу и используются в качестве руля. Руки разведены в стороны в "Y"-позиции. Если вам требуется замедлить скорость падения, разогните локти и придавите руками на поток, т.е. руки должны быть в форме "T". Точно так же, как и на кухонном стуле, туловище должно быть чуть наклоненным назад. (Наклон вперед вызовет скольжение назад.)

Рис. 13. VRW- sit позиция – как будто вы сидите на кухонном стуле.

Может это звучит просто, но некоторым эта позиция дается довольно тяжело. Вот вам упражнение для осознания позиции. Для него вам потребуется несколько друзей, с сильными спинами и чувством авантюризма.

Сядьте на стул в вышеописанной позиции. Помните, вы изображаете sit-fly, т.е. ваши ноги в стороны на ширину плеч. Поставьте двух друзей рядом с обеих сторон, и попросите их поднять вас со стула за руки. Когда попа оторвется от стула зафиксируйте позицию “кухонного стула”. Так вы очень скоро

научитесь принимать эту позицию используя только лишь мускульную силу. Мышцы бедер и пресс будут отчаянно протестовать против такого "сидения" пока вы подвешены за руки. Имейте в виду - потребуется довольно больших усилий от этих мышц для удержания ног в сидящем положении навстречу набегающему потоку.

Теперь попросите третьего стать прямо перед вами и поднести руки под ваши поднятые ступни. Представьте, что он – поток, бьющий по вашим ступням со скоростью 280 км/ч. Для реализма попросите его пошуметь как настоящий набегающий поток —"Свуууууушшшшш"!

Большей частью поток будет давить на ступни ваших ног, пока вы решительно удерживаете позицию. Убедитесь, что ваши икры не участвуют в этом безобразии, т.е. они по прежнему перпендикулярны земле, в то время как бедра и ступни – параллельны полу. Теперь вы должны чувствовать, как будто вы, вися на руках, пытаетесь ступить на очень скользкую колонну из ветра. Быстро устаете? Хорошо. Запомните эти ощущения, когда заберетесь наверх.

Попробуйте так каждый по несколько раз, что бы запомнить и проанализировать чувства и ощущения.

Мучения Бэкслайда или Камень Преткновения Полета

Много начинающих сит-флаеров на первых порах ощущают постоянное скольжение назад - бэкслайд. Почему? Новички сит-флая падают ступнями ног почти перпендикулярно Земле, пятками продавливая поток, а икрами его искривляя. Это и вызывает бэкслайд. Когда они пытаются опустить ноги вниз, икры захватывают больше потока и не позволяют ступням занять нужное положение. Звучит просто, не так ли?

Выход такой: вместо того, что бы пытаться опустить ноги вниз для занятия позиции "кухонный стул" поступите так:

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Подберите пятки поближе к заднице. Когда ступни ног лягут на поток, а икры займут вертикальное положение и не будут цеплять поток, вы спокойно сядете в “кухонный стул”.

Попробуйте это на земле и убедитесь, что оно работает. Если у ваши друзья еще не ушли после первого упражнения, попросите их повторить все вышеописанное с “Кухонным стулом” с той лишь разницей, что “поток” (т.е руки впередистоящего) будет уже давить вам в пятки вертикально поставленных стоп, направленных в грудь впередистоящему.

Сейчас все попытки сесть в “кухонный стул” ни к чему не приведут - поток пытается поднять ваши пятки и икры. В этой позиции опускание икр вниз просто завалит вас на спину. Выход один – соединитесь с потоком, а не боритесь с ним. Просто подогните пятки к попе. Это просто, *и* это выведет ваши икры с потока, *и* положит ваши ступни прямо четко на поток. А теперь нажмите стопами на поток, и вы снова вернетесь (или впервые сядете) в нужную позицию.

Зачастую, первые попытки группового сит-флая заканчиваются вращением партнеров по орбите друг вокруг друга. Как пчелы над медом, они проносятся, разворачиваются, и снова — нелепый танец в попытках сойтись — но каждая орбита имеет свой центр.

Что бы вылечиться от этого недуга запомните, что vRW состоит из всего-навсего двух вещей: Контроля уровня и Управления удалением.

Поэтому, выберите центр орбиты и работайте на него. Но лучше всего, когда один из вас контролирует уровень (общая скорость падения и отклонения), а второй работает над удалением —двигается вперед, сокращая расстояние между вами.

Если вы назначены контролировать уровень, вы можете контролировать и повороты. Найдите что-либо определенное за спиной напарника, к примеру, – отдельное облако. Глядя сразу и на облако и на партнера, вы сможете определить и нейтрализовать даже малейшие отклонения. И в случае, если партнер начнет скользить в сторону, ваше, благодаря облаку, неизменное положение поможет ему вернуться на правильный курс. А он в это время должен работать над приближением.

Смелее. Не бойтесь слегка столкнуться – стопы и ноги используйте как бампер. Третий – свидетель и перспектива работы. Это так же поможет новичку попрактиковаться с вами в качестве базы. Поверьте – будет здорово!

Вероятность Вращений

Горизонтальные вращения – одни из самых впечатляющих в революции высоких скоростей. Около 10 % тех сотен начинающих фрифлаистов, с которыми мне доводилось прыгать, вращались (а то и дико вертелись) на первых попытках sit-fly. Если вращения начинаются когда уже пора раскрываться, то уже не смешно ни ему, ни мне.

Вращения – это временно. Бороться с ними - *не решение*! Я больше не наблюдал их у тех, кто уже чуть полетал сидя. Ключом является расслабление, переход в Stable-vRW, проверке рук и ног (они должны быть там, где должны быть) и переход в позицию стоя (stand-up).

Перед Раскрытием

Да-да, гораздо проще подобраться к земле, когда падаешь sit-fly: Время проносится, пока вы развлекаетесь! Если вы падаете группой – разбежка на 1400 м или выше, что бы безопасно разбежаться по горизонтали. Представьте: Вы и ваш счастливый vRW-партнер красиво сидите, а уже 1400 .

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

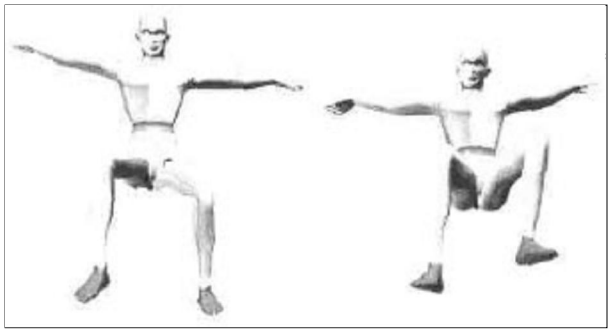


Рис. 14. Хорошие Сит-флаеры умеют поворачиваться и контролировать уровень используя только ноги.

Ну, вроде пора. Но вы вертикально сидите, и что бы убежать от этих сумасшедших вам сперва необходимо:

1. Плоско лечь (типа - ящерица).
2. Повернуться на 180 градусов.
3. Убрать руки к ногам и спикировать вперед.
4. Сделать отмашку, замедлиться, выкинуть медузу, закричать, Пу-уф! Взяться за задние свободные концы.
5. Проконтролировать купол до завершения раскрытия, расчековать клеванты, найти DZ, написать Маме, и т.д.

Это бурный и жесткий путь к завершению хорошего прыжка. Согласны? Что бы добавить сюда: *безопасная*, мягкая крайняя часть крутого vRW дайва, следуйте по этой схеме:

1. Между 1500 и 1400 м., просигнализируйте об окончании программы остальным безумцам (пяткой о пятку).
2. Теперь, разбегаемся: Развернитесь на 180 градусов – и деру подальше от всех. С тех пор, как вертикальная разбежка стала часто употребляться в chute assis, (разбежка по высоте), вы должны знать, открываетесь вы выше или ниже остальной компании.
3. Если выше – то в дополнение к отлету откройтесь раньше – где то на 900 м.
4. Если ниже – отлетите, и раскройтесь чуть позже, ближе к 750 м.

Кстати, не стоит надеяться, что раскрытие - не проблемная вещь. В vRW очень вероятно, что люди будут находиться и ниже и выше вас. К тому же, большие рукава комбинезона для sit-fly и супер большой свитер могут вам преподнести сюрприз в момент раскрытия! Потренируйте предраскрываемую бочку, что бы заранее избежать возможных неприятностей.

Значение скорости падения в Chute Assis

Скорость падения в sit-fly vRW очень важна. Хотя, и несколько по-другому, чем в пузо-флае и Боксмэне. В chute assis, вы обычно поднимаетесь к остальным (а не опускаетесь к базе). В принципе, быстрое падение никому не вредит, кроме падающих медленно. Легкие здесь падают медленнее, чем vRW формация или грушевидный дайвер, не зависимо от типа RW.

Вы падаете слишком быстро или слишком медленно по отношению к остальной группе? Если вы падаете как кирпич или летаете как перышко – поздравляю- вы встретились с очень большой проблемой общей скорости падения в sit-fly vRW.

Способность падать медленнее или быстрее ваших напарников гарантирует вам огромную маневренность. Хороший диапазон скоростей расширит диапазон мастерства полета. Проблемами со скоростью у вас занимаются ваши руки — кисти, плечи, и сами руки. Например, положение рук "T" медленнее, чем "Y." Ладони вниз замедлят падение, а “ребром” - ускорят. Ступни вместе, ноги прямо – гораздо быстрее, чем ступни врозь а ноги согнуты. Ноги под вами -

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

быстрее, ступни вперед- медленнее. Подбирайте, так же, и соответствующую одежду для каждого прыжка.

В момент падения не доходите до пиковой скорости, пусть у вас всегда будет резерв. Старайтесь падать со средней скоростью, что бы в случае чего вы могли замедлиться или ускориться. Помните, что некоторые из нас все равно летают как перья, а некоторые – падают как утюги.

Если же вас постоянно преследует проблема скорости, значит дело в позиции или одежде. Определить суть проблемы можно прыгнув в различных костюмах, не исключая шортов и футболок. Этот эксперимент быстро подскажет, какая природная скорость падения вам присуща.

Поднимаемся? Медленный *Sit-fly* для чайников

Что бы уметь восстановить высоту, или работать с пузофлайцами, находящимися в боксмэне, используйте Медленный ситфлай - *Slow Sit-fall*. Это больше похоже на т.н. Freak Bro- позицию.

Для тренировки *Slow Sit-fall* позиции на земле надо:

1. Найдите подставку под спину типа “Lazy Boy” и сядьте, упершись в нее спиной. Когда подставка поднята, вы находитесь в нормальной сидящей позиции, похожей на “кухонный стул”.
2. Опустите подставку. Теперь вы почти лежите. Руки - "Т". Это и есть *slow sit-fall* или “Lazy Boy” (Лентяй) *(См.рис 15).*
3. Поразмыслите, куда должен будет давить поток. Как и в нормальной сидящей позиции поток будет под руками, попой, и бедрами. Кроме того, теперь поток будет воздействовать на подошвы ног, находящихся под углом к земле. Так же вы почувствуете его воздействие на обратную сторону колен и икр, которыми вы можете балансировать.

Рис.15. Slow Sit-fall.

А теперь представьте Lazy Boy в падении. Вы пытаетесь противостоять динамическому напряжению. Вернее, работаете противовесом динамическому напряжению, пытающемуся перекинуть вас назад за счет выдвинутых вперед ног, компенсируя это надавливанием спиной на набегающий поток. Обязательно возьмите эту позицию с собой в небо. Сядьте в нее из простой сидящей позы. Таким образом, надавливая руками и ногами, одновременно отклоняя спину, вы получите ту самую, желанную *slow sit-fall*. Спина и ноги – ключ в управлении — старайтесь опустить их ниже! Ноги отчасти согнуты! Воля и сознание – чисты и непоколебимы!

Другие приколы Sit-Fly vRW

Проблема: Вы падаете *слишком быстро*, ниже всей компании, и вам постоянно приходится лежать на спине для удержания нужной скорости.

1. Оденьте просторную одежду или большего размера.
2. Оденьте комбинезон для sit-fly.
3. Оденьте перепончатые перчатки.
4. Оденьте длинные штаны.
5. Купите тяжелый комбинезон для freefly (проверено временем – хлопок падает медленнее.)

Все это даст вам дополнительный подъем. И хотя штаны и комбинезон freefly несколько затруднят полет, они более подходящие для freefly, и помогут подниматься более устойчивей и продуктивней, чем все остальное.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Проблема: Вы падаете слишком медленно, и постоянно пытаетесь опуститься, вам приходиться занимать позицию стоя, что бы быть на одном уровне со всеми.

1. Оденьте футболку или рубашку вместо костюма
2. Прыгайте с голыми ногами и маленькой обувью.
3. Если хотите прыгать в костюме для sit-fly, уберите предплечные крылья. Для исключения крыльев сшейте их края вместе в нескольких точках. Обычно – от запястий и выше локтя. *Учтите:* если вы спокойно летаете в своем sit-suit в пузофлае, он будет слишком медленным для freefly.
4. Ну а уж если вы просто перышк - футболка с длинными рукавами и голубые джинсы будут для вас настоящей “бомбой”!

Проблема: Многие одевают костюм для sit-fly с большими двойными крыльями, который отбирают много времени при маневрах. Они в основном настраиваются на позиции “стоя”. Но для некоторых и “стоя” - слишком медленно.

Попробуйте несколько вариантов разных комбинезонов. Сделайте по несколько прыжков sit-fly в каждом, потому что, как и в пузофлае, в sit-fly скорость падения в первую очередь зависит от положения тела, а уже потом- от того, что на вас одето и что вам идет.

Что бы узнать, какой именно комбинезон вам приобретать, попробуйте все варианты лично. Если вы собираетесь посвятить себя только сит-флаю, sit-suit – самое что ни на есть подходящее; лично у меня их даже несколько. Если же рассчитывать на использование различных положений, в том числе много head-downa (“реактивное мясо”, например), то я, обычно использую стандартный коттоновый комбинезон.

В этом нет ничего сверхъестественного. Мешковидная рубаха или ветровка действуют точно так же, как двух-крылый sit-suit для некоторых спортсменов vRW. Для кое кого поясню проще. Находите новую мощную XL-рубаху (ни в коем случае не стирать – она станет маленькой и мягкой). Или покупаете самый большой из "теплых" комбинезонов, которые продаются везде(?) по $25-100 (ведь учеба требует жертв) Выберете с вязаными отворотами, молнией спереди и без маркированного воротника. Оденьте его поверх колготок или шорт, и оденьте маленькую обувь. Закатайте рукава и штанины, или закрепите их специальными поясками. Спланируйте и попрактикуйтесь, что вы будете делать, если рукава распустятся. Теперь перенесите все это в небо. Вперед. Получайте удовольствие.

Если вы всерьез обеспокоены тем, что рукава могут распутаться и закрыть полностью руки, гм…вы правы. Да очень могут, хотя мои - нет. А если серьезно, потенциальная опасность здесь действительно присутствует

Целенаправленные Перемещения

Во всех режимах freefly, движение вперед достигается перемещением вперед бедер, посредством выпада тазом. Ваша спина отклонена назад, навстречу набегающему потоку, который и переместит вас вперед. Для остановки или движения назад, втяните бедра, слегка согнувшись в талии. Это заставит ваш корпус чуть нагнуться вперед, навстречу набегающему потоку, который и переместит вас назад. В стоячих или вниз-головых положениях для перемещений вперед – никаких движений в бедрах, просто выпад тазом. Это очень просто: толкните бедра вперед —пойдете вперед; втяните назад—поедете назад.

Новый стиль и новое имя “Фристайл”. Это та дверь, выйдя за которую, ты можешь полностью выразить себя в какой угодно форме и движениях, благо их в Фрифлае предостаточно. Здесь нет

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

никаких Открытий или Изобретений. Все что мы делаем в свободном падении - давно известно с самого начала, сейчас мы просто демонстрируем это."

Это точно, Это так! Сыграйте сами с собой в Фрифлай. YaHoo! Только Солнце и Облака могут наблюдать за вашими хмурыми пузофлайными проделками. Chute assis – вот, что принесет вам кучу смеха и веселья! Да! Если Вы обладаете хорошим чувством юмора, можете без проблем посмеяться над собой (и над другими), и самое главное – любите летать, начинайте прямо сегодня – и завтра мы станцуем в небе вместе.

Рис. 16. Бедра вперед (выпад тазом) в этой позиции отогнет вашу спину назад, навстречу набегающему потоку который и переместит вас вперед.

Соло - искусство и Skydance

Так же, как воздушный балет или Фристайл, chute assis являет собой трехмерную свободу передвижений для выражения своей задумки и артистизма, который, зачастую превышает допустимые границы в скайдайвинге. И хотя скайдйвинг существует как форма групповой активности, Соло присутствует и в chute assis и Фристайле.

Соло - искусство обрело свое второй рождение благодаря Диане Кент /Deanna Kent/ и Майку Сандбергу /Mike Sandberg/, известному как “Мичиган”, когда они популяризовали Фристайл. Говоря, с чего все начиналось, Майк вспоминает: "Громадным скачком вперед явилось то, что Диана и я легализовали соло - прыжки. В то время я рассматривал соло-прыжки только с позиции: Я не могу участвовать в RW, я студент, или, я занимаюсь классикой и т.д.

Глава 5 - Полный вниз

Head-down (от -head-to-earth) – *вертикальное положение тела головой вниз, при котором набегающий поток воспринимается головой и плечами. Верхняя часть позвоночника перпендикулярна земле; нижняя и бедра – используются для перемещений; Центр сопротивления расположен в ногах и ступнях. Режим падения -b; быстрый; скорость падения может достигать 550 км/ч, при условии обтекаемой позиции. (Хотя, в Фрифлае, т.н. "sweet spot" соответствует, примерно, 280 км/ч.)*

Standing (feet-to-sarth) – Стоя - *Положение вертикально стоя. Голова сверху; позвоночник перпендикулярен горизонту; Центр сопротивления в районе рук; Набегающий поток воспринимается ступнями и подмышками. Положение позволяет развивать 370 км/ч.*

Head-down прост в освоении и выполнении для очень немногих. Для всех остальных, поймать тот самый момент довольно проблематично. Я обнаружил такую закономерность – те, кому chute assis дается очень легко – находят head-down гораздо более сложным. И наоборот, умелые head-down-Фрифлаисты чувствуют себя некомфортно сидя или стоя.

Мне кажется, единственное объяснение этому - разные режимы работы. Один – “жесткий”, точно так же, как и Каратэ – “жесткое” искусство; другой “мягкий”, типа Тай Чи или Айкидо – “мягкое” искусство. Сит-флай и Стоя – жесткое искусство Фрифлая.

К примеру, Каратэ и Тэ Квон До считается Внешне жестким стилем из-за большой зависимости от силы бойца и агрессивности. Абсолютно контрастно выглядят Внешне мягкие стили боевых

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

искусств.

Движения в “Мягких” стилях ненапряженные и пластичные. Например, Йинь – податлив и женственен. Тот, кто наблюдал тренировки “мягких”, подтвердит – медленные балетные передвижения без видимых усилий. Конечно же, огромное количество энергии присутствует, но ее проявление незаметно для наблюдателя.

Точно так же, head-down – это “мягкий “ Фрифлай. Это значит, что head-down требует от вас чувствительности, расчета времени, и равновесия, как и все “мягкие” виды боевых искусств. Запомните, успеха в head-downe добивается не “стальной Мачо”, страстно тренирующийся падать вниз головой. Успех приходит к тем, кто просто падает head-down.

А вывод таков: Найдите время осознать, в чем суть, до прыжка. Не спешите сломя голову. Будьте мягкими. *Помните*, вы не стараетесь *занять* позицию, вы просто *даете* телу возможность *занять* положение head-down.

Основные стили Head-down vRW

Конфигурация ног и отличает различные head-down позиции одну от другой. Например, две, почти одинаковые позы, *Олав /Olav/, (*ноги в стороны), и *Ромео /Romeo/, (*одна нога вперед, вторая назад). Другие позиции, такие как *Нога-к-Солцу /Foot-to-the-Sun/* или *Лежа-на-Плечах /Laid-back Shoulder Flying/,* немного отличаются.

Но как бы позиция не называлась, в каждой из них ноги и стопы выполняют роль перьев того самого воланчика, давая возможность падать стабильно вниз головой.

А руки и плечи либо помогают либо препятствуют хорошему head-downy. Слишком чрезмерное использование рук является самой распространенной ошибкой новичков. Что бы воспрепятствовать этому, сложите ладони в положении молитвы *(Рис.17)* или сложите руки на груди, взявшись за локти. Еще одна ошибочная причина – прогиб в плечах.

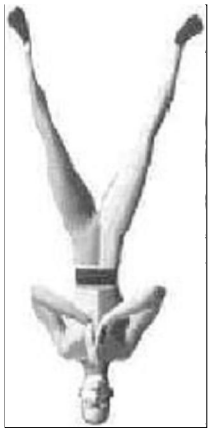


Рис.17. Head-Down в позе Молитвы – то, что надо для начала, и прекрасная позиция для отделения.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Рис.18. Богомол, показанный здесь в Ромео-варианте, убедит вас в том, что можно думать и падать
одновременно. Перевернув ладони наоборот, вы увеличите свою скорость падения.

Мы все стремимся найти такую позицию, которая была бы легкой в исполнении и одновременно той самой, в которой - "абсолютная скорость ... вот что находится там."[1]. Вот несколько инструкций для широкого ассортимента позиций head-down, начиная с самых широко используемых положений и заканчивая - как сделать так, чтобы эти позиции все таки работали.

Олав /Olav/ - первоначальная позиция head-down vRW. Это положение тела с широко расставленными в разные стороны ногами и довольно сильным воздействием потока на внешние части ног и стоп. Если ваши ноги будут достаточно сильны, и выдержат напряжение от бедер до пальцев ног, – вы будете падать head-down без проблем. Если неприятности все же таки возникнут, попытайтесь занять положение я-ля бадминтонный воланчик: ноги – как перья, а руки – в виде молитвы, взявшись за локти или в позе Богомола.

Что бы спокойно и стабильно падать в позиции Олава, вы должны и думать как воланчик (в смысле – не слишком много). Жестко зафиксируйте центр вашего сопротивления на ступнях и ногах (“перья”), переключите мозги в “нейтраль”, и расслабьте плечи, кисти и руки, убрав их с потока. Теперь вы будете падать head-down. Доказано. Факт.

Потренируйте позицию Олав на земле—напротив зеркала или понимающих друзей, или на углу первой попавшейся улицы – в зависимости от вашей закомплексованности:

1. Станьте прямо, расставьте ноги пошире в стороны.
2. Тело – строго прямо.
3. Носки направлены вперед.
4. Напрягите внешние стороны ног и стоп.
5. Верх спины, шея и голова – строго прямо.
6. Бедра (таз) чуть вперед; подберите задницу. Проверьте для убедительности, что в бедрах прогиба нет.
7. Сложите руки на груди, слегка коснувшись локтей.

Теперь представьте, что поток давит на внешние стороны ног и стоп, пытаясь их сдвинуть вместе *(См.Рис19). Воспрепятствуйте этому, как только сможете*. Напрягите их настолько сильно, насколько это вообще возможно.

Вы обязательно должны удержать Центр Сопротивления на ногах и ступнях. (Есть, правда, и другой способ переместить Центр Сопротивления на лодыжки: поднимать каждое утро по 100 раз ноги в стороны с грузом; обуть 50-й размер; одеть 3-е штанов большущего размера, никаких рубашек или маек – голяком, к тому же стрижка – под ноль; полить голову оливковым маслом; привязать к каждой ноге простыню, что бы она развивалась на уровне лодыжек; и тогда, может быть...) Перед выходом, улыбнитесь сами себе, ведь вы сейчас будете падать головой вниз с

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

большой высоты. Ва-у! Примите позицию! И просто падайте head-down!

Рис 19. Классический head-down "Олав".

В позиции **Ромео /Romeo/** (ноги – вперед-назад) одна нога вытянута вперед, другая загнута назад.

Что бы занять эту позицию, которая так же является одной из фундаментальных head-down vRW позиций, представьте Ромео, присевшего на одно колено *(см Рис.20),* и поющего сонеты своей Джульетты. Станьте прямо. Закиньте одну ногу назад. Вторую согните в колене так, что бы бедро было параллельно земле. Получается, одна нога впереди, другая сзади. Коленом и носком задней ноги коснитесь пола.

Но помните, что сейчас вы - *Ромео* наоборот, а вот в оригинале, вы должны быть перевернуты на 180 градусов, т.е. вверх ногами.

Думая о радостном и благоприятном в этом положении, вы наполняете себя положительной энергией ."

Став в стойку на голове, выведите ноги в вышеописанную позицию.

Рис.20. Ромео-head-down.

Head-down, почти то же, как если бы вас подвесили за ноги, - только они “виновны” в том, что вы падаете вниз головой, да еще и стабильно. Чрезмерное использование рук – самая распространенная ошибка, но все же так и хочется подправить себя руками. Мой совет – засуньте их в карманы. А если серьезно, просто учитесь не использовать руки для удержания и стабильности позиции head-down vRW. Вы должны научиться держать руки абсолютно свободными, ни к чему не “привязывая” их! *(См. Рис.21.)*

Моя команда, тренируя уже надоевшие “*Ромео*” и “*Олав*” на земле, всегда начинают со стойки на голове. Возможно, вам в первое время для этого потребуется помощь. Стойка на голове поможет вам прочувствовать ощущения head-down. Поможет удерживать равновесие. Лично я стою на голове каждое утро.

Мой Учитель по Йоге говорил, что стойка на голове подпутывает и усиливает мозг и тело одновременно: "Весь потенциал Сознания, Памяти и Интеллекта просыпается и превращается в огромную силу и мощь. В результате, укрепляя нашу силу воли, оптимизм и уверенность в себе.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

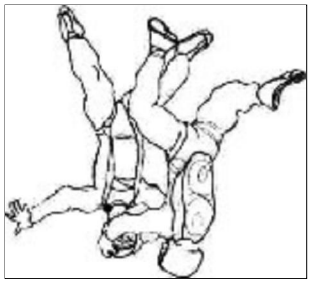


Рис. 21. Для выполнения этой фигуры вам потребуется абсолютно свободные руки.

Во время падения, ваше переднее бедро и задняя нога обеспечивают перемещение вперед. Для этого необходимо, вытянуть бедро вперед, а лодыжкой и икроножной мышцей задней ноги сильно нажать назад. Для движения назад или замедления движения вперед, согните ногу в бедре и нажмите на поток, одновременно расслабив заднюю. Происходит это далеко не интуитивно, поэтому вам предстоит здорово попрактиковаться на земле, что бы, в конечном счете, заставить мозг задействовать ноги одновременно правильно.

В воздухе, потренируйте удерживать равновесие в head-down, сцепив руки за спиной.*(См.Рис 22.)* Другое хорошее упражнение – сцепив руки в замок спереди, за и под каждой ногой.

Если у вас проблемы с определением местоположения стоп-шевельните пальцами ног. Это поможет прочувствовать расположение стоп. Называется - "проприоцепторность."

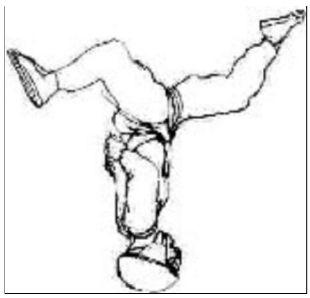


Рис.22. Если вы собираетесь прыгать freefly постоянно, вам придется делать захваты, касания и т.д. Для этого вы должны уметь падать head-down со свободными руками.

Что это такое? Проприоцепторность - "термин, означающий подсознательное определение мозгом положения тела в пространстве, не только его равновесие, но и перемещения." (The HANDLE Institute, 1997.)

Проприоцепторность описывает ощущения в конкретной позиции. По сравнению с кинестезией, связанной с общими ощущениями, проприоцепторность скорее подсознательное ощущение положения тела. Кинестезия отвечает за гораздо более сознательные и продуманные ощущения расположения ваших членов и суставов, напряжения нужных мышц и сухожилий, и т.д. Тонкое восприятие и того и другого поможет вам чувствовать ноги. Это широко практикуется в head-downe.

Проприоцепторность в фрифлае подает вам информацию о положении тела, его перемещениях, объединяя все сенсорные системы, обратную связь мышц и суставов, зрение и т.д.

Проприоцепторность контролирует два аспекта ощущений положения тела: Статический и Динамический. Статические ощущения обеспечивают нам осознанную ориентацию одной части тела, по отношению к другой; Динамические ощущения

обеспечивают нашей нервомускольной системе обратную связь о степени и направлении перемещений.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Таким образом, проприоцепторностью можно называть некий комплекс нервомускольных процессов, позволяющих телу поддерживать равновесие и ориентацию в течение статической и динамической активности.

Существует, так же, два уровня проприоцепторности: сознательный (умышленный) и подсознательный (рефлексный). В то время, как сознательный уровень проприоцепторности заведует общим функционированием всех систем в спорте, профессиональных вопросах, и т.д., подсознательный уровень регулирует мышечные процессы и заведует рефлексной стабилизацией суставов через мышечные рецепторы.[3]

Проприоцепторность поддерживается благодаря:

- Сильному среднему уху (Вестибулярный аппарат).
- Достаточным и регулярным мышечным тонусом.
- Системой осязания.
- Кинетической осведомленностью (механика и анатомия движений.)
- Подавление рефлексов (движение частью тела происходит только в случае, если мозг одобрил это движение.)

Другие позиции Head-downa

Другая популярная позиция носит название *“Нога-к-Солнцу” /Foot-to-the-Sun/*. Представьте себя, подвешенным к небу за лодыжку одной ноги. Набегающий поток как будто отталкивает вас от земли. В этом позиции легко совершать горизонтальные перемещения, для этого вы используете свободную ногу. Для перемещения вперед, нажмите свободной ногой на поток позади вас, согнув ее в колене. Для заднего хода, нажмите голенью свободной ноги на поток впереди вас.

Что бы понять получше, станьте перед зеркалом. Представьте, что вы перевернуты head-down. Одна ваша нога нога прибита к потолку, вторая свободна. Пошевелите свободной ногой. Опробуйте все возможные варианты положения свободной ноги. Когда она *впереди* зафиксированной ноги, вы будете перемещаться назад. Если же свободная нога *позади* зафиксированной - вы будете перемещаться вперед. Для ускорения перемещения – сильнее нажмите на поток. По сравнению с *Ромео,* описанным выше, “*Нога-к-Солнцу”* имеет несколько большую скорость падения, (что очень подходит легкозадым.). Но некоторые находят эту позицию коварной (в смысле равновесия).

Лежа-на-Плечах /Laid-back Shoulder Flying/ - довольно давно используемая Французскими фрифлаистами позиция. Больше похожа на “Стоя-на-Плечах”. Поток воспринимается задней частью головы и задней частью плеч. Шея чуть согнута вперед. Что бы занять эту позицию, сначала займите обычный head-down. Потом подожмите подбородок к груди. *Осторожно:* такого плана наклон головы вызовет ваше перемещение вперед.

Тяжелый воздух (inverted-head) – Позиция, которую я впервые увидел у моего напарника, оператора Жавье Ортица /Javier Ortiz/ в 1994, похожа, как будто вы лежите спиной на кровати, а голову закидываете за край, пока она не попадет в поток. Поток воспринимается спиной. Преимущество этой позиции – очень маленькая скорость падения. Используется для съемок скайсерферов и во время карвинга.

Необходимые факторы для хорошего Head-downa

Далее вы найдете перечень необходимых составляющих для хорошего head-downa. Попробуйте прочувствовать свой Центр тяжести (закройте глаза, глубоко вдохните). Чуть согните бедра и качните ими вперед (просто выпад тазом). Только не пытайтесь лягнуть бедрами кого-то – просто легко качните вперед. Спину от талии до головы держите прямо, но без напряга. Следите за тем, что бы ни попа, ни живот не выпирали. Постарайтесь расслабиться в талии. Колени слегка

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

согнуты и подвижны, а не в разогнутом, строго неподвижном состоянии. Попробуйте.

Как уже замечалось, чрезмерное использование рук – является одной из самых распространенных ошибок в head-downe. Другая, не менее распространенная ошибка – прогиб

плеч назад. Ваши руки должны висеть свободно, как рукава пиджака на вешалке. Для начала, не опирайтесь руками на поток (это сместит ваш центр сопротивления ближе к голове, что не есть хорошо). Но в то же время, не прижимайте руки строго по швам - это спровоцирует прогиб в плечах вперед.

Даже, когда вы и используете руки, ни в коем случае не поднимайте их выше плеч, пока не наберетесь опыта. Руки - *всегда в поле зрения* и чуть впереди от вас. Это позволяет вашим плечам и грудной клетке оставаться в нейтральной позиции. Вытянув руки строго по сторонам, ладонями вверх, вы спровоцируете прогиб в плечах, потеряв вертикальную стабильность. Расслабьте локти и плечи, позволив рукам вытянуться вдоль туловища, но оставив промежуток между ними и туловищем. Не напрягайте пальцы, но держите их чуть согнутыми и растопыренными.

Рот лучше держать закрытым, но не сжимайте челюсть до боли в зубах. Расслабьте подбородок. Каждая часть вашего тела, все суставы должны быть свободны, как будто вы подвешены за веревку. Постоянно проверяйте себя на предмет ощущения свободы, не теряйте его. Со временем, это дойдет до автоматизма. И не забывайте, что именно ноги и бедра выполняют всю тяжелую работу.

Проверьте свое дыхание. Просканируйте все свое тело. Проанализируйте ощущения. Почувствуйте, на какие части тела давит поток, а на какие - нет. Пусть свобода и комфорт господствуют в вашем теле. Никакого напряжения. Эти ощущения должны стать полностью очевидными. Ваше тело должно быть расслабленным абсолютно равномерно, от талии до макушки. Спина прямая, тоже расслабленна и подвижна. Вы почувствуете, что можете летать, осознав это – вы действительно научитесь летать. Следуйте за своим телом. Не пытайтесь управлять телом. Сконцентрируйте весь ваш вес внизу. Держите голову прямо и ровно. Смотрите прямо, за горизонт, на "1,000миль перед собой.". Дышите. Улыбайтесь. Спойте что ни будь подходяще веселое – однозначно поможет.

Попробуйте закрыть глаза. Если вы закрыли глаза, не “смотрите” вниз или вверх. Вместо этого сфокусируйте взгляд внутрь самого себя. Так гораздо легче прислушаться к себе, сконцентрироваться только на собственных ощущениях; но не теряйте связь с внешней стороной. Почувствуйте свое тело.

Поразмышляете об этом. Ведь вы падаете строго прямо, головой вниз. Поток упирается вам прямо в макушку и плечи. Ими вы продавливаете поток, создавая некий туннель, трубу, внутри которой вы падаете. Вы пробиваете настоящую дырку в небе. Что бы замедлиться, вы просто цепляетесь ступнями и ногами за “стенки” трубы. Для перемещения, просто выставьте ступню или колено в одну сторону трубы. Для интенсивного перемещения вперед к цели – резко вытяните стопы и икры сквозь заднюю “стенку” трубы. Для остановки или движения назад, выставьте носки ступней или колени в переднюю “стенку” трубы. Одень вы что ни будь дымящееся – вы бы четко увидели эту самую “трубу” – ваш персональный тоннель сквозь небо. Вы летите внутри него. Вы пользуетесь им как вам угодно. Вы можете менять и передвигать его по вашему усмотрению.

Любая тренировка head-down–настоящее удовольствие. Тренируйтесь и совершенствуйтесь, руководствуясь этими наставлениями, пока не ощутите естественность, мягкость, комфортность и расслабленность. Задействованными должны быть все части вашего тела - это очень важно. Когда вы это почувствуете – значит вы поймали нужный момент. Если же у кого-то не получается head-down – найдите время объяснить ему свои ощущения – это поможет вам обоим глубже понять свой собственный полет.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Ваше сознание не должно участвовать в этом, но должно быть где-то поблизости. Если вы волнуетесь и нервничаете — что, кстати, очень естественно — спокойно возьмите себя в руки путем фокусировки на своем дыхании. Дышите. Улыбайтесь. Попробуйте прочувствовать это.

Если вдруг появятся мысли, скованность, паника и т.д. не следуйте за ними! Просто заметьте себе, что была попытка вторжения в процесс и вернитесь в изначальное состояние. Если можете смеяться и дышать – нет необходимости в сознании. Позволь ему расслабиться. Движения предопределяются телом. Сознание безмолвно. Сосредоточься на главном – ты обязательно достигнешь равновесия. Сфокусируйся на дыхании, а не на работе. Не делай резких движений. Нажми пяткой на поток. Сначала одной, потом другой. Почувствуй икрами поток. Нажми и плавно отпусти. Нажми сильнее. Понемногу дави вниз. Не спеши. Мягко ложись на пузо. Никого. Победный клич и раскрытие. Все. Ты не дышишь? Ты дышишь тяжело? Если да, в обоих случаях ты был напряжен и не дышал. Вернись назад и пройди урок заново. Повторяй, пока не научишься дышать как спящее дитя. Спокойствие и Концентрированность. Помни: Что гусеница называет концом, мудрец называет бабочкой.

Рис.23. Head-down vRW отличается от stand-up vRW противоположностью использования рук и ног для контроля вертикальной ориентации.

И если head-down - это позиция "без рук и без тела", то “стоя” (stand-up) – полностью наоборот *(Рис.23).* В Stand-up много работы для рук, много для тела, и, сюрприз, – много для ног. Вы и не подвешены за руки и не стоите на потоке. По существу, хороший stand-up прейдет только тогда, когда вы забудете о том, что бы стоять на потоке, а научитесь стоять *внутри* него.

vRW Stand-ups (Freefly Стоя)

Положение стоя ногами-к-земле – как будто стоишь на потоке, опираясь на ступни ног, с вытянутыми для равновесия, в стороны, руками.

Так же можно подумать, что вы подвешены в воздухе за вытянутые в стороны руки, а ноги болтаются без опоры. Но как бы вы не выглядели – это и не первое, и не второе. Хотя – в этом, несомненно, что-то есть. С этого и начнем.

Представьте, что ваше тело – это летательный аппарат, который вы пилотируете. Если вы будете рассматривать себя как пилота своего собственного тела - все станет несколько проще. (Наподобие вышеописанных, резвящихся в облаках, дельфинов).

В классический stand-up можно легко перейти из vRW Stable. Просто вытяните вниз сомкнутые ноги, одновременно упершись на поток разведенными в стороны руками. Так же, как и в sit-fly, руки обычно чаще находятся в положении "Y", чем в "T," для большей скорости падения. Новичкам я бы советовал держать стопы вместе. Это поможет поднять Центр Сопротивления как можно выше, увеличив тем самым стабильность. Тем не менее, “стопы вместе” уменьшают маневренность и мобильность, по сравнению с положением, описанным ниже.

Stand-up – чрезвычайно хлопотлив при использовании мешковатой одежды. Лучше всего учить stand-up в шортах и мешковатом свитере или в sit-suit с двойным крылом. Умные люди

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

подсчитали, что соответствующая “подсказка” в виде подходящей одежды сохранит вам около 20-25 прыжков ($200-250(!), совсем не лишних)

Рис.18. Богомол, показанный здесь в Ромео-варианте, убедит вас в том, что можно думать и падать одновременно. Перевернув ладони наоборот, вы увеличите свою скорость падения.

Стоять в воздухе– означает использовать не только руки и ноги для перемещений, а полностью все свое тело. Фишка stand-up – превращение всего вашего тела в механизм для сопротивления потоку с Центром сопротивления на уровне груди и головы. Это значит - руки, несомненно, выполняют колоссальную работу, но это не значит, что вы висите на одних руках. Это, так же, означает, что вам предстоит использовать ноги гораздо больше, чем вы представляли.

Ноги и руки принимают на себя всю нагрузку в stand-up, (ноги иногда выполняют роль утяжелителя *(Рис.24,25).* По существу, стоящий в воздухе спортсмен может и сгибаться для эффективных и быстрых маневров или для необходимого транзита в sit-fly.

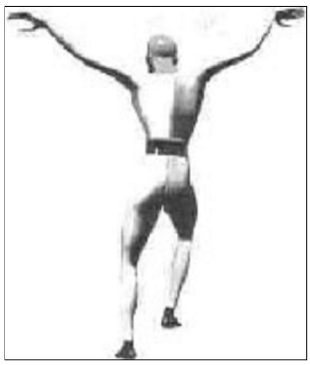


Рис.25.Вид сзади наглядно демонстрирует положение для динамичного использования тела и ног.

Как и в sit-fly, stand-up требует большого использования живота, рук и бедер. Стоя в воздухе, попробуй присесть. Используй мышцы таза. Колени и лодыжками на линии. Колени вывернуты наружу, не внутрь—как будто держите коленями мяч. Именно “мяч между коленями”– ключ к stand-up “без рук”. Нажмите вниз мизинцами ног – это поможет.

Считается, что Stand-up более сложен в исполнении, чем head-down. Заметь: как правило, в Фрифлае, только мастера используют другие позиции кроме sit-fly и head-down. Скорее всего, это связано с не простыми проблемами устойчивости, координации, центровки и стабильности в положении stand-up.

Равновесие в Stand-up. Верхняя часть позвоночника должна быть вертикально прямой для оптимальной прочности и равновесия; наклоны, изгибы или скручивание должны проделываться с особой осторожностью. Возможно, вы удивитесь, узнав, что одна ваша нога весит больше другой. Если распределить вес на ноги в пропорции 50/50, держать равновесие будет довольно легко. Если же перенести вес на одну ногу (60-90%), другая должна быть “облегчена” (40-10%).

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Перенос веса с ноги на ногу должен протекать плавно, как песок в песочных часах.

Синкинг (оседание). Синкинг означает опускание вниз Центра гравитации и Центра тяжести на как можно низкий уровень с одновременным поднятием Центра Сопротивления как можно выше. Делается это следующим образом: сначала опускают Центр тяжести с груди на бедра, затем переводят его на ноги, затем – на пальцы ног. Проделав это единожды, будь уверен – никто и ничто не сможет лишить вас равновесия. Для начала вы должны расслабить бедра и суставы, потом колени и лодыжки.

Равномерность и неторопливость. Stand-up требует от вас плавности движений без пауз и промедления. Наподобие того, как прядут пряжу: если резко остановиться, замедлиться или допустить рывок – нить разорвется, и все с самого начала.

Координация и зацентровка. Тело должно двигаться как единый элемент, центр которого совпадает с Центром Тяжести. Конечности следуют за движением тела. Никаких независимых от тела сегментов и движений не допускается. Голова следует за телом, поворачивая по направлению и в момент поворота Центра тела. Сознание полностью согласовано с телом, которое, в свою очередь, согласовано с дыханием.

Стоять Быстро или Стоять Медленно

Независимо от режима падения в Фрифлае, мы постоянно пытаемся поддерживать подходящую скорость падения, т.н. "sweet spot." Для Фрифлая это приблизительно 270-280 км/ч. Но так как мы, пока, не умеем четко держать скорость, вам необходимо знать, как ускоряться и как замедляться.

Во первых, Stand-up может быть очень очень быстрым. А быстрый stand-up даже быстрее хорошего head-downa. Для быстрого stand-upa поставьте стопы близко друг к другу, на расстоянии 3-5 см. Согните колени, бедра и плечи так, что бы со стороны вы напоминали букву "S". Так вы пытаетесь спрятать все тело в неком “мешке”, создаваемом стопами. Руки можете поднять вверх и расслабить, типа *"Сдаюсь!"*. Если чуть потренироваться, то в такой позиции вы можете разогнаться вплоть до 370 км/ч (!).

Быстрый stand-up – это супер быстрое падение для всех остальных – тем более, если вы- “база” формации! Ведь быстро несущаяся “база” – это всегда проблема. Во избежание таких неприятностей в будущем, старайтесь падать так, что бы, как минимум, один боец (а лучше – половина формации) находилась постоянно чуть ниже вас. Другими словами, “база” в Фрифлае падает в центре всей шоблы скайдайверов, как по вертикали, так и по горизонтали.

Позиция “стоя” обладает огромными возможностями для горизонтальных перемещений. Это *Наклон 10 (Рис.26); (*выпад бедрами вперед). Равновесие, правда, хрупкое, но перемещения моментальные! Начните со стандартного stand-up, руки вверх назад, на уровне ушей. Спина чуть согнута назад, ноги - тоже; чем сильнее бедра-вперед и спина-назад, тем быстрее ваше перемещение вперед.

Медленный stand-up придуман ШуманомSchuman "Magic John". Для этого полезно осознать некоторые основные моменты еще на земле. Первоначально, что нужно для медленного stand-upa: Станьте смирно; ноги расставить в стороны, стопы смотрят вперед. Теперь, держа бедра на месте, попробуйте наклониться вперед или назад, соответственно приближаясь или удаляясь от цели. Прогиб вперед – поехали вперед. Прогиб назад - назад.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Рис.26. Наклон 10 приводит к высокой скорости по горизонту.
Заметьте, обратные стороны рук – в потоке (большой палец - вовнутрь.)

Ваш (управляемый бедрами) прогиб отклоняет поток, который и “**возит**” вас по всему небу.

Попробуйте это на земле. Заметили, – как только вы отклоняетесь, вы тут же теряете равновесие и моментально опрокидываетесь? Для хорошего stand-upa это проблему необходимо решить.

Теперь присядьте на корточки, стопы наружу. Используя мышцы ног, попробуйте соединить стопы вместе. Если земля скользкая, вам удастся соединить пятки. Дело в том, что поток давит на внутреннюю часть ваших ног. Представьте, что ваши стопы, икры, бедра и попа надежно удерживают воображаемый мяч. Попробуйте. Помните, что вы можете при необходимости наклоняться, спокойно удерживая равновесие и баланс. Если вы - счастливый обладатель цепких пальцев ног- можете хвататься за воздух и ними.

Соло—Игра с Самим Собой

Рано или поздно каждый окунувшийся в мир Фрифлая прыгает Соло. Здесь опыт гораздо важнее теоретической подготовки, а ключ - подсознательная чувствительность. Ваши рефлексы не подчиняются сознанию, как ожидалось.

Это действительно очень сложно - одновременно обрабатывать странные сигналы, поступающие в head-dawn RW и следить глазами за партнером, падающим рядом.

С другой же стороны, многие смогли просто “встать” в воздухе без каких либо предварительных тренировок и занятий.

Для новичков существует единственное правило выполнения Соло-прыжков vRW – *научись отдавать себя ветру*. Помнишь, как ты падал в самом начале - просто лежал себе, прогнувшись, на потоке и *просто падал*? Очень многие из нас именно *“занимаются”* скайдайвингом. Мы учимся “занимать” необходимую позицию для увеличения скорости, маневренности и т.д. Для перемещения мы “давим” на поток, отклоняя его то туда, то сюда. Но часть наших “братьев по небу” могут позволять потоку делать все, что ему хочется. Прикинь — можешь ли ты, одновременно расслабив и тело и сознание, просто полностью отдаться ветру и гравитации?

По некоторым причинам, в отличие от пловцов, мы не можем просто лежать на потоке, абсолютно расслабленными, позволив этим коварным вихрям и потокам делать с нами все, что вздумается. И даже спортсмены - пловцы, которые присутствуют среди нас, достаточно долго тренировавшиеся отдыхать оставаясь на плаву, тоже не могут перенести эти навыки в небо. Единожды попробовав вышеописанную процедуру, ты откроешь для себя невероятные ощущения, которые останутся с тобой на всю жизнь. Настоящий профессионал свободного падения в падении свободен— нет напряжения, нет движения, нет волнения.

Обычно, при отделении мы *занимаем* какую либо позицию. “Обезьяна увидела – обезьяна скопировала”. А, вот, слабо - выйти из самолета абсолютно расслабившись и принять от ветра

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

подарок Матушки-Земли? Встань на край, полностью расслабься и… позволь ветру мягко уложить тебя в твою природную позицию.

Ты поймешь, что поток может быть очень нежным и ласковым. Избавленный, таким образом, от управления полетом “тела”, твой мозг обнаружит новую энергию, которая как раз и позволит тебе ощущать то, что раньше было спрятано за той дикой потребностью что то делать.

И когда ты станешь “просвещенным”, ты сможешь носить это чувство в себе, в нужный момент возвращаясь к нему снова и снова.

Этой природной позой, скорее всего, будет минимально энергоемкий sit-fly, с красивым скольжением назад (backslide). Для наглядности, задушите своего соседа и скиньте его труп с 3000 м, прыгнув за ним следом (желательно сразу над городской свалкой). Понаблюдайте за ним. Заметили, какой мягкий и красивый sit-fly? Голубые губы? Быстрый backslide? Backslide вызван положением ног и.. Да-да! Именно воздушный поток совместно со своей сестрой Гравитацией и матушкой Землей принялись за это свободно падающее тело. И что же? Ну, выражаясь научным языком новейшей Физики, – каждый член семьи работал на результат: поток вызывал перемещение, сестра Гравитация заботилась о скорости падения, ну а мама Земля просто засасывала это все в себя.

Прыгая vRW, большинство из нас принимают позицию head-down прямо при выходе с самолета. Поверьте, нет смысла предварительно занимать такую сложную позицию—просто расслабьтесь и спокойно отделитесь. Хотя, если вам требуется перейти в или из положения *head-down*, то делайте это только транзитом через *vRW-Stable*, описанным в Главе №2. YaHoo!

Откидывайте любые побуждения использовать руки в *head-down*е! Используя только ноги и торс, вы оставляете рукам возможность заниматься другими, более интересными, вещами. И у вас это запросто получится. Например, посмотритесь в полноразмерное зеркало. Заметьте, набегающий поток действует на такие массивные части вашего тела, как ноги, бедра, торс, плечи, голова, шея, по сравнению с которыми руки - не играют решающей роли. Поэтому, используйте именно безрукий вариант. Для начала, падая head-down, пробуйте хлопать в ладоши спереди и позади себя.

Для многих из нас способность контролировать уровень и удаление в полете не до конца отточена. К счастью, vRW всегда удовольствие: учитесь вы или уже научились.

Stable-vRW – прочная стартовая площадка для новичков при самых коварных транзитах. Используйте ее при любом подходящем случае не раздумывая.

Вниз-Вверх-Вниз-Вверх-головой. Транзиты

Фрифлаисты должны уметь всегда и везде быстро и четко переходить из верхнеголового положения или какой либо другой позы или положения в head-down и обратно. Это делает транзиты из *head-up - head-down* и *head-down - head-up* очень важными. В таких внезапных изменениях положения ценится способность четко выполнить маневр, без изменения относительной высоты по сравнению с другими. Самым распространенным транзитом является *Stable-vRW*.

Каждый спортсмен vRW использует свою нейтральную позицию для восстановления после допущенной ошибки или при транзитах в другую позицию. Например, находясь в позиции sit-fly или стоя, мы переходим в head-down. Для этого мы сжимаемся в vRW-Stable, затем делаем кувырок через сторону и выпрямляемся. Оп-па!

Вот, представьте себе: у вас хороший head-down, а ваш партнер падает чуть выше вас. Для находящегося на 20-30м от вас человека, вы представляете серьезную опасность! Вы можете использовать транзит *через спину* (согнуть спину – типа принимаешь спиной мяч и вытянуть

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

ноги), это будет лучшим заменителем vRW-Stable. Так вы почти исключаете возможность внезапного горизонтального перемещения, оставаясь в стабильном красивом бэк-флае (back-fly), т.е. в положении на спине, описанном далее в Главе №5.

Stable-vRW незаменима для восстановления после внезапных потерь устойчивости, при которых очень легко завалиться на живот и “вспухнуть”. При этом вы за мгновение сбрасываете около 90-110 км/ч. Именно быстрое принятие vRW-Stable до того, как поток выстрелит вас вверх, спасет от неприятностей. Быстрота принятия решения и выполнение маневра – ключ к удержанию дистанции между вами и вашими партнерами!

Повороты

Способность совершать и контролировать повороты в vRW- тоже очень важная деталь. Повороты несколько легче производить в положении Стоя, чем в *head-down*е. В положении Стоя достаточно просто выставить руки и кисти

в форме пропеллера; больше угол – круче поворот. Таким же макаром можно поворачиваться и в head-down. Так же можно использовать стопы (лодыжки), вызывая ими необходимый поворот. Качественный и красивый поворот – это целая отдельная глава в искусстве Фрифлая.

Но самый простейший и самый эффективный поворот – поворот за счет головы и туловища. Просто поверните голову и плечи в сторону предполагаемого поворота. Представьте, что вы вращаетесь вокруг своей спины.

Что бы представить себе это встаньте прямо. Представьте, что обе ваши ступни прибиты к полу или потолку. Поверните голову и посмотрите за плечи. Разверните плечи так, чтобы голова встала на место. Поверните вслед грудь. Запомните, каждое последующее движение ускоряет поворот.

Вспухание и Проваливание

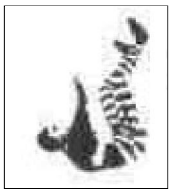
Для провала вниз относительно партнера необходимо увеличить скорость падения путем изменения формы тела так, что бы быть более обтекаемым и менее сопротивляемым потоку. Например, в позиции Стоя это значит, что позиция рук в виде "Y" будет более обтекаемой, чем в "T". Та же картина и в head-down.

Для замедления (ака вспухания) необходимо проделать противоположные действия. В позиции Стоя необходимо надавить руками форме "T." на поток. Если расставить ноги в виде "Л" замедление будет более продуктивным.

Глава 6 - Вертикальные позиции

Продвинутая глава

Back-flying, Трекинг, Карвинг и Транзиты



Хореография воздушного балета строится на самой прогрессивной технике из всего ассортимента Фрифлая. Без этих движений Фрифлай не может быть полным, потому что именно они предают ту 'изюминку', остроту, многообразие, яркость и особенность лично вашего стиля vRW.

Давным-давно vRW состоял только из sit-fly, stand-up, и head-down. Сегодня, профессионалы Фрифлая работают над построением оригинальных фигур, формаций, одновременно совмещающих все известные режимы и стили, дополняя их эффектными маневрами. Описание этих фигур можно найти в соответствующей литературе. А это уже теряет всю тонкость.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Если весь ваш результат сводится к банальному "Вау!", повторение за кем-то сложного трюка, артистизму, и т.д. – это теряет основной смысл. Некоторые прогрессивные скайдйверы не могут с этим мириться, постоянно изменяя правила, последовательности. С каждым прыжком они приносят что-то новое в скайденс. Многие гуру применяют современный воздушный балет для групп спортсменов.

Основное правило воздушного балета – не следовать ни каким правилам. Прогрессивный скайдайвинг – это в первую очередь воображение и изобретательность. Именно они говорят тебе, что необходимо делать в полете. Итак, как человеку искусства, тебе потребуется палитра и кисти для того, что бы разукрасить это блестящее небо. Вот тебе весь набор ярких и разноцветных красок, которые используются мастерами неба для выражения своих фантазий и желаний в невообразимых и нереальных формах полета.

В повседневной жизни, вы, скорее всего, не очень часто применяете метафоры. Но когда вы с напарником опробуете **эти** маневры – поверьте, это будет для вас переворотом всего. Итак, позвольте познакомить: back-flying, карвинг, их варианты и клоны, крутые транзиты и небесная архитектура – гарантирую, – вы закричите от удовольствия. Приступим, господа, — давайте покажем и расскажем остальным, за что мы любим небо и свободу. Рок-н-ролл!

Back-flying?

Back-flying — спина параллельна горизонту; поток воспринимается спиной.

В принципе, это значит, что вы падаете лежа на спине *(Рис 27).* Ощущения не сравнимы ни с чем – перед вами только голубое небо, земли вы не видите.

Рис 27. Находящийся низко Центр тяжести в back-fly делает позицию очень стабильной.

Back-flying очень универсален по скорости и маневрам. Вы можете спокойно лететь с пузофлайцами, и, внезапно догнать head-down – напарника. Вы можете тречить быстро и далеко, или парить на одном месте. Ноги выпрямляются для боковых перемещений, либо поджимаются для увеличения скорости падения. Повороты интуитивны и легки.

Back-flying – это не chute assis и не sit-flying. Положение спины относительно горизонта и потока различны для этих режимов. Sit-flying – попой-вниз – позиция, при которой поток воспринимается попой, спина - перпендикулярна горизонту. В back-flying – спина параллельна горизонту и потоку. В то время, как sit-flying можно сравнить со стоянием на скользком льду, back-flying ближе к лежанию в гамаке. Sit-flying – близкий родственник стоячего vRW и требует значительных усилий по координации мышц живота, рук, ног. Back-flying – друг полного расслабления и скорее отдых в небе.

Стабильность back-fly построена на том, что это вообще не потокозависимая позиция. Руки и ноги практически не взаимодействуют с потоком, однако, находятся выше тела, обеспечивая стабилизацию как в известном нам воланчике. Руки, ноги, голова и туловище полностью расслаблены, и вступают в игру только при необходимости перемещений. Достигнуть полного расслабления в back-fly можно только обладая способностью совсем ничего не делать во время падения; а ничегонеделание требует контроля и осознания.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

По сравнению с другими режимами Фрифлая, back-fly очень легок в освоении и применении. Это связано главным образом с тем, что тело находится в привычном для отдыха положении. Вы наверняка знаете, что треть жизни мы проводим во сне, обычно лежа на спине. По существу, back-fly очень натурален и обладает огромными перспективами для группового скайдайвинга. Очень легко контролировать уровень и удаление, находясь в back-fly.

Насколько низко будет расположен ваш Центр тяжести – настолько стабильней будет ваше падение в этой позиции. В принципе, низкое расположение Центра тяжести любого объекта провоцирует его стабильность и устойчивость. Из всех режимов vRW - back-flying имеет самый низкий центр тяжести. Остальные стабильные положения тела, включая Основную Стабильную позицию типа “Боксмэн”, RW-stable,

Рис 28. Используйте руки и ноги в back-fly для перемещений вверх, вниз и по горизонтали.

Back-fly: Как и Почему

Back-flying – один сплошной прикол. И не только из-за полученного удовольствия–это настоящая поэзия движений Фрифлая. Прикольно, потому, что не требует больших усилий. Просто лежишь себе, и все. Чем меньше ты затрачиваешь усилий и более расслаблен, – тем проще достигнуть нужного положения. Кроме того – это прекрасный вариант соло прыжка! Попробуй!

Back-fly требует и учит расслаблению. Особенно в Соло прыжках – там ты менее смущен. Вы очень скоро убедитесь, что падая в этой позиции очень легко наблюдать за всем происходящем. Расслабьтесь, всмотритесь в пейзаж – именно так ты поймешь – ты *падаешь*, ты это *видишь*, более того – ты это *чувствуешь*. В отличие от head-down, здесь вам не потребуется разделять свой мозг на расслабленную и тонко рефлексно настроенную половины.

Для изучения back-fly, начните со следующего: лягте на спину на пол. Расслабьтесь, и представьте, как дикий потокдавит вам в спину. Представьте, как поток подхватил ваши руки и закинул их наверх к потолку. Соответственно, ноги отправляются туда же. Как будто вы подвешены к потолку за ноги и руки. Вот как выглядит back-fly для большой скорости падения; позиция называется *Волшебное Яйцо (см.Рис 29).*

Волшебное Яйцо позволит вам удерживать высокую скорость падения, исключая возможность внезапного вспухания. Эта позиция, если она выполнена правильно, невероятно стабильна, т.к. вы не задействуете ни рук, ни ног. Это базовая позиция Фрифлая, которую вы можете использовать в транзитах или других маневрах без особых усилий.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Рис.29. Волшебное Яйцо – невероятно расслабленная позиция со многими преимуществами.

“Mundo Back "Up"” или проще “Mo'Back”

Вы, конечно же, захотите опробовать и медленный back-fly. Кое-что, что заставит вас резко подняться вверх. И если в “пузофлае” это будет что-то типа "принятия мяча на живот," то в нашем случае это будет “*mundo back "up,"”* или просто “*mo'back”(см.Рис.30)*- принятие мяча на спину.

Рис.30. “Mundo Back "Up"”.

Для тренировки этой позиции back-fly попробуйте следующее: лягте на пол на спину, согните колени, бедра перпендикулярно полу. Это важно - бедра именно 90 градусов к спине. Икры ног параллельны полу. Лежа на спине, положите руки рядом с головой, ладонями вверх. Заметьте - ладони смотрят в небо. Представьте, как вы нажимаете задней частью ладоней и икрами на набегающий поток. В результате вы здорово замедлитесь. Для полной остановки – нажмите со всей силы. (шутка) Нет, серьезно. Нажмите так, что бы ваши стопы коснулись пола. Вы окажетесь в обратном “боксмене”. Жмите еще сильнее! Прогнитесь в спине. Таз чуть вперед. В результате у вас получится такой себе мостик с опорой в руках и стопах. Вот это и есть низкоскоростной back-fly — "*mo'back*

“M*o'back "”* позволяет вам работать с менее опытными скайдайверами, неэластичными, вспухающими и т.д. Эта позиция мгновенно поднимет вас вверх с замедлением скорости падения до 90 – 130 км/ч, поэтому будьте очень внимательны, эта позиция – самое эффективное и быстрое вспухание, которое вы можете преднамеренно использовать.

Каждый сантиметр вашего тела должен участвовать в поддержании равновесия и стабильности во время резких вспуханий. Убедившись, что вы реально никого не зацепите при вспухании, резко займите Стабильный back-fly, а затем прогнитесь в мостик и приготовьтесь к выталкиванию вверх. Сконцентрируйтесь....Еще быстрее!...Выкиньте все лишнее из головы. Ну, напрягитесь сильнее. Обратный прогиб, выгнуть спину, нажать ногами, нажать руками, ладони вверх. Вы не должны видеть своих стоп и ладоней.

Вы настолько сильно прогнетесь, что почувствуете дрожь напряжения. Учтите, пока вы сбалансированы в этой позиции, вы все равно будете перемещаться по направлению головы, т.к. ваши ноги давят на поток сильнее рук. Это именно то, что нужно для погони за студентами vRW. Используя равновесие, силу и концентрацию – вы получите невероятное удовольствие и отличный транзит в head-down.

Хотя, удержание равновесия в “*Mo'Back”* и требует некоторой практики, но в виду того, что это связано с задним треком (back-track), оно стоит того.

Трекинг назад

Как достойный Фрифлаист, ты должен так же тречить назад в back-fly, как и в любом другом положении. Из названия видно,-результатом бэк-трекинга back-fly будет горизонтальное перемещение. Похоже на обычный трек - ноги вытягиваются вперед, руки – по бокам. Руки и кисти, при этом, выше тела, т.е. вместо давления на поток они просто находятся выше бедра. Ладони - в нескольких сантиметрах выше бедер.

Для перемещения в сторону ног – нажмите руками на поток сильнее, чем ногами. Для

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

перемещения в сторону головы – нажмите сильнее ногами. Для резкого быстрого перемещения – выпрямите ноги и сильно нажмите пятками на поток (колени можно чуть согнуть). Руки при этом так же по сторонам, ладони вниз. Для стабильности – ваши руки должны быть чуть выше вашего тела, как на рисунке *(Рис31).*

Хотя, для одновременного трека с подъемом можно опустить руки ниже средней линии тела. Это уже - *"mega-back-track."*

Со временем вы научитесь спокойно использовать “mega-back-track”. Нажимая одновременно и ногами и руками на поток вы увеличиваете как горизонтальную, так и подъемную скорость

Рис 31. Тречить на спине – так же легко и быстро, как тречить на пузе.

Самое подходящее использование back–track-позиции напрашивается само собой - разбежка. В этой позиции вы можете спокойно оглядеться и сориентировать себя по отношению к остальным партнерам, в то же время уходя от них на довольно хорошей скорости.

Для перехода в back-track из back-fly – просто вытяните ноги как описано выше. Для перехода в back-track из положения *Стоя* или sit-fly - вытяните руки впереди себя (как в позиции *Волшебное яйцо*) и, перевернувшись, перейдите в back-track.

Очень легко перейти в back-track из head-down – просто прижмите подбородок к груди и согнитесь. Таким образом, вы легко перевернетесь на спину (при этом, здорово переместив вас вперед - так что будьте внимательны).

Перевернуться со спины на живот еще проще. Просто обернитесь через плечо или резко расправьте грудь.

Трекинг парой

Разбежка после построения большой формации трекином парой – очень безопасный прием. Так же – очень прикольный. Представьте – сигнал к разбежке, и один из вас уходит трекингом на животе, в то время как вы - back-track чуть ниже. Каждый наблюдает свой район обзора. Если возникает какая либо проблема (скайдайвер, птица, корабль пришельцев и т.д.), вы фиксируете проблему и уходите вправо. Если проблем нет, пуозофлаец, находящийся выше, дает вам отмашку и расчековывается чуть раньше. Это позволит вам спокойно перевернуться с back-trackinga на пузо, отбежать, осмотреться, выдернуть медузу и безопасно раскрыться.

Очень богатый адреналином вариант, когда все дайверы формации тречат, т.е. строят фигуры перемещаясь. Смысл: держаться как можно ближе и на одной скорости.

Еще одно подходящее применение back-track – гоняться за новичками. Новички обычно жестки, неестественны, непредсказуемы в движениях и перемещениях. Таким образом, вам придется гоняться за ними во всех направлениях, вверх и вниз одновременно. Здесь универсальность back-fly – как нельзя кстати.

Карвинг

Центростремительная сила – когда тело двигается по кругу со скоростью, говорят, что оно

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

совершает круговое перемещение. Направление движения непрерывно меняется; соответственно скорость тоже. Отсюда – тело ускоряется из-за постоянного изменения направления скорости. Направление ускорения всегда к Центру круга. Это как раз и дает телу необходимое центростремительное ускорение (a = v/r), т.е. некоторая неуравновешенная сила (F = ma - mv2/r) влияет на тело по направлению к Центру круга. Эта сила имеет название - Центростремительная сила. Короче, это значит - в сражении с Центробежной силой, пытающейся вышвырнуть вас из Центра круга, вам необходимо генерировать спасительную Центростремительную силу, что бы быть ближе к Центру.

Самое главное, что нужно знать о Центростремительной силе – это то, что понимание физики процесса не обеспечит вам полное понимание *Фрифлай-карвинга.* Лорд Кельвин, Британский физик, изобретая известную шкалу температур Кельвина, сам толком не понимал всего происходящего: "Я часто повторяю: когда вы сможете измерить то, о чем вы говорите, и выразить это в цифрах – тогда вы будете всего лишь кое что знать об этом."

Гораздо важнее то, что *Фрифлай-карвинг* – это круто и очень весело. В vRW существует большая разница между *карвингом, орбитой* и *орбитингом. Орбитинг* -это, выражаясь терминологией Фрифлая, постоянные перемещения и скольжения туда-сюда, т.е. положение не зафиксировано жестко. Это очень нехороший процесс. Когда Фрифлаисты непреднамеренно начинают вращаться вокруг друг друга, да еще и вокруг своей оси, мы понимаем, что это *орбитинг. Орбитинг* в Фрифлае, сопровождается бесконтрольным перемещением.

Карвинг - описывает квалифицированное вращение одного опытного Фрифлаиста вокруг другого под явным контролем. Это что-то! *Орбита* -путь в небе, проделываемый телом во время всего этого бардака. Так же как Луна вращается вокруг Солнца, Карвер вращается вокруг Карвера. Когда один фрифлаист *Стоя* преднамеренно вращается вокруг *head-down*-напарника – это демонстрация настоящего крутого К*арвинга*!

Разница между этими двумя понятиями кроется в замысле дайвера. В одном случае, когда целью является хорошая vRW, *орбитинг* есть нежелательный случайный эффект. В другом – карвер намеренно вызывает такие движения и вращения, двигаясь по задуманной орбите.

Карвинг - как правило, маневр чисто для *head-down*. Хотя и *Стоящих* карверов встретить довольно легко. В *карвинге*, один фрифлаист одновременно двигается к партнеру и вращается вокруг него. Более агрессивный вариант – один пытается ввести другого в неконтролируемый полет. Обычно, чем жесте и быстрее – тем сложнее. В настоящем крутом *карвинге* голова и бедра выдаются вперед, по направ-

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Рис.32. Фрифлай-карвинг - по-настоящему круто.

Транзиты

Транзиты — переходы от одной позиции к другой.

Итак, мы прыгаем Соло-прыжок и выполняем следующую последовательность позиций**:**

1. Head-down.
2. Стоя.
3. Back-fly на спие.
4. Пузофлай.
5. Sit-fly, **chuteassis.**
6. Трекинг.

Поехали!

Теперь посчитаем. Сколько положений вы занимали? В скольких различных позициях Фрифлая вы падали? Скорее всего, вы ответите, что вы последовательно занимали шесть позиций. А это будет неправильно. Вернее, корректно будет ответить - одиннадцать. И вот почему: в течение перехода от одного положения в другое, вы занимаете переходные позиции. Эти позиции называются *транзитами.*

Вот вам пример типичных переходов из одного положения в другое с использованием транзитов:

1. Head-down
2. *Короед (Weed-eater)-транзит*
3. Стоя
4. *Лёжа* (*Lay-back)-транзит*
5. Back-fly
6. *Бочка-транзит*
7. Пузофлай
8. VRW-*Стабильный транзит*
9. Sit-fly, chute assis
10. *Т--трекинг-транзит*
11. Трекинг

Другие маневры Фрифлая, которые вам необходимо освоить именуются:

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

1. Фронтальная петля
2. Обратная петля
3. Компас стоя
4. Олень стоя
5. Монстр-Петля

Все транзиты Фрифлая – это управляемые маневры. Старайтесь делать транзиты как можно чище. Это значит, что транзиты необходимо проводить *на месте*. Никакого вспухания и т.д. Так же как vRW требует контроля уровня и удаления, так и каждый транзит должен включать в себя этот контроль. То есть, транзиты должны выполнятся без перемещений вверх, вниз, вперед, назад, вправо или влево. Тренируйте транзиты до автоматизма, так как они таят в себе опасность вспухания или внезапного перемещения.

Никогда не используйте новые и нетренированные транзиты или маневры в больших формациях.

Основной транзит Фрифлая –*vRW-Stable*. Основным он называется потому, что работает в любое время и в любом месте. Используя его, вы можете переходить из любого положения Фрифлая а любое другое без вспухания. На самом деле, *vRW-Stable* – лучший путь для перехода с пузофлая в *sit-fly*. Более того, это лучший транзит с *sit-fly* в положение *Стоя* и обратно. Доведите *vRW-Stable* до уровня рефлекса. Доверьтесь ему в сложные моменты. Это самый простой и используемый транзит, который комбинирован во многие другие транзиты Фрифлая.

***Weed-eater* (*короед*)**– другой основной транзит Фрифлая. Это более продвинутый транзит в *head-down*. В виду того, что вы переворачиваетесь через сторону, Короед, в отличие от *фронтальной* или *обратной петли*, позволяет держать постоянный визуальный контакт во время всего транзита (переворота на 180 градусов). Делается это так:

Для начала займите *vRW-Stable*; глубокий вдох.

Далее, по-прежнему согнувшись, перекувыркнитесь через левое или через правое плечо. Взглянуть на партнера. Сконцентрироваться на своем теле. Проанализировать что произошло. Сделайте это: рывком бросив голову и плечи в сторону кувырка. (Крик "К-и-й-а-а!" не обязателен, но.....)

Окончательно оказавшись в нужном положении, зафиксируйте его и проверьте его стабильность. Опыт и тренировка помогут прийти к необходимому результату, исключающему недо- и пере-круты.

Фронтальная петля – передний кувырок-транзит. Вообще-то, кувыркнуться через себя довольно просто – вы резко наклоняете плечи и голову вперед, одновременно закидывая руки назад. Как все транзиты, *фронтальную петлю* легче всего проделывать предварительно заняв *vRW-Stable*. Вот как это надо делать:

Занимаем *vRW-Stable*; глубокий вдох.

Потом, так же согнувшись, резко кувыркаетесь через голову вперед, одновременно отведя руки назад. Главное, вовремя остановить вращение, сбалансироваться в новой позиции. Здесь, точно так же – только опыт и практика помогут избегать недо- и пере- крутов.

Фронтальная петля – ключ к правильному выполнению **Орла,** динамическому маневру для двоих, когда *Стоячий* и *head-down*-партнер одновременно меняются положениями. Когда они поменялись позициями – это полу-Орел; полный Орел – когда оба оказываются в стартовых положениях. Весь фокус состоит в том, что каждый из партнеров одновременно проделывает *фронтальную полу-петлю*, как будто решив проскочить у партнера между ног. Если движения будут синхронными – в результате получится настоящий Орел. Держите постоянный зрительный

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

контакт и переговаривайтесь друг с другом. *См.Рис.6, Гл.2.*

Обратная петля – транзит, способный отвести вас от Центра. *Обратная петля* проводится простым захватом воздуха впереди себя и закидыванием головы и плеч назад. Займите *vRW-Stable* перед кувырком. Порядок следующий:

Занимаем *vRW-Stable*; глубокий вдох.

Далее, находясь в согнутом положении, согните локти на 90 градусов, пальцы направлены в сторону горизонта впереди вас. Ладони на одной линии с локтями. Поток, давя на предплечья и ладони, проделает всю работу за вас. Вам только следует закинуть голову и плечи назад. Сфокусируйтесь на теле. Сразу стабилизируйтесь в занятой позиции. Потренируйтесь. *Учтите:* Проделывая половинчатую *фронтальную* либо *обратную петлю*, для остановки после 180-градусного вращения используйте горизонт и точку земли прямо под вами. И в том и в другом случае ваше лицо, после выполнения маневра, должно смотреть в противоположную сторону.

Транзит ***Лёжа*** используется в некоторых ситуациях. Например, для занятия положения *back-fly*, т.е. на спину. Этот транзит используется вместо обратной петли, в которой очень легко можно перекрутиться. Более того, если вы сидите или стоите, и при этом кто-то резко приближается к вам – вы можете, используя этот транзит, легко уйти с линии атаки, держа атакующего в постоянном поле зрения.

Круто? *Для тренировки проделайте следующее:*

Прейдите домой. Плюхнитесь в какое-нибудь удобное кресло попросторней. Прочувствуйте, что бы был прогиб в талии, вытяните вперед руки для равновесия и ... вы сидите в транзите *Лёжа*. Повторите это в воздухе. Не усложняйте себя; это очень просто – пробуйте в любой подходящий момент.

Бочка (Barrel-roll) - выглядит очень впечатляюще. Это есть вращение вокруг длинной основной оси, проходящей сквозь туловище в горизонтальных положениях. *Бочка* легко проделывается в положении *back-fly* или при *трекинге*, и чуть-чуть сложнее в положении на *пузе*. Для проделывания этой фигуры высшего пилотажа из положения *на-спине*, просто согните чуть талию, пока не зацепите поток, который и перевернет вас. *Бочка* в *трекинге* еще проще. Вы просто кладете одну руку себе на грудь. *Бочка* в пузофлае состоит из двух шагов: 1) одновременно наклоните локоть и колено одной стороны в направление земли, и 2) улыбнитесь (вы сделаете красивую бочку не успев даже моргнуть).

Компас и Олень – два крутейших маневра, очень между собою похожих. Оба очень удобны и смотрятся эффектно. Оба основаны на позиции *Стоя*. Для проделывания *Компаса*, опустите одну ногу вниз – перпендикулярно земле, а вторую вытяните вперед - параллельно земле. Передняя нога вызовет подъем, поэтому для компенсации руки держите сзади за плечами. Если с гибкостью у вас проблемы, *Олень* как раз для вас. То же самое – одна нога вниз, вторая вперед. Но та, которая вперед - согнута в колене с натянутым вниз носком, который должен быть чуть ниже колена вытянутой ноги. Круто!

T-трекинг - транзит – очень хороший заключительный маневр. Многие новички находят транзит из vRW в горизонтальное положение для раскрытия очень неудобным и медленным. T-track– простой, обеспечивающий легкий безопасный и очень быстрый для завершения групповой формации vRW транзит. У транзита из вертикального “T” в пузофлай-позицию имеются неоспоримые преимущества:

1. Удержания всех остальных в поле зрения. При разбежке очень легко осмотреться и сориентироваться.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

2. Отличный транзит из *Сидя* или *Стоя* для последующей разбежки.
3. Мягкая и красивая позиция для камеры или остальных приятелей – достойное завершение достойного прыжка.

Вот собственно сценарий Т-в-пузо-трекиг в действии: вы часть сидячей или стоячей формации. Земля уже стучится в дверь, и у вас появляется яркое рефлексное желание начать горизонтальную разбежку; пора, короче. Вы сигналите ударами пяток о начале завершения этого бардака, и переходите в *Оленя*. (*Олень*, это так, для прикола – красиво и тоже сигнал, между прочем.) Затем занимаете положение "Т"- стоя, руки в стороны. Теперь, одна нога строго вниз (перпендикулярно горизонту), а вторая – назад, подальше за горизонт. Ваше тело почти горизонтально; вы наклонены вперед на угол где-то 45-60 градусов.

А теперь, представьте - сильнейший восходящий поток резко ударил вас снизу. Ударив в вашу грудь, он моментально отбросил вас от центра. В мгновение ока вы уже далеко позади всей толпы. Вы, улыбаясь, наблюдаете огромные глаза оставшихся в бардаке ваших приятелей! Дальше – дело техники. Двигаясь горизонтально назад ваша скорость возрастает, и задняя стопа при этом давит на поток. Вы буквально скользите по воздуху, при этом разворачиваясь на 180 градусов от толпы подобно флюгеру. Поймали момент?! Теперь переходите в горизонтальный *трекинг*-разбежку. Это есть самый безопасный переход из vRW- в горизонтальную разбежку перед раскрытием.

Монстр-Петля – еще один безопасный транзит для разбежки после группового падения vRW для положения *head-down*. Если разбежка застала вас в этом положении – не следует сразу переворачиваться на живот и убегать, т.к. вы можете зацепить тех, кто еще *head-down*. Вместо этого, осмотревшись, начинайте потихоньку уходить от центра, оставаясь *вниз головой*: опустите руки и наклоните голову назад, подняв подбородок. При этом угол падения плавно изменится со строго вниз до горизонтального *трекинга*. Это плавно превратит вашу вертикальную скорость в сумасшедший горизонтальный *трекинг*! Вот так!

Глава 7 - Дыхание FreeFly

Союз Неба, Земли и Вас

Я спросил как-то пионера Фрифлая: "А что, все-таки, является ключом к Фрифлаю?" Омар /Omar Alhegelan/ ответил: "Пет, если бы мне нужно было сказать о Фрифлае что-то одно, но главное, я бы рассказал о дыхании. Если это будет – все остальное придет."

Как уже говорилось в Главе 1, Фрифлай – это слаженная работа всех частей и механизмов, включая вас и даже самолет. Вы приходите к определенным умозаключениям, хотя на самом деле все происходит не так. Это называется *мистической техникой*, в которой нет *"Почему"*. Есть только *"Что"*. Даже *"Как"* обычно остается за рамками обсуждений. Вместо этого, объясняют, что есть *совершенство* и как к нему прийти.

Обычно, такой *созерцательный* метод используется в древних учениях, берущих свое начало еще со времен ранней Индии (около 4,000 лет), согласно которым, если кто-то захотел получить полный контроль над своим телом (не важно для чего — полета, борьбы или обучения) — он должен сфокусироваться на своем дыхании. Техника наблюдения за дыханием несколько отличается от *"думать об этом"* – думать не нужно совсем – нас интересуют только рефлексы. Наблюдение за дыханием полностью отключает мозг- никаких мыслей. Мозг полностью сфокусирован на попадании воздуха внутрь и на его, едва различимом, выходе наружу.

Зная физику Фрифлая, легче осознать суть полета. Это осмысление откроет вам дверь. Однако, путь к Фрифлаю за этой дверью будет по-прежнему темным. Наблюдение за дыханием поможет вам осветить этот длинный путь, держа вас в нужном направлении, и возвращая на него каждый

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

раз, когда вы шагнули в сторону. По правде, техника наблюдения за дыханием дает вам внутреннюю и физическую стабильность, повышающую ориентированную стабильность. Это то, что, в конечном счете, убирает всю мистическую сторону *head-down, Stand up* и т.д..Фрифлая.

Небо, Земля и вы должны разделить между собой одно дыхание, при этом каждый управляет им по-разному. Дыхание - основная связь между вашим телом, сознанием и полетом. Все во вселенной обладает энергией; она связывает все и всех, присутствует всегда и везде. Контролировать вашу природную энергию, постоянно генерируемую вашим телом, можно только наблюдая за дыханием. Обычно, тело двигается без надлежащего контроля. Техника созерцания дыхания освобождает нужную сторону физической энергии, осуществляя, тем самым, необходимый контроль.

Процесс этот мягок и прост, могуч и целителен. Любой может сделать это. Это освободит резерв внутренней энергии и силы. Это даст вам вашу собственную технику.

Мы, двигаясь в воздухе, пока не можем научиться отдыхать в нем. Используя созерцание своего дыхания, вы научитесь отдыхать в воздухе, при минимуме движений.

Пять Важных Вещей, Которые Нужно Постоянно Помнить

Управлять и Регулировать:
1. Дыхание
2. Тело
3. Сознание
4. Энергия
5. Дух

В Фрифлае все ограничения аннулированы — ну, за исключением, конечно, Земли. Так вот, не считая Земли, вашим основным волнующим и мешающим фактором, скорее всего, остается *ожидание*. Другими словами, не ждите чего-либо особенного, впечатляющего или необычного.

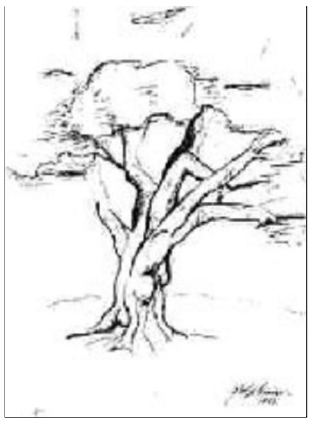


Рис. 33. Почувствуйте себя деревом. От бедер вниз - корни, от бедер вверх- ствол, ветви и листья.

Если вы не будете ожидать что что-то вдруг случиться, просто не будете думать об этом, вы не оставляете “этому” ни единого шанса. Что случилось– то уже случилось. Очень просто. Сочетайте, смешивайте, согласовывайте все остальное, что вокруг вас – и получайте от этого удовольствие.

Вышеупомянутый Другой Путь (Путь Мяса-и-Картошки)

"Обожди, Госс, эта Дзен-Буддийская белиберда ни хрена мне ни о чем не говорит. Можешь объяснить мне все это на обычном языке? Скажи мне, старик, зачем ты постоянно твердишь всем этим своим сумасшедшим прыгунам эту фигню о глубоком дыхании? В смысле – что ты пытаешься сказать? Только - давай по-английски!"

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Ok. Медитация и концентрация, разбросанные по главам этой книги – просто трюк. Он срабатывает с некоторыми, но не со всеми. Концентрация и Расслабление – путь узнать, что же находится в тумане. Если ж ты не веришь в эти Восточные дела – все это для тебя лишь ненужный груз. Итак, хочешь ли ты знать все это?

-Не. Я - Техасец. Я начал прыгать потому, что родео быков

для меня – слишком сильно. И если и было какое ни будь легчайшее решение в моей формирующейся жизни - это то, что заставило меня прыгнуть. Мои братья–старшеклассники зарабатывали по $15 участвуя в еженедельных родео быков. "Давай, попробуй! Это не так уж плохо."

Что ж, я шел с ними, помогал седлать. Они прижимали быка к ограждению. Ковбой залазил по нему, садился сверху на быка, одевал перчатки, поправлял подпругу и кивал головой. Кто-то отворял ворота, и они выскакивали прочь. Ковбой намеревался усидеть в седле. Бык этих намерений не разделял. Более того - имел свои: брыкаться, бодать и вообще покончить с ковбоем. Эти быки не такие уж тупые. Короче, в один из этих дней я услышал: "Эй, брат! Родео – дерьмо, да? Ты пробуешь? Это 15 баксов! ПИВО!!!"

В основной массе они все сумасшедшие, но есть и просто тупицы. Я подумал: лучше я выпрыгну из самолета, чем буду скакать на быках. Быки, хоть и не большого ума, но у них есть одна единственная цель в жизни, когда чья-то задница сидит у них на хребте – надрать этой заднице зад. Парашюты в этой связи более миролюбивы — Земля, все же, не пытается сознательно расправиться с тобой.

Так же, как тебе вряд ли поможет самый лучащий Тибетский метод, когда ты сидишь на спине здоровенного бака, так же и я, наверное, чуть-чуть не понимаю, зачем нужно точно считать свои вдохи, когда ты несешься к земле вниз головой со скоростью, где-то между 260 и 370 км/ч.

Несомненно: это то же очень круто.

Несомненно, это как-то облегчает – все эти медитации и т.д. Да. Но если самый отчаянный парень не может объяснить энергетику Вселенной, это абсолютно не значит, что он не может здорово прыгнуть. Если ты катаешься на скейтборде лыжах, сноуборде и т.д. – значит ты можешь, и будешь, классно летать. Единственное, почему некоторые всю эту Буддийскую штуку учат - это есть универсальный язык, легко доходящий как ковбою, так и кузницу, без всяких жаргонных примочек.

Тело – Дыхание - Равновесие

Хорошо. Теперь вы, как минимум, верящий скептик. Ровное правильное дыхание – самая лучшая терапия Фрифлая. От правильного дыхания зависит ваш полет; а так как сознание в сотрудничестве с нервами контролирует ваше дыхание, ваш полет вплотную зависит от них.

Связь между дыханием и Фрифлаем давно доказана профессионалами. Функциональность вашего тела в целом и каждой клетки в частности вплотную связана с дыханием. Напряжение в полете вызывает дисбаланс, который сразу фиксируется, начинается “мозговая буря." Но если ваше дыхание правильно и согласовано – напряжения не будет, тело будет расслабленно, и как результат – спокойное сознание - что и требовалось доказать.

Существует несколько методик дыхания, но в Фрифлае вы должны фокусировать вашу энергию в Центре Гравитации или Тяжести. Это как раз ниже пупка. Сконцентрируйте свое сознание и энергию на этой точке. Успокойте сознание и прислушайтесь к своему дыханию, почувствуйте пульс, ощутите ритм, с которым сердце толкает кровь по артериям. Позвольте сознанию отдохнуть в вашем Центре Гравитации, который китайцы называют *tan t'ien* (произносится

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

дан-ти-Ан)

Как правильно дышать

Дышать нужно естественно. Сжимая живот на выдохе, и выпучивая на вдохе. Почувствуйте ход живота. Дышите как можно натуральней. Не ускоряйте и не задерживайте дыхание! Выдох, пауза. Вдох, вздулись. Выдох, пауза. Вдох, вздулись. Вот так ... Тренируйтесь таким образом на земле и в самолете. Это вам может подтвердить любой начинающий йога.

Концентрация на дыхании успокоит ваше сознание. Спокойствие сделает любую позу Фрифлая естественной и легкой. Сделайте осознанный вдох. "Посмотрите" на вдыхаемый внутрь воздух. Почувствуйте энергию, которую он несет. Прочувствуйте все свое тело. Отметьте, где вы ощущаете сопротивление и напряжение. Сфокусируйтесь на этой части тела и отдайте сознанию приказ немедленно ее расслабить. Поговорите с телом. Узнайте у него, что вам необходимо сделать, затем сделайте это. Сфокусируйте взгляд. Выпрямите спину. Голова и шея – на линию спины.

Пять основных моментов дыхания Фрифлая:

1) плавно **2)** долго **3)** глубоко **4)** тонко **5)** ровно

Проблемы с контролем возникают из-за напряженности вашего тела. Многие люди находятся в напряжении, даже не ведая того. Концентрируясь на расслаблении и дыхании, вы научитесь освобождаться от напряжения. Используя эти медитации, вы освободите свою внутреннюю энергию, о которой вы не подозревали, которая и проявит себя в Полете.

Мы все тренируемся и получаем знания согласно нашим внутренним часам. Это действительно очень правильно. Самый подходящий ритм тренировки тот, который ты внутренне считаешь правильным. Он может казаться не достаточно быстрым для тебя, вернее для твоего эго. Но фокус в том, что бы получать удовольствие от всего: от начала до самого завершения пути. Случается так, что вы не всегда настоящий пилот. Не форсируйте события, не переходите сразу в *head-down*, позвольте своему телу просто попадать, свободно и природно. Head-down - самая природная и самая верная дорога к Фрифлаю. Позволь ей принять тебя—и просто наслаждайся путешествием свободного падения.

Подсказки для продвинутых фрифлаистов:

- Бросьте все попытки *занять head-down*, и вообще все попытки что либо занять.
- Расширяйте чувство вашего потенциала и возможностей.
- Дайте себе разрешение просто быть самим собой.

Другие способы

Для некоторых фрифлаистов сила "Чувства," глубокого дыхания, медитации и.т.д. не слишком связаны с основными концепциями успеха в vRW. Специально для них я предлагаю другие способы:

Улыбка и смех. Быстрый и простой пример не-медиативного способа контроля тела - это *улыбка*. Именно улыбка и смех приводят вас в *“правильное состояние*." А уже это *“правильное состояние”* позаботится о том, что бы вы

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

*Рис. 34. Фрифлаевский **Spock** уж точно заставит вас улыбнуться.*

падали правильно. Кроме того, – вы получите огромное удовольствие! Попробуйте засмеяться или улыбнуться в следующем прыжке. Удовольствие гарантированно.

Аутогенный –еще один не медиативный способ расслабить по желанию свое тело. Очень легкий и быстрый в изучении и успешный в применении– вы сможете применять его в любое время, как только начнете чувствовать напряжение — за столом ли вы или в машине, перед отходом ко сну или во время дикого бардака на высоте 2000 метров – да в любое время, когда вы почувствуете потерю контроля.

Суть заключается в том, что вы пытаетесь вызвать некое специфическое ощущение, связанное с расслаблением тела. Вызывая любые ощущения, такие как тепло или тяжесть, вы можете разорвать цепь физиологических изменений в организме. Тепло, например, вызывает ощущение прилива крови к телу, особенно к конечностям—в отличие от стрессовых реакций, которые значительно сокращают этот прилив.

Запомните, Ваше тело умеет слушать, но вы должны отказываться от этих всевозможных желаний, не выполнять их. Если вы стараетесь сознательно контролировать свое тело, вы 100 % потерпите неудачу. Ключ ко всему – пассивная концентрация — вы полностью фокусируетесь на своем теле, одновременно оставаясь в глубокой релаксации. Необходимые усилия для овладения аутогенной техникой не есть попытка сделать все так как ты прочитал или услышал. Нужно просто согласиться со своим телом глубоко расслабиться. Стараясь слишком сильно вы всегда создаете чрезмерное напряжение и делаете лишь более сложным процесс вашей релаксации.

Аутогенные Директивы

Профессионалы говорят, что занимаясь от двух недель до трех месяцев, по 20 минут в день – вы можете постигнуть эти премудрости на уровне мастера. Вот вам краткая версия того, что они предлагают:[1]

Попросите друга читать ниже написанное, или запишите на магнитофон, а затем воспроизведите – как вам больше нравится.

Займите удобную позу, неважно - лежа или сидя, закройте глаза. Сделайте очень глубокий вдох, затем полный выдох. Помните о правильном дыхании согласно вышеупомянутому упражнению. Оставьте все размышления и впечатления за день в стороне. Проверьте голову на наличие мыслей, постарайтесь избавиться от всех. Повторите это заклинание самому себе три раза: "Я полностью контролирую себя – Я полностью расслаблен." Помните о правильном дыхании, с каждым выдохом выводите из себя напряжение.

Сконцентрируйтесь на ощущении тяжести ваших рук и ног: "Моя правая рука тяжелеет. Моя правая рука тяжелеет. Моя правая рука тяжелеет." Далее: "Моя левая рука тяжелеет. Моя правая

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

рука тяжелеет. Моя правая рука тяжелеет."

Сделайте паузу и позвольте прокравшимся мыслям и волнениям пройти сквозь вас и покинуть вашу голову. Почувствуйте, как тяжелы ваши руки.

Потом беремся за ноги: "Моя правая нога тяжелая. Моя правая нога тяжелая. Моя правая нога тяжелая." Почувствуйте тяжесть ваших ног. Постоянно помните о естественном дыхании, делая паузы между фразами.

Далее: "Моя шея и плечи тяжелеют. Моя шея и плечи тяжелеют. Моя шея и плечи тяжелеют." Почувствуйте, как потяжелели шея и плечи. Сделайте глубокий спокойный вдох, затем полный выдох.

Затем переходим к ощущениям тепла. Сбросьте напряжение с ваших ног произнеся следующее: "Моя правая рука теплеет. Моя правая рука теплеет. Моя правая рука теплеет." Почувствуйте тепло и проделайте то же самое с другой ногой. Почувствуйте тяжесть ног. Помните про дыхание и про мысли. Проделайте то же с руками. Затем с шеей и плечами. Почувствуйте, как теплая кровь пульсирует в ваших артериях. Позвольте телу побыть расслабленным, ему сейчас очень хорошо. Не концентрируйтесь на ощущениях.

Для замедления дыхания произнесите: "Мое дыхание спокойно и постоянно. Мое дыхание спокойно и постоянно. Мое дыхание спокойно и постоянно" Почувствуйте, как воздух полностью заполняет ваши легкие, когда вы вдыхаете, и как уходит на выдохе нагретый телом теплый воздух. Говорите спокойно, с паузой после каждой фразы.

Закончив последнюю фразу, чуть отдохните. Затем верните себя в нормальное состояние следующей фразой: "Я восстановлен и полностью готов. Я восстановлен и полностью готов. Я восстановлен и полностью готов." Сделайте глубокий вдох, полный выдох, согните руки и ноги, затем выпрямите их. У вас может появиться желание повторить последнюю фразу. Спокойно откройте глаза.

Глава 8 - Жесткая реальность

Упражнение на Время и Пространство

Спросите себя: Который час?

Ответ: *Сейчас*.

Отвечайте, пока можете слышать ответ. И во время прыжка, во время чего либо, сфокусируйтесь на *Сейчас*.

Не Думайте О Будущем.

Будьте *Здесь Сейчас*.

Не Думайте О Прошлом.

Будьте *Здесь Сейчас*.

Теперь, ответьте своему сознанию, что раз уж вы действительно *Здесь Сейчас* то:

a. этого достаточно, и

b. Вы будете иметь оптимальную Силу и Понимание для того, что бы показать лучшее. Таким образом, когда следующий прыжок станет *Сейчас*—если вы выучили эту науку—вы будете в самой идеальной позиции - вам не нужно будет тратить время на переживания о том, что будет

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

"*Потом*".

Эта глава посвящена риску vRW. Узнав о нем все, вы сможете его избежать. Все больше и больше наших соратников по небу с каждым днем, покоренные Свободой и невероятным возбуждением Фрифлая, навсегда становятся его частями. Это круто. Это ужасающе. Удовольствие настолько огромно, что цена нескольких опасных моментов по сравнению с ним ничтожна. Красота Фрифлая умело их маскирует.

Тут мы приведем как можно меньше предостережений и страшных историй, а попытаемся объяснить вам, что значит предупреждение опасности, и как приобрести навыки и знания, необходимые для ее предупреждения. Единожды вооружившись этими знаниями, Вы будете чувствовать себя намного уверенней в полете, меньше переживая за сохранение своего тела пригодным к жизни.

Хотя, постой, – ты же очень аккуратный Скайдайвер. О чем ты говоришь? Ну, брат, давай-ка пройдемся вместе по списку подстерегающих нас потенциальных опасностей. Мы обсудим методы решений и общие договоренности, уменьшающие риск и случайные совпадения.

Потенциальные Опасности vRW

Замедление падения превращается в "падение вверх"

Вскоре вы быстро убедитесь, что новички очень часто *"падают вверх"*. По сравнению с "нормальной" RW, где большинство новичков проваливаются в формациях вниз, "чайники" vRW неизменно "падают вверх" по отношению к основной группе. Начинающие фрифлаисты просто не могут удержать необходимой высокой скорости падения. Неопытны и жестки, они не могут удержаться в связке.

При выпадении из sit-fly, вы внезапно вспухаете. При переходе из *Стоя* в другую позицию, ваше сопротивление воздуху тот час вырастает во множество раз. При переходе из *head-down*, вы превращаетесь из наконечника стрелы в листок. Искать спасение в "*пузофлйном*" "*Боксмэне*" – не решение. Результатом будет изменение скорости падения, превращающее ваше тело в взмывающее вверх пушечное ядро из мяса и костей.

Даже молниеносное неправильное движение выстрелит вас вверх на 15-20 м в одно мгновение. Любой, находящийся прямо над вами – уже "бублик". Угроза так же подстерегает вас в момент транзита из *head-down* в *трек*. Если вы проделаете это внезапно, любой, находящийся выше вас по прежнему в *head-down*, запросто может головой проверить прочность вашего ранца на скорости где-то 80-120 км/ч.

Коркинг и Зуминг: В чем, собственно, опасность.

Серьезный риск в любом высокоскоростном виде спорта представляет несущийся быстро для передвигающегося медленнее. Это справедливо для гонщиков, скайдайверов, скейтбордистов ну и т.д. Это *разница* в скоростях между вами и тем, кого вы ударите. Не важно, кто это будет: земля, мост или напарник. Эта вот разность в ваших скоростях может погубить вас и/или вашего напарника.

Что же происходит, когда вы вспухаете: Представьте– вы прыгаете Фрифлай с друзьями. Вдруг вы переворачиваетесь в "*Боксмен*". (Помните, в групповой акробатике, "*боксмен*"–спасительная позиция.) Производя эту грубейшую vRW-ошибку, вы моментально замедляете скорость падения с

220-300 км/ч до 130-200 км/ч, где-то за пол секунды. Это значит, что по отношению к остальной шобле, вы выскакиваете вверх как пробка из воды. Но здесь эта "пробка" весит хороших 70-100 кг и полностью неуправляема. Опа! Как вам! 100 кг кусок мяса, готовый влупиться во все, что

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

находится выше со скоростью 80-130 км/ч. Хрусть!

Вспухание, или *коркинг*- это опасность разных *уровней,* сопровождаемая, как правило, чрезвычайным горизонтальным смещением, называемым *зуминг.* Происходит следующее: прямоугольное человеческое тело хватает поток и проносится по горизонту в мгновение ока—даже, если кажется, что это вертикальное смещение. Это бесконтрольное горизонтальное перемещение, *зуминг* - опасность разных *удалений.*

Бесспорно, *Вспухание* весьма опасно. Если вы подвержены вспуханию – вы представляете опасность для других. Если вы не в состоянии удерживать свою скорость, не прыгайте в группе. Пробуйте сначала двойки и изучайте приемы удержания уровня на нужной скорости падения.

Проблемы со стабильностью на высоких скоростях.

Причина, по которой фрифлаисты обязаны хорошо падать в *sit-fly* и *vRW-Stable*–обе прекрасно подходят для удержания *уровня* и *удаления* с остальными. *VRW-Stable* – отличный транзит, предотвращающий *коркинг* и *зуминг*; это то, что вы должны немедленно принять, потеряв стабильность!

Изучив эти элементарные истины, вы во много раз повысите безопасность прыжка, тк. приобретете уверенность и уже не будете следовать старым привычкам вернуть стабильность. Стабильная позиция в *пузофлае* настолько медленна, что ей просто нет места в Фрифлае. Так что, используйте переворот на живот только в крайне необходимых случаях. Итог: Вы не сможете находиться на одном уровне с фрифлаистами, находясь *пузом-к-земле*.

Некоторые новички vRW найдут более простым изучение основ *sit-fly* и *Стоя*, чем изучение *head-down*. Некоторым *head -down* дастся намного легче. В какой бы позиции вы не падали лучше всего, знайте, что, только падая хорошо *сидя* и *стоя,* вы будете отвечать требованиям безопасности vRW

Безопасность этих двух позиций (а особенно для новичков, жаждущих сразу прыгать в группах) делает их основными воротами в мир высшей школы Фрифлая. *Back-fly* – так же отличный трамплин для *head-down*. *No-head-down* позиции больше прощают ошибок и менее предрасположены к *коркингу* и неконтролируемому *зумингу*.

Штопор – будь подготовленным

Небольшой процент начинающих ловит его при попытках *sit-fly*. О да, я видел несколько таких счастливцев! Находясь в таком вращении, весь интерес к прыжку куда-то пропадает. Более того, это действительно страшно! Во время их первой или второй попытки *chute assis* (в sit-suit), около 10 % новичков испытывают склонность к вращению или интенсивный штопор. Новички могут остановить вращение всего лишь расслабившись. Однако многим наоборот кажется, что вращение ускорилось. Это потому, что вращение в мозгах имеет несколько искаженный вид, поэтому, создавая обратное вращение, они только усугубляют ситуацию. Их ноги обычно зажаты, руки согнуты, и, возможно, их мозги уже закипели. Результат – прекрасный штопор!

Штопор пропеллером, это уже не штопор, вы должны избегать позиций, похожих на пропеллер. Выпрямленные руки или ноги могут вызвать стремительные вращения. В случае штопора, займите *vRW-Stable*. Если это не сработает, перейдите в *“пушечное ядро”*–как будто вы прыгаете в бассейн. Если и это не сработает, нагнитесь вниз, как будто завязываете обувь. Ну, если и в этом случае вы не сможете быстро остановить вращения – лягте в обыкновенный “*пузофлай*”, остановите вращение, глубоко вздохните, и попытайтесь заново.

Но штопор – это временно, он уже не проявляется буквально после нескольких прыжков vRW. Единожды справившись со штопором, глубоко вдохните, улыбнитесь самому себе, и можете переходить к более сложным приемам.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Большие Крылья

Sit-suit и костюмы-крылья с большими площадями преподносят множество проблем. Один из приколов – турбулентность за спиной – выброшенная туда медуза будет телепаться там до земли. Или пока вы не займете другое положение, что бы ее сдуло.

В первый раз будет конечно, не очень приятно. Но это не есть проблема для тех, кто знает что делать.

В эру большекрылых костюмов (около 20 лет назад,) изобретатель Билл Буз /Bill Booth/ исследовал эту проблему. Его исследования показали, что выбрасывание “медузы” резко в сторону практически исключает возможность ее затенения. Так что не отпускайте “медузу” – выбросите ее подальше.

Так же, прогибаясь после выброса “медузы” для замедления, вы способствуете затенению. Вместо этого, сделайте обратный прогиб, который поднимет вашу голову вверх и сдует затенившуюся “медузу”. Это то, что операторы проделывают перед каждым раскрытием.

Cypres - сложнее и рискованнее

Использование приборов может спасти вашу жизнь, но, так же может представлять собой серьезную опасность. Cypres - наиболее распространенный прибор среди фрифлаистов (Помните, что хоть самый дешевый Cypres и стоит около $200, самые дешевые похороны обойдутся минимум в 20 раз дороже.) Ну и конечно же, обычно ваш Cypres срабатывает лишь после того, как вы перепадав в панике выбросили “медузу” основного купола.

Два купола ниже 300 м – это уже не смешно. А происходит это довольно часто – в основном, когда дайвер смотрит на высотомер и с ужасом видит, скажем 450-500 м, и соответственно рефлекторно выкидывает “медузу”. В этой ситуации, с учетом, что открытие современных парашютов происходит за 120-180 м, Cypres сыграет с вами ту самую шутку – откроется одновременно с основным. Cypres-Expert срабатывает на высоте 225 м если вы падаете на пузе. Из опыта, вы можете спокойно накинуть сверху еще около 85 м, если вы не лежите на пузе, т.к. датчик на ранце постоянно анализирует изменение давления.

Итак, вы имеете резвый основной и маленькую запаску, раскрытые, на 200-300 м! Ура! На этой высоте редко кто может зарулить на посадку и сесть невредимым. Все – Привет Родителям! Итак, вы хотите знать две вещи:

1) Что делать (а вдруг?) при раскрытии двух куполов на малой высоте?

2) Как этого вообще избежать? Ну, 1 – уже несет в себе большой риск. Лучше будем работать над вторым вопросом. **Итак, основное – разбежка на 1350 м**.

Удержание скорости Sweet Spot

Бардак, завязка, напряжение, провал—все это вызовет ваше резкое вспухание. Способность не вспухнуть – ключ к безопасности Фрифлая. Я не могу вам объяснить, насколько это важно – работать над своей реакцией. Чем скорее вы займете vRW-Stable, тем меньше вы вспухните. Работайте над тем, что бы все транзиты проходили через vRW Stable, проведя транзит быстро вы не вспухните вообще.

К примеру, скажем, находясь в позиции *Стоя* вы теряете стабильность. Оп! Внезапное вспухание на 10-20 м. Теперь вам необходимо вернуть стабильность, повысить скорость и восстановить утраченное удаление по горизонту. Это займет прилично времени и выглядит глупо. Гораздо лучше не доводить до этого, а следовать следующим советам:

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

1) Как только вы почувствуете потерю стабильности (а лучше – чуточку раньше,) перейдите из *Стоя* в vRW Stable.

2) Как только стабилизируйтесь в vRW-Stable, возвращайтесь в первоначальную позу.

3) Продолжайте, как ни в чем ни бывало.

Основным компонентом успешного восстановления выступает ваше время реакции. Если с этим у вас все в порядке, предательское видео не покажет ни провалов, ни завалов и т.д. Видео покажет, как вы мгновенно поджали колени к груди, и так же мгновенно *Стали* на ноги.

При прыжках Фрифлай, все будет гораздо безопасней, если все будут держаться вместе, в одной вертикальной плоскости. Это требует жесткого удержания стандартной скорости

падения. Это не то, что вы там сами себе запланировали. Падение со стандартной скоростью происходит интуитивно, натурально. Для этого необходимо осознать, что это действительно возможно, и стремиться падать с одной стандартной скоростью.

Наилучшая скорость падения для группового Фрифлая носит название *sweet spot*. По моему мнению, это где-то в районе 230-240 км/ч. Интересно, что эта скорость падения медленнее чем хороший *sit-fly* или *Стоя*.

Контролирование скорости особенно важно для тех, кто выступает в роли “базы” группы. “База” должна удерживать этот самый *sweet spot* очень четко. Это очень важно.

Умение удерживаться в группе на одной скорости делает полет намного безопасней. Научитесь этому.

Порядок отделения, техника и захваты.

При отделении нескольких групп в один заход над ДЗ возникает некоторая опасность, если одна группа собирается “*пузофлаить*”, другая – “*вертикалить*”. В принципе, существует неписаное правило, согласно которому при различных режимах падения довольно разумным будет разделение групп с медленной скоростью падения от групп с высокой.

При доскональном изучении этого момента с точки зрения современной физики было бы разумным выпускать более быструю группу в конце. Однако, сколько ДЗ, столько и правил. И все они не лишены смысла. Во первых, самое главное - дайте 8-10 секундный промежуток между выходами групп, только не считайте вслух. Посмотрите за дверь перед отделением, и не выходите, пока предыдущая группа не отошла на приличное расстояние по горизонтали от самолета. Если они попали на восходящий поток, увеличьте интервал вплоть до 20 сек.

Крутые vRW-отделдения

При вертикальных отделениях, набегающий поток сразу же готов с вами работать. Научитесь работать с ним, повернув голову и плечи в его сторону (в случае падения в *head-down*), лодыжки и пальцы вверх. Расслабьтесь, посмотрите и почувствуйте как поток кладет вас в позицию. Ключ к правильному отделению на *head-down* – расслабленность, особенно это касается рук. Если они не заняты, опустите их в положение "тряпичной куклы" и легко хлопните в ладоши. Только верхняя часть спины остается в напряжении. Дайте потоку разложить ваше тело в нужную форму. Всякие попытки самому занять позицию неизменно развернет вас и выкинет из аэро - трубы. С другой стороны, ничегонеделание приведет вас к успеху.

Эта техника особенно подходит для группового Фрифлая, потому что все спортсмены падают в одной и той же “*аэротрубе*”. Затем, сойдитесь легко и безопасно. Перед отделением, все

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

договариваются выходить головой к потоку. На первых секундах, ваши “*пузофлайные*” навыки будут востребованы – тут вы можете показать “вертикальной” братии что такое отделение группой.

На отделении, хорошей позицией для находящихся внизу является *Олав* с широко расставленными ногами (помните про тазовый выпад.) Держите плечи расслабленными, а верхнюю часть спины прямо. Смотрите в глаза остальным и не забывайте дышать. Не пытайтесь при отделении сразу “полететь”, лучше дайте потоку, гравитации, центру тяжести и центру сопротивления, и еще кое какой магии поделить вас между собой.

4 основных условия влияющих на отделение:

1) высота прыжка;
2) горизонтальная скорость самолета;
3) вертикальная скорость самолета (если есть);
4) предельная скорость, которую дайвер может показать.

После отделения, как мы знаем, горизонтальная скорость будет уменьшатся по мере возрастания вертикальной. В результате, формула типа *остаться на воздушной подушке потока после отделения* для Фрифлая не совсем подходит.

Вот почему необходимо правильно сконфигурировать свое тело и позволить физике и природе сделать все необходимое. У фрифлаистов на выходе питание подается только к глазам и голове. Так же круто будет смотреться, если вы зададите необходимый импульс на выходе. Зачем?

Обратимся к науке. Исследование, упомянутые в Главе 1 показывают, что при скорости выброски 140 км/ч скорость отделившегося дайвер падает со 140 до 120 за первые две секунды. Только после первых шести секунд, дайвер набирает ту скорость, с которой он будет падать, окончательно разогнавшись до максимума еще через 4 сек. Это из-за того, что горизонтальная скорость падает быстрее, чем растет вертикальная. Гравитация, знаете ли.

А знаете, почему контролировать тело при отделении всегда нелегко. В начале прыжка дайвер теряет кинетическую энергию, одновременно теряя некоторую способность контроля стабильности (поэтому, чем быстрее вы падаете, тем легче контролировать стабильность.)

Так хватать его или не хватать!

VRW-отделения часто происходят с захватами. Это очень здорово и смешно на видео, но требует серьезных физических усилий, вызывающих растяжения и порывы. Поэтому всегда имейте возможность отпустить напарника при необходимости.

При выходите с захватом, самое большое напряжение будет в центре. Почувствуйте пятками, где находится стена “трубы”(вас срезу толкнет к центру). Нарастание напряжения в месте захвата – сигнал к роспуску.

Так же, уделите внимание самому захвату, он не должен касаться подушек и замков ранца. Хороший пример захвата на выходе в паре - *Бабочка* (большой палец сверху.) Он больше всего подходит для двоих, плавно вращающихся вокруг – действительно похоже на бабочку с действительно натуральными акробатическими пируэтами.

Именно загиб пальцев при больших вращения гарантирует, что вместе с хорошей удерживаемостью, каждый может расцепить захват в любой момент, тем самым, исключив перелом рук при неприятных случайностях. Для увеличения безопасности при хвате бабочкой, каждый свои пальцы сгибает в руке напарника, образуя тем самым кулак.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

В итоге, каждый из нас контролирует захват, и каждый может его распустить.

Рис 38.Захват Бабочкой.

Вы захотите распустить захват, как только почувствуете напряженность. Если же позволите напряжению расти, то при роспуске стремглав разлетитесь друг от друга. Если вы разлетитесь - это уже не будет хорошим vRW

Скажем так: *Не держитесь вместе посредством захвата, падайте вместе посредством своих тел.* К тому же, захват ногами не очень надежен, правда, если у вас пальцы не на другой стороне. Захват ногами вызывает штопор, так что будьте внимательны. Никогда не хватайтесь ногами рядом с ранцем!

Что касается мозгов

Теперь, я думаю, вам понятно, что основной компонент безопасности vRW - компетентность во всех базовых навыках полета. Зная и умея vRW-Stable, основную *Сидящую* и *Стоящую* позиции, умея быстро реагировать и принимать решения на изменения уровня и удаления – те основы, которые требуются от профессионального фрифлаиста.

Если вы пришли к Фрифлаю подготовленными, вы найдете его очень легким и безопасным. К сожалению, это значит, что ваше желание сделать это, еще не значит показать хороший результат. Единственное, что может помочь в этом случае – *это желание, что бы было здорово и весело*.

Не боритесь с ветром—вы не победите его. Разве что, вы может оседлать его, если вы его действительно хорошо чувствуете и понимаете. Научиться чувствовать ветер - для этого требуется расслабленность, самодисциплина и понимание.

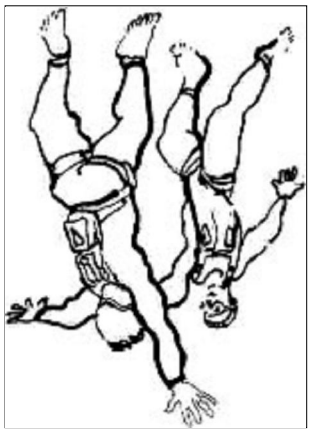


Рис 39. Обратный Spock – популярен, среди head-down-двоек, из-за исключительной прикольности

Еще никто не научился падать *head-down* строго строго прямо, без изменений уровня и

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

удаленности, как того требует безопасность vRW. Скажу больше: Оставайся свободным и несдерживаемым. Держа себя расслабленным, правильно дыши, делай почаще глубокий вдох. Сделай *Гавайскую мокрую собаку* (потрясись весь, как будто освобождаешься от воды – это хороший способ расслабится и расслабить остальных.)

Если ты все-таки еще чувствуешь, что что-то не то – сделай как минимум один *соло-прыжок* за выходные. Поработай над тем, что у тебя не выходит. Отделись так, как еще не отделялся. Одень только футболку и шорты и попробуй расслабиться в *head-down*. Поэкспериментируй с одеждой.

Развивай чувство высоты

Если вы прыгаете Фрифлай - вы обязательно, когда ни будь, перепадаете. Те, кто думают, что с ними этого никогда не случится – просто наивны. Неумышленный перепад унес жизни одной пары в 1997 в Париже. В этом же году было зафиксировано несколько срабатываний Cypres при раскрытии основного. Многие из нас уже познакомились с чувством, когда, открывшись, обнаруживаешь себя совсем не на той высоте, на которой должен бы быть!

Оказывается, очень легко подлететь вплотную к земле, когда падаешь вертикально, когда смотришь на красивейшее небо – ты не видишь несущуюся Землю.

Т.н. *"пищалки"* очень помогают при vRW, т.к. многие дайверы прыгают без визуальных высотомеров. Возможно поэтому стандартным снаряжением фрифлаиста является "пищалка" и Cypres. Участники SSI Freefly Pro Tour ко всему этому обязаны иметь и визуальный высотомер. Лично у меня две "пищалки" – в каждом ухе по одной.

Помните, что визуальный высотомер, расположенный на груди не очень надежен в вертикальном полете. Правильность его показаний очень зависит от давления воздуха на конкретной высоте. Например, в *Back-fly* он окажется в разряженной области, и в результате будет показывать гораздо большую высоту, чем на самом деле.

Разбежка в Фрифлае должна начинаться рано. Помните, что вам необходимо еще перевернуться на живот, отбежать от остальных, замедлиться (выпучить попу назад!) и раскрыться. Если у вас sit-suit с двойным крылом, большие руки и голые ноги – вам следует держать руки как можно ближе к телу и как можно сильнее замедлиться.

Оставьте себе чуть-чуть запаса по высоте. Стандартная высота разбежки для двойки или тройки Фрифлай, при условии открытия основного на 700 м – 1350 м. Стандартная высота разбежки для больших групп Фрифлая – 1500 м. (Для большинства из нас – все, что больше тройки – большая группа.) Между 1500 и 1350 обязателен хорошо различимый сигнал к разбежке "паникера".

Убегайте как можно дальше от толпы. Я лично делаю разбежку на спине, т.к. это дает мне возможность видеть всех.

При разбежке вам необходимо знать, находитесь вы выше или ниже остальных, т.к. разбежка по высоте тоже необходима. Если вы выше группы – в дополнение к отлету по горизонту – раскройтесь выше—где-то на 900 м. Если же вы ниже – отлетите и раскройтесь чуть ниже – ближе к 600 м.

Фрифлаисты, как правило, делают отмашку, затем "бочку", что бы удостоверится в отсутствии помех, и выбрасывают "медузу". В больших группах разбежка может грозить некоторым вспуханием разбегающихся, и как следствие – столкновением с теми, кто еще по-прежнему в вертикали.

Я настойчиво советую не слушать тех, кто твердит, что он никогда не перепадает нужной высоты. Оглядываясь на свой, более чем 40 летний прыжковый стаж, могу сказать: я слышал очень много заявлений типа "*Я никогда не пролечу высоту раскрытия!*", после чего видел их, раскрывшихся

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

на 300 м.

Я хорошо помню одну такую группу, с которой я прыгал в далекие 70-е. Их девизом был правило "*Я никогда не совершаю ошибок во время прыжка, особенно по высоте*". Четыре участника *Команды Страны Слонов* искренне верили, что никогда не потеряют контроль высоты. Но на Чемпионате во втором раунде мы все ждали, пока подойдет крайний, что бы замкнуть фигуру. Пролетая отметку в 600 м и по прежнему ожидая подхода крайнего, я, помню, подумал: "Уау! Это действительно круто–все действительно ждут Рэя"

Пролетая 480 м я начал понемногу волноваться. В конце концов, где-то на 450 м, Рэй глянул на землю, потом на нас, резко затряс головой “нет”, дал отмашку и тут же раскрылся. “*Никогда Не Перепадающая Команда*” раскрылась на высоте 180-240 м. Все четверо потеряли контроль высоты; команду сняли с Чемпионата. Рэй подытожил: "Спасибо, конечно, друзья, но давайте делать это все таки чуть выше ."

Еще одна интересная деталь – времена меняются. То, что срабатывало еще вчера, сегодня может тебя убить.

Например, Хьюстонский Парашютный Клуб, моя домашняя ДЗ 60-х. “Профессионалы" (у кого 30 или болеепрыжков) открывались на 240 м. Это было железным правилом. В 1961 я только начинал прыгать. Пару лет спустя, когда мы работали в пятерке звезд, это правило поменялось: раскрытие на 300 м, за исключением, если кто-то был совсем близко.

Высотомеры тогда одевали редко – у вас не было времени смотреть на него. Глаза были вашим высотомером. (Кстати, высотомеры тогда были как пивная банка.) И у нас это срабатывало, потому что 35-40 лет назад, переделанный военно-спасательный В4, с которым мы прыгали, был специально сконструирован для быстрого и надежного раскрытия. Круглый спасательный купол уверенно наполнялся менее чем 60 м. Современные же системы проектируются маленькими, легкими, с хорошим внешним видом; на раскрытие им требуется 180-250 м. Низкое раскрытие на них нереально, ну, нормальных дайверов.

Даже еще в начале 1980-х, безопасной высотой раскрытия считалась высота 500 или 550 м. Сегодня безопасная высота 650-750 м. Времена меняются. Но пока есть понятие “достаточно высоты”, всегда будет вопрос “достаточно для чего?". Каждый будет решать его по-своему. Если для вас это звучит несколько страшно, поинтересуйтесь отношением к проблеме “достаточной высоты” BASE-спортсменов. Главное, помните, у Природы всегда есть возможность вмешаться в ваши планы, поэтому внимательны и всегда на готове.

Смысл всего вышесказанного сводится к тому, что та RW имела свои высотно-прыгательные ограничения, отличающиеся от сегодняшних высотно-прыгательных ограничений для RW, vRW имеет свои высотно-прыгательные ограничения, отличающиеся от “пузофлая”.

Из нижеприведенной таблицы, вы узнаете, что высота может быть гораздо больше проблемой, чем вы думаете.

Состояние	**”Пузофлай”**	**Фрифлай**
Всегда видишь землю	Да	Нет
Можешь раскрыться не замедляясь	Да	Нет
Нужно менять позицию перед раскрытием	Да	Нет

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Маленькая опасность при раскрытии (от верхних)	Да	Нет
Групповое раскрытие на одном уровне	Да	Нет
Новички обычно ниже вас	Да	Нет
60 с падения	Да	Нет
Земля крадется незаметно	Да	ДА!

Снаряжение: Готовимся Вертикалить

"Предельно сильный поток (в vRW) вызывает проблемы с подвижными частями парашютных систем." – Джон Шуман

Внезапное непреднамеренное раскрытие основного или запасного купола - одна из самых больших опасностей в Фрифлае. Во Фрифлае эта опасность куда больше, чем в пузофлае, из-за более высокой скорости. Парашюты рассчитаны на раскрытие при скорости в 250 км/ч или меньше. В Фрифлае скорость, обычно, превышает указанную, поэтому внезапное раскрытие может привести к повреждению системы, купола, вашего тела, тел ваших друзей.

Отсюда вытекает два основных момента:

1) Проверьте наличие на системе лейбла "vRW proof;"

2) Никогда никому не позволяйте ставить ноги рядом с подушками и кольцами системы во время падения.

Вот вам мой предпрыжковый порядок проверки системы в порядке важности элементов, влияющих на выживание:

Элементы снаряжения для Фрифлая

- “Пищалки”— как минимум одна, лучше - две
- Cypres или любой другой прибор на “запаску”
- Рассчитанные под Фрифлай:
- Расположение медузы на дне ранца (BOC)
- Хорошо спрятанная медуза и стреньга
- Плотно сидящее в кармане кольцо “запаски”
- Все ремни и клапана плотно закрыты
- Хорошо и плотно сидящая шпилька
- Медленно раскрывающаяся укладка основного купола
- Высотомер— видно ли его остальным?
- Шлем (с открытым лицом, под камеру)
- Большие ботинки и свободные штаны. В начале они могут доставлять некоторые неудобства, но потом заметно облегчат прыжок.
- Затемненные очки; они должны быть хорошо закрепленными.
- Свободная одежда (большая рубашка), заправленная в штаны, или двукрылый sit-suit.
- Перчатки (перепончатые перчатки дадут большой эффект в sit-fly, используйте их при

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

необходимости.)

- Ну и конечно же: Пирсинг, Татуировки, красные волосы, и т.д.

Возможные неприятности с “медузой”

Итак, начнем с системы раскрытия. Здесь приемлема “медуза” на дне ранца (BOC) как в “pull-out” так и в “throw-out” варианте. “Медуза” основного купола должна быть точно в вертикальной зоне. Это поможет вам, если вы засунули “медузу” вместе со стреньгой, т.к. исключит их выход и провоцирование открытия купола. Размещение “медузы” в ножном обхвате более подвержено этой проблеме, т.к. больше составляющих системы раскрытия контактируют с потоком и/или остальными дайверами. Если вход кармана для “медузы” стал слишком свободным, обратитесь к ригеру за помощью. Чекующая петля должна быть как можно короче и туже

Карманы и клапана .

Фрифлаисты подвергают ранец очень сильному давлению потока, что нередко приводит к раскрытию клапанов чекующих шпилек. Бьющиеся в потоке клапана заставляют ваших партнеров выглядеть озабоченными на видео. Поэтому клапана шпилек должны быть всегда закрыты, как в *sit-fly*, так и *Стоя*. Как правило, проблема решается добавлением на клапан петли *“tuck tab”*, хотя все современные системы уже имеют всю необходимую защиту

Свободные концы и клеванты

Свободные концы ранца должны находится всегда на своем месте до раскрытия. Если клапана свободных концов не выполняют своей работы, последние могут вылезти наружу. Клеванты могут освободится, что вызовет невыход камеры. Я видел такое пару раз.

Следите за свободными концами и их клапанами. Открытие при незафиксированных клевантах может привести к отказу.

Кстати, если вы видите, что у кого то вылезли свободные концы, вот-вот выдует “медузу”, а он об этом и не подозревает— дайте ему знать об этом, энергично указав ему на эту деталь. При необходимости попробуйте громко крикнуть. Если кто-то во время падения указывает прямо на вас, проверьте себя: дотроньтесь рукой бобышки “медузы”, проверьте свободные концы, подушки, кольца. Если действительно присутствует какая-то проблема – не паникуя оцените обстановку и примите соответствующее решение.

Чего еще можно ожидать

Существуют еще кое какие проблемы, заслуживающие того, что бы о них сказать, но ни как не паниковать. Ослабление или даже отстегивание грудной перемычки таит в себе огромную очевидную опасность, хотя в действительности это и не совсем так. Молния на куртке может расстегнуться вниз при падении *head-down*. (поэтому совет: используйте фиксаторы молний.) Слабые швы на штанах могут лопнуть. Незатянутые шнурки ботинок могут здорово отстегать вам голень.

Свободная одежда, закрывающая подушки или кольца системы, не такая уж и огромная проблема, если на все рассчитать время. Одевать порванные штаны или шорты, с большими штанинами по колени имеет смысл только в случае, если вас снимают на видео или у вас под ними ничего нет. Точно так же, если вдруг расстегнется куртка или спадут штаны – это не большая проблема. По большому случаю – это все не важно. Гораздо важнее – следить за группой, за своей системой и открываться на безопасной высоте.

Очки

Очки получили премию за самую распространенную проблему среди всех аксессуаров Фрифлая. Слетевшие очки обычно становятся вам наградой за то, что вы вот-вот подошли к напарнику и готовы к захвату. Очки очень подходят для *head-down*, но при *трекинге* могут продуваться и

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

вызывать обильное слезовыделение.

Опасности больших формаций

Опасности же, подстерегающие большие формации Фрифлая, достойны куда большего уважения. Тяжелый опыт показывает, что наличие даже нескольких напарников при прыжке повышает его риск/сложность во много раз. В Фрифлае, в зависимости от опыта участников, даже *тройка* может считаться большой группой. Хотя в основе, любое

Рис40."Аккордеон" – отличный пример тому, что не обязательно лезть в большие группы, что бы здорово оторваться.

количество человек больше трех в Фрифлае считается большой группой. Группы от шести и более уже переходят в категорию больших формаций. Почему же формация vRW гораздо более рискованная, чем большая по количеству обыкновенная горизонтальная? Вот несколько причин.

Вертикальные дайверы никогда не ползают по небу, как основная масса "пузофлайцев". В обычной "боксменовской" формации все дайверы находятся на одном уровне или на определенном расстоянии. Тут практически нет тех, кто бы падал прямо над вами в "мертвой зоне", кто бы, в случае вашего внезапного замедления, столкнулся бы с вами на скорости в 80 км/ч или больше. В группах Фрифлая дайверы падают, создавая собой некую хаотическую шарообразную массу, очень походящую на пчелиный рой.

Это значит, что решив чуть *потречить*, вы можете запросто, вспухнув, ударить кого-то сверху. Либо, из-за гигантского искривления времени, присущего vRW, даже находящиеся далеко в стороне от вас, подвержены опасности в случае резкого выхода из *head-down*. Когда вы "пузофлаете", небольшая ошибка партнера может привести к

хорошему синяку, в Фрифлае же она может стоить жизни. В 1996, когда вышел культовый фильм Чарльза Брайна /Charles Bryan/ и Майка Уэйла /Mike Vail/ "*Хроники 2*"/"*Chronicles II*"/, этикет и техника больших формаций vRW были ничтожными. В то время всего лишь около 10 лучших скайдайверов могли что-то вместе показать. Сейчас, благодаря им, благодаря их работе мы знаем гораздо больше о требованиях безопасности в групповом Фрифлае.

Пять Факторов Выживания в Групповом Фрифлае

1. **Соблюдайте Взаимное Уважение**
2. **Следуйте Плану Прыжка**
3. **Соблюдайте Дисциплину**
4. **Делайте Горизонтальные Прямые Подходы**
5. **Знайте Свое Место в Группе При Разбежке**

Главнейшие догмы формации Фрифлая *Уважение, Этикет и Простота*. Проявляя Уважение ко

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

всем, вы заставите проявлять Уважение к вам, чем значительно обезопасите обстановку. Приглашение в большую формацию является признанием ваших способностей. Хотя редко кто пытается превзойти себя прыгая в группе. В больших формациях не принято экспериментировать.

В то время, как Фрифлай большей частью импровизация, большие формации - чистый расчет. На этот прыжок разрабатывается план, в котором вам отведено конкретное место и роль. Просто выполните это: Ни больше, Ни меньше. Не используйте какие либо транзиты, движения, повороты, если вы их не обговаривали до этого на земле. Просто потому, что любое неожидаемое движение спровоцирует ошибку партнера, и согласно эффекту домино, приведет к грандиозному столкновению летящих на невероятной скорости тел.

Большие формации не прощают даже искусных отклонений. Будьте дисциплинированными, и вы заметите, как изменится отношение ваших партнеров по отношению к вам в обсуждениях мест предстоящей формации. Тут как в кино–просто сыграйте отведенную вам роль. Но сыграйте качественно. Если вы не можете следовать расписанному заранее плану–не ждите приглашений в вертикальные бардаки.

Большие формации Фрифлая очень часто состоят из концентрических колец. Как правило, это основное базовое кольцо, и одно или несколько дополнительных. Каждое кольцо имеет свой собственный план и обязанности. Но для базовые и дополнительные кольца требуют различные умений от участников—внешние края всей этой шоблы требуют менее крепких и “здоровых”, которые как раз подойдут для хорошей устойчивой “базы”. У каждого кольца своя высота разбежки. На 1500 м время разбегаться внешнему кольцу, в то время как внутреннее ждет своих 1350 м.

Как и в горизонтальной RW, в формациях Фрифлая практикуется подход по прямой—и совсем не в угоду устоявшимся традициям RW. Подход сверху не позволителен из-за опасности для остальных. В Фрифлае, совершившие ошибку дайверы тут же вспухают, часто еще и перемещаясь по горизонтали, подвергая риску всех рядом находящихся. К тому же доподлинно известно, что многослойная формация оставляет после себя в небе огромную дыру, которая делает подход сверху еще опаснее. Вывод: Даже не пытайтесь подойти сверху к формации vRW, вы скорее всего провалитесь в огромную черную дыру в небе.

Иногда происходит и полный бардак. Когда хаос берет власть, самое благоразумное решение будет уносить ноги. Своим отходом вы снизите опасность и для остальных. Если формация начала рушится при вашем подходе, остановитесь и осмотритесь.

Обычно, в лежащем RW, допускается небольшой дрейф основной “базы”- центра формации. В вертикальном RW, “базой” является центр сферы, шара, а не плоского круга. При дрейфе формации опасность столкновения многократно возрастает из-за кучности и огромных скоростей. Тут тоже стоит подумать перед подходом.

Большая формация “пузофлая” как будто расположена на плоской тарелке плюс рядом парочка потерявшихся и недотянувших. Для них разбежка не составляет особого труда: отворачиваешь от центра, отлетаешь, осматриваешься, делаешь отмашку и раскрываешься. Большая формация вертикалов – это скорее беспорядочный пчелиный рой. В этом рое так просто не разбежишься: найдите всех, уйдите от центра (лучше — не на пузе и грациозно,) отлетите, осмотритесь, сделайте отмашку и откройтесь.

К тому же, если вы находитесь выше всей толпы – откройтесь чуть выше обычного. Если ниже-то ниже. Никогда не разбегайтесь сквозь толпу. Не впутывайте себя в беду.

На разбежке никогда не переворачивайтесь на пузо заранее – вы, скорее всего, вспухните и можете зацепить кого ни будь (оператора) внезапно для него. Вместо этого, *мягко* уйдите от

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

центра, плавно перейдя в трекинг, стараясь замедлится как можно плавней, помогая кому-то вверху избежать БОЛЬШИХ неприятностей. Проделайте пируэт в начале разбежки для осмотра обстановки. Этот маневр рассматривается внеформационными наблюдателями примерно так же, как и отмашка перед раскрытием.

Ну и, конечно же, будьте здравомыслящими на приземлении. По многим причинам, контроль и дисциплина во время падения в больших формациях после раскрытия превращается в бешенство под куполом. В результате чего, посадочный трафик и *“hook-turn”* могут стать самыми опасными частями vRW. Не дайте себя в это затянуть.

Проблемы старых “пузофлайцев”

Динозавры скайдайвинга (в основном те, у кого за 1,000 прыжков) испытывают больше трудностей постигая vRW, чем новички неба. Особенно это слишком коварно для ветеранов спорта—некоторые из тех рефлексов и реакций, намертво засевших в голове, ни за что не позволят новым и непонятным чувствам завладеть центром управления телом. Поэтому, ступайте медленно и плавно, старички. Помните, стараясь изо всех сил, вы будете двигаться точно в противоположном направлении от постижения vRW.

Сберегите время и деньги- обратитесь к инструктору. Его критика и видео будут лучшим подспорьем. Воздержитесь от участия в больших группах (больше 3-ки), пока не будете уверенно *сидеть* и *Стоять.* Будьте предельно внимательны с высотой. Ваши внутренние часы и орлиное зрение еще не откалиброваны под вертикальный полет. Хотя с другой стороны, если вы уже прыгали, у вас уже наверняка есть необходимый гардероб для изучения Фрифлая—старые комбезы подойдут как никогда. Поищите в шкафу комбез эдак середины 70-х – 80-х. Современные комбезы для групповой акробатики не очень подходят для вертикали. Низкий аэродинамический центр сделает положение *Стоя* очень сложным, хотя может помочь в *head-down.* Захваты дадут вам непредсказуемые перемещения. Точно так же, костюм для вертикального падения, типа большекрылого sit-suit без ног, или мешковыдно-ногий head-down-suit, может стать помехой в других режимах падения.

Blue Skies!

Good-bye: сокращение от "God be with *ye."(Господь с Тобой) Прощание*, напутствие. В скайдайвинге - "Blue Skies"

"Blue Skies!" – хороший способ сказать *adieu.* Особенно, если знаешь, откуда это пошло.

В середине 1970-х, групповая акробатика только-только зарождалась—в основном в Аризоне, Калифорнии, Техасе, и Вашингтоне. Комбинезоны были очень маленькими. Большинство скайдайверов носили ботинки. “Запаска” на пузе было нормой, а круглые купола были вершиной дизайна.

Конечно же, действительно хорошие, способные, крутые скайдйверы были неуловимыми для смерти. Мы верили— Джим Хейдорн /Jim Heydorn/, известный дайвер Аризоны и Канзаса, грохнулся дважды. Уау! Миф о "Правильном Поведении" был развеян. Если Хейдорн грохнулся, то значит это может произойти с каждым из нас!

Так, ярчайшая личность, пионер групповой акробатики начал проповедовать теорию качества и количества людей, забранных Землей. Суть теории-случайность, наугад ... *хорошие и плохие* скайдайверы умирают на одинаково высоких шансах. Мы осознавали это все сильнее и сильнее – судьба, элемент везения скайдайвинга.

Мы выучили, что светлое голубое дружелюбное небо было уравновешено, по типу Инь/Янь, темной недоброй землей. Земля, притягивающая жизнь, несет смерть. Опасные групповые тренировки назывались не иначе как “Черной Смертью” /Black Death/. Ритуальным выкриком на

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

отделении в моей восьмерке (как и нескольких других) было *"Blue Sky/Black Death"*. Но для нас Black Death переводилось иначе *"Hey y'all, let's avoid danger up there!" (Эй, не дадим смерти ни одного шанса)* – что позже было перенято и повторялось многими без понимания внутреннего смысла.

Поэтому, точно так же как *Goodbye* значит *"God be with you", Blue Sky/Black Death!* - Салют Небу и Земле, что-то вроде: *"Ловите прекрасное! Будьте начеку!"*

Так что - Blue Sky.....

Blue Sky...Black Death

Громовая энергия полета Вспышки, создающие геометрическую завершенность ... мгновенье в слепящей голубизне. Искусство ...

Определенное физическими и ментальными движениями, выраженное через реальность абсолютного полета. Совершенного Полета, в гармонии и близости, мы состоим только в одном моменте времени - Сейчас.

Отход и подход в последовательном ритме

В 8-кольцо... в 8-гусеница.

Энергия

Полет

Совершенство

Проблемы ... один ушел...

Вот он вернулся, контакт, и мы замерли для камеры.

Как и договаривались, фронтальный открывается (на камеру, естественно.) Открываясь, он бросает взгляд на Землю, и сумасшедшим выстрелом уносится вверх. Невольно вырываться "Oh my god!" и ты вслед за ним, несколько поспешно (потому что низко) открываешь купол. Глядя на совершенную формацию, вытянутую в линию подумалось: "Разбежка ничего, а вот раскрытие, раскрытие получше." Ты смотришь опытным взглядом на несущуюся на тебя Землю.

"OK, я дам основному три секунды..."

Раз!

2!

3!

... Не плохо. Тринадцать-пять.

Дурак!

Интересно, а ведь у всех 1,000+ прыжков!

Глава 9 - Эпилог

Изучение vRW самостоятельно займет много времени и денег. Гораздо важнее то, что это может быть действительно опасно. Я говорю опасно потому, что ваше намерение пройти по

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

пионерскому пути vRW, который уже хорошо известен, довольно опасно и ловушки уже отмечены на карте вашими предшественниками.

Дополнительные затраты ожидаются от совершения большого количества прыжков с минимальной пользой, совершая множество неисправляемых ошибок. Опытный же vRW-инструктор может быстро обучить вас безопасности прыжка и самого себя. Я посчитал, что мои студенты экономят по 15 - 25 прыжков за день или два обучения с опытным инструктором— и это не считая дополнительного удовольствия.

Создается такое впечатление, что Фрифлай находится на той же точку развития, что и RW в 1960х. Каждый хотел заниматься этим. К сожалению, в большинстве парашютных школ, заниматься этим было не с кем, неоткуда было черпать информацию. Так же как и с RW тогда, так же и vRW сейчас – научиться можно, но научить некому. И тем ни менее, RW вырос и возмужал, не смотря на полное отсутствие в середине 1970-х RW-инструкторов.

Сегодня же, мы имеем инструкторов Фрифлая экстракласса, открывших целые учебные центры, где вы можете всему этому обучиться. Кроме того, вы можете делится своими знаниями и соображениями с остальными. Не секрет, что студенческие курсы сейчас крайне скудны. Сегодня и AFF и Базовый RW курс необходимо дополнять основными навыками вертикального полета. Я выступил инициатором включения более обширных знаний и навыков в базовые программы инструктажа в начале 1980-х.

Теперь можно смело сказать, что по прошествии более чем 15 лет парашютная книга перевернула еще одну страницу. В vRW как и в RW, каждый – отдельно взятый профессионал.

Прыжок группы профессионалов превращает прыжок в RW. Популяризуя Скайдавинг, вы участвуете в его росте, увеличении безопасности прыжков. Связать то, что уже известно о vRW и досконально изучить технику - и вы будете одним из тех, кто хранит скайдайвинг от исчезновения. Изучайте, читайте, прыгайте и помните – то, чего вы не знаете может вас убить. — Пэт Уоркс

Несдерживая удовольствие!

Научись слушать ветер Он всегда тебе что-то расскажет
Если ты слышишь его голос Если ты чувствуешь его прикосновение
Если ты помнишь запах цветов
Поблагодари облака. Когда будешь резвиться в небе.

About the Author

Мадден Трэвис “Пэт” Уоркс /Madden Travis "Pat" Works/ один из родоначальников Скайдайвинга. Не только потому, что он прыгает с 1961, он был тем, кто вместе с расширяющимися границами Скайдавинга всегда оставался на границе. Чемпионаты RW, множество книг, Семинары RW по всему миру, кресло директора U.S.PA, Уоркс успевал везде, во многих дисциплинах парашютного спорта.

Но величайшим его вкладом был, скорее всего, способ преподавания и преподношения знаний. Уоркс досконально изучил технику преподавания методологии танца, боевых искусств, других атлетических дисциплин, применив все эти знания в преподавании искусства управления собственным телом в полете. Результатом стало создание некого подобия буддийской секты 'Дзэн' (в Японии), проповедующей созерцание и интуицию как основу прозрения, нечто мудро-подходящее для изучения того, что находится за чертой безопасности.

До этого Уоркс написал еще 2 книги: *The Art of Freefall Relative Work* (1975) и *United We Fall* (1978). Он совершил более 4,300 прыжков, из низ —1,000 за последние 3 года. В "обычной жизни" Уоркс– Управляющий в компании “Technology Transfer & Communications Aerojet”, которая производит спутники и high-tech оборудование. Уоркс имеет ученую степень по

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Компьютерным Информационным Системам. Живет в Фуллертоне, Калифорния с женой Йан.

Особая Благодарность

Книга вроде этой не смогла бы выйти без помощи и поддержки множества людей.

Большое спасибо моей жене Йан за дизайн и выпуск этой книги.

Глубокое и нескончаемое почтение Джону Шуману /John Schuman/— Magic Man, партнеру, артисту и танцору.

Слава и почет моему партнеру, видео-продюсору Одинокой Птице Жарону Презанту /Jaron Presant/.

Большое спасибо Робину Хейду /Robin Heid/ за его редакторский героизм и финальный аккорд, за написание Предисловия и Об Авторе.

Приподнимаю шляпу перед Тони Лопером /Tony Loper/ из SSI Pro-Tour, заставившим меня сделать это.

Ну и, конечно же, спасибо всем читателям и Дайверам за идею расширять горизонты знаний о Фрифлае, всем тем, кто ищет свой свободный полет, что бы стать свободным в полете.