



49 Flip avant assis-à-tête

Conditions préalables

Lorsque vous avez fini d'apprendre les bases tête en bas et que vous pouvez voler tête en bas en vous levant du filet sans l'aide de l'instructeur du tunnel, vous êtes prêt à commencer à apprendre la transition du vol assis au vol tête en bas. Le processus d'apprentissage étape par étape pour la tête en bas est similaire aux phases étape par étape de maîtrise d'une position corporelle solide. Vous êtes maintenant prêt à commencer à assembler une position de vol verticale avec une autre et, finalement, à créer un affichage de vol fluide.

Objectifs

L'objectif principal est de pouvoir passer en toute sécurité et avec succès d'une position neutre de vol assis à une manœuvre de retournement avant et de terminer en position neutre tête en bas au centre du tunnel sans générer de portance ou de mouvement.

Préparation

Vous commencerez au centre du tunnel en position neutre de vol assis. Pour vos premières transitions, votre instructeur gèrera la vitesse du vent afin qu'elle soit adaptée aux orientations mais pas si élevée que vous gagniez de l'altitude pendant le mouvement. Votre instructeur vous aidera dès le début et s'efforcera de vous maintenir à environ la hauteur de la taille jusqu'à la poitrine au-dessus du filet.

Technique et exercices

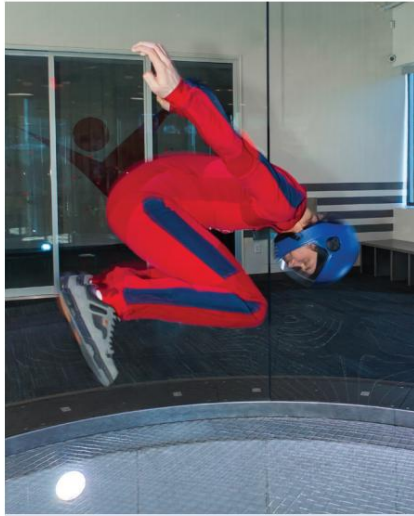
Gardez ces éléments clés à l'esprit lors de l'apprentissage de cette compétence

- Commencez au centre du tunnel en position neutre de vol assis.
- Vous devriez vous concentrer sur la rotation autour de votre ligne de taille ; le haut et le bas de votre corps doivent changer de place
- Initiez la transition en tournant la tête vers l'avant et en poussant le haut de votre corps vers l'avant et vers vos genoux.
- Gardez vos bras écartés sur le côté pour plus de stabilité.
- Lorsque vous commencez à tourner, assurez-vous que votre corps reste petit dans une position de type « en boule », cela vous aidera
vous évitez tout ascenseur ou tout trajet en voiture
- Une fois que votre tête et vos épaules sont baissées et que le haut de votre corps devient vertical, vous devrez
ancrer-le et choisissez un point de référence sur la paroi du tunnel à regarder pour vous aider à arrêter le haut de votre corps
- Lorsque le haut de votre corps cesse de tourner, laissez le bas de votre corps s'articuler autour du haut de votre corps et s'ouvrir.
en haut
- Pour arrêter la rotation, utilisez beaucoup d'efforts avec votre jambe arrière, en l'étendant face au vent pour un maximum
accrochez
- Pour éviter une rotation excessive et une « chute de la tête », vous pouvez légèrement rouler la tête en arrière et regarder légèrement plus
bas dans le tunnel, ce qui vous évitera d'exposer votre dos au vent.
- Une fois la rotation arrêtée, adoptez une position de vol neutre tête en bas.
- Gérer la vitesse de rotation. N'oubliez pas : trop lent peut présenter des potentiels de levage et de conduite et trop rapide peut présenter des potentiels de surrotation.

49 Flip avant assis-à-tête



Flip avant assis-à-tête



Flip avant assis-à-tête



Flip avant assis-à-tête



Flip avant assis-à-tête

Questions/suggestions après le vol

- Dans quelle mesure votre performance correspond-elle aux objectifs initiaux ?
- Avez-vous été capable d'effectuer une transition constante sans créer de portance ou d'entraînement indésirable ?
- Êtes-vous prêt à effectuer les transitions avec une préhension assistée par le moniteur ?
- Avec quelles techniques vous êtes-vous senti à l'aise et que pouvez-vous améliorer lors du prochain session?

Quelle est la prochaine compétence ?

Cette manœuvre est l'une des rares transitions assis-tête que vous apprendrez. Habituellement, c'est le premier à apprendre, car la plupart des flyers seront à l'aise pour effectuer un mouvement de type front flip. Il ne s'agira pas nécessairement de la manœuvre la plus courante que vous sélectionnerez lors de la transition vers votre tête, mais cela restera une compétence essentielle à exécuter.

La prochaine compétence que vous devrez apprendre une fois que vous serez à l'aise avec cela est la roue assis-à-tête.

