

AKROFLOW

Z pozice židle

Díky tomuto přechodu vytvoříme naši první akro flow. Stejně jako v pozici luk přecházíme postupně skrze jednu a druhou stranu. Stiskem ruky zvolíme stranu, letec nanese váhu do opačné strany pánve a s výdechem vede koleno k hrudi, tím se vytvoří místo pro uložení chodidla paralelně na hýždi, do které následně navrátí letec váhu, odlehčí opačnou stranu, kde přikrčí koleno k hrudi a umožní usazení druhého chodidla základu na hýždi. Nacházíme se v přechodné části, kde základ pokrčí hlouběji kolena a pažemi vynese partnera do sedu. Jakmile je partner napřímený, základ protáhne nohy a tím zakončí pozici, kde si stejně jako u předchozího vstupu do pozice zvolíme variantu umístění chodidel. Tj. v rukou nebo na holenních kostech základu.

Zpět do ptáka

Základ přejde do lehkého pokrčení v kolenou a naváže spojení rukou s letcem, odkud stiskem ruky volí stranu návratu. Letec odlehčí danou stranu a pod kontrolou protáhne nohu vzad, kterou základ podpoří v polovičním ptákoví. Opakujeme na druhé straně a tím se dostaneme zpět do pozice ptáka.

2-4x do pozice židle, při každém přechodu měníme strany.

Přechodů do pozice židle existuje mnoho, další z nich se naučíme dále v knize.

Flow

Ve volném překladu je to navazující přechod mezi více pozicemi. Díky pravidelnému provádění vybudujeme plynulý a stabilní přechod mezi pozicemi.

Flow do židle

Začínáme stojem u ramenou základu, vynese se vzhůru do židle, odkud přejdeme do ptáka, zpět vzhůru do židle a na zem k ramenům.

Opakujeme 2-4x.



POZICE TRŮNU

Straddle Throne

Po dvou aktivních pozicích se přesuneme do židle, kde si na okamžik odpočineme a nalezneme pohodlí, někteří si v této pozici přečtou pár stránek navíc. Do této pozice se dá dostat mnohými způsoby. V první fázi knihy si však představíme dva, jeden ze země a druhý z pozice ptáka.

Ze země

Letec se obkročně postaví nad základnu, propojí ruce, na které základna poukáže stiskem stranu, jíž do pozice vkročíme. Na rozdíl od pozice židle jsou kolena mimo tělo, letec vynese koleno k bočním žebřům a vytváří prostor pro uložení chodidla pod koleno, následně pomocí chodidla vytvoří zámek, noha se omotává z přední strany kolem holenní kosti základny. Přeneseme ze stojné nohy váhu do uložení a přecházíme na druhou stranu, kde opět vložíme chodidlo za koleno a nohu zazámkuje. Jakmile máme obojí uložení, základna pokrčí kolena, pomůže letci vynést tělo do napřímení a následně nohy prodlouží. Letec se uvolní v pánvi a plně se usadí do **pozice trůnu**.

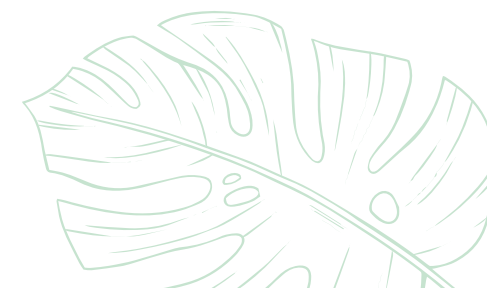


Zpět na zem

Základna se pokrčí v kolenou, umožní tak propojení rukou a oporu při cestě zpět na zem. Stiskem zvolíme stranu vycházení, odlehčíme danou stranu a sestoupíme nohou k zemi a odlehčíme druhou a vrátíme se vzhůru do obkročení partnera. 2-4× vzhůru a zpět na zem, při každém přechodu měníme strany.

Z pozice ptáka

S vědomostmi z varianty ze země bude přechod z ptáka do trůnu jednodušší, ale zároveň může přinést výzvu pro oba. Přejdeme do ptáka, zvolíme stiskem ruky stranu přechodu, kterou letec odlehčí, přesune koleno stejné strany vpřed k bočním žebřům a započneme přechod do trůnu stejným postupem, jako tomu bylo ze země. **Důležité je nikam nespěchat, právě kvůli zbrklosti se často ztrácí rovnováha a padáme.** Uzamkněte jednu nohu, druhou, základna pokrčí kolena a pomůže vynést letce vzhůru. Vyzkoušejte několikrát přechod do ptáka a zpět do trůnu.



Varianta ninja

Nadešel čas v sobě nalézt ninju. Vyneseme se vzhůru do pozice trůnu, po celou dobu je důležité udržovat tělo v napřímení a nedovolit předklonu nebo velkému úklonu, aby působily. Základ pohybem chodidla upozorní na stranu, ze které vycházíme do ninji. Uzamkneme pevněji chodidlo na opačné straně a nohu pomalu prodloužíme do strany a díky tomu se ocitneme v ninjovi. Pokud si přejete být opravdový ninja, vynesete paže přes hlavu, viz obrázek. Vrátime se zpět do trůnu a vyzkoušíme stranu opačnou.



Varianta straddle

Tato varianta pozice může být pro spoustu z nás strašidelná, obě nohy přechází do protažení. Stejně jako při každé jiné pozici, do které přecházíme poprvé, je dobré mít po ruce spottera, který zaručí bezpečnost. Letec zatáhne břicho a zamezí kolapsu v bederní části zad. Uvolní uložení chodidel, vyneser pohled vpřed pro lepší rovnováhu. Základna chodidly pevně uchopí nohy partnera a ponechá prodloužené paže nad sebou, jako záchranný bod při možném pádu. Přecházíme do plné pozice aktivací stehen a propínáním špiček. Přechod by měl být plynulý a souběžný na obou stranách. Pohrajte si s plnou variantou pozice a následně pomalu a souběžně uvolňujte nohy zpět do zámků a pozice trůnu.

