

# Groundhandling-Intervention

In einem Interview mit Chrigel Maurer habe ich erfahren, dass Groundhandling das A und O des Gleitschirmfliegens ist. «Dabei sollte man bei jeder Groundhandling-Einheit ein Ziel vor Augen haben», sagt Chrigel Maurer. Aus diesem Grunde habe ich für diese 90-minütige Groundhandling-Intervention Übungen und Ziele formuliert. Falls ihr Fragen zu den Übungen habt, stehen euch Nicole und Heidi zur Unterstützung bereit.

## 1. Vorwärtsstart (Rückwärtsstart) bei Nullwind

### **Erste Aufgabe: Aufziehphase (x5)**

Den Gleitschirm aufziehen und über dem Kopf stabilisieren. Dabei schaust du geradeaus.

### **Zweite Aufgabe: Aufzieh- und Kontrollphase (x5)**

Den Gleitschirm aufziehen und über dem Kopf stabilisieren. Sobald du das Gefühl hast, dass er sich über dir befindet, machst du den Kontrollblick.

### **Dritte Aufgabe: Aufzieh-, Kontroll- und Beschleunigungsphase (x5)**

Den Gleitschirm aufziehen und über dem Kopf stabilisieren. Sobald du das Gefühl hast, dass er sich über dir befindet, machst du den Kontrollblick. Sobald für dich alles stimmt, kannst du beschleunigen.

**Ziel:** Du kannst die drei Phasen, so langsam wie möglich, durchführen.

## 2. Vorwärts-/Rückwärtsstart bei Wind

Du führst die ersten beiden Phasen des Starts durch. Danach schaust du nur noch geradeaus. Dabei achtest du dich auf die Druckverteilung der Hüftgurte und versuchst diese durch Unterlaufen des Schirms auszugleichen.

**Ziel:** 3 – 5 Minuten den Schirm zentriert über dir halten.

## 3. Mentaltraining

Nimm dir 5 Minuten Zeit und durchlaufe den Startablauf in deinen Gedanken. Schliesse dabei deine Augen und versuche den Ablauf Schritt für Schritt durchzugehen (mit **Bewegungen**). Überlege dir, wie der Startablauf in den folgenden Szenarien aussieht und besprich sie mit einem anderen Flugschüler:

- Bei einem flachen Startplatz herrscht Nullwind.
- Bei einem flachen Startplatz herrscht Seitenwind.
- Du willst an einem steilen Startplatz (Chalet, hinterste Bahn) mit Aufwind starten.

**Ziel:** Du kannst den Startablauf im Kopf zu verschiedenen Startszenerarien durchgehen und dabei die Bewegungen (von Kopf bis Fuss) durchführen.