

Übung: Einnehmen der Landehaltung

Sinn und Zweck: Richtige Pilotenhaltung für die bevorstehende Landung im Endanflug einnehmen.

Wissen: Um die ausgeflogene Landung zu bewerkstelligen und dabei lafbereit zu sein, muss der Pilot von der Sitzposition in die Landeposition gelangen. Die richtige Landehaltung dient der Sicherheit des Piloten.

Übungsdurchführung: Beide Hände legen sich von „vorne außen“ ca. 10 cm über den Karabinern an die Tragegurte. Die Hände bleiben offen und die Bremsen auf Fühlung. Aus der Sitzposition rutscht der Pilot vom Sitzbrett. Parallel dazu zieht er sich mit den Armen in die aufrechte Landeposition und streckt einen Oberschenkel nach hinten. Der nach hinten gestreckte Oberschenkel bildet eine Gerade mit dem Oberkörper. Die Oberschenkelmuskulatur hält den nach hinten gestreckten Oberschenkel in Position. Der etwas nach vorn gestreckte Fuß ist der Aufsetzfuß bei der Landung. Die Körperachse ist jetzt fast lotrecht.

Kommandos: Die ersten 1-2 Mal auf Funkanweisung. Danach selbstständig.

Probleme / Gefahren:

Festklammern an den Tragegurten und dabei das Gefühl für die Bremsen verlieren.

Nachlassen der Oberschenkelspannung und damit verbundenes Zurückkippen in das Gurtzeug

Simulatortraining: Mehrmaliger Wechsel von Sitzposition und Landehaltung. Bewusstmachen der Oberschenkelspannung. Überprüfung der lotrechten Körperachse.

DHV-Ausbildungsheft: vorgeschrieben

Medien: Kurzer selbstgedrehter Film, bei dem der Sachverhalt zu sehen ist.