

**Übung:** Einnehmen der Sitzposition

**Sinn und Zweck:** Erlernen des Bewegungsablaufes, um nach der Abhebephase in die Sitzposition zu gelangen.

**Wissen:** Es ist wichtig, dass das Einnehmen der Sitzposition in einer Bewegung und ohne Hin- und Her Rutschen erfolgt. Die vorgegebene Flugrichtung wird dabei eingehalten. Die Wahl des Gurtzeuges kann dabei eine entscheidende Rolle beim Gelingen der Übung spielen.

**Übungsdurchführung:** Beide Hände legen sich von „hinten“ ca. 10 cm über den Karabinern an die Tragegurte. Die Tragegurte liegen etwa zwischen Daumen und Zeigefinger. Die Bremsen bleiben in der Hand auf Fühlung. Aus der Abhebeposition nimmt der Pilot die Oberschenkelspannung heraus und setzt sich auf das Sitzbrett. Parallel dazu drückt er sich mit den Armen nach hinten in die Rückenlehne. Klappt die Übung am Anfang nicht, können die Einstellmöglichkeiten am Gurtzeuge verändert werden. Klappt dies auch nicht, ist die Wahl eines anderen Gurtzeuges sinnvoll.

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

**Probleme / Gefahren:**

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

Unruhiger Flugweg, durch Hin und Her Rutschen

**Simulatortraining:** Mehrmaliger Wechsel von Sitzposition und Landehaltung. Herausfinden „Meines“ Gurtzeuges.

**DHV-Ausbildungsheft:** vorgeschrieben

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