

Wettkamptraining - neue Trainingsformen zum Gleitschirmstreckenfliegen

Ziele und Ausgangslage:

- Für PilotInnen die Türe zum Wettkampffliegen öffnen
- Talente entdecken und fördern
- Das Fortschritte machen und das Soziale stehen im Vordergrund.

Ich würde mich sehr freuen, wenn JurafliegerInnen später für die Swissleague im Weltcup punkten.

Die guten bisherigen Trainings gingen bis jetzt so: Theorieinput. Briefing. Streckenfliegen. Debriefing. Das ist super, aber es ist nicht immer Streckenflugwetter, sondern oft Lokalflugwetter. Ausserdem habe ich die Idee, dass andere Trainingsformen den gleichen oder, so hoffe ich, einen grösseren Trainingsfortschritt bringen.

Wir trainierten bis anhin den Wettkampf, so wie wenn ein/e TennisspielerIn ständig den Match trainieren würde. Das tut sie oder er mit grosser Wahrscheinlichkeit aber nicht. Es werden Elemente trainiert. Und zwar in Formen, welche möglichst effizient sind.

Beispiel TennisspielerIn: SportlerIn trainiert x-mal den Aufschlag mit einem grossen Ballkorb (auf Hüfthöhe, so, dass sie/er sich nicht jedes Mal bücken muss!). Daneben gibt es dann noch Ausdauer und Kraft...

Ich nutze Morgen die Gelegenheit, um neue Trainings-Settings- oder Elemente auszuprobieren. Ich hoffe, ihr habt Lust.

Setting 1, 2, 3, 4 und 5

1. Setting

Schattenfliegen zu zweit

Zwei PilotInnen (gleicher Stärke oder eben extra nicht) fliegen zusammen eine Ministrecke.

Piloten starten nacheinander raus. PilotIn A ist VorfliegerIn, PilotIn B ist FolgerIn. A und B fliegen möglichst immer zusammen. A fliegt mit B eine kleine Strecke mit Schluss über der Startplatzthermik. A und B erkunden so die Gegend und die Verhältnisse. Ca. 30min.

2. Setting

Minirace

Zwei PilotInnen (gleicher Stärke oder eben extra nicht) fliegen über zwei Punkte ein Teilrennen.

Piloten starten nacheinander raus. PilotIn A ist VorfliegerIn. PilotIn B ist FolgerIn. A und B fliegen möglichst immer zusammen. A fliegt mit B eine kleine Strecke und markiert so ein flaches Dreieck mit Wendepunkt 1 und 2. Auf Kommando von PilotIn A startet das Minirace bei Punkt 2. Das Race geht von Punkt 2 zu Punkt 1 und wieder zurück. Hier ist das Race fertig. 1x wiederholen?

3. Setting

Aufdrehen

Zwei PilotInnen (gleicher Stärke oder eben extra nicht) üben zusammen das schnelle Höhetanken.

Piloten starten nacheinander raus. PilotIn A ist VorfliegerIn. PilotIn B ist FolgerIn. A und B drehen zusammen auf. A und B fliegen gemeinsam zum Höhe vernichten ins Flache. A und B drehen zusammen wieder auf und schauen, wer schneller ist. 3x wiederholen?

4. Setting

Rundkursfliegen

Ich definiere vorgängig für alle einen Rundkurs mit Bojen und Startzeit. Z.B. Hasenmatt und Röti, mit Start 14.00h Weissenstein. Die PilotInnen fliegen den Rundkurs mehrmals ab.

Voraussetzung für Setting 1-3:

A wartet auf B, wenn nötig (ich weiss, das braucht Geduld)

