



## **„Die 10 Gebote“ für sicheres Fliegen und effektives Training**

### **1. Setze Dir Ziele**

und behalte die auch bei Niederlagen und Rückschlägen immer im Auge. Such Dir einen Trainer oder Gleichgesinnten, der Dich auf dem Weg dorthin begleitet. Interessiere Dich für alles und jeden, der Dich weiterbringen kann.

### **2. Befolge die Regeln**

- ? des Luftrechts: Flugplan, Flugleitung, Mindesthöhe u.a.
- ? die Vereinsregeln: Kein Kunstflug auf Vereinsflugzeugen o.ä.
- ? kameradschaftliche: Hilfsbereitschaft, Sicherheit des Flugzeuges, G-Messer

### **3. Fliege nie ohne schriftliches Programm**

Oder zumindest ein klares Flugvorhaben bzw. Flugziel

### **4. Fliege nie ohne Beobachter / Trainer**

am Boden, der Dein Programm oder Flugziel kennt, dies in den Händen hält und den Flug kommentiert oder diktiert.

### **5. Besprich Deinen Flug**

nach der Landung mit ihm. Im Zweifel halt Dein Maul, denn: Er hat Recht und auf seine Sicht kommt es an.

### **6. Konzentration und Ehrgeiz sind wichtig**

Ärger, Wut und Enttäuschung notwendig. Aber: **Hirnen ist verboten!!!** Übereifer erzwingt Krampf, Krampf führt zu Fehlern, Fehler können böse ausgehen.

### **7. Tue Buse und zahl Deine Strafe.**

wenn Du des „Hirnens“ überführt worden bist. Die gelbe Karte bedeutet einen Kasten Bier, die rote Karte heißt Pizza – Express.

### **8. Dein oberstes Prinzip lautet „Safety is first“**

Du darfst nichts erzwingen und kein Risiko eingehen! Fliege keine tiefen Manöver. Achte auf die Sicherheit des Flugzeuges für Dich und für den nächsten Piloten. Nulle den G-Messer niemals! Verzichte auf einen Flug, wenn es Dir nicht gut geht oder Du Dich unsicher oder überfordert fühlst. Übe doppelsitzig, überprüfe Deine Motivation. **Spaß geht vor Erfolg!** Sei der Verantwortung für Dich, Deine Passagiere und für Deine Freunde immer bewußt.

### **9. Die richtige Wettbewerbs-Einstellung**

Wettbewerbe sind ein Kräftemessen unter Gleichgesinnten, oft sogar unter Freunden. Sie sind wichtig, sogar notwendig für die Weiterentwicklung unserer Sportart. Wenn möglich, unterstütze dies durch Deine Teilnahme.

### **10. Mach Werbung**

für unseren Sport, wo und wie Du kannst. Sorge durch Dein Vorbild für noch mehr Akzeptanz in den Vereinen und gewinne neue Anhänger.





## Die Leistungsstufen im Segelkunstflug

<b>Stufe</b>	<b>Bezeichnung</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Flugzeuge</b>	<b>Voraussetzungen/Motivation</b>
7	Internationale Meisterschaften	Vollacro	<ul style="list-style-type: none"> <li>✂ Europameisterschaften</li> <li>✂ Weltmeisterschaften</li> </ul>	Voll für den Kunstflug zugelassene Flugzeuge	Qualifikation
6	Nationale Meisterschaften	Vollacro	<ul style="list-style-type: none"> <li>✂ Landesmeisterschaften</li> <li>✂ Deutsche Meisterschaften</li> </ul>	Voll für den Kunstflug zugelassene Flugzeuge Haupts. MDM-Fox und Swift	Qualifikation
5	Nationale Meisterschaften	Halbacro	<ul style="list-style-type: none"> <li>✂ Landesmeisterschaften</li> <li>✂ Deutsche Meisterschaften</li> </ul>	Voll für den Kunstflug zugelassene Flugzeuge	Zielgerichtetes Training Finanzielles Budget Zeitliches Budget Zustimmung der Familie Qualifikation
4	Regionale Wettbewerbe	Schwierigkeitsgrad nach Teilnehmern	<ul style="list-style-type: none"> <li>✂ Vereinsmeisterschaften</li> <li>✂ Doppelsitzer-Wettbewerbe</li> <li>✂ Salto-Pokal</li> <li>✂ Etc.</li> </ul>	Je nach Ausschreibung wie unten aufgeführt	Wunsch nach Leistungsvergleich „Gesunder“ Ehrgeiz Spaß an diesem Sport mit Freunden
3	Weiterbildung	Figurentraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>✂ Fortbildungen</li> <li>✂ Weiterbildungslehrgänge</li> </ul>	Siehe unten	Wille weiterzukommen Kritikfähigkeit, Selbstkritik
2	Weiterbildung	In Übung halten	<ul style="list-style-type: none"> <li>✂ Unstrukturiert</li> <li>✂ Gelegentlich</li> <li>✂ Nicht zielgerichtet</li> </ul>	LO 100 SZD 55 Salto, B 4, DG 303	Sicherheitsbewußtsein Verantwortungsbewußtsein
1	Grunds Schulung	Kunstflugberechtigung zum PPL-C	<ul style="list-style-type: none"> <li>✂ Vereinsausbildung</li> <li>✂ In angebotenen Lehrgängen</li> <li>✂ Ausbildung an Flugschulen</li> </ul>	Meist Doppelsitzer ASK 21 DG 500 TWIN-Astir II/III	PPL-C 50 – 200 Stunden Physische und psychische Eignung





## Theoretische und Praktische Weiterbildung im Segelkunstflug

	Nr.	Figuren	Ausführung	Erl.
Vollacro	1	Rückentrudeln	? Von/in Negativ/Positiv	
	2	Negative Abfangbögen	? 90/180/360 um die Querachse ? von/in alle Linien	
	3	Reißen/Stoßen	? 180/360? um die Längsachse ? von/in alle Linien	
	4	Rollenkreise	? Außenrollen und Innenrollen ? „Russen-Rollenkreis“ Variationen ? Von/in positive und negative Linien ? Mit 90/120/180? Kreisbögen ? Pro halbe/ganze Rolle	
	5	Figurenkombinationen	? Avalanchen etc.	
Halbacro	1	Linien/Treppen	? 45/90? um die Querachse ? auf und ab ? positiv und negativ	
	2	Kreise	? Mit 60 Grad Querlage ? Positiv und negativ	
	3	Rückenflüge	? Kreise, Loops und Rollen von/in Rücken	
	4	Trudeln	? Ein- und mehrfach um die Längsachse	
	5	Humptys	? Gezogen und gedrückt ? In 45/90 Grad Linien aufwärts/abwärts	
	6	Männchen/Weibchen	? Nackt ? Abwärts mit Viertelsrollen	
	7	„Scheren“	? In allen Linien ? Mit/ohne Rollen	
	8	Langsame Rollen	? Von/in positiv/negativ	
	9	Rollen in Zeiten	? In 2,3,4 oder 8 Zeiten ? In horizontal und positiv/negativen 45 Grad-Linien ? 45 Grad Rolle in der Senkrechten nach unten	
	10	„Käseecken“	? Von/in positiv/negativ	
	11	Figurenkombinationen	? Kuba-Achten von/in positiv/negativ ? Aufwärts/abwärts gerollt ? Fassrollen ? Programme mit Quersequenzen	
Theorie		Allerlei Nützliches, das Sicherheit bringt, Geld spart, Freude macht, Motivation erhöht, Erfolg ermöglicht.	? CIVA – Bestimmungen ? FAI Figurenkataloge ? Prinzipien der Programmgestaltung ? Grundsätze des Trainings ? Aerodynamik ? Wissen/Beherrschen des geflogenen Kunstflugzeugs (Lastvielfaches, V-s etc.) ? Leistungsstufen des Segelkunstflugs ? (Weiter ausarbeiten)	

**Anlagen:** 12 Eingewöhnungs-Programme mit steigenden Anforderungen. Viel Spaß und Erfolg!

