

Schulungsablauf

Geschrieben von: Administrator

Montag, den 07. März 2011 um 11:43 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 29. März 2011 um 11:00 Uhr

An dieser Stelle haben wir eine kleine Übersicht zusammen gestellt, damit ihr euch den Ablauf

Diese kleine Zusammenstellung zeigt unsere Reihenplanung auf, selbstverständlich gehen wir

Kiteschulung Tagesablauf:

Kiteschulung-Einführung::

- Vorstellungsrunde, gegenseitiges Kennenlernen
- Erfahrungsberichte über andere ausgeübte Sportarten: Lenkdrache, Windsurfen, Skateboard, V

Kiteschulung-Theorie:



- Spot-Revier - Besprechung der örtlichen Gegebenheiten
- Wetter, - Wetterwarnungen
- Materialkunde

Schulungsablauf

Geschrieben von: Administrator

Montag, den 07. März 2011 um 11:43 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 29. März 2011 um 11:00 Uhr

Kiteschulung-Materialausgabe:

Neopren

Schulung mit Sitztrapez

Kiteschulung-Aufbau-Kiteausrüstung:

Jetzt geht es los...

- Kite auslegen
- Kite aufpumpen, richtigen Luftdruck finden-erklären
- Kite umlegen, bewegen im Wind, sichern im Wind
- Kite-Wirkungsweise erklären: Anströmung, wirksame Fläche
- Bar abwickeln gegen den Wind (Luv)
- Bar mit der roten Markierung nach links auslegen
- Leinen auslegen, sortieren, freilegen
- Erklärung der Leinen und deren Positionen am Schirm
- Anknüpfen der Leinen
- Aufklärung über die Gefahren bei falscher Anknüpfung

Endgültiger Leinencheck:

- sind die Steuerleinen frei, ablaufen zur Bar
- sind Frontleinen + 5.-Leine frei und funktionsgerecht
- Erklärung der Bar und Adjuster
- Erklärung des Safty-System / Auslöser und den Wieder-Zusammenbau
- Erklärung der Safty-Leash und deren Trennmöglichkeit

Schulungsablauf

Geschrieben von: Administrator

Montag, den 07. März 2011 um 11:43 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 29. März 2011 um 11:00 Uhr



Kiteschulung - Safty-Übungen / Auslöseübungen:

- mit linker Hand zum Auslöser greifen
- mit rechter Hand zum Auslöser greifen
- mit geschlossenen Augen abwechselt mit linker und rechter Hand zum Auslöser greifen
- einhändiges Auslösen unter Stresssituation (Stresssimulation an Land)
- einhändiges Auslösen mit verschlossenen Augen unter Stresssituation (Stresssimulation an Land)
- Kiteschulung - Lenkmattentraining an Land (Lenkmatte zwischen 1,5 und 3 m²):
- Vermittlung der ersten Flugerfahrung
- Verständlichmachen des Windfensterrandes und der Powerzone

Kiteschulung - Übungen mit Kite im bauchtiefen Stehrevier mit sicherem Abstand zum Land -

Kitelehrer demonstriert die ersten Flugübungen

- leichte Achten fliegen
- absenken und aufsteigen lassen des Kites am Windfensterrand
- Kitelehrer demonstriert die Maßnahmen in unkontrollierten Situationen

Schulungsablauf

Geschrieben von: Administrator

Montag, den 07. März 2011 um 11:43 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 29. März 2011 um 11:00 Uhr

- Hände weg von der Bar – fast druckloses Abstürzen lassen des Kites
- Auslösen des Kites – Komplette druckloses Abstürzen / Auswehen des Kites
- Trennen vom kompletten Gerät in einer Notsituation

Kiteschulung - Praktischer Teil des Schülers im bauchtiefen Stehrevier mit sicherem Abstand

Step 1 Kiteschulung - Kite Übergabe an den Schüler im fliegenden Zustand

- Safty vom Lehrer aushängen und Safty vom Schüler einhängen
- Kitlehrer lenkt den Schirm, Schüler hängt den Chickenloop beim Lehrer aus und bei sich ein
- Schüler übernimmt ebenfalls die Bar zur Steuerung des Kites

Step 2 Kiteschulung- Leichte Acht fliegen mit dem Kite

- Druckpunkt / Leinenspannung an der Bar kennen lernen und verstehen
- Kennen lernen von Anpowern und Depowern

Step 3 Kiteschulung - Windfensterrand erkunden und kennenlernen

Schulungsablauf

Geschrieben von: Administrator

Montag, den 07. März 2011 um 11:43 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 29. März 2011 um 11:00 Uhr



Kite an beiden Windfensterändern langsam absenken und wieder aufsteigen lassen

Schulungsablauf

Geschrieben von: Administrator

Montag, den 07. März 2011 um 11:43 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 29. März 2011 um 11:00 Uhr



Step 4 Kiteschulung- Relaunch des abgestürzten Kites

- Variante 1 (empfohlen) mit gekreuzten Leinen – rotes Barende links
- Variante 2 mit entdrehten Leinen und umgreifen beim Aufsteigen des Kites

Step 5 Kiteschulung - Lande und Startübungen mit Kite am Windfensterrand

- Kite dem Kitlehrer an der gewünschten Position in die Hand landen und wieder aus der Hand starten
- Übung umsetzen an beiden Windfensterrändern

Step 6 Kiteschulung– Bodydrag hinter dem Kite

- durch Steigerung der Dynamik beim Achten fliegen sich im Wasser kontrolliert mitziehen lassen

Schulungsablauf

Geschrieben von: Administrator

Montag, den 07. März 2011 um 11:43 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 29. März 2011 um 11:00 Uhr

- Bodydrag mit Schirmposition auf 10 Uhr bzw. 14 Uhr – kontrolliertes seitliches mitziehen lassen
- einhändiger Bodydrag – kontrolliert auf Halb-Wind-Kurs in jeweils beide Richtungen mit Schirmp



Step 7 Kiteschulung – Bodydrag mit Höhelaufen

- einhändiger Bodydrag auf Am-Wind-Kurs mit gestrecktem und angespanntem Körper
- zusätzlich wird jeweils der dem Wind zugeneigte Arm ausgestreckt als verlängerte Stabilisierung
- Optimierung der Übung mit dem Ziel Höhe zum Wind zu gewinnen, Distanz bewältigen zu können

Step 8 Kiteschulung– Gewolltes verdrehen – Rolle

- gewolltes Verdrehen, gewollte Rückenlage, gewolltes Durchdrehen
- kontrolliertes Entdrehen durch Kreuzen der Beine (Entspricht dem Prinzip einer angeströmten Sohle)
- Ziel von einer unkontrollierten, verdrehten Situation zurück zu kommen in eine unverdrehte, kontrollierte Situation

Schulungsablauf

Geschrieben von: Administrator

Montag, den 07. März 2011 um 11:43 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 29. März 2011 um 11:00 Uhr

Step 9 Kiteschulung – Startmanöver mit dem Kiteschirm (Final Move)

- die Übung ist abhängig von der angedachten Fahrtrichtung
- Schirm auf 11 Uhr bzw. 13 Uhr lenken
- Schirm jeweils auf 12 Uhr senkrecht nach unten lenken
- auf halber Strecke auf 10 Uhr bzw. 14 Uhr lenken und dort stabil positionieren
- danach zurückführen auf die neutrale 12 Uhr Position
- fliegen des Startmanövers und Übergang in den Bodydrag
- Startmanöver fliegen mit Bodydrag und dabei mit dem Kite Sinus-Kurven fliegen

Step 10 Kiteschulung – Wasserstart mit dem Kiteboard

- Schweben / treiben mit beiden Beinen voraus , kontrolliertes Treiben lassen, Korrektur mit leichter
- stabile und kontrollierte Lage in treibendem Zustand finden
- Einsteigen in die Fußschlaufen:



- Stehrevier: Das Board an einer Schlaufe halten und mit leicht gestrecktem Bein, den Fuß in die
- Dann den Fuß in der Schlaufe heranziehen und den zweiten Fuß in die Schlaufe stecken, dabei
- Tiefes Wasser: Kiteboard 1,5 Meter voraus positionieren, kontrolliert heranschweben und Füße e

Schulungsablauf

Geschrieben von: Administrator

Montag, den 07. März 2011 um 11:43 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 29. März 2011 um 11:00 Uhr

- Treiben mit dem Kiteboard an den Füßen, dabei nicht verdrehen und durch Schirmfeingefühl stabilisieren.
- In beide möglichen Fahrrichtungen treiben und wieder stabilisieren.
- Die stabile Lage ist die unabdingbare Voraussetzung um aufs Board zu kommen.

Step 11 Kiteschulung – Fahren mit dem Kiteboard

- Bewusstwerden und verstehen in welche Richtung ich überhaupt fahren kann und in welche Richtung der Wind weht.
- Bewusstwerden und verstehen in welche Richtung die Kraft des Kites beim Startmanöver wirkt und wie man sie steuert.
- Board mit fast gestrecktem vorderem Bein auf Raumschot-Kurs ausrichten, dabei das hintere Bein leicht gebeugt halten.
- Startmanöver (Final Move) den Windverhältnissen angepasst einleiten und dabei das Gewicht auf das vordere Bein verlagern.
- Beim Start Gewicht / Schwerpunkt über das Board bringen.
- Danach den Druck auf die Fersen erhöhen und Fahrt in die Wunschrichtung aufnehmen.



Step 12 Kiteschulung – Höhe fahren mit dem Kiteboard

- Kite auf 10 Uhr bzw. 14 Uhr stellen
- Locker in den Beinen, Rücken und Arme
- Hüfte und Schultern leicht in Fahrtrichtung ausrichten

Schulungsablauf

Geschrieben von: Administrator

Montag, den 07. März 2011 um 11:43 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 29. März 2011 um 11:00 Uhr

- Durch das Erhöhen des Fersendruck lenkt das Board härter an den Wind, gleichzeitig erhöht sich
- Durch Veränderung der Gewichtsverteilung zwischen den beiden Beinen verändert sich das Fahr

Nur wenn diese Schritte in der genannten Reihenfolge antrainiert werden, kommt auf zügigste Art und