



Für alle  
**Mitglieder des Gleitschirmclubs  
Hochries Samerberg e.V.,**  
die sich weiter entwickeln wollen!

Herausgeber:

*GSC*  
**HOCHRIES**  
**SAMERBERG e.V.**

**G-Force-Training**  
für Clubmitglieder

Anmeldung an der Flugschule:

G-Force-Training

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

oder per Mail an: [sportwart@gsc-hochries.de](mailto:sportwart@gsc-hochries.de)

E-Mail: [info@gsc-hochries.de](mailto:info@gsc-hochries.de)

Web: [www.gsc-hochries.de](http://www.gsc-hochries.de)

Stand: 04/2015



Die Flugschule bietet einen eigenen Termin für Club Mitglieder zu einem reduzierten Preis an, statt 119,-€ nur 109,-€.

Selbstverständlich unterstützt der Club auch dieses Training mit 20,-€ Zuschuss, so dass der Trainingstag auf nur

# 89,-€

kommt.

Der G-Force-Trainer ist ein Fliehkraftsimulator, der für die Aus- und Weiterbildung von Gleitschirmpiloten entwickelt wurde. Damit steht eine sehr realistische und gefahrlose Ausbildungsmöglichkeit für die wichtigste und effizienteste Abstieghilfe, die Steilspirale zur Verfügung. Piloten lernen den sicheren Umgang mit der Dynamik und dem drohenden Black out, was langfristig die Unfallzahlen senkt. Auch außerhalb des Gleitschirmsports wird der G-Force Trainer immer beliebter und zunehmend auch von "Nichtfliegern" genutzt. „Just for Fun“! Gleitschirmpiloten erlernen mit einem speziell entwickelten Trainingsprogramm die Resistenz gegenüber Fliehkraftbelastungen.

- **Angst verlieren**

In kleinen Schritten die Fliehkraft kennenlernen und die Atemtechnik richtig einsetzen um den "Black out" in der Rotation zu vermeiden!

- **Flugtechnik lernen**

Den komplexen Ablauf der Steuerbewegungen erlernen. Jeder kleinste Fehler wird sofort erkannt und korrigiert. Haltung von Armen, Beinen, Kopf und Körperspannung, Timing, Atemrhythmus und Intensität etc.

- **Spaß haben**

Niemand glaubt es vorher, aber alle Piloten erreichen Werte zwischen 4,5 und 7,0 g!

## Programm:

Das Trainingsprogramm am „G-Force-Trainer“ ist in folgende Abschnitte gegliedert:

- Theoretische Grundlagen
- Gefahreneinweisung und technische Einweisung am Trainingsgerät
- Simulator-Training mit Steigerung der G-Belastung mit individueller Abstimmung auf den Piloten und Erlernen des Anti-G-training Manövers.
- Erlernen der Bewegungsabläufe für Ein- und Ausleitung der Steilspirale mit Fehleranalyse.
- Optimierung der Gurtzeug-einstellungen (falls erforderlich)
- Kennenlernen der körperlichen Grenzen bis zum beginnenden Black out.
- Video-Aufzeichnung mittels "On-Bord"-Kamera.(Optional)
- Auswertung mit Nachbesprechung
- Unter Fliehkraft den Notschirm auslösen

**Hinweis:** Das ganze Programm läuft mit dem eigenem Gurtzeug ab. Also bringt es auch mit, nicht vergessen ☺!

## Termin: Fr. 05.06.2015, 15:00 Uhr

Treffpunkt um 14:30 Uhr  
an der Flugschule

### Weitere Termine:

- Fr. 03.07.15: Streckenflugseminar mit Uli Straßer (Theorie)
- Sa. 04.07.15: Streckenflugseminar (Praxis)
- Sa. 27.06.15: Clubmeisterschaft
- So. 28.06.15: Ausweichtermin Clubmeisterschaft