

Skjermflyging og landingsteknikk



Når målet for leksjon 6 og 7 grunnkursets mål i dagens fallskjerm sport?

Hva kan eventuelt gjøres for å forbedre opplæringen innen observasjon, styrings- og landingsteknikk?

Motivasjon

Motivasjon

- Skadefrekvens hos elever

Motivasjon

- Skadefrekvens hos elever
- Spennende tidligere arbeid

Metode

Metode

- Kilder

Metode

- Kilder
 - F/NLFs materiale:
 - F/NLFs Håndbok del 600 med vedlegg
 - Sikkerhets- og utdanningskomiteens plan 2017
 - F/NLFs Instruksjonslære, Arne Solem
 - Tidligere C-oppgave

Metode

- Kilder

- F/NLFs materiale:
 - F/NLFs Håndbok del 600 med vedlegg
 - Sikkerhets- og utdanningskomiteens plan 2017
 - F/NLFs Instruksjonslære, Arne Solem
 - Tidligere C-oppgave(r)
- Intervjuobjekter
 - Eksaminerte instruktør 2

Metode

- Kilder

- F/NLFs materiale:
 - F/NLFs Håndbok del 600 med vedlegg
 - Sikkerhets- og utdanningskomiteens plan 2017
 - F/NLFs Instruksjonslære, Arne Solem
 - Tidligere C-oppgave(r)
- Intervjuobjekter
 - Eksaminerte instruktør 2
 - Hovedinstruktører

Metode

- Kilder

- F/NLFs materiale:
 - F/NLFs Håndbok del 600 med vedlegg
 - Sikkerhets- og utdanningskomiteens plan 2017
 - F/NLFs Instruksjonslære, Arne Solem
 - Tidligere C-oppgave(r)
- Intervjuobjekter
 - Eksaminerte instruktør 2
 - Hovedinstruktører
- Andre nasjoners utdanningsopplegg

Delkonklusjoner

- Bestanddelsanalyse for leksjon 6

Delkonklusjoner

- Bestanddelsanalyse for leksjon 6
- 12 kandidater

Delkonklusjoner

- Bestanddelsanalyse for leksjon 6
- 12 kandidater
- Operative erfaringer

Delkonklusjoner

- Bestanddelsanalyse for leksjon 6
- 12 kandidater
- Operative erfaringer
- Andre nasjoners utdanningsopplegg

Landingsprioriteringer

- Landing på åpent område
- Stoppe vertikal bevegelse
- Lande i angitt retning

Observasjonsteknikk (TAP)

Konklusjon og forslag

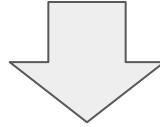
- Leksjoner

Leksjon 6

STYRINGSTEKNIKK OG OBSERVASJON

- Elevene skal kunne styre seg ned til en uhindret motvinds landing med treff innenfor en avstand av 100 m fra LP

Standardiseringsdirektiv for elevutdanning



STYRINGSTEKNIKK OG OBSERVASJON

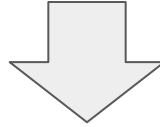
- Elevene skal med skarp utkikk kunne styre seg ned til en landing i riktig landingsretning innenfor angitt landingsområde.

Standardiseringsdirektiv for elevutdanning

Leksjon 7

LANDINGSTEKNIKK

- Elevene skal ved uhindret landing kunne fordele landingstrykket gjennom en kroppsbue i fartsretningen fra tåballene via legg, lår, hofte og skrått over ryggen til motsatt skulder slik at skader ikke oppstår.



Landingsteknikk

- Elevene skal med en forberedt kroppstilling kunne fly skjermen sin gjennom en trygg landing med fullstendig flare, og ved behov utføre landingsfall, slik at skader ikke oppstår.

Konklusjon og forslag

- Leksjoner
 - Leksjon 6
 - Leksjon 7
- Fjerning av presisjonskrav til AFF-nivåhopp

Konklusjon og forslag

- Leksjoner
 - Leksjon 6
 - Leksjon 7
- Fjerning av presisjonskrav til AFF-nivåhopp
- Tilbakemelding

Avsluttende kommentarer

- Kostnader ved sikkerhetskurs

Avsluttende kommentarer

- Kostnader ved sikkerhetskurs
- Utdanning av instruktør 3

