



CANOPY PILOTING CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die Wettkampfdisziplin, die erst nach der Schirmöffnung beginnt: Turns beherrschen, Downsizing verstehen, Risiken kennen.

1. EQUIPMENT: DER WEG ZUR RENN-KAPPE

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Sportkappe	Einstieg	Semi-elliptisch – verzeiht am meisten, dein CP-Start.
Übergangskappe	Mittel	Elliptisch (Katana) – schnell, verzeiht wenig.
Renn-Kappe	Hoch	Cross-braced (Velocity) – hält Form bei Tempo, verzeiht kaum.
Hakenmesser	Hoch	Griffbereit am Körper statt im Container – CP findet oft über Wasser statt.

2. GEFAHREN & ZAHLEN

Wichtigkeit: **Hoch**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Low Turns	Verursachen 19–25 % aller Fallschirm-Todesfälle – meist ungeplante Reaktionen, keine Mutproben.
Hochleistungsmanöver	Fast die Hälfte aller tödlichen Landeunfälle – Downsizing nur mit bestandener 7-Punkte-Checkliste.
Wing Loading	0,7–0,9 lbs/ft² für Einsteiger bis über 3,0 im Wettkampf – die USPA-Tabelle gilt bis 500 Sprünge.
Speed-Rekord	2,404 Sekunden über 70 Meter (2012) – der Distance-Rekord liegt bei 151,95 Metern.

3. WAS CANOPY PILOTING WIRKLICH IST

Wichtigkeit: **Hoch**

- Eigene Disziplin:** Beginnt erst nach der Öffnung – komplett getrennt von Freefly und Formationsspringen.
- 500-Sprünge-Schwelle:** Die meisten Verbände verlangen mindestens 500 Sprünge für die Wettkampfteilnahme.
- Ein junger Sport:** Organisierte Ausbildung gibt es erst seit Flight-1, 2006 – davor nur informelle Teich-Springerei.
- Vier Wettkampfformate:** Accuracy, Speed, Distance und Freestyle – jedes mit eigenem Regelwerk und eigenen Rekorden.

4. DIE MENTALE SEITE DER PROGRESSION

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konsistenz vor Ego:** Die Leitfrage vor jedem Manöver ist Konsistenz: „Schaffe ich das zuverlässig, jedes Mal?“ statt Tagesform.
- Altitude Gates setzen:** Feste Höhenmarken zum Abbrechen sind eine Kernfertigkeit vor jedem Downsizing, kein Notfall-Netz.
- Externes Feedback suchen:** Die eigene Einschätzung von „gut genug“ verschiebt sich unbemerkt – kontinuierliche externe Bewertung schützt.
- Coaching durchgehend:** Autodidaktisch antrainierte Fehler sind später kaum zu korrigieren – die Besten bleiben durchgehend gecocht.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: TURN-ARTEN KENNEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Toggle-Turns haben nach dem Ziehen ein kurzes Reaktionsloch – in der Landephase kann das kritisch werden.

Tipp: Frontriser für Tempoaufbau nutzen, Rearriser nur hoch über dem Boden üben – er geht beim Flaren leichter in den Strömungsabriss.

FAKTOR 2: FLARE-TURNS SCHRITTWEISE STEIGERN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ein zu großer Sprung in der Steilheit ist der häufigste Fehler beim Erlernen von Flare-Turns.

Tipp: Bei 5–10 Grad beginnen und erst nach vielen sauberen Wiederholungen schrittweise bis maximal 45 Grad steigern.

FAKTOR 3: DER FLACHDREH ALS REFLEX

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Die meisten Low-Turn-Unfälle sind keine Mutproben, sondern spontane Reaktionen auf Ausweich- oder Windsituationen.

Tipp: Den kontrollierten Flachdreh hoch über dem Boden üben, bis er in der Überraschung automatisch abläuft.



PRO-TIPP: Der Teich verzeiht nichts, was die Höhe schon nicht verzeihen hat: Übe Dive und Plane-Out zuerst über Land, dann am Wasser – Timingfehler erkennst du nur ohne Wasserwiderstand und Sichtverzerrung.