



# FORMATION (FS) CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Dirt Diving am Boden, das LSD-Prinzip beim Andocken und der Weg vom ersten 4er-Team zum Wettkampf.

## 1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

| ELEMENT      | BEDEUTUNG | TIPP                                                                             |
|--------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Grippers     | Hoch      | Kontaktflächen zum sanften Greifen – Reißen destabilisiert die Formation.        |
| Anzugschnitt | Mittel    | Weiter bremst, enger beschleunigt – gleicht Körper im Team aus.                  |
| Booties      | Mittel    | Mehr Fläche für feinere Beinsteuerung – oft entscheidend für kleine Korrekturen. |
| Leihanzug    | Niedrig   | Reicht für den Start; Maßanzug lohnt sich später.                                |

## 2. SLOTS & FORMATIONEN-KOMPASS

Wichtigkeit: **Mittel**

| BEGRIFF             | BEDEUTUNG                                                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Point, OC, IC, Tail | Die vier festen Slots eines 4er-Teams – jede Position hat eine eigene, feste Aufgabe.               |
| Blocks & Randoms    | 22 Blocks mit fester Bewegung (bis zu 2 Punkte), 16 Randoms mit voller Trennung (1 Punkt).          |
| Keying              | Meist signalisiert der Inside Center den Wechsel zur nächsten Formation.                            |
| Big-Way             | 8er-Teams ab 13.000 Fuß, 50 Sekunden Arbeitszeit – Weltrekord: 400 Springer, 4,3 Sekunden gehalten. |

## 3. DEIN ERSTES TEAM FINDEN

Wichtigkeit: **Mittel**

- Team finden:** Drei bis vier Freunde auf ähnlichem Level reichen – ein Coach an der Dropzone hilft beim Zusammenführen.
- Rookie Class starten:** Eigene Wettkampfkategorie mit einfacherem Programm speziell für Erstteilnehmer.
- Windkanal gemeinsam buchen:** 10 Minuten Tunnel ersetzen etwa 10 Sprünge Übung – der Effekt zählt vor allem im Team.
- Erst zuschauen:** Ein lokales Meet als Zuschauer besuchen zeigt den echten Ablauf ohne eigenen Druck.

## 4. SICHER TRENNEN – DIE BREAKOFF-REGELN

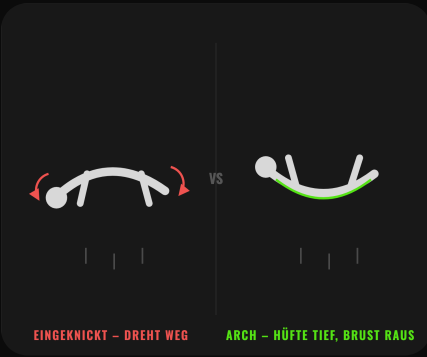
Wichtigkeit: **Hoch**

- Breakoff-Höhe staffeln:** Mindestens 1.500 Fuß bis fünf, 2.000 Fuß ab sechs Springern über der höchsten Öffnungshöhe – als Team fest vereinbaren.
- 180 Grad wegdrehen:** Eine feste Person signalisiert, jeder dreht sich vom Zentrum weg – nie nur zufällig zur Seite.
- Rund 8 Sekunden tracken:** Drehung, Wegtracken und kontrolliertes Abbremsen bis zur Öffnungsbereitschaft – automatisch, ohne nachzudenken.
- Nach oben schauen:** Ein kurzer Blick über dir verhindert das Öffnen in einen bereits offenen Schirm.

## 5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

### FAKTOR 1: STABILE KÖRPERLAGE (ARCH)

Wichtigkeit: **Hoch**



**Konzept:** Ein verkrampfter oder instabiler Bauchflug macht präzises Leveln und sauberes Andocken unmöglich.

**Tipp:** Hüfte nach vorn in die Bananenform: Brust raus, Arme und Beine leicht gespreizt – die Basis für jedes Docking.

### FAKTOR 2: LSD – LEVEL, SLOT, DOCK

Wichtigkeit: **Hoch**

**Konzept:** Zu früh nach dem Griff zu greifen ist die häufigste Anfängerpanne und wirft die ganze Formation aus dem Takt.

**Tipp:** Erst die Höhe angleichen (Level), dann die Position finden (Slot), erst dann greifen (Dock) – nie die Reihenfolge tauschen.

### FAKTOR 3: DIRT DIVING VOR DEM SPRUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

**Konzept:** Formationen werden am Boden geplant, nicht in der Luft erfunden.

**Tipp:** Jede Formation im Gehen durchspielen – Positionen, Blickrichtungen und Griffe aus der Vogelperspektive denken.



**PRO-TIPP:** Formation Skydiving gewinnst du am Boden: Wer Dirt Dive, Exit und Breakoff durchgeht, bis sie automatisch sitzen, muss in der Luft nur noch die Reihenfolge abrufen – nicht erfinden.