



FREEFLY CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – der Umstieg vom Bauchflug, saubere Level-Kontrolle in der Gruppe und die Positionen Rücken, Sitz und Kopfüber.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Anzug ohne Gripper	Hoch	Enger Schnitt statt Gripper – weniger Stoffflattern bei hohen Fallraten.
Booties	Hoch	Größer macht floatiger, kleiner bringt Speed – Größe mit dem Coach klären.
Akustischer Alti	Mittel	Ergänzt den visuellen Höhenmesser – erinnert kopfüber zuverlässig ans Ziehen.
Gurtzeug (eng)	Mittel	Rigger-geprüft eng sitzend gegen Verrutschen bei wechselnden Körperlagen.

2. FREEFLY-KOMPASS

Wichtigkeit: **Mittel**

BEGRIFF	BEDEUTUNG
Shelf	Kopfüber, beide Beine symmetrisch nach hinten gestreckt – eine der beiden Grundvarianten.
Daffy	Kopfüber, ein Bein vor, eines zurück – die asymmetrische Grundvariante.
Burble	Turbulenter Windschatten hinter instabilen Fliegern – raubt Luftwiderstand und Kontrolle.
VFS	Vertical Formation Skydiving – die formalisierte Wettkampfversion, von der IPC seit 2000 anerkannt.

3. DER UMSTIEG VOM BAUCHFLUG

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Reihenfolge respektieren:** Rücken vor Sitz vor Kopfüber – diese Progression gilt unabhängig von deiner Bauchflug-Erfahrung.
-  **Windkanal nutzen:** 15–30-Minuten-Sessions mit Briefing und Debriefing bringen mehr als lange, ermüdende Blöcke.
-  **Formation scannen:** Nicht nur einen Partner, sondern die ganze Gruppe im Blick behalten, um Leveldifferenzen früh zu erkennen.
-  **Basis ehrlich prüfen:** Stabiler Bauchflug, Turns, Fallratenanpassung und saubere Trennung müssen sitzen, bevor du umsteigst.

4. SICHER TRENNEN BEI HOHEM TEMPO

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Trennhöhe großzügiger:** Freeflyer fallen rund 30 % schneller als im Bauchflug – mindestens 450 m über Öffnungshöhe plus Puffer einplanen.
-  **Konsequent wegtracken:** Flacher, effizienter Track für horizontale Distanz – reines Sinken reicht nicht als Trennung.
-  **Kamera erst ab 200 Sprüngen:** Die USPA verlangt mindestens 200 dokumentierte Sprünge, bevor überhaupt mit Kamera geflogen werden darf.
-  **Dirt Dive für die Trennung:** Wer wann trackt und öffnet vorher am Boden klären, um gleichzeitige Reaktionen in der Luft zu vermeiden.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: SITZFLUG IM 90-90-WINKEL

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Sitzflug ist naturgemäß instabil und schon bei kleinster Asymmetrie schnell „gepoppt“.
- Tipp:** Ober- und Unterschenkel je 90 Grad, Fersen unter den Knien, Arme 90 Grad zum Rumpf – exakt symmetrisch.

FAKTOR 2: DAS KINN STEUERT DEN KOPFÜBERFLUG

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Ein unbewusst gesenktes Kinn kippt dich sofort in einen ungewollten Vorwärtsdrive.
- Tipp:** Blick neutral halten und das Kinn bewusst kontrollieren – Shelf oder Daffy sind beides gültige Grundpositionen.

FAKTOR 3: FEIN STATT GROB KORRIGIEREN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Große Korrekturen werfen dich aus der Formation, Bubbles hinter instabilen Fliegern rauben zusätzlich Kontrolle.
- Tipp:** Körperausrichtung zum Wind laufend fein nachjustieren und Abstand zu instabilen Fliegern halten statt näher heranzurücken.



PRO-TIPP: Dein größter Hebel sitzt im Kinn, nicht in den Armen: Wer im Kopfüberflug den Blick neutral hält statt das Kinn zu senken, bleibt stabil – kleine, laufende Korrekturen schlagen jede große Gegenbewegung.