

Klaus Heller

# Fallschirm- springen

für Anfänger  
und Fortgeschrittene

Mit 264 Fotos und Zeichnungen



nymphenburger



# Inhalt

<b>Vorwort zur 6. Auflage</b> .....	7
<b>Einführung</b> .....	8
Wie alles anfing 8 · Unser Sport und wie man damit beginnt 12	
<b>Tandem-Passagierflug, die Vorstufe für Sprunginteressenten</b> .....	14
<b>Ausbildung zum automatischen Absprung</b> .....	21
Ausrüstung 21 · Bekleidung 21 · Fallschirmsystem 21 · Fallschirm 22 · Automatische Auslösung 22 · Fallschirmpacken 23 · Packmethoden 23 · Die Standardpackweise (SP) 24 · Die PRO-Packweise (PRO) 26 · Entwirren 26 · Geländeeinweisung 27 · Einweisung am Luftfahrzeug 28 · Der erste Absprung 28	
<b>Notverfahren für automatische Absprünge</b> .....	32
Öffnungsstörungen 32 · Außergewöhnliche Landungen 33	
<b>Ausbildung zum Freifall-Springer</b> .....	36
Der manuelle Absprung 36 · Materialkunde 40 · Gerätekunde 41	
<b>Notverfahren für manuelle Absprünge</b> .....	46
Notsituationen im Flugzeug 46 · Notsituation im Freifall 47 · Öffnungsstörungen 47	
<b>Beschleunigte Freifallausbildung (AFF)</b> .....	52
AFF-Handzeichen/Kommunikation im freien Fall 54	
<b>Aerodynamik des Freifalls</b> .....	60
Die Fallkurve 60 · Körperhaltungen im Freifall 63 · Horizontalbewegungen und Drehungen 65	



<b>Wetterkunde</b> .....	69
Die Atmosphäre 69 · Druck und Temperatur 70 · Wind und andere Luftbewegungen 70 · Thermik 70 · Wolkenarten und Wetteranzeichen 71	
<b>Fallschirmtypen</b> .....	72
Rundkappen 72 · Steuern und Landen von Rundkappen 74 · Hochleistungs-Rundkappen 76 · Flächengleiter 78 · Reserveschirm 81	
<b>Zielspringen</b> .....	82
Handhabung und Kontrolle des Flächengleiters 82 · Bein- und Fußesatz 84	
<b>Stilspringen</b> .....	86
Ausrüstung, Theorie und Bodenübungen 86 · Das Training im freien Fall 87	
<b>Freestyle</b> .....	93
Die T-Position 93 · Die Daffy-Position 94 · Der chinesische Spagat 94 · Stand-up-Position 95	
<b>Die Welt des Freeflying</b> .....	96
Die Herkunft des Freeflying 96 · Die neue Dimension des Freeflying 96 · Sicherheit beim Freeflying 98 · Sicherheitstips zur Ausrüstung 98 · Das Erlernen des Freeflying 99 · Die Körperpositionen des Freeflying 100 · Das Flat-flying – auf dem Bauch liegend 100 · Das Back-flying – auf dem Rücken liegend 100 · Head-up-flying – das aufrechte Fliegen 101 · Head-down-flying – das Kopfüber-Fliegen 101 · Notfallposition 102 · Grundhaltung 102 · Neutrale Sitzposition 102 · Head-down 103 · Freeflying als Profisport 105 · Zukunftsperspektiven des Freeflying 105	

<b>Skysurfen</b> .....	107	<b>Leistungsvergleiche</b> .....	140
Die Ausrüstung 107 · Die Bekleidung 107 · Das Fallschirmsystem 108 · Das Skysurfbrett 108 · Das Erlernen des Skysurfens 109 · Grundfiguren des Skysurfens 112 · Drehungen 112 · Salto rückwärts 112 · Salto vorwärts 113 · Noch ein paar Tips 113		Leistungsabzeichen 140 · Wettbewerbe 141 · TRAC 141 · Cross Country 141 · Rekorde 144	
<b>Vogelmenschen – Fliegen mit Flügeln</b> .....	114	<b>Randgebiete des modernen Fallschirmsports</b> .....	146
Geschichtliche Entwicklung 114 · Voraussetzungen für das Fliegen mit Flügeln 116 · Öffnungsautomaten und Höhenwarner bei Flügelkombis 117 · Kleine Materialkunde 117 · Das Anziehen der Flügelkombi 117 · Bodenübung »Ziehen« 120 · Bodenbriefing und Exitreihenfolge 120 · Einsteigen ins Flugzeug 120 · Der Exit 121 · Das Fliegen 121 · Das Abwinken 121 · Das Ziehen 121 · Nach dem Öffnen 121 · Notfalltraining 121		BASE-Springen 146 · Gleitschirmfliegen 151 · Para-Sail, Uphill-Racer und Para-Plane 152 · Flyaway, Aerodium und Airodium 152	
<b>Formationsspringen (Relativ)</b> .....	123	<b>Mit der Kamera im freien Fall</b> .....	154
Warp 123 · Handzeichen im Freifall 124		Der Kamerahelm 154 · Hilfssucher und Justierungsmethoden 156 · Auslösesysteme 158 · Fotografieren im freien Fall 159 · Videoaufnahmen im freien Fall 160 · Filmen im freien Fall 160	
<b>Sicherheit beim Relativ-Springen</b> .....	130	<b>Erste Hilfe – Überblick für Fallschirmspringer</b> .....	162
Briefing 130 · Annäherung im Freifall 132 · Sehen und gesehen werden 132 · Trennungshöhe 132		Blutstillung 162 · Schock 163 · Lagerungen 163 · Knochenbrüche 164 · Flugzeugunfälle 164 · Notfallplan/Verständigungsreihenfolge bei Unfällen in Deutschland 165	
<b>Kappen-Formationsspringen (CRW)</b> .....	134	<b>Luftrecht für Fallschirmspringer in Deutschland, Österreich und der Schweiz</b> .....	166
Ausrüstung 134 · Sprungvorbereitung 136 · Annäherung und Fliegen der Formation 136 · Trennung und Landung 138 · Sicherheit und Notverfahren 138		<b>Berechnungsgrundlagen</b> .....	174
		<b>Nützliche Websites</b> .....	176
		<b>Register</b> .....	177

