

## Gleitschirm\_Groundhandling Tageskurs

**Zur Erinnerung:** Eine positive, lustvolle neugierige und experimentierfreudige innere Einstellung ist dein Schlüssel zum Erfolg! Es gibt grundsätzlich keine Fehler, es gibt nur Erfahrungen, auf denen du aufbauen kannst. Lass dich voll und ganz ein auf das wunderbare Spiel mit dem Schirm.

Vergleiche mit anderen sind einschränkend und hinderlich. Du bist frei. Frei wie ein Kind, das mit Freude spielt. Du hast dein eigenes, für dich passende Lerntempo. Sei freundlich und nett zu dir selbst.

Pack die Worte **gut, schlecht, richtig und falsch** in einen imaginären Sack und schnüre ihn zu. Sie sind total egal und unbrauchbar für dein Spiel mit dem Schirm.

Sei frei von eigenen negativen Beurteilungen und Bewertungen. Konzentriere dich auf alles Positive: Die Freude und das Privileg, draussen in der Natur mit dem Schirm spielen zu können, im Vertrauen darauf, dass du alles in kleinen Schritten erreichen kannst. Jeder kleine Schritt ist ein Erfolgserlebnis. Das nimmt dir niemand mehr weg. Wie an einer Perlenkette reihst du alle diese Erfolgserlebnisse aneinander. Es gibt dir Sicherheit, jederzeit abrechnen zu können, wenn du das möchtest, weil du den „**NOT-AUS**“ kennst.

Du kannst dich jederzeit auf dein Bauchgefühl verlassen, und weisst, wenn die Bedingungen für dich nicht mehr passen.

Je weniger du bei den Übungen denkst, und umso mehr du **spürst, fühlst** und einfach **beobachtest**, was geschieht, desto einfacher und schneller können sich die **Erfahrungen** im **Muskelgedächtnis** abspeichern.

Du musst also gar nichts tun, nicht einmal denken, und **das Lernen geschieht locker ganz von alleine**. Eine **superpraktische Sache!** Alles was du mit **Freude** machst, geschieht ganz **müheelos**.

Mach alle Übungen so **laaangsaam** wie möglich.

Tue dabei so **wenig** wie möglich auf's mal. Taste dich zentimeterweise heran. Im Zeitlupen-Tempo. Bleibe immer locker und **ruhig**.

**Die drei Zauberworte! LANGSAM – WENIG - RUHIG**

Geniesse das Experimentieren und lass dir Zeit. Lieber öfters kurze Übungseinheiten als 1 x pro Jahr gleich mehrere Stunden hintereinander. Lieber eine winzige Übung kurz und konzentriert, als das ganze Programm sosolala. Viele kleine Pausen zum essen und trinken. Auf's Bauchgefühl achten und rechtzeitig abrechnen. Mach eine grosse Pause oder pack zusammen, lange bevor deine Batterien leer sind . . .

Hast du **Zuschauer**, sind dir diese total **egal**. Völlig **gleichgültig**, was sie auch denken mögen, es ist dir egal.

Die Leute auf dem Lästerbalken gibt es überall. Sogar wenn du über's Wasser gehen könntest wie Jesus seinerzeit, so würde dich möglicherweise jemand fragen, ob du denn zu blöd zum schwimmen wärst...

## Inhalt des Tageskurses

Je nach damaligen Windbedingungen auch in einer anderen Reihenfolge. Zusammen mit den links zu den nicht öffentlich gelisteten Videos auf YouTube kannst du dich häppchenweise wieder erinnern und kannst dich auf deine nächste Groundhandling-Session freuen.

1. **Schirm auslegen.** Bei stärkeren Bedingungen längs zum Wind. Ein Ohr umklappen und beschweren.
2. **Leinen sortieren.** Evtl. mithilfe deines Freundes, dem Wind und der Joystick-Methode. A-Leinen zuoberst. Tragegurten unverdreht.

3. **Einhängen** mit Blick zum Schirm. Tragegurten vor sich rechtsherum um 180 Grad drehen (für Rechtsausdreher) und so einhängen. Beschleuniger ebenfalls immer einhängen.
4. **Schirm raffen** und zur **Rosette** formen. Leinen gegen **oben** aufnehmen. Die Ohren wieder runterstopfen und dann das Leinenbündel flach machen und zufällige Leinen wiederholt „melken“, bis die Rosette so kompakt wie möglich ist. Ggf. Zellöffnungen „umwerfen“.
5. Bei stärkerem Wind den Schirm aus der Rosette heraus aufziehen. Dazu nur beide Ohren leicht ausklappen.
6. „**JoyStick\_Methode**“. Die inneren A-Tragegurten in der einen, die hinteren Tragegurten in der anderen Hand, als würde man einen Pfeil halten. So lässt sich der Schirm auch bei leichtem Wind öffnen und die Leinen sind in einer Sekunde sortiert.
7. Die **Wand mit der Joystick\_Methode**: Die Austrittskante soll den Boden möglichst nicht verlassen. Wenn der Kraftaufwand zu gross wird, die A-Leinen entspannen und dem Schirm einen Schritt entgegen gehen. Die C-Leinen bleiben gezogen.
8. **Einmitten** und auf **Symmetrie** achten. Eintrittskante: Ist eine Seite höher? Sind die Rapidlinkkarabiner der Tragegurten auf gleicher Höhe?
9. Bei schwachem Wind: **Nur mit den inneren A-Leinen**, je in einer Hand (Bremsen bleiben angeclippt) die Eintrittskante langsam 30 cm anheben und gleich wieder absenken = **den Schirm atmen lassen**. Die Eintrittskante soll waagrecht sein und kann mit heben und senken der Hände bewerkstelligt werden.
10. Bei schwachem Wind: **Nur mit A-Leinen eine Wand machen**. Hände **möglichst hoch** halten, evtl. zusätzlich langsam rückwärts gehen. Der Schirm schwebt so wie ein träger Wal.
11. **Impuls** ohne Hände aus der Hüfte zur Kontrolle der Symmetrie: Eintrittskante waagrecht? Rapidlink-Karabiner auf gleicher Höhe? Sonst Hüftdrehung bis es passt.
12. Den **Holzstab auf dem Finger balancieren**: Den Zusammenhang mit „unterlaufen“ des Schirmes verinnerlichen. Am besten mit geschlossenen Augen auf dem Bett. Immer nur **eine Bremse ziehen!!!**
13. **Joystick\_Methode: Impuls** mit den A-Leinen, bis die Austrittskante wenige cm in der Luft ist, und kontrolliertes Ablegen. Auch mit dem seitlichen Verschieben (anheben, Tragegurte überkreuzen, Schirm seitlich wandern lassen, ablegen) experimentieren.
14. **Beide Hände an den hinteren Tragegurten**: Schirm mit kräftigem Impuls aus der Hüfte aufziehen, Arme gestreckt und erst leicht anbremsen, wenn der Schirm oben ist.
15. „**NOT\_AUS**“. Stallen mit den hinteren Tragegurten, dabei dem Schirm zuerst zügig entgegen gehen, dann mit angezogenen Tragegurten möglichst schnell kreisförmig (gigantischer Zirkel, eingesteckt in der Schirmmitte, und du bist die Mine) auf eine Seite rennen, bis das Ohr sich einrollt. Mit gezogenen C's den Schirm raffen. Leinen dabei **nach oben ziehen**, damit der Wind keine Chance mehr hat, Zellen aufzublasen.
16. **Schirm umdrehen**: Der Schirm liegt auf der Eintrittskante. Man greift die Bremsleinen oberhalb der Umlenkrollen. Diese sind die „neuen A's“. So mit breit auseinander liegenden Händen eine **Wand** formen. Die gewünschte Seite mit der Bremse anheben, evtl. gegen den Wind laufen, um Druck aufzubauen, dann mit dem Schirm zügig **mitlaufen**, wenn er sich dreht.
17. Die „**Kobra züngeln lassen**“. Äussere A-Leinen einer Seite in der einen Hand, und die Bremse der gleichen Seite in der anderen Hand. Die Leinen der anderen Seite sind völlig entspannt. Die Flügelseite LAAAAANGSAAAAAAM und zentimeterweise anheben. Nur wenig hoch, bis dass die Bremse zum Einsatz kommt und wieder runter. Falls man diesen Moment verpasst, geht möglicherweise alles sehr schnell und die Schirmseite steigt plötzlich hoch. In diesem Fall alles sofort loslassen und die Kontrolle

vertrauensvoll abgeben und dem Schirm ruhig zuschauen, wie er auf die andere Seite wandert und sich dort sanft auf die Eintrittskante legt. Keinen Widerstand bieten und den Körper mit dem Schirm nur mitdrehen. Es geht alles so schnell, dass du mit denken und sinnvollen Reaktionen immer zu spät bist. So entsteht nur Hektik und ein positives Erlebnis wird verhindert. Wenn du **absichtlich nichts** tust, bist du aus dem Stress raus und bist einfach Beobachter.

18. **Kobra mit A-Leinen** einer Seite in einer Hand **und hinteren Tragegurten** in der anderen Hand. Falls der Schirm gegen hinten abzukippen droht, **Beckendrehung zum Wind hin** und, falls der Schirm immer noch nicht steigt, **45 Grad gegen den Wind laufen**. Wenn der Schirm seitlich schön hochsteigt, im Zenith Becken wieder eindrehen und beide Hände an die hinteren Tragegurten zum steuern.
19. **Am Rand des Windfensters** lässt sich der Schirm mühelos parkieren und nur mit wenig Zug der obenliegenden Bremse in Position halten. Der Körper ist dabei dem Schirm zugewandt. Sitzen, liegen und wieder aufstehen ausprobieren. Soll der Schirm abgesenkt werden, einfach 45 Grad mit dem Wind gehen, sich also einem imaginären Punkt im Lee der Austrittskante nähern, und der Schirm kollabiert sanft und kommt parallel zur Windrichtung auf den Boden.
20. **Rückwärts\_Start**: Alle Leinen mit einem leichten Peitschenschlag gegen den Schirm so entspannen, dass die Tragegurte frei seitlich herunterhängen können. Von aussen die Bremsgriffe so fassen, dass **3 Finger zum arbeiten** frei bleiben. Den Kreuzungspunkt der Leinen durch übereinanderlegen der Tragegurten nahe zum Körper bringen, so dass in der Mitte vom Piloten zum Schirm hin eine **Gasse** frei wird. Nun die inneren A-Tragegurte in eine Hand. Dann mit **JoyStick\_Methode Symmetrie herstellen** und aufziehen (Variante 1), oder einen **grossen Schritt aus der Mitte heraus** auf eine Seite, mit einer Hand an der Bremse derjenigen Seite, deren Leinen nun gespannt sind. Die Leinen der anderen Seite sollen **deutlich entspannt** bleiben (Variante 2). Bei beiden Varianten kann das asymmetrische Steigen des Schirmes sehr gut beeinflusst werden.
21. **Simulierter Startlauf**: Nach dem Aufziehen langsam und kontinuierlich Geschwindigkeit aufbauen. Mit deutlicher Vorlage, nach vorne gebeugtem Oberkörper, tiefem Schwerpunkt und nach hinten oben gerichteten Armen. Die Hände sollten die Umlenkrollen der Bremsleine berühren können . . .! Die Information über die Position des Schirmes kann über die Tragegurten gespürt werden. Die Korrektur erfolgt durch unterlaufen mit entsprechendem Einsatz **einer** Bremse.
22. **Umsetzen der Startlauf\_Energie in Höhe**: Nach Erreichen der höchstmöglichen Geschwindigkeit werden die Bremsen gezogen und man wird in die Höhe gehoben. Durch sanftes lösen der Bremse schwebt man zurück auf den Boden.
23. **Schirm einseitig absenken**: Der Schirm steht im Zenith, der Körper dem Wind zugewandt. Nun wird eine Bremse leicht gezogen, und während der Schirm abkippt, der Oberkörper seitlich am obenliegenden Tragegurt vorbei nach vorne gebracht. In dieser Position kann der Schirm mit beidseitigem, leichten Bremseinsatz gehalten werden. Übung: Den Schirm abwechselnd von einer Seite zur anderen wandern lassen.
24. **Kiten mit Blickrichtung gegen den Wind**. Schirm einseitig absenken, Körper deutlich seitlich am Tragegurt vorbei nach vorne bringen und schräg gegen den Wind laufen. Kontinuierlich Druck aufbauen. Der Schirm will zwar mit dem Wind, der Pilot stemmt sich aber dagegen, so ähnlich wie ein Segler im Trapez.
25. **Kiten mit Blickrichtung zum Schirm**: Schirm langsam einseitig absenken, den Körper mit dem Schirm mitdrehen, gegen den Wind „lehnen“ und gefühlt 45 Grad zum Wind hin laufen. Mit entsprechendem, beidseitigem Bremseinsatz bleibt der Schirm in Position. Wenn man jetzt so tut, als wollte man den seitlich driftenden Schirm überholen, so verändert er seine relative Ausrichtung gegenüber dem Wind und er verwandelt sich in ein Spinacker-Segel, mit dessen Hilfe man wie auf einem Skilift z.B. eine Düne hochfahren, oder einen Hügel hochrennen kann.

**Anmerkung:** Durch das Überkreuzen der Tragegurte ergeben sich je nach Richtung, in welche man kiten will, unterschiedliche Bedingungen. D.h. auf die eine Seite entfernen sich aufgrund des Austwistens die Tragegurte voneinander und es ist ein höherer Kraftaufwand durch *schräges*, dem *Wind-entgegen-laufens* nötig, als wenn, in der entgegengesetzten Richtung die Kreuzungspunkte der Tragegurte satt aneinander drücken. Dabei kann mit dem Körper dem Wind entgedrückt werden,

ohne dabei ausgetwistet zu werden. Vorteil: Man kann so mühelos längere Distanzen überwinden, und es ist die Ausgangsposition zum **Moon-Walk**.

- 26. Moon-Walk:** Kiten in die Richtung, in welcher die Tragegurte im Kreuzungspunkt aneinander drücken. Während dem seitlichen Laufens oder Rennens wird mit Körpereinsatz Druck und Geschwindigkeit gegen den Wind aufgebaut. Diese Energie wird nun durch beidseitigen Bremseneinsatz in Höhe umgewandelt, so dass man **immer grössere Schritte** machen kann, oder aber auch kleine, höher und länger werdende Hüpfen machen kann. Bis hin zum **sliden** und eigentlichen Abheben und Fliegen. Nun müsste man „nur“ noch die Bremsen in die richtige Hand übergeben und sich austwisten lassen...
- 27. Bremsen übergeben:** Die Bremsen sollten nie losgelassen werden, weil eine grosse Gefahr besteht, dass sie sich oberhalb der Tragegurte zwischen den Leinen verfangen. Schlimmer noch: Der Griff wird oberhalb der Umlenkrolle um die Bremsleine und dann noch zwischen die Leinen geworfen, so dass sich ein Knoten bildet. Das bedeutet Stress und den Verlust wertvoller Zeit ohne Kontrolle. Ich habe deshalb beidseitig eine Gummischnur zwischen Bremsgriff und der Einhängeschleife des Tragegurtes angebracht, welcher diese Gefahren total eliminiert.

Wer einen Hügel hochhändelt oder kitet und dabei auch die Richtung wechselt, oder in felsigem oder dornigen Untergrund den Bodenkontakt des Schirmes vermeiden will, arbeitet unablässig mit A's + C's und Bremsen, einzeln und in allen möglichen Kombinationen. Und, sollte man plötzlich abgehoben werden, will man die Bremsen reflexartig, blitzschnell und vor allem absolut sicher entsprechend der Ausdrehrichtung übergeben können. Diese Technik ist recht komplex und kann hier nicht beschrieben werden. Sie wird aber im Training vermittelt. Anschliessend wird geübt, bis das Aus- und Eindrehen auf beide Seiten **blind** beherrscht wird.

- 28. Seitenklapper**  
**29. Frontklapper**  
**30. Ohren anlegen**

HAPPY HANDLING!