

Echo aus dem Freestylerkurs

Sohrmann

von Markus ~~Gasser~~

Auf dem top organisierten Sprungplatz in Grenchen fand vom 19.-23. Mai ein Kurs für FreestylerInnen und VideoflyerInnen statt. Geleitet wurde dieser Kurs von Karin Schwab und Karsten Dieck. Die beiden teilten ihre Aufgaben auf: Karin öffnete uns (Wiki Graf, Serge Pfäffli und mir) die Augen, indem sie uns erklärte, wie und was man alles so im Freifall anstellen kann, und der erfahrene Videoflyer Karsten gab uns vom Zusammenspiel des Teams in der Luft, dem Vorgehen beim Trainieren, bis hin zu Tips beim Schirmpacken viele Infos.

Unsere Fortschritte wurden von Karsten sowie von Jvan Brun gefilmt.

Der erste Videosprung deckte auf dem Bildschirm unser Niveau schonungslos auf.

Dadurch wurde Karsten sofort klar, dass er den Schwerpunkt des Kurses auf die «Basis» setzen muss. Mit «Basis» meint er den V-Seat, Straddle, Stand-Up, Daffy und das Tee. Diese Freifallpositionen sind die Grundlagen, für den Aufbau von Figuren.

Karsten erklärte uns eingehend, dass die aufgezählten Grundpositionen «beherrscht» werden müssen, bevor man irgendwelche Figuren ausprobiert.

Beherrschen heisst für ihn, nicht nur stabil fallen, sondern z.B. ein Straddle mit absolut perfekter Körperhaltung fliegen können (von Zehen bis Finger voll ausgestreckt!). Denn eine schlechte Körperhaltung, auch wenn sie noch so stabil ist, lässt sich später nur schwierig ausmerzen. Dies leuchtete uns ein. Wie man nun diese schöne Körperhaltung erreicht, dafür war Karin mit ihren hilfreichen Tips zuständig. Beim Besprechen der Basispositionen fiel auf, dass immer Knie-, Fuss- und Handgelenke sowie die Ellbogen gestreckt sind. So stellten wir uns beim Erlernen dieser Basis die Aufgabe, die aufgezählten Körpergelenke konstant unter Spannung zu strecken. Dadurch balanciert man

die Position nur noch mit den Schulter- und Hüftgelenken aus. Das Umsetzen dieser Idee funktionierte ganz gut, ohne dass wir dabei verkrampt waren.

Gedanken über das Debriefing vor dem Schirmpacken

Wir diskutierten auch viel, wie man nach diesem Kurs am effizientesten weiter trainieren sollte. Sinnvoll finde ich, wenn man nach einem Sprung zuerst das Debriefing macht und erst anschliessend den Schirm packt. Nun habe ich mir angewöhnt, den Schirm unmittelbar nach der Landung in den Schatten zu legen. Danach verziehe ich mich in eine Ecke, bevor ich das Gespräch mit meinen Kollegen suche. Mit geschlossenen Augen und entsprechender Körperhaltung versuche ich, den Freifall so präzise wie möglich d.h. lückenlos zu rekonstruieren. Noch vor dem Packen schaue ich mir das Video an, weil dann die frisch erlebten Eindrücke besser mit dem Video vernetzbar sind.

Bestimmt kommt man zu mehr Absprüngen, wenn nach dem Packen gebrieft wird.

Doch wie oben beschrieben wird dadurch oft das Debriefing verkürzt, denn es dauert höchstens so lange bis man sich wieder zum nächsten Load ausrüsten kann.

Viele SpringerInnen machen das eigene Debriefing bereits während der Schirmarbeit. Ich behaupte jedoch, dass sich niemand dabei 100% auf zwei Arbeiten konzentrieren kann, ausser man vernachlässige die Sicherheit.

Macht man unmittelbar nach jedem Sprung dieses mentale Debriefing, erreicht man ein immer besseres Erinnerungsvermögen. Der durchgeführte Freifall ist zu diesem Zeitpunkt noch sehr präsent: immer wieder erfährt man von FreestylerInnen, dass sie sich nur mit Mühe an diese 45 Sek. absolut lückenlos erinnern können.

Es ist denkbar, dass FreestylerInnen, welche meistens Videobegleitung haben, das Training zur Verbesserung des Erinnerungsvermögens vernachlässigen, weil sie sich auf den Video abstützen können. Dies ist vergleichbar, mit der Erinnerung an einen Traum: Wenn man konsequent jeden Morgen, unmittelbar nach dem

FREESTYLE

Erwachen, als erstes überlegt was man geträumt hat, erinnert man sich mit der Zeit automatisch an jeden Traum, und hat alle Details glasklar vor Augen! Befasst man sich erst nach dem Morgenessen mit dem Traum, ist er meistens weder im Gedächtnis und schon gar nicht auf einem Video zu finden.

Natürlich sehe ich auf dem Video, dass es z.B. das linke Bein war, welches die ungewollte Drehung bewirkte. Wie sich dieser Fehler jedoch beim vergangenen Sprung anfühlte, kann man am besten beim mentalen Training unmittelbar nach dem Sprung rekonstruieren. Das Ziel dabei ist, selbst den Fehler herauszufinden, so dass der Video nur zur Bestätigung der eigenen Wahrnehmung dient.

Auf diese Weise wird man sich besser mit dem Video identifizieren können, da die eigenen Erinnerungen sich immer präziser mit dem Videofilm decken lassen.

Für mich hat das Debriefing einen sehr hohen Stellenwert. Die meisten SpringerInnen briefen richtigerweise sehr kopflastig, indem man überlegt, welche Bewegung die richtige Luftanströmung gibt, welche dann zur gewünschten Position führt.

Im Freifall jedoch handeln besonders die weniger geübten FreestylerInnen beim erproben neuer Figuren oft aus dem Bauch. (Indem sie z.B. das Drehen plötzlich stoppen konnten.) Das Entscheidende beim Debriefing ist nun, dass man sich wirklich mit den instinktiven Bewegungen im vergangenen Freifall auseinandersetzt und diese vergleicht mit den theoretischen Vorstellungen, die man sich vor dem Sprung einstudiert hat.

Das Debriefing unmittelbar nach der sportlichen Tätigkeit verbunden mit der gedanklichen Auseinandersetzung der Körperkoordination, waren für mich bereits beim Sportklettern eine grosse Hilfe – in der Hoffnung, dass mich dies nun auch beim Freestylen weiterbringt.

Karin und Karsten haben uns die Türen geöffnet um in der Welt der Freestyler zu schnuppern. Die vielen AHA-Erlebnisse, die wir in diesem Kurs bekommen haben, werden uns in Zukunft weiter helfen, denn es gibt noch viele Türen zu öffnen!

Zum Schluss möchte ich den beiden ganz herzlich für das wirklich gelungene Wochenende danken.

□



Sohrmann

Markus ~~Gasser~~
im V-Seat,
gefilmt von
Karsten Dieck.
(Foto: Ursin
Hendry)