

# Empfehlungen und Anregungen zum Gleitschirm-Rettertraining in der Turnhalle für Vereine, Fluglehrer und Flugschulen

Von Fluglehrer Klaus Irschik



## 1 Pädagogische Vorüberlegungen

Richtig organisiert und durchgeführt ist das Rettertraining die pädagogisch wertvollste Schulung zum Umgang mit dem Rettungsgerät. Besonders effektiv ist dies, wenn die Übungen mit der eigenen Flugausrüstung durchgeführt werden.

Wie jede gute Unterrichtseinheit muss diese optimal vorbereitet, durchgeführt und nachbereitet werden.

Im Gegensatz zur einer gezielten Retterauslösung beim Sicherheitstraining, liegt der Hauptnutzen in der **mehrmaligen** Wiederholung der Übung. Dies wird allerdings erst durch eine spezielle Manipulation des Innencontainers sinnvoll ermöglicht, da sonst der Retter nach jedem Wurf wieder neu gepackt werden müsste.

Für Schulen und Vereine sind in der Regel 8-20 Teilnehmer am Start. Bei reibungslosem und gut vorbereitetem Ablauf und dem bewährten Betreuer/Teilnehmer-Schlüssel von 1:8 kann innerhalb einer ca. drei-stündigen Veranstaltung jeder Teilnehmer sein Rettungsgerät 3-5 mal auslösen und somit ein tatsächlicher „Trainings-Effekt“ erzielt werden.

Wie jeder gelungene Unterricht braucht es eine gute Mischung an Theorieinput und Praxis. Eine nette Ergänzung ist die Video-Aufnahme der jeweiligen Übung mit dem eigenen Mobilgerät.

## 2 Bedeutung des Rettertrainings

Beim Gleitschirmfliegen kann das Rettungsgerät die letzte Möglichkeit sein, Leben zu retten. Doch nur wenige Piloten sind darauf vorbereitet, den Retter in einer Stresssituation sicher und gezielt auszulösen. Ein gut organisiertes Training bietet folgende Vorteile:

- **Verbesserung der Handhabung:** Wiederholte Übungen stärken das Muskelgedächtnis.
- **Fehlererkennung und -korrektur:** Piloten lernen typische Fehler zu vermeiden, wie das Verfehlen des Griffes.
- **Erhöhung der Sicherheit:** Routine und Training minimieren Risiken im Notfall.
- **Herabsetzung der Schwelle:** Das Rettungsgerät wird im Bedarfsfall vermutlich einmal mehr ausgelöst, wenn der Vorgang schon einmal geübt und trainiert wurde!
- **Auffrischung der Theorie zum Thema Rettungsgerät!**

## 3 Organisatorisches

Rettertrainings sind am effektivsten, wenn sie in genormten Schul- oder Vereinshallen stattfinden, die häufig am Sonntagabend zur Verfügung stehen und für Beträge zwischen 60 und 120 Euro für drei Stunden von Städten oder Vereinen angemietet werden können. Die beste Zeit für diese Trainings ist das frühe Frühjahr, da in 90 Prozent der Fälle zu dieser Zeit auch eine Neu-Packung der Rettungsgeräte anstehen.

In vielen Vereinen ist es üblich, dass die Rettungsgeräte direkt nach dem Training wieder gepackt werden, was jedoch oft mehr oder weniger unprofessionell geschieht. Um den optimalen Effekt einer Neupackung zu erzielen, ist es neben der vom Hersteller empfohlenen Packtechnik auch wichtig, eine gewisse Lüftungszeit einzuplanen und die vorgeschriebenen neuen Packgummis zu verwenden.

Unsere Erfahrung zeigt, dass die Kombination von Packen und Werfen nicht sinnvoll ist. Das fachgerechte Packen in den Turnhallen ist häufig aufgrund des Zeitmangels nicht möglich, und das Seminar wird dadurch oft überfrachtet. Aus diesem Grund empfehlen wir, das Packen der Rettungsgeräte an einen Fachmann auszulagern, der dies an einem dafür optimal geeigneten Ort, in der Regel in der Werkstatt der Flugschule, durchführt. Dabei ist es nicht nur wichtig, die Geräte fachgerecht zu packen. Auch beim Einbau ins Gurtzeug können teils gravierende Fehler passieren. Eine Rückgabe der frisch gepackten und überprüften Ausrüstung innerhalb der nächsten drei bis vier Tage ist üblich.



Lüften und Packen in professioneller Werkstatt

#### 4 Einladung

Neben den organisatorischen Inhalten über Ort, Zeit, Rückgabe von Ausrüstung und Kosten sollte unbedingt erwähnt werden, dass die Piloten auch ihre Helme und Handschuhe, ggf. auch Overalls mitbringen sollten. Damit ist sichergestellt, dass die Übungen so realitätsnah wie möglich durchgeführt werden können. Eine Auslösung des Retters ohne Handschuhe und Helm gestaltet sich deutlich einfacher.



Helm, Winter- und Sommerhandschuhe

## 5 Mögliche Verlaufsplanung

Phase	Zeit	Inhalt	Bemerkungen
Begrüßung	Ca. 10 Min	Begrüßung und Erklärung der Organisation, Abgabe der Flug-Ausrüstungen.	Abhängig von Teilnehmer und Ort
Theorie/Präparierung der Ausrüstungen	Ca. 45 Min.	Einführende Theorie zum Thema Rettungsgerät, zeitgleich werden von einem/zwei anderen Helfer/n die Retter für die Übungen vorbereitet.	Ggf. werden die mitgebrachten Ausrüstungsteile als Medien eingesetzt für gute und schlechte Beispiele.
Erarbeitungsphase 1	Ca. 5 Min.	Erklärung der Anlage und Durchführung einer kompletten Übung mit Beobachtungsaufgaben.	Auf anschließende Beurteilung achten.
Übungsphase	Ca. 60-120 Min.	Die Teilnehmer führen 3-6 Versuche an 1-2 Anlagen mit 1-2 Trainern und 1-2 Helfern durch.	Individuelles Tempo. Helfer achten auf korrekten Einbau und helfen notfalls beim Einbau. Die Dauer ist von der Teilnehmerzahl abhängig.
Abschlussbesprechung	Ca. 10 min.	Abschlussbesprechung. Teilnehmer berichten von ihren Erfahrungen, (Vorher-Nachher). Abschließende Empfehlungen.	
Orga-Besprechung	Ca. 10-15 Min.	Alle beschrifteten Ausrüstungen werden eingeladen und ggf. zum Lüften in der Packwerkstatt aufgehängt.	Abhängig von den räumlichen und personellen Voraussetzungen.

## 6 Der Aufbau

Aus organisatorischen und sicherheitstechnischen Gründen muss beim Aufbau einiges beachtet werden.

Es macht Sinn, den Theoriebereich, den Einbaubereich, den Zuschauer/Wartebereich und den Wurfkorridor deutlich von der Wurfanlage abzugrenzen. Dies kann u.U. mit Niedersprungmatten oder Markierungshütchen gut bewerkstelligt werden.

Beim Wurf kann es nämlich passieren, dass das Gerät bei vollkommen gestreckter Verbindungs- und V-Leine bis zu 10m entfernt einen mit dem Einbau des Retters beschäftigten Teilnehmer trifft, im dümmsten Fall beim Zurückpendeln einhakt und verletzen könnte.

Desweiteren sollte ein Wurf-Ziel, z.B. durch einen Kasten gestützte Weichbodenmatte am Rand der Wurfanlage in ca. 15 Meter Entfernung aufgestellt sein.

## 7 Vorbereitung der Ausrüstungen

Die Rettungsgeräte der Teilnehmer müssen ausgebaut, mittels des Gurtbandes fest verschnürt und anschließend wieder eingebaut werden.

Achtung: Nach dem Verzurren unbedingt auf festen Sitz des Bandes achten!

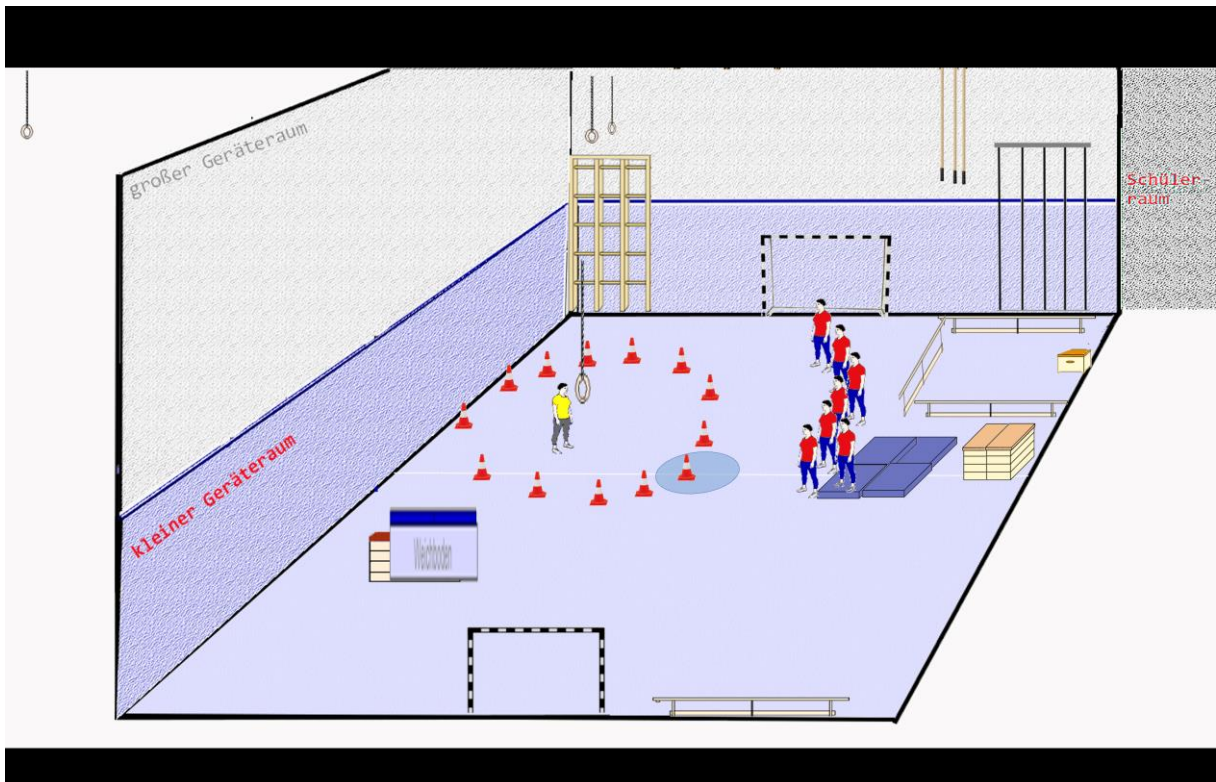
Existenziell wichtig ist, dass nach dem Training alle Bänder wieder ausgebaut sind!



Kleinere Piloten benötigen den Mattenwagen als Einstiegshilfe



Einbau des Gurtes



Aufbauplan

## 8 Die Wurfanlage

Stand 12/2024

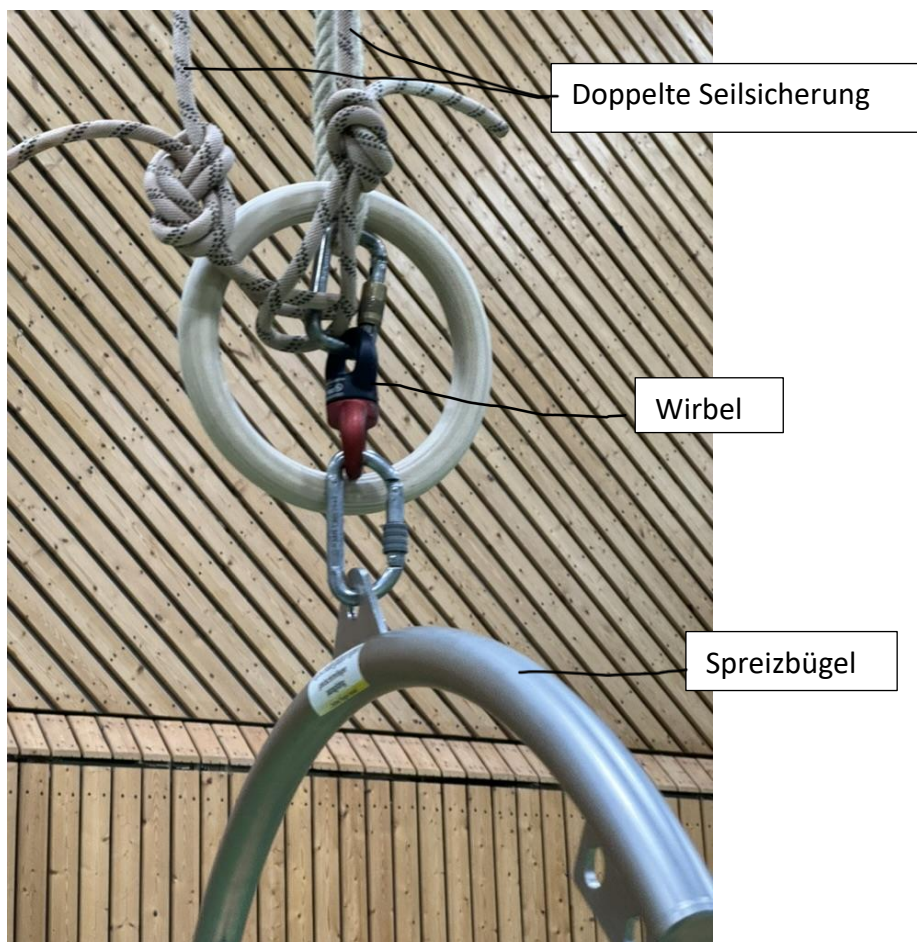
Basis ist normalerweise die an der Decke der Halle mittels Stahlkonstruktion und Seilen angebrachte Ringanlage. Hiervon wird nur **ein** Ring, und zwar der zur Hallenmitte zeigende, benötigt. Achtung: Der Holzring hängt normalerweise an einem dicken Hanfseil, welches nicht für starke und ständige Torsionsbewegungen ausgelegt sind. Durch diese andauernde einseitige Belastung ist es schon mehrmals bei diesen Trainings zum Abriss des Seils gekommen. Aus diesem Grund **muss** das Seil über die Stahlkonstruktion doppelt gesichert werden. Eine Reepschnur aus dem Klettersport bietet sich hierzu an. Als Verbindung zur Spreize hat sich ein für hohe Belastungen ausgelegter Wirbel bewährt. Somit können die Drehbewegung perfekt übertragen werden.

Für die Effektivität des Schleudervorgangs ist die Höhe der Piloten-Aufhängung entscheidend. Ideal sollten die Füße des Piloten in sitzender Weise ca. 30 cm vom Hallenboden entfernt sein. Aus diesem Grunde ist häufig zum Ein- und Aushängen vor allem leichter und kleiner Teilnehmer ein leerer Mattenwagen erforderlich. Dieser muss bei jedem Wurf wieder ausreichend entfernt werden.

Hängt der Pilot zu tief, so besteht Verletzungsgefahr beim Pendeln. Hängt er zu hoch, so kann er nicht ausreichend beschleunigt werden.

Wichtig ist auch, dass sich keinerlei Matten oder sonstige Gegenstände im unmittelbaren Bereich der Ringanlage befinden. Das Stolpern und Stürzen des Trainers wäre die unmittelbare Folge.

Tipp: Idealerweise sollten, schon alleine auch wegen dem Lerneffekt, alle Teilnehmer immer einander zuschauen. Dabei wird auch weitgehend gewährleistet, dass kein anderer Teilnehmer durch einen Wurf in die falsche Richtung verletzt werden kann.



Aufhängung und Sicherung



Komplette Anlage aufgebaut mit Ziel und leerem Mattenwagen zum Einstieg, Hütchen zur Abgrenzung des Gefahrenbereichs.



## 9 Die Theorieeinheit zuerst

Mögliche und sinnvolle Inhalte sind:

- Sinn und Vorschrift der Verwendung von Rettungsgeräten im Gleitschirmbereich, rechtliche Vorschriften und Regelungen
- Statistische Häufigkeiten zu Retterauslösungen
- Gründe für Retterauslösungen (Flugzustände, Kollisionen, unbeabsichtigtes Auslösen)
- Welche Faktoren sind für eine schnelle und effektive Auslösung von großer Wichtigkeit (Wurfkraft, Richtung, Packzustand...)
- Vor- und Nachteile unterschiedlicher Anbringungsarten (Front, Back, Tube, Bottom...)
- Checkliste für die Auslösung. Wie wird der Wurf effektiv und korrekt ausgeübt?
- Was kann schief gehen, häufigste Fehler bei der Auslösung
- Wartung und Pflege des Rettungsgeräts



- Trainingsmöglichkeiten (Simulation, SIV)
- K-Prüfung

## 10 Durchführung des Schleudervorgangs

Der Schleudervorgang wird sorgfältig vorbereitet, um eine effektive Übung zu gewährleisten. Zunächst sollte der Teilnehmer bequem in seinem Gurtzeug sitzen. Bevor die Übung beginnt, fragt der Trainer individuell nach möglichen körperlichen Einschränkungen, wie beispielsweise Bandscheibenproblemen oder Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule. Der Schleudervorgang gliedert sich in zwei aufeinanderfolgende Bewegungsphasen: eine **Pendelbewegung** und eine **Drehbewegung**.

a) **Start mit der Pendelbewegung:**

Der Übende startet aus einer Grundstellung am tiefsten Punkt des Pendels. Durch eine kurze Ausholbewegung wird die Pendelbewegung eingeleitet. Der Trainer bleibt dabei am Ende des ersten Pendels in einer festen Position.

b) **Rückkehr und Vorbereitung der Drehbewegung:**

Sobald der höchste Punkt des Pendelbogens erreicht ist, pendelt der Teilnehmer zurück. Währenddessen fordert der Trainer ihn auf, die Beine nach vorne zu strecken („Beine lang!“). Dies schafft einen optimalen Hebelarm, der für die nachfolgende Drehbewegung entscheidend ist.

c) **Einleitung der Drehbewegung:**

Mit gestreckten Beinen wird der Drehimpuls in der Hochachse des Körpers erzeugt. Griff an den Knöcheln! Die Drehung sollte kontrolliert und gleichmäßig sein. Um die Geschwindigkeit zu erhöhen, kann der Teilnehmer die Beine unter das Sitzbrett ziehen – ein Prinzip, das als **Pirouetteneffekt (Eislauf)** bekannt ist.

Während des gesamten Vorgangs achtet der Trainer darauf, dass die Bewegungen korrekt und fließend ablaufen. Dadurch wird nicht nur der Lerneffekt maximiert, sondern auch die Sicherheit während der Übung gewährleistet.



Zusätzlicher Service: Videoaufnahme in Slomo!

## 11 Rettungswurf: Durchführung und Feedback

Der zentrale Moment des Rettertrainings ist das gezielte Schleudern des Rettungsgeräts. Auf ein klares Signal des Trainers, wie „Jetzt!“, wirft der Übende das Rettungsgerät mit maximaler Kraft in die vorgegebene Richtung. Eine Weichbodenmatte dient dabei als Ziel und hilft, die Richtung und Präzision des Wurfs zu beurteilen. Der Trainer achtet darauf, dass die Bewegung kraftvoll, entschlossen und kontrolliert ausgeführt wird, um realistische Bedingungen zu simulieren.

Nach der Auslösung hilft der Trainer dem Übenden beim sicheren Abbremsen in der Ringanlage.

Anschließend gibt er konstruktives Feedback zu den wichtigsten Aspekten der Übung: Wie schnell und präzise wurde der Auslösegriff gefunden? War die aufgebrachte Wurfkraft ausreichend? Und wurde das Ziel genau getroffen? Lob und positive Rückmeldungen stehen dabei im Vordergrund, um das Selbstvertrauen des Teilnehmers zu stärken. Eine Bewertungsskala von 1 bis 10 hat sich als hilfreich erwiesen, um Fortschritte sichtbar zu machen. In der Regel zeigen Teilnehmer schon nach wenigen Versuchen eine deutliche Verbesserung ihrer Technik, besonders wenn anfängliche Unsicherheiten überwunden werden.



Feedback direkt im Anschluss der Übung!

Achtung: Die Rolle des Trainers ist anspruchsvoller, als es auf den ersten Blick scheint. Es erfordert Erfahrung und Übung, die Abläufe genau zu koordinieren und klare Anweisungen zu geben. Auch die Sicherheit des Übenden muss stets im Vordergrund stehen. Daher sollten sich Trainer intensiv vorbereiten, bevor sie ein solches Training durchführen.

Anregungen und Verbesserungsvorschläge können an Klaus Irschik unter [klaus@flugschule-goepingen.de](mailto:klaus@flugschule-goepingen.de) gesendet werden.

Links:

[Retter-Kompendium von Lucian Haas aus DHV-Magazin 218](#)

[Zweite Chance der Rettungsschirm von Simon Winkler und Dani Loritz aus DHV-Magazin 192](#)

[Retterwerfen von Karl Slezak aus DHV-Magazin 166](#)

[Luftaufsichtliche Verfügung zur Kompatibilitätsprüfung von 2021](#)