

# MGS-Flight Perfect Training 2023

## ***– Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem kleinen, dem ersten Schritt–***

Am Anfang, vor langer Zeit, stand folgende Fragestellung im Raum: Was macht aus einem Motorschirmflieger einen besseren Flieger? Was macht aus einem besseren Flieger einen guten Motorschirmpiloten? Und was macht aus einem guten einen sehr guten Piloten?

Die Antwort auf alle drei Fragen ist „Training“!

Aus vielen anderen Sportarten kennen wir Übungen, die gezielt bestimmte Fähigkeiten oder Kenntnisse der jeweiligen Sportart fördern und in kleinen Schritten ein großes Ziel verfolgen.

Aus diesem Gedanken entwickelten Marco Gotterbarm und Chris Nägele gemeinsam einen Trainingsplan um mit Piloten aus verschiedenen Erfahrungs- und Könnensstufen Ziele zu definieren und darauf hinzuarbeiten. Dieser Trainingsplan und die Erfahrung aus vielen Xcitor-Trainings war die Grundlage für das Flight-Performance Training in Ballenstedt.

Am Sonntag, dem 11.6., vier Tage vor dem großen Motorschirmtreffen, haben sich 8 Piloten mit Marco und Chris in Ballenstedt eingefunden. Vom fast frisch gebackenen Scheininhaber bis zum erfahrenen Piloten mit mehreren hundert Stunden auf der Uhr waren alle Erfahrungsstufen vertreten. Es waren auch alle Geräteklassen anwesend: Fußstarter, leichte Trikes, Xcitor, Einsitzer und Doppelsitzer.

Gemeinsam war allen die Lernbereitschaft und der Wille neues zu lernen anzusehen. Hoch motiviert konnte das Training beginnen:

### ***Übung 1: Sicherheit und Routinen***

Direkt nach der Begrüßung und dem darauffolgenden ersten Einfliegen, noch am Sonntag 11.6., konnten erste Lernerfolge beobachtet werden. In einem ausführlichen Debriefing erörterte die Gruppe gemeinsam Routinen beim Aufbauen, Motor warmlaufen lassen, Startplatzauswahl und anderen Startroutinen, die sich über die Jahre einschleichen. Schon im zweiten Durchgang konnten so alle Piloten ihr Aufbauprozedere anpassen und die Verbesserung wurde für alle spürbar.

### ***Übung 2: Starten und nicht „In die Luft retten“.***

In der ersten Videoanalyse am Montag Früh beschrieb ein Teilnehmer seinen Start damit, dass er sich gerade noch in die Luft gerettet hat. Hier tat sich bei fast allen Teilnehmern ein Lernfeld auf, an dem in den nächsten Einheiten fokussiert gearbeitet wurde. Die Fußstarter lernten in der Luft durch Nick- und Rollübungen ihr Gerät besser kennen, so dass sie bei anschließenden Touch- and Go's den Schirm immer kontrollieren konnten. Die Piloten der leichten Trikes wurden durch gezielte Rollübungen in die Lage versetzt direkt nach der Aufzugsphase in eine kontrollierte Rollphase über zu gehen. Im Rollen kann dann eine bewusste Startentscheidung getroffen werden.

### ***Übung 3: Harte Arbeit***

Den richtigen Moment für die richtige Übung nutzen. Nach intensivem Groundhandling am Nachmittag konnten die Fußstarter den Wind nutzen um zu Fliegen ohne Abzuheben. Dabei wurde der Schirm dank dem kräftigen Wind am Mittag zuerst stabilisiert und dann durch dosiertes Gas

geben und gezielter Rückenlage so beschleunigt, dass die Füße leicht wurden, aber noch Bodenkontakt hatten. Diese Übung ermöglichte dem einen oder anderen riesige Sprünge in der Lernkurve, forderte den Piloten aber auch viel Kraft und Konzentration ab.

#### *Übung 4: Rückschläge und Grenzen*

Nach vier Trainingseinheiten bei bestem Wetter, hoher Konzentration, vielen neuen Erfahrungen und intensivem Austausch wurde spürbar wie am Dienstag jeder seine persönlichen Grenzen spürte. Starts, die tags zuvor einfach von der Hand gingen, misslangen wieder. Alte Routinen wurden wieder sichtbar und der Lernerfolg lies nach. So tat es dann auch gut, dass dienstags Abends der Wind uns deutlich signalisierte eine Pause einzulegen. Diese Pause tat allen gut und wir konnten in geselliger Runde auch ernste Themen besprechen. Durch das gegenseitig gewonnene Vertrauen konnte über Blockaden, Ängste, Rückschläge aber auch schöne Erlebnisse, Erkenntnisse, persönlichen Gewinn gesprochen werden.

#### **Übung 5: Gute Entscheidungen treffen.**

Der Mittwochmorgen konnte noch für eine spezielle Phase des Trainings genutzt werden. Hierbei wurden die Teilnehmer in einem kontrollierten Umfeld gezielt unter Stress gesetzt. So mussten Rechenaufgaben gelöst werden, Frequenzen gewechselt, Kurse durchgegeben und viele andere mental anspruchsvolle Aufgaben gelöst werden. Hierbei wurde gut sichtbar, welchen Einfluss die mentale Belastung auf den Piloten im Flug hat.

Über Mittag stand von allen Teilnehmern die Ausarbeitung mit Flugplan, für den gemeinsamen Streckenflug nach Dingelstedt auf dem Programm. Auch wenn der Flug selbst recht entspannt war, konnten alle Piloten einiges über Navigation, „Pulkfliegen“ und Start-Landung auf einem fremden Flugplatz dazu lernen.

Der krönende Abschluss, nachdem über 15 Motorschirme in Dingelstedt sicher gelandet sind, war das von den Fluglehrern mitgebrachte kühle alkoholfreie „Zwischenlandebier“.

Eine aufziehende Schlechtwetterfront östlich Dingelstedt wurde genutzt, um alle Piloten, auch in Sachen Wettereinschätzung, einen großen Schritt voranzubringen. So wurde einigen Piloten klar, dass ihre Strategie, schnell zurück nach Ballenstedt zu fliegen, in die Hose gegangen wäre. Geduldig am sicheren Boden in Dingelstedt abzuwarten und erst nach Abzug der Front zurückzufliegen, war die sichere Entscheidung der Fluglehrer. So konnten alle Piloten nach 65km zurückgelegter Flugstrecke mit genügend Restlicht in Ballenstedt landen.

Es bleibt der Eindruck von einem intensiven, erfolgreichen, unfallfreien und spaßigen Training.

Ein herzliches Dankeschön nochmals an alle Teilnehmer für ihre Ernsthaftigkeit, die Lernbereitschaft und den Durchhaltewillen.

Ein großes Dankeschön gebührt auch den Organisatoren Andre und Tom, dass ihr die Plattform hierfür geboten habt und uns dieses super Trainig damit erst ermöglicht habt.

Wir freuen uns auf die Wiederholung im kommenden Jahr.