

Bewerbung des Fallschirmsportvereins Merseburg e.V. für den Sonderpreis der BlueSky-Trophäe 2025

Sprungspaß, Teamgeist und Leidenschaft für den Fallschirmsport – die 17. Landesmeisterschaft Sachsen-Anhalt in Merseburg

Mit großer Begeisterung veranstaltete der Fallschirmsportverein Merseburg e.V. im Jahr 2025 die Ausrichtung der 17. Landesmeisterschaft Sachsen-Anhalt im Formationsspringen – und setzte dieses Vorhaben nach 18 Jahren Pause mit beeindruckendem Engagement, Herzblut und einer großen Portion Gemeinschaftsgeist um. Die Veranstaltung brachte vier Teams aus verschiedenen Vereinen zusammen, die in der Disziplin 4er-Formationsspringen (Rookie) gegeneinander antraten. Vom erfahrenen Team „HotDrop“ über das reine Frauenteam „Gold Ravens“ bis hin zu den Magdeburgern mit „Luftnummer“ und den Nachwuchsspringern von „Keine macht den Profis“ war die Bandbreite groß – ein Beweis dafür, dass in Merseburg Erfahrung und Nachwuchsförderung Hand in Hand gehen. Gesprungen wurde natürlich stilecht aus unserer Antonov AN-2, einem echten Klassiker der Luftfahrt, der schon beim Boarding für leuchtende Augen sorgte.

Das Ergebnis konnte sich sehen lassen:

- ☐ 1. Platz: Hot Drop
- ☐ 2. Platz: Gold Ravens
- ☐ 3. Platz: Luftnummer
- ☐ 4. Platz: Keine macht den Profis

Doch Sieger waren letztlich alle – denn jeder einzelne Sprung stand für Leidenschaft, Präzision und Zusammenhalt.

SPRUNGSPAß UND TEAMGEIST ÜBER MERSEBURG

17. LANDESMEISTERSCHAFT SACHSEN-ANHALT IM FORMATIONSSPRINGEN

Endlich war es wieder so weit: Vom 4. bis 6. Juli 2025 stand der Sonderlandeplatz Merseburg ganz im Zeichen des Formationsspringens. Die 17. Landesmeisterschaft Sachsen-Anhalt wurde vom Fallschirmsportverein Merseburg e.V. mit viel Herzblut nach 18 Jahren organisiert – und bot neben spannenden Wettkampfmomenten auch jede Menge gute Laune und eine ordentliche Portion Adrenalin. Gestartet wurde der Freitag mit dem Begrüßen sowie Anmelden der Teams, ein paar Trainingsrunden und dem Auslösen der Randoms für den Wettkampftag. Folgende Randoms wurden gezogen: Runde 1 Q Phalanx L Adder F Open Accordion, Runde 2 D Satellit C Murphy Flake E Meeker, Runde 3 J Donut M Star D Yeah.

Samstagmorgens wurde rechtzeitig gestartet und die ersten beiden Teams saßen im Load 1 bei bestem Wetter. Und welche Teams traten überhaupt an?

HotDrop – Teamchef:in: Luise Atzel plus Marco Bechmann, Andreas Braun und Kevin Schirke (Gesamtsprungzahl des 4er-Teams ca. 6550) sowie Videomann Fabrizio Braun

FUN FACT: MARCO UND BRAUN SIND SCHON WIEDERHOLUNGSTÄTER UND WAREN AUCH BEI DER LETZTEN LANDESMEISTERSCHAFT 2007 DABEI!

Keine Macht den Profis – Teamchef: Torsten Schultze und zugleich Videomann plus Natalie Ludwig, Eric Müller, Matthias Lumburg und Chris Gertenbach (Gesamtsprungzahl des 4er-Teams ca. 700)

FUN FACT: HAUPTSÄCHLICH FRISCHLIZENSER!

Gold Ravens – Teamchef:in: Maria Kurze-Eisenschmidt plus Anja Strich, Evelyn Heine und Frieda Heegen (Gesamtsprungzahl des 4er-Teams ca. 1000) sowie Videomann Matthias Blöning

FUN FACT: DAS EINZIGE FRAUENTEAM DES WETTBEWERBS

Luftnummer – Teamchef: Michael Grote und zugleich Videomann plus Julien Goldschmidt, Jan Schröder, Johannes Knittl und Torsten Maal (Gesamtsprungzahl des 4er-Teams ca. 1300)

FUN FACT: DAS EINZIGE TEAM VOM FALLSCHIRMSPORTVEREIN MAGDEBURG

Das Highlight: Gesprungen wurde stilecht aus unserer legendären Antonov AN-2, einem echten Klassiker der Luftfahrt, was schon beim Boarding für nostalgische Glücksgefühle sorgte. In der Disziplin 4er-Formationsspringen – Beginner Rookie gingen also mehrere Teams an den Start und zeigten, was in 35 Sekunden Arbeitszeit aus 3000m Höhe möglich ist: Präzision, Synchronität und Teamwork standen im Mittelpunkt – unterstützt durch eindrucksvolle Luftvideos zur Auswertung. „HOTDROP“ konnten ihre Fähigkeiten bestens beweisen und räumten in jeder Runde gekonnt ab. Damit holten sie sich den Titel des „Landesmeisters Sachsen-Anhalt“. Zwischen Team „Gold Ravens“ und „Luftnummer“ gab es zum Schluss noch ein spannendes Stichen in einer 4. Runde (H-Hook H-Bow B-Start-Step Diamond), aber auch unsere Newbies „Keine Macht den Profis“ lieferten super ab und belegten den 4. Platz.

Die Sieger des diesjährigen Wettbewerbs auf einen Blick:

- 1. Platz: Hot Drop
- 2. Platz: Gold Ravens
- 3. Platz: Luftnummer
- 4. Platz: Keine Macht den Profis

Herzlichen Glückwunsch an alle Teams! Jeder einzelne Sprung war ein Ausdruck der Leidenschaft für unseren Sport und den Zusammenhalt untereinander – und die Begeisterung war förmlich in der Luft zu spüren. Der Pokal ist nun nach vielen Jahren endlich verdient beim FSV Merseburg e.V. Der Samstagabend klang dann ganz traditionell beim gemeinsamen Grillabend aus – mit leckerem Essen, einem kühlen Getränk, Gesprächen, Lachen und neuen Plänen für die nächste Landesmeisterschaft in 2026, welche ebenfalls wieder beim FSV Merseburg e.V. ausgetragen wird (07.08.-09.08.26).

Ein riesiges Dankeschön geht an das gesamte Organisationsteam, die Schiedsrichter unter Leitung von Michaela Belde mit Michel Hadach, Benjamin Holzgreve, Frank Voigt, an unsere Piloten und das Bodenpersonal sowie an alle helfenden Hände, die diese Meisterschaft erst möglich gemacht haben. Nicht zuletzt danken wir auch unseren Unterstützern und grandiosen Sponsoren: dem Deutschen Fallschirmsport Verband e.V., AIR-TEC, Wingstore, Intruder, ALTI-2, Fallschirmtechnik Ring und Option Gravity – vielen Dank für die Technik, das Equipment und die tollen Goodies!

Fazit: Diese Veranstaltung war nicht nur ein sportlicher Wettbewerb, sondern ein lebendiges Miteinander unserer Fallschirmsport-Community in Sachsen-Anhalt. Es hat einfach Spaß gemacht – und wir freuen uns schon auf das nächste Mal, wenn es wieder heißt: „Ready – Set – Go!“

Maria Kurze-Eisenschmidt



Der Fallschirmsportverein Merseburg e.V. ist ein Verein, der nicht nur springt, sondern Menschen verbindet. Von der ersten Idee bis zur Umsetzung wurde die Meisterschaft komplett ehrenamtlich organisiert – von der Anmeldung über die Schiedsrichterbetreuung bis hin zur Logistik und Abendgestaltung. Viele helfende Hände – Mitglieder, Familien und Freunde – packten mit an, um den Teilnehmenden und Gästen ein unvergessliches Wochenende zu ermöglichen. Auch die gemeinsamen Abende am Flugplatz trugen ihren Teil zur besonderen Atmosphäre bei. Bei Grillbuffet, Musik und Gesprächen wurde gefeiert, gelacht und neue Freundschaften geschlossen – ganz im Sinne des Mottos: „Fallschirmsport verbindet.“

Nachwuchs, Frauenpower und Vereinsentwicklung

Besonders stolz sind wir auf den hohen Anteil an Nachwuchsspringern und jungen Lizenzinhabern, die sich in Merseburg erstmals in einem Wettbewerb behaupteten. Das Team „Keine macht den Profis“ war fast ausschließlich aus Frischlizenzierten zusammengesetzt – ein klares Zeichen, dass unser Verein aktiv daran arbeitet, neue Generationen für den Fallschirmsport zu begeistern. Mit den „Gold Ravens“ war zudem ein reines Frauenteam am Start – eine starke Botschaft für Gleichberechtigung und Sichtbarkeit von Frauen im Fallschirmsport. Der Verein unterstützt und fördert gezielt Springerinnen, die sich auch im Wettkampfbereich engagieren möchten.

Außenwirkung und Verbandsarbeit

Neben der sportlichen Seite hatte die Landesmeisterschaft auch eine starke Außenwirkung:

- über Social Media wurden täglich Updates, Fotos und Videos veröffentlicht,
- zahlreiche Zuschauer und Gäste nutzten die Gelegenheit, den Fallschirmsport hautnah zu erleben, Fragen zu stellen und selbst „Flugplatzluft“ zu schnuppern.

So wurde der Wettbewerb nicht nur zu einem Ereignis für aktive Springer, sondern auch zu einer Werbeplattform für den Fallschirmsport in der Region Sachsen-Anhalt. Viele Besucher zeigten Interesse an Tandemsprüngen oder Ausbildungsmöglichkeiten – ein nachhaltiger Effekt, den wir als Verein besonders wertvoll finden.

Dank, Wertschätzung und Ausblick

Ein großes Dankeschön gilt unseren Sponsoren und Partnern, darunter der Deutsche Fallschirmsportverband e.V., AIRTEC, Wingstore, Intrudair, ALTI-2, Fallschirmtechnik Ring und Option Gravity. Mit ihrer Unterstützung wurde es möglich, den Wettbewerb professionell, sicher und motivierend zu gestalten.

Besonderer Dank geht auch an das Schiedsrichterteam unter Leitung von Michaela Belde, an unsere Piloten, das Bodenpersonal und alle unsichtbaren Helfer, ohne die dieses Wochenende nicht realisierbar gewesen wäre.

Unser Fazit:

Diese Meisterschaft war mehr als ein Wettbewerb – sie war ein Ausdruck dessen, was den Fallschirmsport ausmacht: Mut, Gemeinschaft, Freude und Leidenschaft.

Nach dem Erfolg von 2025 steht bereits fest: Die 18. Landesmeisterschaft Sachsen-Anhalt 2026 wird wieder beim FSV Merseburg e.V. stattfinden. Denn wir wollen, dass dieses Gefühl des Miteinanders weitergetragen wird – über unseren Verein hinaus, hinein in die gesamte Fallschirmsport-Community Deutschlands.

Weitere Einbringung durch den Themenblock Sportprävention

Des Weiteren lag es uns besonders am Herzen das Thema Sportprävention groß zu schreiben in diesem Jahr bei uns am Platz (viel mehr Leute nutzen nun das Aufwärmtraining) – lest gerne unsere Artikel in den Ausgaben 02/2025 und 5/2025:

„... Zusammengefasst kann man sagen: Sportprävention im Fallschirmsport erfordert ein Zusammenspiel aus körperlicher und mentaler Vorbereitung, technischer Sicherheit und kontinuierlicher Weiterbildung. Mit diesen Maßnahmen lassen sich Risiken minimieren und die Leistungsfähigkeit steigern, um diesen geliebten Sport sicher zu genießen. Ein umfassendes Präventionskonzept, das sowohl körperliche als auch kognitive Aspekte berücksichtigt, ist der Schlüssel. Für euren Alltag gilt: Jede Bewegung zählt und habt Spaß dabei – selbst kleine Schritte haben große gesundheitliche Vorteile. Jeder Springer trägt eine persönliche Verantwortung für seine Sicherheit bzw. die seiner Mitspringer – und genau darin liegt der Grundstein für unvergessliche Erlebnisse in der Luft.“

SPORTPRÄVENTION IM FALLSCHIRMSPORT: SICHERHEIT UND GESUNDHEIT IM FOKUS TEIL 1

— als wissen wir wohl alle: Fallschirmspringen ist eine faszinierende und einzigartige Sportart mit Nervenzit, die nicht nur hohe Ansprüche an die mentale und physische Verfassung von uns Sportlern stellt, sondern auch viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Das regelmäßige Sporttreiben beugt Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs vor und stärkt das Immunsystem sowie die Gedächtnisleistung u.v.m.

Aber: Leichte bis moderate Verletzungen im Bewegungsapparat? Wer kennt es nicht auf seinem Platz bzw. im Windkanal oder vielleicht ist es die sogar während der Sprünge? Bei es eine Zerrung, eine Sprunggelenkverletzung, ein Kreuzbänderriss oder eine Verstauchung im Handgelenk? Warum ist das so?

In diesem Kontext ist es wichtig, sowohl die sportartspezifischen Belastungen des Fallschirmsports als auch die körperliche Verfassung der Springer zu analysieren, um geeignete Präventionsmaßnahmen zu ergreifen. Die Leistungsfähigkeit vieler Springer ist durch einen teils schlechten Trainingszustand, eine ungenügende Aktivierung der Muskulatur, eine verminderte Beweglichkeit in Rumpf und den Extremitäten sowie eine mangelnde Umstellungs- und Reaktionsfähigkeit beeinträchtigt. Auch Müdigkeit, Erschöpfung und Stress sowie der Einfluss von Alkohol, Medikamenten oder Drogen können die Sicherheit und die Leistung der Sportler negativ beeinflussen. Die Risiken dieses Sports sind nicht zu unterschätzen. Durch gezielte Prophylaxe lassen sich jedoch viele Verletzungen und Unfälle reduzieren, sodass der große Spaß während aller Sprünge im Vordergrund bleibt.

1. PHYSISCHES VORBEREITUNG

Die körperliche Fitness spielt im Fallschirmsport eine zentrale Rolle. Ein starker Körper hilft dabei, die Belastungen während des Falls, des Freifalls, der Schirmöffnung und der Landung zu bewältigen. Z.B. erfolgt beim Absprung bzw. beim Exit eine Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke und der Sprung wird somit eingeleitet bzw. bei der Landung wirkt aufgrund des erhöhten Einpralls eine größere Kraft auf unseren Körper im Vergleich zu einem Sprung aus dem Stand. Auch die Landung kann unter wechselnden Bedingungen (veränderte Wetterverhältnisse, mögliche Kollisionen...) erfolgen, auf die die Springer schnell reagieren müssen. Während des Freifalls wirken statische Kräfte wie der statische Auftrieb und die Erdrückungskraft auf den Körper. Diese Kräfte erfordern Stabilität und Kontrolle, um sicher durch die Luft zu gleiten. In Disziplinen wie Formation Skydiving, RW (Relative Work), Freestyle und AFF (Accelerated Freefall), aber auch im Tandembereich ist eine hohe Kraftausdauer gefragt, um über längere Zeiträume leistungsfähig zu bleiben. Der Öffnungsprozess des Fallschirms stellt eine besondere Herausforderung dar. Die plötzliche Vergrößerung der Fläche erfordert eine hohe Maximalkraft der Rumpf- und Wirbelsäulenmuskulatur.

Besonders wichtig sind folgende Trainings:

- Krafttraining und Balanceübungen: Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Bein- und Armmuskulatur sowie der Sehnen bzw. Bänder, um den Körper zu stabilisieren und das Körpergefühl zu stärken.

- Beweglichkeit: Stretching öffnet den Bewegungsgradus und verringert das Verletzungsrisiko.
- Konditionstraining: Eine gute Ausdauer fördert natürlich die allgemeine Leistungsfähigkeit und sorgt für eine bessere Sauerstoffversorgung unseres Körpers.

Was bringt uns nun ein Aufwärmtraining noch und warum ist es so wichtig?

Christian Teusch vom Fallschirmsportzentrum Saar sagte auf der INDTA 2016, dass durch das aktive Aufwärmen eine leichte Erhöhung der Körpertemperatur von 37° auf ca. 38-38,5° erfolgt und es somit zu einer höheren Enzymaktivität kommt, sprich eine Geschwindigkeitserhöhung der biochemischen Stoffwechselvorgänge. Außerdem bewirkt die erwärmte Muskulatur eine bessere Durchblutung (Steigerung um ca. 400%) sowie eine bessere Sauerstoffversorgung. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Mobilisation des Herz-Kreislaufsystems – hier vollzieht sich eine Erhöhung der Herzfrequenz und dementsprechend auch die Menge des zirkulierenden Blutes. Schlussendlich bedeutet dies eine bessere Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Muskulatur und unseres Gehirns.

2. MENTALE VORBEREITUNG

Neben der körperlichen Fitness ist die mentale Stärke entscheidend für einen Sprung. Techniken wie Meditation, Atemübungen und Visualisierung helfen, Stress zu reduzieren und die Konzentration und Reaktionsfähigkeit zu steigern, um Unfällen vorzubeugen. Ein ruhiger, klarer Kopf ist besonders wichtig (vor allem ausgeschlafen zu sein), um in kritischen Situationen schnell und richtig zu reagieren (sensomotorische und kognitive Fähigkeiten).

Größt man nun über das Verletzungsrisiko sagen, dass die unteren Extremitäten zu knapp 70% betroffen sind, sprich Knie und Sprunggelenke wurden als die verletzungsanfälligen Körperregionen aufgeführt beim Fallschirmspringen, gefolgt von Wirbelsäule, Unterschenkel, Fuß und Schulter.

FAZIT

Zusammengefasst kann man sagen: Sportprävention im Fallschirmsport erfordert ein Zusammenspiel aus körperlicher und mentaler Vorbereitung, technischer Sicherheit und kontinuierlicher Weiterbildung. Mit diesen Maßnahmen lassen sich Risiken minimieren und die Leistungsfähigkeit steigern, um diesen geliebten Sport sicher zu genießen. Ein umfassendes Präventionskonzept, das sowohl körperliche als auch kognitive Aspekte berücksichtigt, ist der Schlüssel. Für euren Alltag gilt: Jede Bewegung zählt und habt Spaß dabei – selbst kleine Schritte haben große gesundheitliche Vorteile. Jeder Springer trägt eine persönliche Verantwortung für seine Sicherheit bzw. die seiner Mitspringer – und genau darin liegt der Grundstein für unvergessliche Erlebnisse in der Luft.

In der nächsten Ausgabe Teil 2 mit praktischen Übungen!

Maria Kurze-Eisenhardt (Sprunglehrer, zert. Sportprävention)
Matthias Böning (Sprunglehrer, Sportlehrer)



Abb.6.1: Superman-Ausgangslage



Abb.7.1: Superman-variante Ausgangslage



Abb.6.2: Superman-Ausführung



Abb.7.2: Superman-variante Ausführung

Zum Schluss geht es zum Dehnen für das allgemeine Stretching (auch wieder 5 min):

- **Black Roll:** gut für die Durchblutung und gegen Verspannungen (Videos dazu findet ihr unter anderem auf Youtube und Instagram)
- **Obere Extremitäten:**
 - Einatmen – Arme nach oben strecken
 - Ausatmen – Arme nach oben strecken
 - Einatmen – in die Vorwärtshaltung
 - Ausatmen – in die Vorwärtshaltung
 - Einatmen – Rücken halb heben (gerader Rücken)
 - Ausatmen – in die Bratposition, dann in die Knie-Brust-Kinn-Haltung oder direkt in die Kobra
 - Einatmen – in die Kobra oder herabschauender Hund
 - Ausatmen – in den herabschauenden Hund
 - Einatmen – Ein Bein nach vorn, dann wieder in die Vorwärtshaltung
 - Ausatmen – Zurück in den aufrechten Stand
- **Untere Extremitäten:**
 - Sitzende Vorbeuge: Sitze mit ausgestreckten Beinen, Hände Wirbelsäule aufrichten, langsam nach vorn beugen, Hände Richtung Füße oder Schienbeine, den Rücken lang lassen, nicht rund, eine tiefe ein und aus, entspanne Schenkel und Nacken
 - Außerdem aus dem Yoga-Bereich: die Taube und Kindeshaltung – auch hier könnt ihr gerne die Plattform Youtube nutzen

Schließt euer Aufwärmtraining ab, indem ihr auch flach mit dem Rücken auf den Boden liegt, die Augen zumacht und entspannt – hierbei stellt ihr euch gedanklich einfach euren ersten Sprung des Tages vor! Vom Anlegen bis zum Landen!

Übrigens: Das Nervensystem spielt eine entscheidende Rolle bei der optimalen Durchführung eines Sprungs. Es steuert die Spannung, die ein Muskel erzeugen kann, und die Geschwindigkeit, mit der die einzelnen Muskelfasern kontrahieren. Zudem ist es maßgeblich an der Bildung und Entwicklung von Muskeln beteiligt. Daher hat ein langfristiges Training einen erheblichen Einfluss darauf, wie das zentrale Nervensystem (ZNS) die Prozesse der Muskelbildung und des Muskelaufbaus reguliert.

Betrachtet man die Auswirkungen sportlicher Übungen auf die Koordination der Beinausführung, etwa bei konzentrischen Sprüngen o. Ä., steht die motorische Vielfalt im Mittelpunkt. Diese beschreibt die Fähigkeit eines Sportlers, erlernte Fertigkeiten von einer Sportart auf eine andere zu übertragen. Längeres Training in einer spezifischen Sportart kann dazu führen, dass das Zentrale Nervensystem die Muskelkoordination gezielt an die Anforderungen dieser Disziplin anpasst und es kann das erworbene Reflex- und Fähigkeitensmuster in andere Bewegungsabläufe einbinden. Sprich, wer jemand früher schon im Bereich Leichtathletik unterwegs oder ist jemand schon sehr lange in diesem Sport, kann das ZNS sein Potential ausschöpfen und die Trainingseffekte maximieren, was wiederum die Leistungsfähigkeit in der jeweiligen Disziplin erheblich steigert.

P.S. Ihr könnt das ganze Training auch als Zirkelversion in der Gruppe probieren mit mehreren Stationen – viel Spaß beim Ausprobieren und Aufwärmen!

Maria Kurze-Eisenhardt & Matthias Böning



SPORTPRÄVENTION IM FALLSCHIRMSPORT: SICHERHEIT UND GESUNDHEIT IM FOKUS TEIL 2

Schließen wir doch an dem Artikel aus einer vorherigen Ausgabe an und starten direkt mit praktischen Übungen für euch im Sprungplatz im Hinblick auf die Verletzungsprävention. Ein vorweg: Zunächst sollten große Muskelgruppen aktiviert werden, bevor spezifische Muskeln trainiert werden und die Intensität des Aufwärmens sollte an den Leistungsstand des Sportlers angepasst werden, um frühzeitig Ermüdung zu vermeiden.

DAS 15-MINUTEN-PROGRAMM (DIE HAT DOCH JEDER ÜBERLEBEND!)
Material: Seilrune Kordel, Sportische gepolsterte Matte auf Sprungplatz, einen stabilen Untergrund z.B. ein Stück Schaumstoff, wenn möglich eine Black Roll und Thera-Bänder.

Schnappt euch nun einen Jumpbuddy oder eure RW-Team oder eine Schlingentape oder oder oder und startet den Tag in einer ruhigen Umgebung direkt auf dem Platz. Die erste Stufe beinhaltet die Aktivierung des Parasympathikus quasi das in Schwingung bringen unseres Herz-Kreislauf-Systems mittels z.B. lockeren Laufen (geht auch auf der Stelle), Seilrungen oder „Hampelmann“ (Jumping Jacks) für 5 Minuten (natürlich könnt ihr auch in Haste damit starten oder ihr habt ein Laufband/Fahrrad zur Verfügung). Alternativ könnt ihr auch kurze Sequenzen zu bestimmten Körperregionen kombinieren, z.B. Schulterkreisen, Armkreisen, Hüftkreisen, Rumpfkreisen und „Zerg Steigen“ oder den „Kniehebelauf“. Wenn ihr wollt,

könnt ihr vorab auch eine Atemübung einbauen: Setzt euch auf einen Stuhl und reißt ein Stück nach vorn, sodass der Rücken nicht aufliegt und reißt bewusst tiefe Atmung durch die Nase und zählt dabei bis 3 und beim Ausatmen über die Lippenbremse zählt ihr bis 6. So startet ihr gleich entspannt ins Training und euer Körper ist gut mit Sauerstoff versorgt.

Nun folgen ein paar Kräftigungsübungen mit Bildern für die nächsten 5 Minuten – die Wiederholungsanzahl der Übungen bzw. das Halten der jeweiligen Übung wird entsprechend dem Leistungsstand gestaltet (hier zwischen den Übungen ein paar Sekunden Pause mit ein):

- Squat bzw. Kniebeugen, auch einbeinig (nutzt hier gerne den stabilen Untergrund zur Gleichgewichtsverbesserung oder probiert es mal mit geschlossenen Augen (Abb. 1))
- Streckung (Erweiterung einer Pressesprünge oder Stufen-sprünge mittels Kasten für die Reaktionskraft und Explosionskraft (Abb. 2))
- Plank bzw. Unterarmstütz (Abb. 3)
- Push-ups bzw. Halber Leggestütz variabel als Burpees aus dem ersten letzten (Abb. 4)
- Sit-ups bzw. Rumpfbeugen in verschiedenen Variationen (Abb. 5)
- Glute Bridge bzw. Beckenbrücke (Abb. 6)
- Optional: Kräftigungsübungen mit Thera-Bändern (Bänder am Fußgelenk oder Schulterschulter (Abb. 7))



Abb.1: Kniebeuge Ausgangslage



Abb.2: Kniebeuge Ausführung



Abb.3: Streckung Ausgangslage



Abb.4: Stufenstütz Ausführung



Abb.5: Unterarmstütz Ausführung



Abb.6: Push-ups Ausführung



Abb.7: Sit-ups Ausführung



Abb.8: Glute Bridge Ausführung



Abb.9: Thera-Bänder Kräftigung



Abb.10: Thera-Bänder Kräftigung



Abb.11: Thera-Bänder Kräftigung



Abb.12: Thera-Bänder Kräftigung



Abb.8.1: Plank bzw. Unterarmstütz



Abb.9.1: Rumpfbeugen Ausgangslage



Abb.4.1: Halber Leggestütz Ausgangslage



Abb.5.1: Rumpfbeugen Ausführung



Abb.4.2: Halber Leggestütz Ausführung



Abb.6.1: Leggestütz Ausgangslage



Abb.4.3: Leggestütz Ausführung



Abb.7.1: Stufenstütz Ausführung



Abb.5.2: Rumpfbeugen Ausführung



Abb.6.2: Leggestütz Ausführung



Abb.8.2: Rumpfbeugen varierte Ausführung



Abb.9.2: Rumpfbeugen varierte Ausführung



Abb.13: Kniebeuge varierte Ausführung



Abb.14: Sprung varierte Ausführung



Abb.15: Rumpfbeugen varierte Ausführung



Warum wir uns für den Sonderpreis der BlueSky-Trophäe bewerben

Der Fallschirmsportverein Merseburg e.V. bewirbt sich für den Sonderpreis der BlueSky-Trophäe, weil unsere Veranstaltung nicht nur sportlich erfolgreich war, sondern auch den Geist des Fallschirmsports gelebt hat:

- Förderung von Nachwuchs und Frauen im Sport
- Stärkung der Gemeinschaft und Ehrenamtkultur
- Positive Außenwirkung und Öffentlichkeitsarbeit für den DFV und den Fallschirmsport
- Veranstaltung mit Herz, Engagement und Nachhaltigkeit
- Implementierung der Sportprävention zum Themenblock Gesundheit

Bleibt gesund – euer Fallschirmsportverein Merseburg e.V.
Im Oktober 2025