

# AFF - Ausbildungsnachweis zum Lizenzvorbereitungskurs

Name: \_\_\_\_\_

Stufe	Datum	Sprunghöhe	Offn.-höhe	Offn.-system	Schirmgröße	Programm Freifall	Programm Schirmfahrt		Unterschrift Lehrer
1		4000	1500	Hand-Deploy		Relaxsprung mit Diveexit	Zielanflug Funk	<input type="radio"/>	
2		4000	1400	Hand-Deploy		Relaxsprung mit Diveexit	Zielanflug Funk	<input type="radio"/>	
3		4000	1300	Hand-Deploy		Notsprungübung, Drehungen	verschiedene Drehtechniken	<input type="radio"/>	
4		4000	1200	Hand-Deploy		Salti üben, bewusst 5 Sek. Unstabil	Flareübungen	<input type="radio"/>	
5		4000	1100	Hand-Deploy		Rückwärtsexit, Track	Riserdrehungen	<input type="radio"/>	
6		4000	1000	Hand-Deploy		Exit: 5 Sek. Augen zu, Salti, Drehungen,	Riserdrehungen	<input type="radio"/>	
7		1500	1000	Hand-Deploy		Xs, stabiler Freifall	Zielanflug	<input type="radio"/>	
8		1500	1000	Hand-Deploy		Xs, stabiler Freifall	Zielanflug	<input type="radio"/>	
9		4000	1000	Hand-Deploy		Fassrolle, Track,	Zielanflug	<input type="radio"/>	
10		4000	1000	Hand-Deploy		Purzelbaumexit, Drehungen	Zielanflug	<input type="radio"/>	
11		4000	1000	Hand-Deploy		Instructorsprung, gemäß AHB	Zielanflug	<input type="radio"/>	
12		4000	1000	Hand-Deploy		Instructorsprung, gemäß AHB	Zielanflug	<input type="radio"/>	
13		4000	1000	Hand-Deploy		Instructorsprung, gemäß AHB	Zielanflug	<input type="radio"/>	
14		4000	1000	Hand-Deploy		Instructorsprung, gemäß AHB	Zielanflug	<input type="radio"/>	
15		4000	1000	Hand-Deploy		Instructorsprung, gemäß AHB	Zielanflug	<input type="radio"/>	
16		4000	1000	Hand-Deploy		Vorbereitung auf Prüfungssprung	Zielanflug	<input type="radio"/>	
17		1500	1000	Hand-Deploy		Prüfungssprung flach	Zielanflug Kreis	<input type="radio"/>	
18		4000	1300	Hand-Deploy		Prüfungssprung hoch	Zielanflug Kreis	<input type="radio"/>	

## Packseminar:

am \_\_\_\_\_

in \_\_\_\_\_

durch \_\_\_\_\_

**Keine** neuen Übungen ohne vorher einen Sprunglehrer zu fragen

**Es gilt** immer noch: ziehen, ziehen in richtiger Höhe, ziehen in richtiger Lage

**Nicht** nachlässig in der Ausübung der Körperposition werden!

### Sprungpausen

**< 30 Tage:** normale Progression mit Scheingriff

**≥ 30 Tage:** kleine Auffrischung, Scheingriff

**≥ 90 Tage:** kleine Auffrischung, Scheingriff, evtl. Sprung mit Lehrer

**> 180 Tage:** Refresher-Kurs, Sprung mit Lehrer

**> ein Jahr:** neuer Kurs

**Preise lt. Preisliste Manifest**