

AFF - Ausbildungsnachweis zum Lizenzvorbereitungskurs

Name: _____

Stufe	Datum	Sprunghöhe	Öfn.-höhe	Öfn.-system	Schirmgröße	Programm Freifall	Programm Schirmfahrt		Unterschrift Lehrer
1		4000	1500	Griff		Relaxsprung mit Diveexit	Zielanflug Funk	<input type="radio"/>	
2		4000	1400	Griff		Relaxsprung mit Diveexit	Zielanflug Funk	<input type="radio"/>	
3		4000	1300	Griff		Drehungen	verschiedene Drehtechniken	<input type="radio"/>	
4		4000	1200	Griff		Notsprungübung	Flareübungen	<input type="radio"/>	
5		4000	1100	Griff		Salti üben, bewusst 5 Sek. Unstabil	Riserdrehungen	<input type="radio"/>	
6		4000	1000	Griff		Rückwärtsexit, Track	Riserdrehungen	<input type="radio"/>	
7		1500	1000	Griff		Xs, stabiler Freifall	Zielanflug	<input type="radio"/>	
8		1500	1000	Griff		Xs, stabiler Freifall	Zielanflug	<input type="radio"/>	
9		4000	1300	Hand-Deploy		Scheingriffe, Relaxsprung	Zielanflug	<input type="radio"/>	
10		4000	1100	Hand-Deploy		Drehungen, Salti, 5 Sek. Augen zu	Zielanflug	<input type="radio"/>	
11		4000	1000	Hand-Deploy		Purzelbaumexit, Drehungen	Zielanflug	<input type="radio"/>	
12		4000	1000	Hand-Deploy		Vorbereitung Bef. Nachweis nach AHB, Floaterexit, Track	Zielanflug	<input type="radio"/>	
13		4000	1000	Hand-Deploy		Vorbereitung Bef. Nachweis nach AHB, Floaterexit, Track	Zielanflug	<input type="radio"/>	
14		4000	1200	Hand-Deploy		Instrutorsprung Formation, gemäß AHB	Zielanflug	<input type="radio"/>	
15		4000	1100	Hand-Deploy		Instrutorsprung Formation, gemäß AHB	Zielanflug	<input type="radio"/>	
16		4000	1000	Hand-Deploy		Instrutorsprung Formation, gemäß AHB	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"/>	

Handdeploy-Einweisung:

am _____
in _____
durch _____

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