



Fallschirmspringen beim FSV Hannover e.V.
konventionelle (Automatik-) und AFF-Ausbildung

AUSBILDUNGSVORAUSSETZUNGEN:

- Mindestalter 14 Jahre
- bei Minderjährigen die Zustimmung der gesetzlichen Vertreter
- Tauglichkeitsattest eines Haus- oder Sportarztes
- Lichtbildausweis (Personalausweis oder Reisepass)
- Nachweis über die Teilnahme an einem 1. Hilfe Kurs (z.B. Führerschein) bis zur Lizenzprüfung
- Höchstgewicht 105 kg

Allgemeines

Die Grund- und Einführungskurse des FSV Hannover finden auf dem Sprungplatz Meißendorf (Sonderlandeplatz Brunsiek) statt.

Der Sprungplatz befindet sich zwischen den Ortschaften Winsen/Aller und Meißendorf am Südrand der Lüneburger Heide.

Charakteristisch für den Platz sind die ausgedehnten Landeflächen für FallschirmspringerInnen sowie die Beschränkung des Flugverkehrs auf das vereinseigene Cessna 206 T Absetzflugzeug.

Die Grundkurse sowie parallel stattfindende Einführungskurse beginnen jeweils am Samstag um 09:00 Uhr und enden am Freitag- bzw. Montagnachmittag.

Sonstige Einführungskurse starten am Freitagnachmittag und enden am Sonntag mit dem Sprung.

Die AnfängerInnenausbildung ist in die beiden Ausbildungsabschnitte Theorie und Praxis unterteilt. In der theoretischen Ausbildungsphase werden am Samstag und Sonntag alle erforderlichen Kenntnisse für einen sicheren und erfolgreichen Absprung und den anschließenden Fallschirmflug vermittelt.

Nach der zweitägigen Theorieausbildung beginnen am folgenden Tag die Ausbildungssprünge, zu denen in den nachfolgenden Beschreibungen weitere Informationen zu finden sind.

Die Ausbildungssysteme des FSV Hannover sind mit Hauptfallschirmen des Baumusters "Cayenne" ausgestattet, die sich durch ausgewogene Flugeigenschaften auszeichnen sowie durch ihren flachen Gleitwinkel das Erlebnis des Fallschirmfluges, im Vergleich zu herkömmlichen Fallschirmen, verlängern.

Als Notöffnungsgerät für den Rettungsfallschirm wird das bewährte System "Cypres" eingesetzt, dass in Notfällen (z.B. Unfähigkeit der Fallschirmöffnung durch den/die SpringerIn) den Rettungsfallschirm in ausreichender Höhe automatisch öffnet.



Konventionelle Ausbildung

Die ursprüngliche und klassische Form der Ausbildung zum Fallschirmspringen wird heutzutage als „konventionell“ bezeichnet. Sie gliedert sich in zwei Abschnitte, die „Automatik“- und die Freifallausbildung.

Während der Automatikschulung werden die Sprünge aus Höhen zwischen 1000 bis 1500 Metern durchgeführt.

Der Springer ist dabei mit seinem Fallschirm durch eine Aufziehleine mit dem Flugzeug verbunden. Beim Verlassen des Flugzeuges streckt sich die Leine und öffnet den Fallschirm. Die Verbindung zwischen Springer und Flugzeug wird getrennt, sobald sich der Fallschirm mit Luft zu füllen beginnt. Der Springer hängt dann sofort an der geöffneten Fallschirmkappe. Die Sprünge mit automatischer Auslösung dienen dem Erlernen einer korrekten Absprunghaltung und der bewussten Wahrnehmung der Körperlage im Luftstrom.

Zur besseren Beurteilung werden die Absprünge auf Video dokumentiert.

Bevor der Springer die Öffnung seines Schirmes selbst per Hand auslöst, müssen mindestens sechs automatische Sprünge erfolgreich absolviert worden sein.

Voraussetzung für die Freigabe zum eigenständigen Öffnen des Fallschirmes ist das erfolgreiche Greifen und Ziehen eines Übungsgriffes in drei aufeinander folgenden Automatiksprüngen.

Beim ersten Sprung fällt der Springer bis zu 10 Sekunden frei, bevor er selbständig den Fallschirm öffnet.

Mit zunehmender Sicherheit und Erfahrung wird die Absprunghöhe bis auf 4000 Meter gesteigert, die Freifallzeit erhöht sich dabei auf bis zu 60 Sekunden. Während der einzelnen Ausbildungssprünge erlernt der Springer verschiedene kontrollierte Bewegungen wie Drehungen, Rollen oder Salti im freien Fall sicher durchzuführen.

Dabei werden bei jedem Sprung auch die Fähigkeiten des Fallschirmfluges intensiviert.

Das Erreichen der Prüfungsreife zur Lizenz und die dafür erforderliche Sprunganzahl sind erfahrungsgemäß individuell sehr unterschiedlich und von der Motivation und Leistungsbereitschaft des Einzelnen abhängig.

Mindestens 23 Sprünge mit eigenständiger Fallschirmöffnung, die Beherrschung kontrollierter Bewegungen im freien Fall sowie die Einweisung in Formationssprünge sind erforderlich, um die Prüfung für die international gültige Lizenz ablegen zu können.

Grundkurs konventionell:

- **7 Tage, davon 2 Tage theoretische Ausbildung**
- **10 Sprünge aus 1000 – 1500 m Höhe**
- **Bereitstellung der gesamten Ausrüstung für 10 Sprünge**
- **Funkunterstützung während des Schirmfluges und der Landung**
- **Kosten: 660,00 € inkl. Vereinsbeitrag und Vorauszahlung für Arbeitsstunden bzw. 585,00 € bei Kursbeginn in der zweiten Jahreshälfte**

Einführungskurs konventionell:

- **3 Tage, davon 2 Tage theoretische Ausbildung**
- **1 Sprung aus 1000 – 1500 m Höhe**
- **Bereitstellung der gesamten Ausrüstung**
- **Funkunterstützung während des Schirmfluges und der Landung**
- **Kosten: 215,00 €**
- **Erweiterung auf den Grundkurs nach Zahlung des Differenzbetrages möglich**



AFF-Ausbildung (Accelerated Freefall)

Der englische Name dieser Ausbildungsmethode bedeutet „beschleunigte Freifallausbildung“. Damit wird die zurzeit fortschrittlichste und effektivste Ausbildungsmethode im Fallschirmsport umschrieben.

Das zu erreichende Ausbildungsziel, kontrollierter und langer freier Fall, wird dabei nicht ans Ende des Lernprozesses, sondern gleich an den Anfang gestellt.

Ab Sprünge mit automatischer Auslösung oder kurzen Freifallzeiten gehören nicht zum Inhalt dieser Ausbildungsmethode.

Die AFF-Ausbildung gliedert sich in 7 aufeinander abgestimmte Leistungsstufen (Level), die im Idealfall in 7 Sprüngen absolviert werden können.

Jeder Level baut dabei inhaltlich auf dem vorhergehenden auf.

Beim ersten Sprung halten zwei AFF-Ausbilder den Schüler vom Verlassen des Flugzeuges bis zur Fallschirmöffnung fest. Neben der Gewöhnung des Sprungschülers an den freien Fall werden hier bereits die ersten Übungen des Lernprogramms innerhalb der etwa 40 bis 50 Sekunden dauernden Freifallphase absolviert.

Richtige Körperhaltung, ständige Kontrolle der aktuellen Höhe, Blickkontakt zu den Lehrern, Griffübungen und das Öffnen des Fallschirmes in 1500 Metern Höhe auf Zeichen der Ausbilder sind die Aufgaben dieses ersten Sprunges.

Von Sprung zu Sprung werden das Lernprogramm und die Anforderungen an den Schüler gesteigert. Bereits beim dritten Level wird der Schüler von seinen Lehrern vollständig losgelassen. Sie bleiben allerdings in unmittelbarer Nähe neben ihm, um jederzeit helfend eingreifen zu können.

Jeder Level muss mit entsprechenden Leistungen absolviert werden, bevor die nächste Ausbildungsstufe begonnen werden kann.

Wird das Ausbildungsziel eines Sprunges nicht erreicht, muss er wiederholt werden.

Begleiten während der ersten drei Level zwei Ausbilder den AFF-Schüler im freien Fall, so ermöglicht der erreichte Leistungsstand bei Level 4, dass nur noch ein Ausbilder den Schüler im freien Fall betreut.

Nach dem gemeinsamen Absprung, bei dem der Schüler zunächst noch vom Ausbilder festgehalten wird, gibt dieser ihn frei, damit er das weitere Ausbildungsprogramm mit kontrollierten Drehungen beginnen kann.

In den weiteren Level wird das Bewegungsprogramm mit Salti und Rollen erweitert und der Schüler zeigt beim siebenten und letzten Level schließlich seine erlernten Fähigkeiten zusammengefasst in einem Sprung.

Wird das vorgegebene Freifallprogramm erfolgreich absolviert, erwirbt der Schüler durch die so genannte Graduierung die Möglichkeit, ohne Ausbilderbetreuung eigenständig den freien Fall zu absolvieren.

Bei entsprechenden Leistungen ist dieses bereits nach nur 7 Sprüngen möglich!

Guten Rahmenbedingungen wie Wetter, Motivation sowie Leistungsbereitschaft des Schülers ermöglichen es, das AFF-Programm innerhalb weniger Tage zu absolvieren.

Ein AFF-Kurs ist wegen seiner intensiven individuellen Betreuung die kostenaufwendigere Form der Ausbildung.

Langfristig betrachtet zahlt sich die Investition jedoch aus, da viele kleinere und zeitaufwendigere Lernschritte wie bei der konventionellen Freifallausbildung umgangen werden.

Nach mindestens 23 Sprüngen kann eine international gültige Lizenz erworben werden.

Die weitere Ausbildung nach dem AFF-Grundkurs bis zur Lizenzprüfung beinhaltet u.a. die Optimierung der Flugmanöver im freien Fall sowie am Fallschirm, Einweisungssprünge in das Formationsspringen sowie mehrere Ausstiegsvarianten aus dem Flugzeug.

FSV Hannover Ausbildungsübersicht 2010



Grundkurs AFF:

- 7 Tage, davon 2 Tage theoretische Ausbildung
- 7 Sprünge aus 4000 m Höhe
- Bereitstellung der gesamten Ausrüstung für 7 Sprünge
- Funkunterstützung während des Schirmfluges und der Landung
- Kosten: 1640,00 € inkl. Vereinsbeitrag und Vorauszahlung für Arbeitsstunden

bzw. 1565,00 € bei Kursbeginn in der zweiten Jahreshälfte

Einführungskurs AFF:

- 3 Tage, davon 2 Tage theoretische Ausbildung
- 1 Sprung aus 4000 m Höhe
- Bereitstellung der gesamten Ausrüstung
- Funkunterstützung während des Schirmfluges und der Landung
- Kosten: 320,00 €
- Erweiterung auf den Grundkurs nach Zahlung des Differenzbetrages möglich

Ablauf/Termine

Vor dem ersten Sprung werden bei beiden Ausbildungsmethoden an zwei Tagen die notwendigen theor. Grundlagen vermittelt sowie sicherheitsrelevante praktische Übungseinheiten durchgeführt.

Die Lehrgänge beginnen jeweils am Samstag und enden am darauf folgenden Freitag (7 Tage). Alternativ zum Vorkurs bieten wir Einführungskurse an, die allerdings nur einen Sprung enthalten. Die 3-tägigen Einführungskurse beginnen am Freitagnachmittag, bei parallel stattfindenden Vorkursen ist der Kursbeginn am Samstag.

Die weiterführende Ausbildung bis zur Lizenzprüfung findet jeweils an den Wochenenden sowie in den verbleibenden Lehrgangswochen statt.

Voraussetzung zur Teilnahme an einem Lehrgang ist ein sportärztliches Tauglichkeitsattest für Fallschirmspringen, das jeder Hausarzt ausstellen kann.

Vorlagen dafür senden wir gerne zu.

FSV Hannover Ausbildungsübersicht 2010



Kurswochen 2010

Kurs	Woche	AFF	konventionell
1	01.05 - 07.05.2010	X	X
2	22.05. - 28.06.2010	X	X
3	12.06. - 18.06.2010	X	-
4	17.07. - 23.07.2010	X	X
5	07.08. - 13.08.2010	X	X

Einführungskurse 2010

Kurs	Wochenende	AFF	konventionell
E 1	14.05 - 16.05.2010	X	X
E 2	04.06. - 06.06.2010	X	X
E 3	02.07. - 04.07.2010	X	X
E 4	27.08. - 29.08.2010	X	X
E 5	10.09. - 12.09.2010	X	X

Während der Kurswochen finden die Einweisungskurse von Samstag bis Montag statt, Sondertermine für Einführungskurse können auf Anfrage vereinbart werden.

Anmeldeschluss für die Lehrgänge ist jeweils 3 Wochen vor Beginn.

Die Anmeldung kann online unter www.meido.de erfolgen oder wir schicken den Anmeldevordruck per Post zu.

Kostenübersicht (Preise 2010):

Einführungssprung konventionell: 215,00 €

Grundkurs konventionell: 660,00 € , bei Kursbeginn in der 2. Jahreshälfte 585,00 €

Einführungssprung AFF: 320,00 €

Grundkurs AFF: 1640,00 € , bei Kursbeginn in der 2. Jahreshälfte 1565,00 €

In den Lehrgangsgebühren für die Vollkurse sind jeweils 150,00 € bzw. 75,00 € Vereinsbeitrag sowie 100,00 € Vorauszahlung für abzuleistende Arbeitsstunden enthalten, die bei Ableistung der Arbeitsstunden wieder ausgezahlt werden (die effektiven Kurspreise betragen somit 560,00 € (485,00 €) bzw. 1540,00 € (1465,00 €)).

Weitere Infos:

- info@meido.de
- 0531-4737508 oder 0176-21886844 (Christoph Czezior)
- c.czezior@tu-bs.de

Stand: 17.02.2010
Vorbehaltlich Irrtümern und Preisänderungen