

# AFF Ausbildung

Der englische Name dieser Ausbildungsmethode bedeutet so viel wie "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. Absprünge mit automatischer Auslösung oder kurzen Freifallzeiten entfallen.

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-Lehrer den Schüler vom Verlassen des Flugzeuges bis zur Fallschirmöffnung fest. Neben der Gewöhnung des Sprungschülers an den freien Fall geht es hier bereits um die Durchführung eines Lernprogrammes innerhalb der etwa 40 bis 50 Sekunden dauernden Freifallphase. Richtige Körperhaltung, ständige Kontrolle der eigenen Höhe, Blickkontakt zu den Lehrern, Scheingriffübungen und das Öffnen des Fallschirmes in 1.500 Metern Höhe auf Zeichen der Lehrer 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 fliegen allerdings in unmittelbarer Nähe neben ihm, um jederzeit helfend eingreifen zu können, falls dies erforderlich wird.

Jeder Level muss zufriedenstellend absolviert werden, bevor die nächste Stufe begonnen werden kann. Wird das Ausbildungsziel in einem bestimmten Sprung nicht erreicht, muss er wiederholt werden. Begleiten während der ersten drei Level noch zwei Lehrer den AFF-Schüler im freien Fall, ermöglicht es der erreichte Leistungsstand bei Level 4, dass nur noch ein Lehrer mitspringt. Nach dem gemeinsamen Absprung, bei dem der Schüler zunächst noch vom Lehrer festgehalten wird, gibt dieser ihn frei, damit das Programm mit kontrollierten Drehungen beginnen kann. Beim siebenten und letzten Level muss der Schüler schließlich seine erlernten Fähigkeiten zusammengefasst in einem Sprung zeigen. Ist er dabei erfolgreich, hat er das Ziel, selbständig frei fallen und allein weiterspringen zu können, erreicht.

Bei entsprechendem Talent des AFF-Schülers kann dies bedeuten, dass er bereits nach nur 7 Sprüngen ohne Lehrer und ganz allein den freien Fall sicher genießen kann. Guten Rahmenbedingungen wie Wetter und ausreichende Flugzeugkapazität, verbunden mit entsprechendem Talent des Schülers ermöglichen es, das AFF-Programm innerhalb weniger Tage zu absolvieren. Schneller lässt sich Fallschirmspringen nicht erlernen. Ein AFF-Kurs ist wegen seiner intensiven individuellen Betreuung die kostenaufwendigste Form der Ausbildung. Langfristig gesehen zahlt sich die Investition jedoch aus, da viele kleinere Lernschritte wie bei der konventionellen Freifallausbildung, die ebenfalls mit Kosten verbunden sind, umgangen werden.

**Quelle: Deutscher Fallschirmsportverband e.V.**

**Comotorstraße 5, 66802 Überherrn**