



Cursus WARP

Eerste sprongen na je cursus AFF

Individuele sprongen

Wij verwachten van je dat je **MINSTENS 10** sprongen individueel doet.

In deze sprongen kan je volgende technieken oefenen:

- diverse exit-posities
 - o FM met aandacht voor de “line of flight” (je kan het vliegtuig minstens 5 seconden voor je zien).
 - o Duik-exit met behoud line of flight
 - o Back-float exit: je hangt aan het vliegtuig langs de achterkant van de deur
 - o
- Oefenen van draaien L +R 360° , 360° in stappen van 90° of 180°
- Salto's voor/achterwaarts
- Derive / tracking 90° t.o.v. de droprichting (ENKEL bij grondzicht en na overleg met de verantwoordelijke instructeur)
- Afbouwen van de pull-hoogte tot +/- 3500 ft
- Een sprong uitvoeren op 5000 ft
- Zelfstandig besturen van je valscherp volgens de club-afspraken

Doelstelling WARP

Voor de leerling

Op het einde van de WARP opleiding moet een leerling weten en ervaren hebben:

- Hoe hij een FS sprong brieft en debrieft voor maximum plezier en veiligheid
- Hoe hij op een veilige manier Formation Skydiving sprongen kan uitvoeren: uitrusting, manoeuvres, breakhoogte, tracking
- Welke de verschillende exits zijn voor Formation Skydiving sprongen: losse exits en linked exits
- Welke de Formation Skydiving manoeuvres zijn in vrije val

Voor de coach

- Beginnende springers enthousiast maken voor Formation Skydiving en skydiving in het algemeen
- De link leggen tussen de AFF opleiding en het springen met anderen: het overbruggen van het “zwarte gat” na de opleiding

Vereisten WARP

Voor de leerling

- AFF opleiding of cursus vrije val voltooid hebben
- Met succes 10 solo sprongen voltooid hebben
- Courant zijn: na een lange periode van inactiviteit is het wellicht beter om eerst opnieuw een paar solo sprongen te maken vooraleer met WARP te (her)beginnen
- Er klaar voor zijn : er is niets verkeerd met 30 solo sprongen te doen als je dat leuker vindt

Inhoud

- **Level 1**
 - Line of flight houden bij (losse) poised exit
 - Positie nemen voor de instructeur
 - Niveau bewaren bij verandering vd fall rate
 - Hoogte bewustzijn
 - Break-off
 - Tracking
- **Level 2**
 - Duik exit (los) met behoud van line of flight ($\pm 1''$ na de onderrichter)
 - Positie nemen voor de instructeur
 - Niveau bewaren
 - Vooruitvliegen als instructeur achterwaarts beweegt
 - Zelf grips nemen, lossen en positie bewaren
 - Hoogte bewustzijn
 - Break-off
- **Level 3**
 - Vaste exit (duik of FM positie)
 - Positie nemen voor de instructeur
 - Niveau bewaren
 - 360° draaien en opnieuw positie nemen
 - Zelf grips nemen, lossen en positie bewaren
 - Hoogte bewustzijn
 - Break-off
- **Level 4**
 - Vaste exit (duik of FM positie)
 - Positie nemen voor de instructeur
 - Niveau bewaren
 - 90° draai ter plaatse
 - Side-body opbouwen, terug ster, side-body andere kant, 90° ster, ...
 - Hoogte bewustzijn
 - Break-off

- **Level 5**
 - Vaste exit (duik of FM positie)
 - Positie nemen voor de instructeur
 - Niveau bewaren
 - 180° draai ter plaatse
 - Cat opbouwen ,terug ster, cat andere kant ,ster,...
 - Hoogte bewustzijn
 - Break-off

- **Level 6**
 - Exit naar keuze
 - Positie nemen voor de instructeur
 - Niveau bewaren
 - 90° draai ter plaatse
 - Side-body opbouwen,180° side-body andere kant,180° ...
 - Hoogte bewustzijn
 - Break-off

- **Level 7**
 - Exit naar keuze
 - Positie nemen voor de instructeur
 - Niveau bewaren
 - Rond de instructeur vliegen en grips nemen op
 - Side-body
 - Cat
 - Side-body andere zijde
 - Ster
 - Zelf grips nemen, lossen en positie bewaren
 - Hoogte bewustzijn
 - Break-off

- **Opmerking** : De overige sprongen kan de initiator gebruiken om evt een level opnieuw te doen.

Springen na de WARP

- Je kan pas met andere mensen samen springen als je de WARP-cursus hebt afgemaakt.
- Nu kan je starten om met 2, 3 of 4 mensen te springen. Je kan de Warp-oefeningen samen doen tot je ze onder de knie hebt. Na enkele sprongen kan je dan met meer mensen gaan springen.
- Doe minstens 50/100 sprongen plat, voor je met sit-fly begint te experimenteren.
- Als je iets nieuw wil proberen vraag je uitleg aan de instructeurs

Initiators Warp

- Alle AFF instructeurs
- Ervaren springers die op de lijst van “ initiators VVP “ vermeld zijn.
- De lijst met namen van de initiators zijn aangeduid door de Technisch Directeur VVP, de lijst is te raadplegen in de Clubs of op www.valschermsport.be