

# "Bra komplettering, men ingen cirkus"

Jack Gregory, tidigare chefsinstruktör vid Zephyrhills i USA och knuten till amerikanska förbundet USPA, var i Sverige i somras och utbildade de första fem svenska instruktörerna för Accelerated Freefall Program, AFF.

Under vintern skall dessa fortsätta sina träningshopp med »riktiga» elever enligt Gregorys plan och i vår kan det tänkas att de första kompletta utbildningarna genomförs.

**Första AFF-  
instruktörerna  
utbildade**

Accelerated Freefall Program kom fram i USA för tre år sedan och rönne genast stort intresse. I korthet går det ut på att eleven redan från första hoppet får långa frifall. Två instruktörer ligger koplade, redo att ingripa.

– Det viktigaste är att ha förtroende för instruktören. Men samtidigt är just detta den största nackdelen.

Det säger Ulrika Bergman, som i våras blev den första (och hittills enda) hoppare som gått igenom en fullständig AFF-utbildning i Sverige. Hon hade gjort tolv hopp på vanlig utbildningsplan när hon gick över, men hennes intryck är ändå en väsentlig del av de erfarenheter man hittills har av AFF-utbildning här i landet.

För något år sedan gav dåvarande RI, Magnus Kramer, stockholmslaget Diomedea uppdrag att göra vissa utvärderingar.

Steg ett var att göra testhopp med en av lagmedlemmarna som »elev». Han skulle åstadkomma så många felaktigheter som möjligt: tilta uthoppen, falla ostabil, krympa etc. Instruktörerna skulle hela tiden hålla kontakt, fick inte slitas loss, skulle alltid kunna agera.

Alla hopp videofilmades och utvärderades.

Steg två innebar testhopp med »riktig», elev, d v s Ulrika.

## Enklare

Steg tre var att genomföra hela AFF-utbildningsplanen med först två, sedan en instruktör med i luften.

– Varje hopp planerades och markträna- nades intensivt, berättar Ulrika. Jag kände mig bättre förberedd och lugnare än när jag hoppade ensam på vanliga utbildningsplanen.

– Dessutom var det enklare att hoppa AFF. Att göra exempelvis en bakåtvolt

när någon ligger framför och visar, är ganska enkelt.

– Det är ju ganska lätt att ge upp den vanliga utbildningsplanen om man får problem. Vid AFF har man hela tiden instruktörer som även löser de praktiska problemen, planerar hopp tillfällen, peppar upp och så vidare.

Ulrika menar att det stora förtroende



**Ann Hallberg - en av de få som provat AFF med svenska instruktörer. Här med Folke Rydén och Göran Sundkvist.**

Foto: Kjell Ekberg

som skapas mellan elev och instruktör under AFF-utbildningen inte enbart är en fördel.

– Man får inte överlåta allt till sin instruktör, ungefär som att man inte kan lita hundra procentigt på sin sentinell. Man måste tänka lite själv också.

– Och när man är klar och skall hoppa själv, så har man kanske ingen som pushar på och tar initiativ.

### Höga krav

Självklart ställer AFF stora krav på instruktörernas hoppskicklighet.

– Det verkar vara en fördel att vara van vid RW-hoppning, säger Sixten Sundqvist i Diomedea. Har man gjort tusen



**Vid AFF-utbildningen bygger mycket på förtroende för instruktörerna. Och på deras förmåga att skapa den. Jimmy Pettersson (mitten) hade aldrig träffat Kal Arneberg eller Jack Gregory (th) före sitt första AFF-hopp i Arvika. Så här glad var han efteråt.**

Foto: Anders Bursell



greppade exitar så kan man greja en som tilar.

När SFF valde ut de hoppare som skulle vara med vid instruktörsutbildningen i Arvika i somras, den som Jack Gregory genomförde, gick man också på två kravlinjer: dels mycket stor erfarenhet av RW-hoppning i allmänhet och sekvenshoppning i synnerhet, dels förmåga att skapa kontakt och förtroende.

– Dessutom ville vi få med minst två instruktörer från varje klubb, eftersom det skall vara två instruktörer vid de första AFF-hoppen, berättar Ullastina Östberg, RI.

De fem (en fick förhinder) som deltog i utbildningen var Ullastina, Jens Grahn och Eric Naucier från Stockholm samt Sonny Olausson och Anders Simonsson från Göteborg.

Jack Gregory gick under inte fullt en vecka igenom både idén bakom AFF, den tekniska hoppningen och pedagogiken – hur man tar hand om elever, hanterar olika sorters elever.

– Den biten var oerhört värdefull och öppnade ögonen på många av oss.

### Fem timmar frifall

Sammanlagt ett hundratal AFF-hopp gjordes i Arvika. Utbildningen följde väl: den USPA har tagit fram. I den krävs för övrigt tre timmar frifall för att bli AFF-hoppmästare, fem timmar frifall för att bli AFF-instruktör.

Nu under vintern skall de fem instruktörerna fortsätta träningshoppa i sina respektive hemmaklubbar. Gregory gav noggranna anvisningar om hur träningen skall bedrivas. Därefter kan man tänka sig att genomföra »äkta» AFF-hopp med »äkta» AFF-elever.

SFF ser AFF-metoden i första hand som en komplettering till den nuvarande utbildningsplanen:

– En elev som har omotiverade problem i luften kan få fel korrigerade snabbt på det här sättet, säger Ullastina.

Vilket också intygas av Ann Hallberg, en av de som Diomedea tog upp på ett AFF-hopp i Stockholm:

– En fantastisk känsla! Nu förstår jag vad man har att sikta på! Det är värt allt tragglande i världen för att få möjligheten att falla fritt tillsammans med andra människor från 3.000 meter.

Däremot tror man inte på kompletta AFF-utbildningar, alltså att ta en elev direkt från första hoppet via AFF. Ett skäl för det är att det är ont om AFF-instruktörer i landet och att själva utbildningen är mycket tidskrävande för dessa. Ett annat att kostnaderna för eleven blir mycket höga.

Vid ett styrelsemöte beslutade SFF också att man inte skall tillåta att enskilda personer bedriver AFF-utbildning, så att säga, på egen hand för att tjäna pengar på verksamheten.

**Folke Rydén  
Anders Bursell**