

Programma 15 Solosprongen na cursus PAC/AFF

1	exit naar vleugel	barrelrol rechts	aflezen hoogte	barrelrol links	aflezen hoogte	oriënteren naar cibiel	aflezen hoogte	stabiël trekken			
2	exit naar vleugel	draai rechts	draai links	aflezen hoogte	barrelrol links	aflezen hoogte	barrelrol rechts	aflezen hoogte	oriënteren naar cibiel	aflezen hoogte	stabiël trekken
3	exit naar staart	draai rechts	barrelrol links	draai links	aflezen hoogte	barrelrol rechts	aflezen hoogte	oriënteren naar cibiel	aflezen hoogte	stabiël trekken	
4	exit naar staart	stabiële houding	salto voorwaards	aflezen hoogte	draai links	aflezen hoogte	salto voorwaards	draai rechts	aflezen hoogte	oriëntatie naar cibiel	aflezen hoogte
5	boule' exit	aflezen hoogte	barrelrol links	aflezen hoogte	oriëntatie naar cibiel	aflezen hoogte	stabiële houding				
6	exit op de rug	salto voorwaards	aflezen hoogte	draai rechts	salto voorwaards	draai links	aflezen hoogte	barrelrol links	oriënteren naar cibiel	aflezen hoogte	
7	boule' exit	aflezen hoogte	salto achterruit	salto achterruit	aflezen hoogte	draai links	aflezen hoogte	oriënteren naar cibiel	aflezen hoogte		
8	exit op de rug	aflezen hoogte	salto achterruit	barrelrol links	salto achterruit	aflezen hoogte	barrelrol rechts	aflezen hoogte	oriënteren naar cibiel	aflezen hoogte	
9	exit naar staart	salto voorwaards	salto achterruit	salto voorwaards	salto achterruit	aflezen hoogte	salto voorwaards	salto achterruit	aflezen hoogte		
10	exit naar vleugel	track	aflezen hoogte	track	aflezen hoogte	draai rechts	aflezen hoogte				
11	exit naar motor	track	aflezen hoogte	track	aflezen hoogte	track	aflezen hoogte				
12	exit op de rug	track	aflezen hoogte	track rechts	aflezen hoogte	track links	aflezen hoogte				
13	boule' exit	salto achterruit	salto voorwaards	salto achterruit	salto voorwaards	aflezen hoogte	barrelrol rechts	barrelrol links	aflezen hoogte		
14	exit naar staart	salto voorwaards	salto achterruit	barrelrol rechts	barrelrol links	aflezen hoogte	barrelrol rechts	draai links	aflezen hoogte		
15	exit naar motor	salto achterruit	salto achterruit	barrelrol links	barrelrol rechts	draai rechts	draai links	aflezen hoogte			

opmerkingen:

- \* Oriënteer jezelf op de zon en check windzakken voordat je in het vliegtuig stapt.
- \* Steeds blijven welven..tot opening. Stabiële trekhouding zorgt voor een goede opening.
- \* Bewust worden van de wind, je eigen positie en die van anderen onder koepel