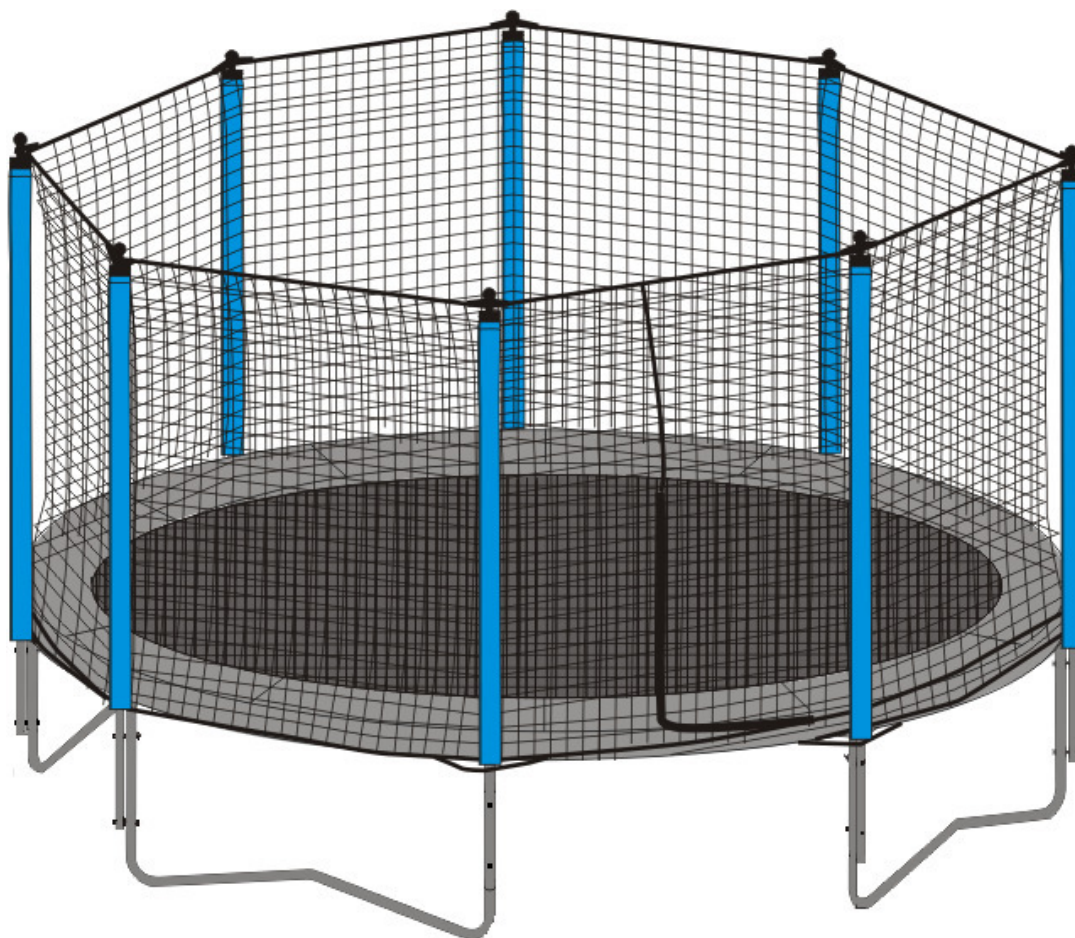


Trampolin mit Sicherheitsnetz

VOG-Nr. 533001



Durchmesser 3,05 m

(Abbildungen und Aufbauanleitung
für 3- und 4-Bein-Modelle)

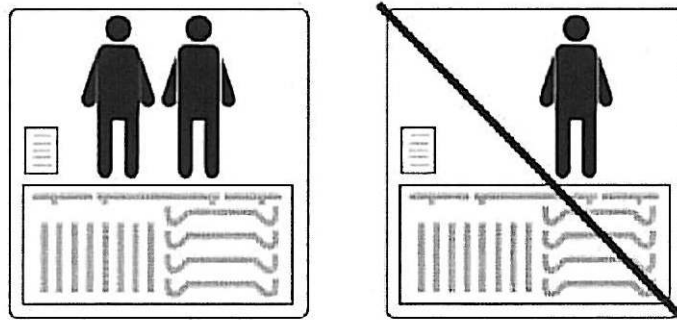
Importeur: VOG AG, Bäckermühlweg 44, 4030 Linz, AUSTRIA

Einleitung

Vor Gebrauch des Trampolins lesen Sie bitte diese Aufbau- und Gebrauchsanleitung genau durch. Wie bei jeder anderen sportlichen Betätigung besteht auch hier die Gefahr einer Verletzung. Um das Risiko einer Verletzung möglichst gering zu halten, befolgen Sie bitte die notwendigen Sicherheitsvorschriften.

- » Die falsche Verwendung des Trampolins ist gefährlich und kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen.
- » Trampoline bringen den Nutzer in oft ungewohnte Sprunghöhen und erfordern daher Körperkontrolle.
- » Prüfen Sie vor jedem Gebrauch die Trampolinmatte auf ihre Stabilität und vergewissern Sie sich, dass kein Teil lose ist.
- » Hinweise zum richtigen Auf- und Zusammenbau des Trampolins, Sicherheitshinweise und die richtigen Sprungtechniken finden Sie in dieser Anleitung. Nutzer und Aufsichtspersonen sollten sich diese Hinweise durchlesen und sich mit ihnen vertraut machen. Jeder, der dieses Trampolin benutzt, sollte sich seiner eigenen physischen Grenzen bewusst sein und nur Sprünge ausführen, die seinen individuellen Fähigkeiten entsprechen.
- » Das Gerät ist unter Aufsicht zu benutzen!
- » Bereich unter dem Trampolin absichern und während des Gebrauchs unzugänglich machen!

***ACHTEN SIE DARAUF, BEIM AUFBAU HANDSCHUHE ZU TRAGEN.
ZUM AUFBAU SIND ZWEI PERSONEN NOTWENDIG.***



Aufbauanleitung für das Trampolin

(für 3- und 4-Bein-Modelle)

Der Freiraum über dem Trampolin sollte mindestens 7 m betragen. Seitlich des Trampolins sollten sich keine anderen Objekte wie Äste, Kabel, Wände, Zäune, Schwimmbäder, Schaukeln etc. befinden.

Um die Sicherheit bei der Verwendung des Trampolins zu garantieren, versichern Sie sich:

- » Dass das Trampolin auf einer ebenen Fläche steht.
- » Der Lichteinfall ausreichend ist.
- » Sich keine störenden Objekte in der Nähe des Trampolins befinden.

Beachten Sie diese Sicherheitshinweise nicht, so erhöhen Sie das Unfallrisiko!

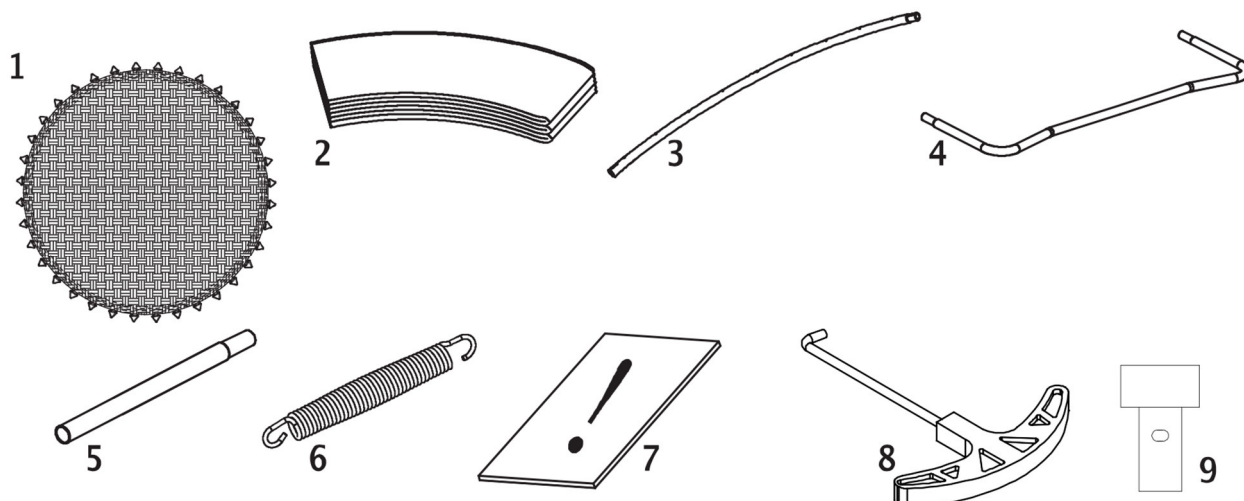
Zum Aufbau dieses Trampolins benötigen Sie lediglich das von uns beigefügte Werkzeug. Wird das Trampolin eine längere Zeit nicht genutzt, können Sie es leicht abbauen und aufbewahren. Bitte lesen Sie die Hinweise zum Aufbau des Trampolins sorgfältig durch, bevor Sie das Trampolin zusammenbauen.

In der folgenden Beschreibung sind die Teile mit einer Nummer versehen. Dies hilft Ihnen, der Beschreibung leichter zu folgen. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile vorhanden sind. Sollten Teile fehlen, so liefern wir diese selbstverständlich nach. Um Verletzungen an Ihren Händen zu verhindern, verwenden Sie bitte Handschuhe.

Teileliste (für 3-Bein-Trampolin)

Nr.	Teilenummer	Beschreibung	Stück
1	TR800	Trampolinmatte mit V-Ringen genäht	1
2	TR801	Rahmenpolsterung	1
3	TR802	Obere Rahmenstangen mit Fußfassung	8
4	TR803	Fußstützen	4
5	TR804	Fußstangen	8
6	TR805	Sprungfedern	56
7	TR806	Sicherheitshinweise bei Rahmenpolsterung angenäht	1
8	TR807	Sprungfeder-Werkzeug	1
9	TR808	T- Förmiges Gelenk	8

Sortieren Sie die Stahlstangen. Alle Teile mit der gleichen Nummer sind austauschbar und haben weder eine rechts noch eine links Ausrichtung. Um diese Teile zu verbinden, schieben Sie das schlankere Ende in die passende Öffnung des anderen Teils. Diese Punkte werden als Verbindungspunkte bezeichnet



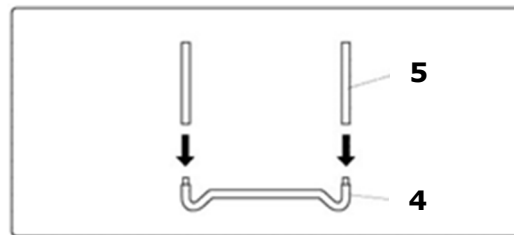
Schritt 1: Der Rahmen

Verwenden Sie dafür die Rahmenstangen mit Fußfassung (3). Schieben Sie das schlankere Ende in die passende Öffnung einer weiteren Rahmenstange, bis sie aus den sechs Teilen einen Kreis gebildet haben. Achten Sie darauf, dass die Fußfassungen bei allen Teilen nach unten zeigen!

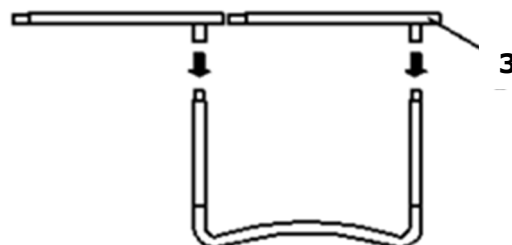


Schritt 2: Die Stützfüße

Montieren Sie an jeder Fußstütze (3) zwei Fußstangen (2).



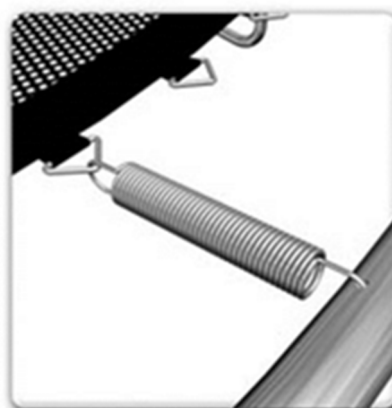
Legen Sie die insgesamt drei fertigen Stützfüße so auf, dass die Enden der Fußstangen (2) auf Höhe der Fußfassungen des Rahmens liegen. Nun benötigen Sie eine zweite Person. Eine Person hebt den Rahmen auf, die andere Person bringt den zu montierenden Stützfuß in eine vertikale Position und schieben Sie die Fußstangen (2) in die Öffnung der Fußfassung.



Montieren Sie danach die zwei noch fehlenden Seiten. Das Gerüst Ihres Trampolins steht nun.

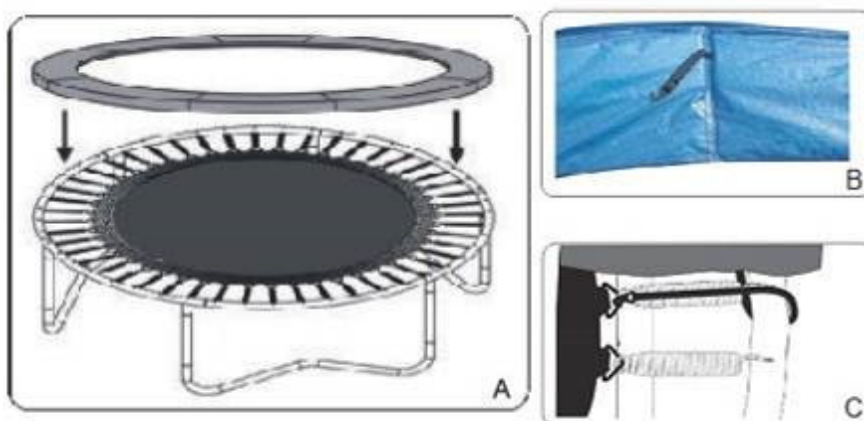
Schritt 3: Die Trampolinmatte

Legen Sie die Trampolinmatte (1) innerhalb des Rahmens auf. Nehmen Sie nun die Sprungfedern (6), hängen Sie den Haken der einen Seite bei den Metallösen der Trampolinmatte und den Haken der anderen Seite in die dafür vorgesehenen Löcher am Rahmen ein. **ACHTUNG!** Wenn Sie die Sprungfedern anbringen, besteht ein erhöhtes Verletzungsrisiko, da an den Verbindungspunkten eine Spannung aufgebaut wird.



Schritt 4: Die Rahmenpolsterung

Legen Sie die Rahmenpolsterung (2) entlang der Sprungfedern auf den Rahmen. Hängen Sie danach die Rahmenpolsterung mit den Haken an den Gummibändern am Sicherheitsnetz ein.

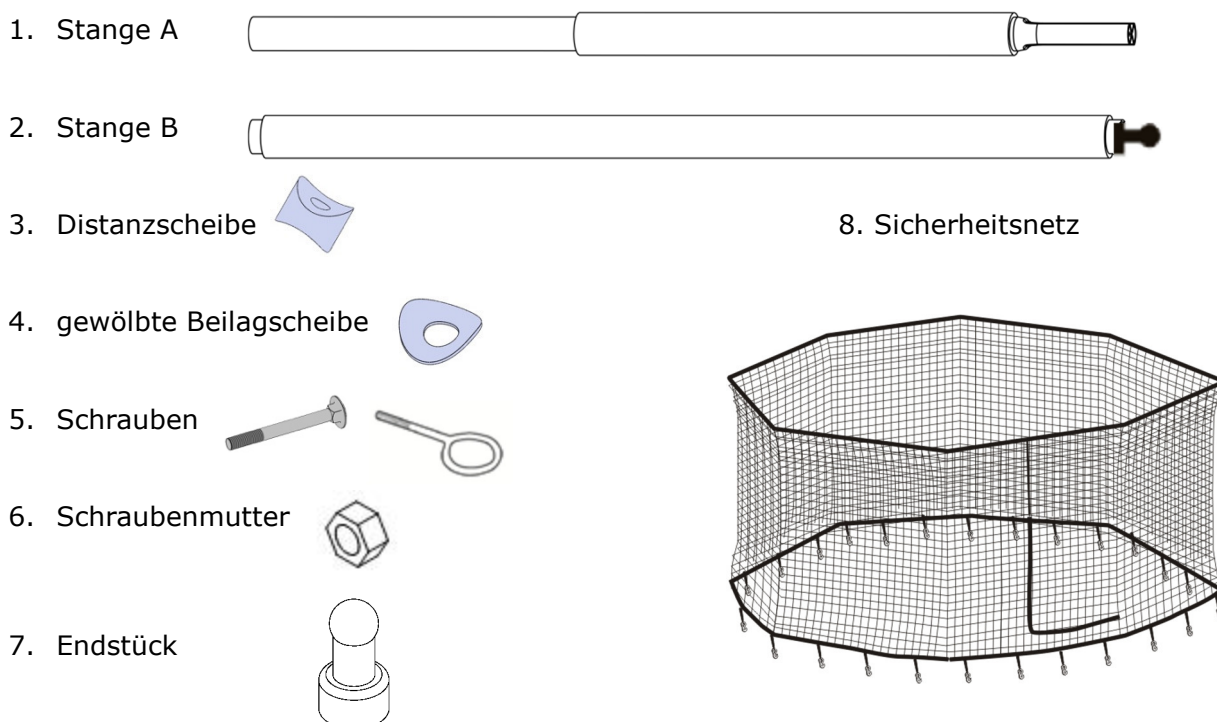


Aufbauanleitung des Sicherheitsnetzes

Teileliste

Nr.	Beschreibung	Stück
1	Stange A	8
2	Stange B	8
3	Distanzscheibe	16
4	gewölbte Beilagscheibe	16
5	Schrauben	8/8
6	Schraubenmutter	16
7	Endstück	8
8	Sicherheitsnetz	1

1. Abbildungen der Teileliste



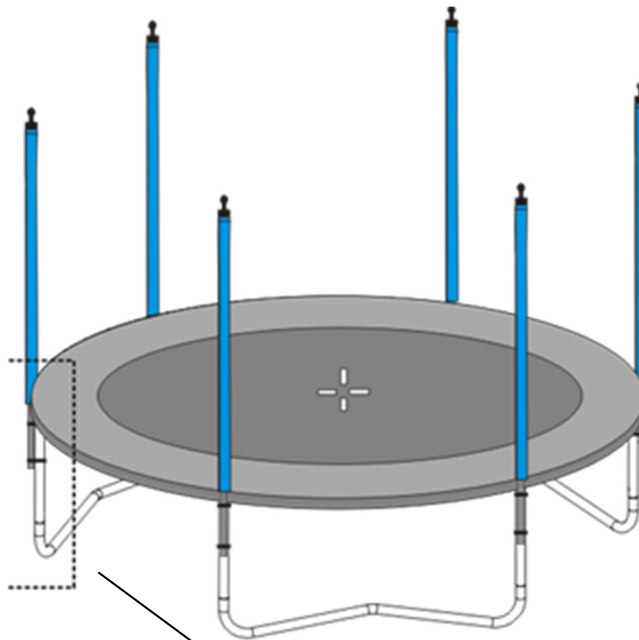
Aufbauanleitung

Schritt 1: Verbinden Sie Stangen A mit Stange B, wie in Abbildung Nr. 1 dargestellt. Montieren Sie ein Endstück am oberen Ende der Stange.

Abbildung Nr. 1

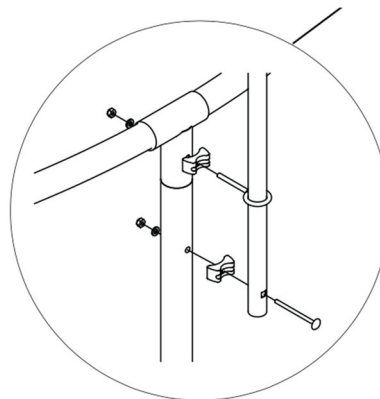


Schritt 2: Wiederholen Sie Schritt 1 bis alle Stangen aufgebaut sind.



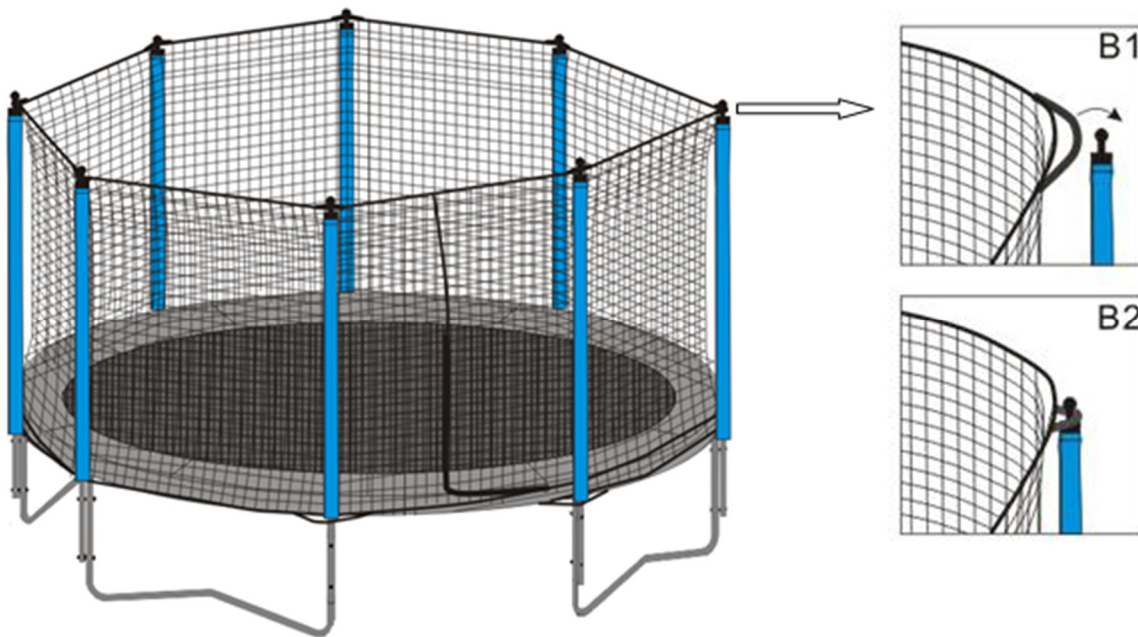
A1: Montieren Sie die oberen Stangen an der vertikalen Beinverlängerung mit folgenden Teilen:

- Distanzscheiben
- gewölbte Beilagscheiben
- Schrauben
- Schraubenmuttern

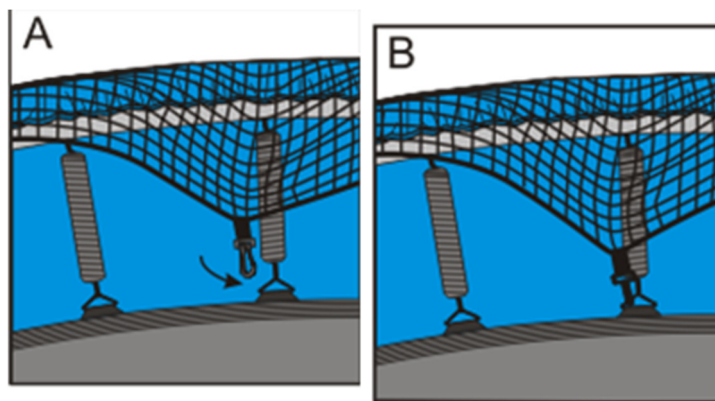


A2: Fixieren Sie die Schrauben mit einem Schraubenschlüssel.

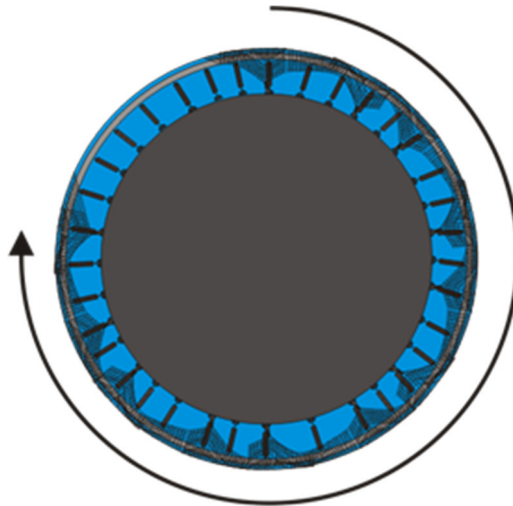
Schritt 3: Breiten Sie das Sicherheitsnetz außerhalb der Trampolinmatte aus. Suchen Sie die Öffnung von dem Trampolinnetz wo Sie später in oder aus dem Trampolin steigen können. Platzieren Sie die Öffnung mittig zwischen zweier Stangen. Den oberen Rand des Netzes mit den Aufhängeschlaufen an den Endstücken, wie in Abbildung B1 und B2 ersichtlich, einhängen.



Schritt 4: Ziehen Sie den Haken des Sicherheitsnetzes unter die Trampolinabdeckung und hängen Sie den Haken am V-Ring der Sprungfeder ein. (siehe Abb. A und B)



Schritt 5: Befestigen Sie die Haken in der u. a. Richtung an den V-Ringen der Sprungfedern.



Schritt 6: Das Sicherheitsnetz sitzt sehr straff, man benötigt sehr viel Kraft um das Netz nach unten zu ziehen. Wir empfehlen zum Aufbau einen zweiten Erwachsenen der Ihnen hilft.



ACHTUNG! Bevor Sie zu springen beginnen überprüfen Sie nochmals den festen Sitz aller Haken und Schrauben und ob das Sicherheitsnetz an allen Seiten straff gezogen ist.

Beachten Sie dass zusätzlich folgende Hinweise:

- Vor jedem Springen ist zu überprüfen ob alle Muttern und Schrauben fest gezogen sind, bei Bedarf sind sie nachzuziehen.
- Es ist zu überprüfen, dass alle federbelasteten Verbindungen unbeschädigt sind und sich während des Spielens nicht lösen können.

- Alle Abdeckungen und scharfen Kanten sind zu überprüfen; bei Bedarf sind die entsprechenden Teile auszutauschen.
- Diese Anleitung ist zur Instandhaltung aufzubewahren.
- Das Trampolin sollte bei Starkwindbedingungen mit Stahlanker Gewichten wie Sand- oder Wassersäcke gesichert werden. Zusätzlich sind die windfangenden Elemente wie Netz und Sprungmatte zu entfernen.
- In den Wintermonaten ist das Sicherheitsnetz sowie die Sprungmatte zu entfernen um Beschädigungen durch Schnee und stark schwankenden Temperaturen entgegenzuwirken.
- Kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller beweglichen Teile und Verschraubungen und überprüfen Sie Sprungmatte, Polsterung und Sicherheitsnetz auf Defekte.
- Es ist sicherzustellen dass die Klettverschlüsse während der Benutzung des Trampolins ordnungsgemäß geschlossen sind.
- Das Netz ist nach **2** Jahren der Benutzung zu ersetzen.

Unfallrisiko

Ein- und Ausstieg: Seien Sie beim Ein- und Ausstieg sehr vorsichtig. Halten Sie sich beim Einstieg nicht an der Trampolinpolsterung fest, treten Sie nicht auf die Sprungfedern und springen Sie nicht von einem anderen Objekt, wie beispielsweise einer Leiter oder von einem Dach, auf die Trampolinmatte. Dies erhöht Ihre Verletzungsgefahr! Springen Sie nicht einfach vom Trampolin direkt auf den Boden, unabhängig davon, welche Konsistenz der Boden auch haben mag. Spielen kleine Kinder auf dem Trampolin, sollte diesen beim Ein- und Ausstieg geholfen werden.

Alkohol und Drogen: Trinken Sie keinen Alkohol und nehmen Sie keine Drogen, wenn Sie das Trampolin benutzen. Dies erhöht Ihre Verletzungsgefahr. Alkohol und Drogen schränken Ihre Reaktionsfähigkeit ein und beeinträchtigen Ihre physische Leistungsfähigkeit.

Mehrere Nutzer: Die Nutzung des Trampolins von mehreren Personen gleichzeitig ist nicht gestattet! Verwenden mehrere Personen das Trampolin gleichzeitig, erhöht sich dies die Verletzungsgefahr erheblich.

Rahmen und Sprungfedern: Wenn Sie auf dem Trampolin springen, so bleiben Sie bitte im Zentrum der Matte, dadurch verhindern Sie eine Landung auf dem Rahmen oder der Sprungfedern des Trampolins. Achten Sie darauf, dass die Polsterung den Trampolinrand abdeckt. Springen oder treten Sie nicht direkt auf die Polsterung, da diese nicht dafür ausgelegt ist, das Gewicht einer Person zu halten.

Verlust der Kontrolle: Führen Sie keine schwierigen Sprünge aus, wenn Sie Anfänger sind oder die einfachen Formen noch nicht beherrschen. Sie riskieren dadurch, dass Sie die Kontrolle über Ihren Sprung verlieren, auf dem Trampolinrand, auf den Sprungfedern oder außerhalb des Trampolins landen. Einen Sprung beherrschen Sie dann, wenn Ihr Absprungpunkt mit dem Landepunkt übereinstimmt. Verlieren Sie die Kontrolle, so ziehen Sie Ihre Knie kurz bevor Ihre Füße die Matte berühren an, dies bremst Ihren Sprung ab.

Salto: Führen Sie auf diesem Trampolin weder Vorwärts- noch Rückwärtssaltos aus. Wenn Sie bei einem Salto einen Fehler machen und die Kontrolle verlieren, so riskieren Sie eine Landung auf dem Kopf oder Nacken. Dies kann zu Lähmungen oder Tod führen!

Fremde Objekte: Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn sich Tiere, Menschen oder Dinge unter dem Trampolin befinden. Dies erhöht die Unfallgefahr. Halten Sie nichts in der Hand, wenn Sie das Trampolin benutzen und legen Sie nichts auf das Trampolin, wenn eine andere Person dieses gerade benützt.

Bitte achten Sie vor der Nutzung darauf, was sich über dem Trampolin befindet; Kabel, Drähte, Äste oder andere Objekte erhöhen das Unfallrisiko.

Mangelhafte Instandhaltung des Trampolins: Ein Trampolin in schlechten Zustand erhöht das Unfallrisiko. Bitte kontrollieren Sie das Trampolin vor jeder Verwendung auf seine Stabilität. Vermeiden Sie lose oder gebrochene Sprungfedern und verbogene Stahlstangen.

Wetterbedingungen: Bitte beachten Sie die Wetterbedingungen, wenn Sie das Trampolin benutzen. Ist die Trampolinmatte nass, besteht Rutschgefahr und daher erhöhtes Unfallrisiko. Bei starkem Wind verliert der Nutzer leichter die Kontrolle über seinen Sprung.

Zugang beschränkt: Wenn das Trampolin nicht in Gebrauch ist, so achten Sie bitte darauf, dass Kinder nicht unbeaufsichtigt darauf springen.

Sicherheitshinweise

ACHTUNG.

- **Nur für den Hausgebrauch.**
- **Nur für den Außenbereich.**
- **Das Trampolin muss durch eine erwachsene Person entsprechend den Aufbauanleitungen zusammengebaut und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden.**
- **Nur ein Benutzer Kollisionsgefahr**
- **Immer in der Mitte der Sprungmatte springen.**
- **Vor dem Springen immer die Netzöffnung schließen.**
- **Ohne Schuhe springen.**
- **Nicht benutzen, wenn die Sprungmatte nass ist.**
- **Vor dem Springen Taschen und Hände leeren.**
- **Während des Springens nicht essen.**
- **Das Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen.**
- **Die Dauer der ununterbrochenen Benutzung begrenzen (regelmäßige Pausen einlegen)**
- **Bei Starkwindbedingungen das Trampolin sichern und nicht benutzen.**

Beachten Sie dass Trampolin nicht dazu vorgesehen ist, in den Boden eingegraben zu werden. Das Trampolin muss beim Versetzen von zwei oder mehreren Erwachsenen getragen werden. Nicht schieben, da sich sonst Teile und Schrauben lösen können. Stellen Sie das Trampolin vorschriftsmäßig wieder ab und prüfen Sie den festen Sitz aller Teile!

Stellen Sie das Trampolin auf einer ebenen Oberfläche mit einem Mindestabstand von 2m zu Gebäuden oder Hindernissen, wie z.B. Zäunen, Garagen, Häusern, überhängenden Ästen, Wäscheleinen oder Stromleitungen auf.

Stellen Sie das Trampolin nicht auf Beton, Asphalt oder auf ähnlich harten Oberflächen auf. Zusätzlich muss die Nähe zu kollidierenden Einrichtungen (Planschbecken, Schaukeln, Rutschen, Klettergerüsten, etc.) vermieden werden muss.

Es dürfen keine zusätzlichen Umbauten am Originaltrampolin durchgeführt werden.

Hinweise für Aufsichtspersonen:

Die Aufsichtsperson sollte mit den Sicherheitsvorschriften vertraut sein, diese durchsetzen und überwachen. Es ist die Aufgabe der Aufsichtsperson, die Nutzer fachkundig zu beraten und zurechtzuweisen. Ist keine angemessene Aufsichtsperson vorhanden, dann sollte das Trampolin an einen sicheren Ort verwahrt werden. Um ungewünschten Gebrauch zu verhindern, kann es zerlegt oder mit einer Plane, die durch Ketten oder Schlösser gesichert ist, abgedeckt werden. Es ist ebenfalls die Aufgabe der Aufsichtsperson, die Plakette mit Sicherheitshinweisen am Trampolin zu befestigen und die Nutzer darauf hinzuweisen.

- » Jeder Nutzer muss beaufsichtigt werden, unabhängig von Alter und Sprungfähigkeiten.
- » Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn es nass, kaputt, dreckig oder abgenutzt ist.
- » Prüfen Sie das Trampolin und das Sicherheitsnetz mit all seinen Bestandteilen vor jeder Benutzung auf eventuelle Schäden oder lockere Teile.
- » Jegliche Objekte, die die Sicherheit der Nutzer gefährden könnten, sollten entfernt werden.
- » Prüfen Sie, was sich über, unter und neben dem Trampolin befindet.
- » Um eine unbeaufsichtigte und unerlaubte Verwendung des Trampolins zu vermeiden, sollte das Trampolin bei Nichtverwendung an einen sicheren Platz aufbewahrt werden.
- » Das Netz ist nicht geeignet für Personen über **120 kg** Körpergewicht.
- » Auch Kinder unter 6 Jahren dürfen das Trampolin nicht benutzen.
- » Das Netz muss während der Benutzung geschlossen sein.
- » Machen Sie sich mit sämtlichen Sicherheitshinweisen und der Benutzung des Trampolins vertraut, bevor Sie die Aufsicht übernehmen.
- » Das Trampolin darf nicht bei Wind und Regen verwendet werden.
- » Bei Regen ist das Sicherheitsnetz zu demontieren, da dieses nicht dauerhaft wetterfest ausgelegt ist.
- » Schützen Sie Ihr Trampolin durch den Regenüberzug vor Feuchtigkeit.

Hinweis für Nutzer:

- » Springen Sie nicht auf dem Trampolin, wenn Sie Alkohol getrunken oder Drogen genommen haben.
- » Rauchen Sie nicht während der Benutzung.
- » Legen Sie harte, spitze und scharfe Objekte ab, bevor Sie das Trampolin benutzen. Diese könnten das Trampolin und / oder das Netz beschädigen.
- » Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung einer sportlichen Betätigung entsprechend ausfällt.
- » Der Auf- und Abstieg sollte kontrolliert und vorsichtig vor sich gehen. Nutzen Sie nur die dafür vorgesehene Öffnung im Sicherheitsnetz zum Ein- und Ausstieg.
- » Lernen Sie erst die einfachen Sprünge und Formen. Erst wenn Sie diese beherrschen, sollten Sie zu schwierigeren übergehen. Lesen Sie hierzu die Hinweise zu den grundlegenden Sprungformen.
- » Um einen Sprung zu beenden, ziehen Sie die Knie an, kurz bevor Ihre Füße die Matte berühren.
- » Verlieren Sie nie die Kontrolle beim Springen. Ein Sprung kann als beherrscht bezeichnet werden, wenn Sie auf Ihrem Absprungpunkt landen. Verlieren Sie die Kontrolle, so beenden Sie Ihren Sprung.
- » Springen Sie nicht zu lange und führen Sie nicht mehrere sehr hohe Sprünge hintereinander aus.
- » Versuchen Sie niemals über das Sicherheitsnetz zu springen.
- » Springen Sie nie absichtlich gegen das Sicherheitsnetz.
- » Versuchen Sie nicht am Netz hochzuklettern oder sich an der Oberkante festzuhalten.
- » Das Netz ist nur zur Absicherung beim Verlust der Kontrolle vorgesehen.
- » Ihre Augen sollten immer auf die Trampolinmatte gerichtet sein.
- » Ist das nicht der Fall, so verlieren Sie die Kontrolle und Ihr Gleichgewicht.
- » Das Trampolin darf nie von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- » Stellen Sie sicher, dass immer eine Aufsichtsperson präsent ist, wenn Sie das Trampolin benutzen.
- » Befestigen Sie keinerlei weiteren Gegenstände am Sicherheitsnetz.

Übungsplan

Die folgenden Übungen werden vorgeschlagen, um zuerst die einfachen Sprungformen zu erlernen, bevor zu den schwierigeren übergegangen wird. Vor der Verwendung des Trampolins sollten Sie alle Sicherheitshinweise aufmerksam durchgelesen haben. Die Aufsichtsperson sollte dem Nutzer Gebrauchshinweise geben und ihm die grundlegenden Sprungformen erklären.

1. Übungsstunde

1. Aufstieg und Abstieg – Vorführung der richtigen Ausführungsform
2. Die Sprung-Grundform (Basissprung)- Vorführung und Übung
3. Beenden eines Sprungs – Vorführung und Übung. Sprünge auf Kommando beenden
4. Hand- und Knielandung – Vorführung und Übung. Üben der Landung auf Händen und Knien, parallel zueinander.

2. Übungsstunde

1. Wiederholung und Übung der in der ersten Übungsstunde erlernten Techniken.
2. Knie-Sprung- Vorführung und Übung. Auf die Knie springen und wieder zurück, dann eine halbe Drehung nach rechts oder links.
3. Sitz-Sprung- Vorführung und Übung. Erlernen der Basissprungform Sitz-Sprung, Knie-Sprung üben. Wiederholen.

3. Übungsstunde

1. Wiederholen der Übungen der vorherigen Stunden.
2. Nach vorne fallen lassen. Üben, Schürfungen zu vermeiden. Mit dem Gesicht nach unten landen. Die Aufsichtsperson achtet auf falsche Positionen, die zu Verletzungen führen könnten.
3. Mit dem Hand- und Kniesprung beginnen. Dann Körper ausstrecken und mit dem Gesicht nach unten auf der Matte landen und wieder auf die Füße zurückspringen.
4. Hand- und Kniesprünge üben, nach vorne fallen lassen, wieder auf die Füße springen, Sitz-Sprung und wieder auf die Füße zurück.

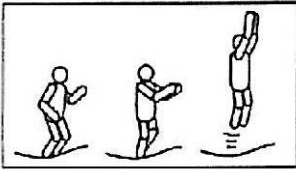
4. Übungsstunde

1. Wiederholen und üben der Sprünge aus den vorherigen Stunden.
2. 180 Grad Drehung
 - i. Ausgestreckt auf der Matte liegen, Gesicht nach unten. Drücken Sie sich mit den Armen nach links oder rechts ab. Kopf und Schultern folgen der gewählten Richtung.
 - ii. Während der Drehung muss der Rücken parallel zur Matte sein. Kopf nach oben halten.
 - iii. Nach der Drehung mit dem Gesicht nach unten landen.

Nach dieser Stunde sollte der Schüler die grundlegenden Sprungformen können und sie für sich selbst üben und beherrschen lernen. Um die neu erlernten Techniken zu üben, wird das folgende Spiel empfohlen, das einfach als „Springen“ bezeichnet wird; die Anzahl der Teilnehmer ist unbegrenzt. Der erste Teilnehmer muss einen Sprung machen. Der zweite muss diesen Sprung ebenfalls durchführen und einen weiteren nach seiner Wahl. Der dritte muss die Sprünge des ersten und zweiten Teilnehmers machen und noch einen hinzufügen. Dies wird fortgesetzt bis ein Spieler einen Sprung nicht kann und jemand anderes „Springen“ ruft. Der, der übrigbleibt, hat gewonnen. Während des Spiels ist es wichtig, die Sprünge kontrolliert auszuführen und nur die zu machen, die man beherrscht. Ein anerkannter Trampolinlehrer sollte herangezogen werden, wenn Sie Ihre Sprungfähigkeiten weiter ausbauen möchten.

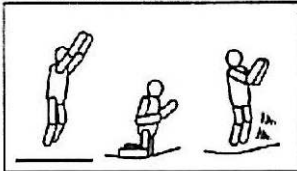
Die Sprung-Grundformen auf dem Trampolin

DER BASISPRUNG



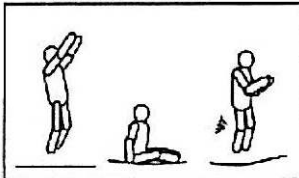
1. Beginnen Sie im Stehen, Füße in Schulterbreite, Kopf gerade Halten, Augen auf die Matte richten.
2. Schwingen Sie die Arme nach vorne und oben und wieder zurück.
3. Schließen Sie die Beine in der Luft, Füße zusammen, Zehen zeigen nach unten.
4. Die Füße sind bei der Landung in Schulterbreite voneinander entfernt.

KNIESPRUNG



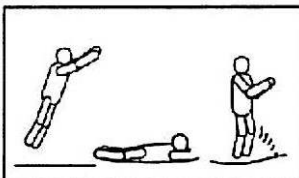
1. Führen Sie den Basissprung aus. Sprunghöhe niedrig halten.
2. Auf den Knien landen, Rücken gerade halten, Körper aufrecht. Mit den Armen das Gleichgewicht halten.
3. Schwingen Sie die Arme nach vorne und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

SITZSPRUNG



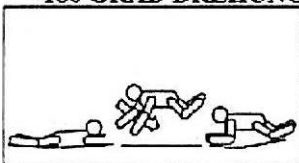
1. Landen Sie in der Sitzposition.
2. Legen Sie die Hände auf die Matte neben Ihre Hüften.
3. Kehren Sie zur aufrechten Position zurück, indem Sie sich mit den Händen abdrücken.

SPRUNG NACH VORNE (GESICHT UNTEN)



1. Führen Sie den Basissprung aus.
2. Landen Sie auf dem Bauch mit dem Gesicht nach vorne und halten Sie Arme und Hände von dem Gesicht zur Matte.
3. Drücken Sie sich mit den Händen von der Matte ab, um wieder auf die Beine zu gelangen.

180 GRAD DREHUNG



1. Beginnen Sie mit dem Sprung nach vorne (Gesicht unten).
2. Drücken Sie sich entweder mit der rechten Hand und dem rechten Arm oder der linken Hand und dem linken Arm ab (dies hängt davon ab, in welche Richtung Sie sich drehen wollen.)
3. Halten Sie den Kopf und Schultern in die gleiche Richtung. Der Rücken ist parallel zur Matte, Kopf nach oben halten.
4. Landen Sie mit dem Gesicht nach unten, drücken Sie sich mit den Händen und Armen ab, um in den Stand zu kommen.