

# MONTAGE- UND BEDIENUNGSANLEITUNG

## XCITYX

17 x 12 ft



17 x 12 ft / 518 x 366 cm



Črmošnjice 5b  
8000 Novo mesto  
Slowenien

E: [info@akrobat.com](mailto:info@akrobat.com)  
T: +386 730 800 60

[www.akrobat.com](http://www.akrobat.com)



DE / 1-2024



100 % made  
in Europe



2,5 Millionen  
Sprünge garantiert



62,7 % sanftere  
Sprungdämpfung

# 1. WARNUNG!

**Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trampolin aufbauen und verwenden. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.**

Der Eigentümer des Trampolins ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Produkts vollständig über die ordnungsgemäße Verwendung dieses Trampolins und alle Sicherheitsvorkehrungen informiert sind.

**Danke, dass Sie sich für ein Akrobat Trampolin entschieden haben!**

Ihr Trampolin ist mehr als nur ein weiteres Outdoor-Spielzeug. Es wurde entwickelt, damit alle Familienmitglieder, egal welchen Alters, in den Genuss von Spiel, Spaß und sportlicher Betätigung kommen. Trampoline von Akrobat sind für die Ewigkeit gebaut.

Hergestellt aus hochwertigen europäischen Materialien und als Ergebnis, professioneller Handwerkskunst. Ihr Trampolin wird Sie über viele Jahre hinweg zuverlässig begleiten.

Sicherheit steht an erster Stelle! Damit Sie Ihr Trampolin optimal nutzen und lange daran Freude haben können, lesen Sie bitte diese Montageanleitung und die Sicherheitshinweise gründlich durch, um das Verletzungsrisiko zu verringern.

**Das maximale Benutzergewicht bestimmt sich nach der Größe des Trampolins:**




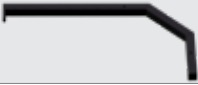











17 x 12 ft / 518 x 366 cm

150 kg / 331 lbs



- Das Trampolin darf nur unter Aufsicht und Anleitung eines Erwachsenen benutzt werden.
- Das Trampolin muss von einem Erwachsenen aufgebaut und vor der ersten Benutzung sorgfältig überprüft werden.
- Vergewissern Sie sich, dass das Sicherheitsnetz und die Netzpfeifen ordnungsgemäß und sicher befestigt sind. Tauschen Sie abgenutzte, defekte oder fehlende Teile aus.
- Minderjährige müssen unabhängig von ihrem Trainingsniveau und ihrer Vertrautheit mit dem Trampolin von einem Erwachsenen beaufsichtigt werden. Stellen Sie sicher, dass das Trampolin ohne eine entsprechende Aufsichtsperson nicht zugänglich ist.
- Prüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung. Die regelmäßige Instandhaltung und Prüfung des Trampolins und der Trampolinteile sind notwendig, um Verletzungen zu vermeiden. Durch ordentliche Wartung und Pflege erhöhen Sie die Haltbarkeit Ihres Trampolins.
- Eine unsachgemäße Verwendung des Trampolins kann zu Verletzungen, Lähmungen oder sogar zum Tod führen.
- Dieses Trampolin ist nur für den Einsatz im Freien vorgesehen.
- Nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren – Erstickengefahr durch Kleinteile.
- Tragen Sie Kleidung, die frei von Zugbändern, Haken, Schlaufen oder anderen Teilen ist, die sich bei der Verwendung des Trampolins in der Netzumrandung verfangen könnten. Befestigen Sie nichts an der Netzumrandung, das kein vom Hersteller zugelassenes Zubehör oder Teil des Begrenzungs-systems ist.
- Sichern Sie das Trampolin/das Netz ordnungsgemäß, wenn es nicht benutzt wird.
- Schützen Sie es vor unbefugtem Gebrauch.
- Stellen Sie sicher, dass sich weder Kinder noch andere Personen unter dem Trampolin aufhalten.
- Schwangeren wird von der Verwendung des Trampolins abgeraten.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder starken Medikamenten.
- Halten Sie das Produkt fern von Wärmequellen und Flammen.
- Das Sprungtuch sollte sauber und trocken gehalten werden. Springen Sie niemals auf einem nassen Sprungtuch, um ein Ausrutschen und Stürzen zu vermeiden.
- Tragen Sie während der Benutzung des Trampolins kein Schuhwerk.
- Während des Springens dürfen keine Lebensmittel, Süßigkeiten oder Kaugummis verzehrt werden.
- Springen Sie in der Mitte des Sprungtuchs.
- Stoppen Sie Sprünge durch Beugen der Knie, sobald die Füße das Sprungtuch berühren. Üben Sie das Abstoppen, bevor Sie weitere Sprünge versuchen.
- Springen Sie nicht vom Trampolin herunter – steigen Sie stets auf und ab. Es ist gefährlich, beim Absteigen vom Trampolin auf den Boden zu springen bzw. beim Aufsteigen auf das Trampolin zu springen. Verwenden Sie das Trampolin nie als Sprungbrett auf andere Objekte. Springen Sie nicht von anderen Objekten, Gebäuden oder Oberflächen aus auf das Trampolin, in oder über die Netzumrandung.
- Dieses Trampolin wird für Kinder über 14 Jahren empfohlen.
- Springen Sie nicht zu hoch und nicht zu lang am Stück, legen Sie regelmäßige Pausen ein. Bleiben Sie auf niedriger Höhe, um Ihre Sprünge zu kontrollieren, und landen Sie immer in der Mitte des Trampolins. Behalten Sie stets die Kontrolle über Ihre Sprünge. Kontrolle ist wichtiger als Sprunghöhe. Versuchen und erlauben Sie nicht das Ausführen von Saltos. Stürze auf den Kopf oder Nacken können zu ernsthaften Verletzungen, Lähmungen oder zum Tod führen, selbst wenn Sie in der Mitte des Sprungtuchs landen.
- Das Trampolin darf immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Kollisionsgefahr: Mehrere Personen erhöhen das Risiko von Kontrollverlusten, die zu schweren Verletzungen führen können.
- Eine unsachgemäße oder missbräuchliche Verwendung des Trampolins ist gefährlich und kann zu ernsthaften Verletzungen führen.
- Legen Sie vor Betreten des Trampolins Schmuck, Brillen und Ähnliches ab. Leeren Sie vor dem Springen Taschen und Hände. Springen Sie stets in der Mitte des Sprungtuchs.
- Setzen Sie sich nicht auf die Randabdeckung und stehen Sie nicht auf dem Rand, während eine andere Person springt.
- Halten Sie Kleinkinder vom Trampolin fern, während es von anderen benutzt wird, da der Rand zu den Seiten hin ausschlagen kann.
- Das Trampolin sollte auf einer ebenen Grasfläche oder einem weichen Untergrund wie Sand oder Rinde aufgestellt werden. Benutzen Sie das Trampolin nicht auf harten Oberflächen wie Asphalt und Beton. Platzieren Sie das Trampolin nicht neben Swimmingpools, Schaukeln, Rutschen, Kletterwänden usw.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht bei Wind oder Sturm. Wenn Sie ein Sicherheitsnetz verwenden, bauen Sie es ab und verstauen Sie es, bis sich die Wetterbedingungen verbessern.
- Entfernen Sie alle festen Gegenstände unter dem Trampolin und um das Trampolin herum.
- Es dürfen sich keine Hindernisse wie Zäune, Dächer, Äste und Zweige, Wäscheleinen, elektrische Kabel und Leitungen usw. in der Nähe des bzw. über dem Trampolin befinden. Sorgen Sie dafür, dass rund um das Trampolin mindestens 2 Meter frei sind.
- Stellen Sie sicher, dass mindestens 6 Meter Freiraum nach oben vorhanden sind.
- Jede am Trampolin vorgenommene Veränderung muss vom Hersteller genehmigt werden.
- Bauen Sie das Trampolin vor einem Transport in umgekehrter Reihenfolge des Zusammenbaus ab. Transportieren Sie es an den gewünschten Ort und bauen Sie es erneut gemäß dieser Anleitung auf.
- Für weitere Informationen zur Trampolinausstattung kontaktieren Sie bitte den Hersteller.

## 2. TEILELISTE

XCITYX  
17 x 12 ft

<b>Teil A</b>	Rahmenteil A	2 Stk.	
<b>Teil B</b>	Rahmenteil B	2 Stk.	
<b>Teil C</b>	Rahmenteil C	2 Stk.	
<b>Teil D</b>	Rahmenteil D	2 Stk.	
<b>Teil E</b>	Schraube mit Beilagscheibe	8 Stk.	
<b>Teil F</b>	Standfuß	6 Stk.	
<b>Teil G</b>	Federn	120 Stk.	
<b>Teil H</b>	Rahmenpolster	1 Stk.	
<b>Teil I</b>	Gummispanner für Rahmenpolster	28 Stk.	
<b>Teil J</b>	Rahmenpolster	10 Stk.	
<b>Teil K</b>	Treppe	1 Stk.	
<b>Teil L</b>	Federspanner	1 Stk.	
<b>Teil M</b>	Fußmatte	1 Stk.	

### Sicherheitsnetzteile

<b>Teil N</b>	Pfosten für das Sicherheitsnetz	12 Stk.	
<b>Teil O</b>	Sicherheitsnetz	1 Stk.	

## 3. AUFSTELLUNG UND MONTAGE

Wir empfehlen den Aufbau durch mindestens zwei Personen. Tragen Sie Handschuhe, um Ihre Hände während der Montage vor Quetschungsbereichen und scharfkantigen Stellen zu schützen. Üben Sie bei der Montage keine übermäßige Kraft aus, die das Produkt beschädigen könnte.

Die Teile sind für eine Montage ohne Verschraubung mit dem einfachen AkroClick-System ausgelegt.

### Zusammenbau des Rahmens

- Legen Sie die Rahmenteile auf den Boden, wie auf der Abbildung zu sehen ist.  
Legen Sie die Rahmenteile so aus, dass die Löcher nach oben gerichtet sind.

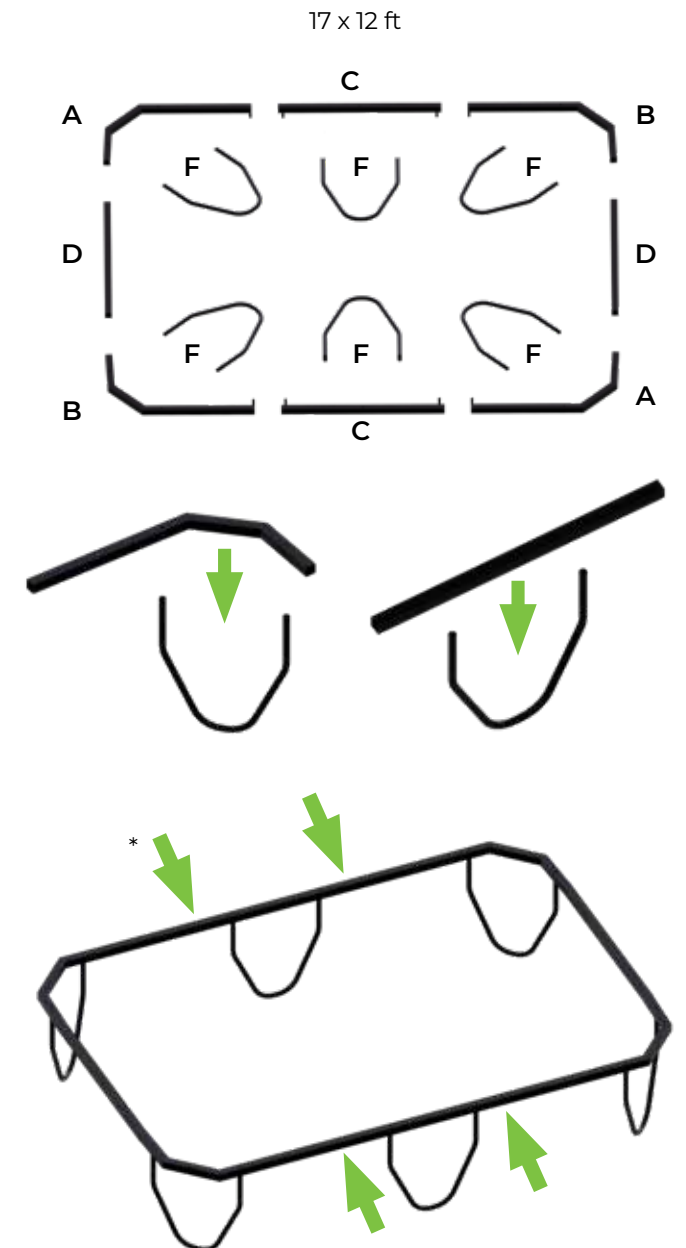
- Verbinden Sie zunächst die Standfüße mit den Rahmenteilen. Fahren Sie mit dem Zusammenbau des Rahmens fort, indem Sie die Rahmenteile gemäß der oberen Skizze abwechselnd verbinden.

Befestigen Sie Teil C auf beiden Seiten mit Schrauben am Rahmeneckteil (Teile A und B).  
\* Siehe Foto unten.



**Wichtig:** Die Standfüße können mitunter etwas eng sitzen – das ist so gewollt und dient der zusätzlichen Festigkeit des Trampolins.

Der Rahmen Ihres Trampolins ist nun fertig montiert und kann am gewünschten Standort platziert werden.



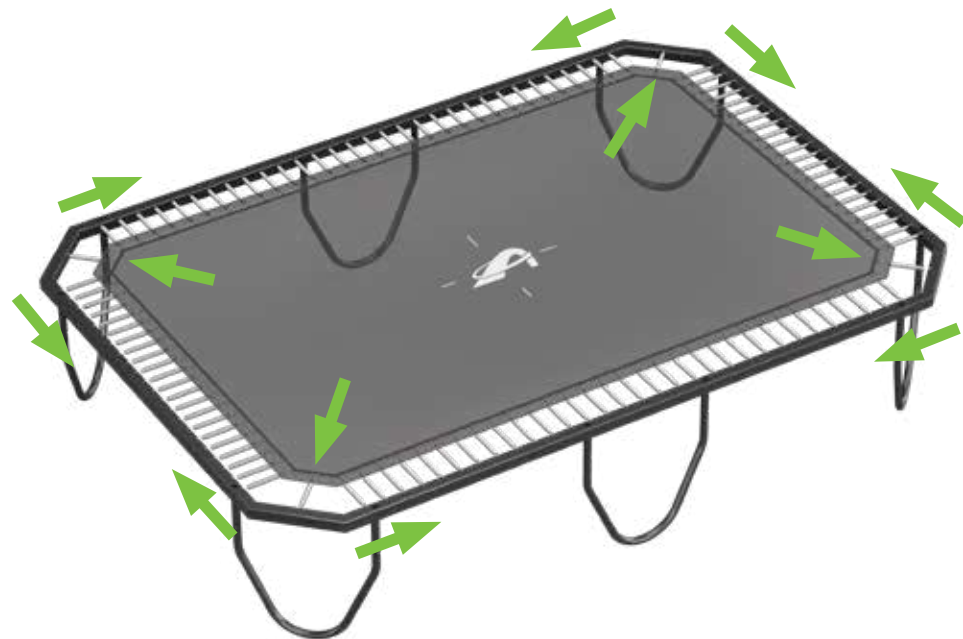


## Einsetzen des Sprungtuchs und Anbringen der Federn

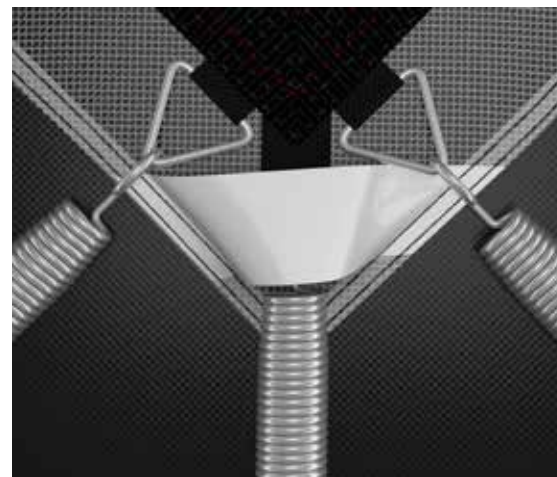
3

Legen Sie das Sprungtuch flach in den Rahmen. Achten Sie darauf, dass das Logo nach oben zeigt. Um das Anbringen des Sprungtuchs zu erleichtern, suchen Sie die vier Ringe in den Ecken des Sprungtuchs und befestigen Sie zunächst vier Federn an diesen Stellen. Führen Sie die Federn durch die Federschlaufen an den Ecken der Unterseite des Sprungtuchs durch.

Es wirkt zu Beginn so, als ob das Tuch nicht passt, es wird jedoch die richtige Größe annehmen, sobald Sie alle Federn befestigt haben. Befestigen Sie die Federn gleichzeitig an beiden Seiten des Rahmens (eine Person an jeder Seite).



**Wichtig:** Vergewissern Sie sich, dass alle Federhaken sicher am Rahmen befestigt sind.



**Wichtig:** Achten Sie darauf, dass Sie die Eckfeder durch die Schlaufe in der Ecke einhängen. Sie hält die Ecken des Sprungtuchs an Ort und Stelle.

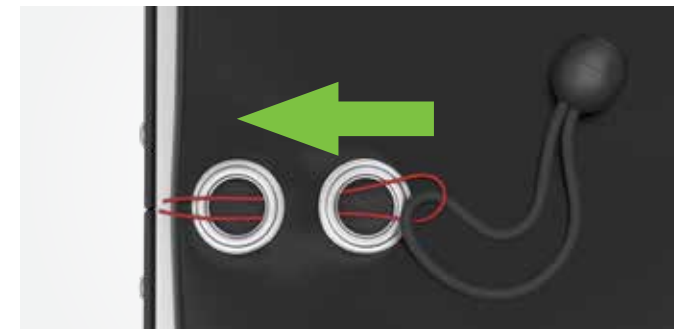
### HINWEIS VON AKROBAT:

Das Befestigen der Federn erfordert ein wenig Kraft. Helfen Sie sich, indem Sie den beigelegten Federspanner benutzen oder die Feder mit einer anderen Feder in Richtung des Rahmenlochs ziehen. Wir empfehlen Ihnen, bei der Befestigung der Federn Handschuhe zu tragen.

## Befestigen des Rahmenpolsters

4

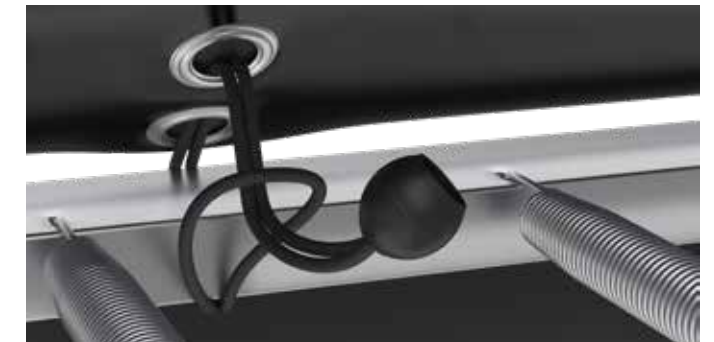
Legen Sie das Rahmenpolster so auf das Trampolin, dass die Ösen nach oben zeigen. Führen Sie die Gummispanner so durch die Ösen hindurch, dass das Schlaufenende nach außen zeigt und das Knebelende innen liegt.



5

Drehen Sie das Rahmenpolster um und ziehen Sie das Gummiband um den Rahmen herum. Führen Sie den Knebel durch die Schlaufe und drehen Sie den Knebel nach innen, um ihn zu fixieren. Wiederholen Sie diesen Schritt mit allen Gummispannern.

Zum schluss, verbinden Sie den Klettverschluss von der Schürze des Rahmenpolsters.



**Wichtig:** Das Rahmenpolster muss den gesamten Rahmen und alle Federn bedecken.



## Anbringung des Sicherheitsnetzes

6

Wir empfehlen das Sicherheitsnetz immer zu zweit zu montieren.

Führen Sie die Stangen in den PVC-Mantel ein, der mit dem Netz vernäht ist, und legen Sie das gesamte Netz mit den eingeführten Stangen auf das Trampolin, so dass sich der Eingang an der Ecke des Trampolins befindet

Beginnen Sie die Metallstangen in die Halterungen am Rahmen einzuführen, beginnend mit der Eingangsstange. Heben Sie die Stangen mit dem Netz durch die Schlitz zwischen den Rahmenpolstern und schieben Sie die Stangen in die Halterungen des Rahmens. Die Netzstangen befinden sich in der Position der Beine.

Vergewissern Sie sich, dass die Stangen vollständig in das Loch passen, und dass die Netzstange fest sitzt. Wiederholen Sie den gleichen Schritt mit allen anderen Stangen um das Trampolin herum.

Wenn Sie alle Stangen angebracht haben, ziehen Sie das gesamte Netz nach unten um es zu straffen.

Zuletzt fixieren Sie den Eingang Ihres Trampolins. Verbinden Sie schließlich das Klettband vom Eingang mit der Unterseite des Rahmenpolsters.



7

Der letzte Schritt ist das anbringen der Treppe am Trampolinrahmen und das platzieren der Schuhmatte unter der Treppe.





## 4. WARTUNG DES TRAMPOLINS



Prüfen Sie Ihr Trampolin vor jeder Saison gründlich – vor allem Rahmen, Randabdeckung, Federn, Sprungtuch und Sicherheitsnetz. Wir empfehlen zudem regelmäßige Überprüfungen während der Saison. Ansonsten könnten beschädigte Teile übersehen werden, was zu schweren Unfällen oder Verletzungen führen kann.

Ihre Checkliste sollte die folgenden Punkte beinhalten:

- Alle Teile sind gut befestigt.
- Alle Federn sind sicher am Rahmen und an den Ringen des Sprungtuchs fixiert.
- Das Trampolin weist keine Beschädigungen auf, wie Risse, Löcher oder scharfkantige, verbogene oder gebrochene Teile. Wenn Sie Schäden feststellen, tauschen Sie die Teile umgehend aus.
- Überprüfen Sie das Sicherheitsnetz und die Pfosten auf potentielle Beschädigungen und tauschen Sie das Sicherheitsnetz alle 5 Jahre aus.

Stellen Sie zum Schutz des Trampolins auch sicher, dass keine Tiere darauf erlaubt sind, da diese sowohl die Randabdeckung als auch das Sprungtuch beschädigen könnten.

Im Fall von beschädigten oder fehlenden Teilen sollte das Trampolin sofort abgebaut und nicht mehr verwendet werden, bis die Defekte behoben oder fehlende Teile ersetzt wurden.

Extreme Witterungseinflüsse können die Materialien des Trampolins angreifen, beachten Sie daher folgende Empfehlungen:

- Bei starkem Wind bauen Sie das Sicherheitsnetz ab und beschweren das Trampolin. Bewahren Sie das Sicherheitsnetz an einem sicheren Ort auf.
- Entfernen Sie das Sprungtuch im Winter, da es unter dem Gewicht von Schnee beschädigt werden kann.
- Schützen Sie das Trampolin vor direkter Hitze, Feuer, Funken und Feuerwerk.
- Schützen Sie Ihr Trampolin vor schweren Regen- und Schneefällen.

In der Trampolingrube sollte sich kein Wasser sammeln (in diesem Fall müssen Sie für eine Entwässerung sorgen) und eine Reinigung sollte während der Wartung möglich sein.

### Reinigung des Trampolins:

Alle Sprungtücher und Randabdeckung von Acrobat bestehen aus hochwertigen, haltbaren Materialien und dürfen nicht mit aggressiven Reinigungsprodukten behandelt werden! Die Oberflächen des Trampolins werden am besten mit mildem Seifenwasser gesäubert und anschließend gründlich mit Wasser abgespült.

**Denken Sie daran: Das Trampolin sollte nie von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden!**



Das maximale Benutzergewicht bestimmt sich nach der Größe des Trampolins:

17 x 12 ft / 518 x 366 cm

150 kg / 331 lbs

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!**

**Ihr Acrobat-Trampolin ist nun einsatzbereit. Viel Spaß!**

Wenn dies Ihr erstes Trampolin ist, empfehlen wir Ihnen, zunächst die in dieser Anleitung beschriebenen Basissprünge zu lernen.

**BITTE BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHLESEN AUF.**

## 5. TRAMPOLINZUBEHÖR

### Akrobat Wetterabdeckung für Trampoline

Die Akrobat Trampolinabdeckung bietet das ganze Jahr über Schutz vor Schäden durch Witterungseinflüsse und Schmutz und erhöht so die Lebensdauer und Widerstandsfähigkeit Ihres Trampolins – für noch mehr Freudensprünge. Sie besteht aus UV-resistentem, hochwertigem PVC und ist in allen Größen und Formen der Akrobat-Trampoline verfügbar.



### Akrobat Fußmatte für Trampoline

Die Fußmatte bietet Ihnen auf bequeme Art Halt, während Sie Ihre Schuhe ausziehen. Sie hilft außerdem dabei, das Trampolin sauber und ordentlich zu halten.



### Akrobat Trampolinsocken

Langlebige Trampolinsocken mit hochwertigem Grip garantieren ein hohes Sicherheitsniveau. Das für die Sohlen verwendete Material verhindert mittels Reibung ein Wegrutschen und kann die Unfallwahrscheinlichkeit verringern. Zudem helfen die Socken bei der Eindämmung von Keimen, die übertragen werden können, wenn mehrere Personen das Trampolin barfuß benutzen.

## 6. SPRUNGANLEITUNG

Lernen Sie zunächst, langsame und kontrollierte Sprünge auszuführen. Das sichere Landen ist eine grundlegende Fähigkeit, die Sie sich gleich zu Beginn aneignen sollten. Andernfalls können Sie sich schwere Verletzungen zuziehen.





Egal, ob Sie selbst springen oder jemanden anweisen: Denken Sie daran, dass ein stabiles Gleichgewicht bei jedem Sprung die Basis für erfolgreiches Trampolinspringen ist.

**Das Abstoppen ist genauso wichtig wie das Springen.** Das korrekte Abstoppen gehört zu den wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen im Trampolinspringen. Wenn ein Springer die Kontrolle über seinen Sprung und/oder sein Gleichgewicht verliert, muss er schnell reagieren, um Verletzungen zu verhindern. Dafür muss man lediglich die Knie beugen, bevor man auf dem Sprungtuch landet. Das ist die sicherste Art, den Sprung abzustoppen und Unfälle zu vermeiden.

Beim Erlernen und Üben der Sprünge sollte bestenfalls eine weitere Person in der Nähe des Trampolins anwesend sein, um bei Bedarf helfen zu können. Trampolinspringen ist körperlich anstrengend und sollte nicht zu lang am Stück durchgeführt werden. Eine erschöpfte Person begeht leicht Fehler beim Springen, wodurch sich das Verletzungsrisiko erhöht.

Hohe Trampolinsprünge gelten als fortgeschrittene Sprünge und dürfen nicht von unerfahrenen Nutzern ausgeführt werden. Die Höhe des Sprungs muss unbedingt dem Erfahrungsniveau des Nutzers entsprechen.

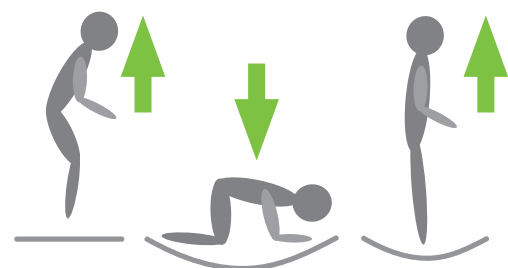
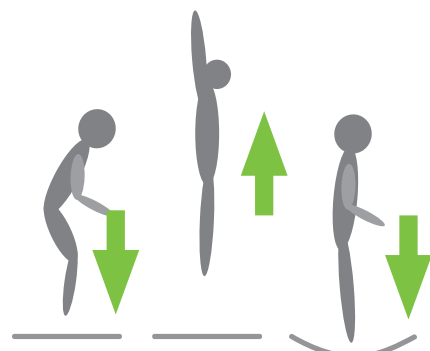
#### BITTE BEACHTEN:

-  Anfänger sollten die grundlegenden Körperhaltungen lernen und die Basissprünge üben, die in dieser Anleitung beschrieben werden.
-  Um zu lernen, wie man beim Springen das Gleichgewicht hält, stellen Sie sich auf die Mitte des Sprungtuchs und hüpfen Sie leicht auf und ab, um die Bewegung zu kontrollieren. Erhöhen Sie die Intensität schrittweise und kehren Sie mit jedem Sprung in dieselbe Position auf dem Sprungtuch zurück.
-  Konzentrieren Sie sich beim Springen auf das Sprungtuch. Andernfalls können Sie schnell das Gleichgewicht verlieren und stürzen.
-  Führen Sie ohne Aufsicht keine Saltos aus! Saltos dürfen nur von erfahrenen Springern, unter Aufsicht eines Experten und unter Verwendung geeigneter Sicherheitsmaßnahmen vollführt werden.

## 7. BASISPRÜNGE

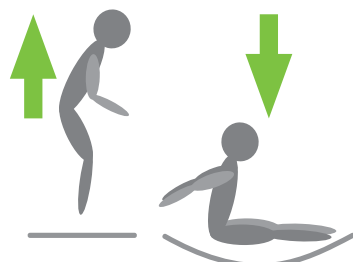
### DER HAMPELMANN:

1. Beginnen Sie in stehender Position, die Füße schulterbreit auseinander, den Kopf nach oben und die Augen auf das Sprungtuch gerichtet.
2. Schwingen Sie Ihre Arme vorwärts über Ihren Kopf und mit einer kreisförmigen Bewegung wieder zurück.
3. Bringen Sie Ihre Füße in der Luft zusammen und strecken Sie die Fußspitzen.
4. Landen Sie wieder in der Mitte des Sprungtuchs, die Füße schulterbreit auseinander (d. h., in der Ausgangsposition).



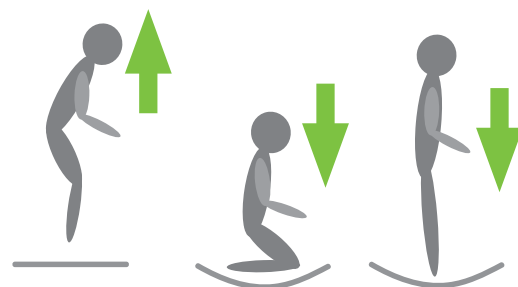
### DIE GOTTESANBETERIN:

1. Beginnen Sie mit einem niedrigen Sprung.
2. Landen Sie auf Ihren Knien (schulterbreit auseinander), halten Sie Ihren Rücken gerade und Ihre Arme ausgestreckt, um das Gleichgewicht zu bewahren.
3. Springen Sie zurück in die Ausgangsposition, indem Sie den Schwung mitnehmen und Ihre Arme nach oben strecken.



### DER FRONT DROP:

1. Springen Sie zunächst ein paar Mal sanft auf und ab.
2. Springen Sie hoch und landen Sie auf Ihren Händen und Knien.
3. Stoßen Sie sich mit Ihren Händen ab und springen Sie zurück in die aufrechte Position.

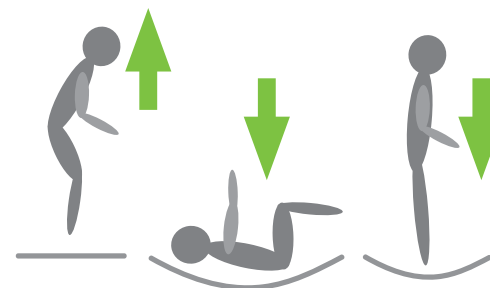


### SITZSPRUNG:

1. Beginnen Sie in einer Grundposition. Springen Sie nach oben und visieren Sie die Mitte des Sprungtuchs an.
2. Landen Sie mit nach vorn gestreckten Beinen, Arme beiderseits Ihrer Hüften und mit geradem Rücken.
3. Stoßen Sie sich mit Ihren Händen ab, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.

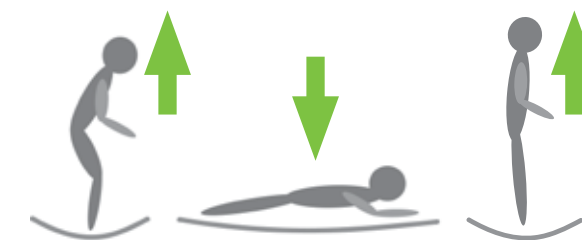
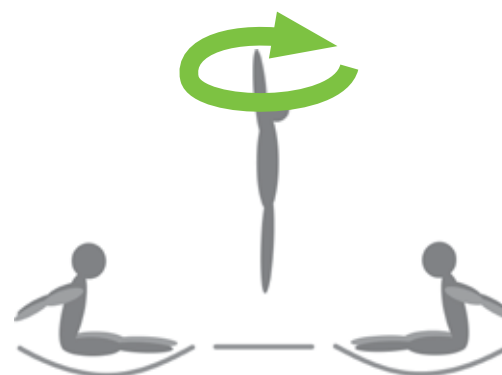
### DER BAUCHSPRUNG:

1. Beginnen Sie mit einem sanften, niedrigen Sprung nach oben.
2. Lassen Sie sich auf den Bauch fallen und platzieren Sie Ihre Arme dabei vor sich auf dem Sprungtuch.
3. Stoßen Sie sich ab, um wieder in die Ausgangsposition zu gelangen.



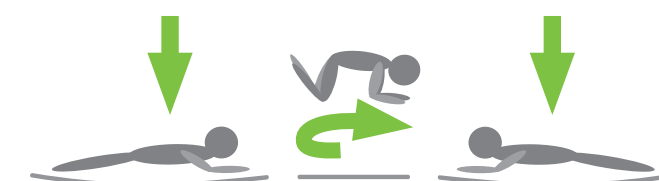
### DER WANDERVOGEL:

1. Beginnen Sie in der Front-Drop-Position und stoßen Sie die Arme nach links oder rechts, um sich zu drehen.
2. Drehen Sie Ihren Kopf und Ihre Schultern in die Richtung, in die Ihr Körper sich dreht.
3. Halten Sie Ihren Rücken parallel zum Sprungtuch und den Kopf gerade.
4. Kehren Sie zum Abschluss des Sprungs in die liegende Position zurück, wobei Sie nun in die entgegengesetzte Richtung blicken.



### DER RÜCKENSPRUNG:

1. Beginnen Sie mit einem sanften Sprung nach oben.
2. Landen Sie auf Ihrem Rücken, ziehen Sie Ihr Kinn dabei nah an Ihre Brust und beugen Sie die Knie. Ihr Kinn muss nah an Ihrer Brust bleiben, während Sie landen.
3. Drücken Sie Ihre Beine nach vorn, um zurück in die Ausgangsposition zu springen.



### DIE FLIEGENDE BALLERINA:

1. Beginnen Sie in sitzender Position.
2. Springen Sie und drehen Sie Ihren Kopf nach links oder rechts und schwingen Sie Ihre Arme in dieselbe Richtung, um sich in der Luft zu drehen.
3. Folgen Sie der Bewegung mit Ihrer Hüfte, um die Drehung zu vollenden.
4. Landen Sie zum Abschluss in der sitzenden Position.

Sie beherrschen nun die Basissprünge und sind bereit, noch höher zu springen!  
**Aber vergessen Sie nicht, immer die Kontrolle über Ihre Sprünge zu bewahren.**

**WIR WÜNSCHEN VIEL FREUDE MIT IHREM TRAMPOLIN!**