



Trampolin

Sicherheitshinweise


DINO CARS®


DINO CARS®

Trampolin — www.dino-cars.de

Index

Hinweise zu Sicherheit, Pflege, Wartung & Gebrauch	3 - 5
Trampolin-Sicherheitshinweise für Benutzer.....	6 - 9
Montageanleitungen.....	10-11
Wartungsanweisungen	12-13
Besondere Überlegungen.....	14-15
Beschränkte Garantie.....	16
Anhang A: Anweisungen zum Springen.....	17-23

HANDBUCH FÜR MONTAGE, SICHERHEIT, PFLEGE, WARTUNG & GEBRAUCH

WARNUNG:

DIE BENUTZUNG DIESES TRAMPOLINS SETZT SIE DEM RISIKO SCHWERER VERLETZUNGEN AUS, DARUNTER DAUERHAFTE LÄHMUNGEN ODER SOGAR TOD DURCH LANDUNG AUF RÜCKEN, HALS ODER KOPF. DIESES RISIKO BESTEHT SELBST DANN, WENN SIE AUF DER TRAMPOLINMATTE (DEM SPRUNGTUCH) LANDEN. LESEN SIE DIESE ANLEITUNG UND ALLE MIT DEM TRAMPOLIN GELIEFERTEN MATERIALIEN SORGFÄLTIG DURCH, BEVOR SIE DAS TRAMPOLIN ZUSAMMENBAUEN ODER PERSONEN ERLAUBEN, ES ZU BENUTZEN. BEWAHREN SIE DIESES HANDBUCH ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.

HANDBUCH FÜR MONTAGE, SICHERHEIT,

BEVOR SIE BEGINNEN

Herzlichen Dank, dass Sie sich für ein Trampolin von DINO CARS entschieden haben. Das DINO CARS-Trampolin wurde entwickelt und hergestellt, um Ihnen und Ihrer Familie viele Jahre lang Spaß und Fitness zu bieten. Das Trampolin ist auf den häuslichen Gebrauch im Freien ausgelegt. Zusätzlich ist es vom TÜV SÜD nach EN 1176-1:2017 auch für Schulen, Wettbewerbe, öffentliche oder gewerbliche Zwecke zugelassen. Für den öffentlichen Einsatz gelten besondere Garantie-, Nutzungs- und Wartungsbedingungen, die DINO CARS Ihnen gerne auf Anfrage mitteilt, sofern diese in diesem Handbuch nicht genannt sind. Zu Ihrem Vorteil und für Ihre Sicherheit: Lesen Sie vor dem Gebrauch des Trampolins dieses Handbuch sorgfältig durch und bewahren Sie es zum späteren Nachschlagen auf.

WARNUNG

- UNSACHGEMÄSSE VERWENDUNG UND MISSBRAUCH DIESES TRAMPOLINS SIND GEFÄHRLICH UND KÖNNEN ZU SCHWEREN VERLETZUNGEN FÜHREN.
- TRAMPOLINE SIND RÜCKPRALLGERÄTE, DIE DEN NUTZERN IN UNGEWOHNTEN HÖHEN KATAPULTIEREN UND VIELE VERSCHIEDENE KÖRPERBEWEGUNGEN ERMÖGLICHEN. DAS ABPRALLEN AUS DEM TRAMPOLIN HERAUS, DAS AUFSCHLAGEN AUF DEM RAHMEN ODER DEN FEDERN SOWIE UNSACHGEMÄSSE LANDUNGEN AUF DEM SPRUNGTUCH KÖNNEN ZU VERLETZUNGEN FÜHREN.
- LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN SORGFÄLTIG DURCH, BEVOR SIE DAS TRAMPOLIN BENUTZEN ODER JE-MAND ANDEREM DIE NUTZUNG ERLAUBEN.
- INSPIZIEREN SIE DAS TRAMPOLIN VOR JEDEM GEBRAUCH UND ERSETZEN SIE VERSCHLISSENE, DEFEKTE ODER FEHLENDE TEILE.

PFLEGE, WARTUNG & GEBRAUCH

- ALLE KÄUFER SOWIE ALLE PERSONEN, DIE DAS TRAMPOLIN BENUTZEN, MÜSSEN SICH MIT DEN EMPFEHLUNGEN DES HERSTELLERS ZUR ORDNUNGSGEMÄSSEN MONTAGE, VERWENDUNG UND PFLEGE DES TRAMPOLINS VERTRAUT MACHEN. JEDER BENUTZER MUSS SICH ZUDEM SEINER EIGENEN EINSCHRÄNKUNGEN IM HINBLICK AUF DIE AUSFÜHRUNG DER TRAMPOLIN-FERTIGKEITEN BEWUSST SEIN.
- DER EIGENTÜMER ODER BETREUER DES TRAMPOLINS HAT SICHERZUSTELLEN, DASS ALLE BENUTZER DIESES TRAMPOLINS ÜBER SÄMTLICHE WARNUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE AUSREICHEND INFORMIERT SIND.
- MAXIMALES BENUTZERGEWICHT: SIEHE SEITE 9 – GARANTIE.



TRAMPOLIN-SICHERHEITSHINWEISE

Wie bei allen aktiven Freizeitsportarten kann es auch beim Trampolinspringen zu Verletzungen kommen. Es gibt Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um das Verletzungsrisiko zu verringern. In diesem Abschnitt werden die primären Unfallmuster identifiziert und die Verantwortlichkeiten der Betreuer und Springer zur Unfallverhütung beschrieben.

UNFALLKLASSIFIZIERUNG

- **Überschläge (Salti):** Eine Landung auf dem Kopf oder Hals, selbst in der Mitte der Trampolinmatte (des Sprungtuchs), erhöht das Risiko eines Rücken- oder Genickbruchs, der zu Lähmungen oder zum Tod führen kann. Solche Ereignisse können auftreten, wenn ein Springer einen Fehler macht und versucht, einen Vorwärts- oder Rückwärtsüberschlag (Salto) auszuführen.

- **Mehrere Springer:** Befindet sich mehr als ein Springer auf dem Trampolin, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass sich jemand verletzt. Springer können miteinander kollidieren, vom Trampolin fallen oder falsch landen. Der leichteste Springer ist derjenige, der am ehesten verletzt wird.
- **Auf- und absteigen:**
 - Das Abspringen vom Trampolin auf den Boden oder eine andere Oberfläche kann zu Verletzungen führen.
 - Das Springen auf das Trampolin von einem Dach, Deck oder einem anderen Gegenstand aus stellt ebenfalls eine Verletzungsgefahr dar.
 - Betreten und verlassen Sie das Trampolin vorsichtig.
 - Treten Sie nicht auf das Rahmenpolster und greifen Sie nicht nach dem Rahmenpolster, um sich nach oben zu ziehen.

- **Kontrollverlust:** Springer, die die Kontrolle über ihren Sprung verlieren, können falsch auf der Matte (dem Sprungtuch), dem Rahmen oder den Federn landen oder vom Trampolin herunterfallen. Vor dem Erlernen eines schwierigeren Sprungs sollte der vorhergehende mehrfach kontrolliert durchgeführt werden können. Nicht direkt auf das Rahmenpolster treten oder springen. Das Rahmenpolster ist nicht darauf ausgelegt – noch dafür bestimmt –, das Gewicht des Trampolinnutzers zu tragen.
- **Alkohol- oder Drogenkonsum:** Die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung steigt, wenn ein Springer Alkohol oder Drogen konsumiert hat.
- **Auftreffen auf Gegenstände:** Das Verwenden eines Trampolins, während sich andere Personen, Haustiere oder Gegenstände darunter befinden, erhöht die Verletzungsgefahr. Das Springen, während man einen

- Gegenstand hält oder sich ein Gegenstand auf dem Trampolin befindet, erhöht die Verletzungsgefahr.
- **Mangelhafte Wartung des Trampolins:** Ein zerrissenes Sprungtuch, ein verbogener Rahmen, eine gebrochene Feder oder ein fehlendes Rahmenpolster sollten ersetzt werden, bevor man jemandem das Springen erlaubt.
 - **Witterungsbedingungen:** Ein nasses Trampolinsprungtuch ist zu rutschig für sicheres Springen. Böiger oder starker Wind kann dazu führen, dass Springer die Kontrolle verlieren.
 - **Zugriffsbeschränkung:** Entfernen Sie die Aufstiegsleiter (optional), wenn das Trampolin nicht benutzt wird, um den Zugang zum Trampolin für unbeaufsichtigte Kinder zu verhindern.

TRAMPOLIN-SICHERHEITSHINWEISE

- Verwenden Sie das Trampolin nicht unter dem Einfluss von Drogen oder Alkohol.
- Erlernen Sie grundlegende Sprünge und Körperhaltungen, bevor Sie weiterführende Fertigkeiten ausprobieren (siehe Anhang A).
- Stoppen Sie Ihren Sprung, indem Sie Ihre Knie beugen, sobald Ihre Füße mit dem Trampolinsprungtuch in Berührung kommen.
- Vermeiden Sie zu hohe oder zu lange Sprünge. Behalten Sie immer die Kontrolle über Ihren Sprung. Ein kontrollierter Sprung ist ein Sprung, bei dem die Start- und Landepunkte identisch sind.
- Fokussieren Sie Ihre Augen auf das Trampolinsprungtuch
- Springen Sie immer in die Mitte des Sprungtuchs, niemals auf die Ränder oder auf das Sicherheitspolster.
- Springen Sie abwechselnd einer nach dem anderen und sorgen Sie dafür, dass immer jemand zur Beobachtung da ist.
- Klettern Sie auf das Trampolin und ebenso wieder herunter. Springen Sie nicht auf das Trampolin oder von ihm herunter. Verwenden Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett zu anderen Gegenständen.
- Zugriff einschränken: Entfernen Sie die Aufstiegsleiter, wenn das Trampolin nicht benutzt wird, um den Zugang zum Trampolin für unbeaufsichtigte Kinder zu verhindern.
- Das Trampolin ist für die Benutzung von jeweils einer einzigen Person vorgesehen. Die maximalen Benutzergewichte für jedes Trampolin finden Sie auf Seite 9 – Garantie.
- Der Benutzer sollte entweder barfuß sein oder Socken oder Gymnastikschuhe tragen. Straßenschuhe

FÜR BENUTZER

- oder Tennisschuhe dürfen nicht auf dem Trampolin getragen werden.
- Der Benutzer muss alle scharfen Gegenstände von seiner Person entfernen, die Verletzungen oder Schäden am Trampolinsprungtuch verursachen können.
- Leeren Sie vor dem Springen Ihre Taschen usw.
- Springen Sie nicht mit Gegenständen in den Händen oder im Mund.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht bei Nässe oder Frost.
- Lassen Sie keine Haustiere auf das Trampolin, da sich die Krallen im Material des Sprungtuchs verfangen und das Rahmenpolster beschädigen können.

SICHERHEITSNETZ –

SICHERHEITSHINWEISE FÜR BENUTZER

- Schließen Sie vor dem Sprung immer die Netzöffnung und vergewissern Sie sich, dass die Klettver-

schlüsse während der Benutzung des Trampolins ordnungsgemäß geschlossen sind.

- Die Einfassung ist nicht für die Befestigung von Zubehör vorgesehen, es sei denn, sie wurde vom Hersteller des Netzes speziell dafür entworfen.
- Betreten und verlassen Sie das Trampolin an der Einstiegstür der Einfassung. Schließen Sie die Öffnung immer nach dem Betreten oder Verlassen.
- Versuchen Sie nicht, von unten in das Trampolin zu kriechen.
- Springen Sie nicht absichtlich auf die Trampolin-Einfassung.
- Versuchen Sie nicht, absichtlich von der Einfassung aus abzuspringen.
- Hängen Sie sich nicht oben an die Einfassung und versuchen Sie nicht, auf dem Netz zu klettern.

MONTAGEANLEITUNGEN

MONTAGE

Das Trampolin muss von einem Erwachsenen gemäß der Montageanleitung montiert werden. Es wird empfohlen, während der Montage Handschuhe zu tragen, um Verletzungen zu vermeiden.

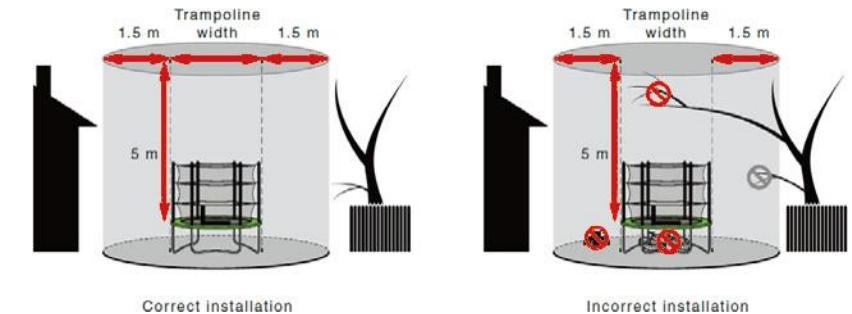
Vor dem ersten Gebrauch ist zu prüfen, ob das Trampolin entsprechend des Handbuchs montiert wurde.

Sämtliche Änderungen, die der Verbraucher an dem Original-Trampolin vornimmt (z. B. das Hinzufügen eines Zubehörteils), sind nach den Anweisungen des Herstellers vorzunehmen.

AUFSTELLEN DES TRAMPOLINS

- Eine Überkopfhöhe von mindestens 7,3 Metern ist erforderlich. Es muss ein ausreichender horizontaler Abstand zu Gegenständen und möglichen Gefahrquellen wie Stromleitungen, Baumästen, Freizeiteinrichtungen (Schaukeln, Schwimmbecken) und Zäunen eingehalten werden.
- Das Trampolin muss vor der Benutzung auf einer ebenen Fläche platziert werden.
- Platzieren Sie das Trampolin niemals auf einem harten Untergrund wie Beton oder Asphalt.
- Unter dem Trampolin dürfen sich keine Hindernisse befinden.

- Platzieren Sie das Trampolin nicht in der Nähe anderer Freizeiteinrichtungen oder Konstruktionen wie Schwimmbecken oder Schaukeln.
- Diese Art von Trampolin sollte nicht in den Boden eingegraben werden.



WARTUNGSANWEISUNGEN

Ihr Trampolin wurde aus hochwertigen Materialien hergestellt und ist fein verarbeitet, um Ihnen und Ihrer Familie viele Jahre lang Freude und Bewegung zu bieten. Die richtige Wartung und Pflege trägt dazu bei, die Lebensdauer des Trampolins zu verlängern und die Verletzungsgefahr zu verringern. Die folgenden Richtlinien sind jederzeit zu beachten.

Inspizieren Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch und ersetzen Sie verschlissene, defekte oder fehlende Teile. Die folgenden Bedingungen stellen potenzielle Risiken dar und erhöhen die Gefahr von Personenschäden:

- Einstiche, Löcher oder Risse im Trampolinsprungtuch.
- Verschleiß einer der Nähte des Sprungtuchs.
- Verbogene oder gebrochene Rahmenteile oder FüÙe.

- Gebrochene oder fehlende Federn.
- Fehlende oder unsicher befestigte Rahmenpolster.
- Durchhängendes Sprungtuch.
- Scharfe Vorsprünge am Rahmen oder an der Aufhängung.
- Prüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf festen Sitz und ziehen Sie sie bei Bedarf nach.
- Prüfen Sie, ob alle federbelasteten Gelenke noch intakt sind und sich während des Spiels nicht lösen können.
- Prüfen Sie alle Verkleidungen und scharfen Kanten und tauschen Sie sie bei Bedarf aus.
- Bewahren Sie das Wartungshandbuch zum späteren Nachschlagen auf.
- Prüfen Sie, ob Sprungtuch, Polsterung und Einfassung frei von Defekten sind.

HINWEIS:

- Sonnenlicht, Regen, Schnee und extreme Temperaturen verringern die Festigkeit dieser Teile im Laufe der Zeit.
- Ersetzen Sie das Netz und/oder die Einfassung nach 5 Nutzungsjahren.

WENN EINE DIESER BEDINGUNGEN VORLIEGT, SOLLTE DAS TRAMPOLIN ZERLEGT ODER ANDERWEITIG GEGEN GEBRAUCH GESCHÜTZT WERDEN, BIS DER EINWANDFREIE ZUSTAND WIEDERHERGESTELLT IST.

BESONDERE ÜBERLEGUNGEN

WIND

Bei starkem Wind kann das Trampolin umhergeweht werden. Wenn Sie starken Wind erwarten, sollten Sie das Trampolin an einen geschützten Ort bringen, das Sprungtuch und/oder Netz entfernen oder das runde Außenteil (oberer Rahmen) mit Seil und Pfosten am Boden befestigen. Dafür sollten Sie es mindestens an drei Punkten verzurren. Ein entsprechendes Verankerungsset ist erhältlich. Bitte wenden Sie sich an einen Händler des Herstellers.

(VERGESSEN SIE NICHT, DIE PFOSTEN ZU ENTFERNEN, BEVOR SIE WIEDER ANFANGEN ZU SPRINGEN!)

Befestigen Sie nicht einfach die Füße am Boden, da sie aus den Rahmenhülsen herausgezogen werden können.

SCHNEE

Bitte entfernen Sie Schnee mit einem Besen von dem Trampolin. Verwenden Sie keine Schaufel, da diese das Sprungtuch beschädigen kann.

Bei lang anhaltendem Schneefall und starkem Frost ist es empfehlenswert, das Sicherheitspolster und das Netz im Haus zu lagern.

DAS TRAMPOLIN VERLAGERN

Wenn Sie Ihr Trampolin regelmäßig verlagern müssen, sollten Sie alle Steckverbindungen mit einem wetterfesten Band (z. B. Klebeband) sichern. Das hält den Rahmen intakt und verhindert, dass sich die Rohrelemente während des Transports lösen.

Das Trampolin sollte von mindestens zwei Personen bewegt, waagrecht gehalten und leicht angehoben werden. Anschließend ziehen Sie an dem Trampolin. Für jede andere Art von Bewegung zerlegen Sie das Trampolin.

BESCHRÄNKTE GARANTIE

Eine Garantie besteht nur für defekte Trampolinteile und deren Verarbeitung. Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch, Missbrauch, falsche Installation, Vandalismus oder Naturgewalten führen zum Erlöschen sämtlicher Garantien. Ausdrücklich von der Garantie ausgeschlossen sind: überdehnte Federn, Löcher und Schnitte im Sprungtuch oder im Netz (die nach der ersten Materialprüfung entstanden sind). DINO CARS ist nicht verantwortlich oder haftbar für indirekte, spezielle oder Folgeschäden, die sich aus oder in Verbindung mit der Verwendung oder Leistung des Produkts ergeben, oder für andere Schäden in Bezug auf wirtschaftliche Verluste, Eigentumsverluste, Umsatz- oder Gewinnverluste, Kosten der Entfernung, Installation oder andere Folgeschäden.

GARANTIE FÜR DEN HÄUSSLICHEN, PRIVATEN GEBRAUCH					
Modell	Maximalgewicht des Benutzers	Garantie			
		Rahmen	Federn	Sprungtuch	Randabdeckung
DTGR-10-SET-BD - Ø 305 cm - 10ft	140 kg	lebenslang	10 Jahre	3 Jahre	3 Jahre
DTGR-12-SET-BD - Ø 365 cm - 12ft	160 kg	lebenslang	10 Jahre	3 Jahre	3 Jahre
DTGR-14-SET-BD - Ø 430 cm - 14ft	160 kg	lebenslang	10 Jahre	3 Jahre	3 Jahre
DTGR-10-FL - Ø 305 cm - 10ft	140 kg	lebenslang	10 Jahre	3 Jahre	3 Jahre
DTGR-12-FL - Ø 365 cm - 12ft	160 kg	lebenslang	10 Jahre	3 Jahre	3 Jahre
DTGR-14-FL - Ø 430 cm - 14ft	160 kg	lebenslang	10 Jahre	3 Jahre	3 Jahre
				Netz	
Sicherheitsnetz: Ø 305 cm - 10ft				2 Jahre	
Sicherheitsnetz: Ø 365 cm - 12ft				2 Jahre	
Sicherheitsnetz: Ø 430 cm - 14ft				2 Jahre	

GARANTIE FÜR DEN GEWERBLICHEN, ÖFFENTLICHEN GEBRAUCH					
Modell	Maximalgewicht des Benutzers	Garantie			
		Rahmen	Federn	Sprungtuch	Randabdeckung
DTGR-10-SET-BD - Ø 305 cm - 10ft	100 kg	2 Jahre	2 Jahre	2 Jahre	2 Jahre
DTGR-12-SET-BD - Ø 365 cm - 12ft	100 kg	2 Jahre	2 Jahre	2 Jahre	2 Jahre
DTGR-14-SET-BD - Ø 430 cm - 14ft	100 kg	2 Jahre	2 Jahre	2 Jahre	2 Jahre
DTGR-10-FL - Ø 305 cm - 10ft	100 kg	2 Jahre	2 Jahre	2 Jahre	2 Jahre
DTGR-12-FL - Ø 365 cm - 12ft	100 kg	2 Jahre	2 Jahre	2 Jahre	2 Jahre
DTGR-14-FL - Ø 430 cm - 14ft	100 kg	2 Jahre	2 Jahre	2 Jahre	2 Jahre
				Netz	
Sicherheitsnetz: Ø 305 cm - 10ft				2 Jahre	
Sicherheitsnetz: Ø 365 cm - 12ft				2 Jahre	
Sicherheitsnetz: Ø 430 cm - 14ft				2 Jahre	

ERSATZTEILSERVICE 15 JAHRE

ANHANG A – SPRUNGANLEITUNGEN

GRUNDLEGENDE FERTIGKEITEN

Dies sind die grundlegenden Fertigkeiten:

1. Springen:

Das Wichtigste beim Springen ist, dass dies kontrolliert in der Mitte des Sprungtuchs erfolgt. Der grundlegende Sprung sollte immer tief beginnen, wobei der Springer immer mit beiden Füßen gleichzeitig landet. Erlauben Sie niemals hohes, rücksichtsloses Springen.

2. Der Stopp-Sprung:

Diese Technik ermöglicht es dem Springer, durch schnelles Stoppen die Kontrolle zu erlangen. Dies wird erreicht, indem man die Füße in Kontakt mit dem Sprungtuch hält und den Rückprall des Trampolins mit Knien und Taille absorbiert. Diese Fertigkeit sollte die erste sein, die man erlernt, und sollte immer dann eingesetzt werden, wenn Sie spüren,

dass Sie aus dem Gleichgewicht geraten sind oder außerhalb der Mitte landen.

So lernen Sie den Stopp-Sprung:

- 2.1. Stellen Sie sich in die Mitte des Sprungtuchs mit den Füßen etwa hüftbreit auseinander.
- 2.2. Versuchen Sie drei einfache Sprünge. Halten Sie sie niedrig und kontrolliert.
- 2.3. Fokussieren Sie Ihre Augen auf die Einfassung des Trampolins, während Sie springen, um das Gleichgewicht zu halten.
- 2.4. Stoppen Sie den Sprung ab, indem Sie beim Kontakt mit dem Sprungtuch ihre Knie und Hüften beugen.
- 2.5. Halten Sie dabei Ihren Oberkörper aufrecht. Bewegen Sie beim Abstoppen des Sprungs Ihre Arme entweder vor Ihren Körper oder über Ihren Kopf.

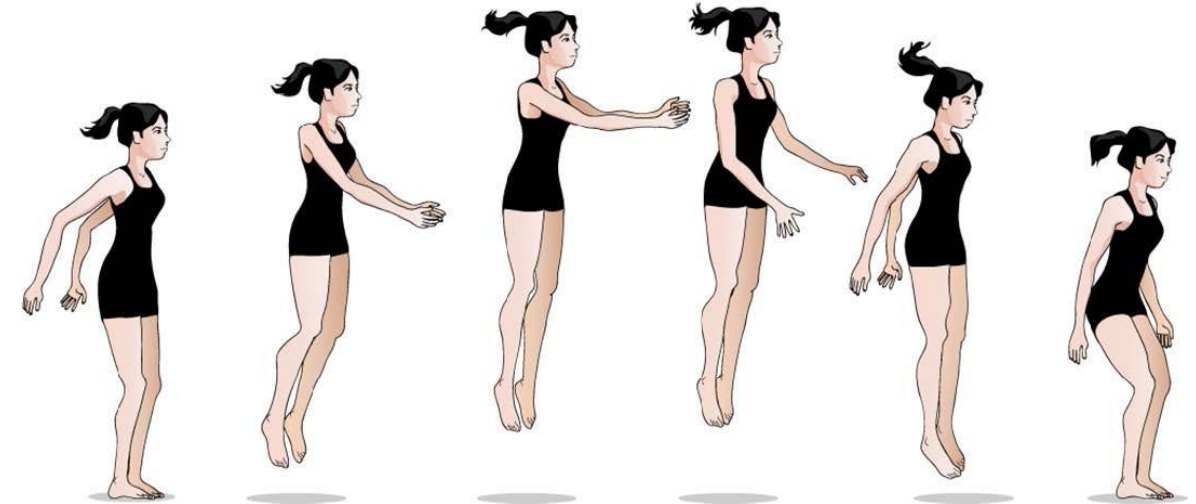
ANHANG A – SPRUNGANLEITUNGEN

3. Armbewegung:

Die Arme sind für die richtige Kontrolle und das Abheben sehr wichtig. Die folgenden drei Phasen durchlaufen Ihre Arme beim Springen:

- 3.1.** Die erste ist die Schwungphase. Wenn Sie mit dem Trampolin in Kontakt kommen, drücken sich Ihre Beine fest in das Trampolin, und Ihre Arme bewegen sich vor Ihrem Körper nach oben.
- 3.2.** Die zweite ist die Hebephase, in der sich Ihre Arme weiter vor Ihrem Körper nach oben bewegen, bis sie sich gerade über Ihrem Kopf befinden.
- 3.3.** Die dritte Phase ist das Gleichgewicht. Dabei fahren Ihre Hände seitlich nach außen, und Ihre Arme kommen langsam zurück und halten

Ihren Körper dabei im Gleichgewicht, bereit, den Bewegungsablauf erneut zu starten (siehe Abbildung 1).



1 Armbewegung

ANHANG A – SPRUNGANLEITUNGEN

4. Sprung-Variationen:

Die Abbildungen 2, 3 und 4 zeigen drei Variationen: den Hocksprung, den Strecksprung und den Grätschwinkelsprung. Diese Haltungen sollten an der Spitze des Sprungs eingenommen werden, bevor man wieder die normale Landeposition auf den Füßen einnimmt.



2 Hocksprung



3 Strecksprung



4 Grätschwinkelsprung

5. Grundlegende Landepositionen:

Dies sind die grundlegenden Landepositionen: Allgemeine Positionen für alle Landungen: Das Landen im Sitzen, auf Händen und Knien, auf dem Bauch und auf dem Rücken sollte zunächst auf dem Boden, dann in einer ruhenden Position und erst danach auf dem Trampolinsprungtuch geübt werden. Landungen sollten nach dem „Reiten“ auf dem Trampolinsprungtuch durchgeführt werden. Dieses „Reiten“ erreicht man durch Beugen der Knie und wiederholtes Herunterdrücken auf das Trampolinsprungtuch, wodurch das Sprungtuch in Bewegung gesetzt wird. Während der gesamten Bewegung bleiben die Füße in Kontakt mit dem Sprungtuch.

5.1. Die Sitzlandung:

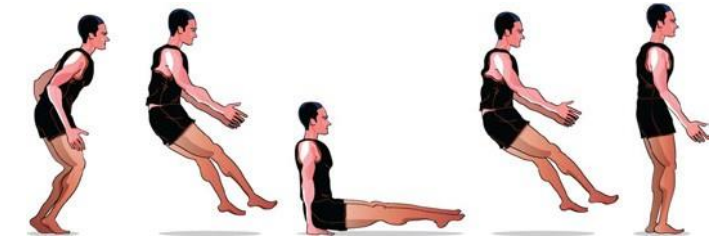
Wenn Ihr Gewicht dem maximalen Benutzergewicht entspricht oder diesem nahekommt, sollten sie dieses Manöver aus einer Höhe von höchstens 1,4 m über dem Sprungtuch durchführen, da ansonsten die Gefahr von Wirbelsäulenverletzungen durch Kontakt mit dem Boden besteht.

So lernen Sie die Sitzlandung:

- 5.1.1. Reiten Sie aus dem Stand mehrmals auf dem Sprungtuch.
- 5.1.2. Heben Sie auf der Spitze des letzten Sprungs Ihre Füße an und setzen Sie sich hin. Sie sollten so landen, dass Ihr Körper in einer sitzenden Position mit geraden Beinen nach vorne und ausgestreckten Zehen ist. Die Hände sollten leicht hinter den

Hüften auf dem Sprungtuch liegen. Die Finger sollten zusammen sein und auf die Zehen zeigen.

- 5.1.3. Drücken Sie mit den Händen auf das Sprungtuch, um wieder auf Ihre Füße zu springen (siehe Abbildung 5).



5 Sitzlandung

ANHANG A – SPRUNGANLEITUNGEN

5.2. Landung auf Händen und Knien:

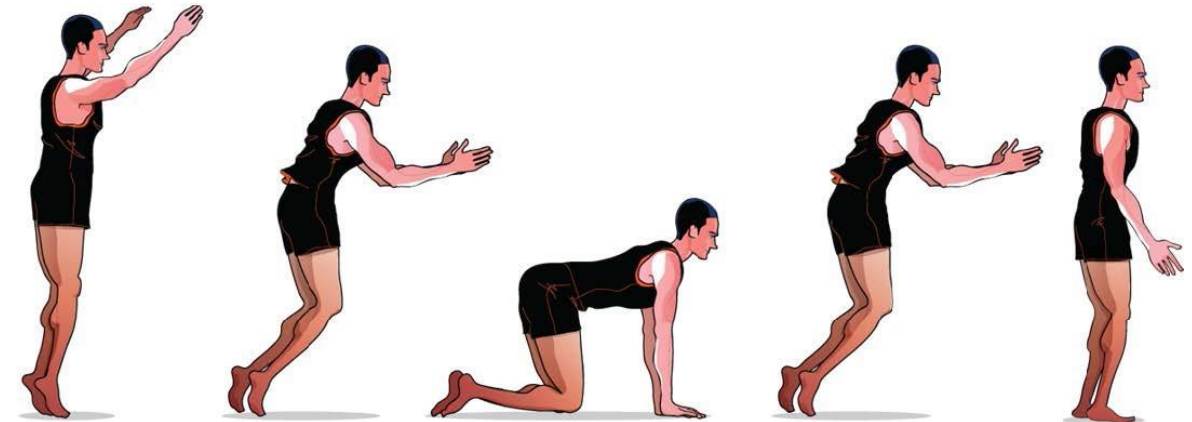
Um diese Landung richtig durchführen zu können, sollten Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf Hände und Knie verteilen. Ihr Rücken sollte sich etwa parallel zum Sprungtuch befinden. Knie und Hände sollten gleichzeitig landen, wobei die Mitte des Körpers in der Mitte des Trampolins landet. Die Hände sollten sich direkt unter den Schultern befinden. Die Knie sollten sich direkt unter den Hüften befinden. Ihre Zehen sollten ausgestreckt sein.

So lernen Sie die Landung auf Händen und Knien:

5.2.1. Gehen Sie auf dem Sprungtuch auf Ihre Hände und Knie. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Gewicht gleichmäßig auf Ihre Hände und Knie verteilt ist. Setzen Sie sich nicht auf die Fersen.

5.2.2. Bleiben Sie in dieser Position und versuchen Sie zu springen. Schaukeln Sie nicht zwischen den Händen und Knien hin und her, sondern entwickeln Sie eine gleichmäßige Landung auf allen vier Punkten.

5.2.3. Reiten Sie aus dem Stand mehrmals auf dem Sprungtuch. Schieben Sie Ihre Hüfte nach oben, strecken Sie Ihre Hände nach vorne und landen Sie auf allen Vieren. Schauen Sie bei der Landung leicht vor Ihre Hände. Drücken Sie sich ab, um wieder auf Ihre Füße zu springen (siehe Abbildung 6).



6 Landung auf Händen und Knien



DINO CARS EVERS GMBH – DORFSTRASSE 63 – 26899 Rhede-Brual – Deutschland

Telefon: 0049 (0) 4964 - 91 40 28 | Fax: 0049 (0) 4964 - 91 43 20

E-Mail: info@dino-cars.de | Web: dino-cars.de