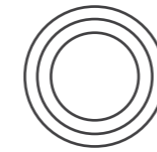
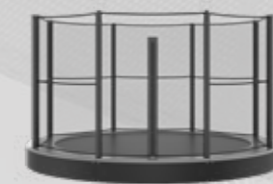
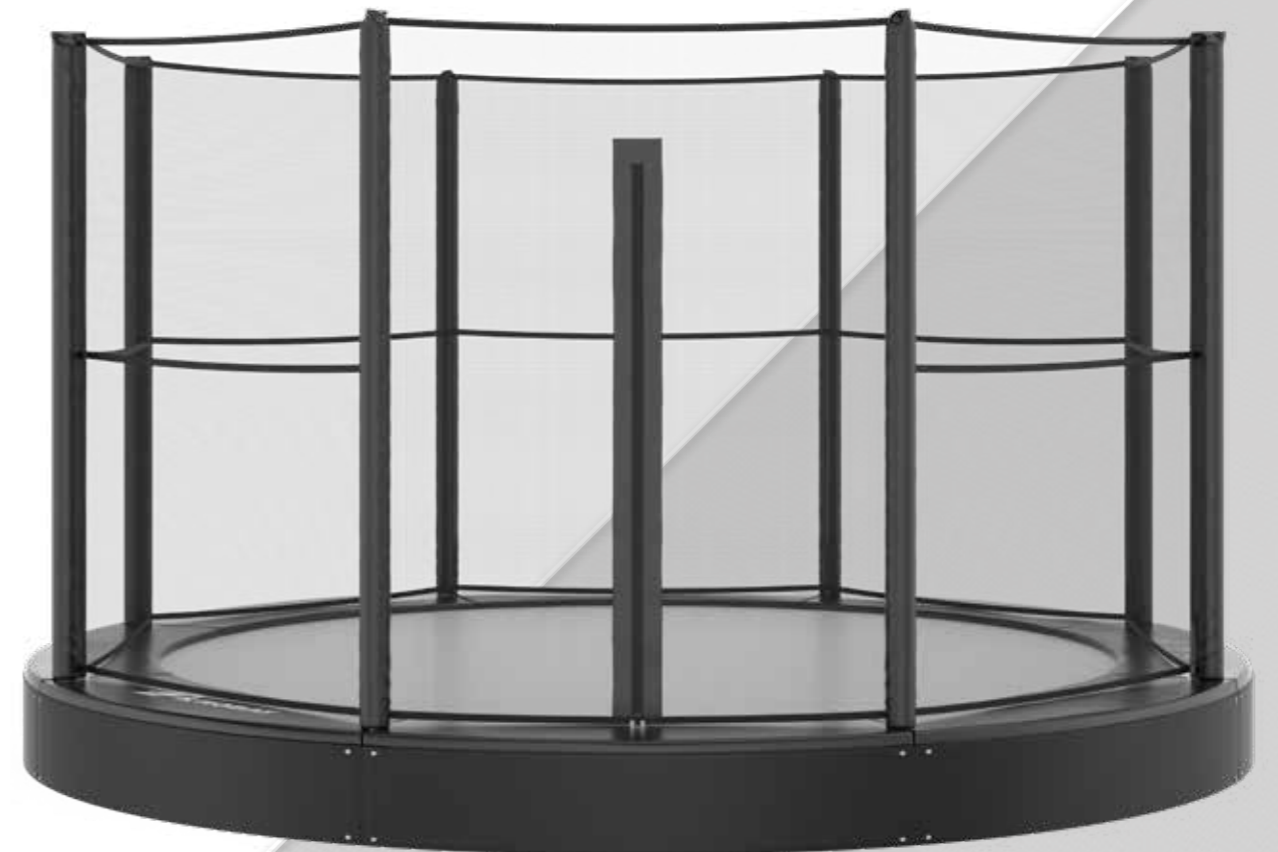


INSTALLATIE- EN GEBRUIKERSHANDLEIDING  
**PRIMUS FLAT**  
ROND



10 ft | 12 ft | 14 ft



Črmošnjice 5b  
8000 Novo mesto  
Slovenië

E: [info@akrobat.com](mailto:info@akrobat.com)  
T: +386 7 30 80 060

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



NL / 3-2022



100% gemaakt  
in Europa



2,5 miljoen  
sprongen gegarandeerd



62,7% zachtere  
sprongabsorptie



# 1. WAARSCHUWINGEN!

**Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u uw trampoline monteert en gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.**

Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het product volledig worden geïnformeerd over het correcte gebruik van deze trampoline en alle veiligheidsmaatregelen.

## Bedankt dat u voor een Akrobat-trampoline hebt gekozen!

Uw trampoline is zoveel meer dan gewoon weer wat buitenspeelgoed. Zij is ontworpen om alle leden van het gezin, ongeacht hun leeftijd, een boeiende speeltijd, leuke herinneringen en actieve lichaamsbeweging te bezorgen. Akrobat-trampolines zijn gebouwd om lang mee te gaan. Uw trampoline is gemaakt van Europese topmaterialen en het resultaat van vakmanschap en daarom zult u er jarenlang plezier van hebben.

Veiligheid komt op de eerste plaats! Voor de beste trampoline-ervaring en om fit en energiek te blijven, dient u deze montage-instructies en veiligheidsaanbevelingen grondig door te lezen om de kans op letsels tot een minimum te beperken.

## Het maximale gebruikersgewicht wordt bepaald door de grootte van de trampoline:




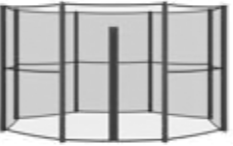
<b>10 ft / 305 cm</b>	100 kg
<b>12 ft / 366 cm</b>	130 kg
<b>14 ft / 427 cm</b>	130 kg

- Begeleiding en instructie door een volwassene is te allen tijde vereist.
- De trampoline moet door een volwassene in elkaar worden gezet en voor het eerste gebruik zorgvuldig worden geïnspecteerd.
- Zorg ervoor dat het veiligheidsnet en de palen voor het net correct en stevig zijn geplaatst. Vervang versleten, defecte of ontbrekende onderdelen.
- Minderjarigen moeten onder toezicht staan van een volwassen persoon, ongeacht hun vaardigheden of training. Zorg ervoor dat kinderen niet zonder toezicht de trampoline betreden.
- Controleer de trampoline voor elk gebruik. Regelmatige onderhoudsbeurten van de trampoline en de trampoline-onderdelen zijn noodzakelijk om letsels te voorkomen. Het onberispelijk houden van de trampoline verlengt de levensduur ervan.
- Ernstig letsel, verlamming of zelfs de dood kan optreden als de trampoline niet goed wordt gebruikt.
- Deze trampoline is alleen voor buitengebruik.
- Draag kleding vrij van trekkoorden, haken, lussen of iets dat vast kan komen te zitten tijdens het gebruik van de trampoline/veiligheidsnet aangezien dat kan leiden tot verstriking. Bevestig niets aan het veiligheidsnet of de buizen dat geen door de fabrikant goedgekeurd accessoire of onderdeel is van het veiligheidsnet.
- Zet de trampoline goed vast wanneer deze niet wordt gebruikt. Bescherm haar tegen ongeoorloofd gebruik.
- Laat kinderen of anderen niet onder de trampoline zitten.
- Tijdens de zwangerschap op de trampoline springen is niet aan te raden.
- Gebruik de trampoline niet onder invloed van alcohol, drugs of zware medicijnen.
- Houd alle warmtebronnen en vlammen uit de buurt van het product.
- Sluit de opening van het veiligheidsnet altijd voordat u gaat springen.
- De springmat moet schoon en droog worden gehouden. Het is verboden om op een natte springmat te springen om uitglijden en vallen te voorkomen.
- Verwijder uw schoeisel voordat u op de trampoline gaat springen.
- Eet geen voedsel, snoep of kauwgom tijdens het springen.
- Spring in het midden van de mat.
- Stop met springen door de knieën te buigen als de voeten in contact komen met het trampolinebed. Leer deze vaardigheid voordat u andere sprongen probeert.
- Verlaat de trampoline niet springend - stap er steeds op en af. Het is gevaarlijk om bij het stoppen met springen van de trampoline op de vloer of de grond te springen, of om bij beginnen met springen op de trampoline te springen. Gebruik de trampoline niet als springplank naar andere voorwerpen. Spring niet van andere objecten, gebouwen of oppervlakken op de trampoline of in of over het trampolinebeveiligingsnet.
- Vermijd te hoog of te lang springen, las regelmatig een pauze in.
- Geschikt voor training en therapie. Volg de instructies van je therapeut of trainer.
- Blijf laag om je sprong te controleren en land steeds in het midden van de trampoline. Controleer uw sprong altijd. Controle is belangrijker dan hoogte.
- Probeer geen salto's te maken en sta dit ook niet toe. Het landen op het hoofd of de nek kan ernstig letsel, verlamming of de dood tot gevolg hebben, zelfs wanneer u in het midden van het bed landt.
- De trampoline mag niet door meer dan één persoon tegelijk worden gebruikt. Botsingsgevaar: meerdere springers verhogen de kans op verlies van controle en dit kan leiden tot ernstige letsels.
- Misbruik van de trampoline is gevaarlijk en kan leiden tot ernstig letsel.
- Brillen, sieraden en soortgelijke voorwerpen moeten worden verwijderd voordat u de trampoline betreedt. Maak uw zakken leeg en houd uw handen vrij bij het springen. Spring altijd in het midden van de springmat.
- Ga niet op het veiligheidskussen van de trampoline zitten en ga niet op de rand staan terwijl een andere persoon springt.
- Houd kleine kinderen uit de buurt van de trampoline terwijl anderen erop springen, de rand kan namelijk hevig heen en weer bewegen.
- De trampoline moet worden geplaatst op een vlakke grasmat of een zachte ondergrond zoals zand of schors. Gebruik geen trampoline op harde ondergronden zoals asfalt, beton of andere soortgelijke ondergronden. Plaats geen trampoline bij zwembaden, schommels, glijbanen, klimwanden enz.
- Gebruik de trampoline niet als het waait. Als u een veiligheidsnet gebruikt, verwijder het dan en bewaar het voor betere weersomstandigheden.
- Voor de installatie van deze trampoline moet een trampolineput worden gegraven. Voordat u de trampoline installeert, moet u er zeker van zijn dat uw grond goed afvoert. Wij raden u aan om de hulp in te roepen van een professional als u niet zeker bent van de grondkwaliteit of andere zaken met betrekking tot het graven.
- Verwijder alle harde voorwerpen rond en onder de trampoline. Er mogen zich geen voorwerpen – zoals hekken, dakbedekking, boomtakken, wasdraden, elektriciteitskabels, enz. – in de buurt van of boven de trampoline bevinden. Maak de omgeving minimaal 2 m / 6'7" in alle richtingen obstakelvrij.
- Zorg ervoor dat er 6 m / 19'8" vrije hoofdruimte is boven de trampoline.
- Elke wijziging aan de trampoline moet door de fabrikant worden goedgekeurd.
- Als u de trampoline verplaatst, demonteer deze dan in omgekeerde volgorde van de montage. Verplaats naar de gewenste locatie en monteer opnieuw volgens deze instructies.
- In ons streven naar klanttevredenheid en veiligheid, verzoeken wij u regelmatig onze website te raadplegen voor belangrijke updates voor klanten en alle trampolinespecificaties.
- Voor aanvullende informatie over de trampoline-uitrusting kunt u contact opnemen met de fabrikant of regelmatig onze website raadplegen voor belangrijke updates voor klanten.

## 2. TRAMPOLINE-ONDERDELEN

		Primus Flat 10 ft / 305 cm	Primus Flat 12 ft / 366 cm	Primus Flat 14 ft / 427 cm	
<b>Onderdeel A</b>	Framedelen	8 stuks	8 stuks	8 stuks	
<b>Onderdeel B</b>	Springmat	1 stuk	1 stuk	1 stuk	
<b>Onderdeel C</b>	Veren	80 stuks	96 stuks	104 stuks	
<b>Onderdeel D</b>	Framekussen	1 stuk	1 stuk	1 stuk	
<b>Onderdeel E</b>	Elastieken voor framekussen	16 stuks	16 stuks	16 stuks	
<b>Onderdeel F</b>	PVC-steunplaten	8 stuks	8 stuks	8 stuks	
<b>Onderdeel G</b>	Schroeven voor platen	32 stuks	32 stuks	32 stuks	
<b>Onderdeel H</b>	Onkruidbescherming	1 stuk	1 stuk	1 stuk	
<b>Onderdeel I</b>	Meetlint	1 stuk	1 stuk	1 stuk	
<b>Onderdeel J</b>	Veertool	1 stuk	1 stuk	1 stuk	

### Onderdelen van het veiligheidsnet\*

<b>Onderdeel K</b>	Palen voor het veiligheidsnet	8 stuks	8 stuks	8 stuks	
<b>Onderdeel L</b>	Veiligheidsnet	1 stuk	1 stuk	1 stuk	

\* Het veiligheidsnet maakt geen deel uit van de set. Het is beschikbaar als extra aankoop als volledig, half of hoeknet.

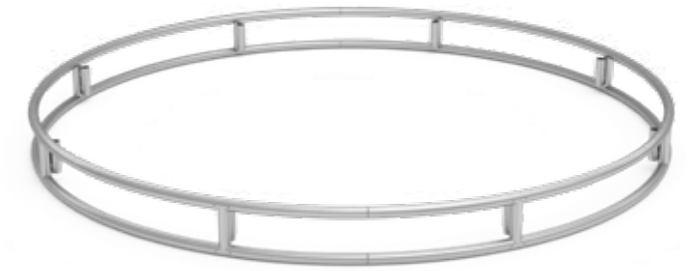
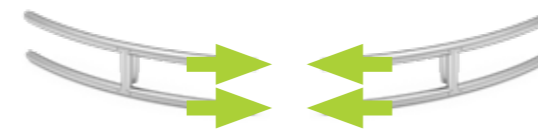
## 3. MONTAGE EN INSTALLATIE

We raden aan om de trampoline met ten minste twee personen in elkaar te zetten. Gebruik handschoenen om uw handen te beschermen tegen knelpunten en scherpe punten tijdens de montage. Oefen tijdens de montage geen overmatige kracht uit die het product kan beschadigen.

**GEREEDSCHAP:** Voor het bevestigen van de PVC-beschermpunten heeft u een accuboormachine met een bitje van 7 mm nodig.

### Montage van het frame

**1** Leg de framedelen (onderdeel A) in een cirkel met de veergaten naar boven. Duw alle onderdelen samen tot ze stevig in elkaar passen.

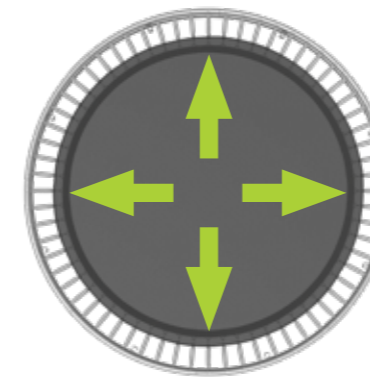


#### TIP:

Om de montage van de onderdelen van het frame te vereenvoudigen en kraken van het frame op langere termijn kunt u de alle koppelstukken met een beetje vet insmeren (kopervet of vaseline).

### Montage van de mat en installatie van de veren

**2** Leg de mat vlak in het frame. Zorg ervoor dat het logo naar boven gericht is. Om de installatie van de springmat te vergemakkelijken, zoek je vier ogen op 12, 3, 6 en 9 uur direct tegenover elkaar en bevestig je eerst vier veren op deze plaatsen. Ga dan door met het bevestigen van veren aan elk achtste oog, gevolgd door elke vierde oog en zo verder tot alle veren bevestigd zijn.



In het begin kan het lijken alsof de mat niet past, maar deze rekt zich uit tot de juiste maat als u klaar bent met het bevestigen van alle veren.



**Belangrijk:** Zorg ervoor dat alle veerhaken goed vastzitten aan het frame.

#### TIP VAN AKROBAT:

Veren kunnen moeilijk te bevestigen zijn, er is wat kracht voor nodig. Help uzelf door een veer te gebruiken om een andere veer naar de framegaten toe te trekken. Vergeet niet om handschoenen te dragen.

## Bevestigen van de PVC-steunplaten

3

De volgende stap is het vastschroeven van de pvc-steunplaten op het frame. Je hebt een schroevendraaier of de accuboormachine nodig met 7 mm bit en handschoenen. Neem een plaat en plaats deze tegen de buitenkant van het frame. Je vindt 4 of 8 gaten in het frame en 4 of 8 gaten in de wandplaat. Plaats en draai de vier schroeven met ring vast om de plaat stevig aan het frame te bevestigen. Herhaal dit met alle overige platen.



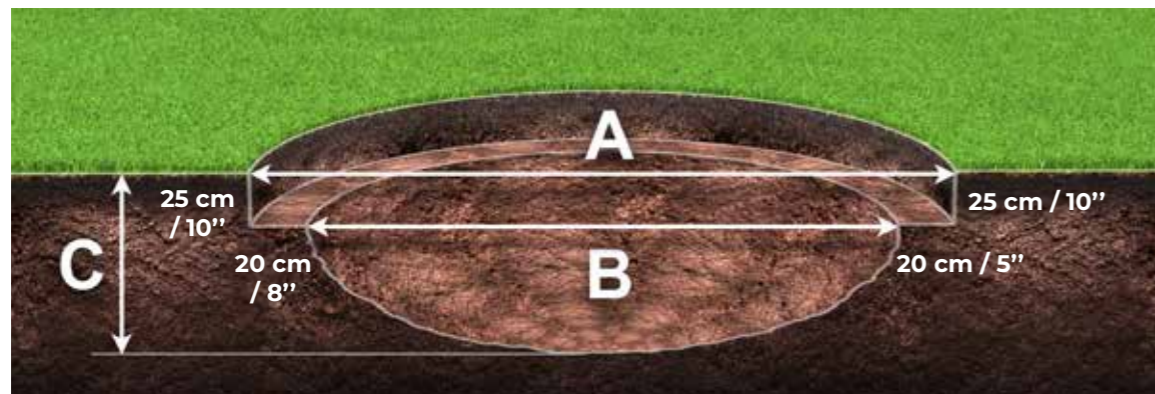
## Graven van de trampolineput

4

Plaats het frame op de door u gekozen locatie en markeer de positie op de grond. Het beste is om een gat te markeren dat iets breder is dan de diameter van je trampoline.

Dit maakt het gemakkelijker om het frame in te zetten en het juiste niveau te vinden. Graaf de put tot de volgende afmetingen:

TRAMPOLINEGROOTTE		
Afmeting A – Buitenste gat	Afmeting B – Binnenste gat	Afmeting C – Totale diepte
10 ft / 305 cm	264 cm / 8'8"	75 cm / 2'6"
12 ft / 366 cm	326 cm / 10'8"	90 cm / 2'11"
14 ft / 427 cm	387 cm / 12'8"	100 cm / 3'3"



Het gat mag geen water verzamelen (in dat geval is drainage noodzakelijk) en het moet gereinigd kunnen worden tijdens onderhoud.

Graaf eerst het buitenste gat om een richel voor je trampolineframe te maken, die 25 cm / 10" diep moet zijn. Dit is de exacte framehoogte, zodat het veiligheidskussen bovenop het frame net boven het gras uitkomt. Ga door met het graven van het binnenste gat.

Graaf het binnenste gat volgens de afmetingen van je trampoline en met een komvormige bodem. Het binnenste gat moet 40 cm / 1'4" smaller zijn dan de trampoline. Hierdoor blijft er een richel van 20 cm / 8" over waar de trampoline overheen komt te staan.

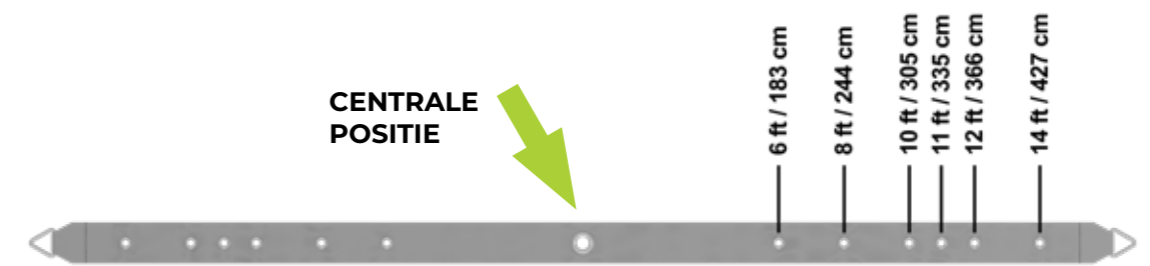
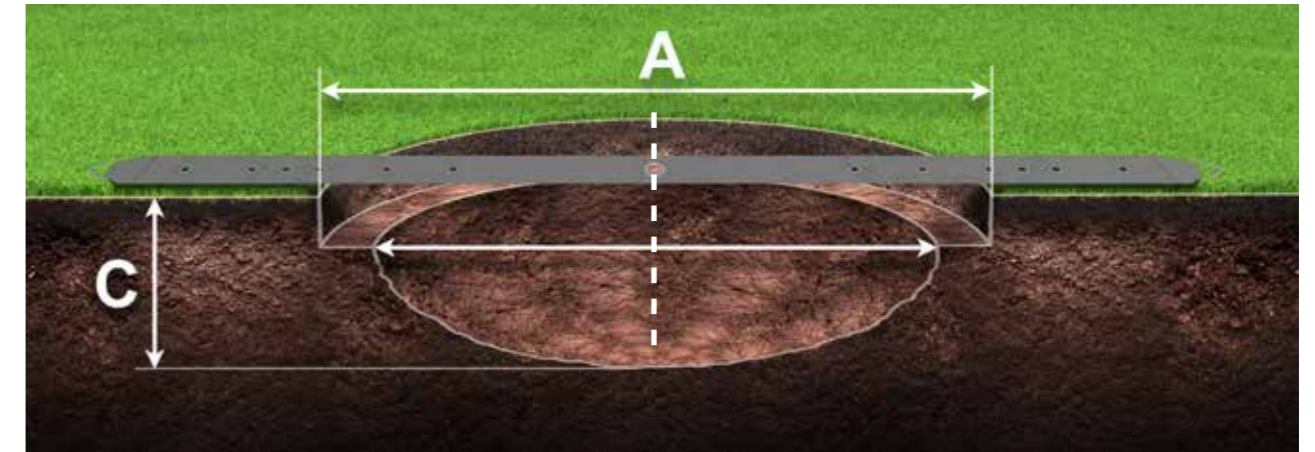
### TIP VAN AKROBAT:

Het is voor kleinere trampolines relatief eenvoudig om het gat met de hand te graven, maar een minigraafmachine huren om het grootste deel van de grond af te graven zou handig zijn. Zo hoeft u alleen de afwerking handmatig te doen. Let op: Bewaar een deel van de grond voor later rondom de trampoline te kunnen aanvullen..

## Hoe de diepte van het gat te meten

5

Om de diepte van het gat goed te meten, gebruikt u het meetlint uit de kit. Trek de tape over de volledige breedte van de trampolineput. Kleinere gaten aan beide zijden van het meetlint geven de afmeting van uw trampoline aan. Bij het plaatsen van het meetlint moet eerst worden gecontroleerd of de meetpunten de randafmeting van uw trampoline aangeven. Zodra de randafmeting is bepaald, kunt u eenvoudig de centrale positie van de put bepalen, die aangeeft waar de put voor uw trampoline het diepst moet zijn (75 cm / 2'6" or 90 cm / 2'11"). Gebruik altijd een meetlint om de juiste diepte van het gat te controleren - de diepte van het gat hangt af van de grootte van je trampoline.



6

Bedek het volledige oppervlak met de antiworteldoek en plaats vervolgens het trampolineframe op zijn plaats. Zorg ervoor dat het antiworteldoek de vorm van het gat goed volgt en precies op de bodem van het gat ligt, zo blijft er voldoende ruimte onder de mat.



## Het plaatsen van de trampoline in de put

7

Plaats de trampoline voorzichtig op de richel die is bedekt met de antiworteldoek. Vul de resterende vrije ruimte rond de trampoline met de resterende grond en snijdt dan het overtollige materiaal van de onkruidbescherming weg.

Zorg ervoor dat de trampoline goed egaal staat. Wellicht wilt u de trampoline nog verwijderen om de hoogte aan te passen waarop het frame rust. Streef ernaar dat de springmat van de trampoline vlak bij de grond zit.



8

Er zou geen gat mogen zijn tussen de grond en je trampoline.

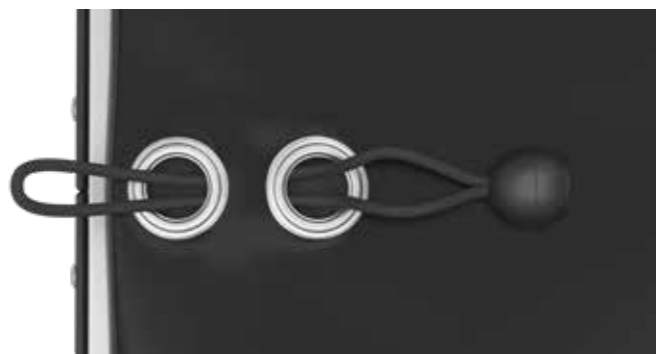
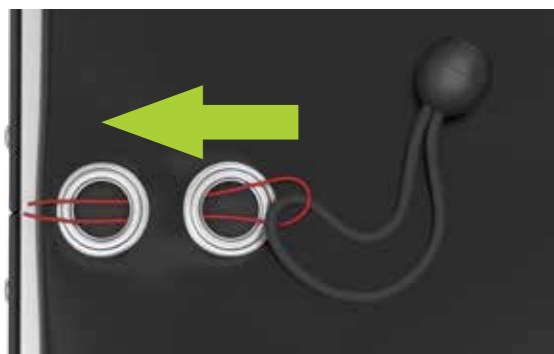
Tot slot dient u de grond opnieuw rond de trampoline aan te vullen en deze zoveel mogelijk aan te drukken.



## Bevestigen van het framekussen

9

Leg het veiligheidskussen op de trampoline met de ogen naar boven. Steek de elastische knevels door de ogen zodat het uiteinde van het elastiek naar buiten wijst en het kneveleinde aan de binnenkant zit.



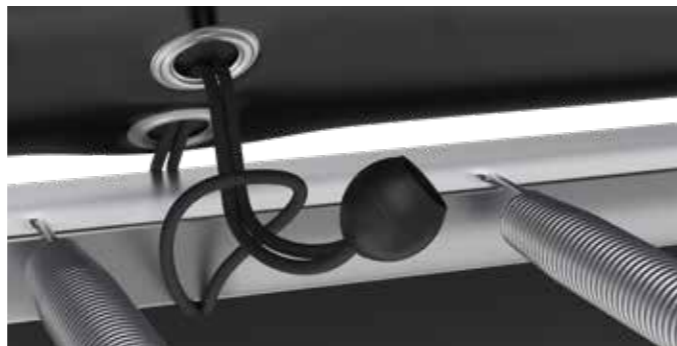
10

Draai het framekussen om en trek het elastiek om het frame. Steek de knevel in de lus en draai de knevel naar binnen om deze vast te zetten. Herhaal dit met alle framekussen-elastieken.



### Belangrijk:

Het framekussen moet het hele frame en alle veren bedekken.



### TIP VAN AKROBAT:

Als u het te moeilijk vindt om de knevel op zijn plaats te krijgen, duw dan voorzichtig een schroevendraaier tussen het frame en de PVC-plaat om de knevel te bevestigen. Duw met een platte schroevendraaier (of iets dergelijks) het uiteinde van de lus tussen de wandplaat en het frame. Plaats de knevel van onderaf en draai hem om hem vast te zetten. Herhaal dit met alle elastieken.

11

De laatste stap om het framekussen aan de trampoline te bevestigen is het plaatsen van veren in de "veerlussen". U vindt ze aan de onderzijde van het framekussen waar elk kussengedeelte wordt gekoppeld aan het volgende. Verwijder een enkele veer onder elke lus, schuif deze door de lus en bevestig de veer weer aan het frame. Herhaal dit met alle lussen. Dit voorkomt dat de voorkant van het kussen omhoogkomt.



## Plaatsing van de palen en het veiligheidsnet\*

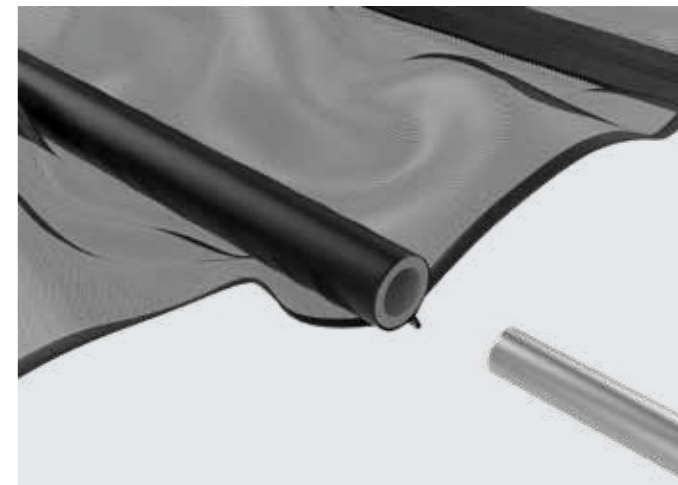
12

Het veiligheidsnet maakt geen deel uit van de set. Het kan apart worden aangeschaft.



13

Insert the poles into the PVC protection sewn to the net and then place the entire net together with the inserted poles on the trampoline.

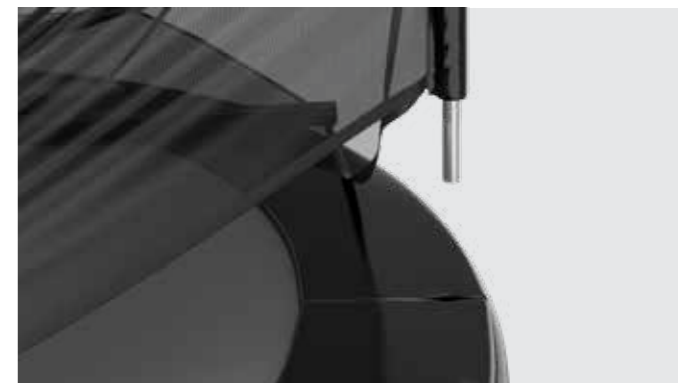


14

We advise two people to install the safety net. Place the net on the trampoline, so that entrance is where the warnings are printed on jumping pad. Start inserting metal poles into the enclosure sockets, starting with entrance pole. Lift poles with net through the slots between the pad sections and push it to the sockets in middle junction part of the frame.

Make sure that they are fitting in the hole entirely, to secure that the net pole is fixed. Repeat the same step with all of the rest poles around the trampoline.

When you have all the poles installed, pull the whole net down to keep it as taut as possible.



### Belangrijk:

Zorg ervoor dat de nethoes helemaal naar beneden wordt getrokken en dat er geen lege ruimte aan de bovenkant overblijft. Uw net is met succes geïnstalleerd!



## GEFELICITEERD!

**Uw Akrobat-trampoline is nu klaar voor gebruik. Geniet ervan!**

Als dit uw eerste trampoline is, adviseren wij u om te beginnen met het leren van de basissprongen die in deze handleiding worden beschreven.

## 4. ONDERHOUD VAN DE TRAMPOLINE

Controleer uw trampoline grondig voor elk seizoen – met name het frame, het framekussen, de veren, de springmat en het veiligheidsnet. Wij adviseren ook om gedurende het seizoen regelmatig controles uit te voeren. Er kunnen anders altijd beschadigde onderdelen over het hoofd worden gezien, wat kan leiden tot ernstige ongelukken of verwondingen.

Uw checklist moet de volgende punten bevatten:

- Alle onderdelen zitten goed vast.
- Alle veren zijn goed bevestigd aan het frame en de ogen van de springmat.
- De trampoline is onbeschadigd en vertoont geen scheuren, gaten, scherpe, verdraaide of gebroken onderdelen. Als u schade opmerkt, vervang de onderdelen dan onmiddellijk.
- Controleer het veiligheidsnet en de palen op mogelijke schade en vervang het veiligheidsnet om de 2 jaar.

Om uw trampoline goed te onderhouden, moet u ook ervoor zorgen dat er geen dieren op de trampoline worden toegelaten, omdat ze zowel het framekussen als de springmat kunnen beschadigen.

De trampoline moet in geval van schade of ontbrekende onderdelen onmiddellijk worden gedemonteerd en uit gebruik worden genomen totdat de defecten zijn gerepareerd of de onderdelen zijn vervangen.

Extreme weersomstandigheden kunnen de trampolinematerialen beïnvloeden, volg daarom deze aanbevelingen op:

- Demonteer het veiligheidsnet bij sterke wind en leg gewicht op de trampolinepoten om deze zo op de grond te houden. Bewaar het veiligheidsnet op een veilige plaats.
- Verwijder de springmat tijdens het winterseizoen omdat het gewicht van de sneeuw de mat kan beschadigen.
- Bescherm de trampoline tegen directe hitte, vuur, vonken en vuurwerk.
- Bescherm uw trampoline ook tegen hevige regen en sneeuw.

De trampolinepot mag geen water verzamelen (in dat geval is drainage noodzakelijk) en hij moet gereinigd kunnen worden tijdens onderhoud.

### Schoonmaken van de trampoline:

Alle Akrobat-trampolinematten en framekussens zijn gemaakt van duurzame hoogwaardige materialen en mogen niet worden gereinigd met agressieve schoonmaakmiddelen! Trampoline-oppervlakken kunnen het beste worden gereinigd met een zacht sopje en daarna grondig worden afgespoeld met water.

**Vergeet niet dat de trampoline slechts door één persoon tegelijk mag worden gebruikt!**

Het gewicht van de gebruiker mag niet hoger zijn dan:



10 ft / 305 cm	100 kg
12 ft / 366 cm	130 kg
14 ft / 427 cm	130 kg

**BEWAAR DEZE HANDLEIDING VOOR LATER GEBRUIK.**

## 5. TRAMPOLINE-ACCESSOIRES

### Akrobat-trampolinehoes voor bescherming tegen het weer

De Akrobat-trampolinehoes biedt het hele jaar door maximale bescherming tegen schade door weer en vuil, verlengt de levensduur van uw trampoline en zorgt voor extra duurzaamheid bij talloze springmomenten. Deze is gemaakt van UV-bestendig hoogwaardig PVC en beschikbaar voor alle maten en vormen van Akrobat-trampolines.



### Schoenmat voor Akrobat-trampoline

De schoenmat helpt u om comfortabel te staan, terwijl u uw schoenen uittrekt. Deze helpt ook om de trampoline netjes te houden.



### Akrobat-trampolinesokken

Duurzame trampolinesokken met hoogwaardige grip zorgen voor een hoger veiligheidsniveau. Het gebruikte anti-slipmateriaal op de zolen van de sokken zorgt voor wrijving die het glijden vermindert en de kans op ongelukken kan verkleinen. Bij vele gebruikers helpen de sokken ook de verspreiding van microben, die tussen blote voeten kunnen worden uitgewisseld, te beheersen.

## 6. INSTRUCTIES OM TE SPRINGEN

Elke springer moet beginnen met het leren van rustige en gecontroleerde sprongen. Veilig landen vormt de basis van trampolinespringen en is belangrijk om als eerste te leren. Een gebrek aan deze vaardigheden kan leiden tot ernstige letsels.





Zowel de springer als de instructeur moeten er rekening mee houden dat een stabiel evenwicht bij elke sprong de basis vormt van succesvol trampolinespringen.

**De stoptechniek is even belangrijk als het springen.** Correct stoppen is een van de belangrijkste veiligheidsmaatregelen bij het trampolinespringen. Bij verlies van controle over de sprong en/of het evenwicht moet de springer snel reageren om letsels te voorkomen. Om dit te bereiken moet de springer gewoon door zijn knieën buigen voordat hij op de springmat landt. Dit is de veiligste manier om de sprong te stoppen en ongelukken te voorkomen.

Tijdens het leren en oefenen van trampolinespringen is het aan te raden om een persoon langs de trampoline te hebben staan om de springer te helpen als dat nodig is. Trampolinespringen is een fysieke belasting en mag niet te lang duren. Een vermoeide springer kan gemakkelijk bezwijken voor fouten tijdens het springen, waardoor de kans op letsels sterk toeneemt.

Hoge trampolinespringen worden beschouwd als gevorderde sprongen en mogen niet aan onervaren springers worden toegestaan. Het is uiterst belangrijk om er zeker van te zijn dat de hoogte van de sprong overeenkomt met de ervaring van de springer.

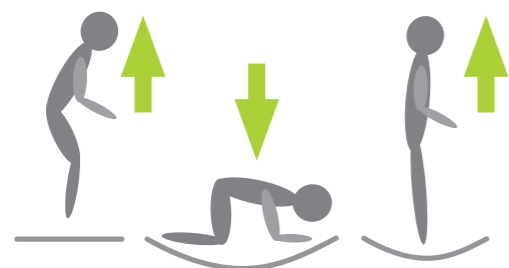
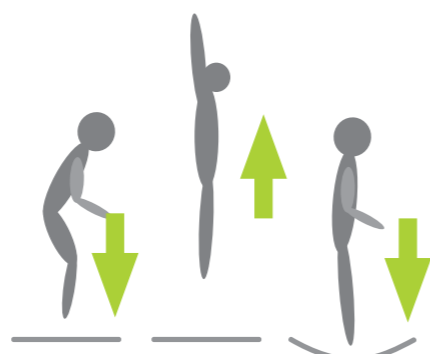
#### LET OP:

-  Beginners moeten de basislichaamshoudingen leren en de in deze handleiding beschreven basissprongen oefenen.
-  Om te leren balanceren en springen, ga in het midden van de springmat staan en spring zachtjes op en neer om de beweging te controleren. Verhoog de intensiteit geleidelijk aan en keer bij elke sprong terug naar dezelfde positie op de springmat.
-  Focus op de springmat bij het springen, want als u dat niet doet, kan het snel leiden tot verlies van evenwicht en valpartijen.
-  Voer geen salto's uit zonder toezicht! Salto's mogen alleen worden uitgevoerd door ervaren springers onder toezicht van een deskundige en met passende veiligheidsmaatregelen.

## 7. BASISTRAMPOLINESPRONGEN

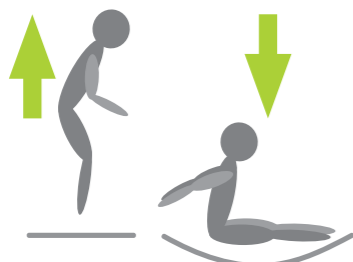
### DE JUMPING JACK:

1. Start vanuit een staande positie met de voeten op schouderbreedte, het hoofd omhoog en de ogen op de trampolinemat.
2. Zwaai uw handen naar voren, boven uw hoofd en naar achteren in een cirkelvormige beweging.
3. Breng al in de lucht uw voeten samen en richt uw tenen.
4. Land terug op het midden van de mat met uw voeten op schouderbreedte (gelijk aan startpositie).



### DE PRAYING MANTIS (BIDSPRINKHAAN):

1. Begin met een lage sprong.
2. Land op uw knieën op schouderbreedte, houd uw rug recht en houd uw armen gestrekt om het evenwicht te bewaren.
3. Spring terug naar de startpositie door gebruik te maken van het springmomentum en uw armen naar boven te zwaaien.

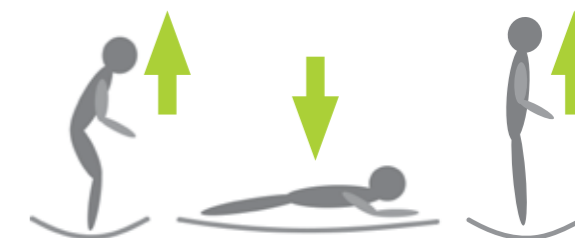
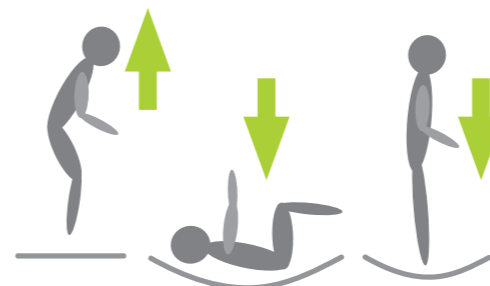


### BOTTOM BOUNCE:

1. Begin met een basisstartpositie. Spring op, richt u op het midden van de springmat.
2. Land met uw benen gestrekt voor u, met uw handen aan beide zijden van uw heupen en houd uw rug recht.
3. Duw uzelf met uw handen omhoog om terug te keren naar de startpositie.

### DE PANCAKE DROP:

1. Begin met een zachte, lage sprong omhoog.
2. Laat u op uw voorkant vallen en leg uw handen op de springmat voor u.
3. Duw uzelf terug naar de startpositie.

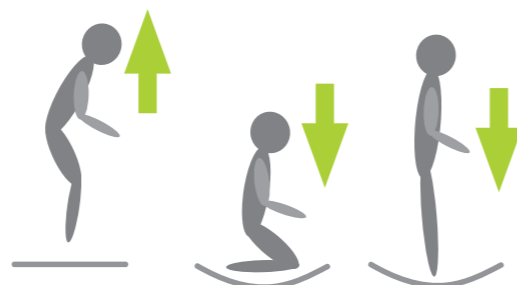


### DE TURTLE DROP:

1. Begin met een zachte opwaartse sprong.
2. Land op uw rug, houd uw kin dicht bij uw borst en uw knieën gebogen. Hou uw kin naar uw borst als u landt.
3. Schop uw benen naar voren om op te springen en in de startpositie te landen.

### DE FRONT DROP:

1. Begin met een paar keer zachtjes op en neer te springen.
2. Spring omhoog en land op uw handen en knieën.
3. Duw uzelf af met uw handen en spring terug naar de rechtopstaande positie.



### DE ROLLING STONE:

1. Start vanuit de front drop-positie en druk met uw armen naar links of rechts om te beginnen met draaien.
2. Draai uw hoofd en schouders in de richting van uw lichaam.
3. Houd uw rug parallel met de springmat en uw hoofd recht.
4. Ga terug naar de liggende positie om de sprong af te maken, liggend in de tegenovergestelde richting als in het begin.



### DE FLYING BALLERINA:

1. Begin met de zithouding.
2. Spring en draai uw hoofd naar links of rechts en zwaai uw handen in dezelfde richting om te draaien in de lucht.
3. Volg de beweging met uw heupen om de draai te voltooien.
4. Land in de zittende positie om de sprong te voltooien.

U beheerst nu de basissprongen en bent klaar om nog hoger te springen!

**Maar vergeet niet om altijd de controle te houden over uw sprongen.**

**GENIET VAN HET UITLEVEN VAN UW PASSIE VOOR SPRINGEN!**