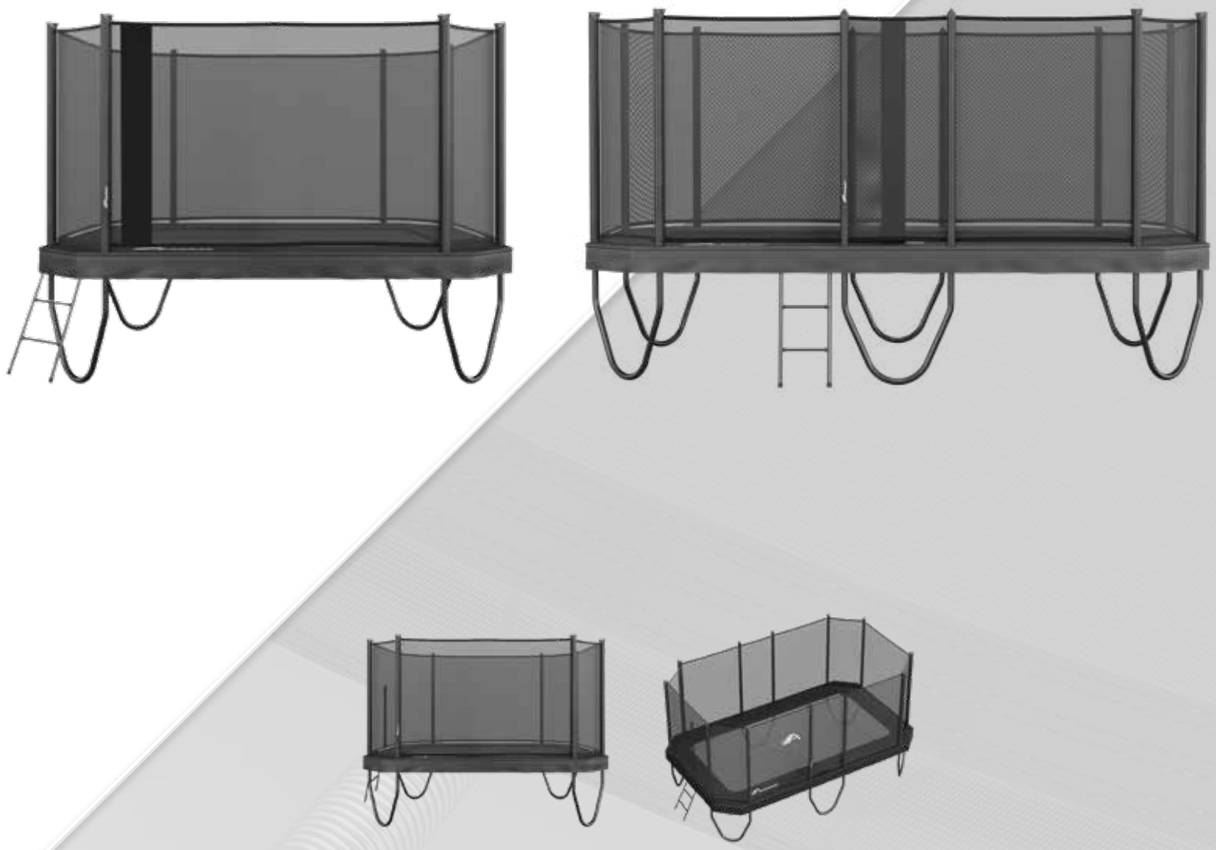
INSTALLATION AND USER MANUAL
INSTALLATIE EN GEBRUIKERSHANDLEIDING
MONTAGE UND BEDIENUNGSANLEITUNG
NAVODILA ZA MONTAŽO

PRIMUS CHALLENGER PLUS

11 x 8 ft | 14 x 10 ft | 17 x 10 ft



EN NL DE SI

Črmošnjice 71
8000 Novo mesto
Slovenia

E: info@akrobat.com
T: +386 730 800 60

www.akrobat.com

09/2026

100 % made in Europe

2.5 million jumps guarantee

62.7 % softer bounce absorption

1. WARNINGS! | WAARSCHUWINGEN! | WARNUNG! | OPOZORILA!

EN **Read this manual carefully before assembling and using your trampoline. Keep this manual for future reference.**
The responsibility of the owner is to ensure that all users of the product are fully informed about the proper use of this trampoline and all safety precautions.

NL **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.

DE **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.

SI **Pred sestavljanjem in uporabo trampolina natančno preberite ta navodila ter jih shranite za poznejšo uporabo.** Lastnik je odgovoren, da so vsi uporabniki trampolina seznanjeni s pravilno uporabo in vsemi varnostnimi ukrepi.

Maximum user weight is defined by the size of the trampoline:
Het maximale gebruikersgewicht wordt bepaald door de grootte van de trampoline:
Das maximale Benutzergewicht bestimmt sich nach der Größe des Trampolins:
Največja teža uporabnika je določena z velikostjo trampolina:

Max. 1

11 x 8 ft / 335 x 244 cm	130 kg / 286 lbs
14 x 10 ft / 427 x 305 cm	130 kg / 286 lbs
17 x 10 ft / 518 x 305 cm	130 kg / 286 lbs

EN

- Adult supervision and instruction required at all times.
- The trampoline has to be assembled by an adult and cautiously inspected before first use.
- Make sure the safety net and the enclosure poles are correctly and securely positioned. Replace any worn, defective, or missing parts.
- Minors must be supervised by an adult person regardless of their skills or training. Be sure to prevent access to the trampoline without proper supervision.
- Check the trampoline before each use. Regular maintenance check-ups of the trampoline and trampoline parts are necessary to prevent injuries. Keeping the trampoline impeccable will prolong the lifetime of your trampoline.
- Serious injury, paralysis or even death can occur if the trampoline is not used properly.
- Not suitable for children under 36 months.
- The use of trampoline as a sport equipment requires a supervision of a qualified person.
- This trampoline is for domestic and outdoor use only.
- Wear clothing free of drawstrings, hooks, loops or anything that could get caught while using the trampoline/enclosure and result in entanglement. Do not attach anything to the enclosure that is not a manufacturer-approved accessory or part of the enclosure system.
- Properly secure the trampoline/enclosure when not in use. Protect it against unauthorized use.
- Jumping on the trampoline is not recommended during pregnancy.
- Do not use the trampoline under the influence of alcohol, drugs or heavy medication.
- Keep all sources of heat and flames away from the product.
- Always close the net opening before jumping.
- The jumping mat should be kept clean and dry. Jumping on a wet jumping mat is prohibited in order to avoid slips and falls.
- Remove footwear before jumping on the trampoline.
- Do not eat food, sweets or chew gum when bouncing.
- Bounce in the center of the mat.
- Stop bouncing by flexing the knees as feet come in contact with the trampoline bed. Learn this skill before attempting other jumps.
- Do not exit by a jump – always walk on and off. It is a dangerous practice to jump from the trampoline to the floor or ground when dismounting, or to jump onto the trampoline when mounting. Do not use the trampoline as a springboard to other objects. Do not jump from other objects, buildings, or surfaces, onto the trampoline, or into or over the trampoline enclosure.
- Avoid bouncing too high or for too long, make regular breaks.
- Suitable for training and therapy. Follow instructions from your trainer ot therapist.
- Stay low to control your bounce and repeat landing in the center of the trampoline. Always control your bounce. Control is more important than height.
- Do not attempt or allow somersaults. Landing on the head or neck can cause serious injury, paralysis, or death, even when landing in the middle of the bed.
- No more than one person is allowed to use the trampoline at a time. Collision hazard: multiple jumpers increase the chances of loss of control and this can result in serious injury.
- Misuse or abuse of the trampoline is dangerous and can result in serious injury.
- Glasses, jewellery and similar objects should be taken off before entering the trampoline. Empty your pockets and keep your hands free when jumping. Always jump on the middle of the jumping mat.
- Do not sit on the trampoline safety pad and do not stand on the edge while another person is jumping.
- Keep small children away from the trampoline while others are bouncing on it, because the edge can move in and out vigorously.
- Trampoline should be placed on a level grass surface or soft surface such as sand or bark. Do not use trampoline on hard surfaces as asphalt, concrete or other similar surfaces. Do not place trampoline around swimming pools, swings, slides, climbing walls etc.
- Do not use the trampoline in windy weather. If you are using a safety net, remove and store it for better weather conditions.
- Make sure no children or objects are below the trampoline before use.
- Remove all hard objects around and under the trampoline. There should be no objects – such as fences, roofing, tree branches, laundry ropes, electrical cables etc. – anywhere near or above the trampoline. Clear the surroundings for at least 2 m / 6’7’’ in every direction.
- Ensure there is 6 m / 19’8’’ free head space above the trampoline.
- Each modification made to the trampoline must be approved by the manufacturer.
- When moving the trampoline, disassemble it in reverse order of assembling. Move to desired location and re-assemble according to these instructions.
- For additional information concerning the trampoline equipment, please contact the manufacturer.

NL

- 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.
- Bij gebruik als sporttoestel is toezicht door een gekwalificeerde persoon vereist.
- Niet geschikt voor kinderen jonger dan 36 maanden.
- 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 verstrikking. 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.
- Zorg ervoor dat er zich vóór gebruik geen kinderen of voorwerpen onder de trampoline bevinden.
- 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.
- Blijf laag om uw sprong te controleren en land 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.
- 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.

DE

- Das Trampolin darf nur unter Aufsicht und Anleitung eines Erwachsenen benutzt werden.
- Bei der Nutzung als Sportgerät ist die Aufsicht durch eine qualifizierte Person erforderlich.
- Das Trampolin muss von einem Erwachsenen aufgebaut und vor der ersten Benutzung sorgfältig überprüft werden.
- Vergewissern Sie sich, dass das Sicherheitsnetz und die Netzpfosten 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.
- Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten.
- Dieses Trampolin ist nur für den Einsatz im Freien vorgesehen.
- 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 Begrenzungssystems 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.
- Schließen Sie vor dem Springen stets die Netzöffnung.
- 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.
- 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.
- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass sich keine Kinder oder Gegenstände unter dem Trampolin befinden.
- 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.

EN | NL | DE | SI

- 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 m / 6'7'' frei sind.
- Stellen Sie sicher, dass mindestens 6 m / 19'8'' 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.
- Die Zufriedenheit und Sicherheit unserer Kunden ist uns wichtig. Prüfen Sie daher bitte regelmäßig unsere Website auf aktuelle Kundeninformationen und alle Trampolinspezifikationen.
- Für weitere Informationen zur Trampolinausstattung kontaktieren Sie bitte den Hersteller oder prüfen unsere Website auf aktuelle Kundeninformationen.

SI

- Trampolin mora vedno nadzorovati odrasla oseba, ki uporabnikom daje ustrezna navodila.
- Trampolin mora sestaviti odrasla oseba in ga pred prvo uporabo skrbno pregledati.
- Mladoletnike mora nadzorovati odrasla oseba ne glede na njihove spretnosti ali pripravljenost. Preprečite dostop do trampolina brez ustreznega nadzora.
- Če ima vaš trampoline zaščitno mrežo, se prepričajte, da sta zaščitna mreža in stebrički pravilno ter varno nameščeni.
- Pred vsako uporabo trampolin preglejte. Da bi preprečili telesne poškodbe, morate izvajati redne vzdrževalne preglede trampolina in njegovih delov. Skrb za brezhibnost trampolina bo podaljšala njegovo življenjsko dobo.
- Nepravilna uporaba trampolina lahko povzroči hude telesne poškodbe, paralizo ali celo smrt.
- Ta trampolin je namenjen samo za zunanjo uporabo.
- Ni primeren za otroke, mlajše od 36 mesecev – zaradi majhnih delov obstaja nevarnost zadušitve.
- Pri uporabi trampolina kot športne opreme je potreben nadzor usposobljene osebe.
- Nosite oblačila brez vrvic, zaponk, zank in vsega drugega, kar bi se med uporabo trampolina lahko zataknilo in povzročilo poškodbo. Na trampolin ne pritrjujte ničesar, razen dodatne opreme ali delov, ki jih je odobril proizvajalec.
- Trampolin primerno zavarujte, kadar ni v uporabi. Zaščitite ga pred nepooblaščeno uporabo.
- Odsvetujemo skakanje na trampolinu med nosečnostjo.
- Trampolina ne uporabljajte pod vplivom alkohola, mamil ali močnih zdravil.
- V bližino izdelka ne postavljajte virov toplote ali ognja.
- Skakalna opna naj bo čista in suha, da preprečite zdrse in padce. Skakanje na mokri opni je prepovedano zaradi možnosti zdrsa in/ali padca.
- Pred uporabo nujno zamenjajte obrabljene, okvarjene ali manjkajoče dele.
- Pred skakanjem na trampolinu vedno zaprite zaščitno mrežo.
- Pred skakanjem na trampolinu se sezujte.
- Med skakanjem ne jejte hrane ali sladkarij in ne žvečite žvečilnega gumija.
- Skačite po sredini opne.
- Odboj ustavite tako, da pokrčite kolena, ko se stopala dotaknejo opne. Naučite se te veščine, preden se lotite drugih skokov.
- Trampolina ne zapuščajte s skokom – z njega vedno odkorakajte. Skakanje s trampolina na tla je nevarno, prav tako skakanje s tal na trampolin. Trampolina ne uporabljajte kot odskočno desko. Na trampolin ne skačite z drugih predmetov, zgradb ali površin in ga ne preskakujte.
- Ne skačite previsoko ali predolgo. Imejte redne premore. Ostanite nizko, da lahko nadzirate odboj, in ponavljajte skoke s pristankom na sredini trampolina. Vedno nadzorujte odboj. Nadzor je pomembnejši od višine.
- Ne delajte premetov prosto in jih ne dovolite drugim. Pristanek na glavi ali vratu lahko povzroči hude telesne poškodbe, paralizo ali smrt, celo ob pristanku na sredini opne.
- Trampolina ne sme uporabljati več oseb hkrati, temveč samo ena. Obstaja nevarnost trka: več skakalcev poveča možnost za izgubo nadzora, kar lahko povzroči hude telesne poškodbe.
- Napačna uporaba ali zloraba trampolina je nevarna in lahko povzroči hude telesne poškodbe.
- Pred uporabo se prepričajte, da pod trampolinom ni otrok ali predmetov.
- Pred vstopom na trampolin vedno snemite očala, nakit in podobne predmete. Izpraznite žepe in imejte roke proste, ko skačete. Vedno skačite na sredini skakalne opne.
- Ne sedite na zaščitni blazini trampolina in ne stojte na robu, medtem ko druga oseba skače.
- Majhni otroci naj se ne zadržujejo ob trampolinu, kadar na njem skače druga oseba, saj se lahko rob trampolina močno premika navznoter in navzven.
- Trampolin postavite na ravno travno površino ali mehko površino, kot sta pesek in lubje. Trampolina ne uporabljajte na trdih površinah, kot je asfalt ali beton. Trampolina ne postavljajte zraven bazenov, gugalnic, toboganov, plezalnih sten ipd.
- Trampolina ne uporabljajte v vetrovnem vremenu. Če uporabljate varnostno mrežo, jo v slabih vremenskih razmerah nujno odstranite.
- Odstranite vse trde predmete okoli trampolina in pod njim. V bližini trampolina ali nad njim ne sme biti nobenih predmetov, kot so ograje, strehe, drevesne veje, vrvi za perilo in električni kabli. Izpraznite okolico vsaj 2 metra v vse smeri.
- Zagotovite 6 metrov prostora nad trampolinom.
- Vsako spremembo trampolina mora odobriti proizvajalec.
- Ko trampolin prestavljate, ga razstavite v obratnem vrstnem redu, kot ste ga sestavili. Premaknite se na želeno mesto in ga znova sestavite po navodilih.
- Za več informacij o dodatni opremi za trampolin se obrnite na proizvajalca.

2. PARTS | PARTS | TEILE | DEL

EN | NL | DE | SI	11 x 8 ft	14 x 10 ft	17 x 10 ft	
Part A | Part A | Teil A | Del A	2	2	2	
Frame | Frame | Rahmen | Okvir				
Part B | Part B | Teil B | Del B	2	2	2	
Frame | Frame | Rahmen | Okvir				
Part C | Part C | Teil C | Del C	/	2	2	
Frame | Frame | Rahmen | Okvir				
Part D | Part D | Teil D | Del D	/	2	2	
Frame | Frame | Rahmen | Okvir				
Part E | Part E | Teil E | Del E	4	8	8	
Screw | Schroef | Schraube | Vijak				
Part F | Part F | Teil F | Del F	4	6	6	
Legs | Poten | Standfuß | Noga				
Part G | Part G | Teil G | Del G	1	1	1	
Mat | Doek | Sprungtuch | Opna				
Part H | Part H | Teil H | Del H	72	98	114	
Springs | Veren | Federn | Vzmeti				
Part I | Part I | Teil I | Del I	1	1	1	
Safety Pad | Rand | Randpolster | Blazina				
Part J | Part J | Teil J | Del J	6	6	6	
Foam | Foam | Scahaumstoff | Pena				
Part K | Part K | Teil K | Del K	20	28	32	
Pad Elastics | Toggles | Toggles | Elastike				
Part L | Part L | Teil L | Del L	1	1	1	
Ladder |Ladder | Leiter | Lestev				
Part M | Part M | Teil M | Del M	1	1	1	
Spring Tool | Veertool | Federspanner | Napenjalec vzmeti				
Part N | Part N | Teil N | Del N	1	1	1	
Safety Net | Veiligheidsnet | Sicherheitsnetz | Mreža				
Part O | Part O | Teil O | Del O	8	12	12	
Poles | Palen | Stangen | Steber za mrežo				

EN *Nets come with either a zipper entrance or an overlapping entrance, depending on the model.
NL *De netten hebben afhankelijk van het model een ritssluiting of overlappende ingang.
DE *Die Netze haben je nach Modell einen Reißverschluss- oder überlappender Eingang.
SI *Mreže imajo glede na model zadrgo ali prekrivni vhod.

3. INSTALLATION | INSTALLATIE | MONTAGE | MONTAŽA

1 Assemble the frame | Monteer het frame | Montiere den Rahmen | Sestavite okvir

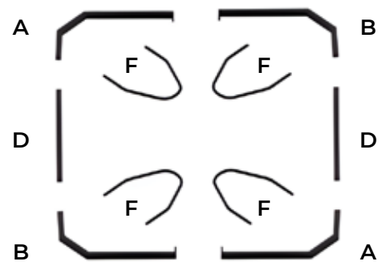
EN Assemble the frame as shown in the diagram, with spring holes facing up, and push sections together firmly until tight. Use screws (Part E) to fix frame parts together as shown below.

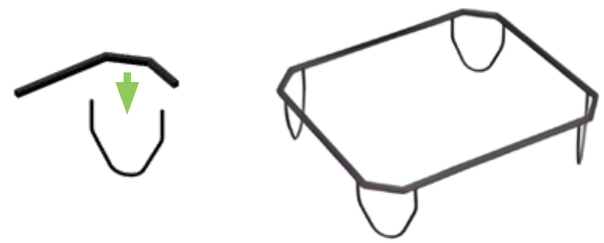
NL Monteer het frame volgens het diagram, met de veergaten naar boven, en duw de delen stevig in elkaar tot ze vastzitten. Gebruik schroeven (Part E) om de f rameonderdelen aan elkaar te bevestigen zoals hieronder weergegeven.

DE Montieren Sie den Rahmen gemäß der Abbildung, mit den Federlöchern nach oben, und drücken Sie die Rahmenteile fest zusammen, bis sie dicht verbunden sind. Verwenden Sie Schrauben (Teil E), um die Rahmenteile wie unten gezeigt miteinander zu verbinden.

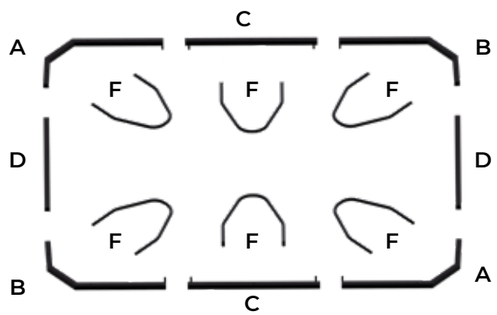
SI Dele okvirja položite z vzmetnimi luknjami navzgor. Razporedite dele tako kot kaže skica vašega modela spodaj. S priloženimi vijaki (del E) pričvrstite dele okvirja kot kaže slika spodaj.

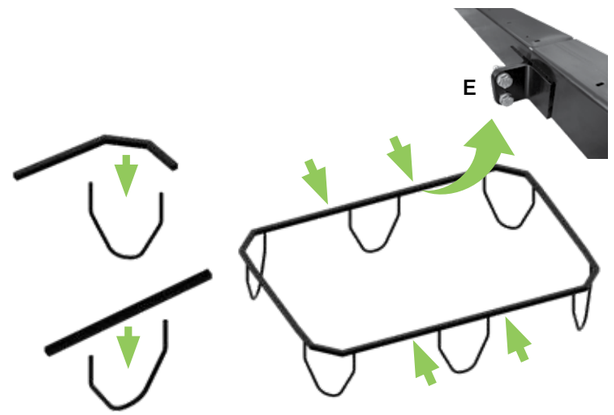
11 x 8 ft / 335 x 244 cm





14 x 10 ft / 427 x 305 cm
17 x 10 ft / 518 x 305 cm





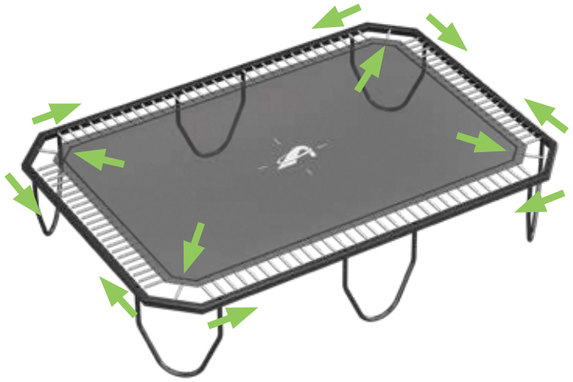
2 Install mat & springs | Installeer mat en veren | Montiere Sprungtuch und Federn | Namestite ponjavo in vzmeti

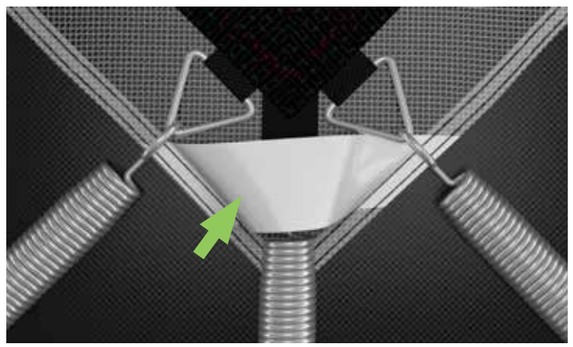
EN For rectangular models, attach the corner springs first. For all models, position the first four springs in a cross (12, 3, 6, 9 o'clock), then continue with every eighth, then every fourth, until all are attached. Make sure the long hook connects to the frame and the short hook to the mat triangle. Be sure to hook springs through all loops on the jumping mat.

NL Voor rechthoekige modellen: bevestig eerst de hoekveren. Voor alle modellen: plaats de eerste vier veren in een kruispositie (12, 3, 6 en 9 uur) en ga vervolgens verder met elke achtste en daarna elke vierde, tot alle veren zijn bevestigd. Zorg ervoor dat de lange haak aan het frame is bevestigd en de korte haak aan de driehoek van de springmat. Zorg ervoor dat alle veren door de lussen van de springmat worden gehaakt.

DE Bei rechteckigen Modellen zuerst die Eckfedern befestigen. Bei allen Modellen die ersten vier Federn über Kreuz (12, 3, 6 und 9 Uhr) anbringen, dann mit jeder achten, anschließend jeder vierten fortfahren, bis alle Federn befestigt sind. Achten Sie darauf, dass der lange Haken am Rahmen und der kurze Haken am Dreieck der Sprungmatte eingehängt ist. Stellen Sie sicher, dass alle Federn durch die Schlaufen der Sprungmatte eingehängt sind.

SI Pri pravokotnih modelih najprej pritrdite kotne vzmeti. Pri vseh modelih namestite prve štiri vzmeti v križ (ob 12., 3., 6. in 9. uri), nato nadaljujte z vsako osmo, nato z vsako četrto, dokler niso vse vzmeti pritrjene. Poskrbite, da je dolgi kavelj pritrjen na okvir, kratki kavelj pa na trikotnik na skakalni ponjavi. Prepričajte se, da so vse vzmeti vlečene skozi zanke na skakalni ponjavi.





EN Ensure all spring hooks are securely attached to the frame.

NL Zorg ervoor dat alle veerhaken stevig aan het frame zijn bevestigd.

DE Stellen Sie sicher, dass alle Federhaken fest am Rahmen befestigt sind.

SI Prepričajte se, da so vsi kavlji vzmeti varno pritrjeni na okvir.

EN | NL | DE | SI

3 Attaching the frame pad | Trampoline rand bevestigen | Randpolster befestigen | Namestitev zaščitne blazine

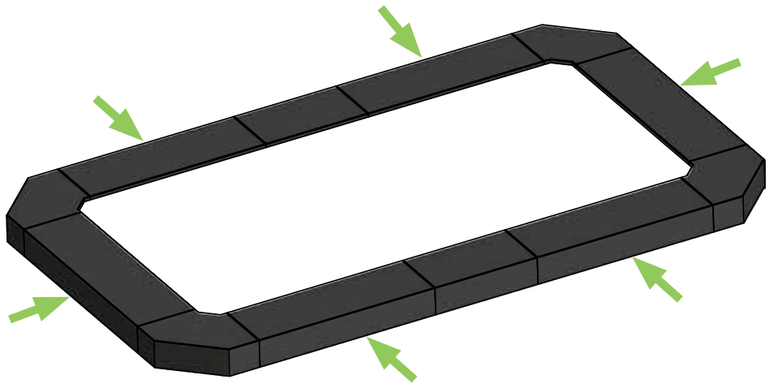
Inserting the foam | Het plaatsen van het schuim | Einsetzen des Schaums | Vstavljanje pene

EN For **rectangular trampolines**, separate foam insert peaces are included. Insert each piece into the PVC sleeves on the underside of the pad. Ensure the foam is fully inside the cover (like a pillow in a pillowcase) so it's no longer visible once installed.

NL Voor **rechthoekige trampolines** zijn aparte schuimstukken inbegrepen. Steek elk stuk in de PVC-hoezen aan de onderzijde van de randafdekking. Zorg ervoor dat het schuim volledig in de hoes zit (zoals een kussen in een kussensloop), zodat het niet meer zichtbaar is na installatie.

DE Für **rechteckige Trampoline** sind separate Schaumstoffteile enthalten. Führen Sie jedes Teil in die PVC-Hüllen auf der Unterseite der Randabdeckung ein. Achten Sie darauf, dass der Schaumstoff vollständig in der Hülle sitzt (wie ein Kissen im Kissenbezug), sodass er nach der Montage nicht mehr sichtbar ist.

SI Pri **pravokotnih trampolinih** so priloženi ločeni kosi pene. Vsak kos pene vstavite v pripravljene segmente na spodnjem delu blazine. Poskrbite, da je pena popolnoma v notranjosti prevleke (kot vzglavnik v prevleki), tako da po namestitvi ni več vidna.



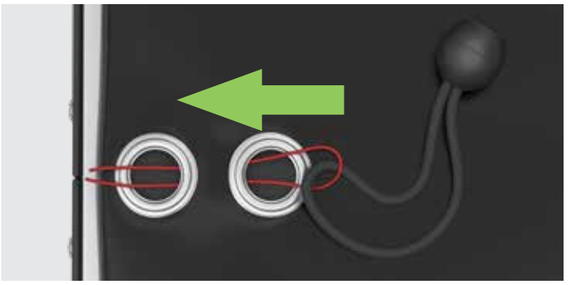
Attaching the pad | Rand bevestigen | Randpolster befestigen | Pritrditev zaščitne blazine

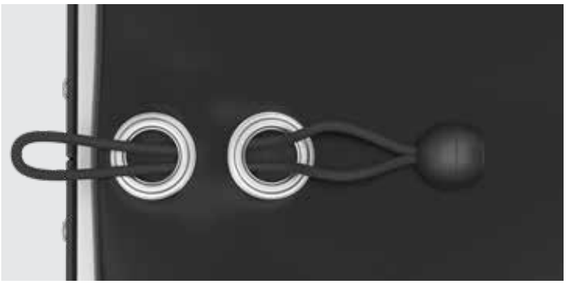
EN Lay the safety pad on the trampoline with the eyelets facing up. Insert the elastic toggles through the eyelets (loop end out, toggle end in), then flip the pad, feed the spring through the loop underneath, and secure the pad to the frame using the toggles.

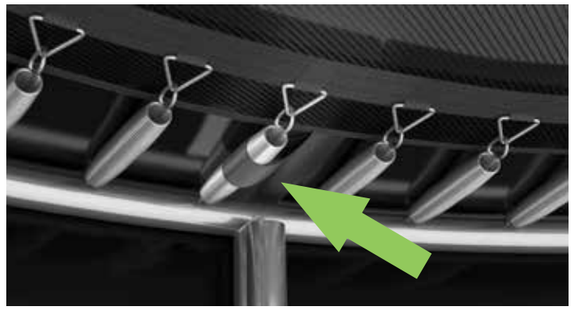
NL Leg de trampoline rand op de trampoline met de ogen omhoog gericht. Steek de elastische bevestigingen door de ogen (lus naar buiten, kogel naar binnen), draai vervolgens de rand om, haal de veren door de lussen eronder, en bevestig de rand aan het frame met de toggles.

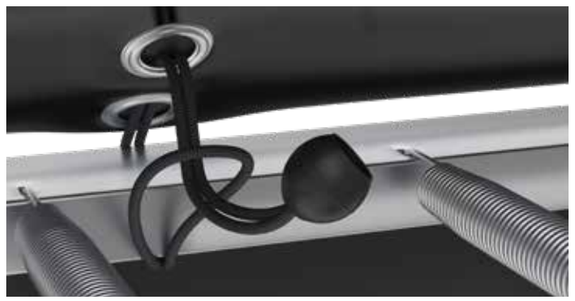
DE Legen Sie das Randpolster auf das Trampolin, wobei die Ösen nach oben zeigen. Führen Sie die Togglebefestigungen durch die Ösen (Schlaufenseite nach außen, Knebel nach innen), drehen Sie anschließend die Abdeckung um, führen Sie die Federn durch die Schlaufen darunter, und befestigen Sie die Abdeckung mit den Gummis am Rahmen.

SI Zaščitno blazino položite na trampolin tako, da so obročki zgoraj. Skozi obročke napeljite elastične vrvice od znotraj navzven, tako da zanke visijo čez rob. Zaščitno blazino obrnite in jo z elastikami fiksirajte okoli okvirja. Vzmeti napeljite skozi zanke na spodnjem delu blazine.









EN The frame pad must fully cover the frame and springs.

NL De trampoline rand moet het frame en alle veren volledig bedekken.

DE Das Randpolster muss den Rahmen und alle Federn vollständig abdecken.

SI Zaščitna blazina mora v celoti prekriti okvir in vse vzmeti.

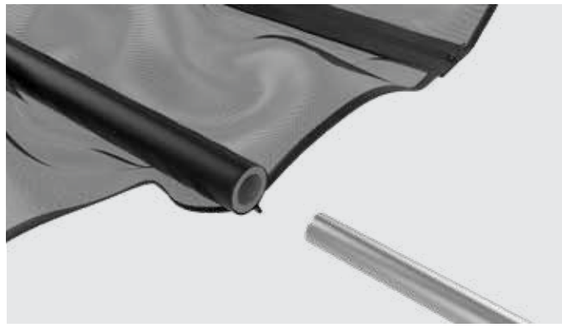
4 Installing safety net* | Installeren het veiligheidsnet* | Montage des Sicherheitsnetzes* | Namestitev varnostne mreže*

EN Insert the poles into the PVC sleeves on the net and align the entrance with the warning label on the safety pad. Insert each pole into the sockets through the gaps between pad sections, starting with the entrance pole, and ensure all are fully secured. Pull the net down evenly to keep it tight and free of gaps. **For the 11 × 8 ft / 335 × 244 cm model only: There are Elastics pre-attached to both long sides of the safety net. Attach them to the trampoline frame through the slots in the frame pad.** The final step is attaching the ladder. For zipper-style nets, installation is complete. For Overlapping entrance fixation, refer to next page.

NL Steek de palen in de PVC-hoezen van het net en lijn de ingang uit met het waarschuwingslabel op de rand. Plaats elke paal in de houders via de openingen tussen de randdelen, te beginnen bij de ingang, en zorg dat alle palen stevig vastzitten. Trek het net gelijkmatig naar beneden zodat het strak en zonder openingen blijft. **Alleen van toepassing voor het model: 11 × 8 ft / 335 × 244 cm: In het midden van beide lange zijden van het veiligheidsnet zijn elastieken bevestigd. Haal deze door de openingen in de beschermrand en bevestig ze rondom het trampolineframe.** De laatste stap is het bevestigen van de ladder. Bij netten met rits is de installatie voltooid. Voor overlappende toegangsfixatie, zie volgende pagina.

DE Die Stangen in die PVC-Hüllen des Netzes stecken und den Eingang mit dem Warnhinweis auf dem Randpolster ausrichten. Jede Stange durch die Öffnungen zwischen den Polsterabschnitten in die Halterungen einsetzen, beginnend mit der Eingangsstange, und sicherstellen, dass alle fest sitzen. Das Netz gleichmäßig nach unten ziehen, damit es straff und lückenfrei sitzt. **Nur für das Modell 11 × 8 ft / 335 × 244 cm: An beiden Längsseiten des Sicherheitsnetzes sind bereits Gummibänder vormontiert. Befestigen Sie diese durch die Schlitze in der Randabdeckung am Trampolinrahmen.** Der letzte Schritt ist das Anbringen der Leiter. Bei Reißverschlussnetzen ist die Installation abgeschlossen. Für überlappende Eingangsfixierung siehe nächste Seite.

SI Vstavite stebre v PVC rokave na mreži in poravnajte vhod z opozorilno nalepko na blazini. Stebre skozi luknje v blazini vstavite v objemke na okvirju. Zagotovite, da so vsi stebri trdno pritrjeni v objemke. Mrežo enakomerno potegnite navzdol, da ostane napeta in brez vrzeli med spodnjim delom mreže in blazino. **Samo za model 11 × 8 ft / 335 × 244 cm: Na obeh daljših straneh zaščitne mreže so elastike že predhodno nameščene. Skozi odprtine v zaščitni blazini jih pritrdite na okvir trampolina.** Na koncu pritrdite lestev. Montaža trampolina z mrežo iz zadrge je končana. Za vhod s preklopom sledite navodilom na naslednji strani.



EN *Nets come with either a zipper entrance or an overlapping entrance, depending on the model.

NL *De netten hebben afhankelijk van het model een ritssluiting of overlappende ingang.

DE *Die Netze haben je nach Modell einen Reißverschluss- oder überlappender Eingang.

SI *Mreže imajo glede na model zadrgo ali prekrivni vhod.

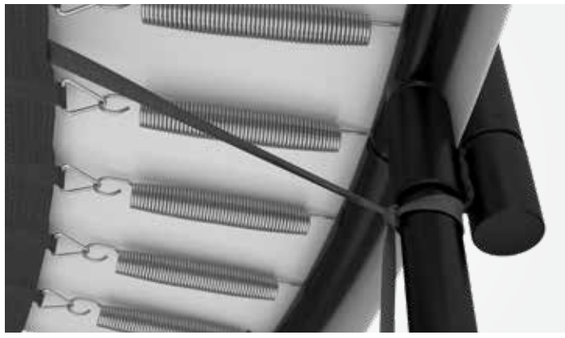
5 Overlapping entrance | Overlappende ingang | Überlappender Eingang | Prekrivni vhod

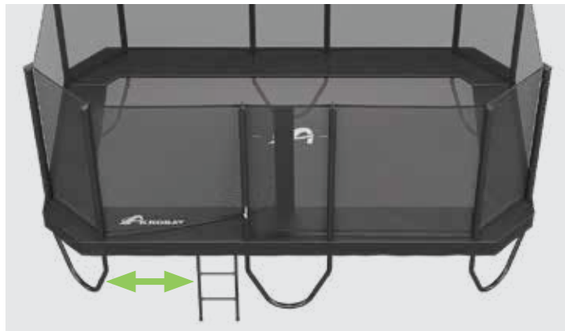
EN To secure the entrance, feed both straps under the padding and tie them to the trampoline f rame. See images below for reference.

NL Om de ingang te bevestigen, haal beide banden onder de randafdekking door en bind ze vast aan het trampolineframe. Zie de afbeeldingen hieronder als voorbeeld.

DE Um den Eingang zu befestigen, beide Gurte unter die Randabdeckung führen und am Trampolinrahmen festbinden. Siehe Abbildungen unten zur Orientierung.

SI Za pritrditev vhoda napeljite trakova od mreže pod blazino in ju zavežite na okvir oz. nogo trampolina.





EN **CONGRATULATIONS!** **Your Akrobat trampoline is now ready to be used. Enjoy!**
NL **GEFELICITEERD!** **Je Akrobat-trampoline is nu klaar voor gebruik. Veel plezier!**
DE **HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!** **Dein Akrobat-Trampolin ist jetzt einsatzbereit. Viel Spaß!**
SI **ČESTITAMO!** **Vaš trampolin Akrobat je pripravljen za uporabo. Uživajte!**

< 11 x 8 ft

14 x 10 ft / !7 x 10 ft >

EN | The trampoline should only be used by one person at the time!
NL | De trampoline mag maar door één persoon tegelijk worden gebruikt!
DE | Das Trampolin darf immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden!
SI | Trampolin naj uporablja samo ena oseba naenkrat!

Max. 1

11 x 8 ft / 335 x 244 cm	130 kg / 286 lbs
14 x 10 ft / 427 x 305 cm	130 kg / 286 lbs
17 x 10 ft / 518 x 305 cm	130 kg / 286 lbs

4. MAINTENANCE | ONDERHOUD | WARTUNG | VZDRŽEVANJE

REGULAR CHECKS / REGELMATIGE CONTROLE / REGELMÄSSIGE KONTROLLE / REDNI PREGLED

EN
Before each season, check the frame, springs, mat, pad, and safety net for damage. Replace damaged or missing parts immediately and check regularly during the season.
- All parts and springs securely attached.
- No rips, holes, sharp edges, or broken parts.
- Check safety net and poles; eplace net every 2-5 years depending on your model.

NL
Controleer vóór elk seizoen het frame, de veren, de mat, de randafdekking en het veiligheidsnet op schade. Vervang beschadigde of ontbrekende onderdelen direct en controleer regelmatig tijdens het seizoen.
- Alle onderdelen en veren stevig bevestigd.
- Geen scheuren, gaten, scherpe randen of gebroken delen.
- Controleer veiligheidsnet en palen; veiligheidsnet het net om de 2 -5 jaar, afhankelijk van het model.

DE

Vor jeder Saison Rahmen, Federn, Matte, Randpolster und Sicherheitsnetz auf Schäden prüfen. Beschädigte oder fehlende Teile sofort ersetzen und während der Saison regelmäßig kontrollieren.
- Alle Teile und Federn fest befestigt.
- Keine Risse, Löcher, scharfen Kanten oder gebrochene Teile.
- Sicherheitsnetz und Stangen prüfen; Netz alle 2–5 Jahre je nach Modell austauschen.

SI
Pred vsako sezono preverite okvir, vzmeti, opno, blazino in mrežo. Poškodovane ali manjkajoče dele takoj zamenjajte in redno preverjajte med sezono, da je trampolin brezhiben in varen.
- Vsi deli in vzmeti so trdno pritrjeni.
- Brez raztrganin, lukenj, ostrih ali zlomljenih delov.
- Preverite mrežo in stebre mreže; mrežo zamenjajte vsaki 2–5 let, odvisno od modela.

WEATHER PROTECTION / WEERBESCHERMING / WITTERUNGSSCHUTZ / ZAŠČITA PRED VREMENOM

EN
- Remove safety net in strong wind and weigh trampoline down.
- Remove mat in winter to avoid snow damage.
- Protect from heat, fire, and fireworks.
- Avoid heavy rain and snow accumulation.

NL
- Verwijder veiligheidsnet bij harde wind en verzwaar trampoline.
- Verwijder mat in de winter om schade door sneeuw te voorkomen.
- Bescherm tegen hitte, vuur en vuurwerk.
- Vermijd hevige regen en sneeuwophoping.

DE
- Sicherheitsnetz bei starkem Wind abnehmen und Trampolin beschweren.
- Matte im Winter entfernen, um Schneeschäden zu vermeiden.
- Vor Hitze, Feuer und Feuerwerk schützen.
- Starke Regen- und Schneelasten vermeiden.

SI
- Pri močnem vetru odstranite mrežo in trampolin obtežite.
- Pozimi odstranite opno, da preprečite poškodbe zaradi snega.
- Zaščitite trampolin pred vročino, ognjem in ognjemetom.
- Trampolin zaščitite tudi pred močnim dežjem in snegom.

GENERAL CARE / ALGEMEEN ONDERHOUD / ALLGEMEINE PFLEGE / SPLOŠNO VZDRŽEVANJE

EN
- Keep animals off the trampoline.
- Stop use immediately if any part is damaged.
- Pit must drain water and allow easy cleaning.

NL
- Houd dieren van de trampoline af.
- Stop direct met gebruiken bij schade.
- Kuil moet water afvoeren en makkelijk te reinigen zijn.

DE
- Tiere vom Trampolin fernhalten.
- Bei Beschädigungen sofort nicht mehr benutzen.
- Grube muss Wasser ableiten und leicht zu reinigen sein.

SI
- Živali naj ne hodijo na trampolin.
- V primeru poškodb prenehajte z uporabo.
- Jama mora imeti odtok vode in omogočati enostavno čiščenje.

CLEANING / REINIGEN / REINIGUNG / ČIŠČENJE

EN
Clean mats and pads with mild soapy water only. Do not use aggressive cleaners. Rinse thoroughly with water.

NL
Reinig matten en randafdekking alleen met mild sop. Geen agressieve schoonmaakmiddelen gebruiken. Grondig naspoelen met water.

DE
Matte und Randpolster nur mit milder Seifenlauge reinigen. Keine aggressiven Reinigungsmittel verwenden. Gründlich mit Wasser abspülen.

SI
Čistite blazino in opno le z blago milnico. Ne uporabljajte agresivnih čistil. Dobro sperite z vodo in obrišite, da bo suho.

5. JUMPING INSTRUCTIONS | INSTRUCTIES OM TE SPRINGEN | SPRUNGANLEITUNG | NAVODILA ZA SKAKANJE

EN | PLEASE NOTE:

- Beginners should learn the basic body positions and practice the basic bounces described in this manual.
- To learn how to balance and jump, stand in the middle of the jumping area and bounce softly up and down to control the movement. Increase the intensity gradually, returning to the same position on the jumping mat with each bounce.
- Focus on the jumping mat when jumping, failing to do so may quickly result in losing balance and falling.
- Do not perform somersaults without supervision! Somersaults should be carried out only by experienced jumpers under supervision of an expert and using appropriate safety measurements.

NL | 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 bijbehorende veiligheidsmaatregelen.

DE | BITTE BEACHTEN:

- Anfänger sollten die grundlegenden Körperhaltungen lernen und die Basssprünge 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.

SI | PROSIMO, DA UPOŠTEVATE:

- Začetniki se morajo naučiti osnovnih položajev telesa pri skakanju in vaditi osnovne odboje, opisane v teh navodilih.
- Da se naučite skakati in ohranjati ravnotežje, stopite na sredino skakalne opne ter rahlo poskakujte, da nadzorujete gibanje. Postopoma povečujte intenzivnost in se z vsakim doskokom vrnite na mesto odriva.
- Pri skokih se osredotočite na skakalno opno, sicer lahko hitro izgubite ravnotežje in nevarno padete.
- Ne izvajajte premetov brez nadzora! Premete sme izvajati samo izkušen skakalec pod nadzorom strokovnjaka in ob uporabi ustrezne varnostne opreme.

EN | Each jumper must start by learning slow and controlled jumps. Safe landings are the base of trampoline jumping skills and are important to learn at the beginning. Lack of these skills may result in severe injuries.

Both jumper and instructor should keep in mind that steady balance at each jump represents the base of successful trampoline jumping.

The stopping technique is equally important as jumping. Correct stopping represents one of the most important safety precautions in trampoline jumping. When losing control of the jump and/or balance the jumper has to react quickly to prevent injuries. In order to achieve this, the jumper should simply bend his knees before landing on the jumping mat. This is the safest way to stop the jump and prevent accidents.

While learning and training trampoline jumps, it is advised to have a persons standing around the trampoline in order to help the jumper if needed. Trampoline jumping is a physical strain and shouldn't last too long. A tired jumper can easily succumb to errors in jumping thus highly increasing risk of injury.

High trampoline jumps are considered advanced jumps and should not be allowed to inexperienced jumpers. It is extremely important to be sure that the height of the jump corresponds to the experience of the jumper.

EN | NL | DE | SI

NL | Elke springer moet beginnen met het leren van rustige en gecontroleerde sprongen. Veilig landen vormt de basis van trampolinespringen en is belangrijk om as 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 trampolinesprongen 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 trampolinesprongen 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.

DE | 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.

SI | Vsak uporabnik se mora najprej naučiti počasnega in nadzorovanega skakanja. Varen doskok je temeljna spretnost skakanja in se ga je pomembno naučiti na začetku. Neobvladovanje te spretnosti lahko povzroči hude telesne poškodbe.

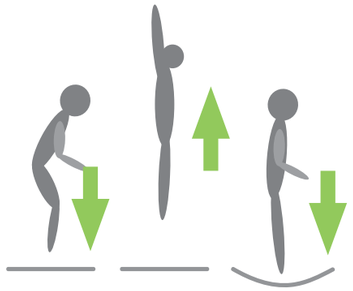
Tako skakalec kot inštruktor se morata zavedati, da je ravnotežje pri vsakem skoku osnova za uspešno in varno skakanje na trampolinu.

Tehnika ustavljanja je enako pomembna kot skakanje. Pravilno ustavljanje je eden najpomembnejših varnostnih ukrepov pri skakanju na trampolinu. Če skakalec izgubi nadzor nad skokom in/ali ravnotežje, se mora hitro ustaviti, da prepreči telesne poškodbe. To lahko naredi zelo preprosto: pred pristankom na skakalno opno naj pokrči kolena. To je najvarnejši način za ustavitev skoka in preprečitev nevarnega odboja.

Priporočamo, da med učenjem in urjenjem skakanja na trampolinu vsaj ena oseba stoji ob trampolinu in skakalcu po potrebi pomaga. Skoki na trampolinu obremenjujejo telo in ne smejo trajati predolgo. Utrujen skakalec zlahka naredi napako pri skoku, kar močno poveča nevarnost telesnih poškodb.

Visoki skoki na trampolinu so napredna vaja in ne smejo biti dovoljeni neizkušenim skakalcem. Nadvse pomembno je, da višina skoka ustreza izkušnjam skakalca.

6. BASISSPRÜNGE | BASISTRAMPOLINESPRONGEN | BASISSPRÜNGE | OSNOVNI SKOKI NA TRAMPOLINU



EN

THE JUMPING JACK:

1. Start from a standing position with feet in shoulder width, head up and eyes on the trampoline mat.
2. Swing your hands forward, above your head and back in a circular motion.
3. Bring your feet together in mid-air and point your toes.
4. Land back on the center of the mat with your feet in shoulder width (the same as the starting position).

NL

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 je voeten samen en richt je tenen.
4. Land terug op het midden van de mat met uw voeten op schouderbreedte (gelijk aan startpositie).

DE

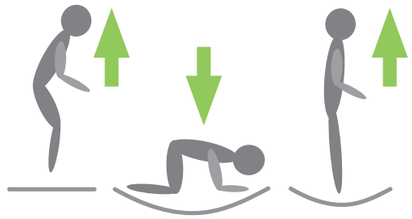
DER HAMPELMANN:

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).

SI

OSNOVNI SKOK:

1. Začnite v stoječem položaju s stopali v širini ramen in z zravnano glavo. Glejte navzdol v skakalno opno.
2. Z rokami zamahnite naprej, navzgor in krožno nazaj.
3. Ko ste v zraku, noge potegnite skupaj in stopala usmerite navzdol.
4. Pristanite na sredino opne z nogami v širini ramen (kot v začetnem položaju).



EN

THE FRONT DROP:

1. Start by softly bouncing up and down a few times.
2. Jump upwards and land with your hands and knees forward.
3. Push yourself off with your hands and jump back to the upright position.

NL

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

DER FRONT DROP:

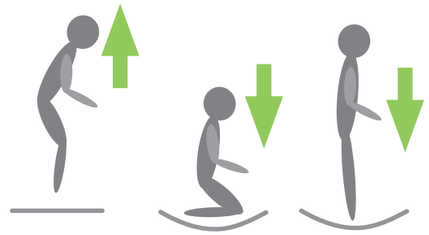
1. Springen Sie zunächst ein paar Mal sanft auf und ab.
2. Springen Sie hoch und landen Sie auf Ihren Händen und Knien.
3. Stoßen Sie sich mit Ihren Händen ab und springen Sie zurück in die aufrechte Position.

SI

SPUST NAPREJ:

1. Začnite z rahlim poskakovanjem.
2. Skočite navzgor ter pristanite na komolcih in kolenih.
3. Odrinite se z rokami in skočite nazaj v pokončno držo.

EN | NL | DE | SI



EN

THE PRAYING MANTIS:

1. Start with a low bounce.
2. Land on your knees in shoulder width, keeping your back straight and keep your arms stretched out to maintain balance.
3. Bounce back to the starting position by using the bounce momentum and swinging your arms upwards.

NL

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.

DE

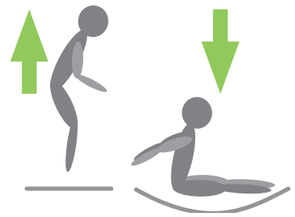
DIE GOTTESANBETERIN:

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.

SI

SPUST NA KOLENA:

1. Začnite z nizkim poskokom.
2. Pristanite na kolenih v širini ramen z vzravnanim hrbtom in iztegnjenimi rokami, da ohranite ravnotežje.
3. Ob odboju zanihajte roke navzgor, da se vrnete v pokončno držo.



EN

BOTTOM BOUNCE:

1. Start with a basic starting position. Jump up, aiming to the center of the jumping mat.
2. Land with your legs stretched in front of you, with hands on both side of your hips and keep your back straight
3. Push yourself up with your hands to rebound to the starting position.

NL

BODEMSTUIT:

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

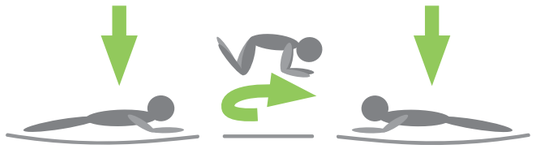
SITZSPRUNG:

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.

SI

SEDEČI SKOK:

1. Postavite se v osnovni začetni položaj. Skočite naravnost navzgor, na sredino skakalne opne.
2. V zraku iztegnite noge predse ter pristanite z rokami ob bokih in z vzravnanim hrbtom.
3. Z rokami se odrinite navzgor, da skočite v začetni položaj.



EN

THE ROLLING STONE:

1. Start from the front drop position and push to the left or right with your arms to start turning.
2. Turn your head and shoulders in the direction that your body is turning.
3. Keep your back parallel with the jumping mat and your head straight.
4. Return to the lying position to finish the jump, lying in the opposite direction as at the beginning.

NL

DE ROLLING STONE:

1. Start vanuit de voorste valpositie en beweeg je 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

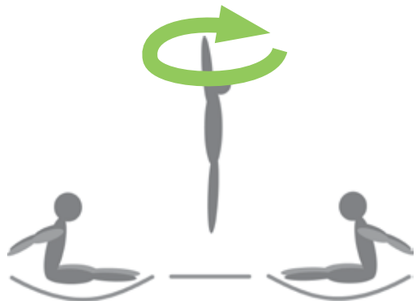
DER WANDERVOGEL:

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.

SI

POLOBRAT VSTRAN:

1. Začnite s ploskim skokom in se z rokami odrinite v levo ali desno, da se zasukate.
2. Glavo in ramena obrnite v smer sukanja.
3. Hrbet imejte vzporedno s skakalno opno, glavo pa vzravnano.
4. Po polobratu se vrnite v ležeči položaj, obrnjeni v drugo smer kot ob začetku.



EN

THE FLYING BALLERINA:

1. Start with the sitting position.
2. Jump and turn your head left or right and swing your hands in the same direction to turn in the air.
3. Follow the motion with your hips to complete the turn.
4. Land in the sitting position to complete the jump.

NL

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 je heupen om de bocht te voltooien.
4. Land in de zittende positie om de sprong te voltooien.

DE

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.

SI

PIRUETA:

1. Začnite v sedečem položaju.
2. Skočite in obrnite glavo levo ali desno ter zanihajte roke v isto smer, da začnete zasuk.
3. Z boki sledite gibanju, da se do konca zasukate.
4. Pristanite v sedečem položaju, da zaključite skok.

EN

THE PANCAKE DROP:

1. Start off with a soft, low jump upwards.
2. Let yourself fall on your front, placing your hands on the jumping mat in front of you.
3. Push yourself up to the starting position.

NL

DE PANNENKOEKVAL:

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

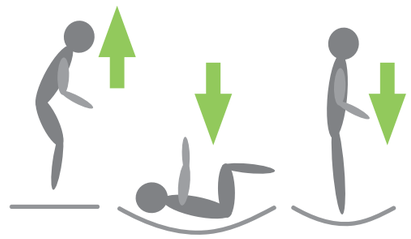
DER BAUCHSPRUNG:

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.

SI

PLOSKI SKOK:

1. Začnite z nizkim skokom navzgor.
2. Pustite, da padete na trebuh, roke pa iztegnite naprej na skakalno opno.
3. Odrinite se v začetni položaj



EN

THE TURTLE DROP:

1. Start with a soft upwards jump.
2. Land on your back, keeping your chin close to your chest and your knees bent. Keep your chin towards your chest as you land.
3. Kick your legs forward in order to jump up and land in the starting position.

NL

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

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.

SI

SPUST NA HRBET:

1. Začnite z nizkim skokom navzgor.
2. Brado potisnite proti prsnemu košu, pokrčite kolena in pristanite na hrbtu. Ob pristanku imejte brado na prsih.
3. Noge sunite od sebe in pristanite v začetni pokončni drži.

EN | You now master the basic jumps and are ready to jump even higher!

But remember to always stay in control of your jumps.

ENJOY IN PURSUING YOUR PASSION FOR JUMPING!

NL | 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!

DE | 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!

SI | Zdaj obvladate osnovne skoke in ste pripravljeni za še višje!

Vendar ne pozabite, da morate skoke vedno nadzorovati.

PREDAJTE SE STRASTI DO SKAKANJA!