

bfu
bpa.
upi



Trampolinpark

Trampolinpark

Auf dich wartet eine Menge Fun

- Hier gelten Fairplay und Rücksicht
- Geniess das Springen ohne dich zu überschätzen
- Die Hallenaufsicht passt auf und ist für dich da



So aufs Trampolin

- Sportkleider und Anti-Rutsch-Socken tragen
- Lange Haare zusammenbinden
- Brille, Uhr und Schmuck ablegen
- Piercings entfernen oder abkleben
- Kein Smartphone
- Kein Essen, Getränk, Kaugummi oder Bonbon
- Mietmaterial nicht liegen lassen





Springen

- Erst aufwärmen
- Eine Person pro Trampolin
- Immer mit beiden Füßen in der Mitte des Trampolins springen
- Vom Einfachen zum Schwierigen, Tipps beim Coach holen
- Landen: Stoppsprung auf dem Trampolin oder in Airbag springen
- Airbag: zuerst schauen, dann springen – keine Kopfsprünge
- Kontrollverlust: Arme zum Oberkörper und auf den Rücken fallen lassen
- Double Bounce ist nur für Profis
- Pausen machen

Begleitpersonen

- Sich nach den Hallenregeln erkundigen
- Für geeignete Sportbekleidung sorgen
- Kindern mit einer starken Sehschwäche wird empfohlen, eine Sportbrille zu tragen
- Bei Fehlverhalten eingreifen



- Kinder nicht auffordern, anspruchsvolle Sprünge auszuführen
- Kinder unter 6 Jahren neben dem Trampolin beaufsichtigen
- Kinder bis 9 Jahre sind in Begleitung von Erwachsenen

