



BREDSTEN TRAMPOLINCENTER

v/Folmer Troelsen

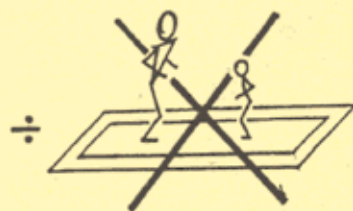
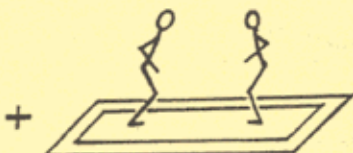
Bredstenlundvej 6 - DK 7182 Bredsten - Tel. 75 88 12 62



HJÆLPER DIG MED INSTRUKTION OG UDVIKLENDE LEGEAKTIVITETER - - - GRUNDTRAMPOLINER FOR DANSK KLIMA

«advarsel !»

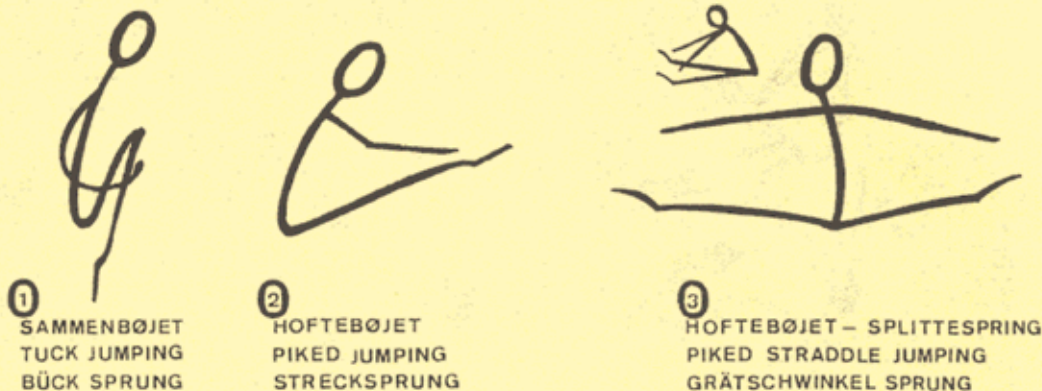
SPRING ALENE



MED ELLER UDEN FODTØJ



BØR IKKE VÆRE PÅ LEGEPLADSER



① SAMMENBØJET
TUCK JUMPING
BÜCK SPRUNG

② HOFTEBØJET
PIKED JUMPING
STRECKSPRUNG

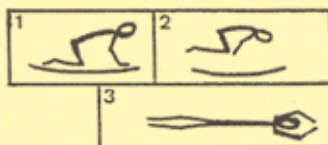
③ HOFTEBØJET - SPLITESPRING
PIKED STRADDLE JUMPING
GRÄTSCHWINKEL SPRUNG



④ SIDDE LANDING
SEAT LANDING
SITZ SPRUNG

⑤ KNÆ LANDING
KNEE LANDING
KNIE STAND

⑥ KNÆ OG HÅND
KNEE ANDHANDS
KNIE UND HAND



⑦ MAVELANDING
FRONT DROP
BAUCHSPUNG



⑧ RYGLANDING
BACK DROP
RÜCK SPRUNG



⑨ SKRUE
TWISTING
SCHRAUBE

10. ØVELSE PÅ 10 MOMENTER



KAN DU UDFØRE DISSE ØVELSER, MÅ DU FORSIGTIGT ØVE SALTO

© copyright 1979

trampolinspring er **PÅ EGET ANSVAR!**
EN SJOV OG UNDERHOLDENDE SPORT
VANSKELIG AT BEHERSKE FULDKOMMENT

UHELD - - - SKER OFTEST VED UKONTROLLERET LEG

med sportslig hilsen

Folmer Troelsen

