

Hoppeinstruktioner på trampolin

(Kopi af materiale modtaget fra Berg Toys B.V. i Holland)

Før du begynder at hoppe

- Der må ikke befinde sig nogen genstande, dyr eller personer under BERG-trampolinen.
- Brug kun trampolinen, når den er ren og tør.
- Ting og andre forhindringer, der kan forstyrre hopperiet bør forbydes i hoppeområdet.

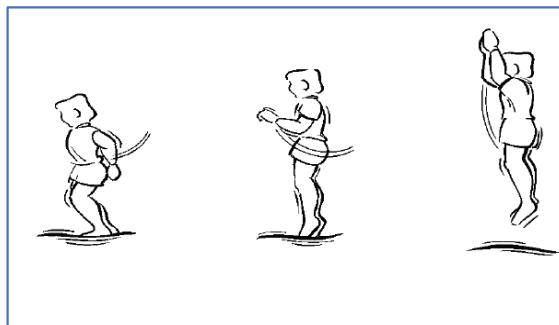
Hoppeinstruktioner

- Stig ikke op på eller ned af trampolinen ved at hoppe.
- Korrekt bevægelse under brug af trampolinen kræver en god kropsholdning. Korrekt kropsholdning og balance opnås ved at spænde musklerne.
- God kropsholdning sikrer sikker brug af trampolinen. Når man hopper, udsættes kroppen for stød, der kræver korrekt stødabsorption. Ved at spænde musklerne, opnår du bedre kontrol over balancen hvilket giver bedre udholdenhed mens du hopper. Omvendt fører en mere afslappet kropsholdning til tab af energi og udholdenhed mens du hopper. Begynd med de grundlæggende hop og hoppepositioner og øg først sværhedsgraden, når du har styr på disse. For at stoppe, mens du hopper, skal du bøje knæene når dine fødder rører dugen.
- Hop altid midt på dugen. Undgå at hoppe i kanten af dugen og på trampolinens polstring.
- For at stoppe, mens du hopper, skal du bøje knæene når dine fødder rører dugen. Lær at gøre dette, før du prøver flere og andre teknikker.
- Lær de grundlæggende hop og kropspositioner grundigt, før du prøver mere avancerede teknikker. Nogle hoppeteknikker kan udføres hver for sig eller i serier og/eller kombination med flere hop.
- Undgå hoppe for højt. Opnå først kontrol over dine hop med en korrekt landingsposition midt på dugen. Ud fra et sikkerhedsmæssigt perspektiv er kontrol vigtigere end højde.
- For at sikre og fastholde kontrollen mens du hopper, skal din kropsholdning være lige, hovedet skal være i oprejst position og øjnene være fokuseret på springdugen.

Grundlæggende hop

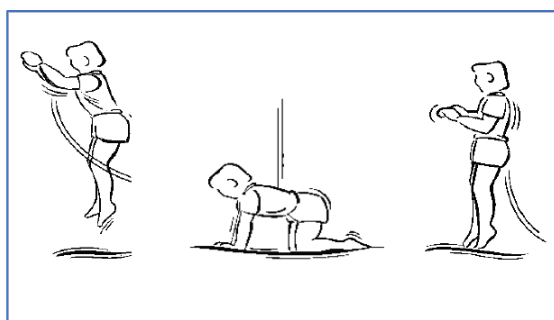
Grundlæggende hop

Indtag opretstående stilling med hovedet i oprejst position. Fokuser blikket på springdugen. Når du hopper opad, svinger du armene fremad i en cirkulær bevægelse og peger tæerne nedad. Hold fødderne tæt sammen med tæerne pegene nedad, når du vender tilbage til springdugen. Når du lander på springdugen, skal du holde dine fødder ca. 40 cm fra hinanden.



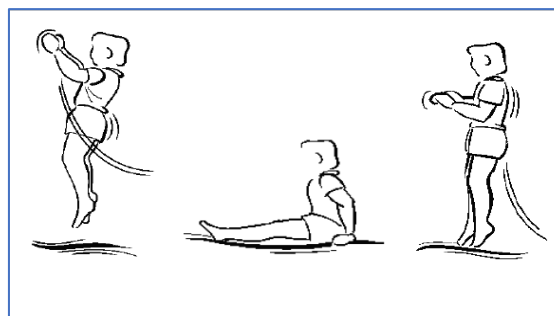
Hop på hænder og knæ

Begynd med grundlæggende hop. Fokuser blikket på springdugen. Sving armene fremad i en cirkulær bevægelse. Land på hænder og knæ. Skub fra med hænderne og vend tilbage til opretstående stilling.



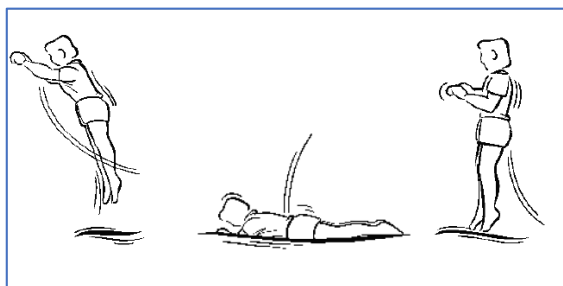
Hop på bagdelen

Begynd med grundlæggende hop. Fokuser blikket på springdugen. Land i siddende stilling. Placer hænderne ved siden af hoften på springdugen, når du er i siddende stilling. Skub fra med hænderne og vend tilbage til opretstående stilling.



Mavehop

Begynd med grundlæggende hop og land på maven. Hold hovedet lige. Hold armene strakte og pegende fremad på springdugen. Skub fra med hænderne og vend tilbage til opretstående



Hop på ryggen

Begynd med grundlæggende hop og land på ryggen. Hold hagen presset ned mod brystet under landingen. Spark fremad og opad med benene, når du vender tilbage til stående stilling.

