

INHALT

Mehr als nur hüpfen – der Sprung vom Trend zur Sportart.	6
--	---

Wissenswertes rund ums Trampolinspringen

Jumping Fitness für jeden	10
Daten und Fakten zum Minitrampolin	10
Wie Trampolinspringen auf den Körper wirkt.	12

Sprungtechnik und Grundschr

Die Grundposition	20	Beat	40
Die Sprungtechnik	22	Rebound	42
<i>Was du nicht tun solltest</i>	24	Jack	44
Basic	26	Scissors.	46
Bounce Balance.	30	One on One	48
Tip Toe	32	Pony.	50
Heel.	34	Twist.	52
Kick	36	Side to Side	54
Jogging	38		

Dein Trainingsprogramm

Wie du das Training gestaltest.	58
Jumping Fitness für mehr Ausdauer, Koordination und Kraft.	59

Anhang

Über die Autorin	62
Register.	62