

# JUMPING®

FITNESS



Fit mit dem  
Minitrampolin

riva

© des Titels Jumping Fitness - Fit mit dem Minitrampolin (ISBN 978-3-7423-0246-5)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

# 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 Grundschrte

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