

JUMPING[®]

FITNESS

Fit mit dem Minitrampolin

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>



© 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>

MEHR ALS NUR HÜPFEN – DER SPRUNG VOM TREND ZUR SPORTART

Wer kennt das nicht? Kinder hopsen in Pfützen, hüpfen von Couch zu Couch, springen hinauf und hinunter, über Stock und Stein, und das hat seinen Grund. Forscher haben herausgefunden: Springen lässt auch unsere Hormone hüpfen und macht glücklich. Das Auf und Ab fördert die Produktion des Glückshormons Serotonin, dem Botenstoff für gute Laune, und der kurze Moment der Schwerelosigkeit gibt uns das Gefühl zu schweben, federleicht zu sein, und das unabhängig vom Alter.

Bereits in den 80er-Jahren haben Fitnessexperten deshalb die Aerobicwelle genutzt und mit Rebounding ein Konzept entwickelt, mit dem Spaß und Training zu Hause auf dem Minitrampolin kombiniert werden können. Aber nur mit einem Übungsbuch vor der Nase und ohne motivierende Musik macht das Ganze halb so viel Spaß. Also blieb der Trend ein Trend, bis 2001 ein erstes Gruppenfitnesskonzept für das Trampolin aus Tschechien die Fitnessstudios eroberte und zu einem festen Groupfitness-Programm wurde. 2013 schwappte die Welle schließlich nach Deutschland über. Mittlerweile hüpfen etwa 25 000 Deutsche in den eigenen vier Wänden oder in einem der mehr als 1 000 Studios zu fetziger Musik, motiviert von einem von über 5 000 zertifizierten Trainern. Auch Spanien, Italien, Frankreich, Österreich, die Schweiz, Holland und China sind bereits im Jumping-Fitness-Fieber.

Aber was genau passiert bei jedem Sprung mit dem Körper? Darf man mit Rückenbeschwerden auch aufs Trampolin? Welche Schritte sind besonders geeignet für einen knackigen Po und einen flachen Bauch? Und wie ist so ein Trampolin eigentlich aufgebaut?

Antworten auf diese und andere Fragen findest du in diesem Buch. Du erfährst alles über das Minitrampolin, die Wirkung von Jumping Fitness, die korrekte Ausführung der Grundschrirte und lernst die richtige Technik kennen. Mit den beiden schweißtreibenden Workouts »basic« und »advanced« sowie den beiden Kurzprogrammen auf den DVDs trainierst du zusammen mit Patricio, einem Jumping-Fitness-Mastertrainer, und mit mir. Dabei geben wir dir zahlreiche Hinweise und Tipps zur korrekten Ausführung der Schritte oder worauf du während des Springens achten solltest. Es ist auch wichtig, dass du immer genügend Trinkpausen einlegst und vor allem in deiner eigenen Intensität springst. Durch die unterschiedlichen Anforderungsstufen hat jeder die Möglichkeit, sofort mitzutrainieren, egal, ob du neu durchstartest oder schon geübt bist.

Ich wünsche dir viel Spaß mit Jumping Fitness!

Deine

Autonika



WISSENSWERTES RUND UMS *Trampolinspringen*

Ein Minitrampolin mit Griff, mitreißende Musik und viel Spaß beim Schwitzen – das ist Jumping Fitness. Doch eigentlich steckt noch viel mehr dahinter. Alle Informationen dazu, wie sich Jumping Fitness auf deinen Körper auswirkt, ein Trampolin aufgebaut ist oder die Grundschritte und ihre Varianten ausgeführt werden, erfährst du hier, aber auch auf den DVDs als Einführung gleich zum Ausprobieren und Mitmachen.





JUMPING FITNESS FÜR JEDEN

Grundsätzlich kann jeder mit Jumping Fitness trainieren, sich fit halten und in Bewegung sein – in jedem Alter. Kinder und Jugendliche trainieren mit speziellen Jumping-Fitness-Kids- und Teens-Programmen. Für die Fitnessfans gibt es Workouts für jedes Level und Trainingsziel. Wenn du Profisportler bist, kannst du Jumping Fitness als Alternativtraining in deine Wettkampfvorbereitung mit einbauen. Die Generation, die schon etwas länger erwachsen ist, hält sich mit sanften Übungen auf dem Trampolin fit. Und auch vermeintliche Couchpotatoes entdecken auf dem Trampolin garantiert den Spaß an der Bewegung.

Die Grundschritte kommen aus der Aerobic

Insgesamt gibt es 14 Grundsprünge, die an die traditionellen Schritte aus der Aerobic angelehnt sind. Sie umfassen Wippen, Springen, Schwingen und Joggen. Mit unterschiedlichen Armübungen werden sie zu einfachen und für jeden nachvollziehbaren Schrittkombinationen zusammengefügt und auf dem Trampolin ausgeführt.

Trampolinspringen hält fit und gesund

Bei jedem Sprung werden über 400 Muskeln angesprochen und der Lachmuskel ist garantiert einer von ihnen. Das Ausdauertraining kräftigt Muskulatur und Knochen, schult den Gleichgewichtssinn, verbessert die Koordination und Beweglichkeit, senkt den Blutdruck, stärkt das Immunsystem und verbrennt ganz nebenbei mit viel Spaß dreimal so viele Kalorien wie eine gleich lange Joggingeinheit.

Die Technik macht den Unterschied

Im Gegensatz zum Trampolinspringen auf einem großen Sporttrampolin springst du beim Jumping Fitness nicht in die Höhe. Der Oberkörper bleibt nahezu auf einer Ebene, es heben lediglich die Beine vom Sprungtuch ab. Dank dieser speziellen Sprungtechnik und des weichen Sprungtuchs werden alle Bewegungen gelenkschonend ausgeführt und sind für Einsteiger sowie Profis jeden Alters und Fitnesslevels geeignet.

Ausprobieren lohnt sich

Und wenn du denkst, das ist zu anstrengend oder kompliziert für dich, kannst du dir immer wieder die Einführung mit den Grundschritten ansehen und mitmachen. Zudem kannst du jedes Workout so oft wiederholen, wie du magst. Vor allem das Einsteigerworkout, die Basicversion, wird auch garantiert nach dem zehnten Mal nicht langweilig. Zudem wirst du schnell feststellen, dass dir mit jedem Schritt das Springen leichter fallen wird und die mitreißenden Rhythmen dich die Anstrengungen schnell vergessen lassen. Das Gefühl danach ist eine Riesenbelohnung und jeden Schweißtropfen wert.

DATEN UND FAKTEN ZUM MINITRAMPOLIN

Auf dem Trampolinmarkt gibt es mittlerweile unterschiedliche Geräteversionen von unzähligen Herstellern. Ob mit Gummiseil oder Stahlfederung, mit oder ohne Haltestange, eckig, rund, mit sechs oder acht Beinen – es



ist alles zu bekommen. Doch je besser die Qualität, desto mehr Spaß hast du mit deinem Sportgerät. So wird dein Trampolin zu einem festen Einrichtungsgegenstand in deinem Wohnzimmer und landet garantiert nicht irgendwann im Keller.

Ein gutes Trampolin ist das A und O

Bevor du dir ein neues Gerät anschaffst oder dein altes aus dem Keller holst, prüfe es im Interesse deiner eigenen Gesundheit auf Stabilität und Sicherheit. Alte Seile und Stoffe können porös werden und Stahlfedern rosten. Auch bei neuen Geräten sollte dir deine Gesundheit ein gutes Trampolin wert sein.

Mit dem Trampolin von Bellicon bist du perfekt ausgestattet

Mit dem Schweizer Trampolinhersteller Bellicon hat Jumping Fitness einen Partner mit 25-jähriger Trampolinerfahrung an seiner Seite. Die Geräte entsprechen den deutschen Standards, sind langlebig und von hoher Qualität. Ein Jumping-Fitness-Trampolin von Bellicon (Foto Seite 11) besteht aus einem sechseckigen Stahlrahmen, einem Griff, der sogenannten Handlebar, einem Sprungtuch und 48 Gummiseilringen. Das gesamte Trampolin wird in Deutschland hergestellt und unterliegt den deutschen Qualitäts- und Gewährleistungsmerkmalen. Es hat eine Rahmenhöhe von 35 cm, misst 137 cm an der breitesten Stelle, wiegt 16 kg und ist mit einem Körpergewicht bis zu 200 kg belastbar. Die chemische Zusammensetzung der Gummiseile ist eigens von Bellicon entwickelt worden und auf Langlebigkeit ausgelegt. Der Griff

lässt sich individuell auf die Körpergröße einstellen. Für den Heimbedarf bietet Bellicon Trampoline mit klapp- oder abschraubbaren Beinen, damit sich die Geräte zu Hause gut verstauen oder einfach transportieren lassen. Alle Geräteversionen kannst du dir auch unter www.jumping.fitness oder www.bellicon.com anschauen.

Was du für ein gelungenes Training brauchst

Neben einem guten Trampolin brauchst du für dein Training zu Hause:

- bequeme Sportkleidung, in der du dich wohlfühlst,
- feste Sportschuhe, die möglichst leicht sind, eine flexible Sohle haben und eng anliegen,
- ausreichend zu trinken, hier eignet sich Wasser oder eine frische Saftschorle (ohne Kohlensäure) am besten,
- ein Handtuch,
- gegebenenfalls eine Pulsuhr, wenn du deinen Puls messen möchtest.

WIE TRAMPOLINSPRINGEN AUF DEN KÖRPER WIRKT

Regelmäßige Trainingseinheiten auf dem Trampolin haben vielseitige positive Auswirkungen auf den Körper und die Gesundheit. 20 bis 45 Minuten zwei- bis dreimal pro Woche reichen aus, um deine Fitness und Gesundheit entscheidend zu verbessern.

Bereite deinen Körper auf die Bewegung vor

Als Einsteiger empfiehlt es sich, mit kurzen Einheiten aus federnden, wippenden oder schwingenden Bewegungen und Balanceübungen anzufangen. Die geeigneten Schritte und Übungen findest du in Kapitel 2. Auch wenn du bereits sportliche Vorerfahrung oder sogar Trampolinpraxis hast, beginne trotzdem mit erwärmenden, mobilisierenden und federnden Schritten, damit sich dein Körper auf die kommende Belastung einstellen kann. Auf jeder DVD findest du zu Beginn der Workouts ein entsprechendes Warm-up.

Das Warm-up bringt Körper und Gehirn auf Touren

Sobald du auf deinem Trampolin bist und die Erwärmungsphase losgeht, wirst du die ersten Auswirkungen von Jumping Fitness spüren. Durch die leichten Federungen werden das Nervensystem und die Durchblutung der Muskeln und Gelenke angeregt. Dir wird nicht nur wärmer, dein gesamter Körper wird durch den erhöhten Blutfluss mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen versorgt. Die Produktion weißer und roter Blutkörperchen steigt an. Da die roten Blutkörperchen das Transportmittel für Sauerstoff sind, wird auch dein Gehirn optimal mit frischer Energie versorgt und ist dadurch leistungsfähiger.

Jumping Fitness macht glücklich

Auch zum Stressabbau solltest du auf dein Trampolin steigen. Bereits in den ersten

Minuten beginnt dein Körper mit der Produktion des Botenstoffes für das sogenannte Glückshormon Serotonin. Zeitgleich wird das Stresshormon Adrenalin abgebaut und es stellt sich eine hemmende Wirkung auf die Energiezentralen Hypophyse, Schilddrüse und Nebennierendrüse ein, die für die Produktion von Stresshormonen zuständig sind.



Stelle dir vor dem Workout immer etwas zu trinken bereit und halte ein Handtuch parat.

Federnd gegen Rückenschmerzen

Die erhöhte Durchblutung der Muskulatur löst Verspannungen im Rücken- und Schulterbereich und wirkt so schnell und effektiv gegen Rückenschmerzen. Auch bei Problemen mit den Bandscheiben wird sogar leichtes Auf- und Abspringen empfohlen. Die Druck- und Zugbewegungen befeuchten und ernähren die sonst unbewegten Bandscheiben.

Halte deinen Stoffwechsel auf Trab

Während des Trainings leistet dein Stoffwechsel Höchstleistung und kurbelt die Fettverbrennung und den Lymphfluss an. Deine Stoffwechselwerte, dein Cholesterinwert, deine Blutfette verbessern sich und dein Immunsystem wird gestärkt.

Mit Kraft gegen Hohlkreuz und Rundrücken

Mit jeder Bewegung, die ausgeführt wird, ziehen sich Teile der Muskulatur zusammen, sie kontrahieren und werden dadurch gekräftigt. Sind einzelne Muskeln im Vergleich zu ihrem Gegenspieler zu schwach ausgebildet, kann es durch sogenannte muskuläre Dysbalancen zu Haltungsschwächen kommen wie Rundrücken oder Hohlkreuz. Aber auch bereits angeborene Haltungsschäden wie O-Beine oder eine Skoliose können abgemildert werden. Mit Jumping Fitness kannst du den Körper vielfältig kräftigen und so muskuläre Dysbalancen vorbeugen.

Training für Gehirn und Nervenbahnen

Durch regelmäßige Jumping-Fitness-Einheiten trainierst du die Koordinationsfähigkeit zwischen Muskeln, Nerven und Gehirn. Du wirst feststellen, dass deine Alltagsbewegun-

gen flexibler und reaktionsschneller sind und das Risiko, mit dem Fuß umzuknicken oder zu stürzen, sich verringert. Auch die Reizweiterleitung innerhalb eines Muskels, die sogenannte intramuskuläre Kommunikation, und die Übertragung von Nervenimpulsen zwischen einzelnen Muskeln, die intermuskuläre Kommunikation, wird verbessert. So sorgst du mit dem Training für ökonomische und schnelle Bewegungen auch im Alltag.

Für mehr Gleichgewicht und Stabilität im Alltag

Der flexible Untergrund, den das Trampolintuch bildet, stellt den gesamten Körper vor einige Herausforderungen. Speziell die in einer Jumping-Fitness-Einheit enthaltenen Balanceübungen schulen den im Ohr liegenden Gleichgewichtssinn und die den passiven Bewegungsapparat stabilisierende Tiefenmuskulatur. Bei jeder Landung auf dem flexiblen Trampolintuch wird außerdem das propriozeptive Muskel-Nerven-System trainiert, das vor allem die Fußgelenke vor dem Umknicken schützt.

Aktiv gegen Herz-Kreislauf-Beschwerden

Langfristig stärkt ein Herz-Kreislauf-Training auf dem Trampolin die Gefäße und den Herzmuskel. Je schlagkräftiger der Herzmuskel ist, desto weniger Schläge müssen pro Minute ausgeführt werden, um die gleiche Menge Blut durch den Körper zu befördern. Auf Dauer werden so der Ruhepuls und der Blutdruck abgesenkt.



Osteoporose und Arthrose haben keine Chance

Auch Sehnen, Bänder, Knochen, Knochen- gewebe und Gelenke profitieren von regelmäßi- gem Training auf dem Trampolin. Insbeson- dere die schnellen Muskelfasern der Skelett- muskulatur werden durch die reaktionsschnel- len Bewegungen gefordert und gefördert. Die Zugbewegungen, die die Muskulatur bei der Kontraktion auf die Knochen ausüben, regen diese zur Produktion neuen Knochenmaterials

an und beugen so Osteoporose vor. Um die Gelenke vor einer erhöhten Reibung und Abnutzung zu schützen, befindet sich zwi- schen den gelenkbildenden Knochen die Gelenkschmiere, die sogenannte Synovialflüs- sigkeit, die während des Trainings mit Nähr- stoffen versorgt wird. Somit beugt das Trampo- linspringen nicht nur Arthrose vor, sie kann, wie wissenschaftliche Studien beweisen, sogar gestoppt werden. Zusätzlich hilft der weiche Untergrund, den das Sprungtuch des Trampo- lins bildet, Stauchungen in den Gelenken und der Wirbelsäule auf ein Minimum zu reduzieren.

Für ein starkes Bindegewebe

Zu guter Letzt sorgt Jumping Fitness dafür, dass auch die Faszien – das sind Bindegewebs- strukturen, die unseren ganzen Körper durchziehen – gestärkt werden. Sie sorgen dafür, dass sämtliche Organe am richtigen Platz gehalten werden, die Muskeln in Form bleiben und auch Knochen, Gelenke und deren Bandstrukturen stabil bleiben. Dadurch kann beispielsweise der Beckenboden gestärkt und so einer schwachen Blase oder Stressin- kontinenz vorgebeugt werden.



Jumping Fitness sorgt nicht nur für jede Menge Spaß, sondern bietet auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile.



Sprungtechnik und Grundschrirte

Da wir bei Jumping Fitness gesundheitsfördernd, gelenkschonend und möglichst effektiv trainieren wollen, ist es wichtig, dass du nicht einfach drauflosspringst, sondern vorab die Grundposition und die besondere Sprungtechnik übst und verinnerlichst, bevor du dich an die 14 Grundschrirte wagst. Denn nur so macht das Training auch Spaß und du schützt dich gleichzeitig vor Verletzungen.





DIE GRUNDPOSITION

Im Folgenden stelle ich dir die Grundposition vor, mit der du jedes Workout startest. Sie ist sehr wichtig, damit du von Anfang an die richtige Körperhaltung für alle Schritte und Sprünge einnimmst, um Verletzungen vorzubeugen. Wir gehen sie nun Schritt für Schritt durch und beginnen bei den Füßen:

1. Stelle dich für eine optimale Ausgangsposition mit dem Blick Richtung Griff in die Mitte des Trampolins. Öffne die Füße etwas weiter als hüftbreit parallel. Die Zehenspitzen zeigen ganz leicht nach außen.
2. Beuge nun die Knie und bringe dabei das Körpergewicht nach hinten unten, sodass der Schwerpunkt auf den Fersen liegt. Achte darauf, dass sich die gebeugten Knie nicht vor die Fußspitzen oder zueinanderschieben.
3. Neige den Oberkörper leicht nach vorn.
4. Richte das Becken so auf, dass der untere Rücken gerade ist und kein Hohlkreuz bildet.
5. Schiebe die Schulterblätter nach hinten unten und ziehe sie im Rücken etwas zusammen. Damit öffnest du den Schultergürtel nach vorn.
6. Senke das Kinn Richtung Brustbein ab, sodass sich der Nacken in Verlängerung zur Wirbelsäule befindet.
7. Stütze zunächst die Hände in den Hüften ab.



DIE SPRUNGTECHNIK

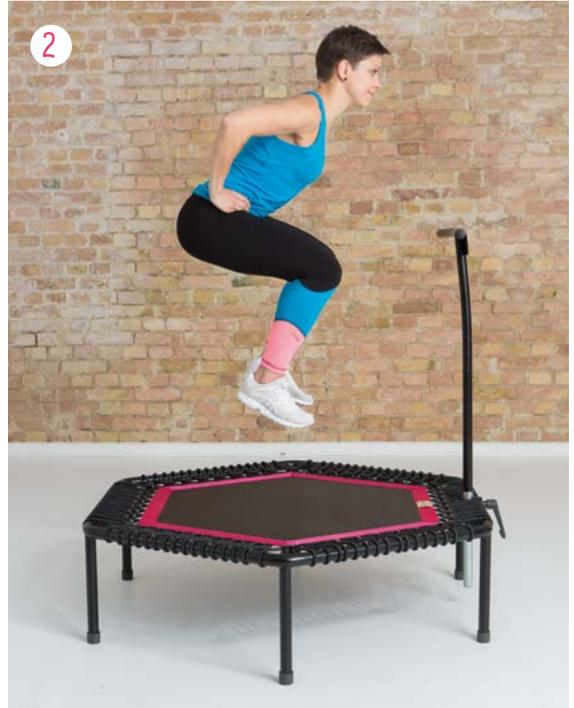
1. Um einen ersten technisch korrekten Sprung auszuführen, nimmst du zunächst die Grundposition ein. Dabei spannst du den Bauch an, indem du den Bauchnabel leicht zur Wirbelsäule ziehst.
2. Beginne nun zu springen, indem du die Knie zur Brust nach oben ziehst. Der Oberkörper behält jedoch seine Position bei und der Kopf bleibt möglichst auf einer Höhe.
3. Lande nach jedem Sprung möglichst wieder in der Grundposition. Wiederhole diesen Vorgang einige Male, bis du das Bewegungsgefühl der Sprungtechnik verinnerlicht hast.

STOMPING

Als Stomping wird die Ausführung einiger Schritte in ihrer höchsten Intensität bezeichnet. Dabei werden bei jedem Sprung die Knie maximal schnellkräftig Richtung Brustkorb gezogen. Die Bewegungsamplitude ist hier besonders groß. Je schneller du also die Bewegung ausführst, desto mehr Kraft und Energie musst du aufwenden. Beim Stomping empfehle ich dir, die Unterarme locker auf die Handlebar aufzulegen oder die Arme in der Luft fixiert zu halten.

Nicht alle Schritte können im Stomping ausgeführt werden. Lediglich Schritte, bei denen mit beiden Beinen abgesprungen und gelandet wird, können »gestompt« werden. Dazu gehören der Basic, der Rebound, der Jack, der Scissors, der One on One und Two on Two, der Twist und der Side to Side sowie ihre Varianten.





HINWEISE

- Bleibe mit dem Oberkörper stabil und leicht nach vorn geneigt.
- Springe nicht nach oben, sondern in das Trampolintuch hinein. Das Heranziehen der Oberschenkel Richtung Brustkorb, also der Kniehub zum Oberkörper, ist hier der Schlüssel zur richtigen Technik. Dabei bleibt die Bauchmuskulatur bei allen Sprüngen angespannt. Dies dient der Kräftigung der Bauch- beziehungsweise gesamten Rumpfmuskulatur und dem Schutz der Wirbelsäule. Wir umgehen mit dieser Technik die negativen Auswirkungen der Schwerkraft auf den Bewegungsapparat und trainieren somit gelenkschonend und kräftigend.

WAS DU NICHT TUN SOLLTEST

Auf den folgenden Bildern siehst du, was du bei den Sprüngen auf alle Fälle vermeiden solltest. Wie schon erwähnt, verminderst du mit der richtigen Sprungtechnik unter anderem das Verletzungsrisiko. Du willst neben dem Spaßfaktor aber sicherlich auch ein effektives Training absolvieren, und das ist eben nur mit einer korrekten Technik möglich.

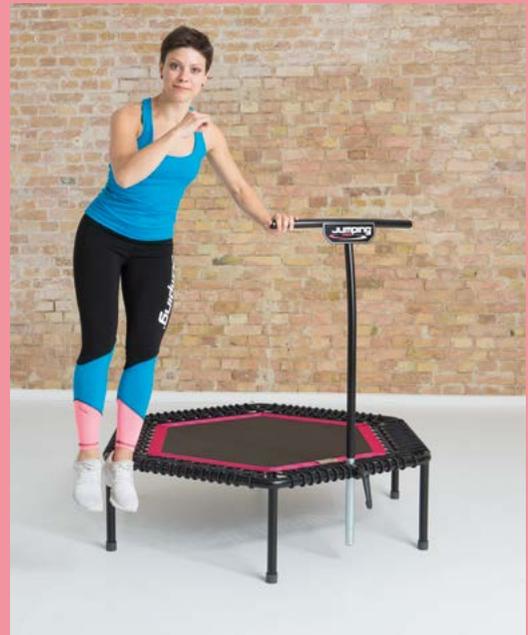
Nicht hochspringen!

Ein Hochspringen hat im Rahmen von Jumping Fitness keinerlei Trainingswirkung. Einerseits birgt die Stauchung in den Gelenken durch die erhöhte Schwerkraft bei hohen Sprüngen ein hohes Verletzungsrisiko. Andererseits geht es bei Jumping Fitness vorrangig um Ausdauertraining, bei dem du die Sprünge in einem möglichst schnellen Tempo ausführen solltest.



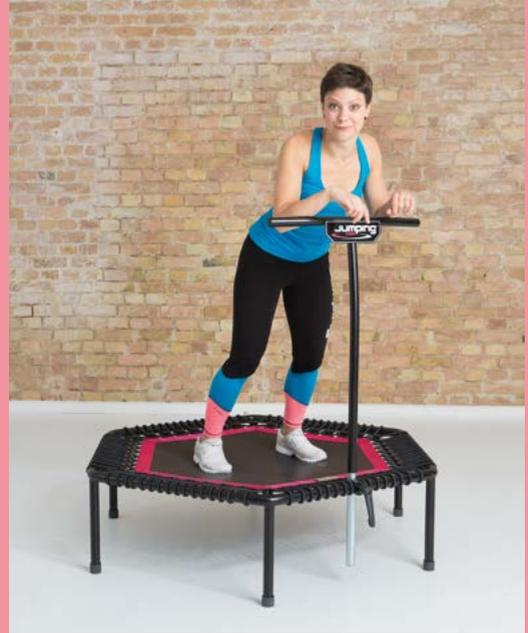
Nicht vom Trampolin herunterspringen!

Während des Springens auf dem Trampolin passt sich die Kontraktion, also das Zusammenziehen der Muskulatur, an den weichen Untergrund an. Das heißt, dass die Muskeln während des Trainings auf dem Trampolin minimal langsamer kontrahieren als auf festem Untergrund. Springst du nun unvorbereitet von dem weichen Trampolintuch auf den harten Fußboden, kann es durch die verlangsamte Kontraktion, an die sich der Bewegungsapparat gerade gewöhnt hat, zu Verletzungen an Gelenken, Bändern und Muskeln kommen.



Beim Springen nicht mit dem Oberkörper nach hinten lehnen!

Neigst du dich beim Springen zu sehr nach hinten, kann es durch die Stauchung in der Rückbeuge zu Verletzungen der Wirbelsäule – im schlimmsten Fall zu einem Bandscheibenvorfall – kommen.



Nicht an die Handlebar an- oder darauflehnen, nach ihr greifen oder daran ziehen!

Die Unterarme werden nur locker aufgelegt. Ein festes Greifen führt zu Verkrampfungen im Hals-Nacken-Schulterbereich. Die Stabilität, die du während der Bewegung im Oberkörper halten sollst, trainiert die Bauch- und Rückenmuskulatur, dazu benötigst du die Handlebar nicht. Sie ist außerdem nicht darauf ausgelegt, ein großes Gewicht zu tragen.



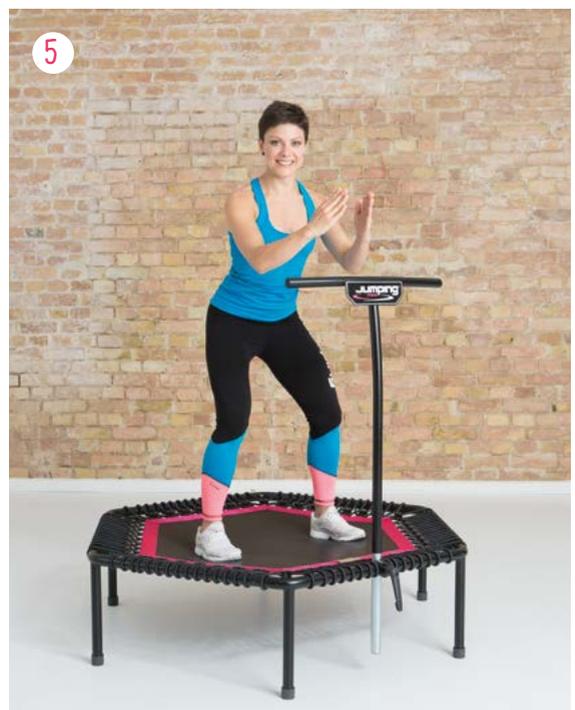
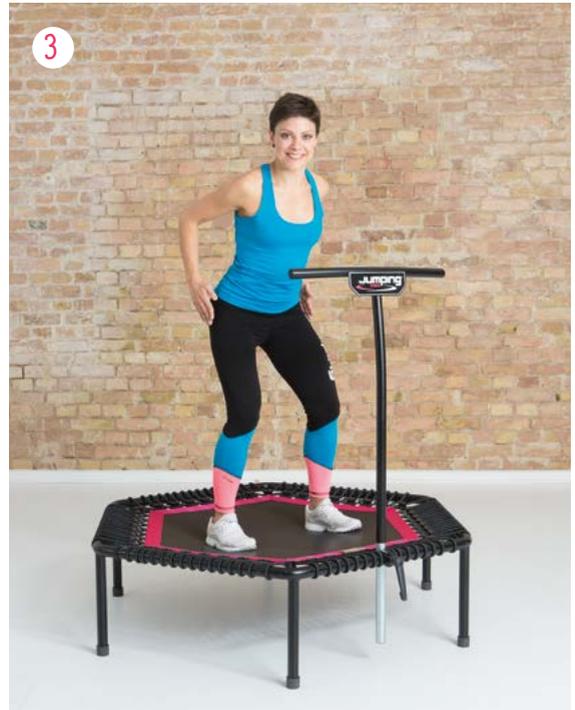
BASIC

1. Stelle dich mittig auf das Trampolin und nimm die Grundposition ein. Halte die Hände auf Brusthöhe vor dir und winkle die Ellenbogen um 90 Grad an.
2. Beginne nun zu springen, indem du die Knie zur Brust nach oben ziehst. Führe zeitgleich die Arme seitlich am Oberkörper entlang nach hinten.
3. Lande mit den Ellenbogen nach hinten auf dem Trampolin.
4. Führe einen zweiten Sprung aus und nimm die Arme diesmal seitlich am Körper entlang nach vorn.
5. So landest du in der Ausgangsposition.

HINWEIS

Die Ellenbogen bleiben während des gesamten Bewegungsablaufs im 90-Grad-Winkel gebeugt.





VARIANTE 1: BASIC GESCHLOSSEN

(Fotos)

1. Du kannst den Basic auch mit geschlossenen Füßen ausführen. Achte darauf, dass die Füße eng beieinanderbleiben. Die Knie müssen sich nicht berühren. Nimm wieder die Grundposition ein.
2. Springe mit geschlossenen Füßen nach oben und ziehe die Arme angewinkelt nach hinten.
3. Lande mit den Ellenbogen nach hinten auf dem Trampolin.
4. Wiederhole den Sprung und führe die Arme nach vorn.
5. So landest du wieder in der Ausgangsposition.

VARIANTE 2: BASIC VOR UND ZURÜCK

Außerdem kannst du den Basic offen oder geschlossen auch im Wechsel nach vorn und hinten springen. Achte darauf, dass du dabei auf dem Trampolintuch bleibst.



BOUNCE BALANCE

(Fotos)

1. Stelle dich mittig auf das Trampolin und nimm die Grundposition ein. Verlagere das Gewicht auf den rechten Fuß. Lasse das Knie des Standbeins leicht gebeugt. Löse die linke Ferse vom Trampolin. Die Fußspitze berührt weiterhin leicht das Trampolintuch. Führe den rechten Arm im 90-Grad-Winkel gebeugt nach vorn und den linken Arm nach hinten.
2. Verlagere nun das Gewicht auf den linken Fuß und hebe die rechte Ferse an. Wechsle dabei die Armstellung. Führe die Bewegung in einem fließenden Wechsel federnd von einem Bein auf das andere fort.

VARIANTE: BOUNCE BALANCE DOUBLE

Den Bounce Balance kannst du ebenso doppelt ausführen. Federe dazu zweimal mit dem Standbein ins Trampolintuch. Die Arme werden in ihrer Position gehalten und federn nicht doppelt mit.