

# INHALT

Autoren .....	8
Vorwort .....	10
<b>1 Aufbau des Gartentrampolins .....</b>	<b>12</b>
<b>2 Warum Trampolinspringen gesund ist .....</b>	<b>16</b>
2.1 Ganzheitliche Auswirkungen auf den Körper .....	17
2.2 Auswirkungen auf den Bewegungsapparat .....	18
2.3 Koordination .....	18
2.4 Kognitive, soziale und persönliche Kompetenzen .....	20
<b>3 Verletzungsrisiko – was kann passieren? .....</b>	<b>22</b>
3.1 Riss-, Quetsch-, Schürf- und Schnittverletzungen .....	23
3.2 Verletzungen an Armen und Beinen .....	23
3.3 Kopfverletzungen .....	24
3.4 Verletzungen der Wirbelsäule .....	25
<b>4 Arten von Stürzen beim Trampolinspringen .....</b>	<b>26</b>
4.1 Stürze vom Trampolin .....	26
4.2 Stürze auf Rahmen und Federn .....	27
4.3 Stürze auf dem Sprungtuch .....	29
4.4 Kollisionen .....	30
4.5 Weitere Verletzungsursachen .....	31
<b>5 10 Regeln für sicheres Trampolinspringen .....</b>	<b>32</b>
5.1 Regel 1 – Immer nur einer auf dem Trampolin .....	34
5.2 Regel 2 – Kein Springen von Kindern unter drei Jahren .....	38
5.3 Regel 3 – Federpolsterung und Sicherheitsnetz anbringen .....	40
5.4 Regel 4 – Das Trampolin regelmäßig auf Schäden prüfen .....	42
5.5 Regel 5 – Das Trampolin auf ebener und stabiler Fläche aufstellen .....	44
5.6 Regel 6 – Keine Gefahrenquellen rund ums und auf dem Trampolin .....	46

5.7	Regel 7 – Nicht mit Schuhen springen .....	48
5.8	Regel 8 – Saltos nicht ohne professionelle Hilfe probieren .....	50
5.9	Regel 9 – Kinder nur unter Aufsicht springen lassen .....	52
5.10	Regel 10 – Mit Verstand und Respekt vor dem Trampolin springen .....	54
<b>6</b>	<b>Empfehlungen beim Trampolinkauf .....</b>	<b>56</b>
<b>7</b>	<b>Sicher Trampolinspringen lernen .....</b>	<b>60</b>
7.1	Das erste Mal auf dem Trampolin .....	62
7.2	Aufrechtsprünge .....	68
7.3	Sitzsprung .....	70
7.4	Aus dem Sitz: Halbe Drehung zum Stand .....	72
7.5	Halbe Drehung zum Sitz .....	73
7.6	Aus dem Sitz: Halbe Drehung zum Sitz .....	76
7.7	Strecksprung mit Drehung .....	78
7.7.1	Strecksprung mit halber Drehung .....	78
7.7.2	Strecksprung mit ganzer Drehung .....	79
7.8	Bauchsprung .....	84
7.8.1	Aus der Bankstellung zur Bauchlage .....	85
7.8.2	Die korrekte Bauchlandung .....	85
7.8.3	Vom Kniestand zur Bauchlage .....	86
7.8.4	Vom Stand zur Bauchlage in die Matte .....	88
7.9	Rückensprung .....	90
7.9.1	Die korrekte Rückenlandung .....	90
7.9.2	Umfallen zur Rückenlage .....	91
7.9.3	Rückensprung in die Matte .....	92
7.9.4	Typische Fehler beim Rückensprung .....	92
7.10	Variationen von Bauch- und Rückensprung .....	94
7.10.1	Rückenlage – halbe Drehung zum Stand .....	94
7.10.2	Von der Rückenlage wieder zur Rückenlage („Rückenpeppeln“) .....	95
7.10.3	Von der Bauchlage: Halbe Drehung zum Sitz .....	96
7.10.4	Von der Bauchlage: Halbe Drehung zur Rückenlage .....	96

7.10.5	Von der Rückenlage: Halbe Drehung zur Bauchlage .....	97
7.10.6	Von der Rückenlage: Ganze Drehung zur Rückenlage .....	98
7.10.7	Vom Sitz zur Bauchlage .....	99
7.10.8	Von der Bauchlage zum Sitz .....	100
7.10.9	Von der Bauchlage zur Rückenlage .....	101
7.11	Dreiviertelsalto vorwärts .....	102
7.11.1	Rolle vorwärts auf der Matte .....	103
7.11.2	Sprungrolle vorwärts auf der Matte .....	104
7.11.3	Sprungrolle zur korrekten Rückenlandung auf der Matte .....	104
7.11.4	Dreiviertelsalto vorwärts ohne Matte .....	106
<b>8</b>	<b>Spiele auf dem Trampolin .....</b>	<b>110</b>
8.1	Wer schafft mehr ½ Sitz? .....	110
8.2	Kette .....	111
8.3	Seilspringen .....	112
8.4	Das Rechenspiel .....	113
8.5	Übungsreihen .....	114
8.6	Spiele von kommerziellen Herstellern .....	116
<b>9</b>	<b>Weitere Sprünge und Trampolinspringen als Wettkampfsport .....</b>	<b>118</b>
<b>10</b>	<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>120</b>
<b>Anhang .....</b>		<b>122</b>
1	Literaturverzeichnis .....	122
2	Bildnachweis .....	125