

INHALT

SPRING DICH GLÜCKLICH	4
SPRUNGHAFTER ERFOLG MIT TALENT UND FLEISS	6
Interview mit Daniel Schmidt, Profi-Trampoliner und Autor	
HÜPFST DU NOCH, ODER SPRINGST DU SCHON?	12
Was für ein Stunt-Typ bist du?	12
Wie alt solltest du sein?	13
Gesund springen	14
Vorher zu Macca's?	14
STYLOMAT FÜR JUMPER	15
DIE BESTEN TIPPS UND ÜBUNGEN VOR DEM SPRUNG	16
SCHLAFF? ODER SPORT-MUFFEL? KEINE AUSREDEN!	17
LOSNASCHEN, GENIESSEN UND RAUF AUF'S TRAMPOLIN	18
Interview mit Jürg Hösli, erpse Institut	
SO WIRST DU – MIT SICHERHEIT – KEINE LUFTNUMMER!	22
Vorbereitung	22
Grundhaltung auf dem Trampolin	25
Erst die Basis, dann der Salto	26
BAD BOYS & GIRLS AUF DEM SPRUNGTUCH?	28
DAMIT ES NICHT DOCH EINMAL WEHTUT ...	33
KANNST DU TRAMPOLINISCH?	34
JUMP & FUN Sprung-Abc	35
Das Zahlensystem	37
Lust auf Wettkämpfe? Dann solltest du das wissen!	38
Die Pflichtübungen	39
HISTORY!	42
Von Schwelnen, Astronauten, Wasserspringern und anderen Trampoliner*innen	

DIE SPRÜNGE (SIEHE TABELLE UNTEN)	44
LIEBE ELTERN, GROSSELTERN, ONKEL, TANTEN, NACHBARN ...	108
WAS DU ÜBER TRAMPOLINE WISSEN SOLLTEST	110
JUMP HALLS – GIBT'S AUCH IN DEINER NÄHE!	112
Deutschland, Österreich, Schweiz	
DANIEL SAGT DANKE!	118
IMPRESSUM	119

Basic		Next Level	
Strecksprung	46	Barani a	78
1/2 Schraube	47	Barani b	80
Grätsche	48	Barani c	81
Hocksprung	49	Schraubensalto	82
Bücksprung	50	Rudolph	84
Sitzsprung	52	Doppelsalto	86
1/2 Sitz	54	Babyfliffis	88
1/2 Stand	56	Superbaby/Riesen-	
Sitz-Halbe-Sitz	58	baby	89
Bauchsprung	60	Fliffis	90
Rückensprung	62		
		Spaß-Sprünge	92
Fortgeschritten		Cat Twist	94
Salto rückwärts c	64	Muffel	96
Salto rückwärts b	66	Bombe/Paketsalto	98
Salto rückwärts a	68		
Salto vorwärts c	70	Battle- und	
Salto vorwärts b	71	Partygames	100
Salto vorwärts a	71	Sitz-Bauch	102
3/4 Salto rückwärts	72	Sitz-Halbe-Sitz	103
3/4 Salto vorwärts	74	Seilspringen auf	
Salto in Sitz	76	dem Trampolin	104
Salto in Rücken	77	Wechselspringen	105
		Kofferpacken	106