

team tietge.

LESEPROBE
FÜR UNSER BUCH

MICHAEL KÖNIG

EIN TRAMPOLINBUCH

LEBEN AUF DEM SPRUNG

ANLEITUNGEN
FÜR SPRÜNGE,
SPIELE UND
SPAß AUF DEM
TRAMPOLIN

SCAN ME
www.tietge-verlag.de



Olivia Verlag



LEBEN AUF DEM SPRUNG

Ein ungewöhnlicher Name für ein Trampolinbuch, denn „auf dem Sprung“ kann man eigentlich nicht leben, höchstens – vorübergehend – sein. Auf ein Trampolin kommt allerdings auch kein Kind nur mal kurz „auf einen Sprung“ vorbei. Wenn nicht die Eltern ein Machtwort sprechen oder die große Schwester ihren Bruder vom Sprungtuch zieht, bekommt man die Kids gar nicht wieder davon runter. Zu groß sind der Reiz der Schwerelosigkeit und der Spaß beim Hüpfen.

Glücklich, wer im Garten ein Trampolin stehen hat. An diese Kinder richtet sich das Buch. Und an die Eltern und die Tanten und Onkel, deren Kinder und an die Freunde und Nachbarn und deren Eltern, Tanten und Onkel und und und – du wirst sehen, sobald die Trampolinsaison eröffnet ist, wollen alle darauf.

Warum? Es fühlt sich an wie Purzelbaum auf der Wiese, Achterbahn auf der Kirmes, Bungee-Jumping im Freizeitpark und Springen vom Sprungbrett im Schwimmbad – alles gleichzeitig. Man fühlt sich schwerelos und frei! Und das Beste: Du musst nur in den Garten gehen und los geht's.

Um auch deine Eltern zu überzeugen: Trampolinspringen bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, beugt Übergewicht vor, stärkt das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an und kräftigt die Muskeln und Knochen. Außerdem trainierst du mit den Sprüngen die Balance, das Rhythmusgefühl, die Geschicklichkeit, die Konzentration, die Kreativität und vieles mehr. Eigentlich sollte Trampolinspringen ein Schulfach werden, solch eine Bedeutung hat es für Kinder. Genug Gründe, deine Eltern zu überzeugen, dir endlich ein Trampolin zu kaufen oder dich länger darauf hüpfen zu lassen.



So viel Spaß Jump Battles mit Freunden auch machen, dabei musst du besonders aufpassen! Wenn mehrere Personen auf einem Trampolin gleichzeitig springen, kann es zu Verrenkungen, Bänderrissen oder sogar Knochenbrüchen kommen. Du solltest auch keine Gegenstände mit aufs Sprungtuch nehmen, über die du stolpern oder auf die du fallen kannst. Mit dem Fußball auf dem Trampolin kicken, macht trotzdem Megaspäß. Pass aber gut auf, wenn du den Fallrückzieher trainierst.

Ganz wichtig: erst mal mit Dehnübungen starten. Im Buch findest du welche gleich am Anfang. Denn auch wenn das Tuch weich ist, kann man sich mit kalten Bändern und Muskeln wehtun. Es folgt das Kapitel EASY STARTING. Ganz entspannt kannst du ein paar einfache Sprünge wie eine Schraube, ein Sitzsprung und eine Grätsche in der Luft probieren.

Nach der Grundausbildung kommt die Meisterschule. Bei BIG JUMPS lernst du Handstandüberschlag, Salto, Flickflack und noch ein paar weitere schwierige Sprünge. Auch wenn du vorher eher zurückhaltend bei solchen Übungen warst, wirst du sie auf dem Trampolin neu entdecken. Keine Sorge, du musst nicht gleich den Salto rückwärts mit verbundenen Augen [Blindsprung] machen, beginne mit dem „einfacheren“ abgerollten Handstandüberschlag, quasi einem Purzelbaum aus dem – umgedrehten – Stand. Dann steigert du dich Jump für Jump.

Nach so viel Sprungübungen brauchst du eine Abwechslung und FUN FUN FUN. Sollst du haben mit jeder Menge Spaßsprüngen, zum Beispiel Popcorn, Synchron-Arschbombe, Seilspringen und der „Einer geht noch“-Challenge. Auch die beliebten Spiele Volley-, Basket- und Fußball lassen sich auf dem Trampolin neu interpretieren und sorgen für gute Laune.

GOOD MOODS wollen dir auch die Trampolingeschichten geben und laden dich ein, dein Leben auf dem Sprung [-tuch] zu verbringen – sei es während der Hausaufgaben, beim Spiel mit dem Hund, beim Erfinden neuer Jump Challenges, im Training der besten James-Bond-Moves oder nachts unter dem Sternenhimmel.

**Dieses Buch ist geschaffen für dein Leben -
dein Leben auf dem Sprung!**



KNIE-HAND-SPRUNG

Auch wenn er unspektakulär klingt, macht dieser Jump ordentlich was her. Eigentlich ist es ein Handstand mit doppeltem Kniefall. Wow! Und dabei nicht zu schwer zu lernen.

1. Arme in die Luft, Körper anspannen und Schwung holen.
2. Absprung! Die Arme langsam nach unten führen.
3. Die Knie anwinkeln und mit den Augen das Tuch fixieren.
4. Auf den Knien landen und den Schwung ins Tuch verlagern.
5. Oberkörper und Hände nach vorne fallen lassen.
6. Mit dem Schwung die Beine nach oben ziehen, dabei den Körper anspannen.
7. Beine ausstrecken und den Körper [fast] in den Handstand bringen.
8. Bei der Landung die Beine anwinkeln und mit den Knien aufs Tuch.
9. Die Knie ins Tuch drücken und Schwung holen. Arme nach oben reißen.
10. Beim Hochhüpfen die Beine wieder ausstrecken.
11. Auf beiden Füßen landen und den Körper gerade ausstrecken.



*„DAMIT DIE ÜBUNG NOCH BESSER
AUSSIEHT, PROBIERE, DEINE BEINE
ZUSAMMENZUZIEHEN.“*

EMMA



HOCKSPRUNG

In die Hocke gehen wir regelmäßig. Bei diesem Sprung machst du eine Hocke in der Luft. Dazu brauchst du Schnelligkeit, Beweglichkeit und Körperspannung, sonst siehst du eher wie ein fliegendes „Häschen in der Grube“ aus. Also schön üben!

Olivia zeigt dir, wie es geht. Achte auf ihren durchgestreckten Rücken und die gerade Körperhaltung. Die Bilder sehen so aus, als wenn ihr Oberkörper in der Luft „steht“ und sich nur die Knie von unten nach oben und wieder runter bewegen.



1. Hüpf ein wenig auf der Stelle, zieh die Arme hoch und spring ab.
2. Im Flug nach oben zieh die Knie ein und bewege die Arme nach unten.
3. Oben angekommen gehe in die Hocke. Halte den Oberkörper dabei gerade.
4. Runter geht's in umgekehrter Reihenfolge: Knie wieder lösen und Arme nach oben.
5. Bei der Landung streck die Arme in die Luft und finde einen sicheren Stand.



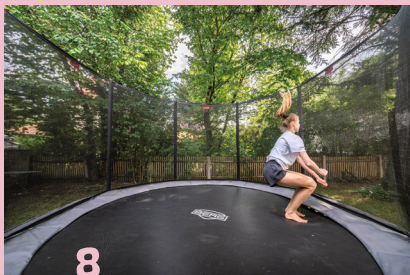
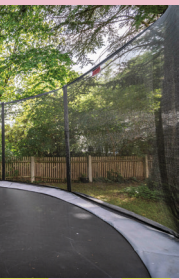
ABGEROLLTER HANDSTANDÜBERSCHLAG

Willkommen in der Meisterschule! Nachdem du die Grundausbildung bestanden und damit dein Trampolin gut kennengelernt hast, stellt Olivia dir in diesem Kapitel die Big Jumps vor. Es geht los mit einem abgerollten Handstandüberschlag. Durch das Abrollen kannst du dich auf den richtigen – schwierigeren – Überschlag vorbereiten. Sobald du im Handstand umzufallen drohst, knickst du die Arme ein, rollst deinen Oberkörper zusammen und hüpfst einen Purzelbaum.

1. Stell dich breitbeinig an den Rand des Trampolins.
2. Lass dich kopfüber mit ausgestreckten Armen auf das Tuch fallen.



3. Stütz dich auf den Händen ab, den Oberkörper ausgestreckt, und zieh die Beine weit nach oben.
4. Bring dich in den Handstand und zieh die Beine zusammen.
5. Nutze den Schwung und lass dich nach hinten fallen. Die Beine bleiben ausgestreckt.
6. Lege das Kinn auf die Brust und beuge den Oberkörper, sodass du möglichst auf den Schultern landest.
7. Das Sprungtuch stößt dich nach oben zurück. Mach dich klein, um in der Hocke zu landen.
8. Richte dich mit dem restlichen Schwung wieder auf.
9. Glückwunsch, du stehst! Den ersten Big Jump hast du hinter dir.



POPCORN

Wir starten dieses Kapitel mit einem Klassiker der Spaßsprünge. Wie im Kochtopf die Maiskörner aufpoppen, werden hier reihum die Freunde aus einer entspannten Tieflage in den Himmel geschossen. Bei den Kleinen funktioniert das besser als bei den Großen. Aber auch die freuen sich mal, in die Luft fliegen zu dürfen.

Die drei Freunde zeigen dir, wie der Popcorn-Jump geht: Den Anfang macht Julius, der sich aufs Sprungtuch legt, den Kopf leicht nach vorne gebeugt. Noah und Mio koordinieren ihren Absprung und versuchen, synchron zu hüpfen. Spätestens nach dem dritten Synchronsprung hält es Julius nicht mehr auf dem Boden, er wird nach oben katapultiert.

Viel Spaß bei den Popcorn-Jumps! Achte darauf, dass nicht mehr als drei Kinder gleichzeitig auf dem Trampolin sind und ihr Abstand zueinander haltet. Und immer schön abwechseln!

NOAH



„MIT EIN BISSCHEN ÜBUNG SCHAFFST DU ES, AUS DER LIEGEPOSITION IN DEN STAND ZU KOMMEN. ETWAS LEICHTER GEHT ES AUS DER HOCKPOSITION. DAZU MACH DICH KLEIN WIE EIN PAKET: BEINE ANWINKELN, AN DEN OBERKÖRPER ZIEHEN UND MIT DEN ARMEN UMSCHLIEßEN. WIRST DU NUN HOCHGEPOPPT, KANNST DU DICH SCHNELLER IN DER LUFT DREHEN.“



SYNCHRON-ARSCBOMBE

Hochspringen, Beine einziehen und volle Pulle mit dem Popo in das Wasserbecken springen. Herrlich – so macht der Sommer Spaß! Die Arschbombe ist jedoch nicht nur im Freibad ein Vergnügen, auch auf dem Trampolin lässt sie sich wunderbar zünden. Nur spritzt es dort leider nicht so stark wie im Wasser.

Es braucht eine Weile, bis du mit deinen Geschwistern oder Freunden den richtigen Dreh raus hast und eure Synchron-Arschbombe auf dem Tuch explodiert. Wenn euch das gelingt, versucht mal, nach dem Popoklatscher in den Stand zu springen – synchron natürlich. Das werdet ihr im Freibad übrigens nicht schaffen.

Noah, Mio und Julius zeigen dir, wie die perfekte Synchron-Arschbombe aussieht:

1. Hüpfst euch mit ein paar einfachen Sprüngen auf der Stelle ein, bis ihr synchron seid. Den richtigen Augenblick erwischen und – auf drei – kräftig ins Tuch springen und gemeinsam in die Luft fliegen. Für die Landung beugt euch leicht nach hinten und winkelt die Knie an.
2. Sauber auf dem Tuch gelandet! Nehmt den Schwung mit und lasst euch wieder nach oben katapultieren. Mit den Händen könnt ihr euch zusätzlich abstoßen.
3. Jetzt geht's um die B-Note. Entweder hüpfst ihr wie die Freunde wild auf dem Trampolin umher oder ihr landet elegant auf beiden Füßen in den Stand.

PIMP UP YOUR ARSCBOMBE:

IM SOMMER WIRD'S SCHNELL HEIß AUF DEM TRAMPOLIN. FÜR DIE RICHTIGE ABKÜHLUNG SORGT DER GARTENSCHLAUCH. SPRITZ DAS SPRUNGTUCH DAMIT ORDENTLICH NASS UND MACH EIN PAAR ARSCBOMBEN IN FOLGE. NACH EINER WEILE IST DAS SPRUNGTUCH WIEDER TROCKEN UND DEINE KLAMOTTEN SIND NASS. WENN SICH DEINE FREUNDE AUCH ERFRISCHEN WOLLEN, BRAUCHEN SIE SICH NUR WÄHREND DEINER SPRÜNGE FLACH UNTER DAS TUCH ZU LEGEN.



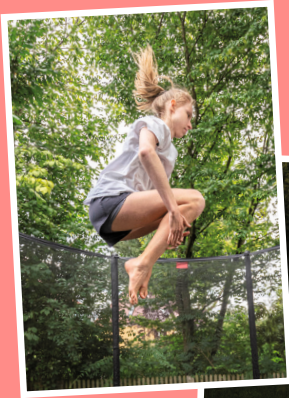
BASKETBALL

Die drei Geschwister haben sich den Basketballkorb neben das Trampolin gestellt und werfen der Reihe nach hinein. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, zählt ein Treffer nur, wenn er aus dem Sprung in den Korb geworfen wird. Anders als beim echten Basketball gibt es hier nicht ein, zwei oder drei Punkte für Treffer, sondern immer nur einen Punkt. Wer nach x Durchläufen am meisten Punkte hat, gewinnt das Spiel.

Bei diesen Jumps bist du auf fleißige Helfer im Freundeskreis oder fürsorgliche Eltern („Die Kinder müssen an die frische Luft!“) angewiesen, denn einer muss euch ja den Ball wieder ins Trampolin zurückwerfen.







HÜPFEN, TOBEN, LEBEN

Kinder „leben“ auf dem Trampolin: Sie toben und hüpfen, alleine oder mit Freunden, springen synchron oder im Battle, mit Ball oder ohne. Sie spielen darauf Popcorn und Katapult, haben Spaß mit ihrem Hund oder machen die Hausaufgaben an der frischen Luft.

Olivia – ein echter und erfahrener Trampolinfan – zeigt dir 22 beliebte Sprünge von einfach bis anspruchsvoll. Mit Schraube und Kniesprung geht's los, nach ein wenig Übung folgen Handstandüberschlag, Salto und Flickflack. Eine besondere Herausforderung ist es, die Sprünge mit seinen Freunden gemeinsam einzuüben.

Und da geht noch mehr: Warum nicht zur Abwechslung Seilspringen, Basketball oder Fußball auf dem Trampolin spielen? Nimm deine Familie mit aufs Sprungtuch, übe mit deinen Freunden neue Jump Challenges oder gefährliche James-Bond-Stunts ein. Und wenn der Himmel voller Sterne hängt, verwandle das Trampolin in einen Schlafplatz im Freien – das Leben auf dem Sprung kann so herrlich sein!

ISBN 978-3-98215-302-5

Hardcover 96 Seiten, 190 x 245 mm

Preis D: 12 € // A: 12,40 €