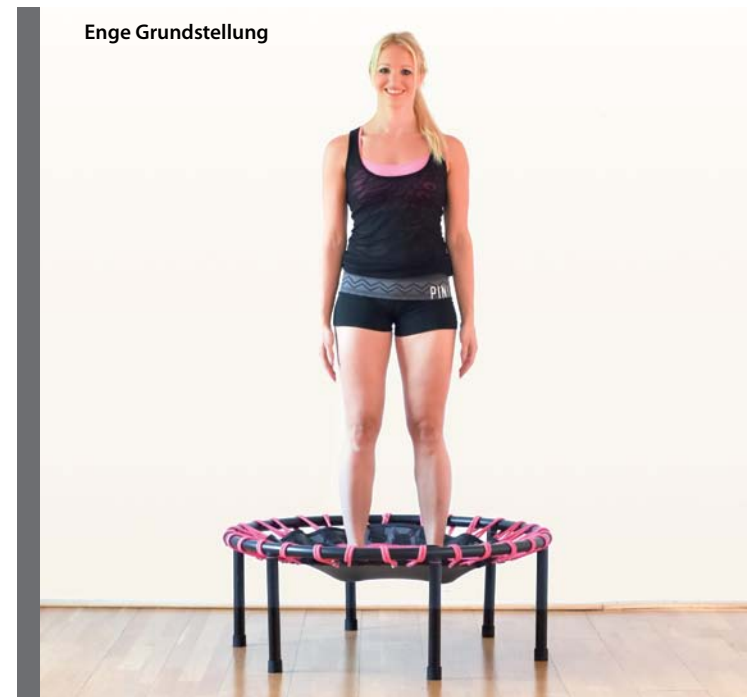




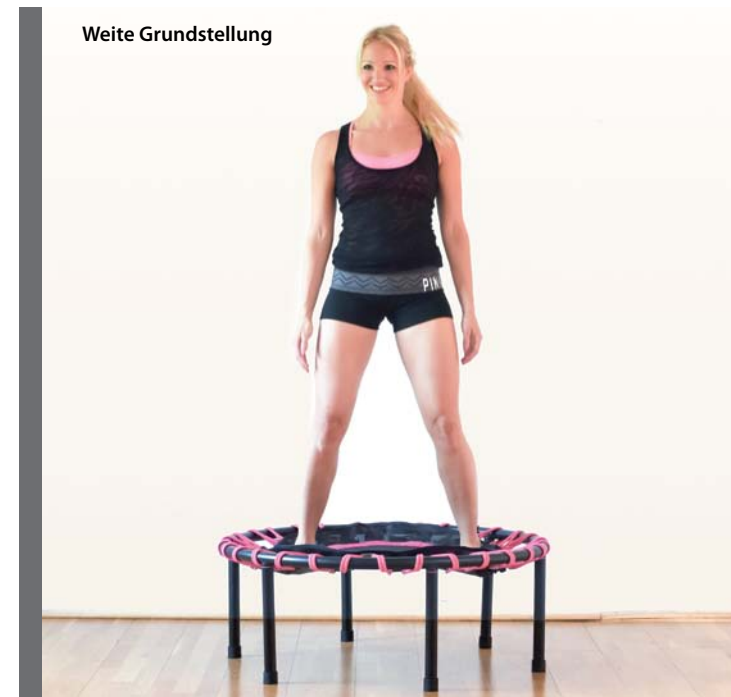
## Auf- und Abwärmen



Enge Grundstellung

### Vor dem Training

1. Schulterbreit auf das Trampolin stellen. Arme locker hängen lassen (enge Grundstellung).
2. Locker beginnen, mit geradem Oberkörper zu schwingen.
3. Becken sowie Schultern locker kreisen lassen.
4. Beine weiter auseinander stellen (weite Grundstellung) und das Kreisen intensivieren. Nach und nach den Körperschwerpunkt nach links und nach rechts verlagern, bis das gesamte Körpergewicht nur noch auf einem Bein ist. Langsam in eine Richtung drehen. Nach einer ganzen Drehung in die andere Richtung drehen.
5. Arme gegeneinander mal nach hinten und vorne und mal nach links und rechts oder nach oben und unten bewegen.



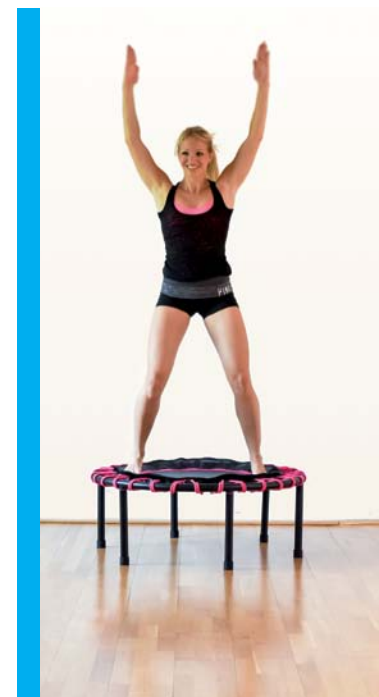
Weite Grundstellung

### Nach dem Training

Wir empfehlen, sich nach dem Training etwas zu dehnen. Die bei den Übungen belasteten Muskeln werden so gestreckt, bis ein angenehmes leichtes ziehen zu spüren ist.

1. Locker stehend ausschwingen (weite Grundstellung). Dabei bewusst langsam und gleichmäßig atmen.
2. Langsam – abwechselnd mal rechts, mal links – mit einem völlig nach oben ausgestrecktem Arm in den Himmel greifen. Die Schultern danach mit hängenden Armen zunächst vorwärts, danach rückwärts kreisen.
3. Vom Trampolin steigen. In eine Schrittstellung gehen und die Knie leicht beugen. Vorderen Fuß belasten und die nach hinten ausgestreckte Wade dehnen.
4. Eine Ferse auf das Trampolin stellen und das vordere Bein strecken. Das Standbein beugen und den Oberschenkel des vorderen Beines dehnen.

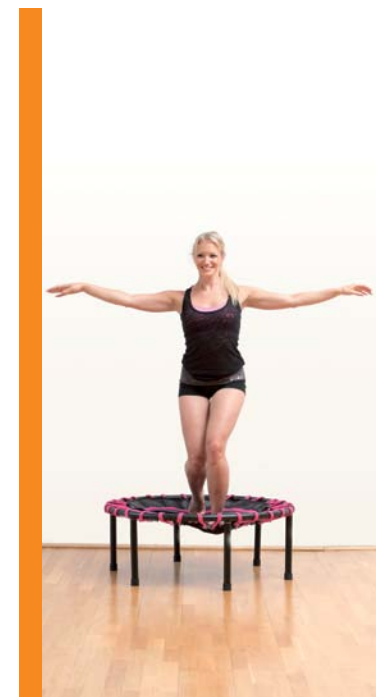
## Herz-Kreislaufsystem



### Hampelmann

1. Enge Grundstellung einnehmen und leicht schwingen.
2. Gleichzeitig Arme seitlich gestreckt über den Kopf und Füße an den Rand der Matte und danach wieder zurück in die enge Grundstellung schwingen.
3. Die Bewegung zunächst langsam, dann immer schneller wiederholen.
4. Zurück in die Grundstellung und leicht ausschwingen lassen.

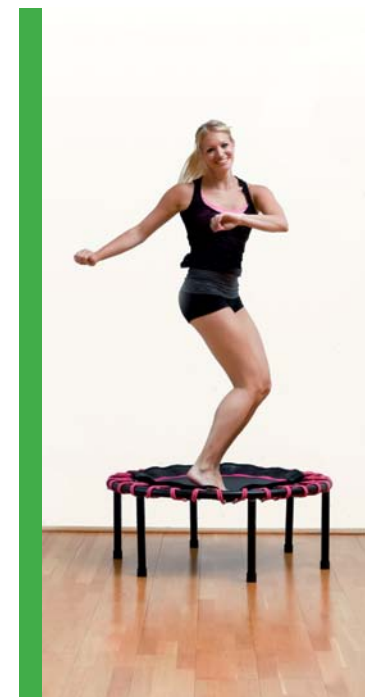
## Gleichgewicht



### Seiltänzer

1. Enge Grundstellung einnehmen und leicht schwingen.
2. Aus der Grundposition springen, so dass die Füße mal mit dem linken, mal mit dem rechten Fuß zuerst voreinander stehen. Den Abstand der Füße zueinander nach und nach erhöhen.
3. Nur noch mit hintereinander gestellten Füßen schwingen. Nach und nach tiefer in die Knie gehen. Vorderen und hinteren Fuß immer wieder wechseln. Die Arme können seitlich weit ausgestreckt die Balance halten.

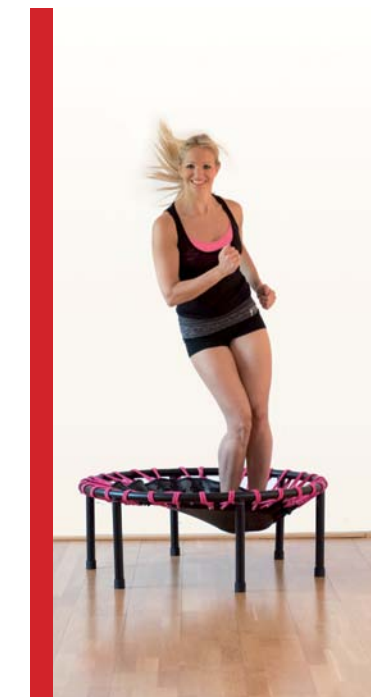
## Beweglichkeit



### Verdrehung

1. Enge Grundstellung einnehmen und leicht schwingen.
2. Schwingung intensivieren und Beine abwechselnd links und rechts verdrehen, ohne den Oberkörper zu weit mitzudrehen.
3. Die Arme können gegeneinander ausgestreckt mitschwingen, um die Übung weiter zu intensivieren.

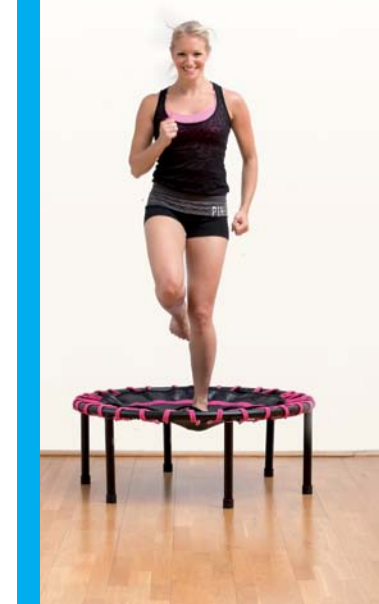
## Muskelaufbau & Fettverbrennung



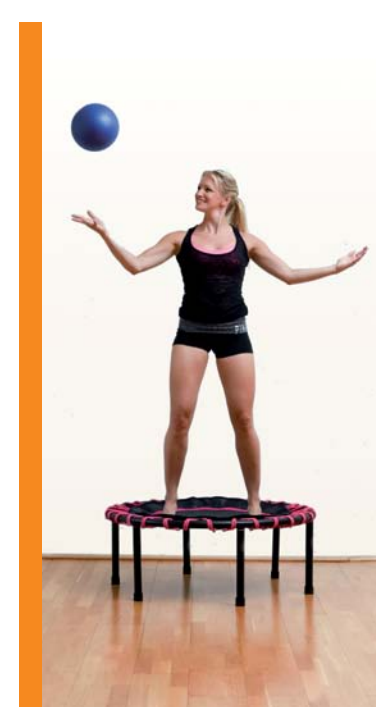
### Skihase

1. Enge Grundstellung einnehmen und intensiv schwingen.
2. Füße noch enger stellen und aus dem Zentrum der Matte abwechselnd immer weiter nach rechts und links Richtung Rand der Sprungmatte springen. Oberkörper dabei aufrecht und mittig halten.
3. Bewegung durch tieferes in die Knie gehen intensivieren.

## Walking und Jogging

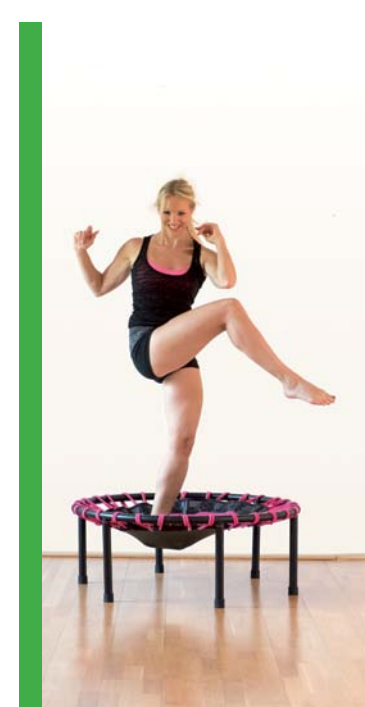


1. Ohne Nutzung der Arme auf der Stelle gehen.
2. Gegenläufig die Arme mit dazu nehmen.
3. Bewusst das Gewicht auf die Fußballen verlagern und Knie höher nehmen.
4. Geschwindigkeit steigern und in ein leichtes Jogging fallen.



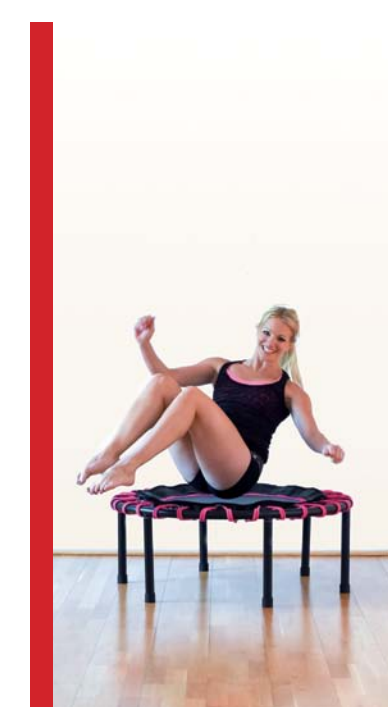
### Das Auge springt mit

1. Enge Grundstellung einnehmen. Mit einem leichten Gegenstand (z.B. Ball) in der Hand und leicht seitlich ausgestreckten Armen schwingen.
2. Den Ball von der einen in die andere Hand reichen und diese wieder ausstrecken. Schwingen nach und nach intensivieren und das Reichen zu einem Werfen werden lassen.
3. Zuletzt sollte der Gegenstand vor oder über den Kopf von einer Seite zur anderen aus dem gestreckten Arm geworfen werden.



### Kicks

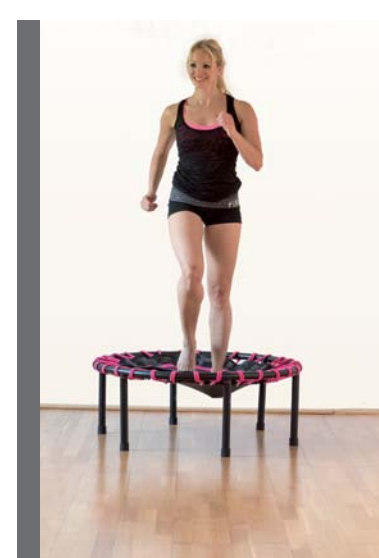
1. Enge Grundstellung einnehmen und leicht schwingen.
2. Abwechselnd ein Knie heben und den gegenüberliegenden Ellenbogen zum Knie führen. Oberkörper dabei aufrecht halten!
3. Übung nach und nach intensivieren und ggf. den Fuß nach vorne Kicken.



### Hoppeln

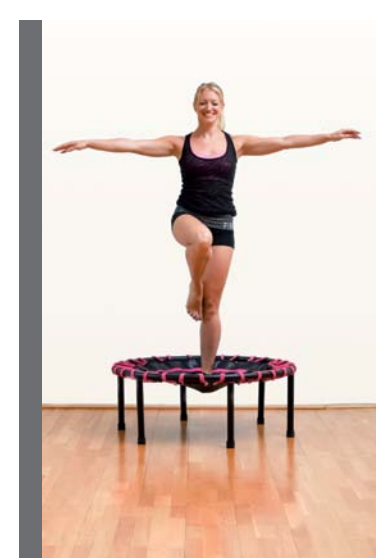
1. Mittig auf die Sprungmatte setzen.
2. Beine und Arme heben, so dass nur noch der Po die Matte berührt.
3. Schwingungen auf der Matte mit dem Gesäß heraus ausführen – so dass Sie ins Hoppeln kommen.

## Weitere Übungen für Einsteiger



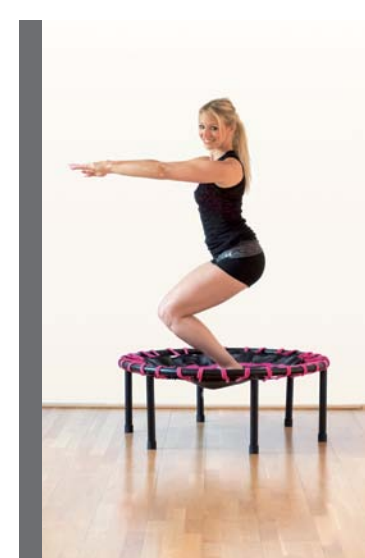
### Marschieren

1. Schulterbreit auf das Trampolin stellen. Arme locker hängen lassen (enge Grundstellung).
2. Ohne Nutzung der Arme auf der Stelle gehen.
3. Gegenläufig die Arme dazu nehmen.



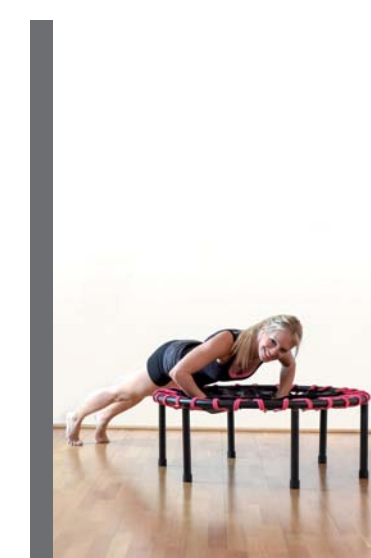
### Einbeinig

1. Schulterbreit auf das Trampolin stellen. Arme locker hängen lassen (enge Grundstellung).
2. Ein Bein nach vorne anheben und die Arme ausstrecken.
3. Augen schließen und leicht anfangen zu schwingen.
4. Zurück in die Grundstellung und Bein wechseln.



### Kniebeugen

1. Schulterbreit auf das Trampolin stellen. Arme locker hängen lassen (enge Grundstellung).
2. Arme nach vorne Strecken und langsam in die Hocke gehen. Oberkörper dabei aufrecht halten!
3. Langsam wieder in Ausgangsstellung gehen und Übung wiederholen.



### Liegestütz

1. In die Liegestütz-Position gehen. Die Hände dabei etwas mehr als Schulterbreit auf das Trampolin legen. Die Handflächen zeigen nach Vorne.
2. Arme langsam beugen und den Oberkörper Richtung Sprungmatte bewegen. Der Oberkörper bleibt dabei gerade in einer Linie mit den Beinen.
3. Langsam wieder in Liegestütz-Position drücken und Übung wiederholen.