

Trampolinturnen



[www.trampolin-sportler.de](http://www.trampolin-sportler.de)

# Trampolinsport



## TRAMPOLIN-TURNEN

Trampolinturnen ist ein „Olympischer Wettkampfsport“. Hier wird auf Feinheiten und Schwierigkeit wertgelegt. Nach erfolgreichem Test einer P-Übung erhalten die Turner/-innen ihre Stufe mit der sie bei Wettkämpfen starten dürfen. In dieser Gruppe wird auch auf dem Doppel- und Minitrampolin geturnt.



Kinder ab 7 Jahre	Montag +	Donnerstag	15:00 - 16:15 Uhr
Jugend ab 12 Jahre	Montag +	Donnerstag	16:30 - 18:00 Uhr

## TRAMPOLIN-SPRINGEN

Beim Trampolinspringen hat man auch viel Spaß in der Gruppe. Aber man lernt nur die Grundelemente wie den Grätschsprung, dem Hocksprung, Längsdrehungen, Sprünge von der Bauch- in die Rückenlage und einfache Saltos, alles ohne Wettkampfbetrieb.



Kinder ab 7 Jahre	Dienstag	15:00 - 16:30 Uhr
Kinder ab 5 Jahre	Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr
Jugend ab 12 Jahre	Montag + Freitag	18:15 - 19:30 Uhr

## TRAMPOLIN-TRAKOUR

Beim Trampolin-Parkour werden die Elemente trainiert, die auf der Straße über Mauern und Gebäuden ihre Anwendung finden, Unsere stationären Trampolin- und Turngeräte helfen dabei waghalsige Sprünge erst über Turnkästen üben zu können. Für Experimente gibt es sogar eine Schaumgrube für die Landung.



Jugend ab 14 Jahre	Dienstag +	Donnerstag	20:00 - 21:30 Uhr
--------------------	------------	------------	-------------------