

# Jahresbericht Trampolinspringen 2010

Unsere beiden Trampolingruppen werden jeden Donnerstag von ca. 40 Kindern im Alter von 10-16 Jahren besucht. Trainiert wird auf zwei Großtrampoline und auf einem Minitrampolin. Nach dem kraftaufwendigen Aufbau der beiden Großtrampoline lernen die Kids Fußsprünge (Hocke, Grätsche, Bücke und Schrauben) und komplizierte Sprünge wie: Sitzsprung, Rückensprung, Bauchsprung und auch Salti. Diese Sprünge benötigen eine gute Koordination und Körperwahrnehmung, um kontrolliert zu springen und zu landen. Dieses Gefühl der Schwerelosigkeit bringt viel Freude und Spaß mit sich.

Dank des großen Engagements von Jessica Kießling, die 2010 ihren Trampolin Basis-Schein erfolgreich absolviert hat, haben wir eine zusätzliche Übungsleiterin erhalten, die uns in unserer Arbeit mit den Kids unterstützt.

Wer auch mal Lust hat, auf einem großen Trampolin zu springen und unter der Hallendecke zu schweben, kommt immer **donnerstags 17.00 Uhr-18.00 Uhr (Kinder zwischen 10-13 Jahren)** und von **18:00-19:00 Uhr (Jugendliche ab 13 Jahren)** im Sportzentrum vorbei.

Mit sportlichen Grüßen

Martina Klapproth & Nadine Richter