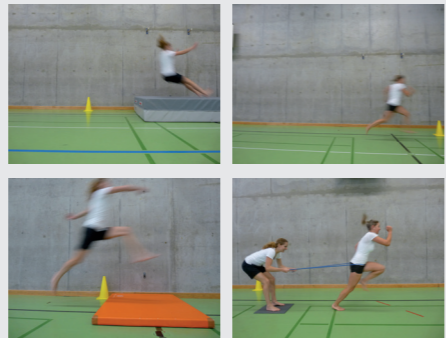
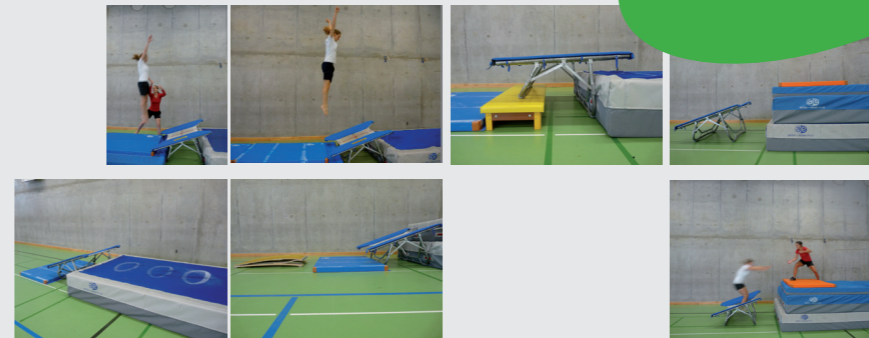


**Springen
am Mini-
trampolin
ist:**

anlaufen



**abspringen aus
dem Minitramp**



einmalig

**Hindernisse
überwinden**



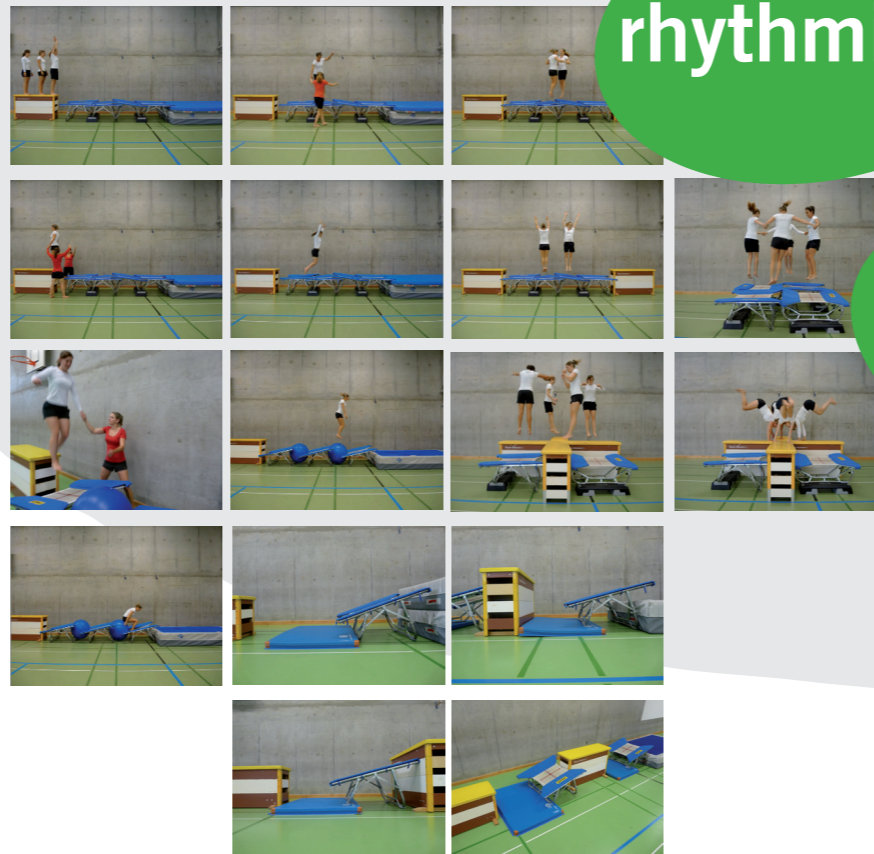
**einspringen ins
Minitramp**

fliegen

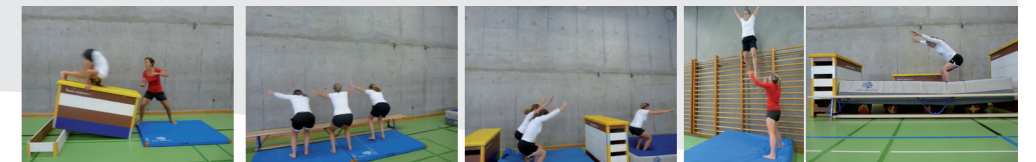
**Kunststücke
springen**

rhythmisch

endlos



landen



Springen am Mini-trampolin ist:

Anlaufen

Steigerungslauf



Steigerungslauf mit Distanzmessen



Steigerungslauf mit Absprung auf 30er Matte



Wagenrennen mit Knieheben (Spielform)



Rhythmisch springen

Im Viereck Fusssprünge mit Handfs. 3 Varianten



Im Viereck Kastensprünge 3 Varianten



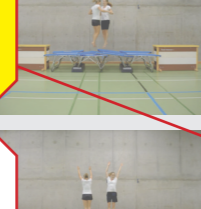
Ohne Zwischenraum: Strecksprünge 4 Varianten



Ohne Zwischenraum: zueinander, 2 Varianten



Ohne Zwischenraum: 4. Sprung = Kunststück



mit Ball im Zwischenraum: 2 Varianten



Mit Kasten im Zwischenraum: 1. Kasten quer 2. Kasten lgs, drei Varianten



Erhöhter Anlauf vom Kasten: Sprungrolle



Erhöhter Anlauf vom Bänkl. «Kreuzanlage»



rhythmisch

Einspringen ins Minitramp

Federn auf dem flachen Minitramp



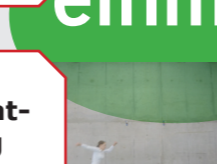
Einsprung vw, Absprung rw (auch mit PH)



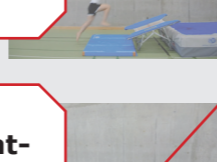
Einsprung vw, Absprung rw mit Ziellandung



Einsprung über 7er Matte, Landung auf 30-er



Einsprung über 7er Matte, Ziellandung auf 30-er



Einsprung mit Rheuterbr. über 7er Matte Rückenland.



Einsprung über 7er lgs, Rolle auf Doppel 30er



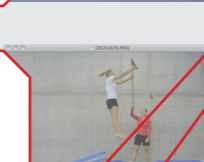
einmalig

Abspringen aus dem Mini-tramp

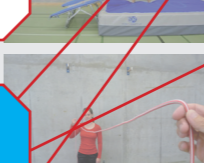
1. Ziellandung 2. Zielland. Dr. auf 30er



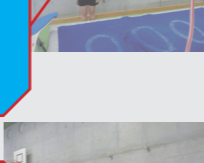
1. Bündel berühren nah 2. weit



Zauberschnur überspringen (Varianten: Hocke, Rolle)



16er überspringen Rolle auf Doppel 30er



Kunststücke auf Doppel 30er (Rolle, Salto)



Sprung auf Mattenberg 1. Bauch, 2. Hocke, 3. Rolle, 4. Salto



einmalig

Fliegen

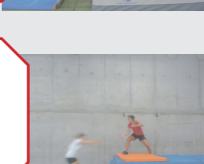
Einsprung mit Rheuterbr. über 7er Matte Rückenland / Rolle auf Doppel 30er



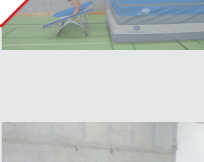
Kunststücke auf Doppel 30er (Rolle, Salto)



Stützüber-schlag auf erhöhte Ebene



Sprung auf Mattenberg 1. Bauch, 2. Hocke, 3. Rolle, 4. Salto



Zauberschnur überspringen (Varianten: Hocke, Rolle)



Ohne Zwischenraum: 4. Sprung = Kunststück



Erhöhter Anlauf vom Bänkl. «Kreuzanlage»



Landen

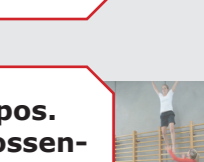
Vom Bänklein Var. mit Dr.



Vom Kasten Var. Unterlage, mit Dr.



Aus Sitzpos. von Sprossenwand auf 30er



Aus Rolle vw vom schrägen Schwenk- kast. auf 7er



Vom Kasten auf instabile Unterlage Varianten: 1. mehrere Personen, 2. mit Ballwurf, 3. mit Wurf und Sprung

