

MICHAEL KÖNIG

# LEBEN AUF DEM SPRUNG

ANLEITUNGEN FÜR SPRÜNGE, SPIELE  
UND SPASS AUF DEM TRAMPOLIN



## DAS TRAMPOLINBUCH FÜR JUNGE HÜPFER

Trampolinspringen ist wie Purzelbäumeschlagen, Achterbahnfahren und Bungee-Jumping – und das alles auf einmal! Kein Wunder, dass Kinder gar nicht genug davon bekommen können. Toben und hüpfen, alleine oder mit Freunden, synchron springen oder im Battle, mit Ball oder ohne: Trampolinspringen macht einfach Spaß. Ganz nebenbei bringt es außerdem das Herz-Kreislauf-System in Schwung, regt den Stoffwechsel an, kräftigt Muskeln und Knochen und fördert die Balance. Aber: Welche Trampolinsprünge gibt es überhaupt, wie kann man sie lernen – und was kann man auf dem Trampolin noch alles machen?

All das zeigt Olivia – ein echter und erfahrener Trampolinfan – in „Leben auf dem Sprung“ anderen jungen Hüpfern und solchen, die es werden wollen. Los geht's mit 22 beliebten Sprüngen von einfach bis anspruchsvoll: angefangen von Schraube und Kniesprung bis hin zu Handstandüberschlag, Salto und Flickflack.

Und da geht noch mehr: Warum nicht zur Abwechslung Seilspringen, Basketball oder Fußball auf dem Trampolin spielen? Mit dem Hund Spaß haben oder die Hausaufgaben an der frischen Luft erledigen? Olivia nimmt außerdem ihre Familie mit aufs Sprungtuch, übt mit ihren Freunden neue Jump-Challenges oder abenteuerliche James-Bond-Stunts ein. Und wenn der Himmel voller Sterne hängt, verwandelt sie das Trampolin in einen Schlafplatz im Freien – das Leben auf dem Sprung kann so herrlich sein!

ISBN 978-3-98215-302-5 • Erstveröffentlichung: März 2021  
Hardcover • 96 Seiten • Preis 12,00 Euro



Tietge GmbH  
Wilhelmstraße 31 • 77654 Offenburg  
Tel. 0781/9197050

BUCHBESTELLUNGEN  
bestellungen@tietge.com

Bei Rückfragen wenden Sie  
sich bitte an Theresa Stehle:  
Tel. 0781/919705-14 oder [ts@tietge.com](mailto:ts@tietge.com)

  [www.tietge-verlag.de](http://www.tietge-verlag.de)

**team tietge.**  
der Verlag hinter #heimat

 Olivia Verlag