

Trampolinespringen

boing, boing, boing...

Zo licht als een veertje zweef je door de lucht. Hoger en hoger... Salto's maken en weer de lucht in. Heerlijk! Maar om goed trampoline te kunnen springen, moet je trainen, veel trainen!

Het draait bij trampolinespringen vooral om spierbeheersing. Dat houdt in dat je controle moet hebben over al je spieren. Dit is nodig om alle moeilijke trucjes uit te kunnen voeren. Belangrijk is dat je gevoel krijgt voor evenwicht, tempo en ritme.



Bij de wedstrijden gaat het erom wie de mooiste en beste sprongen maakt. Een jury bepaalt wie de beste is. Een bekende Nederlandse trampolinespringster is Rea Lenders. Zij doet mee aan de Olympische Spelen in Londen (2012).