



SAMEN een uurtje **SPRINGEN**

Trampoline springen is:
Een teamsport & Een individuele sport

**Afzetten en hup...omhoog, zweven, draaien...
Neerkomen op de verende mat en hup...
daar ga je weer omhoog...**

Orionzaal
Sporthal De Putter Eng



**streksprongen,
hurksprongen,
spreidsprongen,
sprongen met halve en
hele draaien, met
salto's,
met schroeven...**

