

Partnerakrobatik: Flugzeug

Zu zweit lernen die Kinder in dieser Übung mit Körperkontakt umzugehen. Zudem werden die Ganzkörperspannung und das Vertrauen ineinander geschult.

Zu Musik zu zweit in der Halle herumgehen. Bei Musikstopp verwandelt sich A in ein Flugzeug, macht die Waage (auf dem Bauch liegend) auf dem Gymball, Kasten oder Bänkli. Person B hilft A beim Balancieren, an den Schultern haltend. Beim nächsten Musikstopp Rollentausch.



Variationen

- Der schiefe Turm von Pisa: In 3er Gruppen. Bei Musikstopp verwandelt sich A in den schiefen Turm von Pisa, hält die Arme hochgestreckt, spannt den Körper an und lässt sich fallen, B und C müssen A auffangen, den schiefen Turm von Pisa daran hindern, dass er auf den Boden fällt. Dies klappt nur, wenn A wie ein Brett oder Baumstamm gut gespannt ist. Auffangtechnik, von vorne an den Schultern und von hinten an den Schulterblättern stützen.

einfacher

- Waage auf der Langbank, auf dem Kasten.

schwieriger

- Flugzeug (Waage) auf den Füßen des auf dem Rücken liegenden Partners.

Material: Musik, Gymball, Kasten, Bänkli



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO