Partnerakrobatik III – Einsteigen: Kleine Mattenspiele

Matten balancieren, zu zweit oder alleine. In dieser Übung steht das Spiel mit kleinen Matten im Vordergrund.

Diese Formen funktionieren am besten mit leichten und stabilen 7cm Matten.

Im Stehen

- Matte auf den Händen balancieren, sich selber im Kreis drehen oder eine Strecke laufen.

einfacher

- Matte liegend

schwieriger

- Matte aufgestellt

- Matte in Hochhalte einander zuwerfen und kontrolliert fangen

Im Liegen

- Matte auf Händen und/oder Füssen drehen. Wer schafft mehr Umdrehungen ohne dass die Matte herunterfällt?

einfacher

- Zu zweit mit nur einer Matte

Material: Matten

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO