

Partnerakrobatik III – Einsteigen: Grosse Mattenspiele

Das Spiel mit der grossen Matte in einer Gruppe eignet sich ebenfalls bestens für den Einstieg in eine Partnerakrobatik-Lektion.

Im Stehen (min. 8 Personen):

Matte gemeinsam hochheben und auf Händen tragen. Die Matte wird auf ein vorher definiertes Kommando fallen gelassen (im Team absprechen, wer das Kommando gibt). Ziel ist es, dass die Matte flach auf den Boden fällt.



schwieriger:

Dito mit stehender Person auf der Matte (Die vorangehende Übung muss gut funktionieren). Die Übung kann auch vor der Sprossenwand gemacht werden, damit eine Person von oben auf die Matte klettern kann. Die Person auf der Matte muss stehen und die Landung mit den Beinen abfedern. **Vorsicht:** Nicht auf der Matte liegen oder sitzen.

Im Liegen:

Die grosse Turnmatte wird auf die Füsse oder Hände der Personen gelegt, die auf dem Rücken am Boden liegen. Diese versuchen, die Matte einmal im Kreis zu drehen, ohne dass sie herunterfällt.

Material: Grosse Matte

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO