

Partnerakrobatik: Einfache Pyramiden

Die Kinder lernen in dieser Gruppen-Übung miteinander zu kooperieren und sich an den Körperkontakt zu gewöhnen. Zugleich werden Gleichgewicht und Körperspannung trainiert.



A in Bankposition, B steht im Grätschstand über A. C steht auf das Gesäss von A und stützt sich mit den Händen auf den Schultern von B ab.

- B geht weg, so dass C alleine stehen kann.
- Aufsteigen nur durch Arm hinhalten, wie ein Geländer
- Auf die Bank im Grätschstand stehen. Einen Fuss auf das Gesäss, der andere auf die Schulterblätter, quer zur Bank.
- Auf die Bank im Ausfallschritt stehen. Einen Fuss auf das Gesäss, der andere auf die Schulterblätter, längs leicht schräg zur Bankrichtung

Variation

Klassenpyramide: Ein Drittel der Klasse nimmt die Bankposition im Kreis ein. Ein Drittel steht im Grätschstand über die Bank. Ein Drittel steht sich stützend auf den Schultern der stehenden Person auf das Gesäss der Bank. Auf- und Abbau auf Kommando.

Material: Bodenmatten

Quelle: Deutsche Turnerjugend (Hrsg.) (2007). Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein. Aachen: Meyer & Meyer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO