

## Partnerakrobatik III: Einsteigen – Bananentransport

Aufwärmen und Mobilisieren sind in dieser Übung angesagt. Der Spassfaktor ist bei dieser Wettkampfform garantiert.



Zwei Gruppen bilden, die gegeneinander spielen. Jede Gruppe bildet eine Kolonne. Jede Person der Gruppe legt sich so auf den Rücken, dass die angezogenen Beine die Schultern des vorangehenden berühren.

Die vorderste Person, welche die Beine frei hat, nimmt eine Banane (alternativ: Softball o.ä.) mit den Füßen und transportiert sie über den eigenen Kopf nach hinten zum nächsten Person.

Die Banane muss nach diesem Prinzip bis zur hintersten Person transportiert werden ohne herunterzufallen. Welche Gruppe hat die Banane schneller transportiert?

**Material:** Banane (Softball o.ä.)

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**