

## ÜBUNGSSERIE „TEAMBUILDING“

### AKROBATIK - TURNEN IN DER GRUPPE



#### ABLAUF:

- ▲ Gruppen mit mindestens drei Athleteninnen bzw. Athleten bilden Figuren.
- ▲ Es werden Pyramiden in der Bankstellung (siehe Bild oben) gebaut.
- ▲ Die Figuren können durch turnerische Elemente (z.B. Handstand, Brücke, Liegestütz usw.) ergänzt werden.

#### HINWEIS:

- ▲ Das Gewicht liegt immer auf den Schultern oder dem Becken, niemals auf der Wirbelsäule!

#### VARIATION:

- ▲ Welche der Kleingruppen baut die schönere Pyramide?

#### BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Turnmatten
- ▲ eventuell Kästen, Stäbe oder Reifen

#### GRUPPENGROSSE:

- ▲ mindestens 3 Personen
- ▲ große Gruppen können sich aufteilen, je nach Übungen

