

Beispielkatalog Akrobatik

Dieser Beispielkatalog Akrobatik gibt Anregungen für Pyramiden verschiedenster Art und Schwierigkeitsgrade, die in den einzelnen Bewegungsbildern umgesetzt werden können.

Beim Erlernen von akrobatischen Pyramiden gibt es einige Regeln, die die Kinder einhalten müssen:

- Nicht auf die Wirbelsäule steigen
- Vermeide ruckartige Bewegungen, wie Springen
- Versuche, dich wie eine Katze zu bewegen: Vorsichtig Beine, Füße und Hände aufsetzen
- Es ist nicht wichtig, wer oben oder unten turnt. Es geht nur gemeinsam.
- Der Abbau einer Figur erfolgt ruhig und in umgekehrter Reihenfolge des Aufbaus

Grundelement

1. Bank



Partnerfiguren

1. Stand auf Bank



2. Grätschstand auf Bank



3. Flieger



4. Schulterstand



5. Oberschenkelstand vorlings



6. Oberschenkelstand rücklings



7. Doppelstandpyramide



Gruppenfiguren zu dritt

1. Grätschstand auf 2 Bänken



2. Grätschstand auf 2 Bänken mit Variation



3. Oberschenkelbrücke



4. Doppelstandpyramide zu dritt



5. Oberschenkelstand zu dritt



6. Treppe zu dritt



7. Treppe mit Standwaage zu dritt



8. Liegestütz zu dritt



9. Spagat auf Schultern**10. Brückenpyramide zu dritt**

Gruppenfiguren zu viert

1. Treppe mit Standwaage zu viert



2. Treppe zu viert



3. Handstandpyramide



Pyramiden mit Einbezug von kleinen Kästen

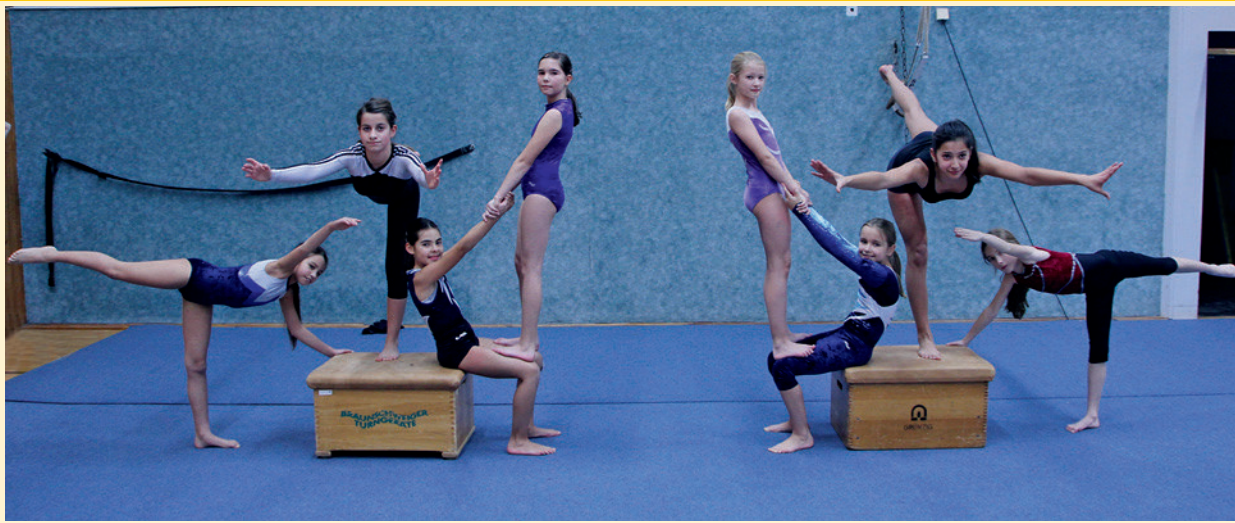
1. Oberschenkelpyramide



2. Kleine Pyramide mit 2 Kästen



3. Große Pyramide mit 2 Kästen



Großpyramiden

1. Pyramide im Halbkreis



2. Kleine Hunde



3. Kleine Ritter



4. Liegestütz zu sechst



5. Große Pyramide zu neunt



6. Großpyramide



7. Mauer



Fotos in Zusammenarbeit mit der Leistungsgruppe der Turngemeinde Höchst 1847 e.V. (Trainerin Netta Fay)