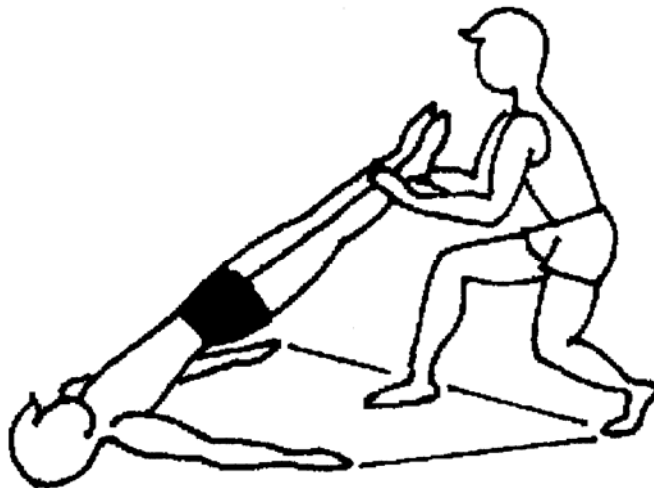


Akrobatikzirkel:

Station 2: Brett anheben

1.) Geht zu zweit zusammen; einer legt sich mit gespanntem Körper auf den Rücken, seine Arme sind vorn dem Körper verschränkt (ein Brett bilden). Der andere hebt ihn an den Füßen hoch!

Im unregelmäßigen Wechsel wird nun der ein oder andere Fuß losgelassen!



2.) Geht nun zu dritt zusammen. Einer bildet ein Brett, die anderen beiden heben ihn etwas vom Boden weg – einer an den Füßen, der andere an den nach oben gestreckten Händen.

Welche Arm-Hand-Fassung scheint besonders effektiv?