

Akrobatikzirkel:

Station 1: Das Pendel

Jeweils zwei Schüler stehen in Schrittstellung gegenüber. Ein dritter Schüler steht mit gespannten Körper (als ob er tiefgefroren sei) zwischen den beiden und wird im Stand hin und herpendelt.

Führt die Übung langsam und behutsam aus! Die Person in der Mitte sollte auf absolute Körperspannung achten!

Das „Pendel“ in der Mitte kann auch mal die Augen schließen!

