

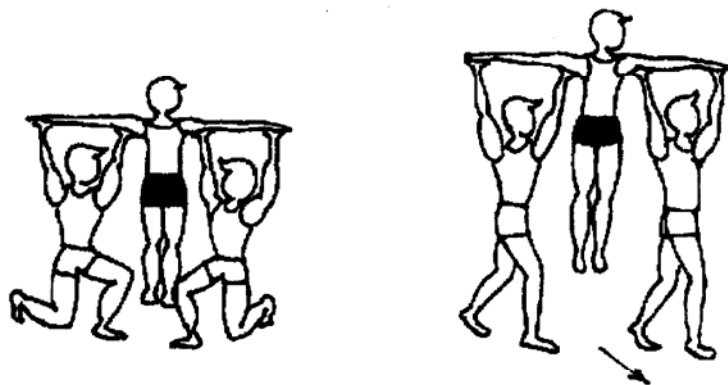
## Akrobatikzirkel:

### **Station 3: Doppeldecker und Flugzeug**

---

#### 1.) Doppeldecker:

Die beiden äußeren Partner einer 3er-Gruppe knien nebeneinander in Schrittstellung. Ihre Arme sind nach oben gestreckt. Der mittlere Partner legt seine Arme auf die Hände der anderen beiden. Nun versuchen die äußeren Partner gleichzeitig aufzustehen und einige Schritte zu gehen!



#### 2.) Flugzeug:

Der mittlere Partner wird in gestreckter Körperhaltung getragen, indem er sich auf den Schultern des vorderen Partners abstützt, während der hintere Partner ihn an den Beinen hochnimmt und über dem Kopf stützt.

**Wichtig:** Die Arme des „Flugzeugs“ sollten immer senkrecht über den Schultern des vorderen Partners sein, denn sonst ist es fast unmöglich die Körperspannung zu halten!

