

Regeln zum Pyramidenbau

- ❖ vor dem Bau Absprachen treffen
 - Wer nimmt welche Position ein?
 - Auf- und Abbau genau vorausplanen!
 - Wer gibt Kommandos?

- ❖ Aufbau
 - schnell, aber nicht hastig!

- ❖ Präsentation
 - Höchstens 3-4 Sekunden präsentieren

- ❖ Abbau
 - kontrolliert, niemals unkontrolliert abspringen
 - Bei Schmerzen, falschen Stellungen, nachlassenden Kräften, Instabilität etc., sofort Kommando „ab“!

- ❖ ständig auf gerade, aufrechte Körperhaltung achten