Organisation: 4-5 Mitglieder (ähnliches Gewicht) pro Gruppe

Material: 1 Matte und 1 Übungskarte pro Gruppe

Der Flieger ist eine akrobatische Figur. Erarbeiten Sie sich diese Figur und halten Sie das beste Ergebnis auf einem Foto fest. Ergänzen Sie die Übungskarte, indem Sie die fehlenden Arbeitsschritte beschreiben (mind. 3 Teilbewegungen je Schritt) und bildlich darstellen.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Schritt
 | 1. Schritt
 | 1. Schritt
 | 1. Schritt
 |
|  |  |  |  |
| U legt sich auf den Rücken und hebt die Beine. O stellt sich dicht, zirka 10 cm Abstand, an U’s Gesäß. |  |  |  |

Organisation: 4-5 Mitglieder (ähnliches Gewicht) pro Gruppe

Material: 1 Matte und 1 Übungskarte pro Gruppe

Der Flieger ist eine akrobatische Figur. Erarbeiten Sie sich diese Figur und halten Sie das beste Ergebnis auf einem Foto fest. Ergänzen Sie die Übungskarte, indem Sie die fehlenden Arbeitsschritte beschreiben (mind. 3 Teilbewegungen je Schritt) und bildlich darstellen.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Schritt
 | 1. Schritt
 | 1. Schritt
 | 1. Schritt
 |
|  |  |  |  |
| U legt sich auf den Rücken und hebt die Beine. O stellt sich dicht, zirka 10 cm Abstand, an U’s Gesäß. |  |  |  |