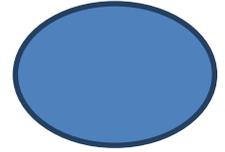


# Balance auf liegendem Untermann



## Stützwaage:

Probiert selbst aus: Wie kommt ihr in diese Figur?

**Alle anderen geben Hilfestellung!**

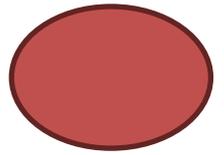


## Flieger auf den Unterschenkeln:

Probiert selbst aus: Wie kommt ihr in diese Figur?

**Alle anderen geben Hilfestellung!**

# Balance auf liegendem Untermann



## Sitz auf den Füßen

Probiert selbst aus: Wie kommt ihr in diese Figur?

**Alle anderen geben Hilfestellung!**

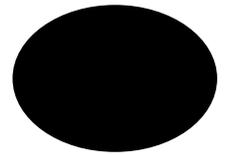


## Stein auf Stein:

Probiert selbst aus: Wie kommt ihr in diese Figur?

**Alle anderen geben Hilfestellung!**

# Balance auf liegendem Untermann



## Flieger vorwärts:

Ü liegt auf dem Rücken und hebt die Beine. O stellt sich an Üs Gesäß. Ü setzt seine Füße an Os Hüfte an (Fußballen auf Hüftknochen). beide fassen sich an den Händen. Ü hockt seine Beine an. Wenn Os Körpergewicht auf Üs Beinen liegt, stemmt Ü O hoch.

**O: Körperspannung!**

**Ü: Beine senkrecht nach oben strecken!**

**Alle anderen geben Hilfestellung!**



## Flieger rückwärts:

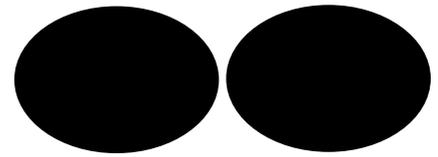
Ü setzt die Füße kurz über Os Po an. O hält sich an Üs Händen fest. Ü stemmt O hoch.

**O: Körperspannung!**

**Ü: Beine senkrecht nach oben strecken!**

**Alle anderen geben Hilfestellung!**

# Balance auf liegendem Untermann



Flieger vorwärts frei:

Schafft ihr den Flieger ohne Hände?

**O: Körperspannung!**  
**Ü: Beine senkrecht nach oben strecken!**

**Alle anderen geben Hilfestellung!**



Schulterstand:

O fasst Üs Knie bzw. Oberschenkel.  
Ü umfasst Os Schultern und streckt die Arme.

Ü hockt oder grätscht die Beine bis in den Handstand.

**O: Körperspannung!**  
**Ü: Arme strecken!**



**Alle anderen geben Hilfestellung!**