

3er- Pyramiden



Kombinierter Stand auf Bank

- ✓ Nur auf das Becken treten!
- ✓ Reihenfolge: U1 - U2 - O
- ✓ Zwei Hilfestellungen an den Seiten!



Bank auf Doppelbank

- ✓ nur auf Becken und Schultern belasten!
- ✓ Beine schulterbreit und Knien hüftbreit!
- ✓ Zwei Hilfestellungen an den Seiten!



Kombinierter Stütz auf Bank

- ✓ nur auf Schultern belasten!
- ✓ U2: über die Hocke aufstehen!
- ✓ O: Körperspannung!



Stand auf Doppelbank

- ✓ nur auf Becken treten!
- ✓ U1 du U2: Unterschenkel nebeneinander!
- ✓ U1 und U2: gerader Rücken!



Galionsfigur zu dritt

- ✓ U1 und U2: sicherer, tiefer Stand!
- ✓ O: eng an Hüfte treten!
- ✓ U1 und U2: an Oberschenkeln fassen!

3er- Extra-Figuren (ohne Schwierigkeitsgrad)



„Hängebrücke“

- ✓ U1 und U2: über Hockposition aufstehen!
- ✓ U1 und U2: unter Achseln und an den Fußgelenken fassen!
- ✓ Zwei Hilfestellungen an den Seiten!



„Brücke“

- ✓ U1 und U2: gleichzeitig über Hockposition aufstehen!
- ✓ O: Unterschenkel auf Schultern von U1!
- ✓ Zwei Hilfestellungen an den Seiten!

