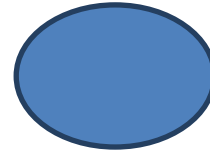


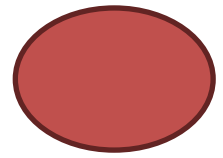
Partnerakrobatik: Bankstellung



	<p><u>Doppelbank vorlings:</u></p> <p>Ü geht in den Vierfüßlerstand:</p> <ul style="list-style-type: none">- gestreckte Arme!- gerader Rücken!- Knie hüftbreit aufsetzen! <p>O steigt auf Üs Becken auf und stützt sich auf die Schultern.</p> <p>Alle anderen geben Hilfestellung!</p>
	<p><u>Doppelbank rücklings:</u></p> <p>Wie oben; O steigt zuerst auf Üs Schultern auf und stützt sich auf Üs Becken!</p> <p>Alle anderen geben Hilfestellung!</p>

➡ jeder muss mind. 1x Ober- oder Untermann gewesen sein sowie mind. 1x Hilfestellung gegeben haben, bevor ihr weitergeht!

Partnerakrobatik: Bankstellung

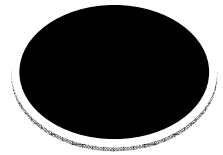


	<p><u>Kerze auf Bank:</u></p> <p>Ü geht in den Vierfüßlerstand. O legt sich auf Üs Rücken, umgreift die Oberarme/Schultern von Ü und streckt dann die Beine.</p> <p>Alle anderen geben Hilfestellung!</p>
	<p><u>Kniestand auf Bank:</u></p> <p>Ü geht in den Vierfüßlerstand. O belastet vorsichtig Üs Po/Becken und Schultern!</p> <p>Alle anderen geben Hilfestellung!</p>
	<p><u>Bank-Fahne:</u></p> <p>O belastet vorsichtig Üs Po/Becken und Schultern!</p> <p>Alle anderen geben Hilfestellung!</p>



jeder muss mind. 1x Ober- oder Untermann gewesen sein sowie mind. 1x Hilfestellung gegeben haben, bevor ihr weitergeht!

Partnerakrobatik: Bankstellung



<p>A photograph showing a person in a white shirt and grey pants in a quadrupedal position on a blue mat. A second person in a blue long-sleeved shirt and black leggings is standing on their back, leaning forward.</p> <p>A side-view photograph of the same setup, showing the person in blue standing on the back of the person in white.</p> <p>A front-view photograph of the person in blue standing on the back of the person in white, with their arms extended horizontally.</p>	<p><u>Stand auf Bank vorwärts:</u></p> <p>U geht in den Vierfüßlerstand. O stellt sich vorsichtig auf Us Po/Becken.</p> <p>Alle anderen geben Hilfestellung!</p>
<p>A photograph showing a person in a white shirt and grey pants in a quadrupedal position on a blue mat. A second person in a blue long-sleeved shirt and black leggings is standing on their back, leaning sideways.</p> <p>A side-view photograph of the same setup, showing the person in blue standing on the back of the person in white.</p> <p>A front-view photograph of the person in blue standing on the back of the person in white, with their arms extended horizontally.</p>	<p><u>Stand auf Bank seitwärts:</u></p> <p>U geht in den Vierfüßlerstand. O stellt sich mit einem Fuß aus Us Po und mit dem anderen auf Us Schultern.</p> <p>Alle anderen geben Hilfestellung!</p>

Extra-Teamwork



Doppeldecker 1:



Ü geht in die Liegestütz-Position:

- gestreckte Arme!
- gerader Rücken!
- fester Bauch!
-

O legt die Unterschnkel auf Üs Schultern und greift Üs Fußgelenke.

Doppeldecker 2:

Ü geht in den Liegestütz rückwärts.

O legt die Füße nacheinander auf Üs Schultern.

Alle anderen geben Hilfestellung!

Laufender Doppeldecker:



Ü hockt sich unter O. O stellt sich über Ü. Ü stellt die Füße auf und hebt den Po an. O verschränkt die Füße auf Üs Po.

Versucht, gemeinsam vorwärts zu laufen!

Kopfstand:



Ü hockt sich hin. O greift Üs Fußgelenke und turnt einen Kopfstand. Ü hilft an der Hüfte.

Alle anderen geben Hilfestellung!