



HERZ ÜBER KOPF



Tumble Hippo

Material:

Wand

3 Matten

Box, Handtuch, Tesa

Zeichenanleitung

Blätter, Stift

Die Aufgabe:

1. Grätschstand vor der Wand
2. Zeichenschritt auf der Anleitung durch die Beine anschauen und merken
3. Rolle vw aus dem Grätschstand turnen
4. Schritt für Schritt das Nilpferd zeichnen

Zu leicht? Dann probiere:
vom Grätschstand in den Handstand, dann abrollen



Aufbau



HERZ ÜBER KOPF



CUP- yramid

Material:

kleiner Kasten

mind. 15 Becher

2 Hütchen

Die Aufgabe:

1. Becher nehmen
2. Liegestützposition mit Füßen auf Kasten einnehmen
3. Halbkreis um den Kasten laufen, dabei Becher mitnehmen
4. Schritt für Schritt auf der anderen Seite eine hohe Pyramide bauen

Vereinfachung

Knie oder Oberschenkel auflegen





HERZ ÜBER KOPF



Puzzle Flip

Material:

großer Kasten
(Höhe anpassen)

3 – 4 Matten

Puzzle

Die Aufgabe:

1. Bauchlage auf dem Kasten
2. Hüfte rutscht bis zur Kante, Füße klammern seitlich
3. puzzeln
4. Schafft ihr es gemeinsam, das Puzzle zu lösen?

Sicherheit geht vor:
bei Bedarf Unterstützung
an den Füßen/Beinen



Aufbau

Hilfe



HERZ ÜBER KOPF



Twisty Numbers

Material:

Sprossenwand

2 Matten

Moosgummiziffern

Zahlenkärtchen

Die Aufgabe:

1. Zahlenkärtchen aussuchen, Zahl merken, Kärtchen dem Partner geben
2. In der Handstandposition von links nach rechts die Ziffern deiner Zahl antippen und mitsprechen.
3. Partnerkontrolle
4. Wie viele Kärtchen schafft ihr?

Sicherheit geht vor:
bei Bedarf Klammergriff am Oberschenkel



Aufbau

Hilfe



HERZ ÜBER KOPF



Inverted Builders

Material:

Reck, schulterhoch

3 Matten

Bauklötze/Stifte

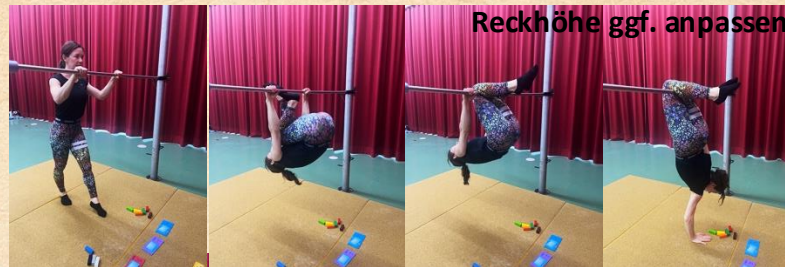
Baukarten

Die Aufgabe:

1. Kniekehlenhang am Reck
2. Kärtchen vom Stapel nehmen
3. Turm nachbauen (liegend/stehend)
4. Wie viele Kärtchen schafft ihr?

Sicherheit geht vor:

bei Bedarf Position durch halten der Füße leicht sichern





HERZ ÜBER KOPF



Zungen- brecher

Material:

3 kleine Kästen

Wand

große Karte, Tesa

Kärtchen 1 – 14

Die Aufgabe:

1. Schulterstand in der Kastengasse an der Wand
2. Zungenbrecher aussuchen und merken
3. abspringen und dem Partner den Zungenbrecher vortragen
4. Wie viele Kärtchen könnte ihr umdrehen?

Sicherheit geht vor:

Klammergriff am
Oberschenkel bei Bedarf





HERZ ÜBER KOPF



Kick'n' Catch

Material:

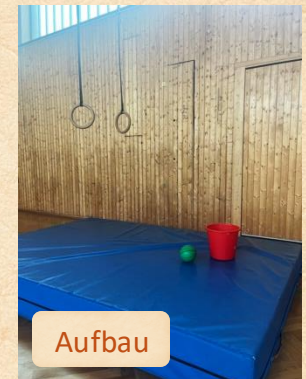
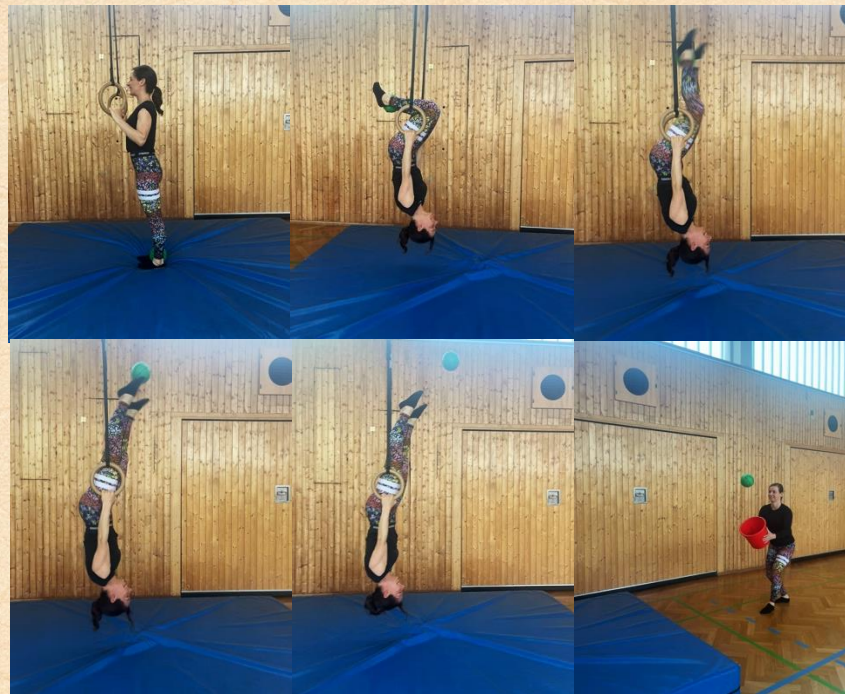
2 Taue oder
Ringe (schulterhoch)
Weichboden
Eimer/Reifen
Softball

Die Aufgabe:

1. Ball zwischen die Füße klemmen
2. Sturzhang (Tae oder Ringe)
3. Ball mit den Füßen werfen
4. Partner fängt den Ball
5. Wie oft gelingt euch die Aufgabe?

Sicherheit geht vor:

Unterstützung unter der Schulter bei Bedarf



Aufbau



HERZ ÜBER KOPF



Barren- katapult

Material:

Barren mit Matten oder
Weichboden
Softball/Hütchen
Maßband oder
Zauberschnur+Klammer

Die Aufgabe:

1. Ball zwischen die Füße klemmen
2. Sturzhangposition
3. Ball mit den Füßen weit wegwerfen
4. Partner misst die Entfernung
(Maßband/Schritte/
Zauberschnur + Klammer)
5. Wer schafft es am weitesten?
6. Sicherheit geht vor:
bei Bedarf
Unterstützung an
den Schultern



Aufbau



Hilfe

