



## HERZ ÜBER KOPF

### 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



# Tumble Hippo



Aufbau

### Material:

Wand

3 Matten

Box, Handtuch, Tesa

Zeichenanleitung

Blätter, Stift



# HERZ ÜBER KOPF

# CUP- yramid



## 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



Material:  
kleiner Kasten  
ind. 15 Becher  
2 Hütchen



## HERZ ÜBER KOPF

### 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



# Puzzle Flip



Material:  
großer Kasten  
(Höhe anpassen)  
3 – 4 Matten  
Puzzle



## HERZ ÜBER KOPF



# Twisty Numbers

### 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



### Material:

Sprossenwand

2 Matten

Moosgummiziffern

Zahlenkärtchen



## HERZ ÜBER KOPF



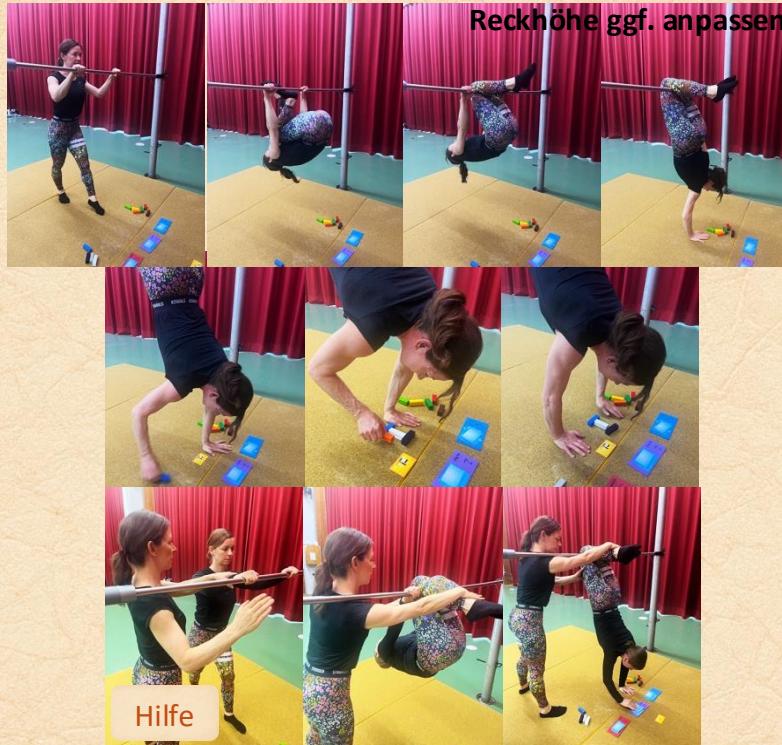
# Inverted Builders

### 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



Material:  
Reck, schulterhoch  
3 Matten  
Bauklötzte/Stifte  
Baukarten



## HERZ ÜBER KOPF

### Die Aufgabe:

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

**Sicherheit geht vor:**  
Klammergriff am Oberschenkel bei Bedarf



# Zungenbrecher



Material:

3 kleine Kästen

Wand

große Karte, Tesa

Kärtchen 1 – 14



## HERZ ÜBER KOPF

### Die Aufgabe:

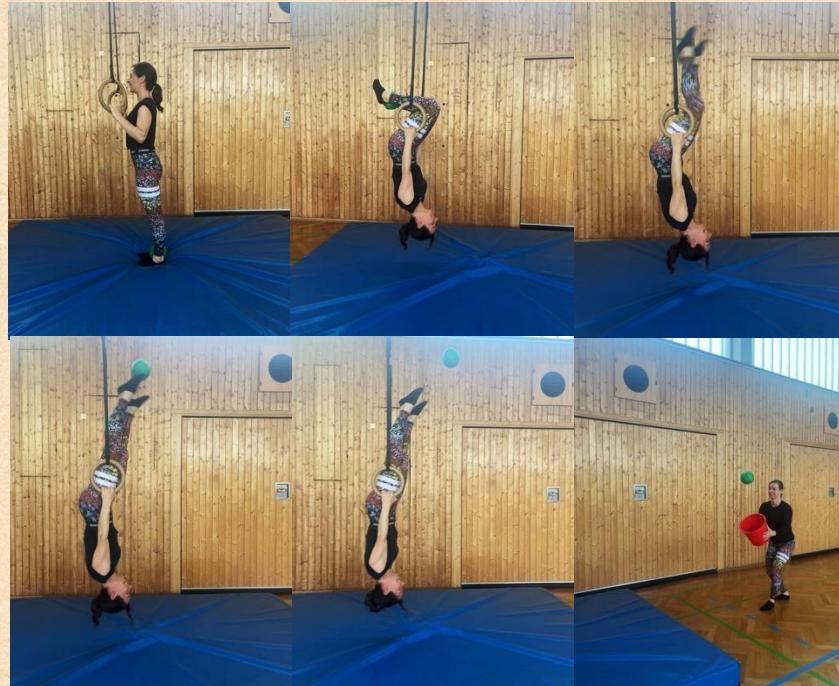
1. Ball zwischen die Füße klemmen
2. Sturzhang (Taue oder Ringe)
3. Ball mit den Füßen werfen
4. Partner fängt den Ball
5. Wie oft gelingt euch die Aufgabe?

### Sicherheit geht vor:

Unterstützung unter der Schulter bei Bedarf



# Kick'n' Catch



Aufbau

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



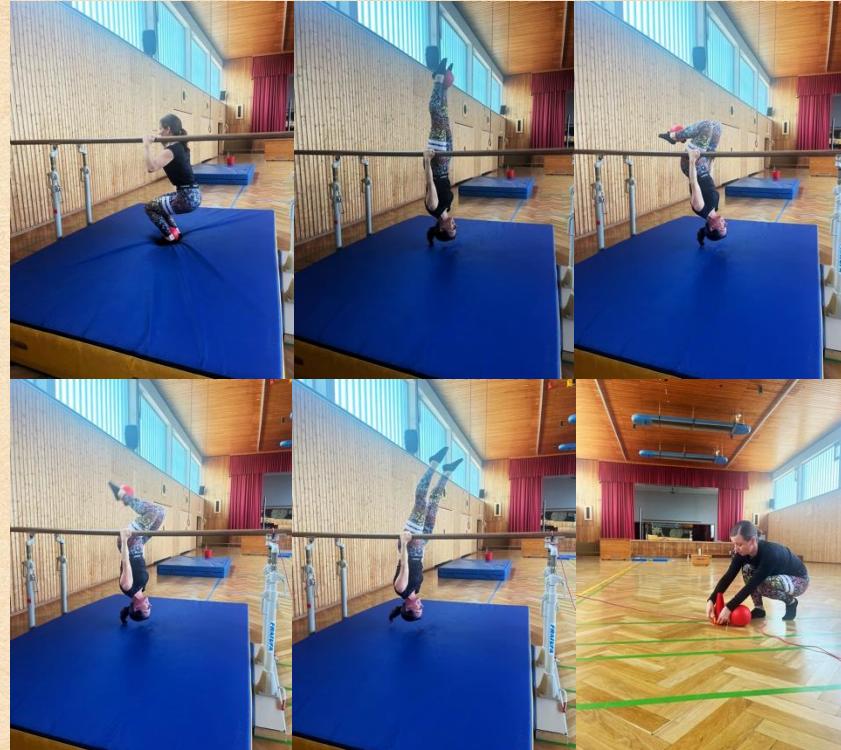
## HERZ ÜBER KOPF

### 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



# Barren-katapult



### Material:

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



Aufbau



Hilfe