

## Partnerakrobatik: Figuren auf Bankposition

In dieser Gruppen-Übung fördern die Kinder ihre Körperwahrnehmung. Sie trainieren die Körperspannung und gewöhnen sich an den Körperkontakt. In den Variationen werden zusätzlich das Gleichgewicht und die Kooperation geschult.



**Luftmatratze:** 3 Kinder nebeneinander in der Bankstellung. Ein Schüler legt sich drauf, Bauchlage, Rückenlage. Die Matratze beginnt zu schwanken. Die Lehrperson erklärt vorgängig die korrekte Bankposition. Der Partner kontrolliert und korrigiert:

- Hände sind schulterbreit aufgestützt, im rechten Winkel zum Boden und Rumpf
- Knie hüftbreit senkrecht unter dem Gesäss, rechter Winkel in Knie und Hüftgelenk.
- Gerader, stabiler Rücken, Bauch eingezogen, Becken hoch Richtung Bauchnabel kippen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

## Variationen

### einfacher

**Flieger:** A macht die Bank, B legt sich mit guter Körperspannung drauf, in Bauchlage oder in Rückenlage. Auch weitere Ausrichtungen ausprobieren.

### schwieriger

**Doppeldecker:** A ist in der Bankposition, B macht in derselben Richtung eine zweite Bank oben drauf. Hände auf die Schultern, Knie auf die Beckenseiten.

- B kehrt sich in die andere Richtung
- Ein Arm, ein Bein wird gehoben und gestreckt.
- Unten 2 Bänke, oben eine Bank auf beiden. Achtung, Wirbelsäule und Bereich zwischen Becken und Schultern darf nicht belastet werden.
- Die Hälfte der Klasse macht die Bankposition im Kreis, die andere Hälfte bildet den 2. Stock oben drauf

**Material:** Bodenmatten



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**