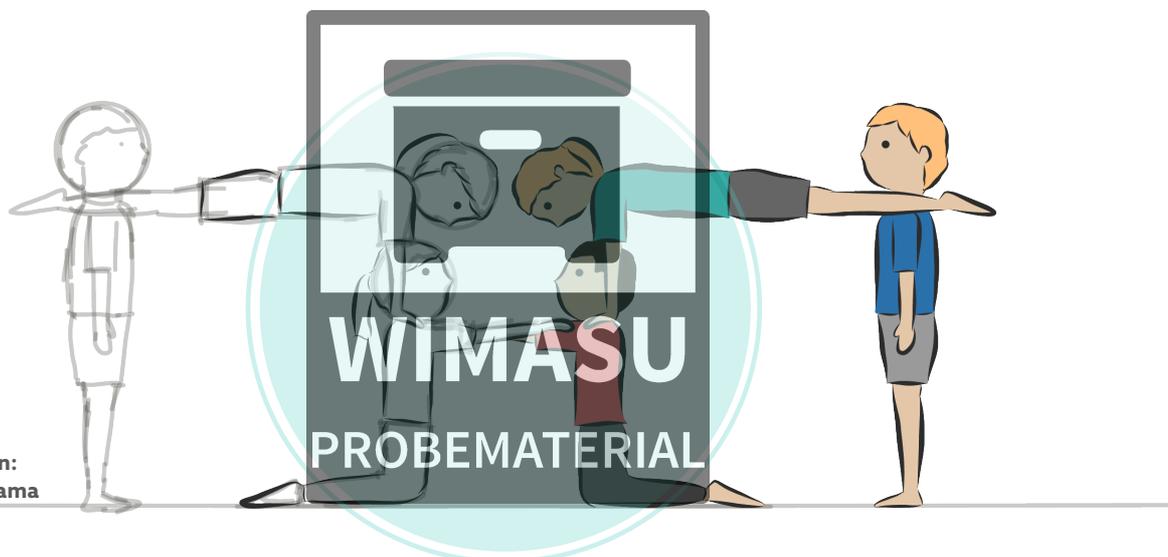


PYRAMIDENKARTEN

# AKROBATIK



71 handgezeichnete Abbildungen – Mit Schwierigkeitsbewertungen – Bunter Rahmen als Sortierhilfe



Illustrationen:  
Nao Matsuyama

Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher & vorheriger schriftlicher Genehmigung.  
© WIMASU.de Janes Veit & Christoph Walther GbR

Wir machen Sportunterricht.

2er AKROBATIK



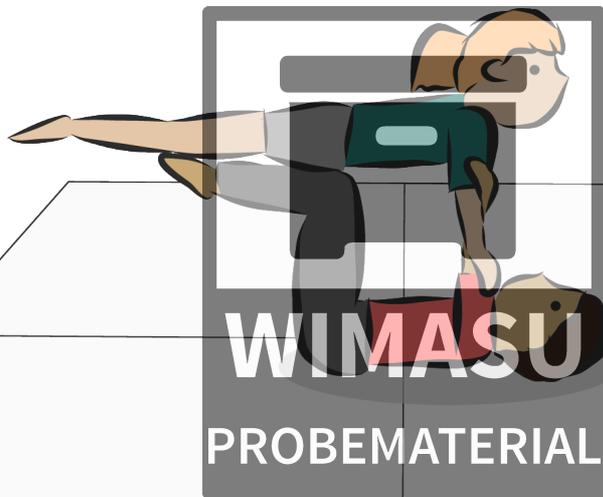
WIMASU-Akrobatik  
**2ER PYRAMIDEN**  
WIMASU  
PROBEMATERIAL

© WIMASU.de

Wir machen Sportunterricht.

2er AKROBATIK

# KNIEFLIEGER

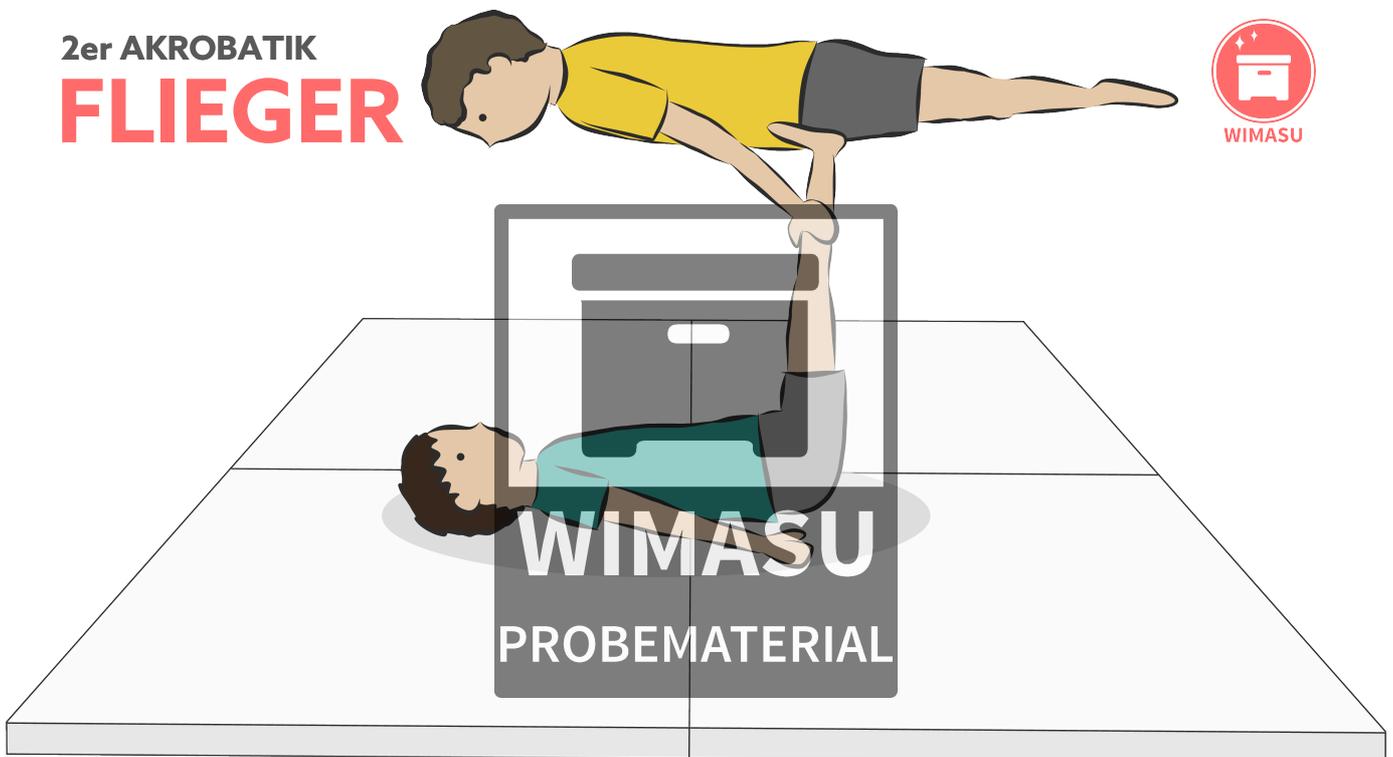


© WIMASU.de

Wir machen Sportunterricht.

2er AKROBATIK

# FLIEGER



„Unten“ dreht die Füße leicht nach außen!

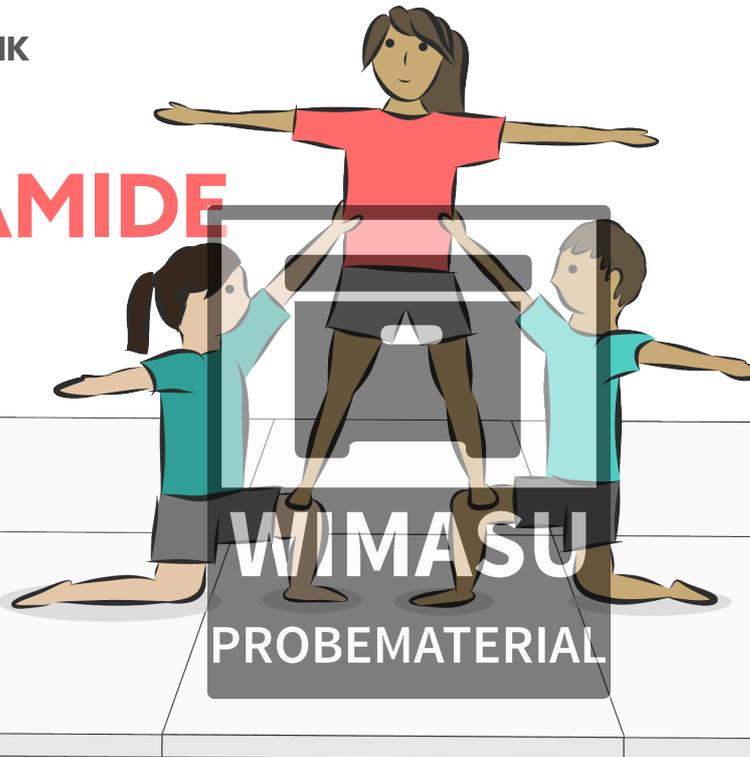


© WIMASU.de

Wir machen Sportunterricht.

3er AKROBATIK

# KNIE PYRAMIDE



Versucht „Oben“ loszulassen!



© WIMASU.de

Wir machen Sportunterricht.

3er AKROBATIK

# KLEINES HAUS

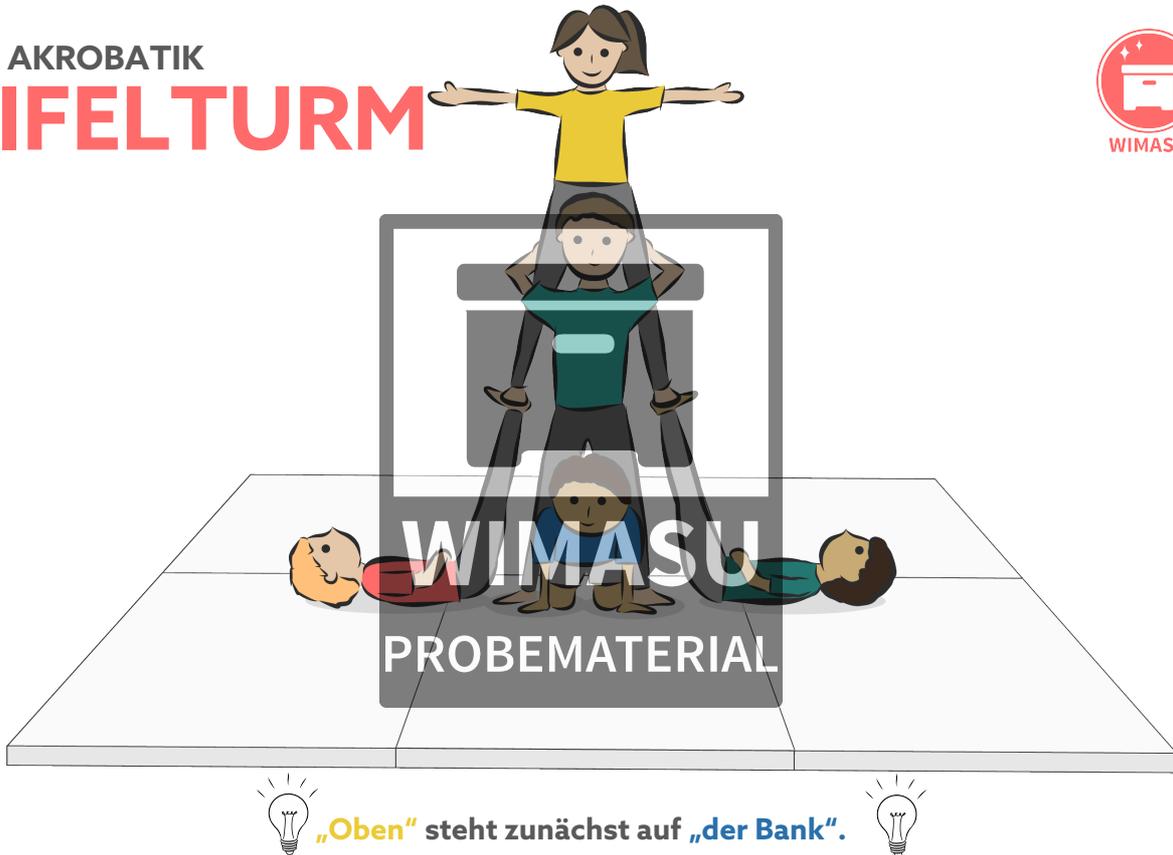


© WIMASU.de

Wir machen Sportunterricht.

4er AKROBATIK

# EIFELTURM



„Oben“ steht zunächst auf „der Bank“.

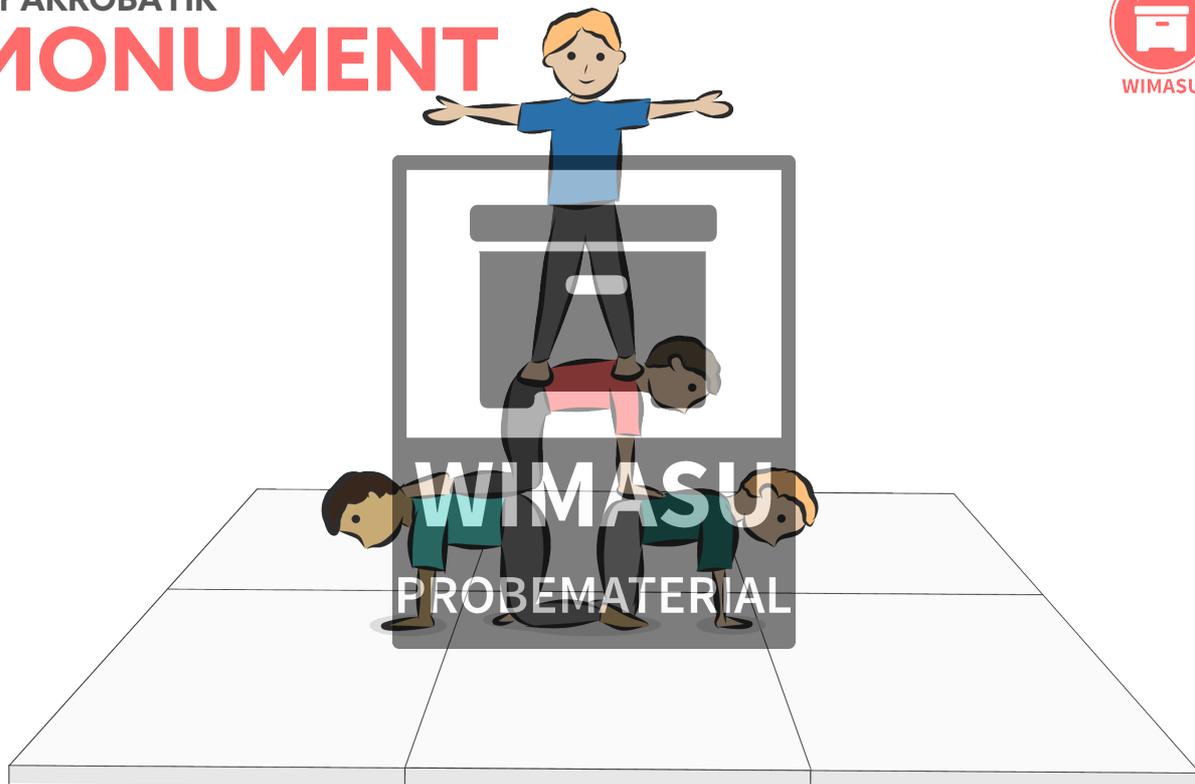


© WIMASU.de

Wir machen Sportunterricht.

4er AKROBATIK

# MONUMENT



© WIMASU.de

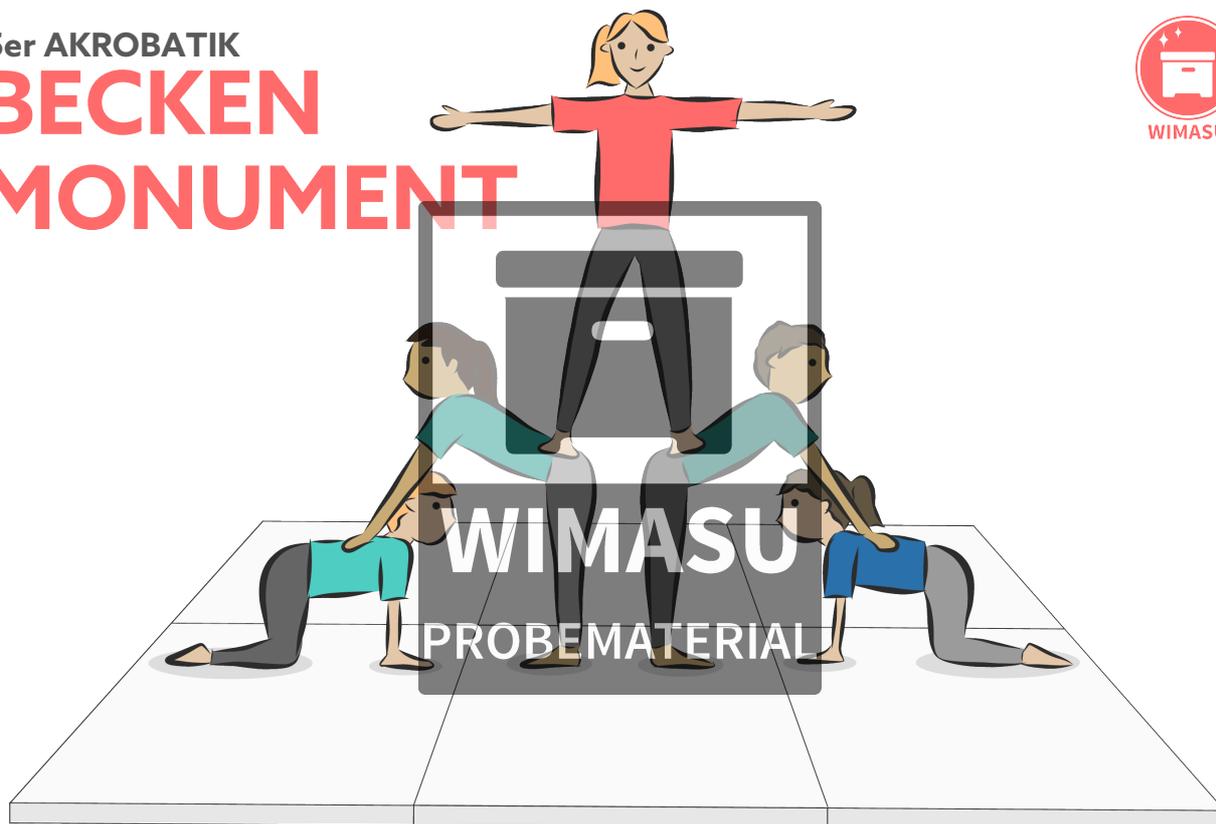
Wir machen Sportunterricht.

5er AKROBATIK

# BECKEN MONUMENT



WIMASU



© WIMASU.de

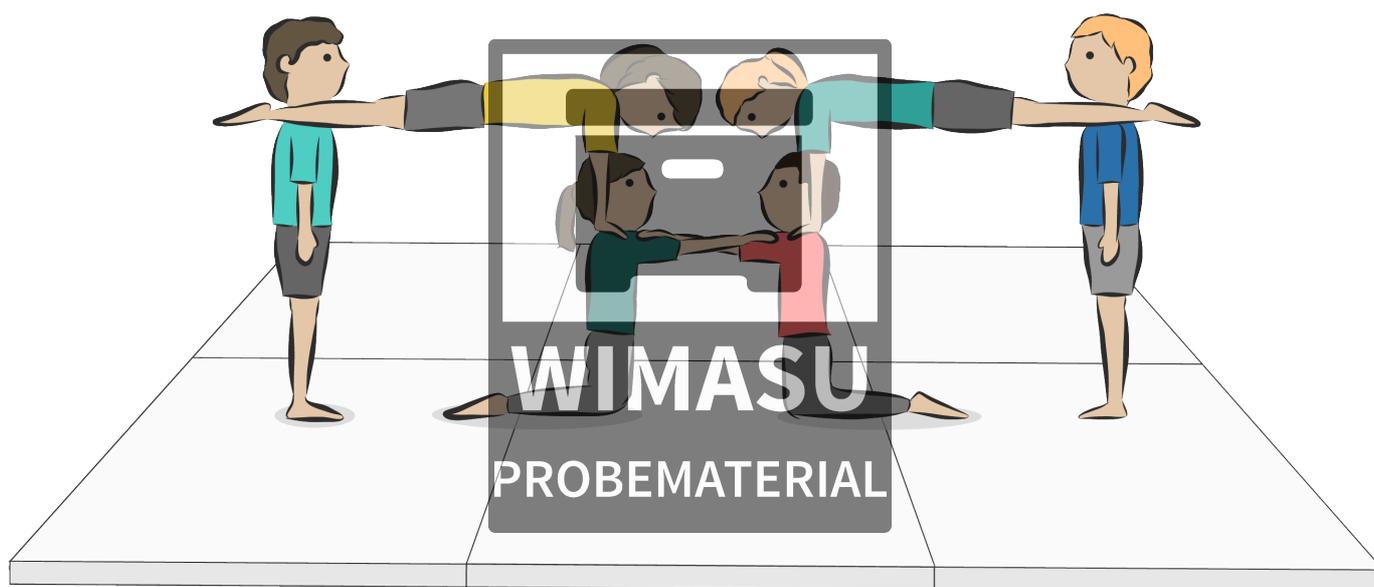
Wir machen Sportunterricht.

5er AKROBATIK

# TORWAND



WIMASU



„Links“ und „Rechts“ knien erst.

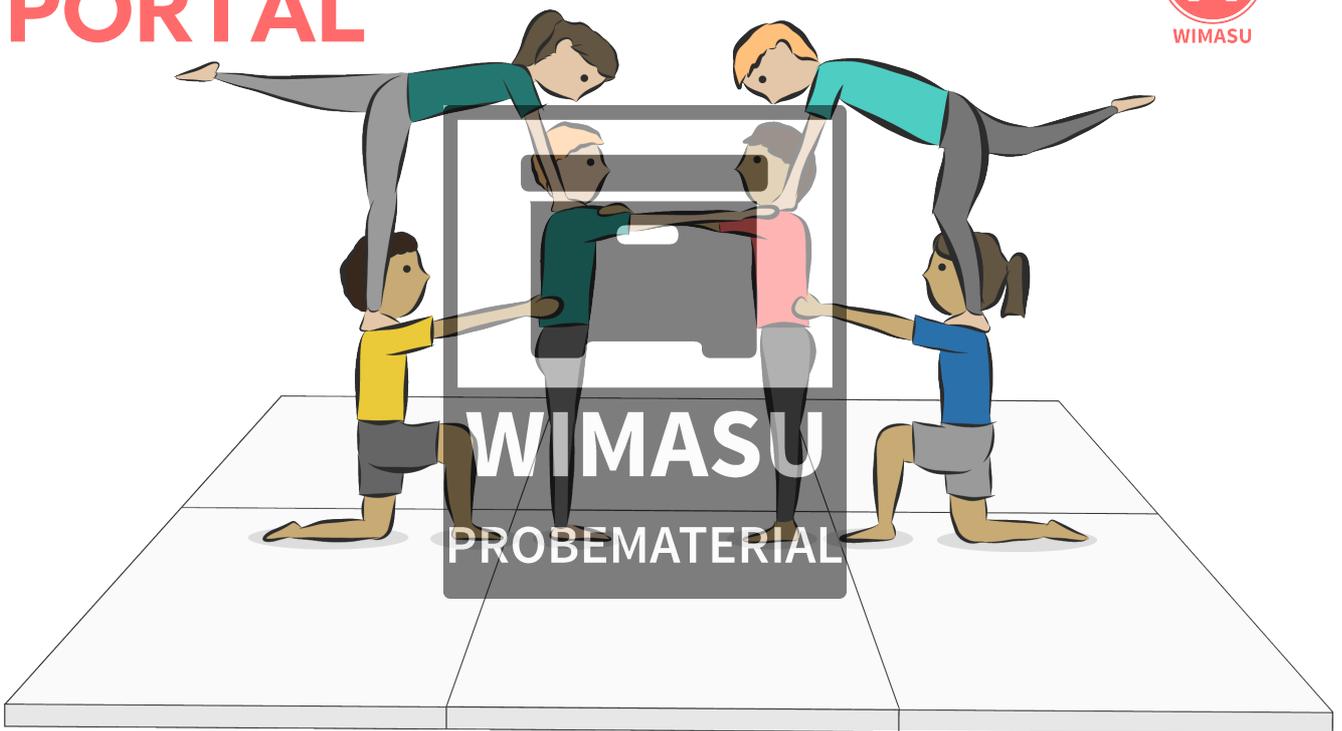


© WIMASU.de

Wir machen Sportunterricht.

6er AKROBATIK

# PORTAL

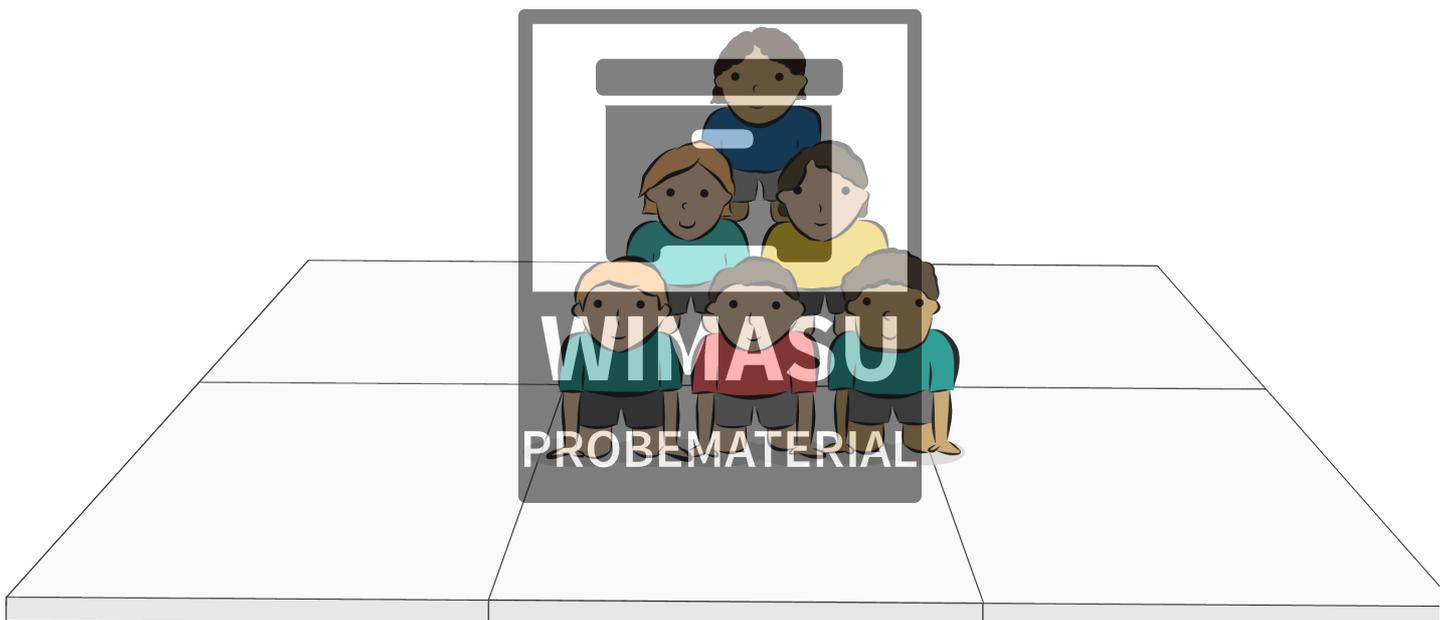


© WIMASU.de

Wir machen Sportunterricht.

6er AKROBATIK

# LÖWENPYRAMIDE



© WIMASU.de

Wir machen Sportunterricht.

7er + AKROBATIK

# DOPPELTOR



© WIMASU.de

Wir machen Sportunterricht.

7er + AKROBATIK

# PAGODEN- PYRAMIDE



© WIMASU.de

Wir machen Sportunterricht.



WIMASU

# AKROBATIK - REGELN UND TIPPS ARBEITSBLÄTTER

WIMASU  
PROBEMATERIAL

© WIMASU.de

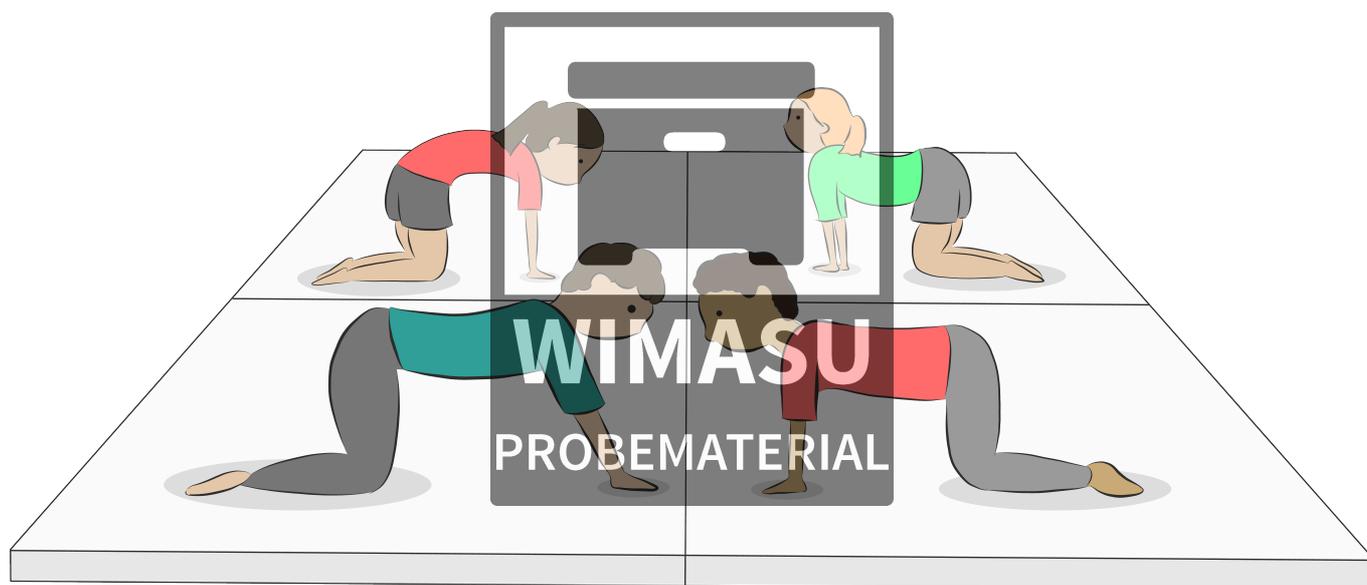
Wir machen Sportunterricht.

AKROBATIK

## DIE PERFEKTE BANK !?



WIMASU



© WIMASU.de

Wir machen Sportunterricht.

# PYRAMIDENBAU



## AUFBAU

**Absprachen** treffen und einhalten!

**Hilfestellungen** nutzen

**Aufbau** planen:

Wer nimmt welche **Position** ein?

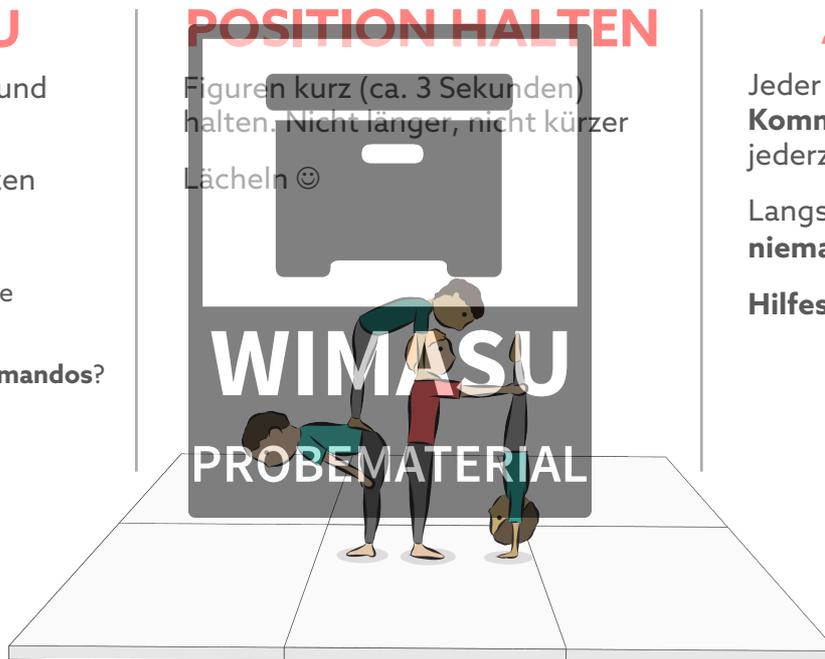
Wer gibt die **Kommandos**?

**Langsam** aufsteigen

Keine Bewegungen plötzlich abbrechen

## POSITION HALTEN

Figuren kurz (ca. 3 Sekunden) halten. Nicht länger, nicht kürzer  
Lächeln 😊



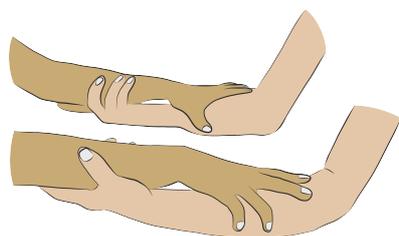
## ABBAU

Jeder kann das **Kommando** zum Abbau jederzeit geben („AB“)

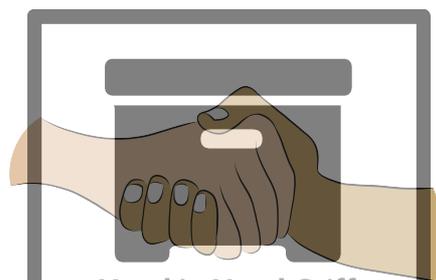
Langsam abbauen, **niemals abspringen!**

**Hilfestellungen** nutzen

# MÖGLICHE HANDGRIFFE



Unterarm Griff



Hand in Hand Griff



Daumen-Daumen Griff



Krallen Griff



Handgelenk Griff