

Handstand	A 3 Gold	
T- Handstand		

1. Neutrale Position: UP und OP stellen sich hüftbreit gegenüber auf
2. Aufschwingen in den Handstand, Arme greifen dabei weit nach vorne
3. UP hält das nach hinten abgespreizte Bein von OP
4. Element 3 Sekunden halten → T- Handstand
5. OP und UP in neutraler Position



1. neutrale Position



2. Handstand halten



3.-4. Element 3 Sekunden halten
T- Handstand



5. OP und UP in neutraler
Position

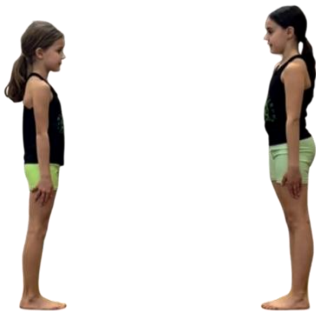
Wirf eine Münze 2	Y 18 Star	Z 10 Wandhandstand
Würfel 2		Z 13 L- Handstand
Würfel Bingo 2		



A 3 Handstand

Stehen	B 3 Gold	
Oberschenkel Stand Gallionsfigur	Unterarmgriff	

1. OP stellt sich gegenüber UP auf
2. OP und UP fassen den Unterarmgriff
3. OP steigt auf die Oberschenkel von UP senkrecht nach oben. Arme sind zuerst gebeugt.
4. OP und UP strecken gleichzeitig die Arme, Element 3 sec. halten.
5. Element wieder auflösen in umgekehrter Reihenfolge.
6. OP erst wieder heranziehen und dann absteigen.



1. Startposition



2. Unterarmgriff



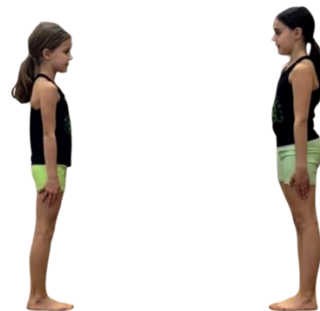
3. Arme beugen



4. Arme strecken



5.-6.



Schlussposition

Wirf eine Münze 2	Y 8 Schulterstand	
Würfel 2	Y 9 Schulterbrücke	Z 12 Brett anheben
Würfel Bingo 2		



B 3 Stehen

Stützen	C 3 Gold	
Schwalbe/ Flieger	Hand in Hand	

1. UP liegt auf dem Rücken, Beine sind aufgestellt, OP steht hüftbreit
2. UP legt die Füße auf die Hüfte des OP, Füße sind leicht ausgestellt
Griff: Hand in Hand
3. UP zieht die Beine zu sich heran und streckt die Knie
4. OP springt leicht ab und streckt sich in die Schwalbe/ Arme sind gestreckt
5. Element 3 Sekunden halten
6. Auflösen in umgekehrter Reihenfolge



1. Startposition



2. Füße auf Hüfte



2. Griff: Hand in Hand



2. Füße leicht ausgestellt



3.-5.



6. Schlussposition

Wirf eine Münze 2	Y 15 Kamel	
Würfel 2	Y 19 seitl. Brett	Z 9 Hampelmann Planks
Würfel Bingo 2		



C 3 Stütz

Cupe	D 3 Gold	
Stehen auf Hand	Fuß - Hand	

1. UP liegt auf dem Rücken, OP steht in neutraler Position, hüftbreit hinter UP
2. UP hebt die Beine in die Senkrechte und OP hält sich an den Füßen fest
3. UP legt die Hände neben die Ohren, OP steigt auf die Hände, die Finger umschließen dabei die Ferse fest
4. UP drückt die Arme nach oben während OP nach oben springt
5. Element 3 Sekunden halten
6. Auflösen in umgekehrter Reihenfolge



1. Startposition

Griff: Fuß- Hand

2.-3. Einsteigen



4.-5. Hochdrücken

6. Auflösen

in umgekehrter Reihenfolge

Wirf eine Münze 2	Y 16 Cobra	Z 8 Ballenstand drücken
Würfel 2		
Würfel Bingo 2		



D 3 Cupe

Abwurf	E 3 Gold	
Goldsprung	Fuß - Hand	

1. Startposition: UP liegt auf dem Rücken, die Beine werden 90 Grad nach oben gestreckt, OP steht an der Kopfseite, hüftbreit
2. Einsteigen OP hält sich an den Füßen von UP fest und steigt auf die Hände. Griff: Fuß- Hand
3. OP springt kraftvoll ab, während UP schwungvoll drückt
4. OP landet hüftbreit hinter UP



1. Startposition



2. Griff: Fuß- Hand



2. Einsteigen

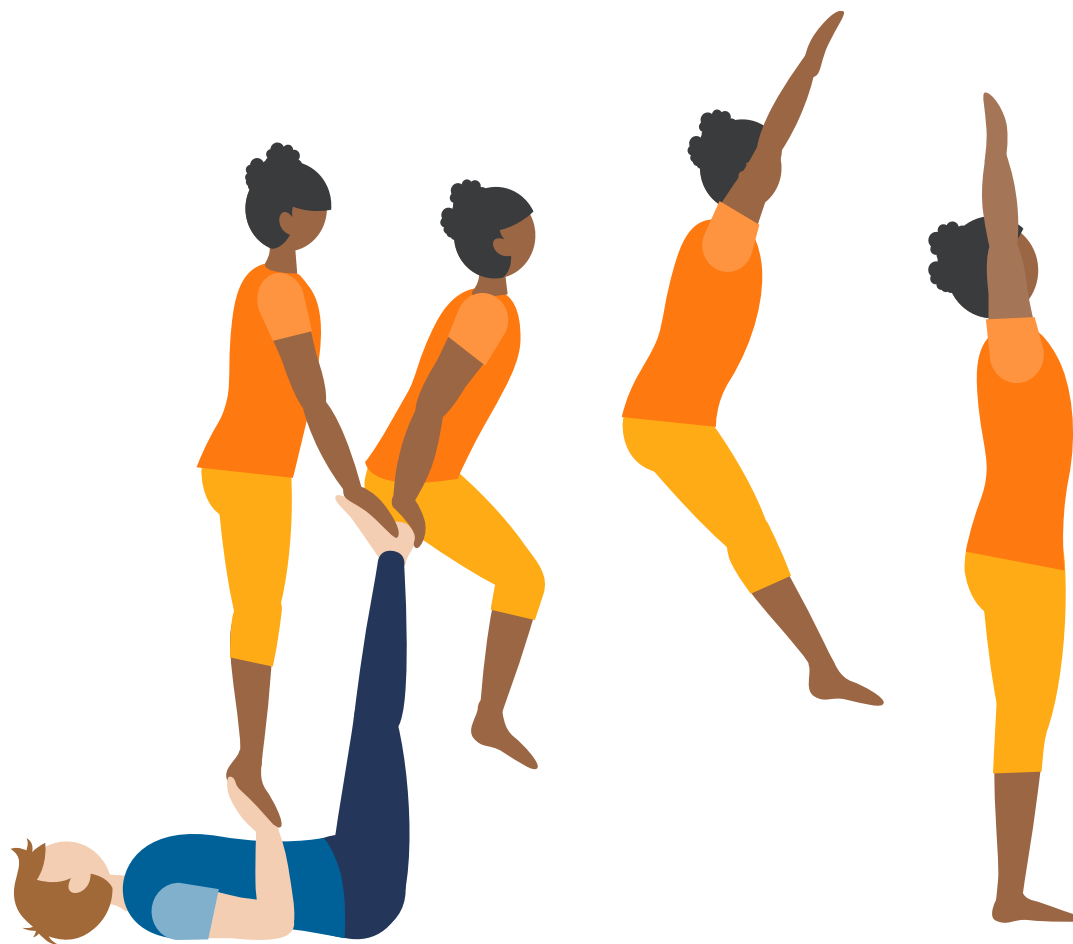


5. Absprung mit Schwung



4. Landung hüftbreit hinter UP

Wirf eine Münze 2	Y 15 Kamel (s. Choreo)	Z 7 Plank wandern
Würfel 2	Y 17 Kind (s. Choreo)	Z 3 Strecksprung auf Bank
Würfel Bingo 2		



E 3 Abwurf

Fangen	F 3 Gold	
Stecksprung 360 Grad Drehung		

1. UP und OP stehen hintereinander, UP hält an der Hüfte von OP

2. OP führt einen Strecksprung aus mit einer ganzen Drehung , UP zieht dabei OP an der Hüfte nach oben und gibt den Impuls weiter zur Drehung

Eine Hand zieht dabei in Drehrichtung die andere drückt dabei in Drehrichtung an der Hüfte

3. OP landet wieder in T- Haltung wobei UP unter den Oberarmen OP auffängt (Kammgriff)



1. Startposition



2. Frontansicht



2. Seitansicht



2. 360 Grad Drehung
3.



3. Fangen im Kammgriff

Wirf eine Münze 2		
Würfel 2	Y 14 Krieger (s. Choreo)	Z 11 Burpees
Würfel Bingo 2		Z 14 Strecksprung 360 Grad



Ganze Drehung (360°)

F 3 Gefangen



Y 18 Star W 3



Y 19 W 3 seitliches Brett



Y 16 Cobra W 3



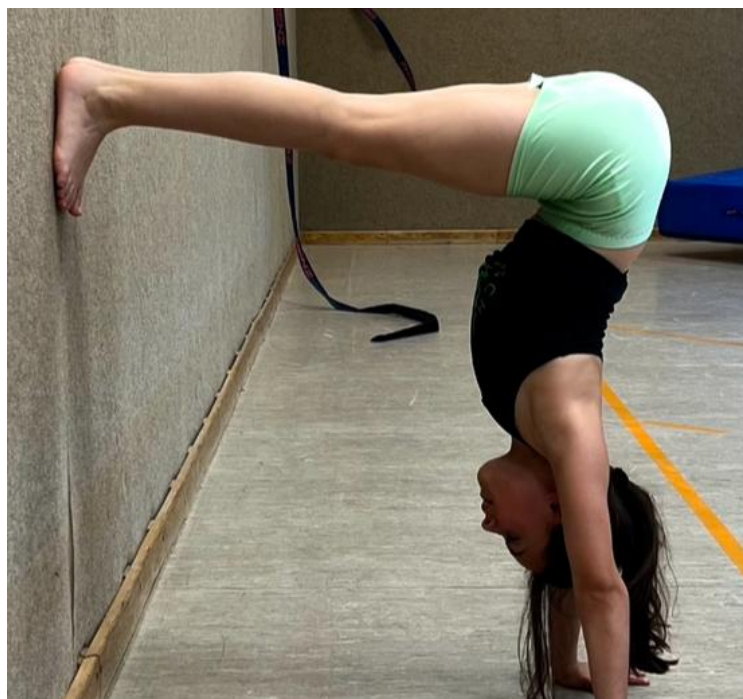
Y 17 Kind W 3



Y 14 Krieger W 3



Y 15 Kamel W 3



Z 13 L - Handstand



Z 12 Brett abheben

Z 14 Strecksprung 360 Grad Drehung



Z 13 L Handstand	A 3
Z 12 Brett anheben	B 3
Z 14 Strecksprung 360 Grad Drehung am Boden	F 3

Zirkel Gold

Wirf eine Münze W 3

Jede Übung soll 30 Sekunden gehalten werden.	Kopf	Zahl
1		
2		
3		
4		
5		

Akrobatik AG Melanie Wagenblast an der Schillerschule Heubach Gemeinschaftsschule 2025

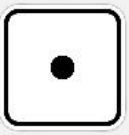
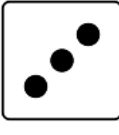
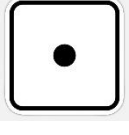
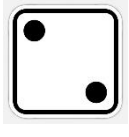
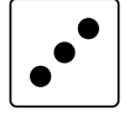
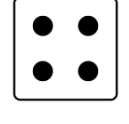
Diese Spiel wird allein oder zu zweit gespielt.

Vor jeder Übung wird eine Münze geworfen und entsprechend nach Kopf oder Zahl geübt.

Zur Weihnachtszeit kann man das Spiel mit Schokomünzen spielen.

Vorher bitte gut aufwärmen und dehnen.

Würfel Bingo 2

2x würfeln  						
						
						
						
						
						
						

Akrobatik AG Melanie Wagenblast Schillerschule Heubach GMS 2024

Spielanleitung:

Es wird immer zweimal gewürfelt. Der erste Wurf bestimmt die Augenzahl senkrecht und der zweite Wurf bestimmt die Augenzahl waagrecht. Die gewürfelte Übung wird dann mindestens 10 Sekunden gehalten und im Anschluss angekreuzt. Wer hat als Erstes ein Bingo ? Es kann allein oder in Gruppen gespielt werden.

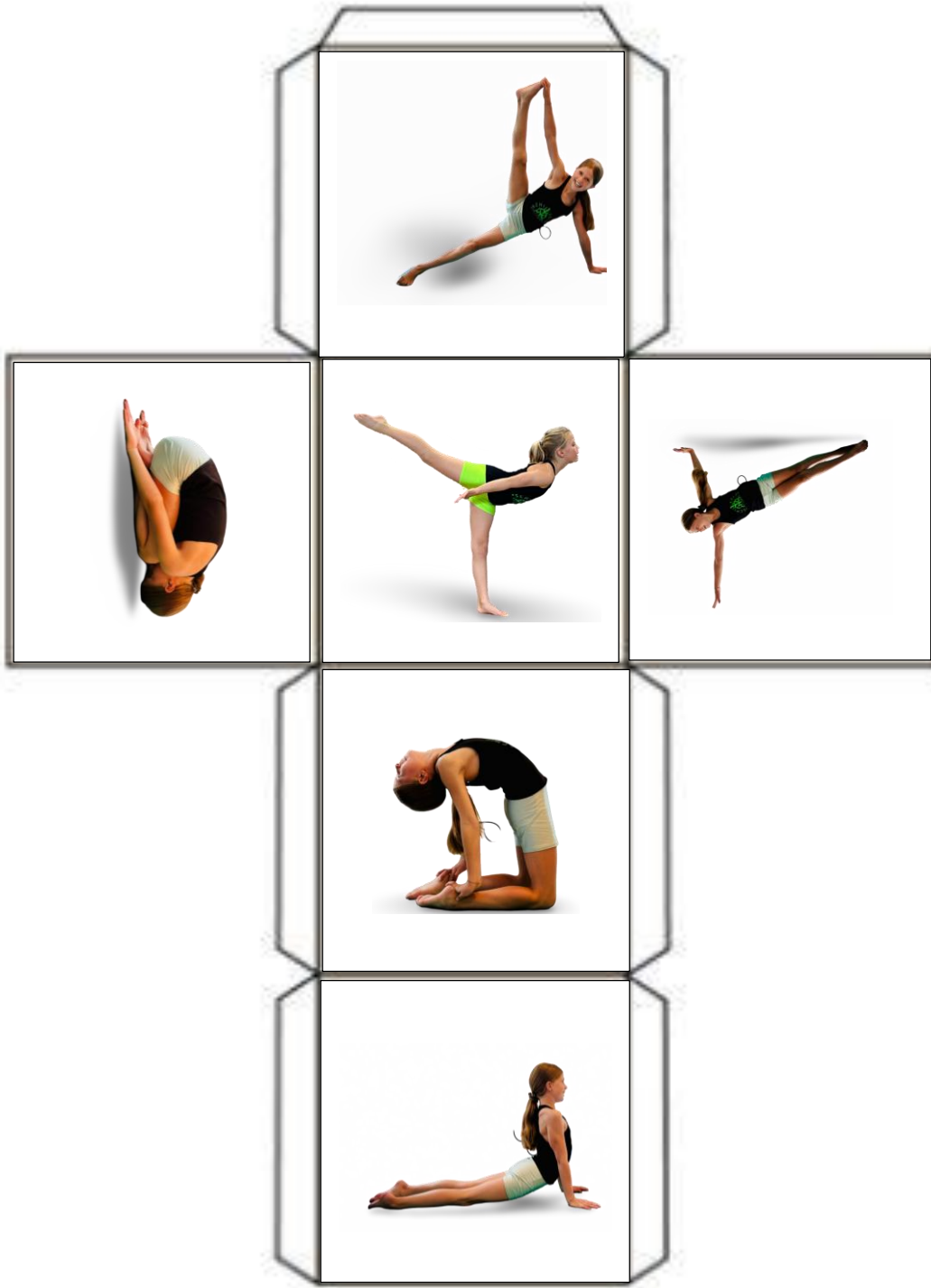
Das heißt alle 6 Übungen entweder waagrecht, senkrecht oder diagonal in der Reihe angekreuzt.

Übersicht der Element und die dazugehörigen Karten und Spiele

Silber Abzeichen

Element Silber	Yoga Karten	Wirf eine Münze	Würfel Bingo	Bastelwürfel	Zirkel Karten	Wo ? Paket ?
A 2	Y 11 Plug	2	1 und 2	2	Z 4 Liegen zwischen zwei Kästchen	Bronze
	Y 8 Schulterstand	2	2	2	Z 5 Wandhandstand bäuchlings	Silber
B 2	Y 2 Stocksitz	1		1	Z 6 Stocksitz zwischen zwei Kästchen	Silber
	Y 9 Schulterbrücke	2	2	2		
	Y 12 schiefe Ebene	2	2	2		
C 2	Y 3 Vogel	1	1	1	Z 7 Planks hoch tief	Silber
	Y 8 Schulterstand	2	2	2		
D 2	Y 12 schiefe Ebene	2	2	2	Z 8 Ballenstand drücken	Silber
					Z 3 Springen auf Bank	Bronze
E 2	Y 13 Rad	2	2		Z 2 Strecksprung mit Bank	Bronze
					Z 9 Hampelmann Planks	Silber
F 2	Y 10 Frosch		1 und 2		Z 10 Strecksprung 180 Grad	Silber
					Z 11 Burpees	Silber
					Z 2 Strecksprung mit Bank	Bronze

Bastelanleitung Würfel



W 3 zu Yoga Karten Goldenes Abzeichen