

Handstand	A 2 Silber	

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
5. OP und UP in neutraler Position



1. neutrale Position



2. Handstand halten



3.-4. Element 3 Sekunden halten



5. OP und UP in neutraler Position

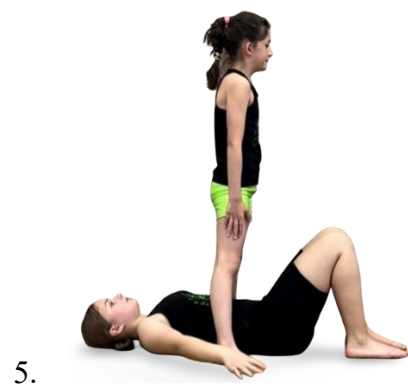
Wirf eine Münze 2	Y 3 Vogel	
Würfel 2	Y 8 Schulterstand	Z 5
Würfel Bingo 2	Y 11 Pflug	Z 4



A 2 Handstand

Stehen	B 2 Silber	
	Stützgriff	

1. OP stellt sich über UP in einer leichten Grätsche
2. OP und OP fassen den Stützgriff. Die Hände sollen die Hüfte an den Seiten stabilisieren.
3. OP und UP halten den Griff fest und mit gestreckten Armen. OP legt die Füße auf die Knie von UP.
4. Element 3 sec. halten.
5. Element wieder auflösen, indem OP die Beine wieder in die Grätsche stellt und die Hände loslässt.



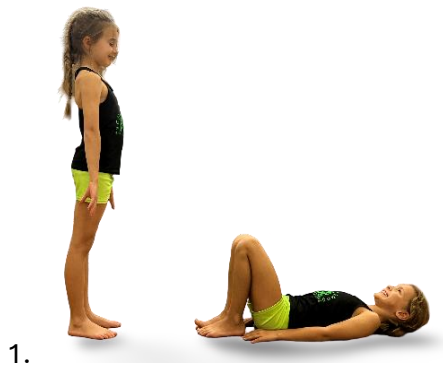
Wirf eine Münze 2	Y 2 Stocksitz	
Würfel 2	Y 9 Schulterbrücke	Z 6 sitzen zwischen zwei Kästchen
Würfel Bingo 2	Y 12 schiefe Ebene	



B 2 Stehen

Stützen	C 2 Silber	
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
3. UP winkelt die Beine 90 Grad an und OP lehnt sich mit gestrecktem Körper auf die Füße, Arme dabei nach vorne strecken, P fasst an der Schulter oder an den Oberarmen
4. UP zieht die Beine leicht an, Knie bleiben gebeugt
5. OP streckt sich in die Schwalbe
6. Element 3 Sekunden halten
7. Auflösen in umgekehrter Reihenfolge



Wirf eine Münze 2	Y 3 Vogel	
Würfel 2	Y 8 Schulterstand	Z 7 Planks hoch tief
Würfel Bingo 2		



C 2 Stütz

Cupe	D 2 Silber	
Stehen auf Hand	Fuß - Hand	

1. UP liegt auf dem Rücken, Beine sind aufgestellt, OP steht in neutrale 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 Hände nach oben während OP nach oben springt
Die Ellbogen von UP bleiben dabei auf dem Boden
5. Element 3 Sekunden halten
6. Auflösen in umgekehrter Reihenfolge



1. Startposition



2. festhalten



3. Handhaltung UP



3. Aufsteigen



3.



3. Griff: Fuß- Hand



4.-5. Element halten

Wirf eine Münze 2	Y 12 schiefe Ebene	Z 8 Ballenstand drücken
Würfel 2 Würfel Bingo 2		Z 3 Strecksprung auf Bank



D 2 Cupe

Abwurf	E 2	
	Cupe	

1. UP sitzt in der Grätsche und OP steht hüftbreit davor
2. UP nimmt Cupe Haltung, dabei liegt das Cupe auf dem Boden
3. OP hält sich an den Schultern von UP fest und stellt die Fußspitze in das Cupe (Ballenstand)
4. UP zieht die Arme senkrecht nach oben, dabei werden die Handflächen leicht in Richtung Brust gezogen (45 Grad)
5. OP drückt sich gleichzeitig mit gestrecktem Druckbein ab und macht einen Strecksprung
6. OP landet in T- Haltung, die Arme sind seitlich abgespreizt



Griff : Cupe



2.-3. Absprunghaltung



4. ca. 45 Grad Winkel



5. Abwurf



6. Landung

Wirf eine Münze 2	Y 3 Vogel	
Würfel 2	Y 8 Schulterstand	Z 2
Würfel Bingo 2	Y 11 Pflug	Z 9



E 2 Abwurf

Fangen	F 2 Silber	
Stecksprung ½ Drehung		

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

2. OP führt einen Strecksprung aus mit 1/2 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.



2.



3.



3. Kammgriff unter den Armen

Wirf eine Münze 2	Y 9	Z 9
Würfel 2	Y 12	Z 10
Würfel Bingo 2	Y 13	Z 11



F 2 Gefangen



Y 8 Schulterstand W 2



Y 9 Schulterbrücke W 2



Y 10 Frosch W 2



Y 11 Pflug W 2



Y 12 schiefe Ebene W 2

Z 4



Liegen zwischen zwei Kästchen

Z 5



Wandhandstand bäuchlings an der Wand

Z 6



Stocksitz zwischen zwei Kästchen

Z 7



Planks hoch - tief

Z 8



Ballenstand drücken

Z 9



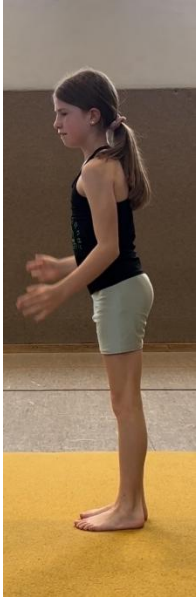
Hampelmann Planks (die Beine auf zu)

Z 10



Strecksprung 180 mit Grad Drehung

Z 11



Burpees



Y 13 Rad W 2

Z 4 Liegen zwischen zwei Kästchen	A 2
Z 5 Wandhandstand bäuchlings an der Wand	A 2 Y 11 Y 8
Z 6 Stocksitz zwischen zwei Kästchen	B 2 Y 9 Y 2 Y 12
Z 7 Planks hoch tief	C 2 Y 8 Y 3
Z 8 Ballenstand drücken	D 2 Y 12
Z 3 Springen auf Bank	D 2
Z 2 Strecksprung von Bank	E 2 Y 13
Z 9 Plank Hampelmann	E 2
Z 10 Strecksprung 180 Grad Drehung	F 2 Y 10
Z 11 Burpees	F 2
Z 2 Strecksprung von Bank	F 2

Silber



Bastelanleitung Würfel



W 2 zu Wurf eine Münze 2 für das silberne Abzeichen

Wirf eine Münze W 2

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.



Silber

Datum: Jedes Element soll 5 mal wiederholt werden.						
 ½ Drehung						
Für jeden Sticker bekommt ihr zwei Punkte. Punkte gesamt:						

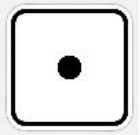
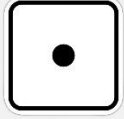
Die Paare üben jedes Element 5mal und präsentieren es anschließend der Lehrperson. Ist das Element korrekt geturnt worden bekommen die Paare einen Sticker in das entsprechende Feld für dieses Element.

Sind in der Unterrichtsstunde alle Elemente korrekt geturnt worden so erhält das Paar 12 Punkte.

Falls nicht, dann können die Elemente, bei denen es noch keinen Sticker gegeben hat in der nächsten Unterrichtsstunde verstärkt geübt werden.

Der Übungsplan ist für insgesamt 6 Übungsstunden ausgelegt. Im Anschluss kann das Silber Abzeichen im Wettkampf abgefragt werden.

Würfel Bingo 1

 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.



Silber

Datum: Jedes Element soll 5 mal wiederholt werden.						
						
						
						
						
						
 $\frac{1}{2}$ Drehung						
Für jeden Sticker bekommt ihr zwei Punkte. Punkte gesamt:						

Die Paare üben jedes Element 5mal und präsentieren es anschließend der Lehrperson. Ist das Element korrekt geturnt worden bekommen die Paare einen Sticker in das entsprechende Feld für dieses Element.

Sind in der Unterrichtsstunde alle Elemente korrekt geturnt worden so erhält das Paar 12 Punkte.

Falls nicht, dann können die Elemente, bei denen es noch keinen Sticker gegeben hat in der nächsten Unterrichtsstunde verstärkt geübt werden.

Der Übungsplan ist für insgesamt 6 Übungsstunden ausgelegt. Im Anschluss kann das Silber Abzeichen im Wettkampf abgefragt werden.