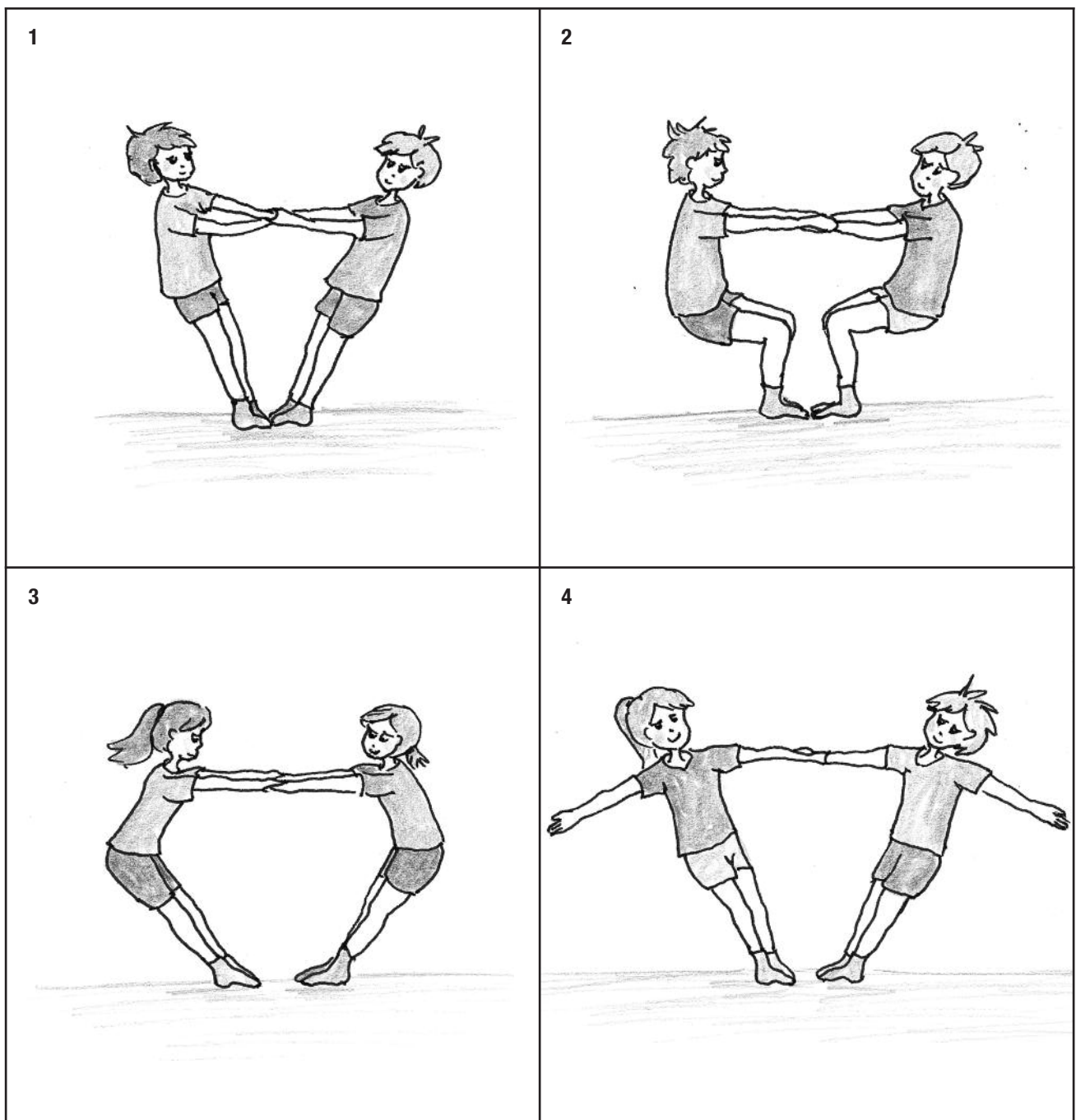


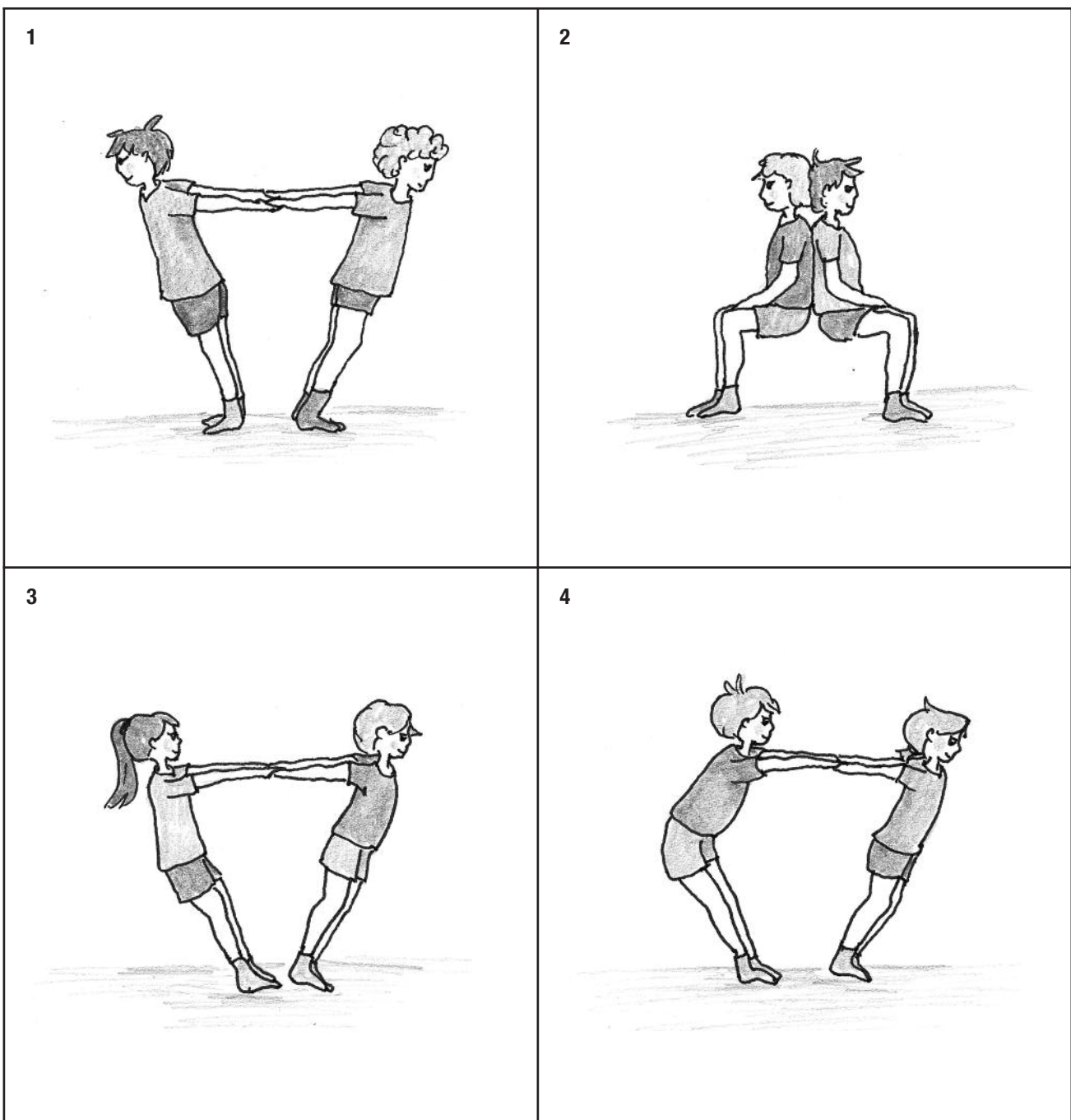
## Station 1 Partnerwaagen mit Anschauen

Probiert die vier unten abgebildeten akrobatischen Figuren aus. Wechselt euch dabei ab. Der Dritte in eurer Gruppe sichert oder hilft.



## Station 2 Partnerwaagen ohne Anschauen

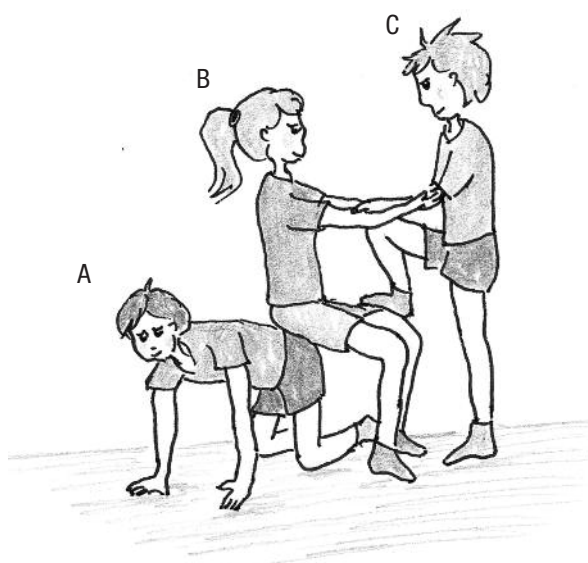
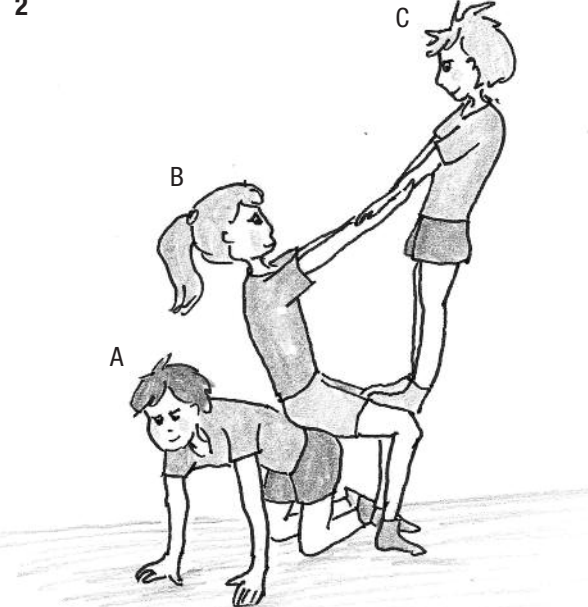
Probiert die vier unten abgebildeten akrobatischen Figuren aus. Wechselt euch dabei ab. Der Dritte in eurer Gruppe sichert oder hilft.



## Station 3 Der Stuhl

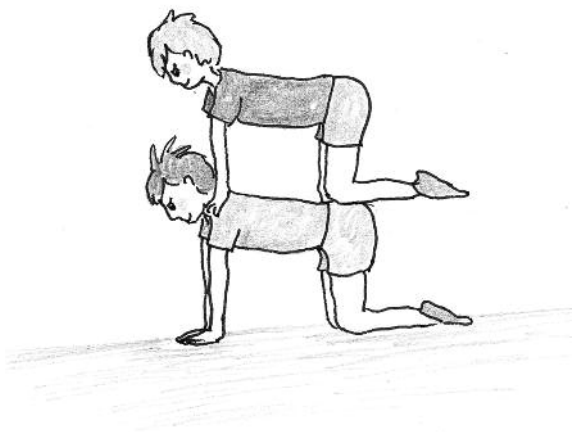
Vorübung (wenn ihr wollt):

Ein Partner (B) sitzt auf einer Bank, vor der eine Matte liegt. Partner C fasst B an den Unterarmen, steigt vorsichtig auf die Oberschenkel von B und lehnt sich langsam zurück, während A hinter C steht und hilft oder sichert (wie Bild 2).

<p>1</p> 	<p>Partner A kniet in Bankstellung auf einer Matte. Partner B setzt sich seitlich auf die Hüfte von A. Partner C fasst B an den Unterarmen und steigt vorsichtig auf die Oberschenkel von B.</p>
<p>2</p> 	<p>Wenn Partner C sicher steht, lehnt er sich vorsichtig zurück, sodass die Arme gestreckt sind.</p> <p>Wenn ihr gut im Gleichgewicht seid, kann Partner B das Gesäß anheben.</p>

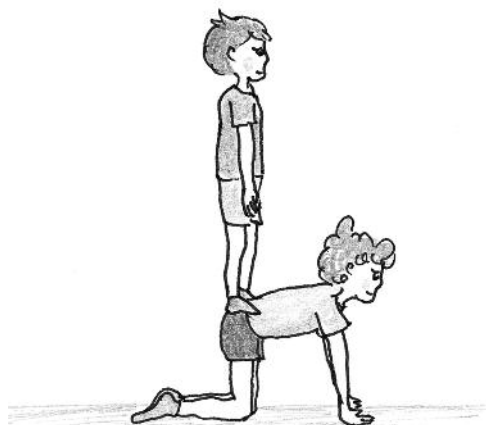
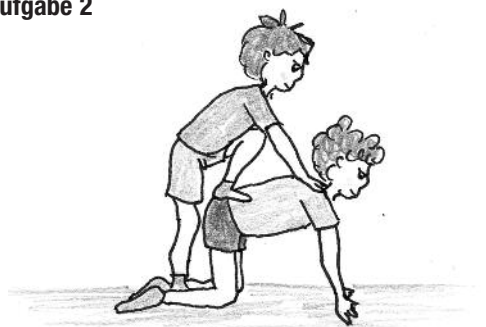
## Station 4 Die Bank

### Aufgabe 1



Partner A kniet in Bankstellung auf einer Matte. Partner B steigt vorsichtig mit den Knien auf das Becken von A und stützt mit den Händen auf seine Schultern. Partner C steht neben beiden Partnern und sichert.

### Aufgabe 2



Partner A kniet in Bankstellung auf einer Matte. Partner B steigt vorsichtig mit den Füßen auf das Becken von A. Wenn B mit beiden Füßen sicher steht, richtet er sich auf und steht gestreckt. Partner C hilft beim Aufsteigen oder sichert seine beiden Partner.