



Akrobatik Stunde

Begrüßung der Gruppe

Was ist Akrobatik (einige Karten präsentieren)

1. oder 2. Aufwärmspiel

Übung – führen und folgen

Regeln erklären (Matten in Bereiche einteilen)

Übung – Das Brett

Übung – Das Pendel

Übung – Bankstellung

Übung – V-Formation

Die erste Übungskarte

Verabschiedung