

Liebe Stüvekinder!

Heute ist Donnerstag und es gibt wieder einen neuen Spieletipp von mir.

Wie in der letzten Woche, stelle ich euch etwas aus der Zirkus AG vor – heute geht es um Vorübungen für Menschenpyramiden!

Für coole Menschenpyramiden benötigt man Kraft, Körperspannung, Beweglichkeit und Vertrauen. Diese 4 Eigenschaften könnt ihr in folgenden Spielen trainieren:

Liegestütz abschlagen (Kraft):

Zwei Spieler (du, Bruder, Schwester, Mama oder Papa 😊) gehen voreinander in die Liegestütze. Die Fingerspitzen der Beiden berühren sich fast. Die Spieler haben nacheinander drei Versuche, mit einer Hand eine Hand des anderen Spielers zu berühren. Der Gegenspieler will natürlich nicht getroffen werden und darf seine Hand wegziehen.

Rücken an Rücken (Körperspannung):

Zwei Partner stehen Rücken an Rücken, lehnen sich von der Hüfte bis zur Schulter aneinander an und tun so, als ob sie sich auf einen Stuhl setzen wollen. Dann drehen sie sich um sich selbst und setzen sich auf den Boden. Nun versuchen sie, mithilfe des Gegendrucks an den anderen Rücken wieder aufzustehen. Hinweis: Wenn das Aufstehen nicht klappt, Arme miteinander verhaken.

Socken her! (Beweglichkeit):

Zwei Spieler gehen voreinander in den Vierfüßlerstand. Auf ein Zeichen sollen die Spieler versuchen, sich gegenseitig die Socken auszuziehen. Keiner möchte natürlich eine Socke verlieren! Die Knie bleiben dabei immer in Bodennähe.



Führen und Folgen (Vertrauen):

Ihr stellt euch vor, ein Spieler hat einen Zauberstab in der Hand und mit diesem Stab bewegt ihr euren Partner – OHNE ihn natürlich zu berühren! Die führende Person bewegt langsam die Hand nach oben, unten, seitlich, drehend, so dass die folgende Person dem Stab folgen kann. Nach 3 Minuten tauscht ihr die Rollen.

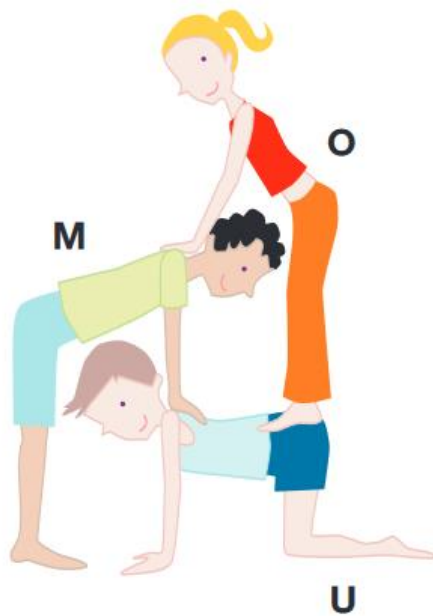
Nun seid ihr mit diesen Aufgaben perfekt vorbereitet, um in der Stüveschule von mir weitere Tipps zum Bauen von Menschenpyramiden zu bekommen. Eine kleine Hausaufgabe gibt es noch 😊

Zum Bauen von Pyramiden braucht man Partner die eine bestimmte Bezeichnung haben – **OMU!**

U= Unterperson: die Person, die bei einer Figur die untere Position einnimmt.

M= Mittelperson: die Person, die bei einer Figur die mittlere Position einnimmt.

O= Oberperson: die Person, die bei einer Figur die obere Position einnimmt.



Ich bin gespannt wer mir demnächst in der Stüveschule genau erklären kann, was OMU's sind!

Bis bald Britta

