

ÜBUNGSSERIE „TEAMBUILDING“

TEAMSPRUNG



ABLAUF:

- ▲ Eine Person klettert auf den großen Turnkasten, alle anderen Gruppenmitglieder stellen sich auf den Weichboden.
- ▲ Blickrichtung zueinander, die Arme gerade aus über Kreuz, die Hände fassen sich fest.
- ▲ Die Person auf dem Kasten stellt sich an die kurze Seite des Kastens.
- ▲ Auf Kommando lässt sie sich mit Körperspannung in gestreckter Haltung (!) vom Kasten fallen.
- ▲ Die anderen fangen sie im Fallen auf und legen sie langsam auf die Matte ab.

VARIATION:

- ▲ Mit verbundenen Augen fallen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ großer Turnkasten (Höhe: 4-5 Elemente)
- ▲ kleinere Kästen zum Hochsteigen
- ▲ 1 bis 2 große Weichbodenmatten

GRUPPENGROSSE:

- ▲ mindestens 8 Athletinnen und Athleten

