

## ÜBUNGSSERIE „TEAMBUILDING“

### FREIER FALL (MUTPROBE)



#### ABLAUF:

- ▲ Unter die Ringe werden zwei Weichbodenmatten gelegt.
- ▲ Eine Athletin bzw. ein Athlet steht mit verbundenen Augen an den Ringen und greift diese fest.
- ▲ Drei bis vier andere Sportler/innen ziehen die Athletin / den Athleten nach oben, und lassen sie / ihn in langsamen Bewegungen immer wieder hoch und runter gleiten.
- ▲ Das sollte möglichst ruhig ablaufen, damit die Athletin / der Athlet die eigene Höhe nicht einschätzen kann, sodass das Loslassen zur Mutprobe wird.
- ▲ Nach ca. 10 bis 15 Sekunden wird die Athletin / der Athlet auf einer geringen Höhe über der Weichbodenmatte aufgefordert, die Ringe loszulassen, aber dabei die Körperspannung beizubehalten.

#### BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Ringe (Turngerät)
- ▲ Weichbodenmatten

#### GRUPPENGROSSE:

- ▲ mehrere Teams zu je 6 Athleten

