Menschenpyramiden für zu Hause: Einleitung

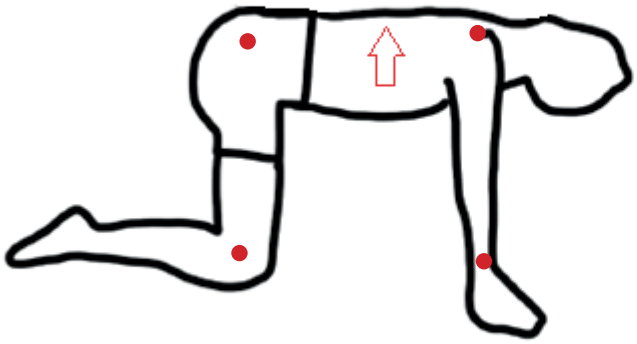
1. Zieht euch bequeme Kleidung an. Achtet darauf, dass keine Reißverschlüsse, dicken Nähte etc. stören oder drücken.

2. Sorgt für einen weichen Untergrund (Turn-/ Fitnessmatte/ Kissen etc.)

3. Übt alle die **Grundposition** »Bank« (stabiler Vierfüßlerstand). Bevor ihr mit dem Pyramiden bauen beginnt, solltet ihr alle die Grundposition beherrschen. Und so geht's:
   - Nehmt die Position eines stabilen Vierfüßlerstands ein
   - Achtet darauf, das sich die Hüfte über den Knien & die Schulter über den Händen befindet (90°)
   - Der Rücken ist gerade (keine starke Wölbung nach oben oder unten)
   - Stabilisiert euren Körper (Gewicht gleichmäßig auf Arme und Beine verteilen)

Test: eine andere Person drückt leicht von der Seite gegen Hüfte/ Schulter um euch aus dem Gleichgewicht zu bringen – Ihr haltet dagegen. Probiert die Position nicht zu verlassen

Bitte beachtet die folgenden Sachen beim bauen von Pyramiden:
- Nicht auf die Wirbelsäule stellen, sondern Füße/ Hände/ Knien über den Hüft und Schultergelenken aufbauen (Dort wird die Kraft auf die Hände/ Beine übertragen. Nicht in die Mitte vom Rücken(dort sind keine starken Arme oder Beine drunter, die das Gewicht tragen können)
- Nach Gewicht und Größe aufbauen (die Kleinsten bzw. leichtesten nach ganz oben)
- immer die Körperspannung halten

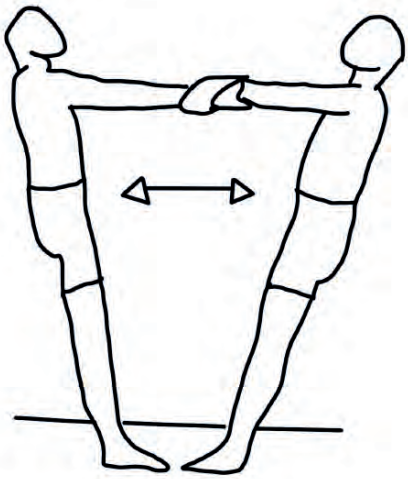


Grundposition

So sollte der Rücken / die Wirbelsäule <u>nicht</u> aussehen!

2-er Figuren: Vorübungen

Haltet euch im Artistengriff fest (greift jeweils die Unterarme eures Partners). Eure Fußspitzen berühren sich fast. Probiert die Arme nach und nach zu Strecken.



Wenn die erste Position gut klappt: probiert einen Arm los zu lassen und zur Seite auszustrecken.

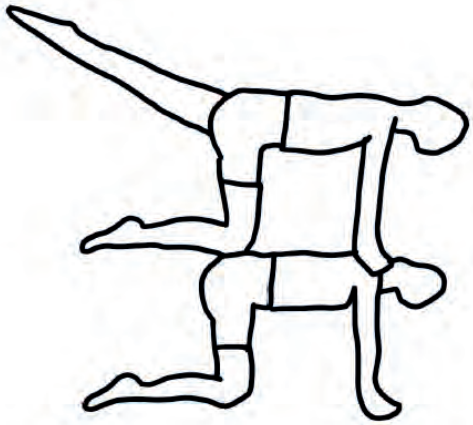
Ausgangsposition wie bei Bild 1. Probiert nun zeitgleich in die Knie zu gehen (bis 90°).

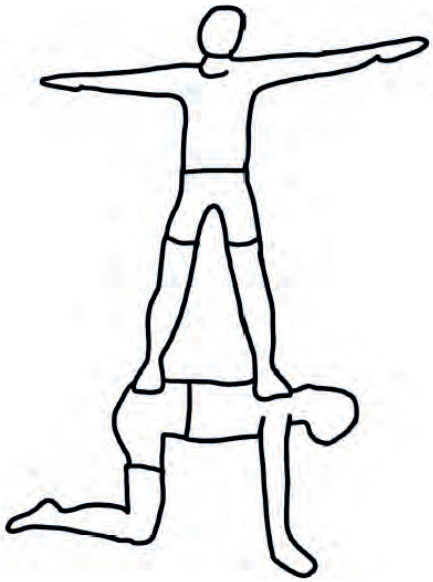
Diese Übung macht ihr am besten mit jemandem, der ähnlich Groß ist.

2-er Figuren

Alle Positionen der »oberen« Person werden als ersten am Boden geübt. Die »untere« Person ist in der Grundposition.

Person 1: Grundposition einnehmen
Person 2: Zunächst in Grundposition auf Person 1 stellen. Bei stabilem Stand wird ein Bein gerade nach hinten und oben gestreckt.

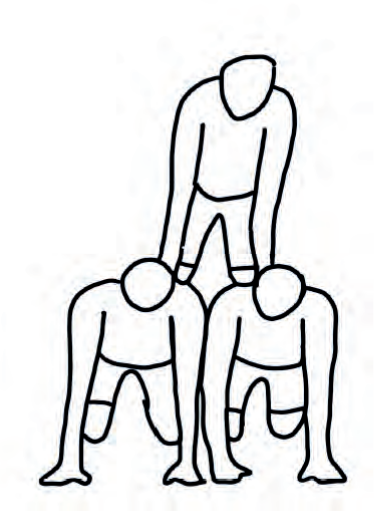




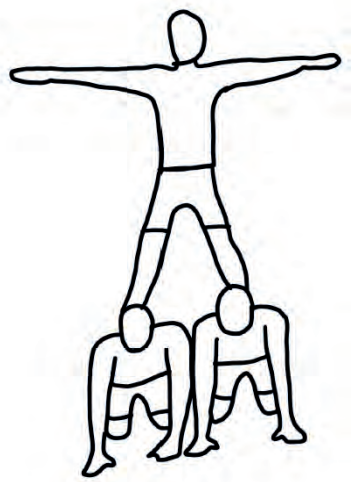
Person 1: Grundposition einnehmen
Person 2: Stellt sich auf Person 1. Zuerst den Fuß aufs Becken stellen, dann den zweiten Fuß auf die Schulter stellen.

Person 1: Grundposition einnehmen
Person 2: Stellt sich auf Person 1 zunächst beide Füße auf das Becken stellen. Bei stabilem Stand die Position der Standwaage einnehmen.

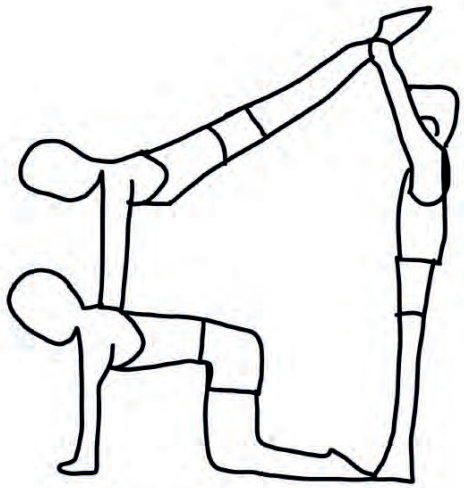
3-er Figuren



Person 1+2: Grundposition einnehmen (eng nebeneinander)
Person 3: Grundposition einnehmen.
1 Arm und 1 Bein auf Person 1, 1 Bein und 1 Arm auf Person 2 positionieren.



Person 1+2 : Grundposition einnehmen (eng nebeneinander)
Person 3: Auf Person 1+2 Knien oder Stellen (auf dem Becken). Arme zur Seite strecken.



Person 1+2: Grundposition einnehmen (eng nebeneinander)
Person 3: Grundposition einnehmen.
1 Arm und 1 Bein auf Person 1, 1 Bein und 1 Arm auf Person 2 positionieren.

3-er Figuren

Person 1 +2 : Beine weiter als Hüftbreit auseinander stellen und leicht in die Knie gehen.
Person 3: Auf die Oberschenken (nach an der Leiste) stellen. Im Artistengriff festhalten.
Tipp: Person 1+2 können auch die Oberschenkel von Person 3 von vorne und hinten fixieren.