

Diese Vorübungen sollten alle Spieler beherrschen, bevor sie sich an die Partner- und Gruppenpyramiden wagen. Die Bankstellung bietet für die meisten Pyramiden einen sicheren Sockel. Die Stabilitätsübungen mit Partner sind die Grundlage für die folgenden Pyramiden. Trainer und Mitspieler sollten bei den schwierigen Pyramiden Hilfestellung leisten. Einige „Expertenpyramiden“ (z. B. mit Handstand) sollten nur Kinder durchführen, die sich die Übung zutrauen!













