2211 - Pyramidenbau für Kinder und Jugendliche

Lena Knauer I Sonntag, 22.11.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Pyramidenbau

Voraussetzungen

Da beim Pyramidenbau gegenseitiges Berühren, gutes Kommunizieren und gegenseitige Hilfestellung elementar ist, sollte sich die Gruppe bereits gut kennen, damit eine Zusammenarbeit gewährleistet werden kann. Je diverser in Größe und Gewicht die Gruppe ist, desto leichter werden Pyramiden möglich sein. Pyramidenbau ist auch in Gruppen mit inklusiven Gruppen möglich. Pyramidenbau verlangt den Kindern und Jugendlichen hohe Kommunikationsfähigkeit ab, das sollte nicht unterschätzt werden.

Vorbereitung

Zur Vorbereitung auf den Pyramidenbau empfehlen sich neben einem gründlichen Aufwärmen, Übungen zur Körperspannung und zum Körperbewusstsein, z.B. Luftballon, Luftmatratze, Kugel oder Brett für jüngere Kinder oder Pendel, Spannungsübungen zu zweit für Jugendliche.

Grundpositionen

Die Grundpositionen können durch Vorzeigen des/der Trainers/Trainerin eingeübt werden. Dazu zählen: Knie-Stand, Standwaage, Plank, Liegestütz, Tisch, Vierfüßlerstand. Dem Vierfüßlerstand, auch *Bank* genannt, sollte dabei besonders Aufmerksamkeit geschenkt werden, da dies die zentrale Position in vielen Pyramiden ist. *Grundsätzlich gilt:* die Hände sind schulterbreit auseinander, die Knie hüftbreit. Die Hände sitzen direkt unter den Schultern, die Knie direkt unter dem Po. Der Bauch ist fest angespannt, der Rücken gerade und der Nacken entspannt.

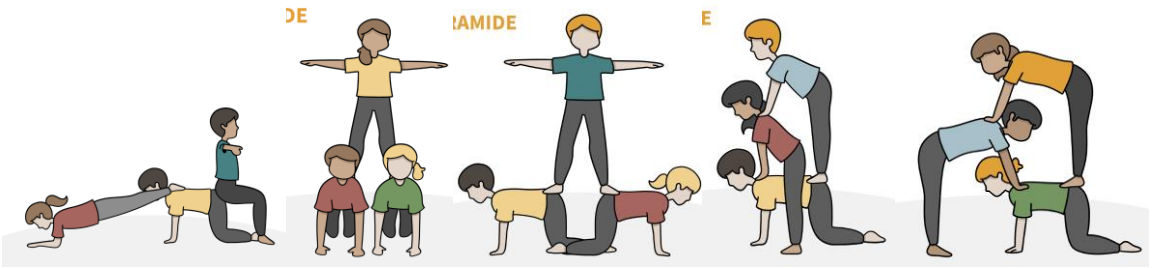
Regeln des Pyramidenbaus

1) Es wird klar angesagt, wann die Pyramide startet und aufhört. Die untere Person beginnt die Pyramiden, die obere Person beendet die Pyramide.
2) Das Wohlbefinden des Partners/der Partnerin wird stets abgefragt.
3) Die stärkere und schwerere Person beginnt immer in der haltenden Position (wenn das gut klappt, kann auch getauscht werden, sofern für beide ok.)
4) Schmerzen müssen klar kommuniziert werden, entweder durch Korrekturhinweise oder durch ein klares “Ab”.
5) Ein Stützen und Steigen ist nur auf Beinen, Schultern, Hüfte und Po erlaubt, niemals in der Mitte des Rückens oder auf dem Nacken.
6) Mind. 1 Kind ist zum Helfen eingeteilt, damit es immer eine Absicherung gibt.

Einstieg: 2er Pyramiden



Bankstellung: 3er Pyramiden



Experimentieren mit Grundpositionen: 3er Pyramiden



Großgruppenpyramiden: 4er bis 6er Pyramiden



Fortgeschritten: freie Pyramiden und Pyramiden verbinden

Solange die Sicherheit aller gewährleistet ist, ist dem Pyramidenbau keine Grenzen gesetzt. Die Kinder und Jugendlichen sind angehalten sich selbst Pyramiden auszudenken und/oder mehrere Pyramiden zu einer Präsentation zusammenzustellen und zu verbinden. Dabei sollen Übergänge, z.B. durch Turnelemente oder Tanzbewegungen, geschaffen werden, um von einer in die nächste Pyramide zu gelangen.

Bildquelle und Empfehlung Pyramiden-Karten-Set:
https://eduki.com/de/material/725362/akrobatik-120-karten-editor-fur-den-sportunterricht