

Partnerakrobatik III – Dynamische Akros: Doppelrad

Diese Übung hat es in sich: Zu zweit wird ein Doppelrad geschlagen und aneinandergereiht. Evtl. durch dritte Person sichern lassen.

Vorbereitend macht A ein halbes Rad zum Schulterstand auf den Oberschenkeln von B mit dem Rücken zum Bauch. B geht dazu leicht in die Knie und umfasst A mit beiden Armen eng um den Rumpf. A umfasst mit den Armen die Oberschenkel von B. Wenn das klappt, kann B zur Seite kippen und A auf die Füße stellen, A wiederum hebt B hoch usw.

Bemerkung: Es empfiehlt sich eine Sicherung durch eine dritte Person C: Diese steht hinter dem Rücken von B und sichert durch Stützen an den Schulterblättern, falls die Turnenden das Gleichgewicht verlieren sollten.

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO