

Partnerakrobatik III – Dynamische Akros: Zug-Flic-Flac

Den Flic-Flac zu zweit: Diese Übung steht grosse Anforderungen an die SuS. Sie müssen einen guten Rhythmus finden.

Zwei Personen stellen sich Rücken an Rücken aneinander. Person A greift die Handgelenke von Person B und geht in die Knie, so dass ihre Arme gestreckt sind und sie sich mit ihrem Gesäss unterhalb des Gesässes von Person B befindet.

Die Arme sind für die anschliessende Hebeltätigkeit gestreckt. Person A kippt mit stabilem Rücken nach vorne, drückt das Gesäss hoch und stellt Person B über ihren Rücken auf die Hände zum Handstand. B landet selbstständig vom Handstand auf den Füßen.

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO