

# Partnerakrobatik III – Dynamische Akros: Zugüberschlag

Die SuS üben den Zugüberschlag zu zweit. Körperspannung und Körperkontakt stehen in dieser Übung im Fokus.

Person A schwingt sich in den Handstand, so dass sie kopfüber Rücken an Rücken von Person B steht. B fasst die Unterschenkel von A und sollte so weit in die Knie gehen, dass sich ihr Gesäss optimalerweise auf der Höhe der Schulterblätter von A befindet und ihre Arme gestreckt sind.

Während Person A versucht eine Bogenspannung zu halten, kippt Person B mit stabilem Rücken nach vorne, drückt das Gesäss hoch und stellt A auf die Füße zum Stand. Vorsicht: Person B behält beim Kippen den Rücken gerade.

## Schwieriger

- Der Zugüberschlag funktioniert auch, ohne die Person A an den Beinen zu ziehen. Person B muss dazu mit rundem Rücken so weit in die Knie, dass sie mit der Hüfte auf Schulterhöhe von Person A kommt, die ihrerseits den Handstand vollzieht. A macht ein Bögli über Person B. Diese unterstützt die Bewegung von A durch heben der Hüfte.

---

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**