

Partnerakrobatik III – Statische Akros: Flieger

Heben, sichern und Körperkontakt stehen in dieser Balance-Übung im Fokus.

Person A liegt auf dem Rücken und platziert ihre Füße auf dem Becken von Person B, die vor A steht. B greift mit den Händen die Fussgelenke oder die Hände von A und versucht, gespannt wie ein Brett, nach vorne zu liegen, während A die Beine anzieht.

Ist das Gewicht von B vollständig auf den Füßen von A, kann A die Beine ganz strecken und B in der Fliegerposition balancieren. A sichert mit den Armen die Schultern von B.

Variation

- Rücklings mit den Füßen auf dem Gesäss und sichern an den Schultern.

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO