

Partnerakrobatik III – Statische Akros: Schulterstand

Eine gute Körperspannung ist in dieser Übung zu zweit eine wichtige Voraussetzung.

Person A liegt mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken und hält ihre Arme nach oben. Person B platziert ihre Schultern in den Händen von A und greift deren Knie.

Aus dieser Startposition versucht B nun zuerst die Hüfte und dann die Beine über die Schultern zu ziehen, bis sie im Schulterstand steht. Im Stand müssen die Arme von beiden Personen gestreckt sein.



Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO