

Partnerakrobatik III – Statische Akros: 2-er Kerze

Den Schulterstand zu zweit ausführen: Mit dieser Übung trainieren die SuS Beweglichkeit, Körperspannung und Kraft.

2 Personen liegen auf dem Rücken mit dem Gesäss zueinander, so dass sich ihre Füsse in der Höhe berühren und sie ihre Hände greifen können. Beide versuchen gleichzeitig die Füße nach oben zu führen und die Beine zu strecken.



Schwieriger

- Ein Bein lösen und die Kerze nur mit einem Bein ausführen.

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO