Partnerakrobatik III – Statische Akros: Chair Challenge

Diese Statische Akro wird zu viert ausgeführt. Die SuS bilden mit ihren Körpern eine stabile Sitzgelegenheit, was eine gute Körperspannung voraussetzt.

4 Personen sitzen in einem engen Viereck auf einem Hocker (Kastenoberteil und -Unterteil), so dass sie ihren Rücken auf die Oberschenkel der nächsten Person ablegen können. Eine fünfte Person versucht die Hocker (die Kasten) wegzuziehen, so dass das Viereck nun ohne Hilfe gehalten werden muss.

Schwieriger

- Im Viereck laufen.

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO