

Partnerakrobatik III – Dynamische Akros: Rollende Fortbewegung

Vorwärts zu zweit, und das mit Sprung und anschliessender Rolle. Diese Übung soll einen fließenden Bewegungsablauf aufweisen.

A sitzt in der Grätsche am Boden und hält seine Arme stabil zur Decke. B steht dahinter und fasst die Hände von A mit dem Handgelenksgriff.

B springt über A ohne loszulassen. A hilft B, indem sie gut stützt. B rollt vorwärts und zieht A hoch. Nun springt A usw.

Bemerkung: Damit der fließende Bewegungsablauf gelingt, sollte die springende Person körpernah zur sitzenden Person landen. Die sitzende Person beginnt schon aufzustehen, sobald die Füße der springenden Person den Boden berühren.

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO