

Partnerakrobatik III – Dynamische Akros: Quadrat mit Doppelrolle seitwärts

Seitwärtsrollen zu zweit und hohe Körperspannung werden in dieser Übung trainiert.

Person A liegt am Boden und streckt die Arme in die Höhe. Person B legt ihre Fussgelenke in die Hände von A und greift auch ihre Fussgelenke. Auf ein Kommando richtet sich Person A mit dem Oberkörper auf, gleichzeitig zieht Person B mit ihrer Hüfte zur Decke hin.

Beide Personen machen somit einen 90-Grad-Hüftwinkel. Durch den gleichen Weg zurück verbunden mit einer Seitwärtsrolle können die Positionen gewechselt werden (untere Person wird zur oberen Person).

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO