

Partnerakrobatik III – Statische Akros: Liegestützturm

In der Liegestütz türmen sich mehrere SuS aufeinander auf. Diese Übung verlangt Balance und Körperspannung.

1 Person stellt sich in einer Liegestützposition auf den Boden. Eine weitere greift ihre Fussgelenke und legt die Füße auf die Schultern der unteren Position. Eine dritte Person stellt sich nach dem gleichen Prinzip auf die zweite. Wer schafft einen Turm mit 3 Personen?



Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO