

Partnerakrobatik III – Statische Akros: Kreuzpyramide

Diese Pyramiden-Variante verlangt Kraft, Beweglichkeit. Die SuS helfen und sichern einander gegenseitig.

4er Gruppe: 2 Personen vis-à-vis in Bankposition. 2 weitere Personen stehen gebeugt und stützen sich auf deren Schultern ab.

6er Gruppe: 2 weitere Personen stehen auf die Becken der untersten Personen in Bankposition. Sie sind gebeugt und stützen sich auf den Schultern der mittleren Personen ab.

8er Gruppe: usw.



Bemerkung: Die Pyramide in Kreuzform ist in jede Richtung sehr stabil, trotzdem sollte durch andere Personen gesichert werden.

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO