

Partnerakrobatik III – Dynamische Akros: Klammeraffe

Wie ein Affe um den Rumpf des Partners hängen: Körperkontakt, Vertrauen und Körperspannung stehen in dieser Übung im Vordergrund.

Person A klammert sich im Päckli um den Rumpf von Person B. Person B greift von oben über den Rücken von Person A und zieht diese möglichst hoch zur Brust hin. Ist das genug stabil, kann sich Person B einmal um die Längsachse drehen.

Wenn das gelingt, kann B langsam zur Seite kippen und Person A mit den Füßen auf den Boden stellen. Nun kann A Person B hochheben. In der Folge kann abwechselnd hin und her gewechselt werden.

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO