

Partnerakrobatik III – Statische Akros: Kamel

Diese Übung in der Gruppe verlangt Balance, Kraft, Körperspannung sowie ein gutes Sichern (Stützen) durch einen Mitschüler.

2 Personen knien hintereinander auf dem Boden. Eine dritte Person greift die Schultern der vorderen Person und legt die Knie auf die Schultern der hinteren Person. Sie befindet sich somit in der Bänklstellung. Die beiden unteren Personen versuchen nun gleichzeitig aufzustehen. Eine vierte Person sichert oder hilft durch stützen der Hüfte.



Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO