

Partnerakrobatik III – Dynamische Akros: Schaukel zum Stand – Schaukelsalto

Zu dritt werden in dieser Übung Salto-Rotationen trainiert. Die SuS müssen einander vertrauen können.

Person A liegt auf dem Rücken am Boden. B und C stehen auf deren Seite und fassen mit dem Handgelenksgriff mit einer Hand je die Handgelenke und mit der anderen Hand je die Fussgelenke von innen. Person A wird so vom Boden weggehoben und ins leichte Schaukeln gebracht.

Bei einem vordefinierten Vorschwung werden die Füsse von Person A bis über den Kopf geschaukelt und losgelassen. Ihre Hände werden jedoch nie losgelassen, bis sie mit den Füßen wieder am Boden steht! Person A kann die Rotationsbewegung durch die Päckliposition etwas beschleunigen.

Bemerkung: Die Rotation muss durch die tragenden Personen NICHT zusätzlich stark beschleunigt werden.

Variation

- **Auskugeln wie an den Ringen:** Person A liegt auf dem Rücken in Sturzhangposition am Boden. Die Personen B und C stehen zueinander vis-à-vis auf jeder Seite. Sie umfassen je einen Arm von A mit dem Handgelenksgriff. Sie heben A vom Boden ab und beginnen zu schaukeln. Nach vereinbartem Kommando, z.B. zählen auf drei, kann A vorne ausleeren oder hinten auskugeln.

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO