

# Partnerakrobatik III – Statische Akros: Hüftstand

Diese Übung kann zu zweit oder in der Gruppe als Pyramide ausgeführt werden. Themen wie **Körperspannung, Vertrauen und Körperkontakt** stehen dabei wieder im Vordergrund.

A macht den Reiterstand (starker Hüftwinkel). Person B steht hinter A, setzt einen Fuss in den einen Hüftwinkel, stösst sich durch aufstützen an den Schultern hoch und platziert den anderen Fuss in den anderen Hüftwinkel. Im Stand lehnt B seine gestreckten Knie an die Schulterblätter von A, richtet den Oberkörper auf und hält die Arme waagrecht zur Seite. A lehnt die Schultern gegen die Knie von B und hält die Arme ebenfalls waagrecht zur Seite.



## Variation

- **Klassenpyramide Hüftstand:** Die ganze Klasse bildet einen Kreis und die Personen zählen auf zwei. Die Nummer 1 ist jeweils unten, bleibt stehen und die 2 steht jeweils hinter eine 1. Auf ein vereinbartes Kommando machen alle Nummern 2 den Hüftstand auf den Nummern 1. Die unteren und oberen Personen können sich durch die Armverbindung rechts und links gegenseitig festhalten und stabilisieren.



Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO