Partnerakrobatik III – Statische Akros: Kreispyramide

In der Gruppe eine Pyramide in Kreuzform verlangt auch eine Sicherung durch weitere Personen.

4 Personen stellen sich in einem Viereck auf den Boden. Mit gespreizten Beinen neigen sie die Oberkörper nach vorne und greifen sich gegenseitig stabilisierend an
die Schultern.

Durch die angewinkelten Knie können weitere Personen auf die Hüfte der unteren aufsteigen und sich gegenseitig an den Händen halten, so dass eine stabile Kreuzpyramide entsteht.

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