

Partnerakrobatik III – Dynamische Akros: Laufsalto

Helfen, stützen, heben und halten stehen in dieser dynamischen Übung zu dritt im Vordergrund.

3 Personen stehen nebeneinander. Die mittlere Person streckt ihre Arme aus, während die äusseren Personen mit einer Hand vorne an die Schulter greifen und mit der anderen Hand am Unterarm.

Die Person in der Mitte neigt den Oberkörper nach unten und schlägt ein Bein nach dem anderen über ihren Körper, bis sie wieder am Boden steht. Die Hilfspersonen ermöglichen die Bewegung, indem sie die Schultern stützen und am Unterarm ziehen.

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO