Partnerakrobatik III – Statische Akros: Hängebrücke

Die SuS reihen sich hintereinander ein und bilden eine Hängebrücke. Diese Gruppenübung verlangt eine optimale Körperspannung.

Person A hält Person B unter den Schultern. Person B legt die Beine über die Schultern von Person C, welche die Fussgelenke von B greift. Die nächste Person D legt sich auf die Fussgelenke von B und stellt ihre Beine über die Schultern von Person E. In diesem Stil können alle Personen zu einer Kette bzw. Hängebrücke zusammengesetzt werden.

Bemerkung: Die Füsse müssen in gespannter Flexstellung gehalten werden.

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO