

# Partnerakrobatik III – Dynamische Akros: Zugsalto

Ahnlich wie beim Flic-Flac zu zweit, stehen die SuS bei dieser Übung vor verschiedenen Aufgaben: Rhythmus, Körperspannung, Dynamik, Vertrauen, Körperkontakt etc.

Zwei Personen stellen sich Rücken an Rücken aneinander. Person A greift die Handgelenke von Person B und geht in die Knie, so dass sie sich mit ihrem Gesäss unter demjenigen von Person B befindet.

A zieht B über ihren Rücken und blockiert die Position kurz vor dem Bodenkontakt. B rollt in der Päckliposition über den Rücken von A und landet direkt auf ihren Füßen.

---

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**