

Partnerakrobatik III – Statische Akros: 2er-Handstand

Zu zweit einen Handstand ausführen und eine verkehrte Pyramide bilden: Diese Übung verlangt Präzision in der Ausführung.



2 Personen stellen sich im Vierfüßlerstand so zueinander, dass sich die Füße berühren. Zuerst wird jeweils ein Bein gleichzeitig nach oben geführt. Danach wird das andere Bein ebenfalls möglichst gleichzeitig zur Decke hin gestreckt. Beide Akteure sollen das Körpergewicht ein bisschen in Richtung der Füße verlagern, damit sie nicht nach vorne fallen.

Schwieriger

- Beide Beteiligten lösen im Handstand ein Bein und strecken es in die Höhe.

Bemerkung: Dieses Element erfordert Rumpfkraft. Durch die externe Unterstützung an der Hüfte kann den beiden Akrobaten geholfen werden.

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO