

## KURS AKROBATIK

# Grundpositionen zu zweit – Bank auf Bank –

### Ziel:

- Einstieg in die Paar-Akrobatik
- Schulung von Körperspannung, Kraft, Konzentration, Balance und Vertrauen
- Gewöhnung an Höhe

### Ablauf:

- Person A nimmt Bank-Position ein.
- Person B klettert auf den Rücken von Person A
- Person B positioniert die Hände auf den Schultern von Person A und die Knie auf den unteren Rücken.
- Optional: Person B kann ein Bein nach hinten strecken (Grundposition "Rakete" auf der Bank)

### Spotting und Hilfestellung:

- Am Oberarm oder an der Hüfte von Person B.

### Sicherheitshinweise:

- Vorsichtig die Knie positionieren, um Schmerzen zu vermeiden.
- Niemals auf die Mitte der Wirbelsäule stützen.

### Bank auf Bank



### Rakete auf einer Bank

