

KURS AKROBATIK

Grundpositionen zu zweit – Doppel-Liegestütz –

Ziel:

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

Ablauf:

- Person A sitzt auf einem Stuhl oder im Rollstuhl.
- Person B stützt die Hände auf Stuhl oder Rollstuhl und nimmt eine Liegestützposition ein
- Person A kann Person B an den Handgelenken oder Armen stabilisieren. Alternativ können die Arme zur Seite gestreckt werden

Variation:

- Hände von Person B können ggf. auch auf dem Stuhl / Rollstuhl von Person A abgestützt werden.

Sicherheitshinweise:

- Bremse am Rollstuhl feststellen.

