

KURS AKROBATIK

Grundpositionen zu zweit – Flamingo –

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 nimmt die Position einer Standwaage ein, während Person A die Hände von Person B stützt und stabilisiert.

Variation:

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

Sicherheitshinweise:

- Bremse am Rollstuhl feststellen.

