

## KURS AKROBATIK

# Grundpositionen zu zweit – Rücken an Rücken –

### Ziel:

- Einstieg in die Paar-Akrobatik
- Schulung von Körperspannung, Kraft, Konzentration, Balance und Vertrauen
- Gewöhnen an wackelige Untergründe

### Ablauf:

- Person A nimmt Bank-Position ein.
- Person B legt sich in Rücklage auf den Rücken von Person A.
- Person B kann versuchen, die Beine zu heben und wenn möglich gerade nach oben strecken.
- Wenn Person B die Balance gut halten kann, können zusätzlich die Arme zur Seite gestreckt werden.

### Variation:

- Person B kann sich mit dem Rücken andersherum auf Person A legen, sodass der Kopf in die andere Richtung zeigt.

### Spotting und Hilfestellung:

- Am Oberarm oder an der Hüfte von Person B.

