

KURS AKROBATIK

Grundpositionen zu zweit – Sitz auf der Bank –

Ziel:

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

Ablauf:

- Person A nimmt eine Bank-Position ein.
- Person B setzt sich nach Absprache auf den unteren Rücken von Person A.
- Person B nach vorne, der Blick geht dabei in die entgegengesetzte Richtung

Sicherheitshinweise:

- Niemals auf die Mitte der Wirbelsäule setzen.
- Position vorsichtig einnehmen und lösen.

Anmerkung:

- Personen im Rollstuhl können oftmals solche Übungen mitmachen, wobei ggf. Unterstützung durch Betreuende notwendig ist.

