

KURS AKROBATIK

Grundpositionen zu zweit – Surfen –

Ziel:

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

Ablauf:

- Person A nimmt Bank-Position ein und hält die Körperspannung.
- Person B klettert auf den Rücken von Person A.
- Person B positioniert dabei einen Fuß auf den unteren Rücken und einen Fuß zwischen den Schulterblättern.

Spotting und Hilfestellung:

- An der Hüfte von Person B.

Sicherheitshinweise:

- Niemals auf die Mitte der Wirbelsäule treten.
- Zuerst den Fuß auf den unteren Rücken positionieren.

Surfen:



Spotting/Hilfestellung an Hüfte oder Händen:

