

Partner*innenakrobatik (Partnerakrobatik) , Anmeldung mit und ohne Turnpartner*in willkommen

Mit Elementen aus **Acroyoga**

Handstand oder Rad wird nicht vorausgesetzt, im Kurs aber gelernt oder verbessert

Wir starten mit einem Aufwärmen , das Mobilisieren, Stärken und Dehnen beinhaltet. Dies kann koordinative, spielerische oder Gruppen- oder Handstandaufgaben beinhalten und wechselt immer etwas.

Im Hauptteil zeigen wir euch Einzelpositionen und oder Verbindungen (Waschmaschinen), die ihr in einer Gruppe (Flyer, Base und Spotter) üben könnt.

Die Base hat häufig eine liegende oder stehende Aufgabe. Oft gibt es auch mehrere Bases oder es wechselt in eine Aufgabe mit mehr als einem Flyer.

Dynamische Bewegungen (z.B. Pops oder Swings) sind genauso Teil unseres Programms, wie Übungen in einer größeren Gruppe z.B.: als Pyramide oder Kreisel

Turnschuhe werden nicht benötigt