

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

Mit Elementen aus **Acroyoga**

Vorerfahrung mit/als L-Base und S-Base erwünscht

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