

# Vom Steigen zum Fliegen: Partner-Akrobatik

Fortbildung (FB)

---

**Termin:** 26.04. - 28.04.2024, ab Fr. abend

**Ort:** Pfaffing

**Kosten:** 140 EUR

**Kurs-Nr.:** B421FB

Partner-Akrobatik ist natürlich auch was für Singles – nur Berührungsängste solltest du keine haben. Jeweils zu zweit erlernt ihr das Steigen und Fliegen, Hebe- und andere akrobatische Figuren oder wir machen gemeinsam Pyramiden. Verrenkungskünstler\*in musst du dafür nicht sein, ein bisschen Körperspannung reicht völlig aus. Vieles davon könnt ihr auch in euere Jugendgruppe ausprobieren.

## Inhalte

---

- grundlegende Übungen zur Körperspannung und zum Gleichgewicht
- akrobatische Figuren und Positionen: Fliegen, Heben, Steigen
- Pyramidenbau

## Voraussetzungen

---

- Keine Berührungsängste
- Durchschnittliche Sportlichkeit ist ausreichend