



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Breitensport

Silke Rühl

Breitensport@JVSH.de

Trainer C Ausbildung Breiten- und Freizeitsport

Thema: Akrobatik (1 UE Praxis)

Allgemein körperliche Bewegungen, die hohe koordinative und konditionelle Anforderungen an den Ausübenden stellen. Dazu gehören beispielsweise Überschläge, komplizierte Sprünge und statische Figuren wie menschliche Pyramiden.

Fast jede Leistung oder Sportart, die den gesamten Körper miteinbezieht – insbesondere bei kurzen, in hohem Grade kontrollierten Bewegungen –, kann als Akrobatik gelten

