

PARTNERAKROBATIK

1. Grundlagen

In der Partnerakrobatik hast du die Möglichkeit, dich auszuprobieren und Nicht-Alltägliches zu erleben. Du bist dabei nie allein und lernst dadurch sehr viel mehr, als auf rein körperlicher Ebene. Im Umgang mit den Partner:innen braucht es Respekt, Vertrauen und klare Kommunikation, sonst können die Kunststücke nicht gelingen.

1.1 Soziale Aspekte

- Aufmerksamkeit auf sich selbst UND andere
- Körperkontakt – Körperhygiene beachten, Missgriffe passieren - ansprechen hilft, Körpernähe ist Teil des Trainings
- Kooperation – die individuellen Fähigkeiten machen nur einen Bruchteil des Ganzen aus
- Vertrauen – dieses muss zu Beginn aufgebaut werden
- Kommunikation – ganz wichtig: ICH-Botschaften
- Wir-Gefühl – für das Gelingen eines Kunststück braucht es gute Zusammenarbeit, nur gemeinsam kann es geschafft werden

1.2 Physische Aspekte

- Gleichgewicht – du lernst, deinen Körper zu stabilisieren und kontrolliert zu bewegen
- Körperspannung/-entspannung – es braucht beide Zustände im richtigen Moment an der richtigen Körperstelle
- Beweglichkeit – fehlt es an Flexibilität, gelingt manches gar nicht oder es muss mehr Kraft aufgewendet werden
- Kraft – ist eine wichtige Voraussetzung, du lernst auch, sie wohl dosiert einzusetzen
- Differenzierungsfähigkeit – mit jedem Menschen fühlt sich das Training anders an. Anpassung ist wichtig
- Belastung – richtiges Heben und Tragen, Stärkung der Handgelenke und Rumpfmuskulatur sehr WICHTIG

1.3 Psychische Aspekte

- Fokus – Aufmerksamkeit und Konzentration sind eine wichtige Voraussetzung
- Körperwahrnehmung – diese wird enorm geschult, da du deinen Körper in unterschiedlichsten Lagen spüren und steuern musst
- Selbstvertrauen – das Meistern eines Kunststücks stärkt das Vertrauen in dich selbst
- Selbsteinschätzung – in der ständigen Kommunikation mit dem Gegenüber lernst du Fremd- und Selbstreflexion
- Verantwortung

1.4 Das Training

- immer gut aufwärmen
- Vertrauensübungen immer wieder einbauen
- Körperspannung und Gleichgewicht trainieren
- bei Unsicherheit einer übenden Person lieber gleich „down“ für Abbau rufen
- Die Belastung sollte immer gelenksnah sein und die belasteten Gelenke immer über- bzw. untereinander. So wirkt die Kraft in einer Linie auf den knöchernen Strukturen und muss nicht muskulär gestemmt werden.
- niemals den Bereich zwischen Becken und Schultern in der Bankstellung belasten

- Langsames, kontrolliertes Auf- und Abbauen! Kein Herunterspringen, da sonst zu viel Druck auf die Unterperson entsteht, was zu Schmerzen führt

1.5 Helfen und Sichern - Spotting

- alle Personen müssen wissen, was geübt wird und wo die Gefahren liegen
- Körfernähe – Körperschwerpunkte dicht zueinander
- Kraft aus den Beinen nehmen
- sicherer Stand
- mit der Bewegung mitgehen
- nahe am Rumpf sichern – Kopf soll nicht zu Boden gehen
- NIE die Beine festhalten
- NIE um ein Gelenk sichern – Bewegung nicht behindern
- Hilfestellung erst dann beenden, wenn Akrobat:innen sicher stehen
- lieber früh eingreifen, da die Kräfte sonst zu groß werden
- klarmachen, welche Kommandos gelten und in welcher Sprache (down, ab)
- Bei Unsicherheit lieber Hilfestellung ablehnen

2. Praxis

2.1 Aufwärmen

Stalker

alle stehen im Raum verteilt

eine Person im Geheimen auswählen

Ziel: 3 x diese Person umkreisen

Friend and Enemy

zwei Personen im Geheimen auswählen

Ziel: dein Freund sollte immer zwischen dir und deinem Feind sein

Übungen für Körperspannung

- Baumstamm
- zu dritt gegenseitiges Tragen

I am falling

alle gehen kreuz und quer durch den Raum

ohne Absprache sagt irgendjemand plötzlich „ich falle“

schnell müssen andere kommen und die Person auffangen

fallende Personen müssen Körperspannung behalten

I am flying

alle gehen kreuz und quer durch den Raum
ohne Absprache sagt irgendjemand plötzlich „ich fliege“
schnell müssen andere kommen und die Person aufheben
fliegende Personen müssen Körperspannung behalten

2.2 Elemente - Poses

Bird

<https://www.youtube.com/watch?v=bmktYLUkseK>

Foot to Shin

https://www.youtube.com/watch?v=GNq_MVWxLB0

Chair

https://www.youtube.com/watch?v=6citKGS_yck

Whale

<https://www.youtube.com/watch?v=hBrGxXFZ098>

Candlestick

<https://www.youtube.com/watch?v=anguDNE8amE>

10 Easy poses

<https://www.youtube.com/watch?v=GQpLseJmv00&list=PL6bV6xuonIoUyFtFdu00uBBmGDhyq8Arr>

2.3 Übergänge - Transitions

Bevor zwei oder mehrere Elemente verbunden werden oder eine „Washing machine“ erstellt wird, sollten die einzelnen Elemente wirklich beherrscht werden. Dann kannst du auch kreativ werden und dir neue Übergänge überlegen.

Bird - Throne

https://www.youtube.com/watch?v=qR3FYgJd_S8

Throne - Whale

https://www.youtube.com/watch?v=sfsDL_2f6Rk

Bird - Throne - Foot to shin - Bird (Washing machine)

<https://www.youtube.com/watch?v=BhUDMpkKef4>

2.4 Dynamische Partnerakrobatik

Überschlag-Katapult

- Flyer steht kopfseitig vor der Base
- zuerst langsam üben
- Flyer geht in den Handstand
- Base nimmt Flyer bei den Oberarmen und platziert die Füße hinten an der Hüfte
- Flyer bleibt überstreckt, Fersen ziehen

Rückwärtssalto-Katapult

- Base sitzt mit angezogenen Beinen
- Flyer sitzt auf den Füßen der Base (Rist)
- Beide mit Blick in die gleiche Richtung
- Base greift dem Flyer zu den Schultern oder Oberarme
- Flyer bleibt kompakt und kontrahiert die Rumpfmuskulatur
- Base rollt nach Hinten und streckt die Beine dynamisch nach oben
- dadurch wird der Flyer in den Stand katapultiert

Throne-to-Throne-Massen-Pop

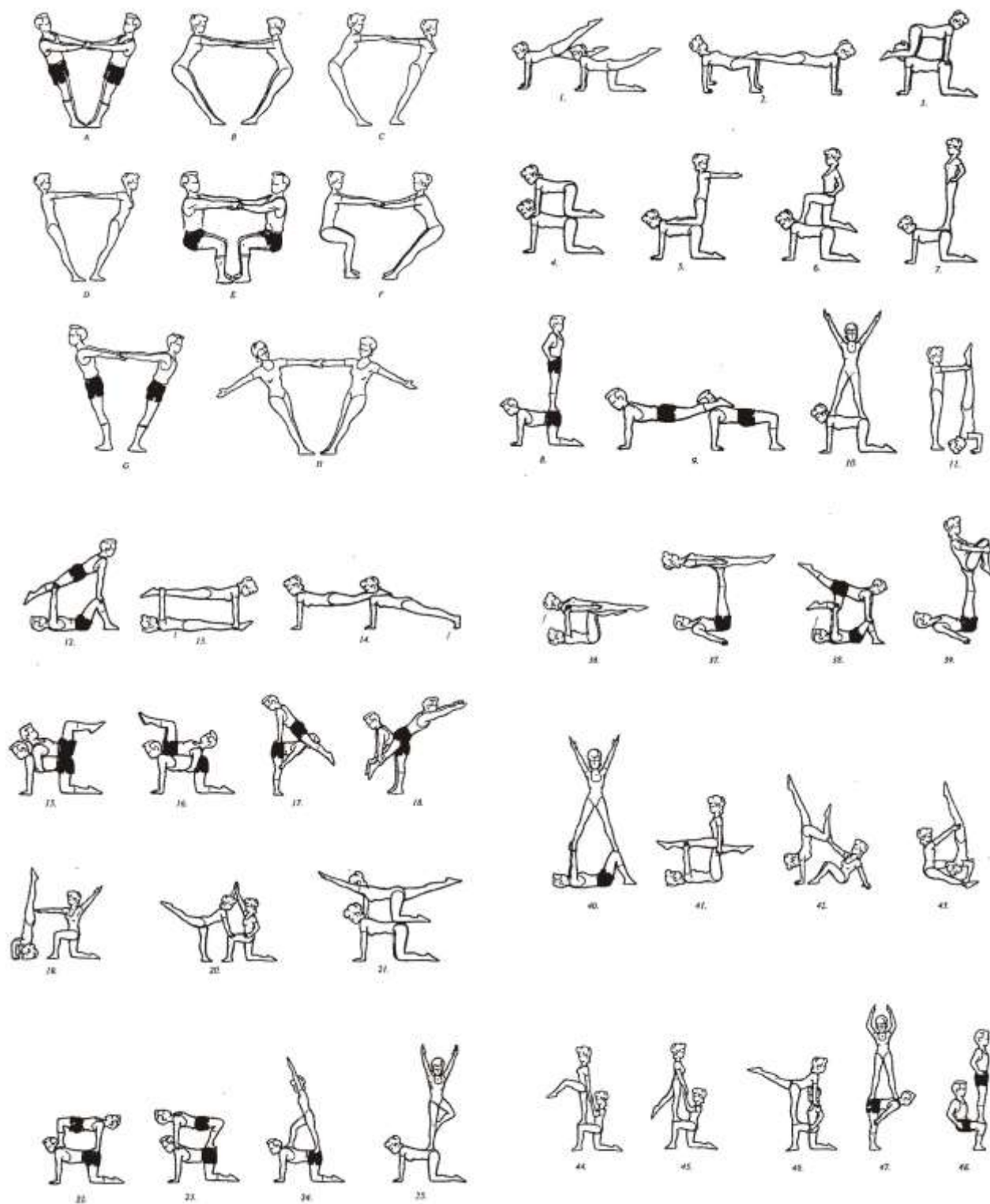
- mehrere Bases liegen am Rücken in einer Schlange
- Bases strecken Extremitäten hoch (Kopf zu Gesäß)
- ein Flyer wird von zwei Helfern seitlich unter Hand und Ellbogen gesichert
- Flyer springt von einem Throne zum nächsten

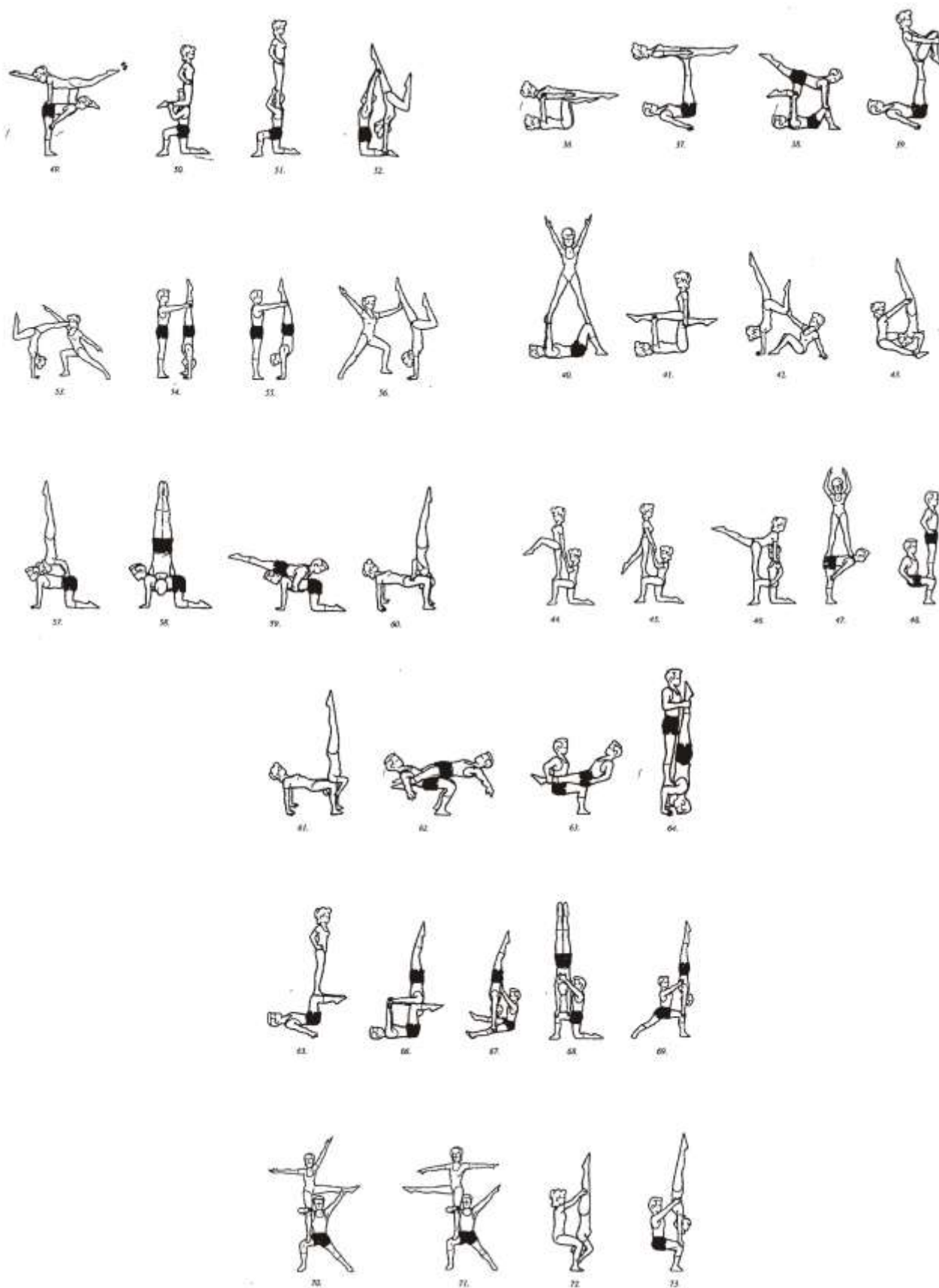
2.5 Pyramiden

Siehe Vorlagen ab Seite 5.

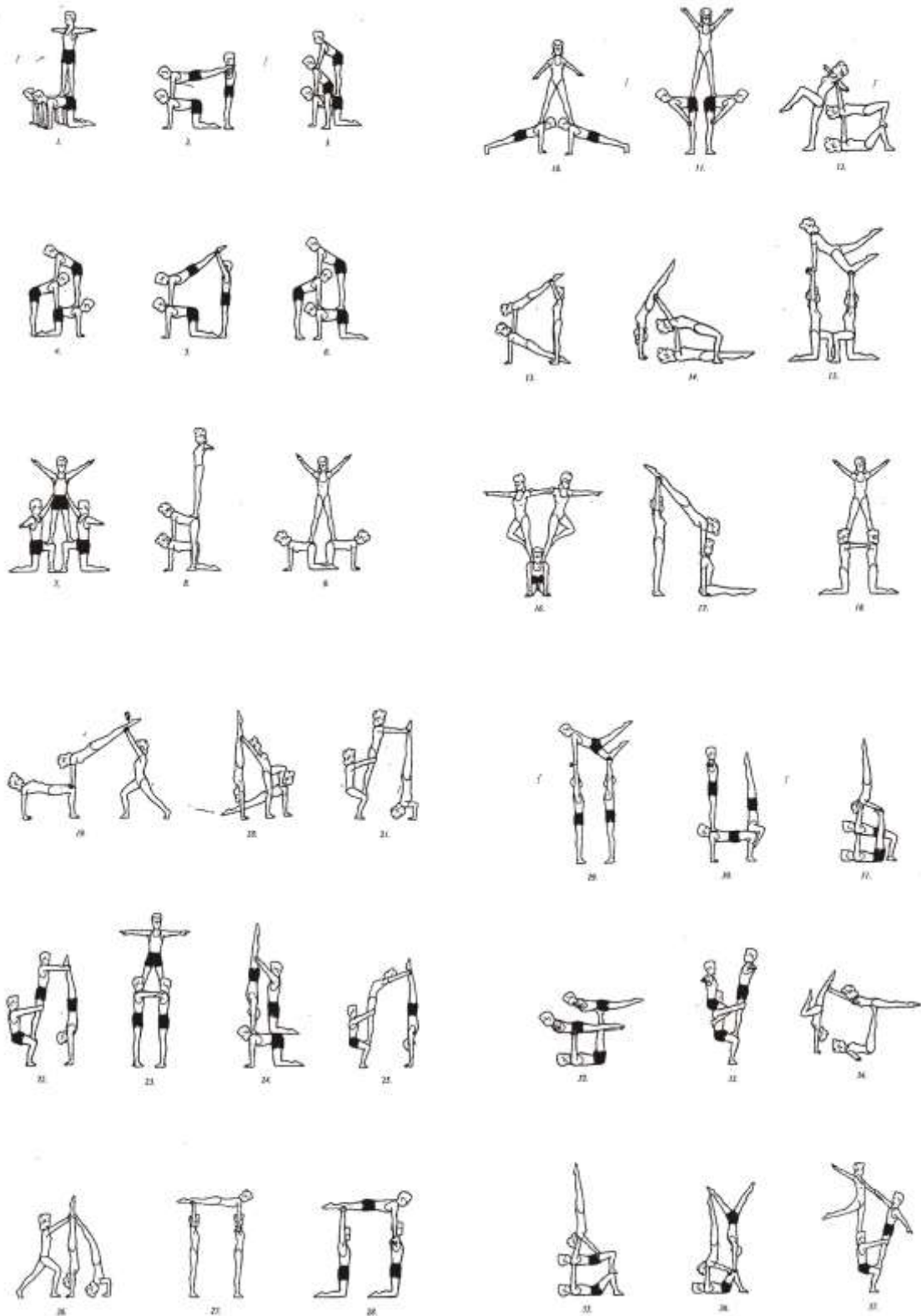
- Plane bei schwierigen Pyramiden immer genügend Helfer:innen ein.
- Überlege vor dem Start schon, wie und in welcher Reihenfolge die Pyramide sicher abgebaut wird.
- Besprecht als Gruppe zuerst und geht erst dann in die Positionen. Das spart Kraft.
- Bei komplexen Pyramiden mit hoher Beteiligung, übt zuerst die einzelnen Elemente und setzt sie erst dann zusammen.

Paare:

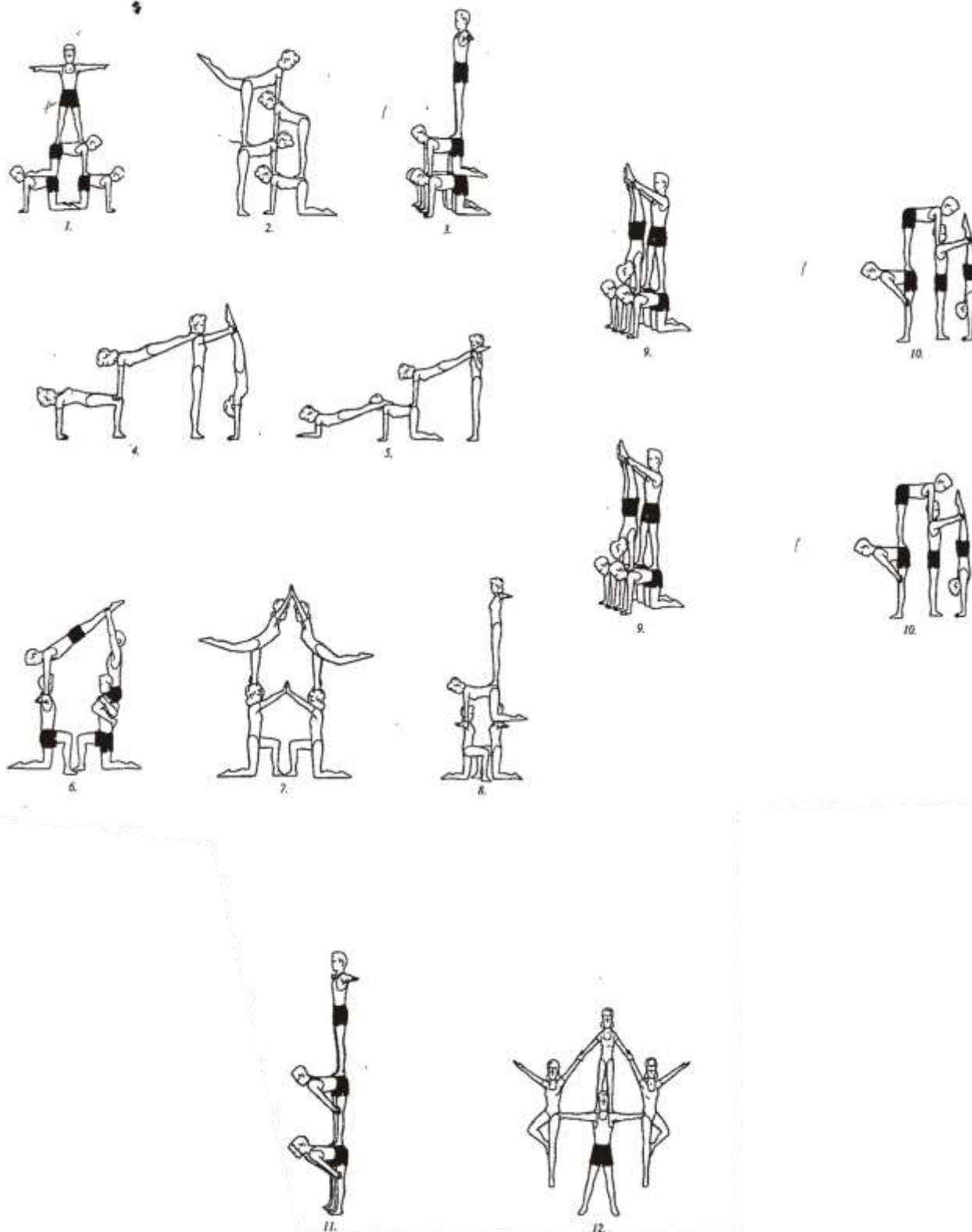




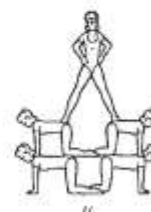
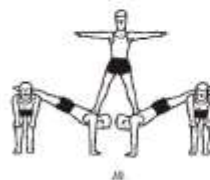
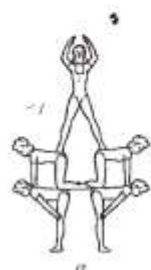
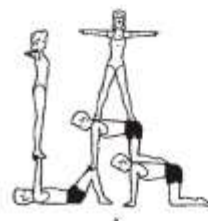
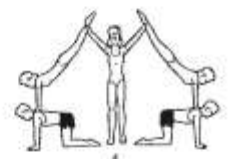
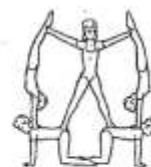
Dreiergruppen:



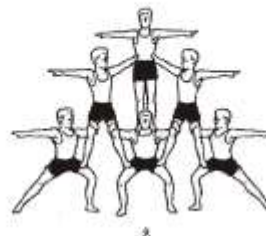
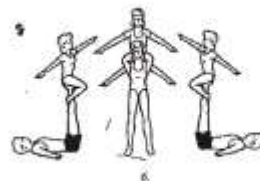
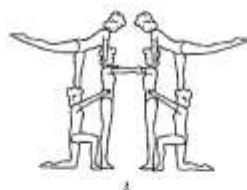
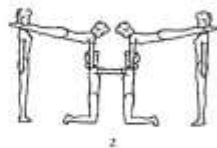
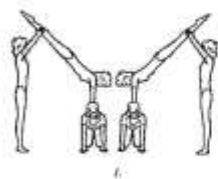
Viererguppen:



Fünfergruppen:



Sechsergruppen:



Großgruppen:

