



# PRAXISELEMENTE ABENTEUER- UND ERLEBNISSPORT

## ***Akrobatik***



# INHALTSANGABE

Grundfigur FLIEGER

Grundfigur GALIONSFIGUR

Grundfigur KNIE-SCHULTER-STAND

Grundfigur KNIE-SCHULTERSTAND

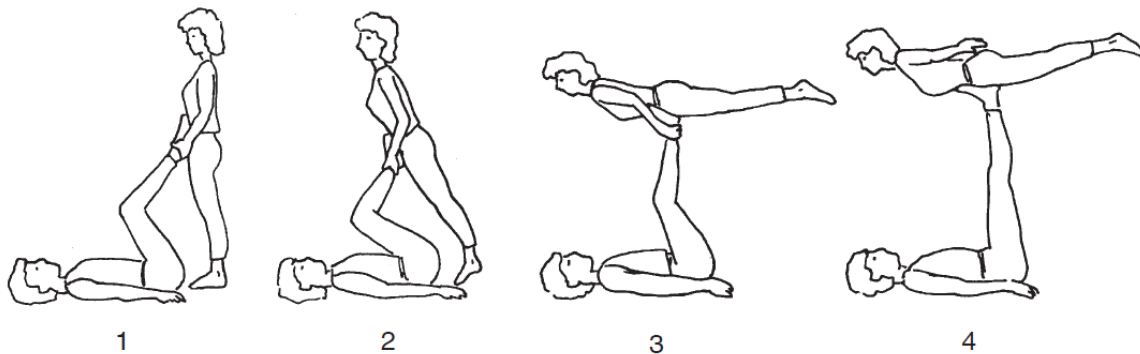
Grundfigur STUHL



## Akrobatik – Grundfigur „Flieger“

### Beschreibung

U liegt auf dem Rücken, mit den Beinen nach oben; O steht frontal zu U, mit den Fußspitzen nahe an U's Po; U positioniert seine Füße im Schwerpunkt von O (Faustregel: Zehen am Beckenkamm) O hilft und hält dabei U's Fußgelenke (1). O legt sich nun gespannt(!) und gerade gegen U's Füße/Beine. U gibt dem Gewicht von O nun solange nach, bis sie nahezu das gesamte Körpergewicht auf den Beinen spürt und O nur noch mit den Fußspitzen am Boden ist (2). Mit den Fersen zuerst drückt nun U den Flieger (O) senkrecht nach oben bis die Beine gestreckt sind. Die Rotation O's nach vorne stoppt U durch eine Gegenbewegung mit den Fußspitzen (3). Das Becken von U sollte während der gesamten Übung den Boden nicht



verlassen. Bei verkürzten Bändern und Sehnen kann sich U mit einem Pullover o.Ä. helfen, wieder eine stabile Lage für das Becken zu bekommen. Nun probiert U aus, wie weit O nach vorne oder hinten gekippt oder nach rechts und links gedreht werden kann, ohne umzufallen. Wenn O stabil auf U's Füßen liegt, kann sie die Fußgelenke loslassen und die Figur präsentieren (4).

### Abgang:

Indem U die Beine leicht anhockt und O mit den Füßen leicht nach hinten drückt, kommt O in die Ausgangsposition zurück.

### Materialbedarf

Kein.

### Sicherheitshinweise

2 Sicherungen seitlich der Figur an Oberschenkel und Schulter von O, um ein seitliches Umfallen zu verhindern und den O auf eine gebückte Position aufmerksam zu machen.

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Bis 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Sehr hoch
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Kein
<b>ZEITAUFWAND</b>	Kein



## Akrobatik – Grundfigur „Galionsfigur“

### Beschreibung

O steht mit dem Rücken vor U; U hält O seitlich an den Hüften; O sichert sich leicht an den Handgelenken von U; O setzt einen Fuß auf den Oberschenkel von U (kurz oberhalb der Kniescheibe; Muskelansatz, 1). Auf Kommando steigt O nach oben. U balanciert O, indem sie die Stuhlposition (den Schwerpunkt) nach unten bewegt und gleichzeitig hilft U der Oberperson beim Aufstieg, indem sie die Arme nach oben schiebt (anhebt). O sollte sich so schnell wie möglich in eine gestreckte Haltung begeben (für den Aufstieg kann es sich ergeben, dass O leicht einfedert, bevor er sich streckt, 2 und 3). Ist die Position sicher, rutscht U mit seinen Händen (eine nach der anderen) an die Oberschenkel von O. Vor dem Absteigen sollte U wieder an die Hüfte von O greifen.



### Variation:

O springt mit beiden Beinen gleichzeitig auf U's Oberschenkel.

### Sicherheitshinweise:

Ähnlich „Stuhl“ nur nicht am Handgelenk, sondern eher Schulter/ Rücken von U und O.

### Vorübung:

U sitzt auf einem Vierfüßlestand oder einem kleinen Kasten.

### Variation: Die Galionsfigur zu dritt.

O steigt von hinten auf, indem er sich gut auf den Schultern der beiden unteren Personen abstützt. Diese greifen von innen um O's Oberschenkel.

### Anwendung

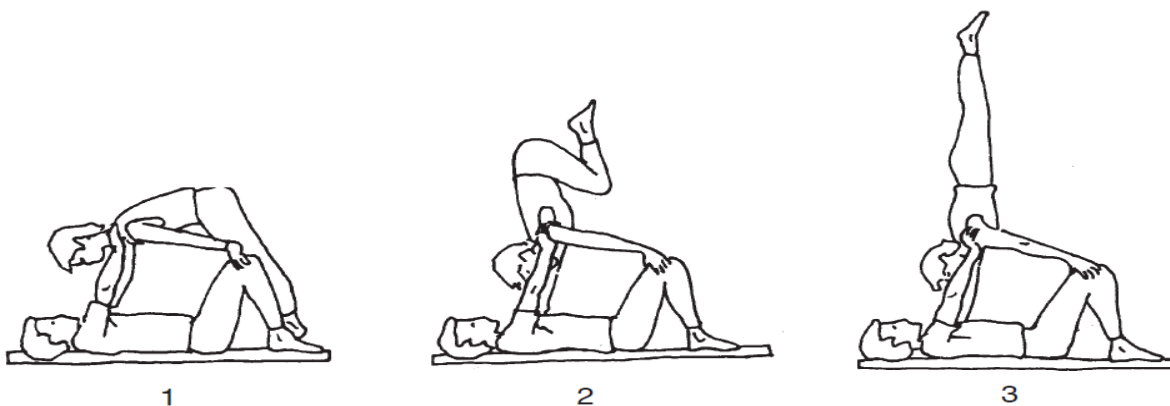
<b>ZIELGRUPPE</b>	Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Bis 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Sehr hoch
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Kein
<b>ZEITAUFWAND</b>	Kein



## Akrobatik – Grundfigur „Knie-Schulter-Stand“

### Beschreibung

U liegt mit angewinkelten Knien auf dem Rücken, Arme nach vorne-oben gestreckt. O steht zwischen den Knien, schaut U an, legt die Hände auf U's Knie und die Schultern in die Hände von U (1). O bringt aus der Ausgangsposition die Beine mit wenig Schwung nach oben (2 und 3). Mit etwas Geschick gelingt es auch ohne Schwung, nämlich wenn O einen oder auch beide Füße auf die Knie von U setzt, nachdem sie die Ausgangsposition eingenommen hat. Dann kann sie langsam ihren Po über die Schulter drücken (ähnlich wie beim Kopfstand). Wesentlich für U: Daumen an Zeigefinger gelegt und immer die Arme gestreckt. Wesentlich für O: gerade Arme beim Stand und gestreckt sein, keine „Banane“ machen, wenn schon nicht gerade dann eher leichte Bücke.



### Materialbedarf

Turnmatten.

### Sicherheitshinweise

Die Helfer sollten an beiden Seiten der Figur stehen und zum einen an Schulter und Rücken von O gegen hinüberkippen und einbrechen sichern; zum anderen beim Aufschwung an den Beinen/Oberschenkeln helfen und den Weg zurück vielleicht abbremsen, damit U nicht getreten wird (Siehe auch allg. Sicherheitshinweise)

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Sehr hoch
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Kein
<b>ZEITAUFWAND</b>	Kein



## Akrobatik – Grundfigur „Schulterstand“

### Beschreibung

U steht mit gegrätschten und gebeugten Beinen, der Oberkörper bleibt gerade. O steht etwas seitlich versetzt dicht hinter U. Beide fassen sich an den Händen. O stellt ihren rechten Fuß möglichst hoch, nahe der Hüftbeuge auf U's Oberschenkel (1). Nach einem Kommando steigt O mit dem rechten Bein auf U's Oberschenkel und mit dem linken sofort weiter auf die Schulter von U (2) und zieht den rechten Fuß nach (3). O stützt sich dabei auf U's Hände. U unterstützt die Bewegung aktiv durch einen kräftigen Druck der Arme nach vorn oben. Während O mit dem zweiten Fuß auf U's Schulter aufsteigt, streckt U seine Beine und führt sie enger zusammen (2 und 3). O richtet sich auf, während U seine Hände, eine nach der anderen, von oben/hinten an die Waden von O legt (4) und so mit Druck den Kontakt der O-Füße auf seine Schultern verstärkt. O steht mit den Fersen möglichst nahe aneinander und lehnt sich leicht gegen U's Kopf. U's Hände hinten an den Waden verhindern, dass O nach hinten fällt. Dadurch entsteht eine Klammer, gebildet durch U's Kopf und seinen Händen an O's Unterschenkeln, die dieser Figur Sicherheit verleiht. Wenn O stabil steht, kann U die Waden von O loslassen und die Arme ausbreiten.

### Abgang:

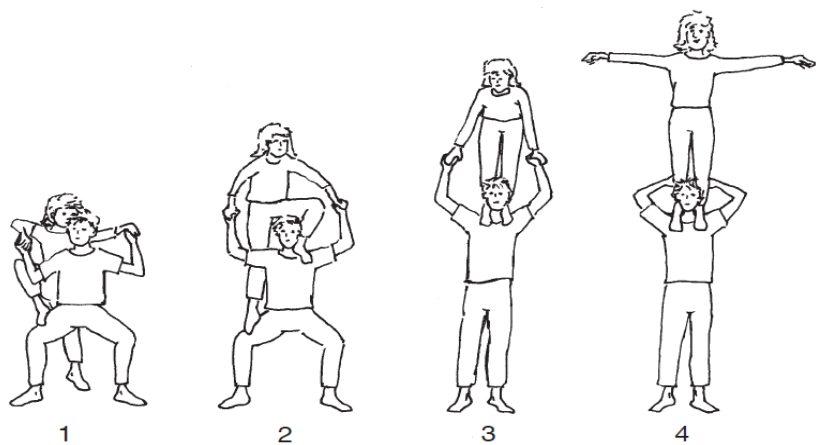
O und U greifen sich wieder an den Händen (siehe 3), O stützt sich auf die Hände von U und geht vorsichtig mit einem Schritt nach vorne ab. U unterstützt O, bis dieser den Boden erreicht hat.

### Materialbedarf

Keiner.

### Sicherheitshinweise

Siehe allgemeine Sicherheitshinweise



### Anwendung

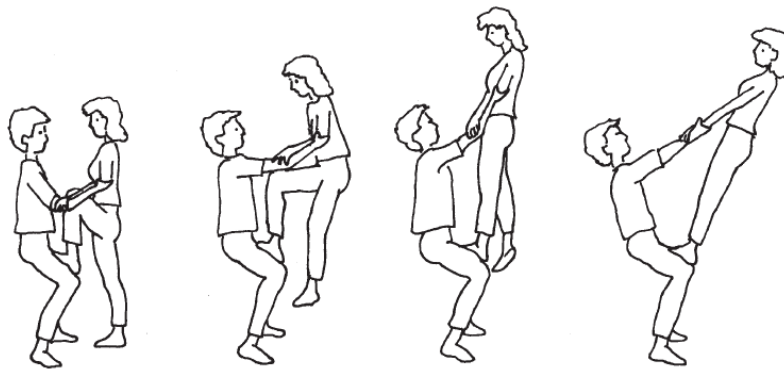
<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Sehr hoch
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Kein
<b>ZEITAUFWAND</b>	Kein



## Akrobatik – Grundfigur „Stuhl“

### Beschreibung

Die Partner stellen sich gegenüber im Abstand von ca. 30 cm auf. U legt seine Hände unter die Ellenbogen von O. O legt ihre Hände in die Armbeugen von U. U geht in eine tiefe Standposition, indem er die Kniegelenke beugt, den Oberkörper aber gerade hält. O setzt einen Fuß auf den Oberschenkel (Kurz oberhalb der Kniescheibe, am Muskelansatz) von U (1). Nach einem vorher vereinbarten Kommando steigt O auf den einen Oberschenkel von U und streckt ihren Körper. U unterstützt aktiv diese Aufsteigbewegung, indem er O mit seinen Händen unter ihren Ellenbogen hochdrückt (2 und 3). Sobald Os Körper gestreckt ist, wird



der zweite Fuß auf den anderen Oberschenkel von U gesetzt. Beide stehen sehr dicht aneinander und lassen dann die Hände an den Armen des Partners entlanggleiten, bis sie jeweils die Handgelenke umfassen (Handgelenk-Handgelenk-Griff). U leitet diese Bewegung ein, indem er sich zu-

rücklehnt und zum Ausgleich der Balance den Körper von O nach außen führt. Beide Partner halten ihre Arme gestreckt (4).

### Abgang:

U zieht O durch Beugen der Arme zu sich heran, bis der Partner zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts nicht mehr benötigt wird (3). O steigt locker mit U's Unterstützung ab.

### Sicherheitshinweis:

2 TN, die jeweils seitlich der Figur stehen und die Partner/innen an den Handgelenken festhalten, um so für den Aufstieg zu helfen und ein Abrutschen und „Nach-Hinten-Fallen“ zu sichern.

### Vorübungen:

1. U1 sitzt auf einem „Vierfüßbestand“ (siehe Grundbaustein 1) oder einem kleinen Kasten.
2. U2 liegt auf dem Rücken und stützt die Stuhlposition von U1 unterhalb dessen Schulterblätter ab.

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Bis 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Sehr hoch
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Kein
<b>ZEITAUFWAND</b>	Kein