Partnerakrobatik III: Sicherheitshinweise

Einige Aspekte sind für die Partnerakrobatik zu beherzigen. Ein Überblick über die wichtigsten Punkte, die in jeder Lektion beachtet werden sollen.

Setting

- Dünne Matten.
- Genügend Platz, keine Hindernisse im Weg.
- Bequeme, rutschfeste Kleidung, lange Hosen.
- Turnschuhe mit weichen Sohlen, Socken oder barfuss.

Inszenierung

- Zu Beginn erläutern, was Akrobatik ist, um den evtl. zu hohen Respekt oder die Angst zu mindern.
- Behutsam und spielerisch einsteigen. An Körperkontakt muss man sich erst gewöhnen.
- Nicht am ersten Schultag mit Partnerakrobatik beginnen. Es ist idealer, wenn sich die Gruppe schon kennt.
- Gleichgewichtige arbeiten zusammen, Rollen tauschen, Erfolgserlebnisse für alle, andere Körper neu ausbalancieren.
- Ergebnisse zeigen lassen, Erarbeitetes vorführen. Inszenierungen funktionieren mit Jüngeren besser, bei den Älteren muss evtl. erst noch eine Hemmschwelle überwunden werden.

Lektions-/Trainingsablauf

- Zu Beginn jeweils gut aufwärmen und «geschmeidig» werden.
- Kinder der Unterstufe nur max. 60% des eigenen Körpergewichts heben lassen. Zu zweit kann ein Kind problemlos getragen werden, dann ist das Gewicht halbiert. Die unteren sollen in der Regel die kräftigeren sein. Auf eine korrekte Verteilung der Last muss geachtet werden.
- Erst ab der Mittelstufe eignen sich akrobatische Elemente mit (statischen) Belastungen des eigenen Körpergewichts sowie die senkrechte Belastung der Wirbelsäule (z.B. jemandem auf die Schultern stehen). Solche Belastungen sollten nicht länger als 3-5 Sek. gehalten werden müssen. Impulsive Belastungen müssen vermieden werden (kein Auf- und Abspringen).
- Für Jugendliche auf der Oberstufe gilt der oben genannte Punkt ebenfalls.
- Becken und Beine können auf allen Stufen problemlos kontrolliert belastet werden.
- Die grössten Schwierigkeiten bei partnerakrobatischen Figuren sind meist der Auf- und Abbau. Beide Phasen müssen konzentriert und fliessend geschehen. Hohe Kraftspitzen müssen grundsätzlich vermieden werden, z.B. ruckartige Bewegungen und plötzlicher hoher Druck auf die Wirbelsäule durch herunterspringen.
- Bei unvorhergesehenen Schmerzen sofort «ab» für Abbau rufen.
- Elemente, die Schnellkraft erfordern, am Anfang der Stunde.
- Die Wirbelsäule im Bereich zwischen Becken und Schultern sowie der Nacken dürfen niemals belastet werden. Der Kopf darf nur zum Sichern belastet werden. D.h.: mit den

Händen darauf abstützen, wenn die betreffende Person bewusst so sichert. Beim Auf- und Abbau von Pyramiden mit der Bankposition muss darauf geachtet werden, dass das Fussgelenk nie belastet wird.
- Vor jeder Ausführung von akrobatischen Elementen muss Ruhe und Konzentration hergestellt und der genaue Ablauf geklärt werden, wer welches Kommando («und auf», «und ab») gibt und wer welche Position einnimmt.
- Körperspannung ist eine wichtige Voraussetzung.
- Auf korrekte Haltung achten.

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO