

Partnerakrobatik: Autoralley

Zu zweit wird in dieser Übung gelernt, mit Körperkontakt umzugehen, miteinander zu kooperieren und das Vertrauen ineinander aufzubauen.



A (Fahrzeug) steht in einem Reifen und hält ihn auf Bauchhöhe fest, die Augen geschlossen oder verbunden. B (Chauffeuse) steht hinter A und hält den Reifen mit beiden Händen fest. Sie steuert das „Fahrzeug“ in verschiedenen Tempi und Fortbewegungsarten (Laufschritt vorwärts/rückwärts, hüpfend, in den Knien, auf den Zehenspitzen).

Variationen

- A steht im Reifen und ist nicht blind. B steuert das „Fahrzeug“ indem sie den Reifen mit beiden Händen festhält und führt. Ziel ist es, sich fortbewegen zu können, ohne dass A den Reifen berührt.
- A nimmt blind (verbundene Augen) die Rolle des Chauffeurs ein. B führt den Chauffeur durch die Halle. Tippen auf die rechte/linke Schulter heisst rechts/links abbiegen. Tippen zwischen die Schulterblätter bedeutet geradeaus gehen und tippen auf den Kopf heisst „Stopp“. Das Auto darf nirgends anstossen.

einfacher

- In der Halle sind Hindernisse aufgestellt, die es zu überqueren gilt.
- Zum Rhythmus der Musik gehen.
- A und B berühren sich nur mit den Fingerspitzen, diese fungieren als Magnet. Durch Zug und Druck führt B A durch die Halle.

- A und B stehen Rücken an Rücken. Dazwischen ist ein Ball eingeklemmt, der nicht runter fallen darf. B führt, indem sie sich vorsichtig fortbewegt, A muss dem Druck des Balles folgen.

schwieriger

- In der Halle sind Hindernisse aufgestellt, die es zu überqueren gilt.
- Zum Rhythmus der Musik gehen.
- A und B berühren sich nur mit den Fingerspitzen, diese fungieren als Magnet. Durch Zug und Druck führt B A durch die Halle.
- A und B stehen Rücken an Rücken. Dazwischen ist ein Ball eingeklemmt, der nicht runter fallen darf. B führt, indem sie sich vorsichtig fortbewegt, A muss dem Druck des Balles folgen.

Material: Musik, Augenbinde, Geräte als Hindernisse, Reifen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO