

Spielerische Partnerakrobatik

Udo von Grabowiecki, Tobias Lang

Einführung

Mit dem Begriff „spielerisch“ soll zunächst signalisiert werden, dass viele der folgenden partnerakrobatischen Übungen und Positionen von fast jedermann leistbar sind. Gleichzeitig soll das gefährliche Moment entschärft werden, das meistens mit „Akrobatik“ verbunden wird, denn wir üben ja hier gemeinsam und mit Hilfeleistung, also mit einem kalkulierten Risiko von praktisch Null. Erst nach einigem Üben mit den Partnern das eigene Zutrauen sowie das Vertrauen in andere gestärkt und Ängste werden abgebaut. Freude kommt auf und Selbstsicherheit entwickelt sich im Spiel mit den akrobatischen Figuren.

Da aus der fast unermesslichen Fülle von Positionen in diesem Buch nur eine begrenzte Auswahl beschrieben werden kann, können viele weitere Abbildungen von partnerakrobatischen Übungen und Pyramiden als Abbildungen und Videoclips unter www.zirkuspae-dagogik-grabowiecki.de bezogen werden. Außerdem verweisen wir auf die weiterführende Literatur im Anhang.

Viele Übungen lassen sich mehreren Bereichen zuordnen. Die Aufteilung der Übungen in die Bereiche Partnerakrobatik, Pyramiden und Wurf- und Schleuderakrobatik ist deshalb nicht immer eindeutig. Damit

der turnerisch nicht so versierte Leser sich die leichteren Übungen nicht zusammensuchen muss, haben wir in den „Grundlagen“ neben hinführenden Übungen die wichtigsten einfachen Positionen und Übungen kompakt zusammengefasst dargestellt. Viele der weiterführenden Übungen ab der Partner- und Positionsakrobatik setzen dann schon turnerische Vorkenntnisse und Fähigkeiten voraus.

Die Illustrationen wurden mit einer Modulfigur am Computer erstellt. Dies ermöglichte eine professionellere Darstellung.

Da eine Modulfigur jedoch nicht so flexibel ist wie der menschliche Körper bzw. wie eine zeichnende Hand, konnten manche speziellen Körperpositionen nicht ganz exakt dargestellt werden. An diesen Stellen bitten wir um Nachsicht.

Grundlagen

Grundregeln zum Erlernen akrobatischer Positionen *Wichtige Aspekte*

Viele akrobatische Tätigkeiten könnten verletzungsgefährlich werden, wenn sie geübt und trainiert werden. Deshalb sollten unbedingt die folgenden Punkte beachtet werden:

- Aufwärmen, dehnen, kräftigen (s. u.) nicht vergessen.
- Funktionelle Hilfe- und Sicherheitsstellung anwenden (siehe „Lernen und Lehren“, S. 87).
- Wenn der untere in Bankstellung ist, darf der obere nicht auf die „gefährlichen“ Zonen wie z. B. den oberen Lenden- und unteren Brustwirbelbereich stehen.
- Steht der untere Partner in der Bücke und stützt sich nicht mit den Händen am Knie ab, soll kein Obermann in Richtung Schulter draufstehen, sonst entsteht ein zu hohes Drehmoment und es besteht Verletzungsgefahr im Lendenwirbelbereich.
- Vor dem Aufstieg nochmals kurz vergegenwärtigen, was genau ausgemacht war, nicht einfach unangekündigt hochklettern.
- Vor jeder Aktion soll ein Moment der Ruhe und Konzentration hergestellt werden. Den genauen Ablauf der geplanten Aktion vergegenwärtigen und nachfragen, ob die Hilfestellung und der Untermann bereit sind.
- Strikte Einhaltung vereinbarter Kommandos.
- Ein gemeinsames Tempo finden: Mit einem gesprochenen Rhythmus „und hopp“ wird die vereinbarte Aktion eingeleitet.
- In der Endposition keine ruckartigen Bewegungen machen, sonst droht abrupte Absturzgefahr.
- Für den Abstieg (z. B. von der Schulter abspringen) ist erhöhte Aufmerksamkeit nötig, da durch den Positionswechsel oft die Griffe wieder gewechselt werden und zudem eine andere Gleichgewichtssituation entsteht. Dabei reicht ein kleiner Fehler des Unterpartners (Ausgleichsschritt) aus, und der Obere gerät plötzlich in Gefahr durch das entstandene Ungleichgewicht. Also nicht gleich schnell abspringen wollen, sondern kontrolliert absteigen.
- Sollte ein Problem auftauchen, muss auf ein plötzliches Kommando „Stopp!“, egal ob vom Unterpartner, vom Oberpartner oder vom Leiter, schnell reagiert werden und der Obermann wird behutsam abgesenkt. Erst dann kann nachgefragt werden, was los war, z. B. schlechter Stand auf dem Rücken, Druckschmerz.



Wer kann wie viel tragen?

Die *Belastung* sollte so gewählt werden, dass für Ungeübte nie mehr als 75 % des eigenen Gewichts aufgeschultert werden darf. Wenn Kinder selbst Kinder tragen, geht die Zahl Richtung 60 %. Der Halte- und Stützapparat sowie die Knochen/Wachstumsfugen der Kinder sind mit 12 Jahren noch nicht ganz gefestigt, so dass durch ein plötzliches Abspringen von der Schulter eine kurzzeitige Überbelastung des Schlüsselbeins entsteht, die nicht toleriert werden kann. Genauso sind kurzzeitige Kraftspitzen im Lendenwirbelbereich bei plötzlichen Belastungen oder Ausgleichsbewegungen für die Bandscheiben gefährlich. In Bankstellung gibt es für 100 % Gewichtsbelastung keine Bedenken und für Kniestandpositionen ist eher die Oberschenkelkraft der limitierende Faktor.

Bei austrainierten Jugendlichen, die z. B. im Verein schon einige Jahre turnen oder Sportakrobatik trainieren, oder bei erfahrenen Erwachsenen kann der Untermann bei guter Technik und ausreichender Körperspannung sowie Eingespieltheit (Timing, Tempo) auch 100 % Gewicht oder mehr aufschultern. Es ist zwar bequem, leichte Partner hochzunehmen, aber man sollte daran denken, dass die leichten Kinder beim Herunterspringen kurzzeitig ein Mehrfaches ihres Körpergewichtes abfangen müssen. Daher muss man den Obermann langsam und behutsam absetzen. Zwischen Partner und Helfer ein gemeinsames Tempo zu finden, besonders bei Zug-, Wurf-, Stoß- oder Schleuderbewegungen, bedarf einiger Übung mit viel Bewusstheit, Abstimmung, Wachheit und Gefühl für Rhythmus. Das alles lohnt sich, spielerisch, aber kontrolliert und bewusst zu üben, damit der lohnende Effekt einer gelungenen Übung auch richtig genossen werden kann.

Häufig verwendete Griffe

Die folgenden Griffe stellen die Grundlage aller beschriebenen Übungen dar.

1. Griff mit eingehakten Fingern (Abb. 1)
2. Hand in Hand als Halte- und Zuggriff (Abb. 2)
3. Handgelenksgriff (Abb. 3)
4. Ellenbogengriff als Stütz- und Zuggriff (Abb. 4)
5. Stützgriff Hand auf Hand (Abb. 5)
6. Fuß auf Hand (Abb. 6)
7. Hand auf Kopf (Abb. 7)

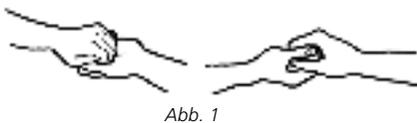


Abb. 1

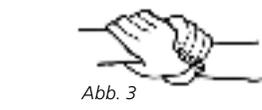


Abb. 3



Abb. 2



Abb. 4



Abb. 5

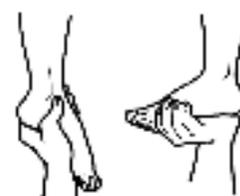


Abb. 6



Abb. 7

Dehnen, Kräftigen, Einführen

Für einfachste Übungen müsste man nicht unbedingt eine 20-minütige Aufwärmung vorschalten, denn einige der unten aufgeführten „Grundpositionen“ gehören noch zur Alltagsmotorik, z. B. eine Kiste tragen oder einen dicken Sessel verschieben. Dabei wärmt man sich auch nicht vorher auf. Nur kann es sein, dass man sich nach wenigen Übungen auch schon mal in ungewöhnlicheren Positionen versucht, wobei weder Anfangs- noch Endposition genau bekannt sind. In diesem Fall sind Unkontrolliertheit und Orientierungslosigkeit beim Zurückfinden in den Stand schon vorprogrammiert und ungewohnte Belastungsspitzen nicht auszuschließen. Aus diesem Grund ist es ratsam, trotz häufigem Zeitmangel eine angemessene gymnastische Vorbereitung der Teilnehmer mit Erwärmung, Dehnung und Kräftigung durchzuführen, um eventuelle Kraftspitzen besser tolerieren zu können und vor allem mittelfristig gesehen eine bessere aktive Gelenkigkeit und mehr Kraftreserven zu erreichen.

Bei den *Dehnungen* ist insbesondere der Schulter- und Handgelenksbereich sowie Rumpf, Oberschenkel und die gesamte Rückseite der Beine zu beachten. Ausführliche Beschreibungen würden diesen Rahmen sprengen, daher beschränken wir uns auf einige wenige wesentliche Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Zur weiteren Aufwärmung eignen sich viele der üblichen Bewegungsspiele. Bei allen Dehnübungen sind zwei Aspekte wichtig:

- Nicht ruckartig-wippend dehnen, sondern langsam an die „Schmerzpunkte“ herantasten!
- Den Atem frei fließen lassen!

Tipp: Ideal ist tägliches Dehnen und Kräftigen. Schon nach wenigen Wochen wird man über die erzielten Fortschritte erstaunt sein! In Zirkusgruppen, aber auch im Sportunterricht können/sollten Dehnungs- und Kräftigungshausaufgaben gegeben werden.

Oberschenkel-Vorderseite

Seitlich am Boden liegen. Wenn man auf der linken Seite liegt, das linke Bein rechtwinklig beugen und mit der linken Hand von oben in die Kniekehle fassen; rechtes Bein nach hinten abwinkeln, dann mit der Hand am Fußrist waagrecht so nach hinten ziehen, dass die

Akrobatik – Spielerische Partnerakrobatik

Oberschenkel-Vorderseite in Verlängerung des Rumpfes gedehnt wird. Durch das Halten mit der linken Hand (Knie immer noch am Boden) wird die ungünstige Hohlkreuzposition vermieden und die Dehnung ist effektiver. Dabei kann man die Bauchmuskeln etwas anspannen – wie kurz vor dem Husten, aber bitte nicht husten beim Dehnen, sondern locker weiteratmen. Nach ca. 20 Sekunden den anderen Oberschenkel dehnen (Abb. 8).



Abb. 8 (v. oben gesehen)

Oberschenkel-Rückseite

Auf den Rücken legen, ein Bein bleibt gestreckt am Boden, das andere Bein am Knie so weit wie möglich an die Brust heranziehen (Hände fassen die Kniekehle). Ein kniender Partner nimmt das Bein vor Bauch und Schulter und kontrolliert die nun folgende langsame Streckung dieses Beines. Die funktionell richtig gedehnte Oberschenkelrückseite ist mit verantwortlich für den richtigen Beckenstand. Drückt der Partner zusätzlich von oben auf den Ballen, wird auch die Wadenmuskulatur gleich mitgedehnt (Abb. 9).



Abb. 9

Beide Positionen, also das gebeugte sowie das gestreckte Bein, jeweils 6 Sekunden halten, und das ganze ca. zwei- bis viermal wiederholen.

Hüftbeuge und Rückseite der Beine

Auf einem Kästchen stehend wird ein Bein hinter das andere gestellt, die Fußspitzen sind auf gleicher Höhe vorne. Dann rollt man den Oberkörper nach vorne in Richtung Boden ab und dehnt so die Rückseite des hinteren Beines. Danach kommt das andere Bein an die Reihe. Durch diesen kurzen **Dehntest** auf einem Kästchen oder auf der Bank kann immer mal wieder gemessen werden, wie tief die Arme bei überkreuzten Beinen nach unten reichen. Wenn Kinder und Jugendliche feststellen, dass sie von Mal zu Mal weiter kommen, wirkt das motivierend. Außerdem ist das wichtig u.a. für einen verwertbaren Bückstand bei akrobatischen Positionen bzw. Pyramiden.

Triceps- und Flankendehnung

Den linken Unterarm gebeugt hinter den Kopf nehmen (von hinten an die rechte Schulter) und den Ellenbogen mit der rechten Hand nach rechts ziehen; dabei auch in die Flankendehnung gehen, ohne mit der Hüfte auszuweichen. Beidseitig je 20 Sekunden halten und langsam wieder aufrichten (Abb. 10).

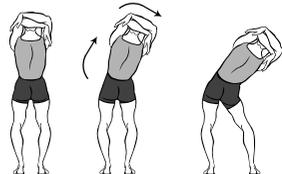


Abb. 10

Kräftigen – Bauchmuskeln

Das entsprechende *Krafttraining* betrifft vor allem die gerade *Bauchmuskulatur*. Aus Platzgründen hier nur eine zentrale Übung: Auf dem Rücken liegend die Beine gebeugt anziehen, so dass überall ein rechter Winkel entsteht (Abb. 11). Als Halteübung für den unteren Bereich der geraden Bauchmuskulatur versucht man, mit der Brust an die Knie heranzukommen, d. h., der Oberkörper löst sich ca. 30 cm vom Boden. Der Kopf bleibt in Mittelstellung und die Arme werden gestreckt knapp über dem Boden gehalten. Ein Partner kann mit leichtem Druck auf die Schienbeine dieses Bestreben erleichtern. Für 4–5 Sekunden sollte man diese Position halten, dann wieder langsam den Kopf Richtung Boden bringen, aber nicht ganz ablegen, um den Brustkorb nach weiteren 5 Sekunden wieder ans Knie zu bringen. Solch eine „Serie“ à 5 Wiederholungen sollte man nach ein paar Minuten nochmals machen.



Abb. 11

Körperspannung und spielerisches Krafttraining

- Um ein Gefühl für Körperspannung zu bekommen, lässt man den Partner aus der Bauchlage von 4 Helfern mit total gestrecktem Körper über die Hände in den Handstand hochführen. Dort „klopft“ man ihn richtiggehend „ab“, ob er auch alle Muskeln angespannt hat.
- Vertrauenspendel: Man pendelt einen Partner im Stand oder für Fortgeschrittene im Handstand (Griffkontakt jeweils auf Kniehöhe, Kontakt an Schulter/Oberarm) zwischen 4–6 anderen Teilnehmern leicht hin und her. Der Körper soll wie ein Baumstamm nirgends nachgeben, d. h. keinen Arm-Rumpfwinkel, keinen Bein-Rumpfwinkel zeigen, sondern völlig gerade und gespannt bleiben. Dabei die Bauchmuskulatur anspannen (Pressdruck wie kurz vor dem Husten) und das Atmen nicht vergessen. Wichtig ist, dass die im Kreis stehende Gruppe die Arme zur Mitte streckt und frühzeitig Kontakt mit den Händen aufnimmt. Die Bewegungen sollen langsam gesteigert werden.
- Man lässt bei einem Teilnehmer, den man im Liegestütz an den Beinen hält, plötzlich ein Bein los, das dabei so wenig wie möglich in Richtung Boden fallen soll! Durch Aneinanderdrücken der Fußspitzen geht die Körperspannung mindestens bis zur Hüfte hoch. Als Erschwerung kann der Helfer die gehaltenen Beine leicht auseinander nehmen und dann immer wieder eines kurz loslassen (Abb. 12).
- Ein Partner wird einige Meter durch die Halle getragen, indem er von einem oder zwei Helfern an der Schulter und von einem

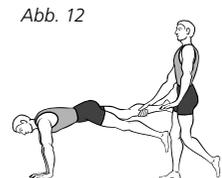


Abb. 12



weiteren Helfer an den Waden gehalten wird. Der Obere soll sich wie ein Brett anspannen und das durch das Gehen auftretende Wippen im Rumpf und an den Hand- bzw. Fußgelenken durch die Körperspannung ausgleichen (Abb. 13a).

- Bäuchlings (mit dem Bauch nach unten) ist es noch anstrengender, aber sehr ergiebig für die Rumpfkraft-Stabilität. Zur Erleichterung hält man am Oberschenkel knapp über/unter dem Knie, das man zusätzlich je nach Griff auch noch beugen kann (Abb. 13b).

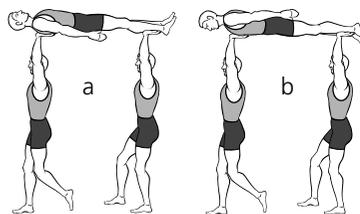


Abb. 13

- **Test:** Mit dem „Handtuchtest“ kann man den Zustand der Bauchmuskulatur feststellen: Der Übende liegt am Boden, unter dem Rücken liegt das Handtuch. Jetzt werden die senkrecht angehobenen Beine langsam gestreckt Richtung Boden geführt. Ziel ist dabei, dass der gesamte Rücken am Boden bleibt. An der üblichen Hohlkreuzstelle kann man das Handtuch bald herausziehen, wenn der Übende nicht versucht, permanent das Handtuch, also den ganzen Lendenwirbelbereich fest auf den Boden zu drücken.

Körperwahrnehmung und Vertrauen

Eines der Ziele der „spielerischen Partner- und Bodenakrobatik“ soll sein, freudvolle Körpererfahrung in vertrauenswerdender Umgebung machen zu können, und nicht verbissen alle Positionen möglichst gleich alleine optimal „stehen“ zu wollen. Viele Kinder und Jugendliche spüren am Anfang noch nicht bewusst, wann und wo sie sich anspannen sollen oder in welcher Position sich ihr Körper gerade befindet. Die Entwicklung einer differenzierten Körperwahrnehmung und gegenseitiges Vertrauen in der Gruppe sind für die Akrobatik wesentliche Voraussetzungen. Folgende Möglichkeiten, um sich mit dem Partner vertrauensvoll auseinandersetzen und sich den verschiedenen Situationen anzunähern, haben sich bewährt:

- Mit der Standfestigkeit seines Partners zu spielen, z. B. in Form des „Indianerringens“ (s. Einführung Balance, S. 228). Bei dieser Übung wird der in der Akrobatik so wichtige Basisstand und ein guter Kontakt mit dem Boden geübt.
- Das „Vertrauenspendel“ (s. o. bei „Körperspannung“).
- Sich auf der Weichbodenmatte aus dem Stand steif wie ein Brett nach hinten fallen und von zwei Armpaaren auffangen lassen – oder auch nicht. Der Fallende weiß nicht, ob er gefangen wird. Es ist eine sensationelle Erfahrung (mit Spannung)!

Tipp: Nacken bis zur Landung fest angespannt lassen, indem man den Kopf auf die Brust drückt.

- Vertrauensfall: Vom 5-teiligen Kasten vorwärts oder rückwärts gestreckt fallen lassen. Unten stehen mindestens 2 x 4 Personen in einer Gasse und halten die Hände versetzt in Brusthöhe nach vorne, um den Fallenden aufzufangen. Beim Rücklings-Fallen muss eine Hilfe für den Kopf verantwortlich sein und früh am Hinterkopf weich mitführen, damit nicht durch die ungewohnte „Sensation“ Spannung und Orientierung verloren gehen und der Kopf beim Fangen nach hinten unten ins Genick fällt. Wichtig ist, dass der Fallende im Fall gestreckt bleibt – sonst besteht die Gefahr, dass er durch die Hände durchfällt! (Vgl. Kapitel „Wurf- und Schleuderakrobatik“, S. 102)
- Interessante Erfahrungen mit Partner machen die Kinder auch, wenn sie sich gegenüberstehen, sich die Hände geben, auseinanderlehnen und langsam in die Knie gehen, dabei aber die Arme locker lang lassen und ausgleichen, damit sie nicht umfallen. Das kann bis zum Boden gehen, danach zieht man sich wieder hoch (Abb. 14) (vgl. Einführung Balance „Segeln“, S. 229).



Abb. 14

- Dasselbe Rücken an Rücken versuchen – später kann sich dann noch jemand auf die Knie stellen (Abb. 15a–c).

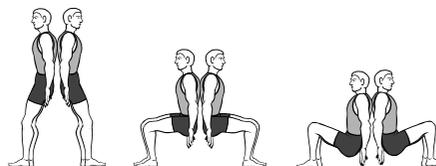


Abb. 15a-c

- Wenn man nebeneinander steht und sich an der Hand nimmt, kann man sich langsam seitlich auseinander bewegen, bis die Arme gestreckt sind. Anschließend findet man langsam wieder zusammen (Abb. 16).

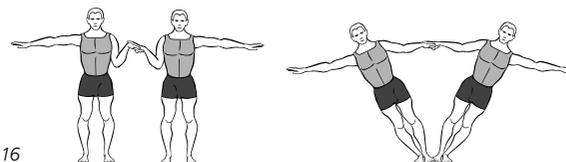


Abb. 16