Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 52 (1995)

Heft: 3

Rubrik: Partnerakrobatik

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Faszination des Spiels mit dem Gleichgewicht

Partnerakrobatik

Gabi Schibler

Beim Wort Akrobatik denken wir sofort an die mehrfachen Salti und Schrauben im Kunstturnen oder an die atemberaubenden Künste, die uns im Zirkus geboten werden. Vorurteile bezüglich Gefahren und Unerreichbarkeit sollten abgebaut werden.

Grundsätzlich kann sich jeder in der Partnerakrobatik versuchen. Ob jung-alt, gross-klein, leicht-schwer, jeder findet in der Partnerakrobatik seine Aufgabe. Das Gleichgewicht gemeinsam aufs Spiel zu setzen, einen Partner auf den Füssen zu balancieren, die Schwerkraft herauszufordern, menschliche Skulpturen zu bauen, die Hilfe und das Vertrauen eines Partners zu geniessen, macht Spass und ist gar nicht so schwer.

Vielseitiges Bewegungstraining

Was die Akrobatik so attraktiv macht, sind ihre vielen positiven Facetten. Sie stimuliert ein positives Körpergefühl und die Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern:

- Verbessern der Gleichgewichtsfähigkeit und der Orientierung
- Steigern der allgemeinen Kraft, Differenzierungsfähigkeit bezüglich Krafteinsatz
- Fördern der Zusammenarbeit in einer Gruppe, des Vertrauens in den Partner
- Bei niveauangepasstem Training kann Angst abgebaut werden
- Erfolgserlebnisse, Spass an Neuem
- Durch vielfältige Rollenverteilung finden alle ihre Aufgabe
- Für jedes Alter, jede Grösse, jedes Gewicht; entscheidend ist die Übungsauswahl

Partnerakrobatik findet mit ihren vielen positiven Punkten in jeder Sportart ihre Anwendung:

- Als Einleitung oder als Ausklang einer Trainingseinheit (zwei, drei einfache Formen)
- Als eigenständiger Hauptteil im Training
- In der Übergangsphase eines Trainingszyklus
- Als Vorführung durch Verbindung von verschiedenen Tricks

Anschrift der Verfasserin
Gabi Schibler
Hauptstrasse 2, 2562 Port
Tel. 032 51 30 55

Voraussetzungen und Vorbereitungen

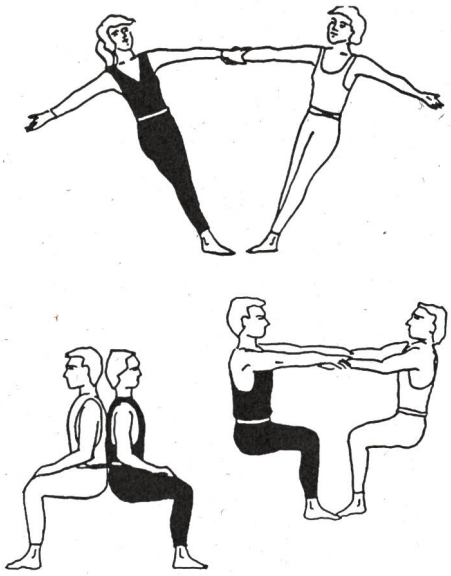
Jedem Akrobatiktraining sollte ein Einlaufen vorangehen.

- Allgemeines Aufwärmen: Anregung des Kreislaufs und Durchblutung der Muskulatur
- Dehnübungen – Stretching: Bereitet die Muskeln auf die nachfolgenden Belastungen vor
- Gleichgewichts- und Spannungsübungen: Ganzkörpervorbereitung auf das nachfolgende Akrobatiktraining

Nachfolgend werden einige Vorbereitungsübungen beschrieben, die im dritten Teil des Einlaufens durchgeführt werden können.

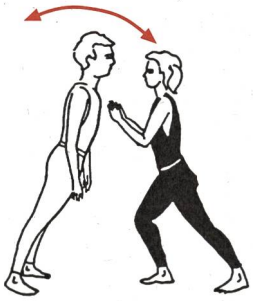
Gleichgewichtsübungen

Anhand von leichten Partnerübungen lässt sich das Gleichgewichtsgefühl und das Vertrauen in den Partner verbessern.



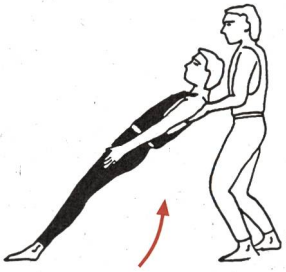
Spannungsübungen

Den Körper anzuspannen und steif da zu liegen wie ein Brett, ist keine einfache Sache. Die hier dargestellten Übungen tragen dazu bei, die Wahrnehmung für die eigene Körperspannung zu entwickeln, den Umgang mit fremden Körpergewichten zu erlernen und Vertrauen in den Partner zu erlangen.

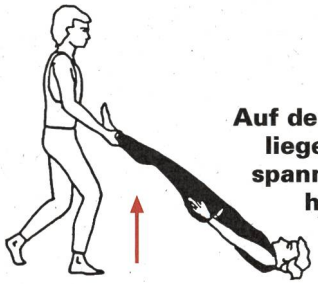


Nach vorne fallen lassen und zurück in den Stand stellen

Variation: Zu dritt, nach hinten – Mitte – nach vorne

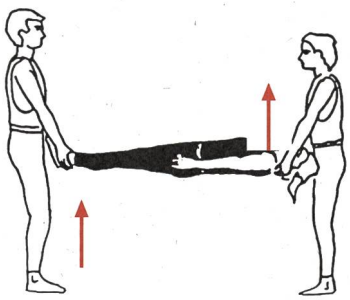


Im Liegen unter die Schultern greifen und Partner in aufrechten Stand heben



Auf dem Rücken liegen, Körper spannen, Beine hochheben

Variationen: Ein Bein loslassen; auf dem Bauch in Liegestützstellung



Gespannt auf dem Rücken liegen, an Armen und Beinen hochheben
Variation: Auf dem Bauch liegen

Gabi Schibler ist Turn- und Sportlehrerin und in Jugend+Sport Expertin Gymnastik und Tanz.

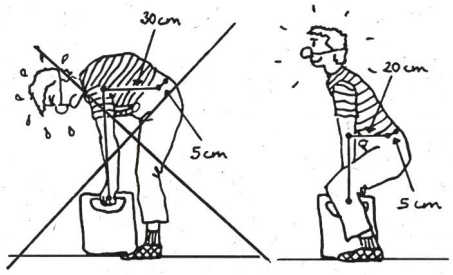
Heben und Tragen

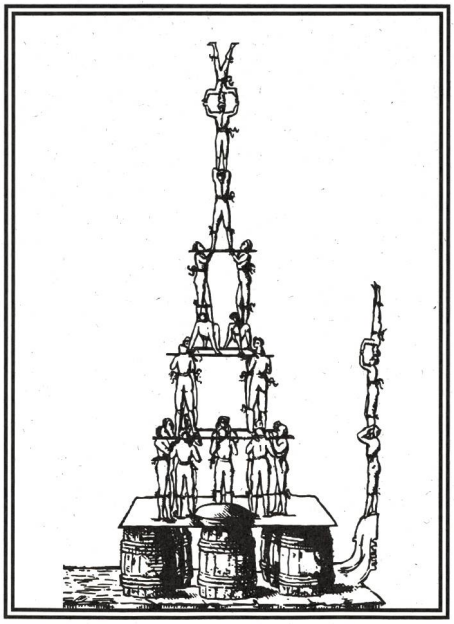
Die Funktion der Unterperson (U) ist in der Partnerakrobatik ebenso wichtig wie diejenige der Oberperson (O). U hebt und trägt die Last und balanciert O, wenn diese die Endposition einmal eingenommen hat. Um zu grosse Belastungen und daraus folgende Schmerzen oder Überlastungsschäden zu vermeiden, ist eine korrekte Technik beim Heben und Tragen unerlässlich. Zwei Dinge sind hierbei von entscheidender Bedeutung: Die Länge des Hebelarms und die Haltung der Wirbelsäule.

Heben

Je dichter ein Gewicht am Körper gehoben wird, je kürzer der Hebelarm ist, um so geringer ist die Belastung für die Wirbelsäule!

Bei gerader Wirbelsäule verteilt sich der Druck gleichmässig auf die Bandscheibe, wodurch ein starker Druck nach vorne und eine Zugspannung nach hinten vermieden werden können!



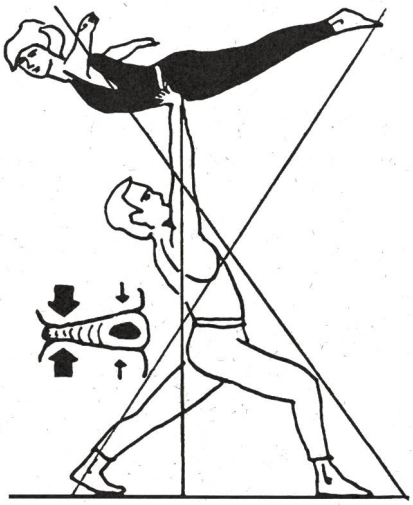


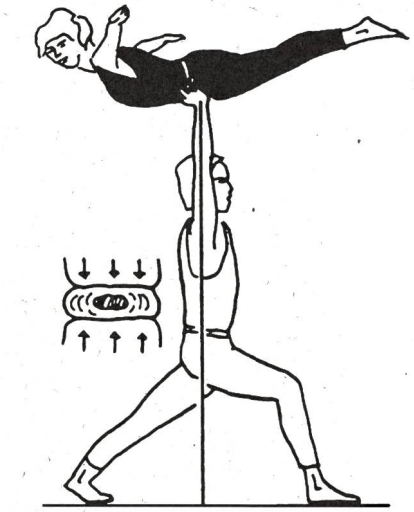
In Venedig wurden Volksfeste mit akrobatischen Darbietungen auf Flössen und Schiffen bereichert.

(Aus Blume, M.; Akrobatik)

Tragen

Auch beim Tragen ist darauf zu achten, dass sich der Druck gleichmässig auf die Wirbelsäule verteilt. Beugungen der Wirbelsäule sind zu vermeiden. Die Krafteinwirkung sollte möglichst symmetrisch und senkrecht sein.





Helfen und Sichern

Partnerakrobatik kann, wie es der Name schon sagt, nur im Team ausgeführt werden. Hilfestellung geben und nehmen ist in der Akrobatik von Anfang an unerlässlich und muss für jeden einzelnen zur Selbstverständlichkeit werden.

- Die Oberperson (O), Unterperson (U) und der Helfer (H) bilden ein Team, das gemeinsam eine Bewegungsaufgabe lösen will.
- Kommunikation ist bei der Hilfestellung unerlässlich. Die Beteiligten sprechen sich miteinander über Art, Änderungen und Grenzen der Hilfeleistungen fortlaufend ab.
- Unfall- und Verletzungsgefahren können bei gut funktionierender Hilfestellung drastisch vermindert werden.
- Sich helfen lassen heisst auch, sich und seinen Körper dem Wissen, sowie dem Können anderer anzuvertrauen und dadurch angstfreier, mutiger und unverkrampfter an eine Übung herangehen zu können.
- Viele Übungen können anfangs infolge mangelnder Koordination, Orientierungsfähigkeit und Sicherheit ohne Hilfe nicht ausgeführt werden. So wird bei jeder neuen Akrobatikform die dazugehörige Hilfestellung gleich mitgelernt.
- Vertrauen zu H kann nur entstehen, wenn dieser den Bewegungsablauf der Figur, die Gefahrenmomente und die jeweilige Hilfeleistungen kennt.
- Bei Beherrschen der Grobform verwandelt sich die aktive Hilfe in eine Sicherung, indem H nicht mehr aktiv die Bewegung unterstützt, sondern lediglich mit seinen Händen nahe des Körpers von O begleitet. Insbesondere die Absicherung nach hinten ist wichtig, da dort die Gefahr eines unkontrollierten Sturzes am grössten ist.

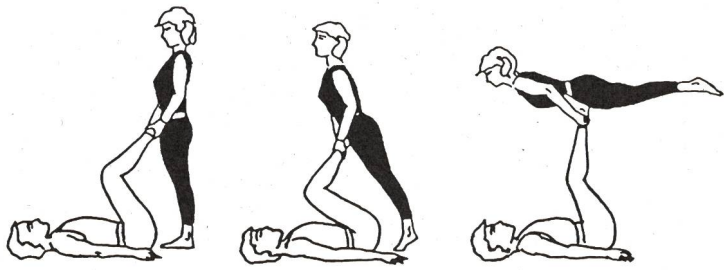
Aufstiegs- und Abstiegskriterien

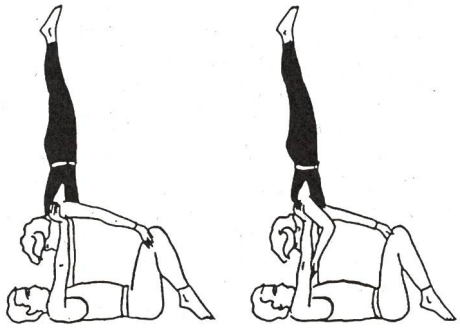
- *Kommunikation:* Die Oberperson (O) und die Unterperson (U) bilden ein Team und kommunizieren insbesondere während dem Auf- und Absteigen miteinander.
- *Nahe der Körperachse:* O steht so nahe als möglich bei U und steigt möglichst senkrecht nach oben. Den Kopf gerade halten und mit den Augen einen Punkt fixieren. Die Orientierung im Raum, das Gleichgewicht und die Kontrolle der Position können so verbessert werden.
- *Langsame Gewichtsübertragung:* O überträgt zunehmend sein Gewicht auf U und steigt langsam hoch. Ein zu starker Impuls beim Aufsteigen kann von U oft nicht mehr ausgeglichen werden und führt zum Zusammenbruch.
- *Grossflächige Gewichtsverteilung:* Um die Belastung von U möglichst gering zu halten, verteilt O sein Gewicht grossflächig auf den Körper von U. Die Lendenwirbelsäule und die Gelenke (Beispiel: Knie, Ellenbogen) sollen von Belastungen befreit bleiben.
- *Beim Abstieg nie nach hinten springen:* Um Überraschungsmomente und Verletzungen zu vermeiden, darf beim Abstieg nie nach hinten gesprungen werden. Langsame, kontrollierte und nach vorn gerichtete Bewegungen sind auch in der Schlussphase einer Akrobatikform von grosser Bedeutung.
- *Körperspannung als unverzichtbarer Bestandteil bei akrobatischer Arbeit:* Nur bei gespannter (aber nicht verkrampfter) Muskulatur ist es für U möglich, O auszubalaniceren. Um eine optimale Stabilität zu erreichen, sollte O sein Becken möglichst aufrichten.

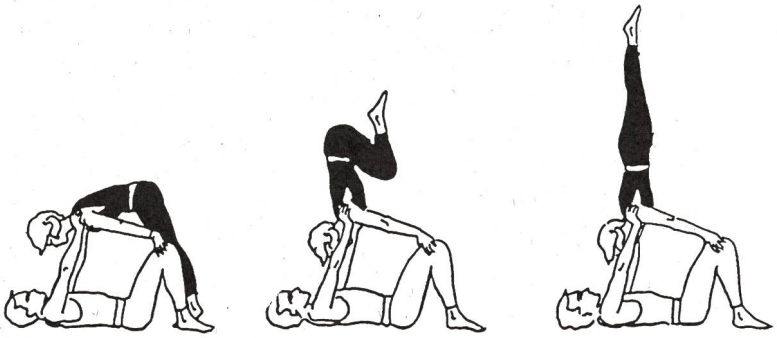
Praktische Beispiele

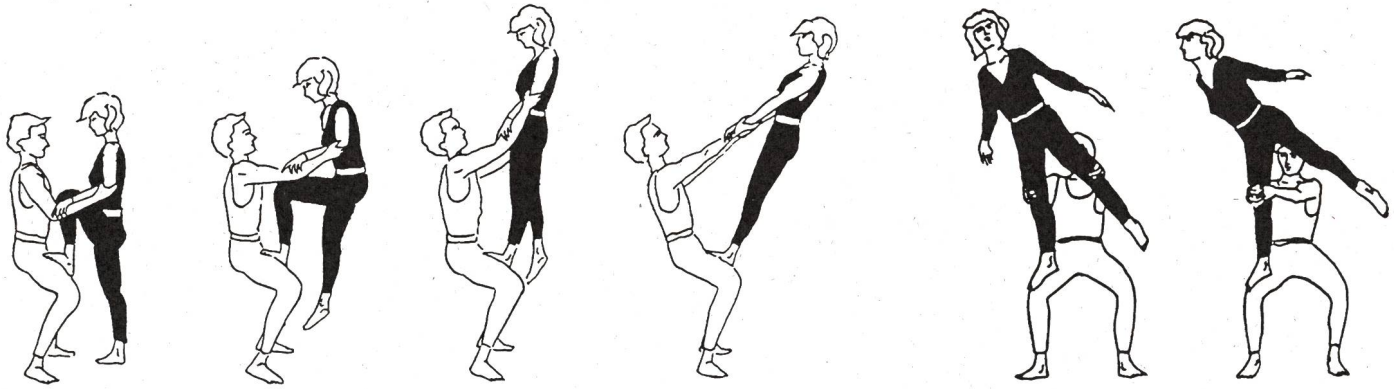
Akrobatikformen zu zweit

Alles klar? Wurde die Zehn-Personen-Pyramide schon gebaut? Partnerakrobatik macht doch Spass, oder? Es gibt unendliche Möglichkeiten in der Akrobatik. Nur Mut zur Phantasie!

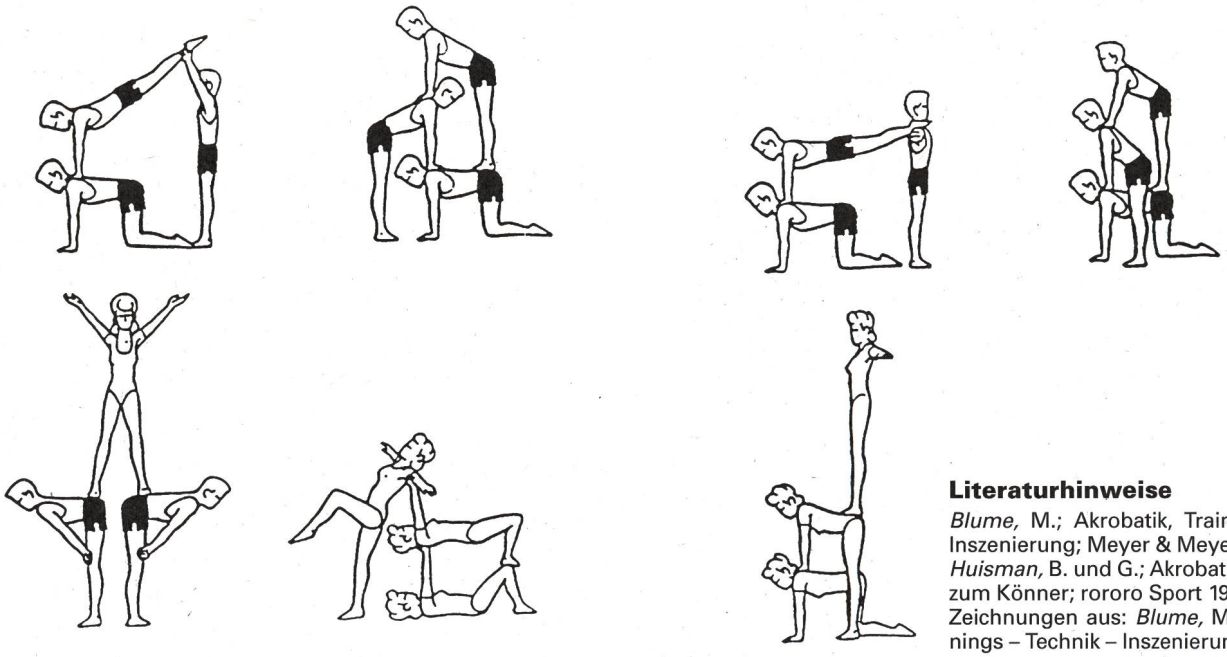








Akrobatikformen zu dritt



Literaturhinweise

Blume, M.; Akrobatik, Training – Technik – Inszenierung; Meyer & Meyer Verlag, 1992.
Huisman, B. und G.; Akrobatik, Vom Anfänger zum Könner; rororo Sport 1988.
Zeichnungen aus: *Blume,* M. Akrobatik, Trainings – Technik – Inszenierung. ■

VEREINS - UND GRUPPENAUSFLÜGE

À LA MALUCO

MALUCO SPORT & FERIEN FÜR GRUPPEN, DAS BEDEUTET:

INDIVIDUELLE PROGRAMME, BESTES MATERIAL UND SUPER BETREUUNG FÜR ANLÄSSE VON 2 STUNDEN BIS ZU EINER WOCHE.

UNSERE ANGEBOTSPALETTE REICHT VON **A** WIE ADVENTURE BIS **Z** WIE ZMÖRGELE.

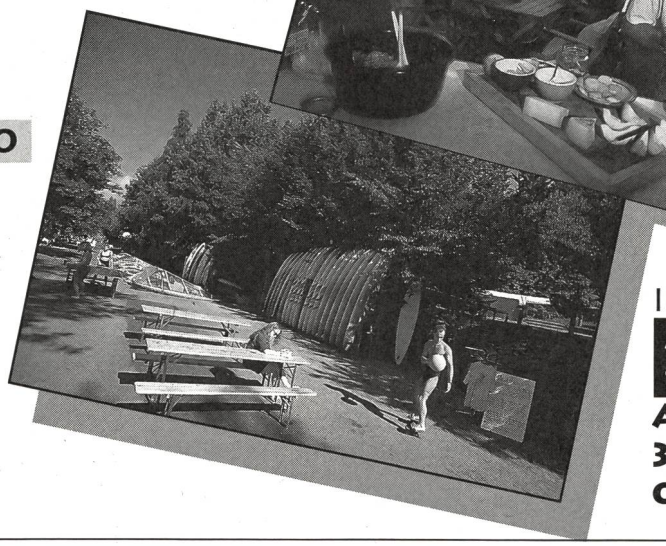
MALUCO IST PORTUGIESISCH UND HEISST VERRÜCKT. ETWAS VERRÜCKT IST UNSERE GRUPPENREISE-PHILOSOPHIE AUCH: „HOCHSTEHENDE LEISTUNGEN ZU FAIREN PREISEN IN DEN BESTAUSGERÜSTETEN SPORTSTATIONEN DER SCHWEIZ."

UNSERE SPORTSTATIONEN SIND AM THUNERSEE UND AUF DEM JAUNPASS GELEGEN, DORT ERWARTEN DICH UND DEINEN VEREIN/DEINE GRUPPE INFRASTRUKTUREN VOM FEINSTEN, EIGENER ZELTPLATZ, EIGENES MASSENLAGER, DUSCHEN, GARDEROBEN, SPIELE UND SPORTGERÄTE ZUR FREIEN VERFÜGUNG:
IN UNSEREN SOMMER-STATIONEN KÖNNEN WIR FÜR FOLGENDE SPORTARTEN MATERIAL UND BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STELLEN **(WINDSURFING, MOUNTAINBIKING, SPORTKLETTERN, SEEKAJAK, ABSEILSPEKTAKEL, KLIPPENSPRUNG, STREET BALL, BEACH VOLLEY, WASSERSKI UND VIELES MEHR)**
UNSERE WINTERSTATION IST AUF **SNOWBOARDEN UND LANGLAUFEN** AUSGERICHTET (MATERIAL FÜR 80 PERSONEN).

INDIVIDUELLE ANGEBOTE FÜR GRUPPEN !!

DAS BESTE BEI MALUCO KENNST DU NOCH NICHT.

EIN ANRUF GENÜGT, DU GIBST UNS GRUPPENGRÖSSE, UNTERKUNFTSWÜNSCHE UND BUDGET BEKANNT UND WIR ARBEITEN EINE INDIVIDUELLE OFFERTE FÜR DEINE GRUPPE AUS.



INFOS BEI:

MALUCO SPORT&FERIEN
ALTE BÄCKEREI
3705 FAULENSEE
033 54 54 68