



Kapitel

Drahtseil und Schlappseil



Herausgegeben und zusammengestellt von Jeff Davis
Mit Beiträgen von:
Eric Angelier
Jonathan Guichard
Roland Holzapfel
Arian Miluka
Vasily Protsenko



Teil 1/ Körperliche Vorbereitung auf dem Draht- und Schlappseil

Lehrmethodik

Teil 2 / Grundtechniken am Drahtseil

Gerätespezifikationen und Sicherheitsmaßnahmen

1/ Auf dem Drahtseil balancieren

1. Fußpositionen
2. Körperhaltung

2/ Auf dem Drahtseil im Schleifschritt laufen

1. Laufen, indem ein Fuß am Seil schleift
2. Freies Laufen, d.h. ohne dass der Fuß am Seil schleift
3. Rückwärts laufen
4. In der Dreier-Fußhaltung laufen
5. Position der Füße für das Laufen in der 3. Position
6. Armhaltung

3/ Vorbereitende Übungen für das rennen

1. Laufen und dabei das Seil „intensiv ansprechen“
2. Vorbereitung auf das Rennen
3. Auf dem Drahtseil rennen
4. Rückwärts rennen

4/ Drehungen auf dem Seil

1. Einfache halbe Drehung vorwärts:
2. Rückwärtsdrehung
3. Statische Drehung vorwärts
4. Volle Drehung auf dem Drahtseil
5. Volle Drehung vorwärts
6. Volle Drehung rückwärts

5/ Das Drahtseil auf verschiedenen Ebenen kennen lernen

1. Sitzen und Hinlegen
2. Auf das Drahtseil setzen
3. Auf dem Seil liegen
4. Alternative Liegepositionen
5. Ausfallschritt und Spagat:
6. Längsspagat:
7. Ausfallschritt nach vorn:

8. Aus dem Ausfallschritt in den Spagat
9. Spagat beenden

6. Vorbereitung und Durchführung von Sprüngen

1. Fußposition
2. Einfacher Sprung
3. Serie von Sprüngen mit Fußwechsel
4. Höhere Sprünge erlernen

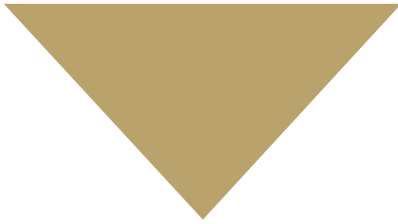
Teil 3 / Grundtechniken am Schlappseil

1/ Gerätespezifikationen und Sicherheitsmaßnahmen

2/ Grundtechniken am Schlappseil

- Die ersten Schritte - auf das Seil steigen
- Auf das Seil steigen Fußpositionen
- Laufen und die Füße am Seil „schleifen lassen“ übergehen.
- Das Seil auf verschiedenen ebenen kennen lernen
- Sitzen
- Auf dem Seil liegen
- Am Seil hängen
- Andere Übungen, basierend auf der Liegeposition
- Das Seil umkreisen
- In die seitliche hocke gehen
- Auf dem seil wenden
- Rückwärtswende
- Vorwärtswende
- Pendeln





Körperliche Vorbereitung auf dem Draht- und Schlappseil

Jedes Tanztraining ist eine ausgezeichnete Vorbereitung auf die Artistik auf dem Draht- und Schlappseil, weil es Haltung und Beinmuskulatur optimal ausbildet. Schüler, die diesen Hintergrund nicht mitbringen, müssen unbedingt ihren Haltungsapparat und die Beinmuskeln trainieren. Aerobic Training ist ebenfalls wichtig, denn die Schüler werden recht lange auf dem Seil üben müssen. Hierfür kann auch ein Intervalltraining hilfreich sein.

Intervalltraining:

Im Intervalltraining werden eine Reihe von Übungsabfolgen innerhalb einer vorgegebenen Zeit mit zwischengeschalteten Pausen wiederholt. Die Pausen dürfen auch ruhend verbracht werden, beinhalten allerdings oft eine Übung geringerer Intensität, um die Erholung zu unterstützen oder den Effekt des Trainings zu steigern. Diese Trainingsart ist auch als 'Fahrtspiel' bekannt.

Nachfolgend stehen zwei Intervalltrainingspläne, die für das Seillaufen relevant sind: Ein spezifischer und ein eher allgemein ausgerichteter, der den aeroben Leistungsbereich verbessert.

1. Spezifisches Training Übungs- und Pausenintervalle sind jeweils 1:30 min lang.

Übungsintervall 1: Auf dem Drahtseil laufen

Pausenintervall 1: In der Hocke mit dem Rücken an der Wand sitzen

Übungsintervall 2: Rückwärts auf dem Drahtseil laufen

Pausenintervall 2: Wie Pausenintervall 1

Übungsintervall 3: Auf dem Drahtseil rennen

Pausenintervall 3: Wie Pausenintervall 1

Übungsintervall 4: Rückwärts auf dem Drahtseil laufen

Pausenintervall 4: Wie Pausenintervall 1

Übungsintervall 5: Auf dem Drahtseil laufen

Teil 1/ Körperliche Vorbereitung

Pausenintervall 5: Wie Pausenintervall 1

□ 2. Allgemeines Ausdauertraining:

5 x
Übungsintervall – 10 Sekunden sprinten
Pausenintervall – 5 Sekunden joggen
3 x wiederholen

□ Lehrmethodik

Natürlich gibt es unterschiedliche Methoden, den Schülern das Laufen auf dem Draht- oder Schlappseil beizubringen, aber einige Übungen eignen sich hierfür besonders.

Von unschätzbbarer Bedeutung für den zukünftigen Artisten auf dem Draht- oder Schlappseil ist eine Tanzausbildung. Schüler mit diesem Hintergrund sind klar im Vorteil, solche ohne ihn müssen unbedingt Tanztraining als Teil ihrer regulären Übungen nehmen. Ähnlich wichtig und oft gleichzusetzen mit einem Tanztraining sind Rhythmusgefühl und Musikalität. Eine reguläre Übungsstunde auf dem Seil sollte zum Aufwärmen mit einer Tanzübung beginnen. Sobald der Schüler die ersten Schritte gemacht hat und immer sicherer auf dem Seil läuft, ist es sinnvoll, ein Metronom im Grundlagentraining einzusetzen. In dieser Zeit muss der Schüler lernen, auf die ihm eigene Weise das Gleichgewicht auf dem Seil zu halten, ohne dass dies dem Publikum auffällt.

Während einer Unterrichtseinheit sollte der Schüler so viel Zeit wie möglich auf dem Seil verbringen. Das Metronom unterstützt ihn dabei, indem es ihn eher über das Timing und den Rhythmus nachdenken lässt, als über die zu entwickelnden Fähigkeiten. Auf diese Weise werden die entsprechenden Fähigkeiten durch Propriozeption verinnerlicht. Wenn der Schüler sich gedanklich ablenkt und darüber nachdenkt, was er da eigentlich gerade vollbringt, wird er aller Wahrscheinlichkeit nach fallen.

Alle Bewegungen können auf dem Boden geübt werden, um die grundlegenden Bewegungen, wie zum Beispiel die Schrittfolgen, zu verinnerlichen. Diese Übungen können auf das Seil übertragen werden, unter Umständen sogar auf Vorstellungshöhe. Grundsätzlich sind Sicherheitsmatten auszulegen und es ist darauf zu achten, dass der Schüler sich seiner sicher ist. Angst verursacht einen Rückschritt in den Fähigkeiten und die Art von exakter Körperkontrolle, wie sie für das Seillaufen benötigt wird, kann unmöglich bei einem rasendem Puls und unruhigen Gliedmaßen erreicht werden.

Es folgt nun ein Vorschlag für das Grundgerüst einer zweistündigen Übungseinheit auf dem Seil oder Drahtseil. Natürlich gibt es noch eine Reihe anderer Möglichkeiten, den Unterricht zu gliedern.

Aufwärmen, Tanzen zu Musik	30 Minuten
Grundfähigkeiten (je nach Leistungsstufe)	20 Minuten
Bereits erworbene Fähigkeiten	20 Minuten
Neue Fähigkeiten	20 Minuten
Spiele und Kondition	20 Minuten
Abwärmen	10 Minuten

Für Anfänger ohne Tanzausbildung oder anderer akrobatischer Vorbildung müssen extra Übungseinheiten für Stretching und die Verbesserung des Haltungsapparates in das Grundprogramm eingebaut werden.

Die Vorteile einer Balancehilfe, beispielsweise eines Fächers, werden ernsthaft diskutiert.

Teil 1/ Körperliche Vorbereitung

Im Allgemeinen werden sie beim Erlernen der Grundfähigkeiten als hinderlich betrachtet. Im fortgeschrittenen Lernstadium kann der Schüler aber selbst entscheiden. Es gilt dann zu berücksichtigen: Wenn der Fächer in der einen Hand geführt wird, muss die freie Hand entsprechend anmutig bewegt werden.

 Grundregeln für das Drahtseil

1. Noch vor den ersten Gehversuchen auf dem Seil üben, auf einem Bein zu stehen und das Gleichgewicht zu halten und den Balanceakt kennen zu lernen. Das Balancieren auf einem Fuß mit beiden Beinen üben. Mit der Spannfeder am Drahtseil experimentieren.

2. **Zu Beginn des Seillaufens auf die korrekte Körperhaltung achten.**

 3. Alle Übungen auf dem Seil:

- Stehen
- Laufen (vorwärts und rückwärts)
- Wenden (vorwärts und rückwärts)
- Springen

 Alle Übungen sollten durchgeführt werden:

- Mit dem Rhythmus des Drahtseils
- Ohne den Rhythmus
- Gegen den Rhythmus
- Mit Rhythmuswechsel

Alle Übungen in unterschiedlichem Tempo durchführen.



Teil 2 / Grundtechniken am Drahtseil

Gerätespezifikationen und Sicherheitsmaßnahmen

RICHTLINIEN FÜR DIE GRUNDAUSRÜSTUNG:

Dicke des Seils: Üblicherweise 12 – 13 mm

Länge: Üblicherweise 5 – 7 m

Größe der Plattform: Nach eigenem Belieben, üblicher Durchmesser etwa 35 cm

Spannung/Durchhang: Nach eigenem Belieben

Winkel zum Ankerpunkt: Ein geringer Winkel ist besser, da er die Verankerung weniger stark belastet, grundsätzlich nicht größer als 45° .

Federspannung: Die meisten modernen Drahtseile werden durch Federn gespannt – aber es geht auch anders. Auch hier hängt vieles von persönlichen Präferenzen ab. Wenn eine Feder benutzt werden soll, muss grundsätzlich ein Tirfor-Seilzug verwendet werden, um die Spannung zu regulieren.

Höhe: Für Anfänger ungefähr 50 cm, bis auf 1 m steigern. Erfahrene Artisten: 2 m.

SICHERHEIT

Überlegungen zum Umfeld:

Sichtbarkeit: Es muss ausreichend hell sein, um das Drahtseil sehen zu können. Die Beleuchtung ist so anzubringen, dass sie nicht blendet.

Vorbeigehende Menschen: Es ist wichtig sicherzustellen, dass niemand vorbeiläuft, denn das könnte den Schüler ablenken. Schon in der Planungsphase für das Anbringen eines Seils sind die üblichen Laufwege zu berücksichtigen.

Überforderung: Ein Schüler darf nicht auf ein neues Leistungsniveau gehoben werden, wenn er oder sie noch nicht bereit dafür ist. Der allmähliche Leistungsaufbau mit erfolgreicher Bewältigung jeder Zwischenstufe ist der einzig sichere Weg.

Respekt für den Schüler: Trainer sollten die Ängste von Schülern respektieren und sie nicht zur nächsten Übung drängen, wenn die Schüler dafür innerlich noch nicht bereit sind. Wenn der Trainer meint, dass es Zeit für den nächsten Lernschritt ist, aber der Schüler Angst davor hat, sollten beide darüber reden und Wege finden, das Selbstbewusstsein des Schülers zu stärken.

Sturz: Bei einem Sturz gilt das Greifen nach dem Drahtseil im Allgemeinen als sichere Praxis. Dies sollte allerdings nicht zu Beginn des Unterrichts eingeübt werden, weil sich dann eine Reflexhandlung herausbilden kann, die u. U. bei jedem Gleichgewichtsverlust wirksam wird. Diese Technik wird besser erst später bei höher gelegtem Drahtseil eingeführt.

Überlegungen zu Hilfsmitteln:**Matten:**

Unter dem Seil sollten sowohl beim Erlernen einer neuen Übung als auch während des Übens Sicherheitsmatten liegen. Außerdem sollte eine zusätzliche Matte über die Sicherheitsmatten gelegt werden, um sicherzustellen, dass es keine Lücken gibt. Graue Matten sollten vermieden werden, denn durch den grauen Untergrund lässt sich das Seil schlechter erkennen. Beim Erlernen einer neuen Übung sollten die Matten so hoch liegen, dass die Schüler auf beiden Seiten des Seils auftreten können.

Sicherungsseil:

Für fortgeschrittene Übungen kann ein Sicherungsseil verwendet werden. Der Winkel zum Gürtel darf nicht zu klein sein, um ein Verhakeln zu vermeiden. Alle Verbindungen und der Gürtel sind regelmäßig zu überprüfen, auch sind die Sicherungsseile auf Abnutzung zu kontrollieren. Das Sicherungsseil darf nur von geschultem Personal geführt werden.

Bekleidung:

Zu weite Bekleidung ist zu vermeiden, da sie sich verfangen kann. Außerdem sieht dann der Trainer die Haltungsfehler nicht und kann nicht korrigierend eingreifen. Die Schuhe sollten biegsam sein und eine weiche Ledersohle besitzen, die den Spann umfasst, sowie weiche Nähte haben, so dass sie sich an den Fuß anschmiegen und sich nicht mit dem Seil verfangen. Man kann Stiefel oder Schuhe, jeweils ohne Absatz, tragen.

Seilspannung:

Eine zu hohe Seilspannung kann die Verankerung schwächen und andere Probleme verursachen. Setzen Sie einen Spanner oder eine Spannschraube zur Regulierung ein. Die Seile sind auf Abnutzung zu untersuchen – das Laufen auf dem Seil belastet es mit 2 – 3 Tonnen. Alle Teile sind trocken zu halten.



Diese Wandverankerung muss großen Belastungen widerstehen. Alle Verankerungen sollten gut sichtbar eine Kennzeichnung tragen, aus der hervorgeht, dass sie die Sicherheitsstandards nachweislich erfüllen.



- Die Spannrolle (Tirfor) sorgt für die Richtige Spannung des Drahtseils.

1/ AUF DEM DRAHTSEIL BALANCIEREN**Fußpositionen:****Füße hintereinander**

- Die Füße stehen hintereinander, das Drahtseil verläuft zwischen dem großen Zeh und - Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt

**Füße in Dreier-Position**

- Die Füße sind nach außen gedreht und das Drahtseil verläuft über den Spann
- Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt

**Seitwärts stehen**

- Das Drahtseil verläuft über den Spann beider Füße
- Die Zehen nach unten drücken, um Spannung aufzubauen

**Seitwärts auf den Zehen stehen**

- Das Drahtseil verläuft entlang der Gelenkansätze der Zehen.
- Zehen nach unten drücken

**Vorbereitung auf den Sprung**

- Vorderfuß in der normalen Fußhaltung, der hintere Fuß steht mit angehobener Ferse, so dass sich nur der Fußballen und die Zehen auf dem Drahtseil befinden.



KÖRPERHALTUNG

Für die Arbeit auf dem Drahtseil ist die Haltung von höchster Wichtigkeit. Ein Durchbiegen des unteren Rückens verursacht eine Kerninstabilität und führt unweigerlich zum Sturz. Abbildung 1 zeigt eine falsche Körperhaltung, der Rücken ist durchgebogen. Falsch Richtig

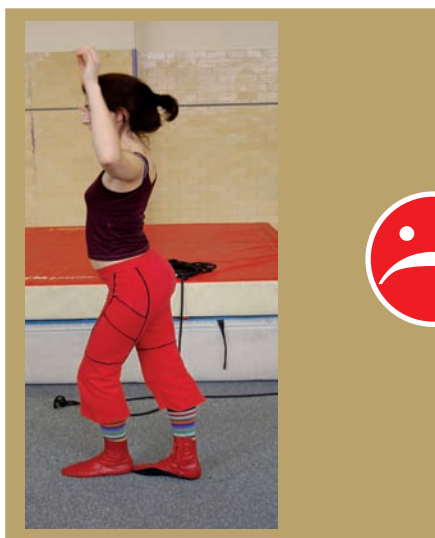


Abb. 1



Abb. 2



Abbildung 2 zeigt die richtige Körperhaltung: Die Hüften sind leicht nach hinten ausgestellt und die Wirbelsäule verläuft bedeutend gerader als in Abbildung 1. Es gibt verschiedene Trainingsmethoden zur Aneignung der korrekten Körperhaltung, einige werden hier beschrieben:

1. „Die Maus fangen“:

Der Schüler liegt auf dem Rücken und legt die Arme rechtwinklig zur Seite ab. Eine zweite Person – der Trainer oder ein anderer Schüler – schiebt seine Hand unter den natürlichen Hohlraum am unteren Rücken. Der Schüler versucht nun, die Hand zu fangen, indem er seine Hüfte nach hinten bzw. unten dreht.

Wenn der Schüler diese Übung beherrscht, kann man den Schwierigkeitsgrad erhöhen und ihn die Arme über den Kopf ablegen lassen. Diese Armposition ist auch von der Schultergelenkigkeit des Schülers abhängig. Es ist allerdings nicht unbedingt nötig, dass die Arme auf dem Boden ruhen.

„Den Baumstamm anheben“

Aus der oben beschriebenen Position heraus (Rücken gerade und Hüfte nach hinten gedreht) wird der Schüler an den Füßen angefasst und in den Schulterstand und wieder zurück auf den Boden bewegt. Hierbei darf sich die Haltung des Rückens und der Hüfte nicht verändern.

„Mit dem Rücken zur Wand“

Der Schüler lernt mit Hilfe dieser Übung richtig zu stehen und dabei die Arme zu bewegen. Er steht mit dem Rücken zur Wand, wobei ein schmales Stück Schaumstoff oder ein Stück Tuch zwischen dem unteren Rücken und der Wand eingeklemmt wird. Dort muss es bleiben, während der Schüler unterschiedliche Armbewegungen ausführt. Diese Übung kann später mit Beinheben oder anderen Beinhaltungen variiert werden.

„Den Körper herumreichen“

Dieses Spiel wird zu viert oder zu fünft durchgeführt. Ein Schüler steht in der Mitte des Kreises und muss die korrekte Körperhaltung fixieren, ihm wird gesagt, dass er seine Füße nicht mehr bewegen darf. Das Spiel fängt an, indem er von der hinter ihm stehenden Person „gekippt“ wird, der den fixierten Körper an die anderen Mitspieler „weiterreicht“. Man kann sowohl die Richtung im Kreis herum wechseln als auch den Körper über die Mitte weiterreichen.

Dies sind Spiele, die eine korrekte Körperhaltung für das Drahtseillaufen trainieren. Dennoch ist die beste Übung hierfür wohl immer noch regelmäßiger Tanzunterricht.

2/ AUF DEM DRAHTSEIL IM SCHLEIFSCHRIFF LAUFEN

Am Anfang sollten alle Übungen auf dem Boden durchgeführt werden, also entweder auf einer Kreidelinie oder auf einem ausgelegten Seil. Wenn die Bodenübungen beherrscht werden, kann man mit dem Laufen auf dem Drahtseil beginnen.

Hat ein Schüler die normale Fußposition verinnerlicht, kann er mit dem Drahtseillaufen beginnen. Hierfür gibt es folgende zwei Lernabschnitte:

1. Laufen, indem ein Fuß am Seil schleift
2. Freies Laufen, d.h. ohne dass der Fuß am Seil schleift

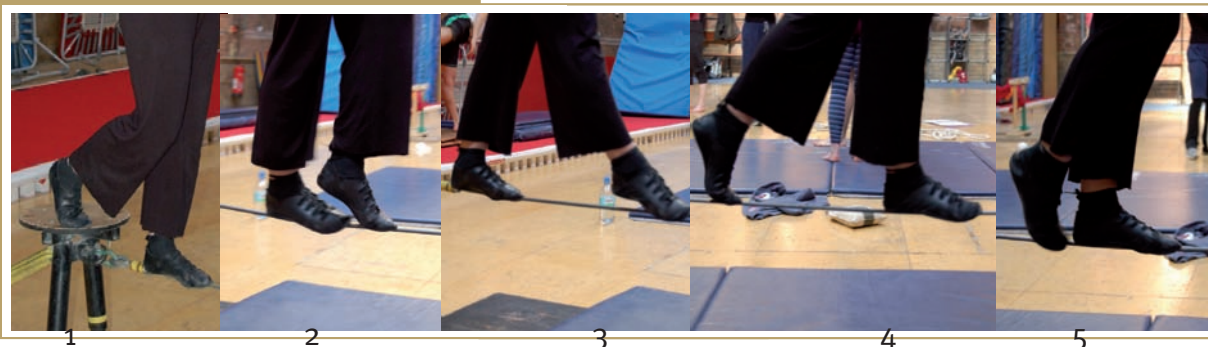
Der erste Lernabschnitt fällt leichter, da hier die Füße nur kurzzeitig den Kontakt zum Drahtseil verlieren.

Im Schleifschritt laufen

- Den ersten Schritt sehr nah an die Plattform setzen
- Bereits zu Beginn den Blick auf die gegenüberliegende Plattform fixieren
- Brust leicht nach vorn bewegen, um das Gewicht auf den Führungsfuß zu verlagern
- Den hinteren Fuß mit gebeugtem Knie und mit den Zehen zuerst auf das Seil vor den andern Fuß setzen

Der neue Führungsfuß befindet sich direkt vor dem anderen Fuß, das Drahtseil verläuft zwischen der großen Zehe und den anderen Zehen

- Mit dem Führungsfuß vorwärts rutschen und ihn langsam weiter belasten bis er flach auf dem Seil liegt.



Teil 2 / Grundtechniken am Drahtseil

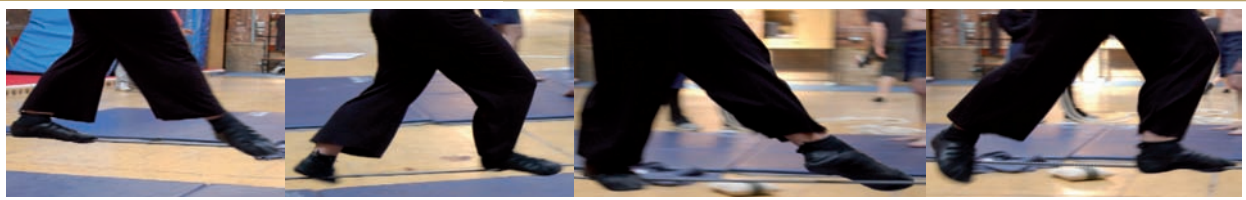
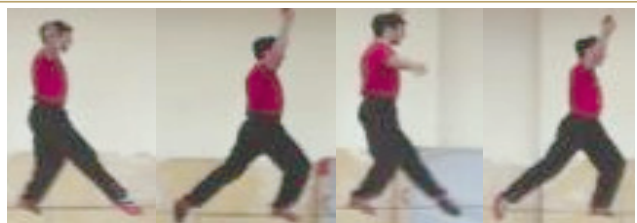
- 1) Gewichtsverlagerung auf den Seilfuß, der sehr nahe an der Plattform ist.
- 2) Den Führungsfuß mit dem Ballen zuerst auf das Seil setzen, das Körpergewicht lastet auf dem hinteren Fuß.
- 3) Der Führungsfuß wird nach vorn geschoben, bis der Knöchel voll gestreckt ist. Zu diesem Zeitpunkt lastet das meiste Gewicht auf dem hinteren Fuß.
- 4) Das Gewicht wird auf den Führungsfuß verlagert, der sich nun vollständig auf das Seil senkt. Gleichzeitig wird der hintere Fuß entlastet und die Ferse angehoben, so dass nur der Fußballen das Seil berührt.
- 5) Das Gewicht geht noch weiter auf den Führungsfuß über, während der hintere Fuß schleifend bis an den Führungsfuß herangezogen wird.

□ Wenn der Schüler diese Bewegungen beherrscht, kann dazu übergegangen werden, das eigentliche Laufen auf dem Seil zu üben.

□ Rückwärts laufen:

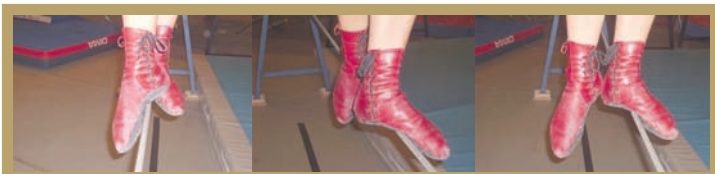
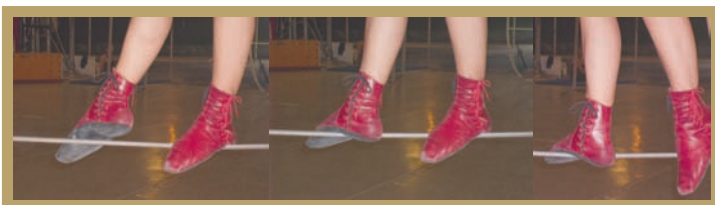
Die Technik besteht aus den selben Schritten wie beim Vorwärtslaufen, nur steht der Artist verkehrt herum. Dies ist natürlich schwieriger, da man ja das Seil nicht sieht. Dennoch bleibt der Blick auf die Plattform gerichtet. Das Drahtseil wird auch hier mit den Füßen gefunden.

In der Dreier-Fußhaltung laufen
Laufen, Füße in Dreier-Position
- Das Drahtseil wird von unten gefunden
- Das Stützbein bleibt leicht angewinkelt



- 1) Der Spann des rechten Fußes wird auf das Drahtseil gestellt (man kann ihn am Anfang auch am Seil schleifend dort hinbewegen).
- 2) Das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert, das leicht angewinkelt bleibt, während der linke Fuß unter das Seil geführt wird, um es sicher zu ertasten.
- 3) Vorgang mit linkem Bein wiederholen, es wird nach vorn geführt und belastet.
- 4) Das Gewicht befindet sich nun über dem gebeugten linken Bein.

□ Position der Füße für das Laufen in der 3. Position



Das Gewicht ist immer auf dem vorderen Fuß (oberes Bild entspricht dem unteren Bild).

Armhaltung:

Der Einsatz der Arme ist äußerst wichtig für das Balancieren. Wie wir im Abschnitt über biomechanische Grundlagen gesehen haben, wird durch sie nicht nur der Körperschwerpunkt verändert, sondern auch eine Körperdrehung eingeleitet. Die am häufigsten benutzte Armhaltung besteht darin, die Oberarme bis zum Ellbogen möglichst ruhig in Schulterhöhe zu halten und nur die Unterarme zur Ausbalancierung zu nutzen.

Ausfallschritt nach vorn, mit korrekter Armhaltung

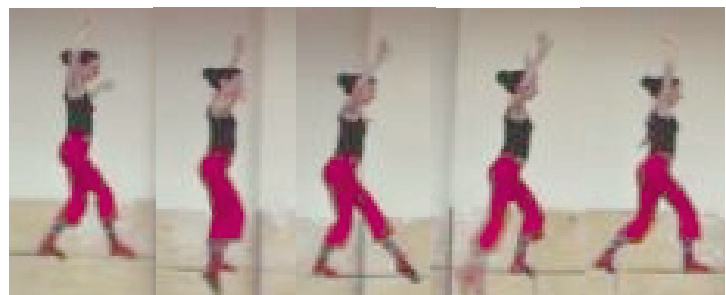
Diese Abbildungen zeigen die korrekte Armhaltung für Draht- und Schlappseil.

**3/ VORBEREITENDE ÜBUNGEN FÜR DAS RENNEN**

Beim Rennen werden die Füße nach außen in die Dreier-Fußhaltung gedreht. Diese Technik muss für das Erlernen des Rennens beherrscht werden (siehe oben beschriebene Fußhaltungen). Um die entstehenden Seilswingungen kontrollieren zu können muss das Seil intensiv angesprochen werden. Hierfür wird das Hauptstandbein leicht abgewinkelt und das Körpergewicht in das Seil gedrückt. Der Fuß findet das Seil von unten.

Laufen und dabei das Seil „intensiv ansprechen“

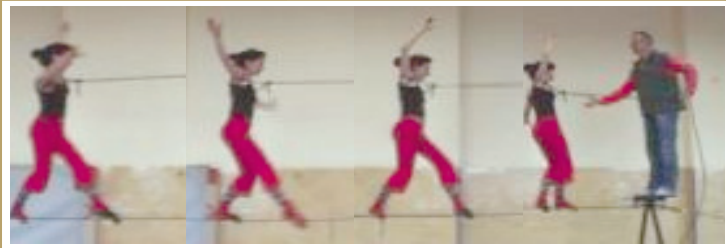
- Das Standbein bleibt angewinkelt, um das schwingende Seil zu kontern
- Das Schwungbein wird unter dem Seil entlanggeführt und „findet“ es von unten



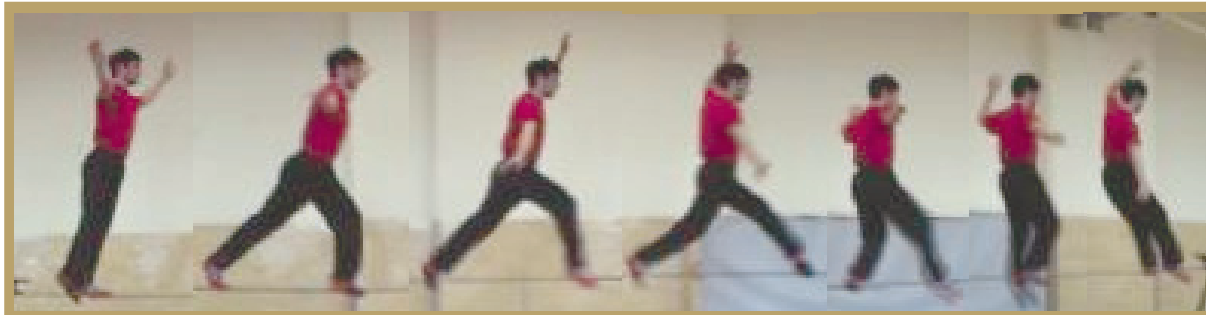
Wie in dem Abschnitt über biomechanische Grundlagen erklärt, muss sich der Körperschwerpunkt vor den Füßen befinden, damit eine Vorwärtsbewegung entsteht. Dies wird durch Vorlehnen erreicht, was aber nicht sehr leicht zu erlernen ist. Deshalb kann der Trainer zur Unterstützung des Lernprozesses die Schultern des Schülers mit einer Leine nach vorn ziehen.

Teil 2 / Grundtechniken am Drahtseil

- Vorbereitung auf das Rennen
 - Die Leine hängt lose um die Schultern
 - Der Trainer zieht gleichmäßig daran



Auf dem Drahtseil rennen



1. Der Oberkörper ist nach vorn gebeugt, um die Vorwärtsbewegung einzuleiten.
2. Den ersten Schritt als Ausfallschritt ausführen.
- 3 – 4 Die Schritte werden länger, die Beine bleiben angewinkelt, um das Gewicht aufzunehmen.
- 5 – 7 Der Oberkörper richtet sich zunächst auf, um dann – die Schritte werden kürzer – sogar nach hinten zu kippen, um die Vorwärtsbewegung abubrechen und nicht mit der Plattform zu kollidieren.

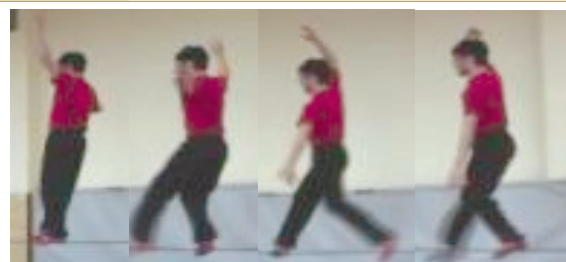
Position der Füße und zeitliche Abstimmung des Drahts



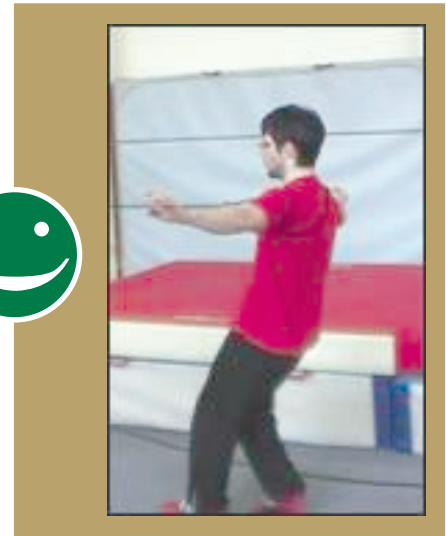
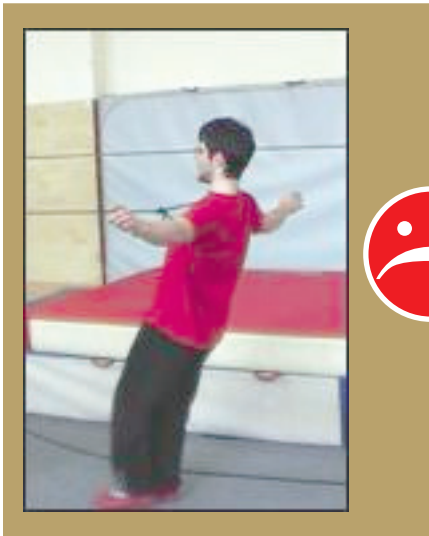
1. Der Draht ist unten, und das Gewicht ist auf dem vorderen Bein.
2. Während die Beine vorgesetzt werden, geht der Draht hoch.
3. Während das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagert wird, ist der Draht oben.
4. Das Gewicht ist auf dem vorderen Bein, und der Draht geht nach unten.

Rückwärts rennen

- Zu Beginn Gewicht nach hinten verlagern
- Wie beim vorwärtslaufen, nur der Körper ist andersherum
- Das Standbein muss gebeugt bleiben, um das Schwingen des Seils abzufedern



Auch beim Rückwärtslaufen ist die Körperhaltung sehr wichtig. Das rückwärtige Bewegungsmoment wird zwar durch den nach hinten gelehnten Körper erreicht, die Hüften und der Rücken bleiben dabei aber in der normalen Grundposition für das Seillaufen. Die Bewegung erfolgt aus der Hüfte heraus, wie man in der rechten unteren Abbildung



sehen kann (die linke Abbildung zeigt die falsche Haltung der Hüfte): Auch zum Erlernen des Rückwärtslaufen kann die Leine eingesetzt werden. Hier muss allerdings der Schüler den Widerstand der Leine mit dem korrekten Gegendruck kontern.

4/ Drehungen auf dem Seil

Vorbereitende Übungen für Drehungen

Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, sich auf dem Seil umzudrehen – und jede sollte zuerst auf dem Boden geübt und korrekt ausgeführt werden. Drehungen können erst dann geübt werden, wenn das Vorwärts- und Rückwärtslaufen sicher beherrscht wird. Am aufwendigsten ist bei Drehungen das Erlernen der Schrittabfolge.

Einfache halbe Drehung vorwärts:

Die einfache Drehung lässt den Schüler aus dem Vorwärtslaufen in das Rückwärtslaufen bei gleichbleibender Richtung wechseln. Diese Übung und die Bewegungsabfolge der Füße sind hier dargestellt:

Halbe Drehung vorwärts

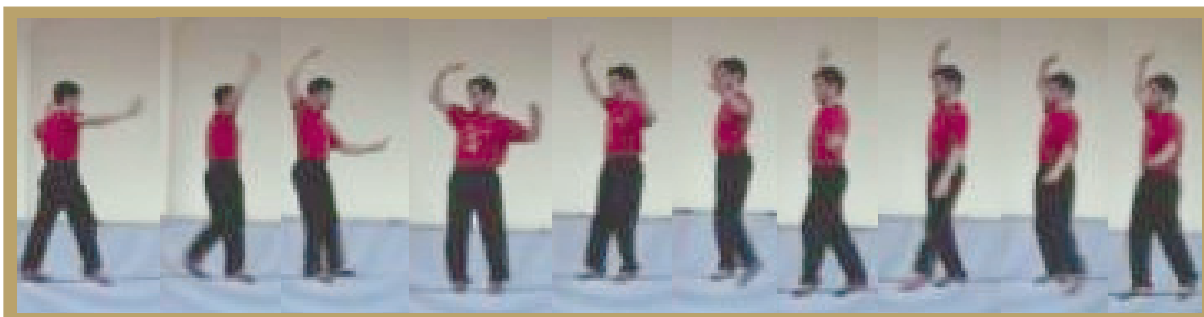
- Der rechte Fuß wird fast parallel zum ausgestellten hinteren Fuß gestellt
- Während sich der Körper dreht wird der linke Fuß hinter den rechten gestellt. Der rechte Fuß wird in Position gedreht.



Rückwärtsdrehung

Die Rückwärtsdrehung ist technisch einfacher zu bewältigen, da die Füße ausgestellt sind. Es kann aber schwieriger sein, die Balance zu halten, denn es geht um eine Rückwärtsbewegung.

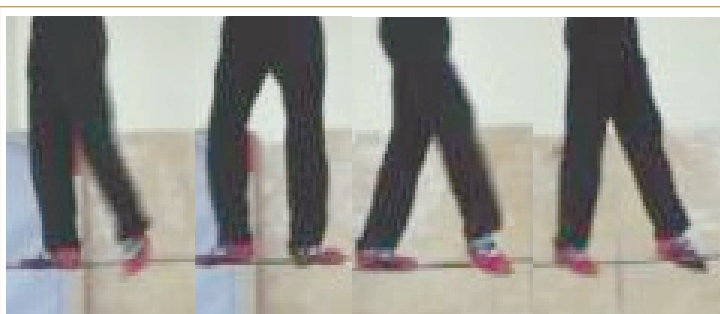
Teil 2 / Grundtechniken am Drahtseil



Halbe Drehung auf dem Drahtseil

Rückwärtsdrehung

- Der rechte Fuß bleibt hinten und wird nach außen gestellt
- Während sich der Körper nach hinten dreht, dreht sich auch der rechte Fuß weiter nach außen. Der linke Fuß schwingt am Körper vorbei.
- Bewegung nach vorn fortsetzen

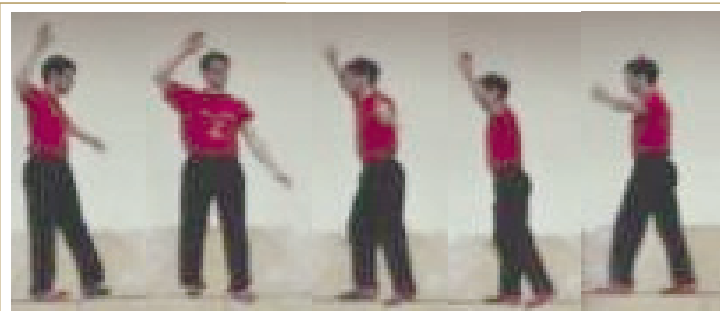


Statische Drehung vorwärts

Diese Drehung ist der normalen Vorwärtsdrehung ähnlich, unterscheidet sich aber dadurch, dass sie auf beiden Beinen stehend ausgeführt wird und dass der Artist die Laufrichtung wechselt. Sie ist der erste Lernschritt auf dem Weg zur vollen Drehung.

Statische Drehung vorwärts

- Wie bei der normalen Drehung vorwärts auf den linken Fuß treten und diesen parallel zum hinteren Fuß drehen.
- Auf beiden Beinen stehend um 180° drehen
- Zurücklaufen zum Ausgangspunkt



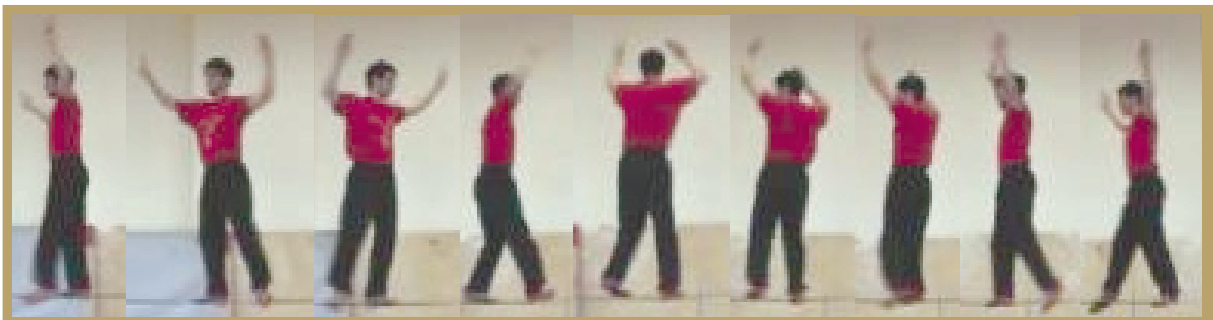
Volle Drehung auf dem Drahtseil

Es gibt zwei Grundtechniken für die volle Drehung. Die volle Vorwärtsdrehung beginnt mit einer statischen Drehung vorwärts, auf die eine halbe Rückwärtsdrehung erfolgt. Die volle Rückwärtsdrehung beginnt mit einer halben Rückwärtsdrehung, auf die eine halbe Drehung vorwärts erfolgt. Auch die volle Drehung sollte zunächst auf dem Boden (Kreidelinie oder ausgelegtes Seil) eingeübt werden. Die Beibehaltung der korrekten Körperhaltung ist bei diesen fortgeschrittenen Übungen von besonderer Bedeutung.

Teil 2 / Grundtechniken am Drahtseil

 Volle Drehung vorwärts:


1 2 3 4 5 6 7 8 9
Die Abbildungen 1-4 zeigen die statische Vorwärtsdrehung, 5-9 die Rückwärtsdrehung

 Volle Drehung rückwärts:


1 2 3 4 5 6 7 8 9

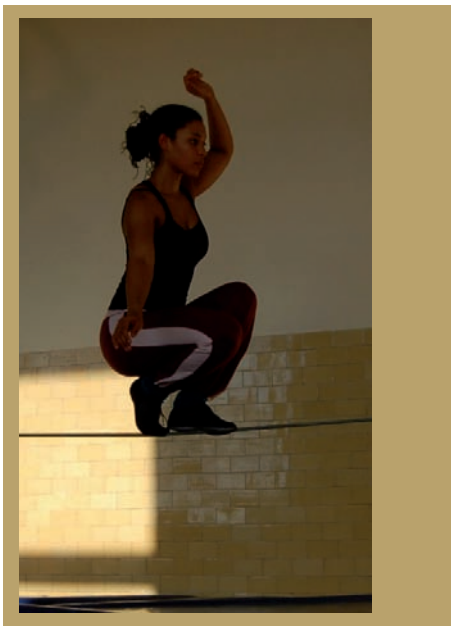
Die Abbildungen 1-4 zeigen die halbe Rückwärtsdrehung, 5-9 die Vorwärtsdrehung.

5/ DAS DRAHTSEIL AUF VERSCHIEDENEN EBENEN KENNENLERNEN

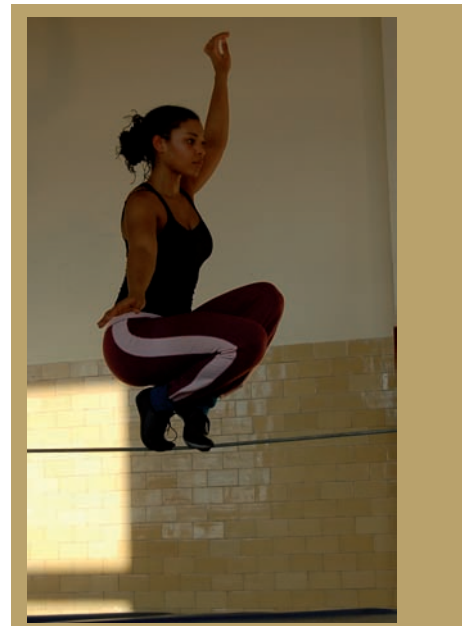
 Sitzen und Hinlegen:

Um das Drahtseillaufen interessanter zu gestalten ist es gut, das Seil auf verschiedenen Ebenen kennen zu lernen. Zur Vorübung kann der Schüler die Hocke und das Aufstehen aus der Hocke üben.

Dies ist ein gutes Gleichgewichtstraining, aber auch eine wichtige Vorübung für das Sitzen und Liegen auf dem Drahtseil.



Hocke, Führungsfuß flacht



Hocke auf den Zehenspitzen

Teil 2 / Grundtechniken am Drahtseil

Zu Beginn wird ein Fuß neben das Seil geführt. Dann geht der Schüler auf dem einen Bein stehend in die Hocke und setzt sich auf das Seil.

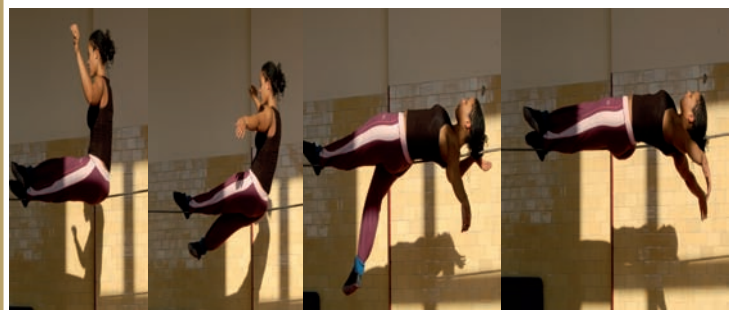
Auf das Drahtseil setzen

- Rechten Fuß frei hängen lassen
- Auf dem linken Fuß stehend in die Hocke gehen
- Hinsetzen
- Linkes Bein ausstrecken
- Rechtes Bein ausstrecken



Auf dem Seil liegen

- Aus dem Sitz langsam hinlegen
- Das rechte Bein zum Balancieren nutzen
- Im Liegen das Rechte Bein über das linke legen, Arme zum balancieren nutzen



Alternative Liegepositionen



Ausfallschritt und Spagat:

Der Ausfallschritt kann als eigenständiges Element eingesetzt werden oder als Vorübung und Einleitung zum Spagat. Unten sind zwei verschiedene Ausfallschritte zu sehen - vorwärts und seitwärts. Um diese Figuren üben zu können, muss die Hocke beherrscht werden. Der seitliche Ausfallschritt kann nach links oder rechts erfolgen, die Bilder zeigen einen Übergang von rechts nach links. Es ist wichtig, dass während der gesamten Bewegung die Körperhöhe gleich bleibt.



1

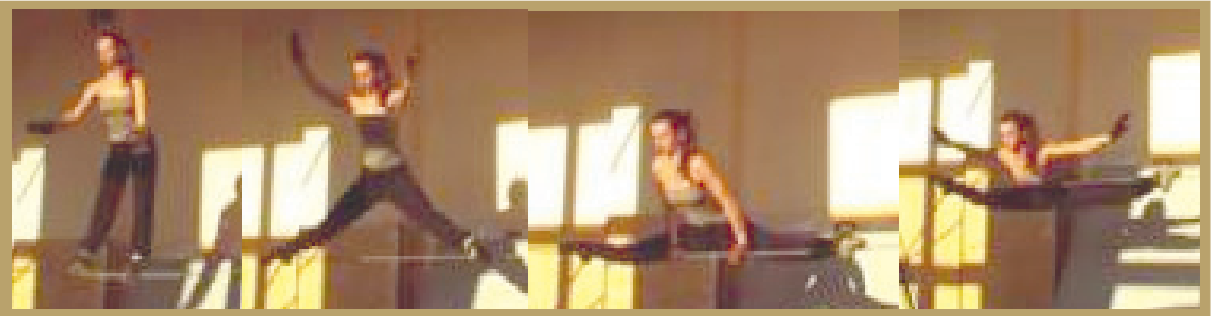
2

3

4

1. Aus der Hocke heraus langsam das Bein strecken, der Körper bleibt aufrecht.
 2. Das linke Bein ist voll ausgestreckt, der Ausfallschritt nach links ist erreicht.
 3. Das Gewicht wird auf beide Beine verteilt, ohne den Körper anzuheben.
 4. Durch Strecken des rechten Beins wird der Ausfallschritt nach rechts erreicht.
- Diese Übung kann auch zum Fortbewegen auf dem Seil genutzt werden, indem man sie ein paar Mal hintereinander turnt.

Längsspagat:



Ausfallschritt nach vorn:

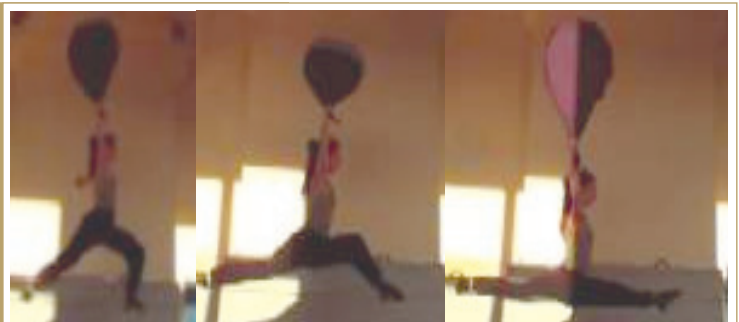
- Der Ausfallschritt nach vorn: ein Fuß steht vor dem anderen (hier der rechte), der hintere rutscht weiter nach hinten.
- Körper bleibt aufrecht
- Hüften bleiben gerade, um das Gleichgewicht zu halten
- Der Führungsfuß ist nach außen gedreht



Aus dem Ausfallschritt in den Spagat

Wie bereits angedeutet, kann der Ausfallschritt nach vorn dazu benutzt werden, in den Spagat zu kommen. Dazu wird der linke Fuß weiter nach hinten geschoben.

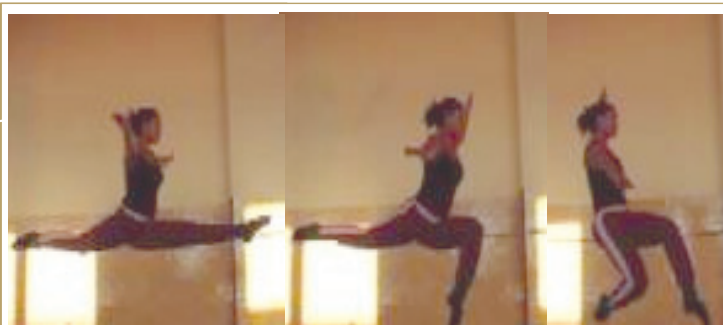
- Spagat, entwickelt aus einem Ausfallschritt nach vorn
- Führungsbein strecken
 - Hinteres Bein zurückführen
 - Füße ausstellen
 - Körper bleibt aufrecht



Man kann auch in den Spagat gelangen, indem man das hintere Bein streckt und das Führungsbein nach vorn führt oder gleichzeitig beide Beine ausstreckt - die Beinpräferenz ist eine individuelle Einstellungsfrage. Um den Spagat zu beenden ist es am Einfachsten, das Führungsbein zu beugen und dann das hintere Bein nach vorn unter das Seil zu bringen, um in den Sitz zu gelangen:

Spagat beenden

- Das Führungsbein beugen und unter das Seil klemmen
- Das hintere Bein vom Seil heben und nach vorn zum Sitz führen

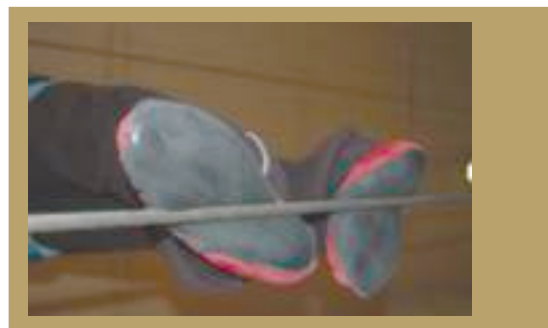


6/ VORBEREITUNG UND DURCHFÜHRUNG VON SPRÜNGEN

Auch hier ist es angebracht, die Übungen zunächst auf dem Boden zu erlernen, bevor man sie auf einem niedrig angebrachten Seil übt. Es ist zu beachten, dass immer Sicherheitsmatten untergelegt werden und dass das Seil auch unter Last nicht auf den Matten aufliegt. Die normale Startposition für einen Sprung wurde bereits am Anfang dieses Kapitels gezeigt, aber aus Gründen der Übersicht zeigen wir es hier noch einmal.



Fußposition kurz vor dem Springen



Landeposition nach Sprung

In dieser Ausgangsposition kann der Schüler seine Beine beugen und einen kleinen Sprung absolvieren. Die Füße haben bei der Landung die sogenannte Fünfer-Position. Wenn das sicher beherrscht wird, kann der Schüler eine Sprungserie mit Fußwechsel üben, indem er zunächst in Einzelsprüngen den Fußwechsel übt. Wenn er das beherrscht, kann er mehrere Sprünge hintereinander absolvieren.

Teil 2 / Grundtechniken am Drahtseil

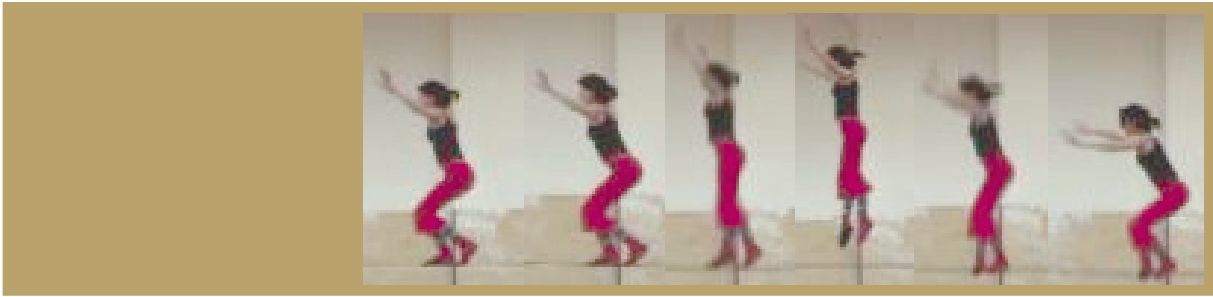
Zeitliche Abstimmung der Beine und des Drahts beim Wechsel



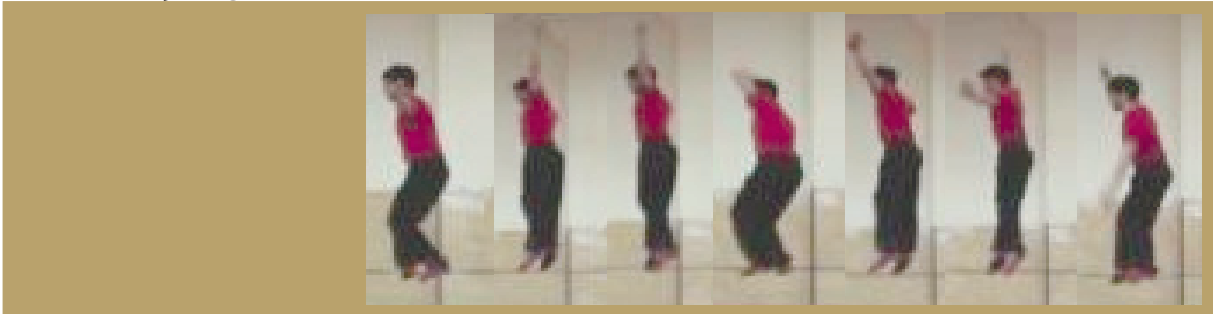
1. Zu Beginn ist das Gewicht auf beiden Füßen.
2. Während die Beine gebeugt werden, geht der Draht nach unten.
3. Während der Draht wieder zurückgeht, sind die Beine gerade gestreckt.
4. Wenn der Draht ganz oben ist, sind die Füße gerade gestreckt, und das Gewicht geht nach oben.

Beim Aufkommen auf dem Draht sind die Füße gerade gestreckt, während das Gewicht herunterkommt und der Draht sich krümmt, sind die Beine gebeugt wie in (2) um die Landung aufzufangen. Danach sind sie gerade gestreckt wie in (1). Während des gesamten Sprungs muss der Rücken gerade bleiben wie beim klassischen Ballett.

Einfacher Sprung

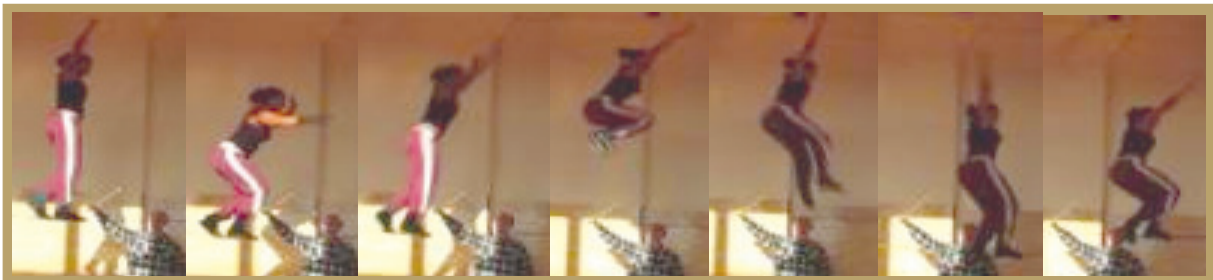


Serie von Sprüngen mit Fußwechsel



Höhere Sprünge erlernen

Man benötigt einiges an Training, um das nötige Selbstvertrauen und die Fähigkeiten aufzubauen, die man für hohe Sprünge braucht. Im Lernprozess kann der Trainer dem Schüler helfen, indem er eine leicht zu überspringende Hürde einsetzt. Es sollte aus Sicherheitsgründen ein leicht zu entfernender Gegenstand sein, der den Schüler bei einer eventuellen Berührung nicht sofort stürzen lässt - ein Stöckchen ist optimal. Die Höhe des Stöckchens kann leicht verändert werden. Außerdem kann es, falls nötig, während des Sprunges leicht weg bewegt werden.



Es gibt noch unzählige andere Schritte und Sprünge auf dem Drahtseil - wenn man es auf dem Boden auf einer Linie machen kann, dann geht es auch am Seil. Hier wurden lediglich alle grundlegenden Bewegungen auf dem Drahtseil vorgestellt.

1/ GERÄTESPEZIFIKATIONEN UND SICHERHEITSMABNAHMEN

- RICHTLINIEN FÜR DIE GRUNDAUSRÜSTUNG:**

Seilspezifikationen: Entweder ein Seil oder (seltener) ein Drahtseil verwenden, üblicherweise wird ein statisches Kletterseil von 10 - 11mm Durchmesser verwendet.
- A-Gestänge:**

Das A-förmige Gestänge zur Befestigung des Seils ist für gewöhnlich 2 m hoch und wird am oberen Ende von einem einzigen Seil oder Drahtseil gehalten. Sollte das Seil zu sehr durchhängen, kann es zur Verhinderung von Seitwärtsbewegung nötig werden, das Gestänge mit zwei Seilen zu fixieren. Unter Seilspannung sollte das Gestänge senkrecht stehen. Es ist auch möglich, das Seil an der Wand oder an der Decke zu befestigen (siehe Fotos).
- Seildurchhang:**

Hängt von persönlichen Präferenzen ab - normalerweise ist der Durchhang so eingestellt, dass der auf der Seilmitte stehende Artist in Schulter- bis Kopfhöhe gleichauf mit dem oberen Ende des Gestänges steht.
- Höhe:**

Für den Anfang wird empfohlen, das Seil so einzustellen, dass es unter Last etwa 10 cm über den Matten hängt. Später ist es eine Frage der persönlichen Präferenz.
- SICHERHEIT**
- Matten:**

Die Sicherung mit Matten muss am Schlappseil breiter sein als am Drahtseil, um den Seitwärtsbewegungen des Seils gerecht zu werden. Sicherheitsmatten sind ein Muss für den Unterricht am Schlappseil.
- Vorbeigehende Menschen:**

Wie auch bei Übungen am Drahtseil ist es wichtig dafür zu sorgen, dass niemand vorbeiläuft. Dies gilt insbesondere für Übungen mit Seilschwung.
- Leistungsniveau:**

Man sollte in logischer und konsistenter Weise den Schwierigkeitsgrad erhöhen. Jedes Leistungsniveau muss durch Übung vollständig beherrscht werden, bevor der Schwierigkeitsgrad erhöht wird.
- Führungsseile:**

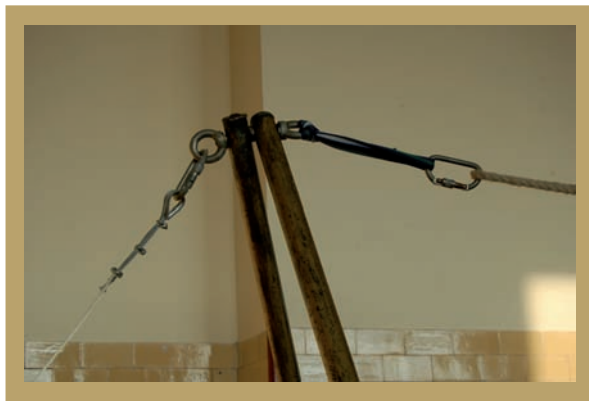
Zum Erlernen von einigen Übungen kann ein Führungsseil eingesetzt werden (siehe Anmerkungen zum Drahtseil).
- Bekleidung:**

Die Schüler sollten keine zu weite Kleidung tragen. Die Schuhe sollten denen für das Laufen auf dem Drahtseil ähneln, aber es ist auch möglich, nur Socken zu tragen.

Teil 3 / Grundtechniken am Schlappseil



Diese Bilder zeigen den korrekten Seildurchhang - die Schultern sind mit dem Gestänge auf einer Höhe



Mögliche Befestigung am oberen Ende des Gestänges



▲ A-Gestänge, unbelastet



Alternative Methode zur Seilbefestigung an der Decke. Das Seil hängt deutlich tiefer.

Teil 3 / Grundtechniken am Schlappseil

2 / GRUNDTECHNIKEN AM SCHLAPPSEIL

DIE ERSTEN SCHRITTE - AUF DAS SEIL STEIGEN

Für den Anfänger wird das Seil am Besten so angebracht, dass es an der tiefsten Stelle ungefähr 10 cm vom Boden entfernt ist. Die ersten Balanceversuche auf dem Seil werden auf einem Bein ausgeführt, so dass mit den Armen und dem freihängenden Bein das Seil ausbalanciert werden kann. Im Gegensatz zum Laufen auf dem Drahtseil wird auf dem Schlappseil das Gleichgewicht durch den Einsatz der Hüfte gehalten. Zu Beginn ist es jedoch angebracht, die Arme - genau wie auf dem Drahtseil - einzusetzen. Anfänger können als Balancierhilfe auch Holzstöcke in die Hände nehmen.

Auf das Seil steigen

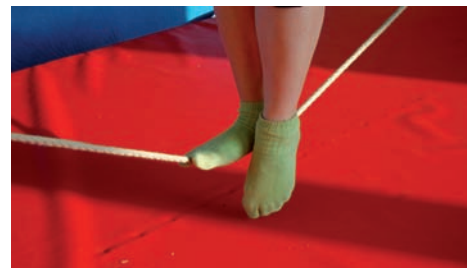
- Der Fuß auf dem Seil sollte parallel zum Fuß auf dem Boden sein
- Langsam das Gewicht auf den Seilfuß verlagern und Bein strecken
- Die Arme und das freie Bein zum ausbalancieren nutzen
- Sicheres Stehen auf jedem Bein lernen



Es folgen die unterschiedlichen Fußpositionen für das Schlappseil:

Rechter Fuß, unterstützender linker Fuß frei schwebend

- Das Seil verläuft zwischen der großen Zehe und den anderen Zehen entlang der Fußmitte



Linker Fuß, unterstützender rechter Fuß frei schwebend

- Wie oben



Füße hintereinander

- Da beide Füße auf dem Seil sind entfällt die Möglichkeit, ein freies Bein zur Gleichgewichtsunterstützung einzusetzen.
- Hüfte zum Balancieren nutzen, anfangs auch die Arme



Teil 3 / Grundtechniken am Schlappseil

Beide Füße in Fünfer-Position

- nach Außen gedreht
- Das Seil verläuft unter dem Fußgewölbe
- Die Knöchel sind etwas nach außen gedreht

**Füße seitlich nebeneinander**

- Die Balance wird mit dem Fußballen gehalten
- Der Schüler sollte die Zehen runterdrücken um die Knöchel etwas anzuheben



Die Körperhaltung auf dem Schlappseil entspricht der auf dem Drahtseil. Der Rücken sollte gerade gehalten und die Hüfte eingedreht werden. Der einzige Unterschied ist die Armhaltung - der Schlappseilläufer sollte sich angewöhnen, ohne Arme zu balancieren und stattdessen die Hüfte einzusetzen, um den Druck auf die Füße zu regulieren.

Es ist hilfreich, all diese Fußhaltungen in Kombination mit unterschiedlichen Armhaltungen zu üben. Man kann auch mit unterschiedlichen Kopfhaltungen oder mit geschlossenen Augen üben. Diese Übungsabfolge kann dann zum festen Bestandteil des täglichen Übungsbeginns werden. Einige der Positionen sind hier abgebildet, der komplette Übungskomplex ist auf DVD aufgezeichnet.

**LAUFEN**

Ähnlich wie beim Drahtseil ist es auch hier einfacher, einen Fuß am Seil „entlang rutschen“ (schleifen) zu lassen. Am Anfang kann sich der Schüler über das Seil bewegen, indem er mit dem Führungsfuß zuerst nach vorn über das Seil schleift und dann den Hinterfuß schleifend nachzieht. Wenn das beherrscht wird, kann man üben, den hinteren Fuß direkt

Teil 3 / Grundtechniken am Schlappseil

vor den alten Führungsfuß zu setzen, um ihn dann schleifend weiter nach vorn zu bewegen. Anschließend kann der Hinterfuß wieder an den Vorderfuß „heranrutschen“ und nach vorn gesetzt werden usw. (siehe Bild).

Bevor ein Schüler das Seillaufen lernt, kann er lernen, sein Gewicht von dem einen Fuß auf den anderen zu verlagern, indem er mit den Füßen etwa 40 cm voneinander entfernt steht und sein Körpergewicht nach vorn bzw. hinten verlagert:

Gewichtsverlagerung, von vorn nach hinten
* Durch wechselseitige Beinbelastung wird das Gewicht auf das vordere bzw. hintere Bein verlagert



Laufen und die Füße am Seil „schleifen lassen“



1. Der linke Fuß wird an den rechten Fuß heran gezogen, auf dem das Körpergewicht ruht.
2. Der linke Fuß wird vor den rechten gesetzt, die Zehen berühren das Seil zuerst.
3. Der linke Fuß wird schleifend nach vorn geführt, um den Schritt zu machen.
4. Das Gewicht verlagert sich langsam auf den linken Fuß.
5. Das Gewicht ruht nun fast vollständig auf dem linken Fuß, der rechte Fuß wird schleifend an den linken Fuß herangezogen.
6. Das Körpergewicht rutscht ein wenig nach vorn und der rechte Fuß ist bereit, vor den linken zu treten.
7. Der rechte Fuß hat als Führungsfuß Seilkontakt und rutscht langsam nach vorn.
8. Der rechte Fuß ist am Seil nach vorn gerutscht, um den zweiten Schritt zu vollenden.

Wenn die schleifende Vorwärtsbewegung vollständig beherrscht wird, kann der Schüler zum echten Seillaufen und dann auch zum Laufen mit nach außen gedrehten Füßen übergehen.

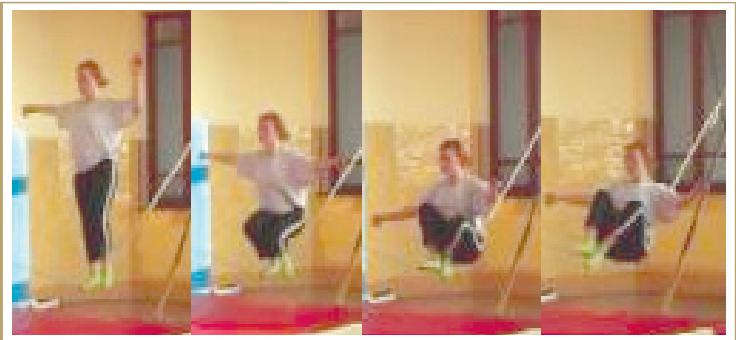
DAS SEIL AUF VERSCHIEDENEN EBENEN KENNEN LERNEN

Sitzen

Um das Sitzen auf dem Seil zu lernen ist es am Besten, wenn man ungefähr ein Drittel Seillänge hinter sich hat. Das hilft, weil das Seil im Rücken dann steiler ansteigt und deswegen näher an den Hüften ist.

Auf dem Seil sitzen

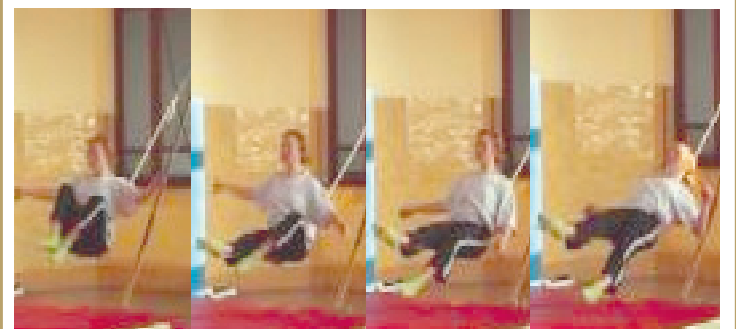
- Ein Drittel des Seils im Rücken
- Anfangen mit dem Vorderfuß gerade, Hinterfuß nach außen gedreht
- Mit geradem Rücken in die Hocke gehen
- Gewicht auf den Sitz verlagern
- Zum Aufstehen Reihenfolge umdrehen

**Auf dem Seil liegen**

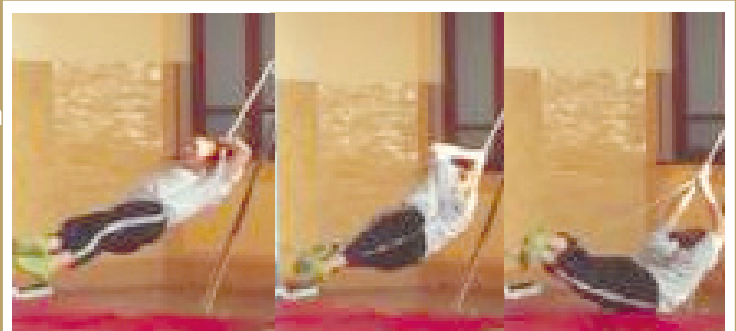
Für das Liegen auf dem Seil muss man das Sitzen beherrschen. Wenn der Sitz ausbalanciert ist, Gewicht nach hinten verlagern. Das Seil so eng an der Wirbelsäule lassen wie möglich, Arme und ein Bein zum Ausbalancieren einsetzen.

Auf dem Seil liegen

- Aus der Sitzposition heraus anfangen
- Das freie Bein zum Balancieren einsetzen
- Wenn möglich die Beine auf dem Seil zusammenführen

**Andere Übungen, basierend auf der Liegeposition****Am Seil hängen**

- Das Seil wird unter dem linken Bein und über dem Fuß eingehängt
- Das rechte Bein kommt nach oben
- Das Seil über dem Kopf fassen
- Langsam drehen und Arme strecken, um am Seil zu hängen



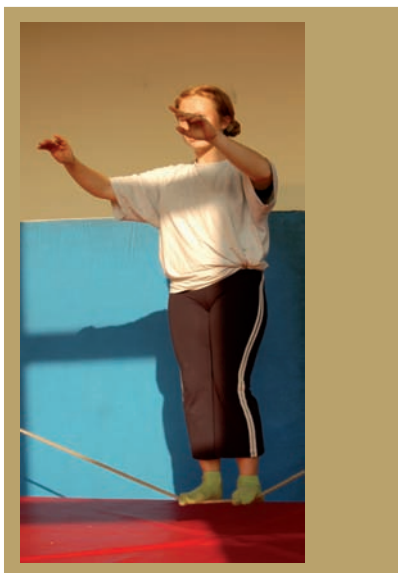
Das Seil umkreisen



1. Ausgangspunkt: Auf dem Seil sitzen
2. Herunterrutschen, bis das Seil kurz über den Hüften ist
3. Zur Seite drehen, dabei das linke Bein über das Seil strecken
4. Das Seil unter dem linken Knie und über dem Fuß verhaken
5. Linke Hand loslassen und mit dem rechten Fuß nach unten schwingen
6. Weiterhin das rechte Bein benutzen, um den Schwung beizubehalten
7. Wenn sich der Körper wieder oberhalb des Seils befindet, kann der Artist entweder in den Sitz zurückkehren oder
8. Eine neue Seilumdrehung anfangen

IN DIE SEITLICHE HOCKE GEHEN

Aus dem seitlichen Stand bei geradem Rücken die Knie beugen. Das Seil sollte unter den Fußballen sein, wie im Bild zu Beginn des Kapitels.

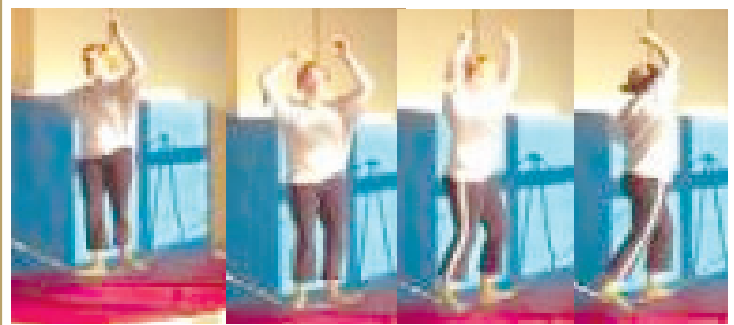


AUF DEM SEIL WENDEN

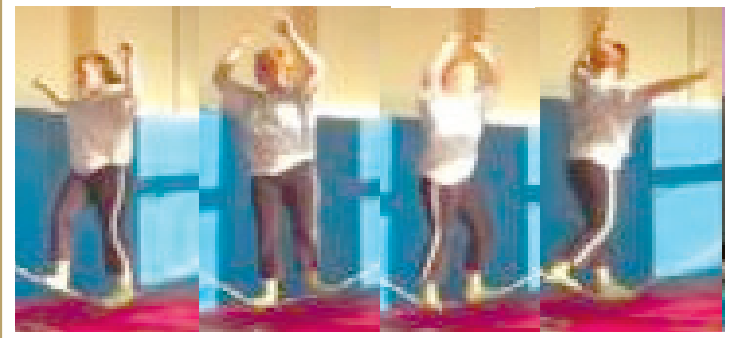
Wie auch auf dem Drahtseil gibt es auf dem Schlappseil verschiedene Wege, den Körper und / oder die Laufrichtung zu wenden. Die einfachsten Drehungen sind die statischen. Üblicherweise wird zuerst die Rückwärtsdrehung geübt, weil sie die leichteste ist.

Rückwärtswende

- Der Hinterfuß wird nach außen gestellt
- Gewicht ist gleichmäßig verteilt
- Die Füße drehen sich mit dem Körper
- Nach der Drehung sind die Füße genau andersherum aufgestellt als zu Beginn

**Vorwärtswende**

- Gewichtsverlagerung auf den Vorderfuß, der in Richtung der Drehung ausgestellt ist
- Bei der Drehung Gewicht auf beide Füße geben
- Die Füße drehen sich mit dem Körper
- Nach der Drehung ruht das Gewicht auf dem Vorderfuß

**PENDELN**

Das seitliche Pendeln auf dem Seil wird angestoßen durch den abwechselnden Druck aus der Hüfte auf beide Beine. Wenn sich das Pendeln verstärkt hat, können auch Beinbewegungen eingesetzt werden, um es weiter zu verstärken oder auf diesem Niveau zu halten. Zum Beenden müssen beide Beine in unterschiedliche Richtungen gedrückt werden.

