



Kapitel 6 / Akrobatik, Handstand, Hand auf Hand & Banquine

# Kapitel

Akrobatik, Handstand, Hand auf Hand & Banquine



Herausgegeben und zusammengestellt von Jeff Davis

Mit Beiträgen von:

Pascal Angelier

Fabrice Berthet

Yuri Bozyan

Zygmunt Biegaj

Vicente Espinosa

Lucy Francis-Litton

Lesley Gardener

Martin Gerbier

Sasja Grivilov

Vitold Kuvshynov

Christian Malgoires

Igor Matyushenko

Witek Nowotynski

Viktor Renpening

André Saint-Jean

Johnny Torres

Marina Vavilova



# Akrobatik: Handstand, Partnerakrobatik, Banquine

## Teil 1 / Handstandakrobatik

### 1/ Vorbereitung auf den Handstand (Grundübungen)

1. Haltungstraining
2. Übung zur Kräftigung der Körperspannung
3. Übung zur Entwicklung der korrekten Beinarbeit beim Handstand
4. Kopfstand
5. Variationen des Kopfstands
6. Ellbogenstand

### 2/ Einführungsübungen für den Handstand

1. Einführungsübungen
2. Handstand gegen die Wand
3. Aus der Hocke in den gehockten Handstand
4. Mit einem Ausfallschritt in den Handstand

### 3/ In den Handstand gehen Theoretische Grundlagen der Bewegungstechnik:

1. Aufgang mit gehockten Beinen
  2. Aufgang mit gegrätschten Beinen
  3. Aufgang mit gestreckten Beinen
- Vorübungen für den korrekten Aufgang in den Handstand:
5. Aus der tiefen Hocke aufrichten, mit angewinkelten Beinen
  6. Aus der tiefen Hocke aufrichten, mit gegrätschten Beinen
  7. Aus dem Grätschenstand
  8. Halber Aufgang
  9. Absenken auf den halben Aufgang auf Klötzen oder Kisten
  10. Halber Aufgang aus dem Grätschsitz
  11. Mit Hilfestellung in den Handstand

### 4/ Einarmige Waage (Krokodil)

1. Drei Zwischenschritte zum Erlernen
2. Mit Unterstützung

### 5/ Bogenhandstand

1. Handstand gegen die Wand
2. Mit Unterstützung

### 6/ Einarmiger Handstand

1. Unterschiedliche Beinbewegungen
  2. Gewichtsverlagerung
  3. Mit Klötzen trainieren
  4. Mit Seil trainieren
  5. Klötze abbauen
- Den gespreizten einarmigen Handstand erlernen
6. Im Handstand mit den Beinen zur Seite kippen
  7. Radschlagen gegen die Wand
  8. Handstand, mit den Fingern ausbalanciert
  9. Dynamischer Aufgang in den einarmigen Handstand

### 7/ Flaggen

1. Von einer Seite auf die andere wechseln
2. aber das Bein gestreckt

auf den Boden absenken

3. Fortgeschrittenere Übungen für Flaggen

### 8/ Sprünge

1. Sprünge auf beiden Armen
2. Springen im einarmigen Handstand
3. Im beidbeinigen Handstand zur Seite hüpfen
4. Im Kreis auf einem Arm hüpfen
5. Treppen herunter hüpfen

## Teil 2 / Partnerakrobatik

### 1/ Einfache Gegenbalance-Varianten

1. Gegenbalance im Stand, Blick in die selbe Richtung
2. Stuhl, Unterpersion kniend
3. Stuhl, Oberperson steht auf den Knien
4. Stuhl, Unterpersion sitzt
5. Stuhl, Unterpersion steht
6. Stuhl, Blickrichtung zueinander, Unterpersion kniend
7. Stuhl, Blickrichtung zueinander, Unterpersion sitzt
8. Vollwertiger Stuhl, Blickrichtung zueinander
9. Stuhl, Blickrichtung zueinander, ein Arm ausgestreckt
10. Nackenhang

### 2/ Waagen mit liegender Unterpersion

1. Kniewaage
2. Schulterstand in den Händen
3. Schulterstand auf den Füßen
4. Brett auf den Händen
5. Freier Schulterstand in den Händen
6. Stehen in den Händen, Arme angewinkelt
7. Stehen in den Händen, Arme ausgestreckt
8. Stehen in den Händen, einbeinig
9. Stehen in einer Hand, einbeinig
10. Stehen in den Händen, Arme gestreckt
11. Stehen in einer Hand, einbeinig und Arm gestreckt

### 3/ Unterpersion kniend

1. Galionsfigur
2. Gegen-Galionsfigur
3. Schulter-Stand (Aufgang von einer Bank)
4. Schulter-Stand

### 4/ Unterschiedliche Aufgänge in den Schulter-Stand

1. Einfacher Aufgang von der Seite
2. Aufgang von hinten mit Absprung von der Wade
3. Gehobener Aufgang von vorn
4. Vorbereitende Übung für den gehobenen Aufgang von vorn



# Akrobatik: Handstand, Partnerakrobatik, Banquine

5. Gedrehter Aufgang vom Boden

## 5/ Engel

1. Frontengel
2. Rückenengel

## 6/ Fußballtepositionen

1. Arabeske
2. Variation der Arabeske

## 7/ Auf den Händen stehen

1. Aus dem Schulter-Stand in den Hand-Stand

## Kontaktflächen

## 8/ Handstände

1. Handstand in den Händen, Arme gebeugt aus dem Schulterstand
2. Handstand in den Händen, Arme gebeugt aus der Grätsche möglich
3. Hand in Hand, Arme gestreckt
4. Handstand auf den Schultern
5. Handstand (frei) auf den Schultern
6. Aus dem Schulterstand in den Handstand, Arme gebeugt
7. Vorbereitung auf den Handstand Aus dem Schulterstand
8. Handstand, Arme gestreckt
9. Hechtsprung über den Rücken

## 9/ Grundtechniken für das Werfen

### Übungsmethoden zur Verbesserung des Timings beim Werfen

1. Den Aufgang abstimmen
2. Mit Armen und Beinen Hochstemmen
3. Temposprung zum Training der Richtung und des Timings

## 10/ In den Stand auf den Händen gelangen:

1. Aufgang in die Hände, Blickrichtung zueinander
2. Angesprungener Wurf mit halber Drehung

## 11/ Aufgang in den Handstand

1. Aufgang vorwärts (gegrätscht)
2. Aufgang vorwärts (Beine gestreckt und geschlossen)
3. Aufgang vorwärts über den Rücken
4. Vorbereitung auf das Durchstecken zum Handstand
5. Durchstecken zum Handstand
6. Kanonenkugel

## 12/ Bewegungen der Unterperson

1. Volle Drehung
2. Aus dem Liegen über den Sitz in den Stand und zurück

## 13/ Anfangsübungen für den einarmigen Handstand

1. Vorbereitende Übung auf den einarmigen Handstand
2. Entwicklung
3. Einarmiger Handstand,

Unterspersion steht

## 14/ Figuren mit Flugelementen

1. Halber Rückwärtssalto zum Schulter-Stand
2. Kaskade
3. Bogensprung
4. Abgang mit Salto vorwärts
5. Voller Rückwärtssalto, aus dem Schulterstand
6. Voller Rückwärtssalto aus dem Stand in den Händen

## Teil 3 / Banquine

### 1/ Sicherheit

1. Sicherheit der Fänger:
2. Sicherheit des Fliegers:
3. Sicherheit der Gruppe:

### 2/ Stand und Griff der Fänger

1. Stand
2. Griff

### 3/ Aufgang des Fliegers auf die Basis

1. Aufspringen
2. Aufsteigen

### 4/ Übungen zur Verbesserung des Timings für den Wurf

1. Übung 1
2. Übung 2
3. Übung 3
4. Übung 4
5. Übung 5

### 5/ Bewegungstraining zur Verbesserung der Balance-Elemente:

### 6/ Übungen auf dem Trampolin

### 7/ Einfache Würfe von der Basis

1. Wurf, gefangen zur Landung auf dem Boden
2. Wurf, in der Sänfte gefangen
3. Abgang mit Salto
4. Mit dem Salto in die Sänfte
5. Salto, auf der Basis gestanden
6. Kaskade
7. Bogensprung

### 8/ Wurf mit getrennten Basen

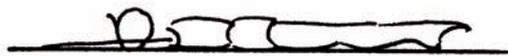
1. In Position gehen und den Tempogegenaufschwung üben
2. Wurf, gefangen zum Stand auf dem Boden
3. Salto, gefangen im Stand
4. Wurf in den Salto, gestanden auf den Basen



## 1/ Vorbereitung auf den Handstand (Grundübungen)

### Haltungstraining

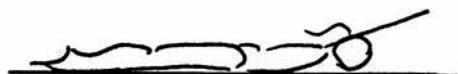
- Flach auf dem Rücken liegen, dabei den unteren Rücken und die Handrücken auf den Boden drücken



- Beine anheben, dabei bleibt der Rücken auf dem Boden

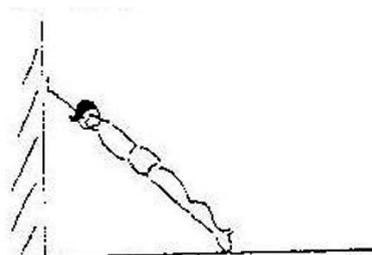


- Die Arme über den Kopf strecken, dabei die richtige Position des unteren Rückens und des Beckens halten  
 - (Diese Übung kann zu Beginn auch gegen die Wand gelehnt ausgeführt werden).  
 - Auf dem Bauch liegend die Arme anheben (durch Schulterarbeit erzielt, nicht durch eine Bewegung des unteren Rückens)



### Übung zur Kräftigung der Körperspannung

- Den Körper gestreckt halten  
 - Schultern schräg nach oben bewegen  
 - Gegen die Wand drücken  
 - Je weiter die Füße von der Wand entfernt stehen, desto intensiver wird die Übung

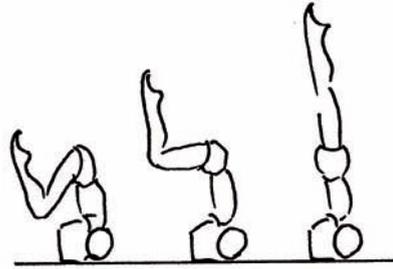


### Übung zur Entwicklung der korrekten Beinarbeit beim Handstand

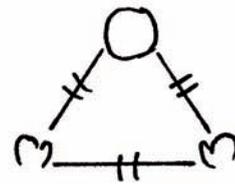
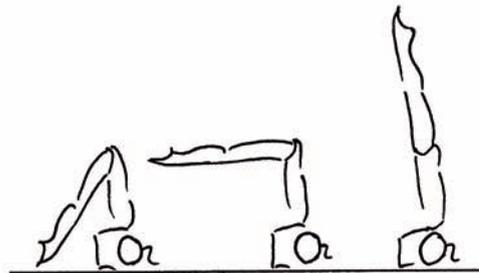
- Auf dem Rücken liegend die Füße anheben und die Knie zur Brust führen. Dabei darauf achten, dass die Unterschenkel parallel zum Boden geführt werden und dass der untere Rücken flach am Boden bleibt.

**Kopfstand, Aufgang mit gehockten Beinen:**

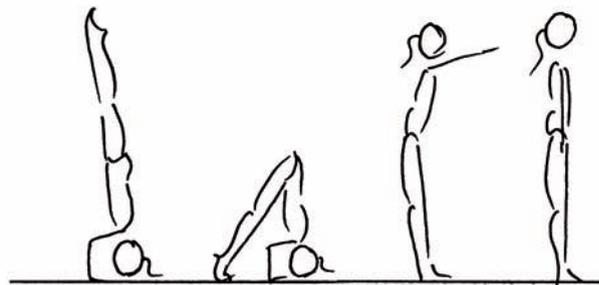
- Zunächst mit angehockten Beinen üben.  
Durch den Kopfstand lernt der Schüler die korrekte Rücken- und Beckenhaltung.



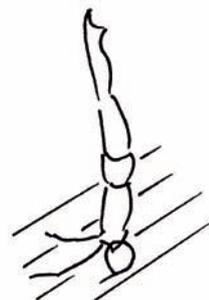
- Die Hände und der Kopf sollten beim Kopfstand ein gleichschenkeliges Dreieck bilden.  
- Beim Strecken der Beine sollten die Unterschenkel immer in der Vertikalen bleiben, wie dies zuvor in der Rückenlage geübt wurde.

**Variationen des Kopfstands****Kopfstand, Aufgang mit gestreckten Beinen****Abgang aus dem Kopfstand mit gestreckten Beinen**

- Beim Kopfstand Arme weit ansetzen  
- Arme zum Abgang strecken  
- Gewicht auf den Handkanten

**Kopfstand mit langen Armen**

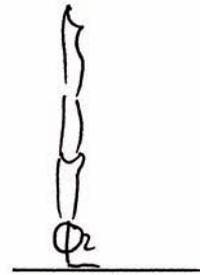
- Gewicht auf den Handkanten



**Ellbogenstand**  
**Der Ellbogenstand hat folgende drei**

Vorteile:

1. Er erlaubt den Übergang von drei Haltepunkten auf zwei Haltepunkte
  2. Man kann die Körperhaltung verändern, ohne die Handgelenke zu belasten.
- Er kann auch zur Vorbereitung auf Kontorsion eingesetzt werden.



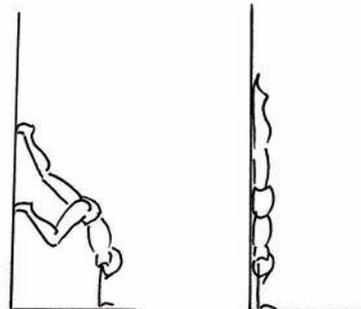
**2/ Einführungsübungen für den Handstand**

**1. Mit Unterstützung: Auf den Händen**

bis zum Kasten laufen, so dass Rücken und Arme vertikal und in einer Linie verlaufen. Dann jedes Bein einzeln in die Position des Handstands führen, danach beide Beine mit Hilfestellung zum Handstand strecken.

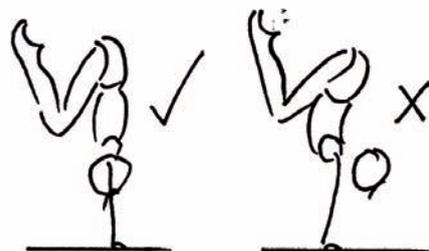
**2. Handstand gegen die Wand**

Aus dem hohen Knechtschritt (gegen die Wand gestemmt) anfangen, dann Hände Richtung Wand bewegen, Stirn und Fußspann sollten an der Mauer anliegen



**3. Aus der Hocke in den gehockten Handstand**

- I. Die Rückenhaltung ist so, wie beim bereits besprochenen Kopfstand, also gerade.
- II. Bei der Bewegung die Beine einsetzen, um Ermüdungserscheinungen während der Trainingseinheit vorzubeugen
- III. Die Hände werden so aufgesetzt, dass die Zeigefinger parallel zueinander sind und alle Finger leicht gespreizt sind. Dadurch wird das Gewicht besser auf die gesamte Hand verteilt. Die Schultern müssen genau oberhalb der Hände sein.



**Mit einem Ausfallschritt in den Handstand**

Hiervon gibt es folgende zwei Varianten:

1. Kurzer Schritt (Trainiert vorrangig das Gleichgewichtsgefühl mit den Händen)
2. Langer Schritt (Trainiert zusätzlich dynamische Körperbewegungen)

Bei einem kurzen Ausfallschritt kann der Schüler üben, die Schultern in die richtige Position zu bringen, sobald die Hände den Boden berühren.

Der lange Ausfallschritt ist etwas komplizierter auszuführen, da der Körper in die korrekte Position geschwungen werden muss. Damit wird sichergestellt, dass die Schultern gestreckt sind. Man kann auch hierauf aufbauend andere dynamische Element erlernen, wie beispielsweise den Handsalto.

### 3/ In den Handstand gehen

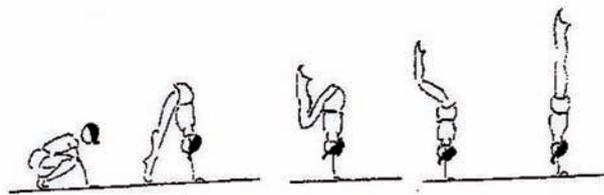
Theoretische Grundlagen der Bewegungstechnik

Wie auch immer der Akrobat in den Handstand gehen mag, immer gilt es, allgemeingültige und grundlegende Prinzipien einzusetzen. So ist es äußerst wichtig, den Torso sowie alle Extremitäten in eine Linie mit der Gleichgewichtsachse zu bringen bzw. zu belassen. Dazu müssen die Schultern direkt über die Handflächen gebracht werden und die Hüften vollständig in der vertikalen Verlängerung der Hand-Schulter-Achse sein. Beim Handstand mit gegrätschten Beinen ist darauf zu achten, dass die Beine weitestgehend zur Seite nach außen bewegt werden (also nicht nach vorn oder nach hinten), um möglichst in dieser Gleichgewichtsachse zu bleiben. Hierfür ist eine hohe Beweglichkeit der Hüfte unabdingbar.

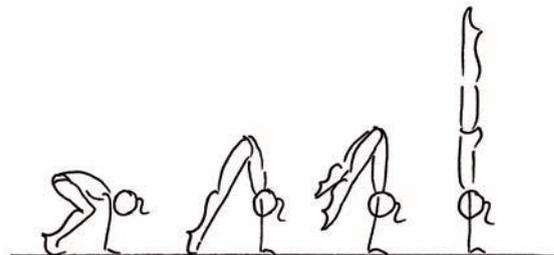
#### Aufgang in den Handstand

Bevor erlernt wird, den Aufgang in den Handstand vor allem mit Körperkraft einzuleiten, ist es sinnvoll, die korrekte Haltung und Körperposition durch einen Beinimpuls zu erreichen. Hierzu werden die Beine ruckartig nach oben geführt, wie folgende drei Übungsmöglichkeiten zeigen:

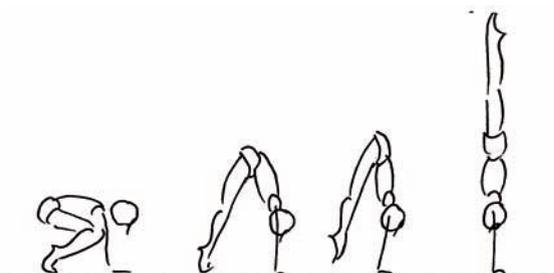
#### 1. Aufgang mit gehockten Beinen



#### 2. Aufgang mit gegrätschten Beinen

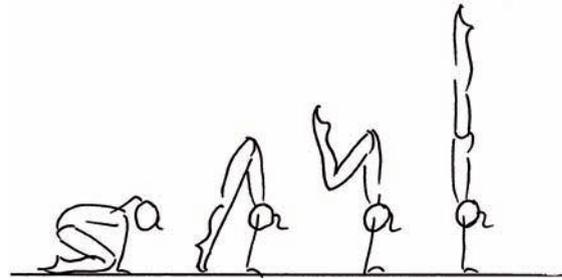


#### 3. Aufgang mit gestreckten Beinen

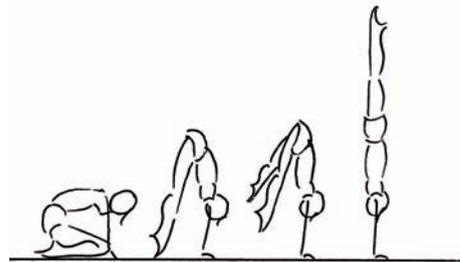


## Vorübungen für den korrekten Aufgang in den Handstand

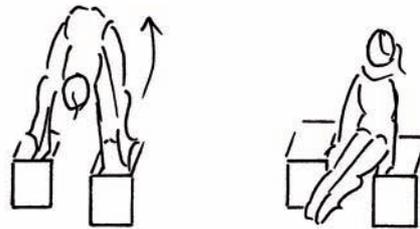
Aus der tiefen Hocke aufrichten, dann mit angewinkelten Beinen in den Handstand gehen



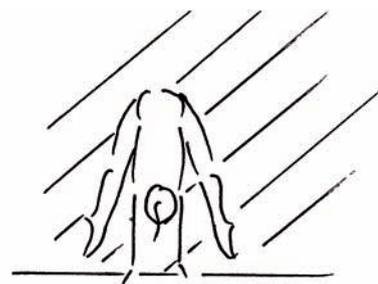
Aus der tiefen Hocke aufrichten, dann mit gegrätschten Beinen in den Handstand gehen



Aus dem Grätschenstand auf zwei Kästen absinken



Grätsche, gegen die Wand  
 - Die Schultern ganz nach vorn (unten) drücken  
 - Die Füße von der Wand wegbewegen

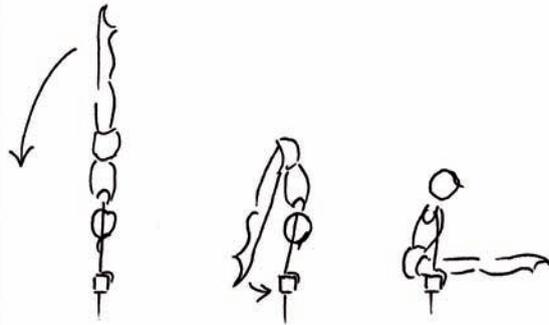


Halber Aufgang  
 (i) Auf die Arme aufgestützt  
 (ii) Aus dem Grätschenstand  
 - Die Füße an die Hände bringen  
 - Den Körper so weit wie möglich zusammenklappen  
 - Langsam wieder in die Ausgangsposition gehen



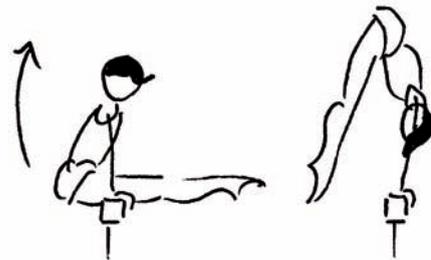
### Absenken auf den halben Aufgang auf Klötzen oder Kisten

- Das Absenken sollte langsam und kontrolliert erfolgen



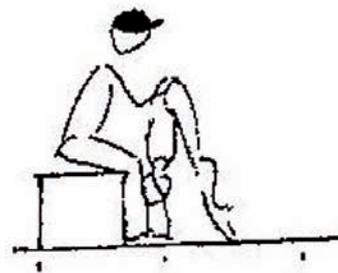
### Halber Aufgang aus dem Grätschitz

- Das Übungsziel ist erreicht, wenn die Füße oberhalb der Hände sind  
- Auch hier sollte versucht werden, den Körper so weit wie möglich zusammenzuklappen



### Mit Hilfestellung in den Handstand

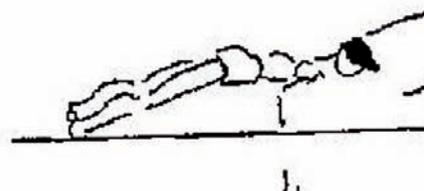
- Hierzu kann der Helfer sitzen  
- Darauf achten, dass die Technik korrekt ausgeführt wird



## 4/ Einarmige Waage (Krokodil)

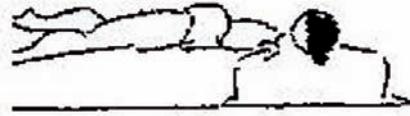
Drei Zwischenschritte zum Erlernen der einarmigen Waage

1. In Position gehen, aber die Füße auf dem Boden lassen  
- Dies ermöglicht dem Schüler, mit den körperlichen Anforderungen und der Körperhaltung, insbesondere für den Oberkörper, vertraut zu werden



## 2. Waage mit beiden Händen auf dem Boden

- Hier werden die Beine angehoben, um die korrekte Haltung des unteren Körpers zu erlernen



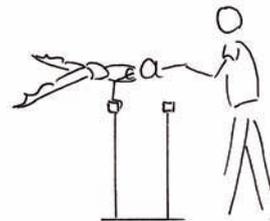
2.

## 3. Vollwertige einarmige Waage



3.

- Die Hilfestellung kann an der Taille oder unter den Beinen ansetzen  
 - Es ist auch möglich, den Schüler an einer Hand auszubalancieren (wie im Bild gezeigt)



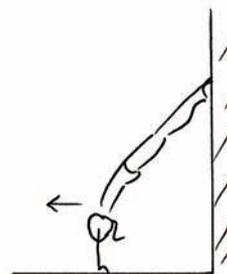
### Hinweise an den Trainer

1. Das Gewicht in die Haltehand legen, damit die Schulter angehoben wird.
2. Die Körpermitte (unterer Rücken und Gesäßmuskeln) anspannen, um die Waage zu halten
3. Man kann auf dem Kasten üben, indem man mit einer 90°-Drehung aus dem Handstand in die einarmige Waage übergeht

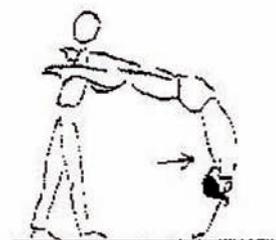
## 5/ Bogenhandstand

Den Bogenhandstand kann mit folgenden zwei Übungen erlernt werden:

- Handstand gegen die Wand, Bogen nach und nach vergrößern  
 - Mit den Zehen an der Wand den Bogen halten  
 - Der wichtigste Teil der Übung ist die Rückkehr in den geraden Handstand



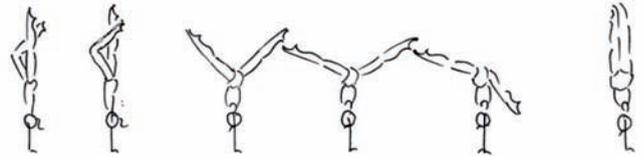
- Der Trainer steht hinter dem Schüler und hilft beim Bogen, indem er die Beine unterstützt  
 - Je größer der Bogen wird, desto weiter müssen die Schultern nach vorn gebracht werden



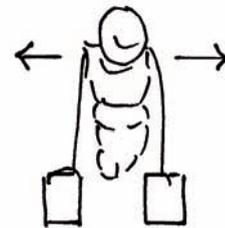
## 6/ Einarmiger Handstand

**Erste Übungen:**

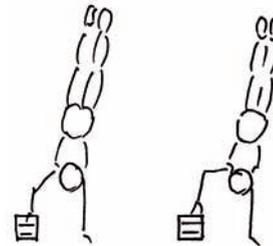
- Unterschiedliche Beinbewegungen im Handstand ausprobieren und üben
- Auch die Hüfte verdrehen, um die Tiefensensibilität zu trainieren (Propriozeption)



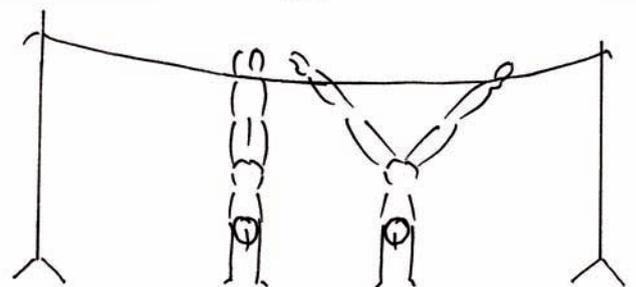
- Eine geringfügige Gewichtsverlagerung kann im Liegestütz trainiert werden
- Die Schultern dürfen dabei nicht zu weit nach außen gedreht werden
- Die Klötze werden nur durch Fingerkraft bewegt, nicht durch den Arm



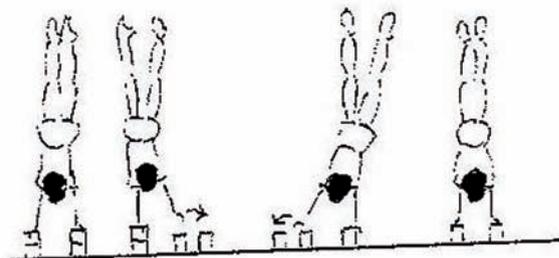
Im Handstand die Gewichtsverlagerung trainieren, indem nacheinander drei Klötze unter eine Hand geschoben werden.

**Ohne Trainer üben**

Alle weiter oben gezeigten Übungen können auch ohne Trainer durchgeführt werden. Hierzu wird ein locker gespanntes Seil eingesetzt. Dies ist den Übungen an der Wand vorzuziehen, da das Seil flexibel ist und deshalb nicht – wie die Wand – zu Fehlhaltungen führen kann. Auch bemerkt der Übende sofort, wenn sein Körper unzulässigerweise verdreht ist, denn dann berührt ein Fuß zuerst das Seil.

**Training mit Klötzen****Klötze abbauen**

- Handstand auf Klötzen machen und dann nach und nach die Klötze abbauen
- Das Abbauen der Klötze macht Gewichtsverlagerungen nötig
- Der Schüler beendet die Übung mit einem sauberen Handstand auf dem ebenen Boden

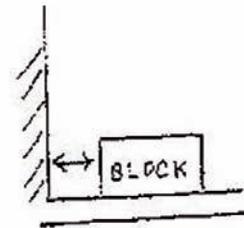




**Hinweise an den Trainer:**

- I. Darauf achten, dass der Schüler den Höhenunterschied nicht mit der Schulter kompensiert. Es sollte nur der jeweilige Ellbogen bewegt werden, während die Schulter fixiert bleibt.
- II. Darauf achten, dass die Bewegungen langsam und kontrolliert verlaufen.

-Für Übungen an der Wand ist der Klotz in circa 5 cm Entfernung zur Wand aufzustellen, da dies die optimale Entfernung für die korrekte Körperhaltung ist.



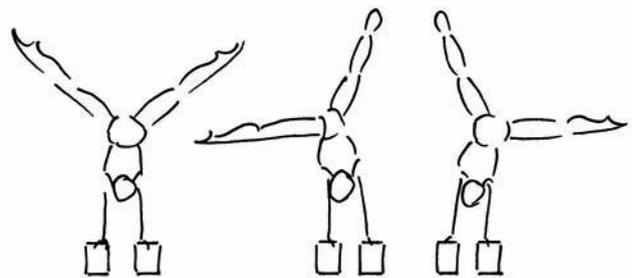
**Um die Halteposition für den einarmigen Handstand zu finden:**

- Aus der Hocke in den Handstand
- Leicht die Beine grätschen
- Die Schultern in die richtige Halteposition bringen
- Mit dem Gewichtswechsel von der einen Seite auf die andere beginnen
- Bewegungen im Schulterbereich vermeiden
- Wenn die Beine zusammen sind, bewegt sich der Kopf von der einen Schulter weg, um das Gleichgewicht in der korrekten Position zu halten
- Während der ersten Lernphasen sollte der Trainer bei Korrekturingriffen leicht die Beine des Schülers mit seiner Hand berühren, um ihm so ein Gefühl für die eigene, momentane Körperposition zu vermitteln. (Der Arm sollte langsam geführt werden, um das Gleichgewicht nicht zu stören)



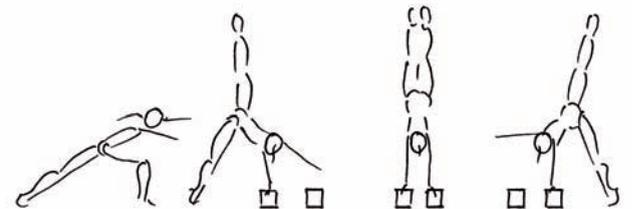
**Den gespreizten einarmigen Handstand erlernen**

Dein einfachen gespreizten Handstand üben und abwechselnd mit einem Bein zur Seite kippen



**Radschlagen gegen die Wand**

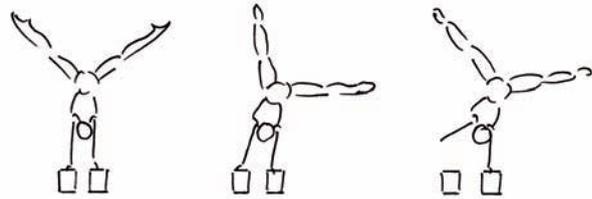
- Beim Radschlagen kurzzeitig die Erfahrung des (dynamischen) gespreizten einarmigen Handstand machen



Handstand, mit den Fingern ausbalanciert

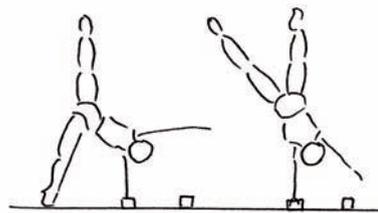
- Die Hüfte seitwärts verdrehen und die Schulter des Standarmes durch drücken
- Entlastete Hand heben, die Finger zum Ausbalancieren nutzen
- In den normalen Handstand zurückkehren

Mit der anderen Seite wiederholen



### Fortgeschrittenere Übungen und verwandte Bewegungen

Dynamischer Aufgang in den einarmigen Handstand



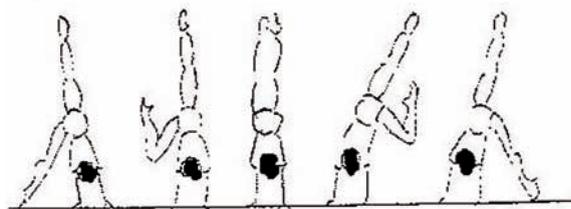
### Hinweise an den Trainer:

- I. Aus der Diagonalen heraus entwickeln
- II. Mit den Beine soweit in die Grätsche gehen, dass zu Beginn die Schulter direkt über dem Standarm ist.
- III. Den freien Arm diagonal halten, so dass die Schulter nah am Ohr ist.
- IV. So fällt die Bewegung leichter als beim einarmigen Handstand, weil hier der Übergang leichter fällt
- V. Die Gesamtübungszeit verlängern, indem auch mit dem anderen Arm geübt wird
- VI. Abgang wie Aufgang

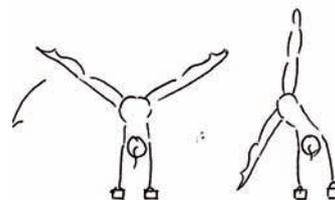
### 7/ Flaggen

Von einer Seite auf die andere wechseln

- Das Ziel besteht darin, abwechselnd mit den Füßen den Boden zu berühren
- Zu Anfang mit gebeugtem Bein üben
- Je gelenkiger der Schüler ist, desto weniger Kraft muss aufgewendet werden

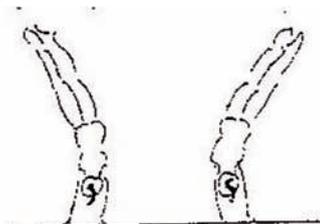


Obige Übung wiederholen, nun aber das Bein gestreckt auf den Boden absenken



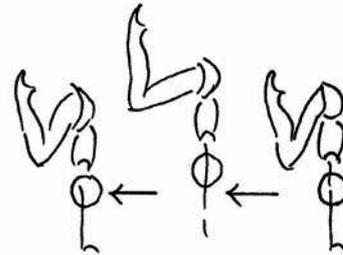
Fortgeschrittenere Übungen für Flaggen

- Gegen die Wand so weit wie möglich zur Seite kippen
- Für diese Übung ist die Gelenkigkeit sehr wichtig



**8/ Sprünge**

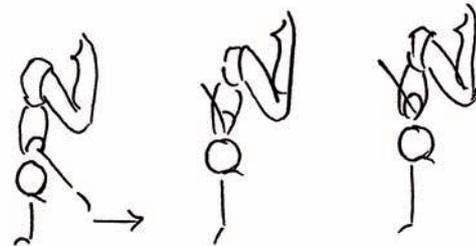
**Sprünge auf beiden Armen**



**Hinweise an den Trainer:**

- I. Der Sprung wird gleichermaßen durch die Schultern (erst einziehen, dann nach oben drücken) und durch die Beine (vom Boden abdrücken) erzielt.
- II. Der Schüler beginnt zunächst mit einer leichten Gewichtsverlagerung nach hinten, gefolgt von einem Rückwärtssprung

**Springen im einarmigen Handstand**

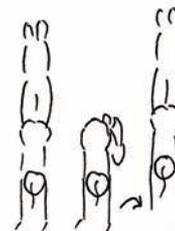


**Hinweise an den Trainer:**

- I. Zunächst in den einarmigen Handstand gleiten, später springen
- II. Hierbei gibt es eine Tendenz zur Drehung, deswegen erst im Zick-Zack-Kurs beginnen, dann zur geraden Linie übergehen
- III. Für die Körperdrehung: Zunächst ein einem großen Kreis drehen, später versuchen, auf der Stelle in den einarmigen Handstand zu gelangen.
- IV. In Richtung des Rückens drehen, nicht zum Bauch hin.

**Handwechsel im einarmigen Handstand**

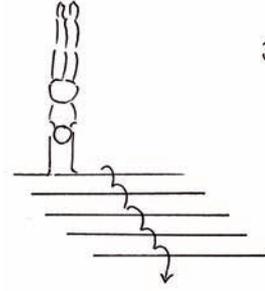
**Vorübung: im beidbeinigen Handstand zur Seite hüpfen**



**Im Kreis auf einem Arm hüpfen**



Treppen herunter hüpfen



3

**Einleitung**

Duo-Akrobatik fällt beiden Partnern einfacher, wenn sie bereits Erfahrungen in der Individualakrobatik gesammelt haben. Dann beherrschen beide bereits die grundlegenden Wirkungsweisen der Akrobatik bzw. Gymnastik wie beispielsweise Körperspannung und –entspannung, Gleichgewichts- und Körperkontrolle und verfügen über athletische Grundvoraussetzungen wie allgemeine Sportlichkeit und gute Körperhaltung.

**Wichtige Vorbemerkungen:**

Im allgemeinen ist es bei partnerakrobatischen Übungen mit Stemmelementen ratsam, den stärkeren und kräftiger gebauten Akrobaten als Unterperson einzusetzen. Dies ist zwar kein ehernes Gesetz, aber sobald sich zwei Akrobaten bei Gewicht und Körperbau stark angleichen, sinkt die Anzahl der möglichen Übungen; außerdem steigt das Verletzungsrisiko an.

Es ist äußerst wichtig für das Paar, bei den Übungen und Figuren eine gut funktionierende Kommunikation sowie eine harmonische körperliche Wechselbeziehung aufzubauen.

Des weiteren ist es unbedingt nötig, dass die Schüler nur im Einklang mit ihren körperlichen Fähigkeiten zu fortgeschritteneren Übungen übergehen. Bei einem zu schnellen Vorgehen kann es, besonders bei mangelnder körperlicher Vorbereitung, zu Verletzungen oder suboptimalen Leistungsentwicklungen kommen.

**Einfache Partnerbalance**

**1/ Einfache Gegenbalance-Varianten**

Die hier gezeigten Übungen befassen sich mit den verschiedenen Schritten zur Duo-Balance. Diese Übungsschritte können vollständig abgearbeitet werden oder ganz ausgelassen werden, falls der Schüler sie nicht mehr braucht.

<p><b>Gegenbalance im Stand, Blick in die selbe Richtung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erste Übung zum Erlernen der Figur „Stuhl“</li> <li>- Die Partner müssen sich jeweils daran gewöhnen, dass sie das Gegengewicht zum Partner bilden</li> </ul>	
<p><b>Stuhl, Unterperson kniend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gibt das Gefühl auf den Hüften zu stehen, da die Höhe vergleichbar ist</li> </ul>	
<p><b>Stuhl, Oberperson steht auf den Knien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der erste Schritt, dass volle Gewicht und den Stand der Oberperson auf die Unterperson zu bringen</li> <li>- Vorsichtig mit den Knien der Unterperson</li> </ul>	

**Stuhl, Unterson sitzt**

- Die Unterson kann bei entsprechender Entwicklung des Selbstvertrauens langsam den Stuhl verlassen
- Am Anfang ermöglicht der Stuhl jedoch eine stabile Basis für die Oberperson

**Stuhl, Unterson steht**

- Die Unterson hält die Oberperson zum Heben an den Hüften
- Die Oberperson hält sich an den Handgelenken der Unterson fest und drückt dagegen
- Die Oberperson sollte in einer geführten Bewegung auf die Oberschenkel gesetzt werden
- Die Oberperson muss in der Bewegung und in der Halteposition die Körperspannung aufrecht erhalten

**Stuhl, Blickrichtung zueinander, Unterson kniend**

Wie oben, hier aber Blickrichtung zueinander

**Unterson sitzt****Vollwertiger Stuhl, Blickrichtung zueinander**

- Man kann entweder durch Hochsteigen, wie hier gezeigt, oder durch Hochspringen in den Stand gelangen
- Sobald die Füße der Oberperson stabilisiert sind, lehnen sich beide nach hinten



**Stuhl, Blickrichtung zueinander, ein Arm ausgestreckt**

- Am Anfang die Arme kreuzen
- Beide greifen mit der gleichen Hand
- Sobald die Oberperson auf die Unterson steigt, winkelt die Unterson die Beine an



**Nackenhäng**

- Mit dem normalen Oberschenkelstand beginnen, dann führt die Oberperson einen Fuß hinter den Nacken des Partners
- Die Stützhände bleiben solange miteinander verbunden, bis die Figur stabil ist
- Die Oberperson muss den Fuß angespannt am Nacken ruhen lassen



2/ Waagen mit liegender Unterson

**Kniewaage**

- Zu Beginn der Figur setzt die Oberperson die Beine jeweils seitlich am Kopf der Unterson ab, die die Beine an den Sprunggelenken greift
- Dann verlagert die Oberperson das Gewicht auf die Knie der Unterson, die daraufhin die Beine der Oberperson hebt



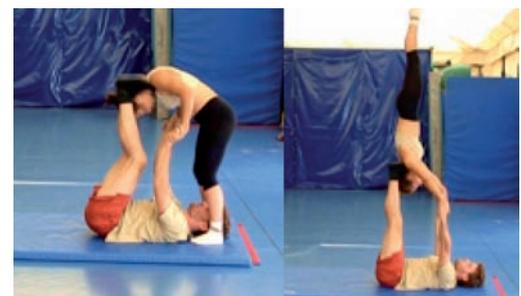
**Bolk**

- (Schulterstand in den Händen)
- Aus dem Stand heraus legt die Oberperson die Hände auf die Knie der Unterson und lehnt sich nach vorn, gleichzeitig unterstützt die Unterson die Schultern der Oberperson, die in den Bolk geht.



**Schulterstand auf den Füßen**

- Die Unterson beginnt zunächst mit gebeugten Beinen, bei Ausbalancierung werden die Beine gestreckt
- Beide Partner müssen einige Kraft in den Armen aufbringen, um in den ausbalancierten Schulterstand zu gelangen



**Brett auf den Händen**

- Zu Beginn steht die Oberperson mit gegrätschten Beinen über der Unterson
- Die Unterson unterstützt die Hüfte, während die Oberperson das Gewicht nach hinten verlagert
- Die Oberperson erhält die Körperspannung aufrecht

**Freier Bolk**

- (Schulterstand in den Händen)
- Entweder aus der Kerze oder wie hier gezeigt aus dem Hecht heraus beginnen
- Die Unterson unterstützt die Oberperson bis zur ausbalancierten Figur
- Die Oberperson hält sich von vorn an den Unterarmen der Unterson fest

**Stehen in den Händen, Arme angewinkelt**

- Die Oberperson stützt sich bis zur ruhig gehaltenen Figur an den Füßen der Unterson ab
- Die Unterarme der Unterson müssen vollständig in der Vertikalen sein
- Die Unterson hält jeweils die Fußmitte der Oberperson
- Man kann auch zwei Finger um die Ferse legen

**Stehen in den Händen, Arme ausgestreckt (1)**

- Unterson streckt Arme aus
- Die Oberperson muss sich leicht nach hinten bewegen um im Gleichgewicht zu bleiben

**Stehen in den Händen, Arme ausgestreckt (2)**

- Zu Beginn steht die Oberperson auf den am Boden liegenden Händen
- Mit einem kleinen Sprung leitet die Oberperson die Bewegung ein, die Unterson hebt sie hoch und streckt dabei die Arme aus



**Stehen in den Händen, einbeinig**

- Übergang aus dem normalen Stehen in den Händen
- Die Unterpersion unterstützt das Standbein mit beiden Händen am Sprunggelenk



**Stehen in einer Hand, einbeinig und Arm abgewinkelt**

- Übergang aus dem einbeinigen Stand mit beiden Händen gehalten
- Diese Figur benötigt die kraftvolle Unterstützung der Unterpersion und eine gute Körperanspannung der Oberperson



**Stehen in den Händen, Arme gestreckt**

- Figur kann erreicht werden durch Strecken der angewinkelten Arme Armen, oder durch einen einleitenden kleinen Sprung (hier gezeigt)
- Der Sprung ist schwieriger, benötigt aber weniger Kraftaufwand der Unterpersion



**Stehen in einer Hand, einbeinig und Arm gestreckt**

- Übergang aus dem Stehen in den Händen
- Die Oberperson verlagert das Gewicht langsam auf ein Bein
- Die Unterpersion unterstützt den Standfuß mit beiden Händen und nimmt eine Unterstützungshand
- sobald die Figur stabil ist



3/ **Unterpersion kniend**

**Galionsfigur**

- Die Oberperson steigt von der Seite auf
- Das Gleichgewicht wird durch die Arme gehalten



**Gegen-Galionsfigur**

- Das Gleichgewicht wird durch die Arme gehalten
- Die Oberperson steigt von vorn auf

**Schulter-Stand (Aufgang von einer Bank)**

- Vorbereitung auf vollwertige Figur, bei der beide aufrecht stehen  
 Falls die Unterpersion die Knie nicht so belasten kann, ist es ratsam, in den Kniestand zu gehen, anstatt auf den Unterschenkeln zu sitzen

**Schulter-Stand**

- Ein weiterer Lernschritt zur Vollfigur

**4/ Unterschiedliche Aufgänge in den Schulter-Stand**

Im Folgenden werden übliche Aufgänge vom Boden in den Schulter-Stand gezeigt.

**Einfacher Aufgang von der Seite**

- Die Unterpersion steht gerade im Tonnenstand
- Die Oberperson muss ihr Gewicht so zügig wie möglich zentral über die Unterpersion bringen
- Die Unterpersion hilft der Oberperson beim Aufgang durch kräftige Armunterstützung
- Sobald die Oberperson sicheren Stand hat, bringt die Unterpersion die Beine zusammen.

**Aufgang von hinten mit Absprung von der Wade**

- Die Oberperson drückt sich zum Sprung von der Wade der Unterpersion ab, die gleichzeitig den hinteren Fuß streckt um den Aufwärtssprung zu unterstützen
- Die Oberperson muss ihr Gewicht so zügig wie möglich zentral über die Unterpersion bringen



**Gehobener Aufgang von vorn**  
 - Die Unterson geht so weit wie möglich in die Hocke, um beim Hochstehen möglichst viel Beinmuskeln einsetzen zu können  
 - Die Oberperson bleibt gerade, bis die Unterson mit gestreckten Armen steht, um dann die Hüfte nach vorn zu bringen und in den Schulterstand zu gelangen  
 - Die Oberperson unterstützt den Aufgang durch Abspringen



**Vorbereitende Übung für den gehobenen Aufgang von vorn**  
**Aufgang in das hohe Brett**



**Gedrehter Aufgang vom Boden**  
 - Die Oberperson springt ab und verlagert ihr Gewicht so schnell wie möglich in die Hände der Unterson  
 - Die Unterson geht in die Hocke, um der Oberperson den Weg nach oben zu verkürzen und später die Beinmuskeln zum Aufrichten einsetzen zu können



5/ Engel

**Frontengel**  
 - Die Unterson setzt die Hände an die Hüfte der Oberperson (die optimale Position wird durch Probieren herausgefunden)  
 - Sobald die Oberperson im Sprung ist, hält sie zur Unterstützung die Hände der Unterson fest. Die Unterson hebt die Figur.



**Rückengel**  
 - Auch hier muss der Untermann die beste Position der Hände durch Probieren herausfinden  
 - Beim Herausfinden der besten Handposition sollte unbedingt ein Dritter dabei sein  
 - Die Oberperson springt ab und wird gleichzeitig durch die Unterson angehoben



## 6/ Fußhaltepositionen

### Arabeske

- Normaler Aufgang
- Die Oberperson behält zunächst die Hände auf den Schultern der Unterperson
- Sobald das Gewicht voll auf der Unterperson ruht, führt diese eine Hand an die Hüfte der Oberperson
- Dann führt die Oberperson die Hände von der Schulter nach vorn und hebt den Oberkörper an



### Variation der Arabeske



## 7/ Auf den Händen stehen

### Aus dem Schulter-Stand in den Hand-Stand

- Die Unterperson führt die einen Hand nach oben, um den Fuß entgegenzunehmen
- Die Oberperson verlagert das Gewicht auf das Standbein und führt das freie Bein zur anderen Hand
- Die Unterperson empfängt den zweiten Fuß, die Arme sind immer noch nach oben gestreckt. Wenn die Figur sicher gestanden wird, Arme absenken.



An dieser Stelle müssen wir uns ein wenig näher die Kontaktflächen zwischen den beiden Partnerakrobaten anschauen. Das folgende Kapitel ist als Aufsatz in Gymcraft, dem technischen Newsletter der British Gymnastics, erschienen. Autor dieses Aufsatzes ist Fabrice Berthet von der Ecole Nationale des Arts du Cirque in Châtellerault.

## Kontaktflächen

Ein Beitrag von Fabrice Berthet, Zeichnungen von Isabelle Ponsot

Dieser Aufsatz beschäftigt sich mit den Besonderheiten und der Qualität der Kontaktflächen von Unter- und Oberperson. Besonders zu Beginn der Ausbildung ist es äußerst wichtig, sowohl statische als auch dynamische Techniken zu verfeinern um diese Kontakte zu perfektionieren.

- Den Druck auf eine möglichst große Fläche bringen und dort halten
- Der Oberperson einen stabilen Halt geben
- Drohende Gleichgewichtsverluste kontrollieren und antizipieren
- Körperintelligent verstehen, wie man effizient die angreifende Kraft verändert
- Einarbeitung eines Paares zur Anpassung und Personalisierung der Kontaktflächen

## Kontakt von Hand zu Hand

Der Hauptdruckpunkt liegt im Zentrum der Handfläche (Abbildung 1). Dieser Punkt bildet das Ende einer gedachten Linie, die durch Handgelenk, Ellbogen und Schulter verläuft. Die Finger sind gespreizt, um einen stabilen Halt zu ermöglichen und um das Gleichgewicht besser durch kontrollierten Druck halten zu können.

- Der Daumen, der kleine Finger und der Ringfinger drücken die Handflächen fest aufeinander, so dass keine Hohlräume zwischen den Handflächen bleiben. Die Zeigefinger und Mittelfinger kontrollieren die Vor- und Rückbewegungen durch kontrollierte Druckausübung auf den jeweils anderen Unterarm.

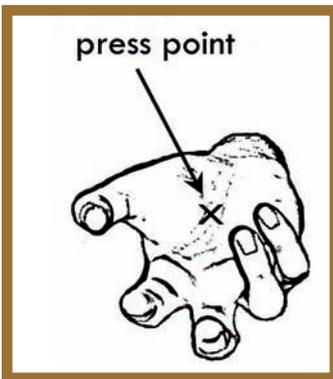


fig1

Das Handgelenk ist hierbei zwischen 45° und 60° angewinkelt (Abbildung 2 & 3). Diese Halteposition erlaubt es, dass die Ellbogen von Ober- und Unterperson direkt übereinander gebracht werden können. Der Druck, der mit den Fingern ausgeübt wird, sollte in keiner Weise den Haltewinkel der Handgelenke beeinflussen.

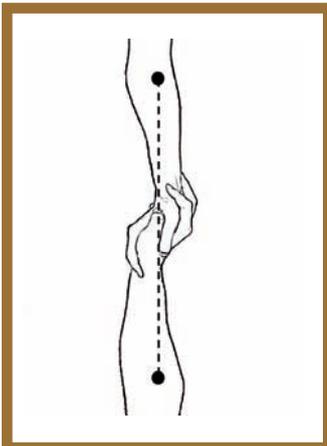


Abb. 2

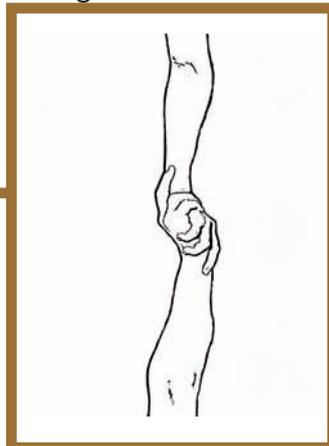


Abb. 3

**Schlussfolgerungen**

Für die Oberperson ist es deswegen sinnvoll, den Handstand auf abgeschrägten Holzpflocken zu üben, um die Übung so real wie möglich zu gestalten.

Wenn sich der Haltewinkel der Handgelenke ändert, stehen die Körper nicht mehr genau vertikal in einer Linie – durch diese Kontaktinstabilität kommt es zu Gleichgewichtsverlusten. Wenn der Haltewinkel sich der 90°-Position (Abbildung 4) oder der 0°-Position (Abbildung 5) annähert, kann sich die Körperachse der Unterson und/oder der Oberperson ändern. So führt beispielsweise eine Rückführung der Schultern der Unterson dazu, dass sich durch das bei ihr entstehende Hohlkreuz die Oberperson nach vorn bewegt. Durch die nötige Kraftintervention zur Stabilisierung des Gleichgewichts wird die Figur ineffektiv ausgeführt. Diesen Fehlertyp kann oft bei Figuren beobachten werden, bei denen der Untermann zum Heben die Arme strecken muss (zum Beispiel Abbildungen 4 und 5: Die Unterson drückt mit einer Veränderung des Handgelenkwinkels die Oberperson nach oben).

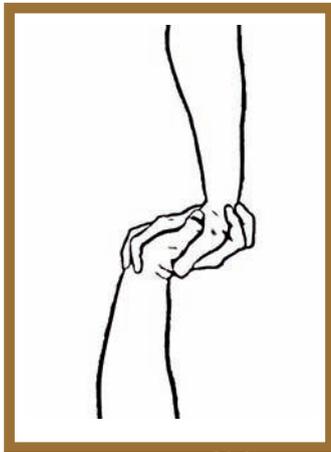


Abb. 4

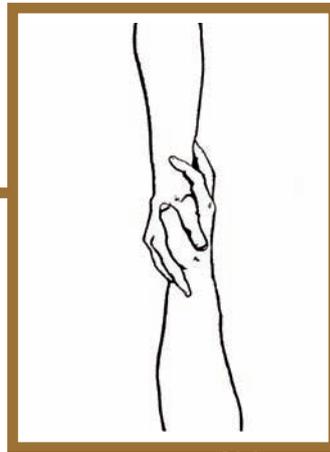


Abb. 5

Die Halteposition der Hand ist die natürliche Verlängerung des Unterarms (Abbildung 6). Die Beibehaltung dieser Position erlaubt die Kontrolle über mögliche Seitwärtsbewegung der Kontaktflächen.

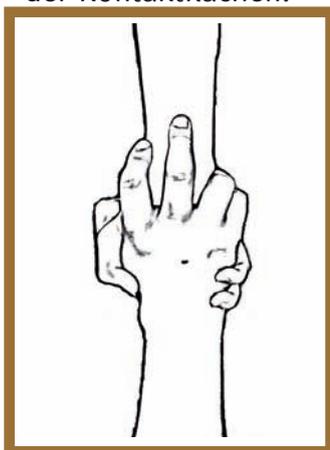


Abb. 6

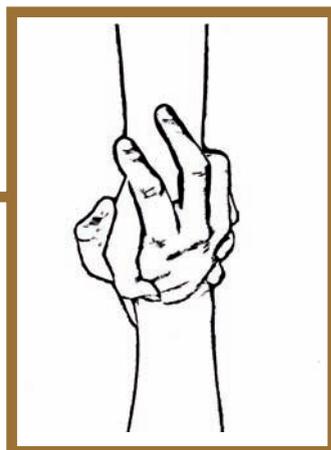


Abb. 7

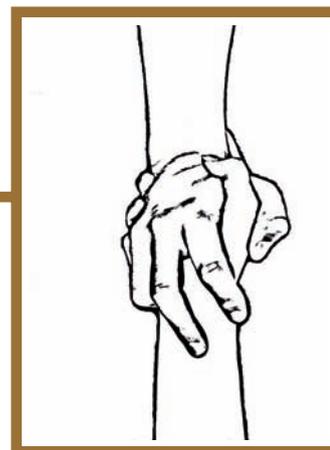


Abb. 8

**Schlussfolgerungen aus Abbildung 7 (die häufigsten Fehler)**

Für die Unterson: Ein leichtes Einknicken der Hand nach innen verursacht eine Muskelanspannung im Arm und somit eine leichte Rückwärtsbewegung der Schultern, deswegen kommt es zur Hohlkreuzstellung und schlussendlich zu einer Drehung der Kontaktfläche.

Für die Oberperson: Ein leichtes Einknicken der Hand verursacht eine Vorwärtsdrehung der Schultern.

**Schlussfolgerungen aus Abbildung 8:**

Wenn die Unterson leicht die Hand nach außen abknickt verursacht das eine leichte Muskelanspannung in den Armen der Oberperson.

**Kontakt von Hand zu Hand beim Heben in statische oder dynamische Figuren**

Die Halteposition der Arme der Unterson ist für die Oberperson sehr wichtig, um der Unterson die bestmögliche Unterstützung zu bieten. Folgende Haltepositionen sind typisch (Abbildung 9 & 10).

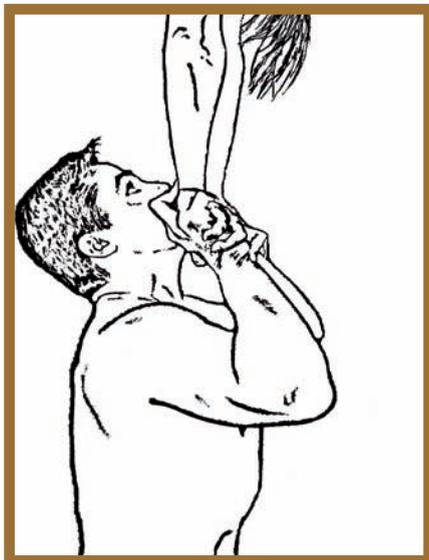


Abb. 9

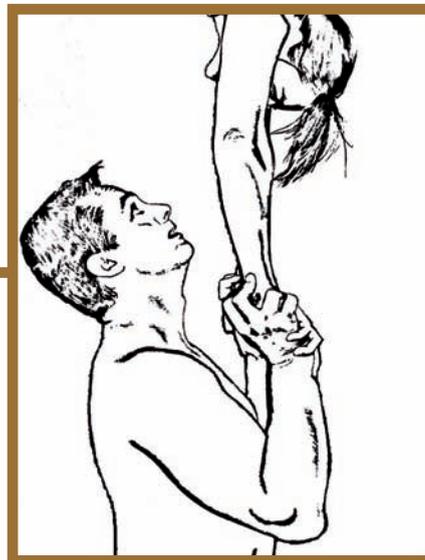


Abb. 10

**Schlussfolgerungen**

Abbildung 9 zeigt die richtige Armhaltung mit den Oberarmen weitestgehend horizontal und leicht geöffnet. Dadurch wird ermöglicht, dass der Kontakt direkt oberhalb der Brust der Unterson gehalten werden kann. Bei einem Wurf gehen alle Kräfte durch dieselbe Vertikale, so dass die Bewegung sehr effektiv verläuft.

Abbildung 10 zeigt eine falsche Armhaltung: Die Ellbogen sind zu weit unten, wodurch sich die Handgelenke der Unterson nach außen drehen und ein Hohlkreuz entsteht. Beim Heben oder Werfen bedingt diese Hohlkreuzhaltung einen Bruch der Vertikalbewegung. Diese Kraftübertragung verursacht, besonders gegen Ende der Bewegung, einen unsicheren Halt der Oberperson.

**Kontakt von Hand zu Fuß**

Alle mechanischen Grundsätze, die für den Kontakt von Hand zu Hand gelten, gelten auch für den Kontakt von Hand zu Fuß.

Der Haupthaltepunkt ist wieder das Zentrum der Handflächen (Unterson) sowie des Fußes (Oberperson).

Der Haltewinkel des Handgelenks der Unterson ist wie beim Kontakt von Hand zu Hand. Der Fuß der Oberperson ist leicht ausgestreckt, um die Knie in eine Vertikale mit dem Ellenbogen der Unterson zu bringen (Abbildung 11)





Abb. 11

### Schlussfolgerungen

Die Oberperson muss sich daran gewöhnen, mit den Fersen nach oben auf einer Schräge zu stehen, beispielsweise also auf abgeschrägten Holzwürfeln, wobei das Gewicht über dem Fußmittelpunkt gehalten wird ohne sich dabei nach vorn zu lehnen.

Nähert sich der Handwinkel der  $90^\circ$ -Position an, befindet sich das Gewicht der Oberperson über der Fußferse – die Brust wird sich nach vorn bewegen und damit die Körperachse aus der Vertikalen mit der Unterpersion herausbewegen. Nähert sich der Handwinkel der  $0^\circ$ -Position an, verliert die Oberperson den Halt nach vorn, muss die Knie beugen und fällt nach vorn.

Die Finger sind um den Fuß herum gespreizt, um Stabilität zu geben. Der Kontakt wird durch Druck aufrechterhalten. Die Zehen der Oberperson sind gegen die Handunterkante nach unten gedrückt (Abbildung 12).



Abb. 12

Der Daumen, Zeigefinger, Ringfinger und der kleine Finger drücken den Fuß in die Handfläche. Der Mittelfinger wird von hinten an die Ferse gesetzt. Dies ermöglicht sowohl eine Stabilisierung nach hinten als auch einen möglichst großen Standbereich für den Fuß.

Wie beim Kontakt von Hand zu Hand ist es auch hier wichtig, Seitwärtsbewegungen der Hand (Unterson) und des Fußes (Oberperson) zu vermeiden, denn durch Seitwärtsbewegungen verliert die Oberperson oft das Gleichgewicht.

**Kontakt von Hand zu Fuß bei Würfeln oder Tempobewegungen**

Folgende zwei Kontakttypen werden für gewöhnlich bei Würfeln angewandt:  
 1. Die Hand unterstützt die Fußferse, die Finger umgreifen von außen den Fuß, lediglich der Daumen greift von der Innenseite. Der Fußballen und die Zehen stehen auf der Schulter der Unterson (Abbildung 13).

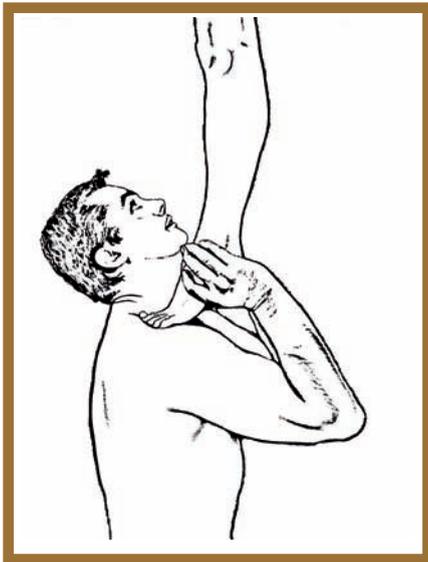


Abb. 13

2. Die Hand unterstützt den ganzen Fuß, die Finger halten den Fuß in drei Richtungen (Daumen von innen, Zeigefinger und Mittelfinger unter dem vorderen Fuß und Ringfinger und kleiner Finger von außen). Der Fußballen und die Zehen liegen auf dem Zeigefinger und dem Mittelfinger sowie auf der Schulter der Unterson auf (Abbildung 14).

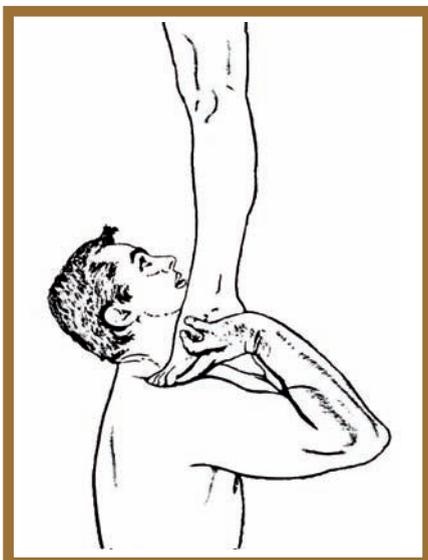


Abb. 14

**Schlussfolgerungen:**

In beiden Haltepositionen hat die Handhaltung direkten Einfluss auf die Position der Ellbogen.

In Abbildung 13 bewegen sich die Ellbogen nach innen aufeinander zu und werden nach unten abgesenkt. Beim Heben erfolgt eine entsprechend akzentuierte Bewegung und die Oberperson wird mehr an den Fersen unterstützt.

In Abbildung 14 sind die Ellbogen etwas geöffnet und bleiben in der Horizontalen. Beim Heben wird diese Position beibehalten und die Oberperson erhält die bestmögliche Unterstützung.

**Schlussfolgerungen für den Kontakt am Ende einer Wurfbewegung**

Für die Halteposition entsprechend Abbildung 13 sieht das Ende einer Wurfbewegung so aus, wie in Abbildung 15:

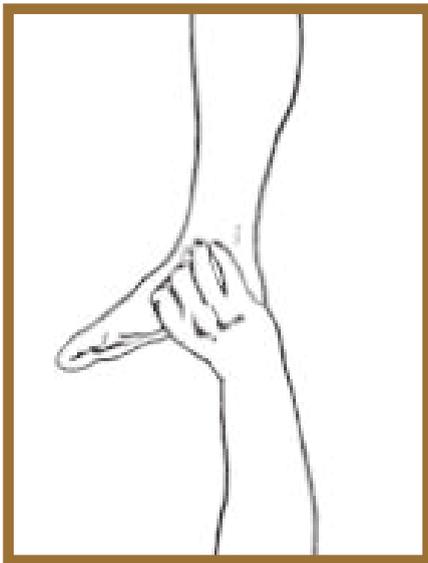


Abb. 15

Die Oberperson wird an der Ferse unterstützt und kann sich nicht mit dem Fußballen abdrücken. Die Vertikale wird durchbrochen, beispielsweise durch nach vorn geschobene Hüften oder durch die Hohlkreuzhaltung.

Für die Halteposition entsprechend Abbildung 14 sieht das Ende einer Wurfbewegung so aus, wie in Abbildung 16:

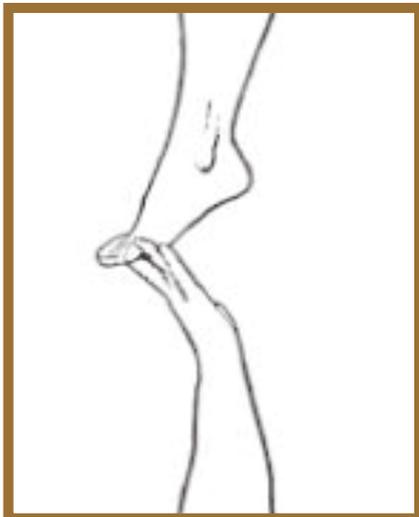


Abb. 16

Der Flieger kann den Absprung bis zum Schluss durch das Strecken der Zehen beeinflussen, also selbst seine Körperposition und die Flugbewegung mit beeinflussen.

### Einige spezifische Übungen

**Für die Oberperson:**  
Handstand auf angeschrägten Holzklötzen, abwechselnd die Finger anspannen und entspannen  
Mit einem oder zwei Füßen auf dem Wackelbrett stehen (ein bewegliches Brett, das zur Physiotherapie der Sprunggelenke eingesetzt wird).

**Für die Unterson :**  
Am elastischen Gymnastikband die Handgelenke eindrehen.

**Für beide:**  
Mit weichen Jonglierbällen oder mit speziellen Fingermuskeltrainern aus dem Klettersport die Fingermuskeln trainieren, ohne dabei die Handgelenke zu bewegen.

Diese Übungen verbessern die Kraft in den Handgelenken, Fingern und Sprunggelenken. Bei einigen Übungen ist es wichtig, den Krafteinsatz von Handgelenk und Fingern voneinander getrennt einzusetzen.  
Am allerwichtigsten bleibt aber wohl die Harmonie zwischen den Partnern bei all diesen Übungen.

### Zusammenfassung

Erst die Beherrschung der korrekten Kontakttechnik ermöglicht die saubere Ausführung der Übungen. Je schwieriger die Übungen, desto wichtiger wird die Anwendung einer sauberen Kontakttechnik.

Dieser Aufsatz richtet sich in erster Linie an Einsteiger- oder Anfängergruppen. In diesem Lernstadium ist die korrekte Anwendung der Kontakttechniken von herausragender Bedeutung.

Fortgeschrittenere Paare können es sich leisten, den Kontakt nicht so fest zu halten, da sie fast immer in der optimalen Vertikalhaltung sind und außerdem über genügend Erfahrung in der akrobatischen Zusammenarbeit verfügen.

Erst durch die zeitgleiche Handlung beider Partner wird eine hohe Qualität der Kontakte erreicht, denn die Bewegungen des Einen haben direkten Einfluss auf die Bewegungen des Anderen. Beide müssen eine starke Verbindung bei allen Kontakten spüren, um die Bewegung weiter zu entwickeln und die gegenwärtige Position zu verändern. Außerdem führt ein fester und belastbarer Kontakt zwischen den Akrobaten zu einem verbesserten Selbstvertrauen zwischen den beiden.

Deswegen ist es für Trainer und Akrobaten ratsam, diese Kontakte und die wechselseitige akrobatische Beziehung besser zu verstehen. Die Verbesserung des Duos basiert auf einer Analyse des eigenen Empfindens der Kontakte und des Verstehens der Auswirkungen eigener Körperbewegungen auf den Partner. Neben den rein technischen Gesichtspunkten kommt es also auch darauf an, dass die Partner den gegenseitigen Kontakt besser kennen lernen und dadurch ihre Figuren an Qualität gewinnen.

Zu Beginn des akrobatischen Duo-Trainings sind allerdings nicht nur die Grundlagen der Kontaktherstellung und –aufrechterhaltung wichtig. Vielmehr müssen auch andere Aspekte mitberücksichtigt werden, wie beispielsweise:

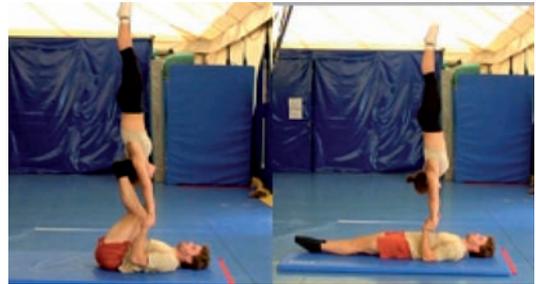
- Technisch saubere Ausführung aller Bewegungen
- Muskelstärke (vor allem bei der Unterson)
- Absprachen mit den Augen (signalgebende Blicke)
- Die Fähigkeit, einzelne Körperteile von anderen zu isolieren
- Inneres Gefühl und Intuition

Natürlich könnten auch andere Kontakttechniken untersucht werden, allerdings würde das den Rahmen dieses Aufsatzes sprengen. In weiteren Artikeln könnte beispielsweise der Kontakt Hand zu Kopf oder der Carré-Griff für Gruppenartistik im Mittelpunkt stehen.

## 8/ Handstände

### Handstand in den Händen, Arme gebeugt, (Schritt 1)

- Nützliche Vorbereitung auf den Handstand im Stehen
- Aus dem Schulterstand auf den Füßen beugt die Unterson die Beine und verlagert das Gewicht der Oberperson auf die Hände
- Die Unterson kann die Oberperson mit den Füßen abstützen



### Schritt 2

- Der Aufgang ist, wie hier gezeigt, aus der Grätsche möglich, oder mit gehockten oder gestreckten Beinen
- Die Oberperson muss hierfür sicher den Handstand auf Klötzen beherrschen



### Hand in Hand, Arme gestreckt

- Die Unterson beginnt mit gebeugten Armen und streckt diese dann, während sich der Körperschwerpunkt der Oberperson über die Arme begibt



### Handstand auf den Schultern

- Dies ist eine einfache Handstandvariante durch den Aufgang auf der „Stufe“
- Während sich der Körperschwerpunkt der Oberperson bewegt, legt die Unterson ihre Hände an die Oberarme der Oberperson, um Stabilität hinzuzufügen



### Handstand (frei) auf den Schultern

- Fortgeschrittenere Variante der vorhergehenden Übung, da die Unterson nicht mehr stabilisierend eingreift
- Warten, bis die Figur sicher steht, dann entfernt die Unterson die stützenden Arme



**Aus dem Schulter-Stand in den Handstand, Arme gebeugt**

- Die Stabilität der Unterson ist äußerst wichtig
- Entscheidend ist das Timing des Sprungs der Oberperson mit dem Stütz der Unterson
- Die Arme der Unterson sind zunächst ausgestreckt und werden bei erreichtem Gleichgewicht abgesenkt



**Vorbereitung auf den Handstand – halber Aufgang, dann zurück in den Schulter-Stand**



**Handstand, Arme gestreckt**

- Fortgeschrittenere Übung als der Handstand mit gebeugten Armen, erst beginnen, wenn erstere bereits vollständig und stabil beherrscht wird
- Die Partner befinden sich in einer Vertikalen von den Füßen der Unterson bis zu den Füßen der Oberperson



**Hechtsprung über den Rücken**

- Dieser Aufgang sieht sehr hübsch aus, allerdings ist die Vorwärtsbewegung der Oberperson nur mit viel Übung zu kontrollieren



Bevor die Oberperson den Handstand auf der Unterson versucht, sollte sie den Handstand technisch einwandfrei auf hohem Niveau beherrschen. Eine Übung hierfür:



### Grundlagen der Wurftechniken

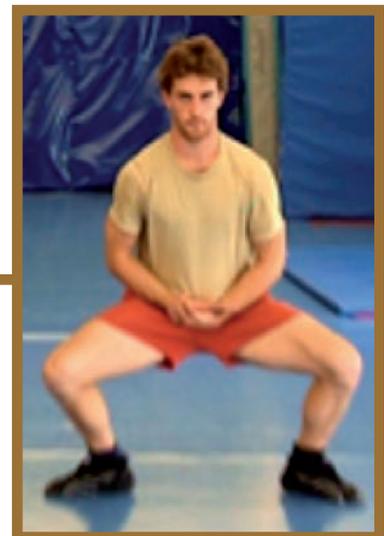
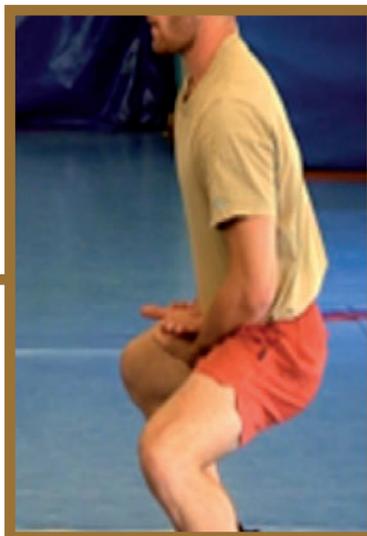
### 9/ Grundtechniken für das Werfen:

#### Unterson

Die Haltung der Unterson beim Werfen ist eine Frage des persönlichen Stils, jede Unterson muss ihre eigene Technik und eigenen Stand entwickeln, der am besten gefällt und am effektivsten ist. Die meisten Untersonen lassen die Beine geschlossen oder leicht auseinander. Dadurch können sie die Hände auf den Oberschenkeln abstützen. Der einzige Nachteil hierbei ist, dass der Rücken nach vorn gebeugt werden muss, wodurch die Wirbelsäule belastet wird; auch wird die Kniebeuge durch die Beweglichkeit der Sprunggelenke eingeschränkt. Man kann aber auch die klassische Tonnenritt-Stellung wählen, bei der die Füße sehr weit auseinander und nach außen gedreht stehen. In dieser Position bleibt der Rücken gerade und ist viel stabiler in der gebeugten Beinhaltung. Diese Stellung erlaubt allerdings nicht, dass die Unterson die Hände mit den Oberschenkeln abstützt, was die Gefahr birgt, dass die Oberperson durchrutscht.



Stand für den Wurf, Beine zusammen und parallel



Tonnenstand für das Werfen

Auch die Hände können unterschiedlich gehalten werden. Die beliebteste Haltung ist die, bei der eine Hand in die andere gelegt wird und sich die Daumen verschränken.

**Übungsmethoden zur Verbesserung des Timings beim Werfen**

**Den Aufgang abstimmen**

- Die Oberperson streckt den Körper und erlaubt dadurch der Unterpersion das Strecken



**Mit Armen und Beinen Hochstemmen**

- Hier streckt die Unterpersion die Beine und führt die Arme nach oben
- Die Oberperson muss darauf achten, dass der Körperschwerpunkt über den Händen der Unterpersion bleibt



**Temposprung zum Training der Richtung und des Timings**

- Diese Übung ist eine direkte Weiterentwicklung der vorherigen
- Der Aufschwung geht so hoch, dass die Oberperson die Hände verlässt
- Die Richtung des Sprungs ist gerade nach oben
- Die Unterpersion fängt die Oberperson an den Hüften



**10/ In den Stand auf den Händen gelangen:**

**Aufgang in die Hände, Blickrichtung zueinander**

- Auch diese Übung ist eine direkte Weiterentwicklung der vorherigen
- Die Führungshand der Unterpersion und der Führungsfuß der Oberperson sollten gemeinsam geführt werden, so dass der Kontakt die Bewegung über erhalten bleibt
- Die Unterpersion steht solange aufrecht, bis die Oberperson im Stand ist, dann geht sie zum Abfangen in eine leichte Hocke



**Angesprungener Wurf mit halber Drehung**

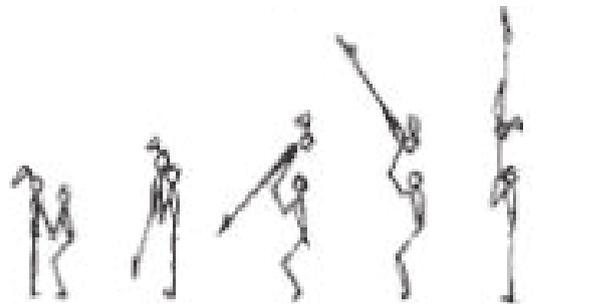
- Wie bei der Vorübung müssen Hände und Füße gemeinsam geführt werden
- Das Gewicht der Oberperson bleibt während der Drehung vollständig über den Händen der Unterperson

**11/ Aufgang in den Handstand****Aufgang vorwärts (gegrätscht)**

- Zunächst die Oberperson über den Kopf heben
- Dann in den halben Aufgang wie zuvor als Schulter-Stand geübt
- Die Oberperson muss ruckartig die Hüfte nach oben führen

**Aufgang vorwärts (Beine gestreckt und geschlossen)**

- Die Unterperson kann der Oberperson helfen, indem sie bei Position 3 die Hüfte mit anhebt
- Dieser Aufgang benötigt Kraft und gute Körperspannung der Oberperson

**Aufgang vorwärts über den Rücken**

- Die Unterperson muss so schnell wie möglich die Hände in die Unterstützungshaltung führen
- Die Oberperson muss so schnell wie möglich die Schultern und die Hüfte über den Unterstützungspunkt führen

**Vorbereitung auf das Durchstecken zum Handstand mit einem Hocksprung durch die Arme**

**Wie oben, nur mit gestreckten Beinen**



**Durchstecken zum Handstand**

- Das Paar muss den Aufschwung in die Hände voll beherrschen
- Die Oberperson muss die Beine nahe am Oberkörper halten, um den Partner nicht zu verletzen
- Während die Oberperson durch die Arme geht, streckt die Unterson die Arme hoch, später in Grundhaltung absenken



**Kanonenkugel, Teil 1**

- Diese Figur ist eine sehr fortgeschrittene Übung und sollte nicht ohne entsprechende Vorkenntnisse und ohne Trainer geübt werden



**Kanonenkugel, Teil 2**



**12/ Bewegungen der Unterson**

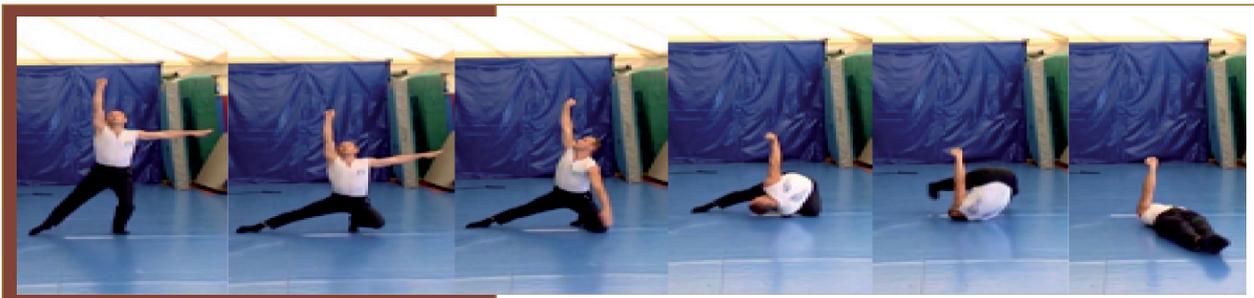
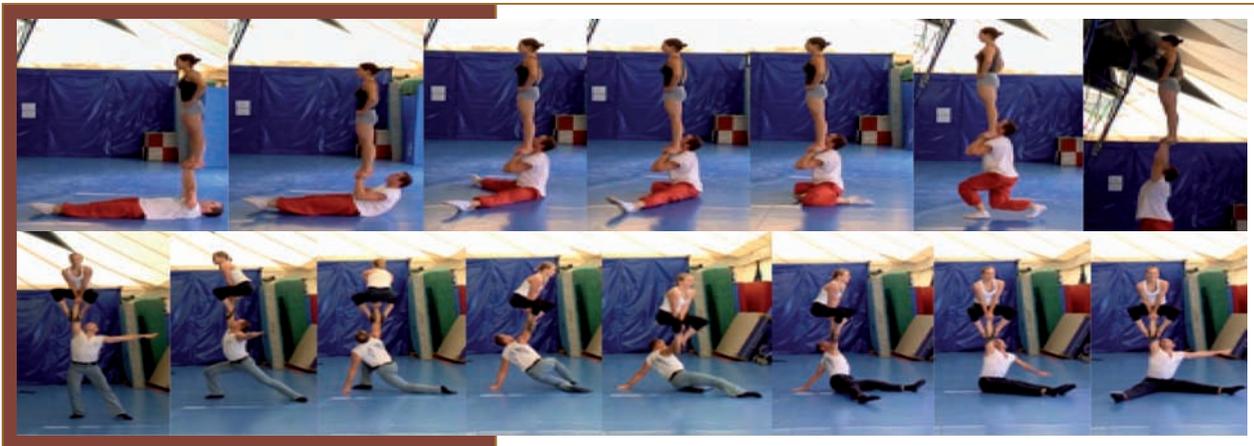
**Volle Drehung (erste Hälfte)**

- Nach rechts drehen, das linke Bein wird über das rechte geführt, zuerst nur den rechten Arm abwinkeln
- Den rechten Ellbogen zur Unterstützung absetzen
- Der linke Ellbogen wird auf dem Körper zur Unterstützung abgesetzt



**Volle Drehung (zweite Hälfte)**

- Das rechte Bein wird zur Unterstützung der Drehung nach rechts abgewinkelt
- Der rechte Arm wird gestreckt, der Ellbogen dann auf die Hüfte abgesetzt
- Die Drehung zunehmend mit dem linken Ellbogen unterstützen, der rechte Arm wird weiter ausgestreckt, gefolgt von der linken Hand bis die Drehung abgeschlossen ist

**Aus dem Liegen auf dem Rücken über den Sitz in den Stand und zurück:****13/ Anfangsübungen für den einarmigen Handstand**

Hierfür muss die Oberperson bereits sicher den einarmigen Handstand auf Holzklötzen und Rundhölzern beherrschen. Des Weiteren muss die Unterson stark genug sein, um die Oberperson in einer Hand halten zu können.

**Vorbereitende Übung auf den einarmigen Handstand**

- Das Gewicht der Oberperson wird auf einen Arm verlagert
- Die Oberperson beugt den einen Arm, während die Unterson den korrespondieren Arm streckt
- Das Gewicht wird nach und nach von der entlasteten Hand genommen
- Mit beiden Seiten trainieren





<p>Entwicklung von oben</p>	
<p>Die Bewegung der Arme der Oberperson entspricht genau der Armbewegung, wenn die Unterperson auf dem Rücken liegt</p>	

**14/ Figuren mit Flugelementen**

Wie bereits an anderer Stelle betont sind diese Figuren für Fortgeschrittenere und sollten nicht ohne exzellent ausgebildete Grundkenntnisse und Gleichgewichtsfähigkeiten angegangen werden. Zunächst zur Unterstützung mit einer Deckenlounge arbeiten. Bei entsprechendem Übungsfortschritt kann diese weggelassen werden, so dass der Trainer etwaige Sicherungsgriffe nur noch mit der Hand ausführt.

**Halber Rückwärtssalto zum  
Schulter-Stand**



**Aus dem Schulterstand in den  
Handstand in den Händen  
(Kaskade)**



**Aus dem Handstand in den  
Schulter-Stand  
(Bogensprung)**



**Abgang mit Salto vorwärts**



**Voller Rückwärtssalto, aus dem  
Schulter-Stand**



**Voller Rückwärtssalto aus dem  
Stand in den Händen**



Die Gruppenakrobatik oder Schleuder- und Wurfakrobatik besteht aus mindestens drei Akrobaten, wobei wenigstens zwei Fänger die Basis bilden und einer als Flieger eingesetzt wird. Die Basis bildet durch Verschränken der Arme und Hände eine Absprung- und Wurfmöglichkeit für den Flieger, der Salti und andere Trickfiguren turnt. Oft zeigen Akrobatikgruppen auch Balance-Elemente sowie bei entsprechender Professionalität auch Fliegerakrobatik aus der hohen Basis auf der zweiten Pyramidenebene. Viele der Figuren werden auch bei Sportakrobatik-Wettkämpfen geturnt.

### 1/ Sicherheit

Allein schon durch die Höhe ist bei dieser Art der Akrobatik der Flieger besonders gefährdet. Deswegen sollte seine Sicherheit bei den Fängern an erster Stelle stehen. Allerdings gibt es auch ein gewisses Verletzungsrisiko für die Fänger, beispielsweise bei ungenügender Vorbereitung.

#### Schlussfolgerungen für die Sicherheit der Fänger:

1. Die Einhaltung der korrekten Körperhaltung ist unbedingt notwendig, um Rückenverletzungen sowie ein Zusammenstoßen der Köpfe vor allem beim Fangen zu vermeiden. Einige Fänger stellen sich daher mit versetzten Füßen auf.
2. Der Einsatz der korrekten Wurftechnik ist ebenfalls sehr wichtig, es sollten hierfür die stärksten Muskeln bei einem exzellenten Timing eingesetzt werden.
3. Für Fänger sollte ein progressives und entsprechend angepasstes Training des Bewegungsapparates im Zentrum stehen. Ungenügend Kraft kann zu Verletzungen des Fängers führen und somit auch die gesamte Gruppe gefährden.
4. Die Aufgabe der Fänger besteht darin, die Sicherheit des Fliegers zu gewährleisten. Dies müssen sie sich immer wieder vor Augen führen.

#### Schlussfolgerungen für die Sicherheit des Fliegers:

1. Der Flieger sollte nicht versuchen, sich selbst ins Gleichgewicht zu bringen, sondern diese Aufgabe den Fängern überlassen.
2. Flieger müssen hervorragende akrobatische Fähigkeiten sowie Bewegungserfahrung für die Flugakrobatik besitzen.
3. Der Flieger sollte stets wissen, wo seine Fänger stehen und ihre Leistung respektieren.
4. Alle Figuren sollten zunächst auf dynamische Art und Weise, beispielsweise am Trampolin, entwickelt und perfektioniert werden, um dann in der Gruppe geturnt zu werden.

#### Schlussfolgerungen für die Sicherheit der Gruppe:

1. Eine neue Figur sollte allmählich und in wiederholbaren Teilübungen geübt werden.
2. Entscheidend für das Gelingen ist eine gute Kommunikationsarbeit zwischen den Gruppenmitgliedern.
3. Die Gruppe sollte feste Signale, beispielsweise für das Timing etc. haben.
4. Grundfiguren sollten von der Gruppe zur Aufwärmung vor jedem täglichen Training geübt werden, um das gemeinsame Timing und die Koordination der Gruppenmitglieder zu fördern.
5. Sobald die Umstände es erfordern, sollte mit Deckenlongen, Trainern oder Beistehern sowie mit Sicherheitsmatten geübt werden.

## 2/ Stand und Griff der Fänger

Bei Schleuder- und Wurfakrobatik sollten die Fänger mit ihren Füßen ein Quadrat bilden. Die Füße stehen etwas weiter als schulterbreit auseinander, obwohl dies bei erheblichen Größenunterschieden zwischen den Fängern entsprechend variieren kann. In diesem Falle sind die Beine des größeren Fängers etwas weiter auseinander, um die Arme auf eine Höhe mit dem Partner zu bringen. Auch sollten die Füße etwas nach außen gedreht werden, so dass die Partner mit gebeugten Beinen nicht aneinander stoßen (siehe Abbildung 1). Ein Zusammenprallen von Kopf und Knien kann auch dadurch vermieden werden, dass die Beine versetzt aufgestellt werden. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Wurfbewegung bis hin zum Fangen aufrecht.



Abb. 1 - Stand zum Werfen

### Der Griff

Jeder Fänger hält sein eigenes Handgelenk und ein Handgelenk des Partnerfängers so, dass ein Quadrat (französisch „Carré“) als Abwurfbasis für den Flieger entsteht. Üblicherweise wird der Daumen von unten gekontert, es ist aber auch möglich, ihn oben zu lassen – das kann bei Überkopfwürfen und -fängen besser sein, da sonst der Daumen nach unten gedrückt wird. Allerdings gilt der übliche Griff mit dem gekonterten Daumen allgemein als fester. Bei einer weiteren Griff-Variante ist der Daumen am eigenen Handgelenk oben und beim Partner unten. Die Basis sollte in jedem Falle gerade groß genug für die Füße des Fliegers sein. Wenn die Handgelenke zu weit oben gehalten werden, entsteht zwar eine größere Basis, aber auch ein Loch in der Mitte.



Abb. 2 - Carré-Griff – hier mit gekontertem Daumen

## Teil3/ Banquine

### 3/ Aufgang des Fliegers auf die Basis

#### Hierfür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Der effizienteste und beliebteste Aufgang besteht darin, dass die Basis durch Kniebeugen der Fänger abgesenkt wird und der Flieger mit auf den Schultern abgestützten Händen aufspringt. Es ist auch möglich, die Hände auf die Köpfe der Fänger abzustützen. Vieles ist von der Größe der einzelnen Gruppenmitglieder abhängig. Der Aufgang wird als gebückter Sprung durchgeführt und während sich die Basis aufrichtet, geht auch der Flieger in den gestreckten Stand über.



Abb. 3 – Aufgang des Fliegers

Der Flieger sollte schon Körperspannung einsetzen, dabei aber keinesfalls steif werden. Eine gute Körperhaltung ist hierfür sehr wichtig, die Schultern sollten nicht ins Hohlkreuz fallen und die Beine sollten relativ locker gestreckt, also nicht zu steif durchgedrückt werden.



Zum einfachen Aufgang auf die Basis kann der Flieger die Arme zur Unterstützung sowohl auf den Schultern als auch auf den Köpfen absetzen.

### 4/ Übungen zur Verbesserung des Timings für den Wurf

Hiefür gibt es eine ganze Reihe von Bewegungstrainings und Übungen. Diese sollten auch von bereits gut eingearbeiteten Gruppen regelmäßig geübt werden, denn sie stellen ein gutes Aufwärmtraining dar und garantieren eine optimale Zusammenarbeit der Gruppe.

#### Übung 1:

Der Flieger bleibt ruhig auf der Basis stehen, während die Fänger die Beine beugen und strecken, wobei aber die Basis und damit auch der Flieger auf einer Höhe bleiben.

#### Übung 2:

Der Flieger geht in die Hocke und zurück, während die Fänger ruhig stehen.

#### Übung 3:

Die Fänger gehen gemeinsam mit dem Flieger in die Hocke (Basis wird mit bewegt), wobei auch der Flieger in die Hocke geht. Dann richten sich alle drei wieder auf in den geraden Stand.

**Übung 4:**

Die Fänger beugen die Beine und strecken sich dann, wobei sie den Flieger nach oben drücken, danach absenken in die normale Ausgangsstellung mit leicht gebeugten Beinen.

**Übung 5:**

Zunächst beugen die Fänger die Knie und bereiten so den Wurf vor, kehren dann aber in die Ausgangsposition zurück, um den Flieger sofort weiter hoch in die hochgehaltene Basis zu heben. Dies wird für einige Sekunden gehalten. Den Übungskreis kann man wiederholen.

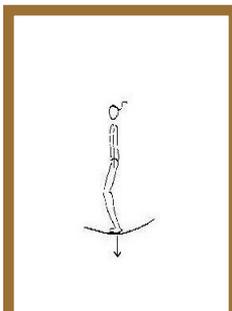
**6/ Übungen auf dem Trampolin**

Sollte ein Flieger noch keine gute Ausbildung auf dem Trampolin erhalten haben, sollte das für die Gruppenakrobatik unbedingt nachgeholt werden. Dadurch wird nicht nur die Bewegungserfahrung für Flugakrobatik geschult, was äußerst hilfreich für den Flieger ist, sondern es wird auch dabei helfen, die korrekte Körperhaltung, Timing und Absprung- und Landetechniken zu verinnerlichen. Deswegen stellen wir hier nun ein paar Übungen auf dem Trampolin vor, die von Jack Kelly, dem Nationaltrainer aus Großbritannien, entwickelt

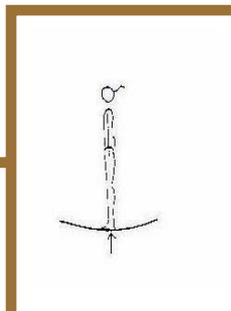
wurden. Diese Übungen sind sehr hilfreich für ein Verständnis der Absprungphase und der korrekten Körperhaltung, insbesondere für den Flieger.

### Übung 1 (Abbildung 2)

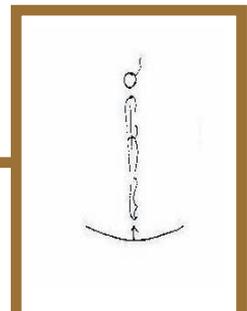
Um ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie hilfreich die Arme eingesetzt werden können, wird dem Schüler jeglicher Armeinsatz verboten. Hier bewahrheitet sich einmal mehr der Ausspruch: „Man weiß nicht, was man hat, bis es weg ist“ (nach Joni Mitchell, amerikanische Folksängerin). Diese Übung eignet sich hervorragend zum Training der korrekten Körperhaltung sowie der Balance und optimalen Körperspannung während des Absprungs und in der Landephase. Und natürlich dazu, den Schülern zu verdeutlichen, welche Rolle die plötzlich nutzlos gewordenen Arme eigentlich spielen, denn die bleiben die gesamte Übung hindurch fest an die Seite gepresst. Sobald eine relative Bewegung der Arme zu beobachten ist, wird die Übung unterbrochen. Dadurch deckt diese Übung jede noch so kleine Fehllhaltung auf, die dann mit entsprechenden Armbewegungen korrigiert werden muss. Übungsziel sind 3 x 10 Sprünge, man kann die Prozentanzahl der durchgehaltenen Sprünge notieren, um den Fortschritt begreifbar zu machen und den Schüler weiter zu motivieren.



▼ Boden mit Beinen nach unten drücken, dabei den Oberkörper in der Vertikalen halten, Arme bleiben fest an der Seite.



▼ Wenn der Boden nach oben federt Körperhaltung und Armposition aufrechterhalten.

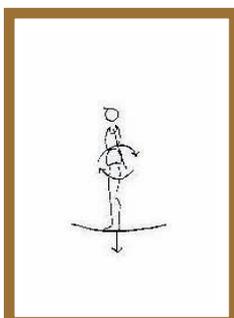


▼ Die gesamte Flugbewegung über Körperspannung aufrechterhalten, keine Korrekturbewegungen mit den Armen durchführen.

### Übung 2 (Abbildung 3)

Um die Effektivität einer nach oben gerichteten Armbewegung besser zu verstehen, kann man folgende Übung durchführen: Zunächst ruhig auf dem Trampolin stehen. Für die Dauer der Übung bleiben die Knie gestreckt, so dass mit den Beinen kein Schwung geholt werden kann. Nun werden die Arme in kurzen, aber ruckartigen Kreisen nach hinten geführt. Dadurch wird bereits das Trampolin in merkliche Bewegung versetzt und der Körper wippt auf und nieder. Dann im Rhythmus dieser Bewegung nach und nach die Armkreise vergrößern, wie man auch den Körper dynamisch bewegen muss, um eine Schaukel auf dem Kinderspielplatz in Schwung zu bekommen. Für diese Übung ist es wie gesagt wichtig, dass die Knie gestreckt bleiben, so dass kein Schwung durch Beinbewegungen erzielt wird. Idealerweise bleiben auch die Fußzehen gerade und krümmen sich nicht rhythmisch in den Boden, so dass die Auf- und Abbewegung vollständig durch die Armbewegungen erzielt wird. Der Trainer muss darauf achten, dass die Arme voll ausgestreckt werden. Er muss dem Schüler jedes Anwinkeln des Armes, besonders bei der Landung,

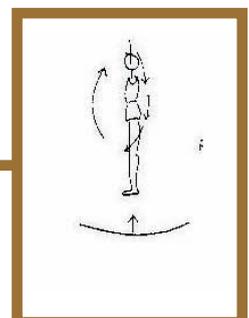
anzeigen. Während also die gut getimten Armbewegungen rhythmisch größer werden, wird auch die Auf- und Abbewegung zunehmend größer. Schon bald schwingen die Arme bis auf Überkopfhöhe. Das Übungsziel besteht in 10 Sprüngen bei rhythmisch voll nach oben ausgestreckten Armen. Sobald unterstützende Beinbewegungen zu bemerken sind, ist die Übung abzubrechen. Damit der Trainer Beinbewegungen sofort erkennen kann ist es hilfreich, wenn der Schüler kurze Hosen oder einen Gymnastikanzug trägt. Auch hier können auf Grundlage der 10 Wiederholungssprünge die prozentualen Anteile der erfolgreichen Wiederholungen schriftlich festgehalten werden, um den Fortschritt zu dokumentieren.



▼ Beine gestreckt halten und zu Beginn ruhig auf dem Trampolin stehen, dann die Arme zügig, aber in kurzen Radien im Kreis bewegen.



▼ Mit gestreckten Beinen und gleichbleibend flacher Fußhaltung nach und nach durch eine Erhöhung des Armradius im Rhythmus mit dem Trampolin die Höhe steigern.



▼ Volle Kreisbewegung der Arme, dabei Beine und Füße gerade halten.

### Übung 3

Zu Beginn wie mit Übung 2 mit gestreckten Knien beginnen und die Arme zum Schwungholen einsetzen, dann aber nach und nach auch die Beine einsetzen, bis die volle Sprunghöhe erreicht ist. Hiervon 10 Wiederholungen springen. Den Schüler unterbrechen, wenn die Arme aufhören, vollständig und im Rhythmus zu schwingen. Auch hier wieder die 10 Wiederholungen als Grundlage für den Entwicklungsnachweis nehmen. Obwohl ich bei diesen Übungen die „kreisförmige“ Armbewegung sehr in den Mittelpunkt gerückt habe, reicht allein diese Bewegung für spätere Figuren nicht aus. Denn je höher die Arme im Kreis geschwungen werden, desto durchgebogener wird die Körperhaltung. Deswegen sollte bei zu turnenden Figuren nicht die Kreisbewegung der Arme eingesetzt werden, denn das führt dazu, dass die Arme den Abschwung zu weit hinter der Körperachse beginnen, wodurch die Beine ebenfalls nach hinten schwingen. Dadurch entsteht eine nach hinten durchgebogene Körperhaltung, die bei der Landung durch eine Vorwärtsbewegung der Arme und Beine zur Hocke ausgeglichen werden muss. Dies führt zu einer gewissen Instabilität bei der Landung. (Abbildung 4)

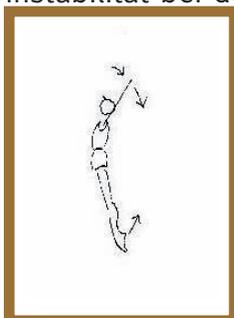


Abb. 4

Ebenso inakzeptabel ist es, die Armbewegung am oberen Scheitelpunkt einfach zu stoppen, da hierdurch der Körper eine Gegenbewegung nach vorn ausführt, durch die er bogenförmig nach vorn gebogen wird und so zur die Landung gebracht wird. (Abb. 5)



Abb. 5

Deswegen sollten die Arme am oberen Scheitelpunkt nur leicht nach hinten und unten geführt werden, um so zwar den Langarmschwung beizubehalten, aber die ungünstigen Nebenwirkungen zu umgehen (Abbildung 6).



Abb. 6

In meinem nächsten Beitrag werde ich mich näher mit der Armarbeit bei Absprüngen in und Landungen aus dem Salto beschäftigen und ganz besonders auf das so umstrittene Thema der Armhaltung eingehen.

### 7/ Einfache Würfe von der Basis

Wurf, gefangen zur Landung auf dem Boden

Dies kann zunächst auch ohne Wurf geübt werden, indem der Flieger vom Kasten springt. So können sich die Fänger ganz auf die Perfektionierung der Fangtechnik konzentrieren.



Vorübung zur Perfektionierung der Fangtechnik mit Griff in die Arme des Fliegers. Der Absprung vom Kasten erlaubt dem Flieger die volle Kontrolle über den Sprung und eine optimale und gerade Ausbalancierung des Körpers zum Trainingsvorteil der Fänger.



In dieser Photosequenz setzt die Basis einen Tempogegenaufschwung ein, bevor sie in die Hocke geht und zum Wurf ansetzt. Folgendes ist hierzu anzumerken:

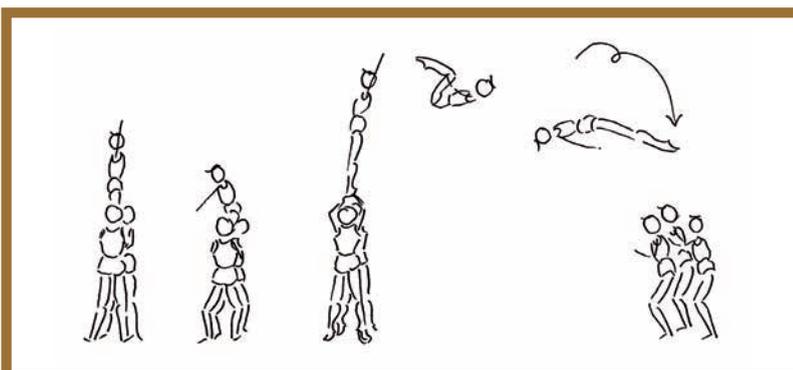
1. Die Oberkörper beider Fänger bleiben die gesamte Wurfbewegung gerade und gestreckt.
2. Beide Fänger strecken sofort nach dem Wurf die Arme nach oben, sie antizipieren so die Flugbahn des Fliegers.
3. Die Fänger greifen den Flieger an den Handgelenken und am Oberarm, um den Fall abzubremsen und so eine stabile Landung zu gewährleisten.

#### Wurf, in der Sänfte gefangen

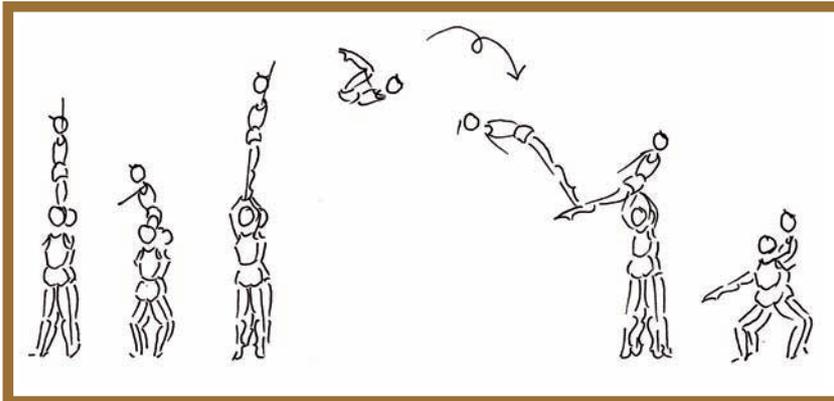


Bei dieser Figur wird der Flieger von den Fängern jeweils mit einer Hand unter dem Oberschenkel oder dem Knie und mit der anderen Hand an der Taille bzw. etwas darunter aufgefangen. Hier beugen die Fänger ihre Knie viel weiter als bei der vorherigen Übung. Das liegt wahrscheinlich an dem Größen- und Gewichtsunterschied, durch den die Fänger mehr Energie in den Wurf und in das Abfangen legen müssen.

#### Abgang mit Salto



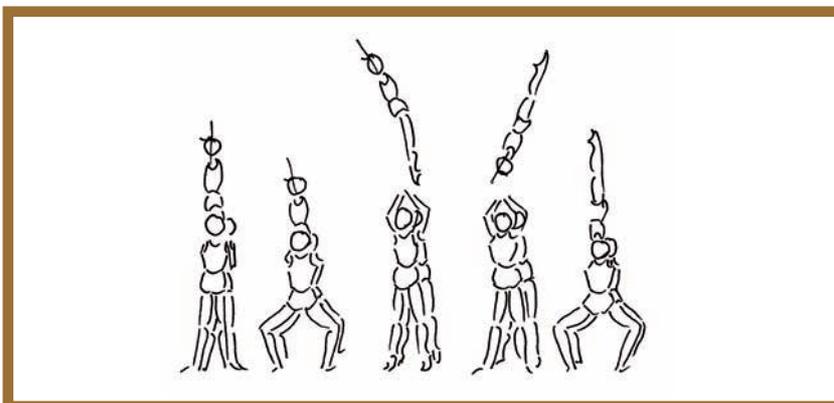
□ Mit dem Salto in die Sänfte



□ Salto, auf der Basis gestanden

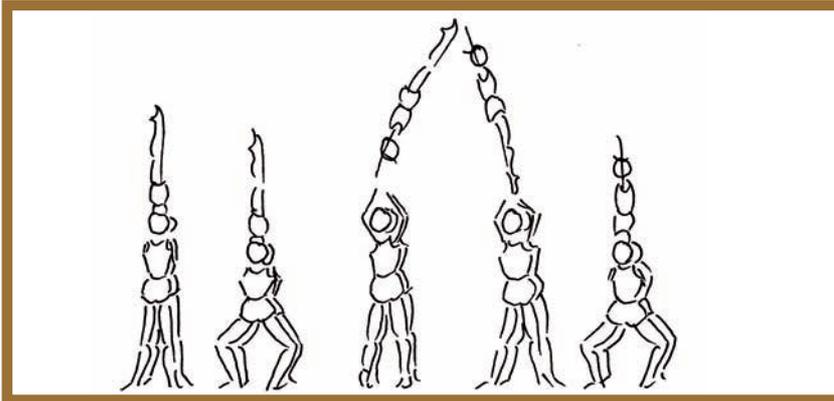


□ Kaskade und Bogensprung:



Bei der Kaskade geht der Flieger aus dem Stand in den Handstand. Der Flieger muss den Handstand hierfür voll beherrschen.

### Bogensprung



Der Bogensprung ist die Umdrehung der Kaskade: Der Flieger geht vom Handstand in den Stand.

### 8/ Wurf mit getrennten Basen

Hierfür stehen die Fänger Seite an Seite. Der Flieger setzt die Füße in die jeweils hohl geformte Hand des Fängers zu jeder Seite, die Hände werden entweder auf den Köpfen oder auf den Schultern abgestützt. Wie beim Werfen aus dem Carré-Griff müssen auch hier das Tempo und das Timing bis zur Perfektion geübt werden, bevor die nächstschwierigere Figur erlernt werden kann. Die Technik für diese Wurftechnik wurde bereits im Abschnitt über Akrobalance besprochen, aber die Möglichkeiten der Figuren bei diesem Wurf sind andere. Dadurch eröffnen sich für die Basen unterschiedliche Möglichkeiten, die Hände zu verschränken. Im praktischen Bereich des FEDEC Moduls in Turin konnten wir relativ erfolgreich mit unterschiedlichen Handhaltungen experimentieren. So wurde beispielsweise eine Art halber Carré-Griff ausprobiert, bei der jeder Fänger sein eigenes Handgelenk greift, um damit eine Basis zu bilden. Diese Handhaltung ist recht gut, wenn es um Würfe mit getrennten Basen geht, da die Hände direkt Überkopf gehoben werden können, ohne den Griff zu lösen. Auch ist die entstehende Basis recht gut geeignet, den Fuß des Fliegers aufzunehmen.

### In Position gehen und den Tempogegenschwung üben



## Teil3/ Banquine

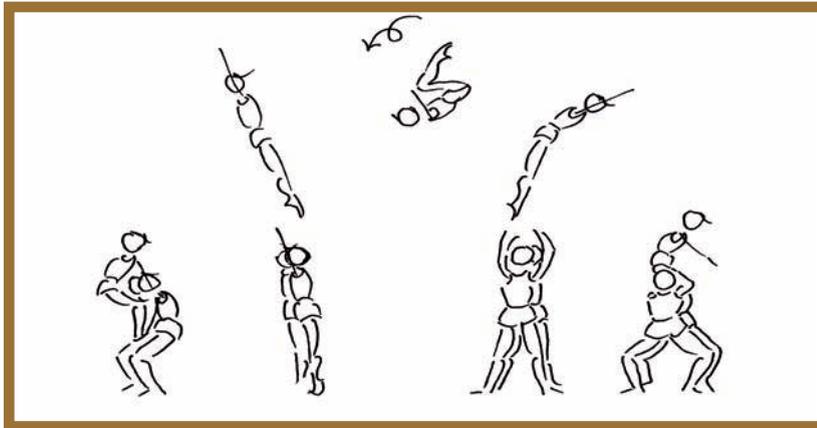


Durch die Bilder wird anschaulich, wie der Flieger durch die Hilfe der Fänger in Position gebracht wird: Der Fänger zur Rechten hebt das Bein des Fliegers an, während der Fänger zur Linken dessen Fuß in die eigene, gewölbte Hand führt. Die Fänger richten sich wie zum Werfen auf und der Flieger nutzt die Köpfe, um die Balance zu halten und um sicherzustellen, dass sein Gewicht direkt über den Fängern bleibt.

 **Wurf, gefangen zum Stand auf dem Boden**


Dem gleichen Tempogegenaufschwung wie oben folgt das Loslassen der Köpfe beim Aufrichten des Fliegers und der gerade nach oben gerichtete Wurf. Die Landung wird von den Fängern genauso gefangen wie bei dem Wurf von der einfachen Basis.

 **Salto, gefangen im Stand**


**Wurf in den Salto, gestanden auf den Basen**

Der Flieger wird von getrennten Basen aus geworfen, sofort nach dem Absprung müssen sich die beiden Fänger drehen, um die Basen für das Fangen zu bilden. Hierbei muss der Flieger unbedingt in einer Vertikalen bleiben und darf sich nicht nach hinten lehnen.