

Weiterbildung Pyramidenbau und Springen am Trampolin im Lernbereich Gerätturnen

Ziele:

- Erarbeitung von Einsatzmöglichkeiten der Akrobatik in der Schule
- Wissen um Regeln und Sicherheitsaspekte beim Pyramidenbau
- Übungen zu Vertrauen, Körperspannung und Gleichgewichtsfähigkeit kennenlernen
- Sicherheitshinweise und Hilfeleistungen beim Umgang mit Trampolin & Minitramp
- Spiele mit und auf dem Trampolin
- Erlernen von Stand-, Hock-, Grätschwinkel-, Bück-, Sitz-, Rücken-, Bauch- und Einfach C-Salti in Verbindung mit einer halben Schraube

Allgemeine Sicherheitshinweise zum Trampolinturnen:

- Auf- und Abbau nur mit festem Schuhwerk – gleichzeitiges Überprüfen der Betriebssicherheit
- Auf dem Gerät nur mit Gymnastikschuhen (bedingt mit Strümpfen) und nicht barfuß springen
- Nicht unterm Gerät entlanglaufen
- Gefahrenquellen melden
- Sicherheit und Gesundheit geht vor Leistung und Spaß!
- Springen nur unter Aufsicht eines Ausbilders – dessen Anweisungen sind zu befolgen
- Immer in der Längsachse springen
- Nicht auf den Längsmatten oder auf dem Rand sitzen (Ausnahme: Erwärmung/Üben im Strom)
- Seitliche Absicherung des Trampolins – Verpflichtung zum Dämpfen des Falls im Notfall
- Nur Sprünge, die man sich selbst zutraut, keine Einbeinsprünge, keine Handstandlandungen
- Nicht vom Gerät springen, sondern langsam absteigen
- Keine Bonbons oder Kaugummis während des Springens – Schmuck ab!

Speziell zum Minitramp

- Am Anfang steht eine intensive Sprunggewöhnung
- Auch einfache und gekonnte Sprünge werden gesichert
- Minitramp und Weichböden gehören zusammen
- Vor dem 9. Lebensjahr ist MT - Springen nicht sinnvoll, weil weder Kraft noch Gewicht ausreichen
- Keine Stützsprünge über ein relativ niedriges Gerät ohne Drehung um die Breitenachse

Tuchgewöhnung und Erwärmung am Trampolin:

- Gehen, Laufen, kleine Sprünge
- Robben & Rollen auf dem Tuch in verschiedenen Variationen
- Baumstammrollen einzeln oder Kopf an Fuß im Doppel
- Sitzeln übers Tuch
- Verschiedene Gangarten: Nähmaschine, Bonanza, Moonwalk,
- Bankposition (vw., rw., sw., hüpfend) - Hund
- Lauf-ABC übers Tuch

Spiel- und Übungsformen:

- Basketballprellen (Aktiver wird als Paket von 2. geschnipst und geprellt)
- Fliegender Teppich (Schneidersitz auf Schiebematte und 2 Leute schießen)
- Seilspringen (einzeln, Langseil längs oder quer, Doppel mit 1 Seil)
- Medizinball schnipsen und fangen
- Ballfangen beim Springen

Methodik Minitrampolin

Zielsprünge: Standardsprünge und Salto

Minitrampspringen – Auf-/Abbau, Sicherheitshinweise

Sprünge auf den Weichboden:

1. Angehen (über eine Bank) zum Üben des beidbeinigen Absprungs
2. Standardsprünge: Strecksprung – Hocksprung – Grätschsprung – Bücksprung –
Sicherheitsstellung/Hilfeleistung: „Sandwich-Haltung“
3. Rolle vorwärts ohne Anlauf und danach mit Anlauf – Flugrolle mit Aufsatz der Hände –
Flugrolle ohne Aufsatz der Hände – *Sicherheitsstellung/Hilfeleistung: Nacken-Drehgriff*
4. Skatersprung, Flugrolle und Strecksprung mit halber/ganzer Drehung als freier Sprung

Benotung der Standardsprünge und eines „freien Sprungs“ (Körperhaltung gestreckt, sicheres beidbeiniges Landen)

Saltomethodik – Sprünge auf den Mattenberg

1. Flugrolle mit Aufsatz der Hände
2. Flugrolle ohne Aufsatz der Hände
3. Flugrolle (Salto) mit Hocklandung
Sicherheitsstellung/Hilfeleistung: Nacken-Drehgriff

Sprünge auf den Weichboden:

1. Salto vorwärts auf einen erhöhten Weichboden oder noch auf den Mattenberg (Streckphase beachten)
2. Salto vorwärts mit Körperstreckung in der 2. Flugphase
Bei beiden: Sicherheitsstellung/Hilfeleistung: Nacken-Drehgriff

Geschichte des Trampolins

Die erste allgemeine Form des Trampolinspringens war das Hüpfen auf einer Matratze. Das Trampolinturnen nahm seinen Anfang im Zirkus. Hier war für die Hochartisten ein Sicherheits-Fangnetz unter dem Arbeitsplatz aufgebaut, das trampolinähnliche Eigenschaften aufwies. Die Hochartisten ließen sich zum Abschluss Ihrer Darbietungen in das Netz fallen und turnten dort als Zugaben noch einige Saltos. So kam man auf die Idee, dieses zu einer eigenständigen Nummer auszubauen und stellte zu diesem Zweck spezielle Geräte her. So erbaute der US-Amerikanische Hochartist Georg Nissen Mitte der zwanziger Jahre des 20. Jahrhunderts das zu seiner Zeit beste Sprunggerät. Später gründete er die erste Firma, die Trampoline professionell herstellte und damit weltweit bekannt wurde. Noch heute trägt die Veranstaltung „Nissen Cup“ seinen Namen. In den USA erfolgte somit auch die rasanteste Entwicklung des Trampolinturnens.

In Deutschland baute Albrecht Hurtmanns 1951 in Süchteln eine erste „Wurfmaschine“. Ein Gestell aus Eisenrohren, das Tuch aus Rolladengurten vernäht und mit Fahrradschläuchen gespannt, diente es in seinem Verein ASV Süchteln als Sprunggerät. Dr. Heinz Braecklen und Mitarbeiter an der jungen Sporthochschule in Leipzig entwickelten 1953 ebenfalls ein Trampolin als Trainingshilfsgerät für Wasserspringer. 1955 konstruierte Alfred Gockel aus Altenessen zunächst ein erstes, instabiles Modell aus Holz.

Schließlich wurden die schon professionellen amerikanischen Geräte 1958 zum Deutschen Turnfest in München u.a. durch Georg Nissen vorgestellt. Doch zunächst wurden erste Anträge der jungen Disziplin auf Mitgliedschaft im Internationalen Turnerbund, FIG zu dessen Kongressen 1959 und 1961 abgelehnt. Zu einem Treffen der ersten Trampolin-Nationen kam es 1964 auf Initiative des Deutschen Turner-Bundes in Frankfurt am Main. Daraus wurde die Gründungsversammlung des Internationalen Trampolin-Verbandes F.I.T.

Im gleichen Jahr fanden die ersten Welttitelkämpfe in London statt. 1996 gab es die XIX. Weltmeisterschaften in Vancouver, 1998 fanden sie in Sydney statt, 1999 gibt es in Sun City, Südafrika, erstmals Trampolinweltmeisterschaften in Afrika.

Am 1. September 1997 beschloss das Internationale Olympische Komitee in Lausanne, Schweiz, endgültig die Aufnahme der Trampolin-Einzelkonkurrenzen in das offizielle Programm der Olympischen Spiele 2000 in Sydney.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Trampolin>

Übungen und Spiele zum Vertrauen, Körperspannung und Gleichgewichtsfähigkeit

Pendel:

Die mittlere Person lässt sich aus dem Stand mit angespanntem Körper vor- und zurückfallen. Die beiden anderen fangen ihn vorsichtig, aber sicher ab. Der Abstand kann mit der Zeit erweitert werden.

Die Übung kann auch seitwärts oder im Kreis (5-6 Schüler bilden den Kreis) durchgeführt werden.

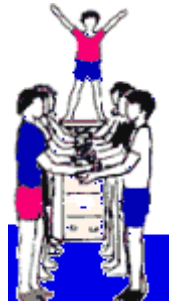


Blindenführung/ Blindenlauf

Ein Schüler wird mit verbundenen oder geschlossenen Augen durch die Halle geführt (Gehen Laufen, evtl. auch über Hindernisse). Wichtig ist, dass zwischen beiden Schülern ein vertrauensvolles Verhältnis besteht und sie sich aufeinander verlassen können.

Vertrauensfall

Ein Schüler lässt sich vorwärts (rückwärts), evtl. mit geschlossenen Augen von einem Kasten in eine Gasse von Fängern fallen. Die Arme werden dazu wie ein Reißverschluss dicht nebeneinander gehalten (ohne Zufassen).



Roboter

Ein Schüler wird durch Berührung von verschiedenen Körperpunkten ‚ferngesteuert‘, z.B. Kopfberührung bedeutet vorwärts, linke Schulter nach links etc.

Luftmatratze aufpumpen

Ein Schüler stellt eine Luftmatratze dar, und wird von dem anderen Schüler "aufgepumpt". Dabei muss sich die Körperspannung langsam erhöhen, was vom anderen Schüler auch überprüft wird. Anschließend wird die Luft wieder abgelassen, bis der Schüler wieder völlig entspannt ist.



Fliegender Fisch

Hierbei wird ein liegender Schüler durch eine Fängergasse transportiert.

Kreisbalance

Alle Schüler stehen im Kreis und fassen sich an den Händen. Auf ein Signal hin lehnt sich (langsam) jeder zweite nach vorn, die anderen nach hinten, so dass der Kreis in Balance bleibt. Auf ein zweites Signal geht es wieder in die Ausgangsposition zurück.



Baumstamm aufrichten

Ein Schüler liegt voll angespannt auf dem Boden (Matte) und wird vorsichtig auf die Füße gestellt. Durch seitliches Anheben an Schultern und am Rumpf soll allein durch die Körperspannung der Aufrichtungsvorgang gelingen.

Hochheben- Transportieren

Bei dieser Übung liegt der Schüler zunächst angespannt auf dem Boden. 4-6 Schüler stehen seitlich und heben nun den Körper vorsichtig an. Nun kann er ohne großen Kraftaufwand transportiert oder über Kopf hochgehoben werden.



Baumstammrollen

8-10 Schüler liegen eng aneinander, ein Schüler legt sich mit Bauch oder Rücken auf diese Gruppe. Er muss angespannt sein. Durch seitliches Rollen der Untergruppe wird nun der obere Schüler ohne sein Zutun transportiert.

Geschichte der Sportakrobatik

Der Beginn der Geschichte der Sportakrobatik überschneidet sich mit der Entstehung der Akrobatik, deswegen werden wir an dieser Stelle nicht noch einmal auf diese eingehen, sondern nur als Ansatzpunkt verwenden. Im Jahr 1891 wurde der Deutsche Athletenverband gegründet, was gleichzeitig als Beginn der sportlichen Entwicklung für die deutschen Sportakrobaten gilt. Bis in die 50er Jahre hinein gab es Amateur- Artistenwettstreite, welche teilweise als Deutsche Meisterschaften innerhalb des Athletenverbandes ausgetragen wurden. Nach Ende des Zweiten Weltkrieges bildete sich die heutige Sportart aus, vor allem in den Ostblockstaaten und es entwickelte sich ein einheitliches Wettkampfsystem. 1956 wurde der bis dahin Kunstkraftsport genannte Sport durch sportwissenschaftliche Systematisierung dem Turnverband zugeordnet und Sportakrobatik genannt. 1957 gab es das erste internationale Akrobatikturnier in Polen. 1973 gründete sich der internationale Verband der Internationalen Föderation für Sportakrobatik (IFSA), welche sich 1998 wieder auflöste und sich dem internationalen Turnerbund (FIG) anschloss. 1974 gab es die ersten Weltmeisterschaften in Moskau, welche inzwischen alle zwei Jahre ausgetragen werden. In den Jahren dazwischen richtet die UEG die Europameisterschaften aus.

Voraussetzungen für den Einsatz der Akrobatik in der Schule

Kenntnis der Regeln:

Regeln zum Pyramidenbau

- ❖ vor dem Bau Absprachen treffen
 - Wer nimmt welche Position ein?
 - Auf- und Abbau genau vorausplanen!
 - Wer gibt Kommandos?
- ❖ Aufbau
 - schnell, aber nicht hastig!
- ❖ Präsentation
 - Höchstens 3-4 Sekunden präsentieren
- ❖ Abbau
 - kontrolliert, niemals unkontrolliert abspringen
 - Bei Schmerzen, falschen Stellungen, nachlassenden Kräften, Instabilität etc., sofort Kommando „ab“!
- ❖ ständig auf gerade, aufrechte Körperhaltung achten

Helfen und Sichern:

Wichtige grundlegende Aspekte sind:

- der richtige Standort und ein sicherer Stand,
- Konzentration und Reaktionsschnelligkeit,
- Sowie das Wissen, wo bei benötigter Hilfeleistung zuzugreifen ist.

Der Helfer

- sollte Vertrauen ausstrahlen
- über eine ausreichende Körpergröße und Kraft verfügen,
- sollte die Bereitschaft der Verantwortungsübernahme besitzen.
- Helfer wie Übender sollten eine eigene Überschätzung vermeiden.

In der Akrobatik besteht das größte Risiko für Verletzungen durch (ungewollte) Abgänge. Daher ist es ein Grundsatz, dass Ober- wie Unterpartner deutlich „ab“ sagen, wenn einer von beiden die Position nicht mehr halten können sollte. Zudem ist Hilfeleistung so lange auszuführen bis die Oberperson sicher die Abgänge beherrscht.

Hilfeleistung: der Helfer greift in den Ablauf und unterstützt den Übenden aktiv

Sicherheitsstellung: Mitgehen eines Bewegungsablaufes ohne aktiv einzugreifen.

Beherrschen der Grifftechnik:

Für den sicheren Ablauf eine Figur sollten die Übenden die richtigen Griffe beherrschen, um eine Hilfeleistung möglichst nicht in Anspruch nehmen zu müssen. Die Grundgriffe sind der Ellenbogen- oder Unterarmgriff, der Handgelenksgriff und der Stützgriff.

Beim **Ellenbogengriff** fasst der Oberpartner von oben und die Unterpersion von unten an den Ellenbogen des Partners. Ein Beispielelement hierfür wäre der „Stuhl“.



Beim **Handgelenksgriff** umfassen sich beide Partner gegenseitig die Handgelenke, wobei der Oberpartner von oben auf den Arm der Unterpersion greift.

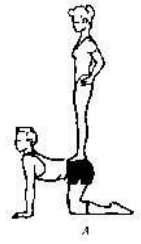


Beim **Stützgriff** liegen die Handflächen aufeinander. Die Mittelhand des Partners wird dann von Daumen, Ring- und dem kleinen Finger umfasst, während Mittel- und Zeigefinger am Handgelenk des Partners stützen. Die Handgelenke sind dabei leicht gebeugt.



Basistechniken der Partnerakrobatik

Die **Bankstellung** ist das grundlegende Element vieler Menschenpyramiden und eignet sich zudem zum Üben des Auf- und Abstieges und dem Balancieren auf einem Partner. Der Unterpartner ist in Bankstellung mit geraden Rücken und jeweils einem Winkel von 90° bei Armen und Beinen.



Der Aufstieg erfolgt durch den Oberpartner nacheinander mit beiden Füßen auf das Becken des Unterparkers, dies kann durch Abstützen der Hände auf den Schultern unterstützt werden. Der Abstieg erfolgt gegenläufig zum Aufstieg, wobei ein Abspringen untersagt ist. Zu unterbinden sind zudem eine falsche Körperhaltung des Unterparkers (Hohlkreuz, Buckel, zu weiter/spitzer Winkel) sowie ein Aufstieg des Oberpartners auf die Lendenwirbelsäule.

Der **Stuhl** bezeichnet ein Element bei welchem der Oberpartner auf den Oberschenkeln des Unterparkers steht und diesen dabei ansieht.



Aufbau: Ober- und Unterparker stehen sich gegenüber und fassen sich im Ellenbogengriff. Der Unterparker beugt die Knie, wonach der

Oberpartner auf die Oberschenkel steigt. Die Füße werden dabei leicht auswärts gedreht und knapp oberhalb der Knie aufgesetzt. Der Aufstieg hat körpernah zu erfolgen. Danach erfolgt ein Strecken der Arme, wobei sich beide Partner leicht nach hinten lehnen. Als erhöhte Schwierigkeit kann nun in den Handgelenksgriff gewechselt und/oder eine Hand gelöst werden. Der Abbau erfolgt erneut gegenläufig zum Aufbau.

Schwierigkeiten können durch weite, glatte Hosen (Abrutschen), feuchte Hände (Lösen des Griffes), zu weit oben aufgesetzte Füße oder bei nicht gleichzeitiger Verlagerung des Gewichtes auftreten. Beim Erlernen des Stuhls, vor allem in unteren Klassenstufen, kann der Lehrer gut mit einer methodischen Reihe arbeiten:

- 1 Aufbau des Elementes, wobei der Unterparker auf einer Bank (Variation: auf einem in Bankstellung befindlichen Schüler) sitzt.
- 2 Aufbau des Elementes, wobei der Unterparker mit dem Rücken an der Wand lehnt.
- 3 Aufbau des Elementes ohne Materialhilfe.

Eine Sicherung erfolgt hinter dem Rücken des Oberpartners, um ein nach hinten fallen bei einem unkontrollierten Abgang zu verhindern.

Flieger

Beim Flieger liegt der Unterparker am Boden, hat seine Beine senkrecht nach oben gestreckt und der Oberpartner liegt waagrecht auf den Füßen des Unterparkers.



Aufbau: Der Unterparker liegt auf dem Boden, winkelt die Beine an und stellt seine Füße V-förmig gegen die Hüfte des Oberpartners, dabei sollte dieser schon komplett gespannt sein. Der gemeinsame Kontaktpunkt von den Füßen zur Hüfte kann je nach Körperschwerpunktlage variieren. Beide Partner fassen sich an die Hände und verlagern das Gewicht des Oberpartners nach vorn bis dieser seine Beine vom Boden lösen kann. Jetzt streckt der Unterparker seine Beine senkrecht nach oben und drückt dabei seinen Oberpartner in die Waagerechte. Entsteht ein gemeinsames Gleichgewicht können die Hände gelöst werden. Abbau erfolgt erneut rückläufig zum Aufbau. Die Hilfeleistung erfolgt seitlich zum Element, wobei je eine Hand am Oberkörper und Oberschenkel des Oberpartners anliegt.

Schulterstand und Übereinanderstehen



Diese beiden Elemente verlangen eine erhöhte Kraftanstrengung und spezifischere körperliche Voraussetzungen wie Körperspannung und Gleichgewicht, so dass sie in

der Grundschule nicht aufgebaut werden sollten. Der Schulterstand ist, vielleicht ab der Klassenstufe sechs und das Übereinanderstehen erst in der Sekundarstufe zwei einsetzbar. Wobei beim Übereinanderstehen der Lehrer zu beachten hat, dass dieses Element nicht von allen Schülern geturnt werden sollte.



Regeln zum Pyramidenbau

- ❖ vor dem Bau Absprachen treffen
 - Wer nimmt welche Position ein?
 - Auf- und Abbau genau vorausplanen!
 - Wer gibt Kommandos?

- ❖ Aufbau
 - schnell, aber nicht hastig!

- ❖ Präsentation
 - Höchstens 3-4 Sekunden präsentieren

- ❖ Abbau
 - kontrolliert, niemals unkontrolliert abspringen
 - Bei Schmerzen, falschen Stellungen, nachlassenden Kräften, Instabilität etc., sofort Kommando „ab“!

- ❖ ständig auf gerade, aufrechte Körperhaltung achten

Die Grifftechnik

Beim **Ellenbogengriff** fasst der Oberpartner von oben und die Unterperson von unten an den Ellenbogen des Partners. Ein Beispielelement hierfür wäre der „Stuhl“.



Beim **Handgelenksgriff** umfassen sich beide Partner gegenseitig die Handgelenke, wobei der Oberpartner von oben auf den Arm der Unterperson greift.

Beim **Stützgriff** liegen die Handflächen aufeinander. Die Mittelhand des Partners wird dann von Daumen, Ring- und dem kleinen Finger umfasst, während Mittel- und Zeigefinger am Handgelenk des Partners stützen. Die Handgelenke sind dabei leicht gebeugt.

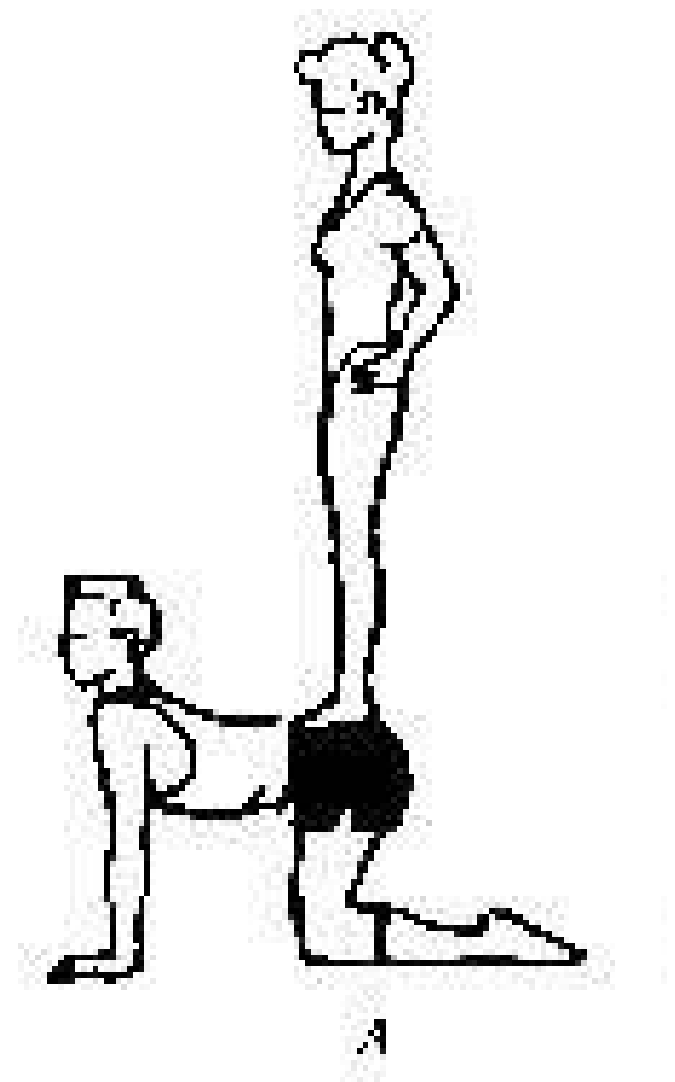


Die **Bankstellung** ist das grundlegende Element vieler Menschenpyramiden und eignet sich zudem zum Üben des Auf- und Abstieges und dem Balancieren auf einem Partner.

Der Unterpartner ist in Bankstellung mit geraden Rücken und jeweils einem Winkel von 90° bei Armen und Beinen.

Der Aufstieg erfolgt durch den Oberpartner nacheinander mit beiden Füßen auf das Becken des Unterpartners, dies kann durch Abstützen der Hände auf den Schultern unterstützt werden. Der Abstieg erfolgt gegenläufig zum Aufstieg, wobei ein Abspringen untersagt ist.

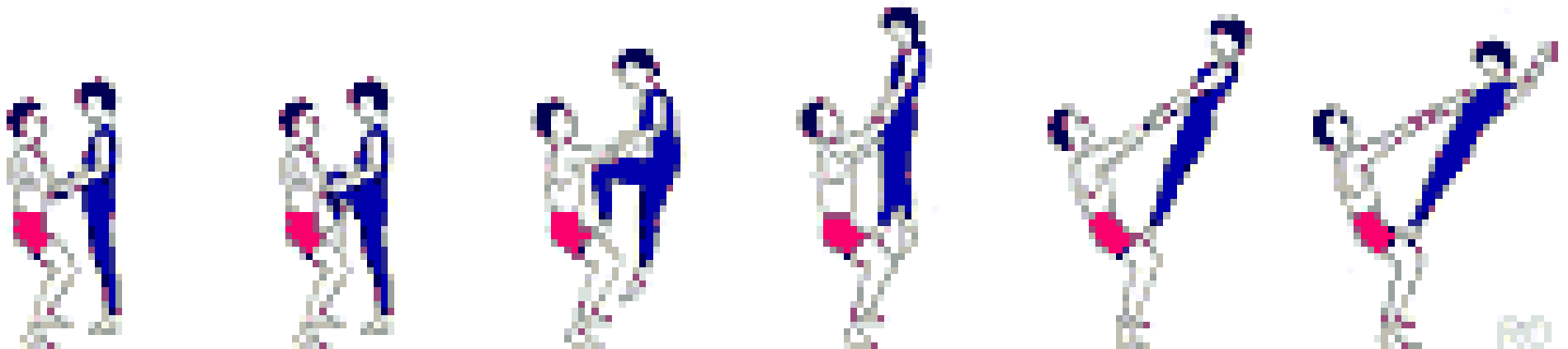
Zu unterbinden sind zudem eine falsche Körperhaltung des Unterpartners (Hohlkreuz, Buckel, zu weiter/spitzer Winkel) sowie ein Aufstieg des Oberpartners auf die Lendenwirbelsäule



Der Stuhl

Aufbau: Ober- und Unterpartner stehen sich gegenüber und fassen sich im Ellenbogengriff. Der Unterpartner beugt die Knie, wonach der Oberpartner auf die Oberschenkel steigt. Die Füße werden dabei leicht auswärts gedreht und knapp oberhalb der Knie aufgesetzt. Der Aufstieg hat körpernah zu erfolgen. Danach erfolgt ein Strecken der Arme, wobei sich beide Partner leicht nach hinten lehnen. Als erhöhte Schwierigkeit kann nun in den Handgelenksgriff gewechselt und/oder eine Hand gelöst werden. Der Abbau erfolgt erneut gegenläufig zum Aufbau.

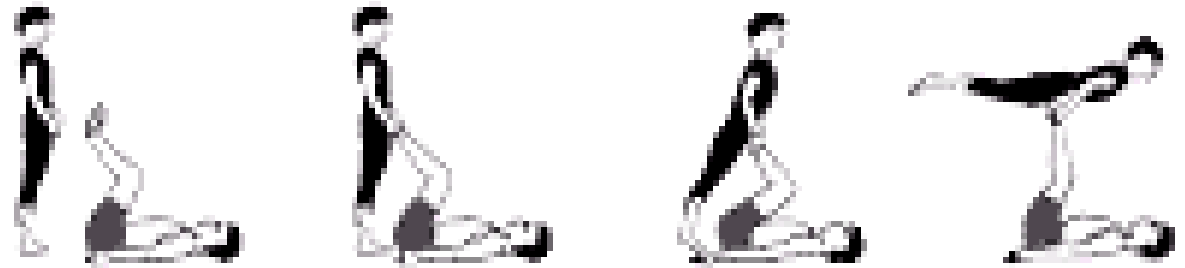
Eine Sicherung erfolgt hinter dem Rücken des Oberpartners, um ein nach hinten fallen bei einem unkontrollierten Abgang zu verhindern.



Flieger

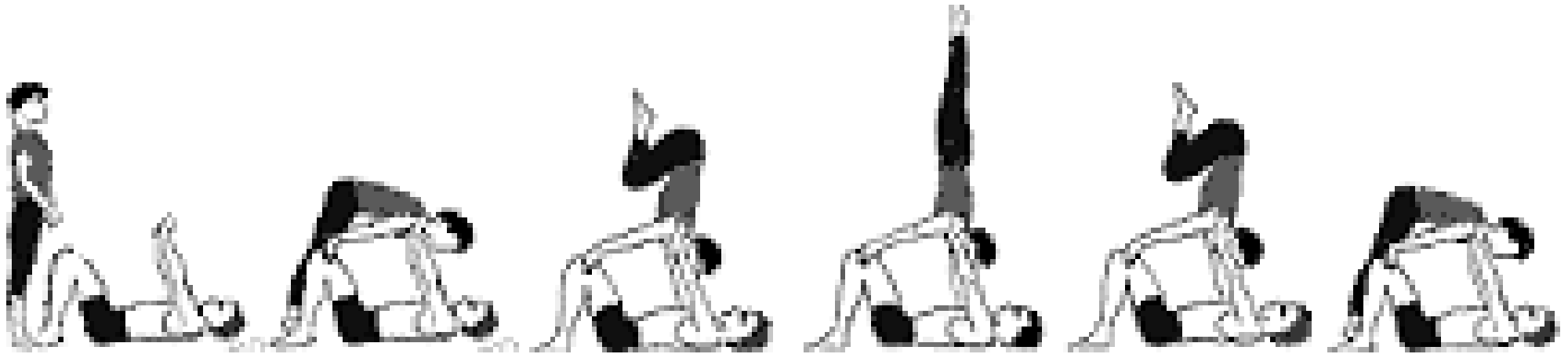
Beim Flieger liegt der Unterpartner am Boden, hat seine Beine senkrecht nach oben gestreckt und der Oberpartner liegt waagrecht auf den Füßen des Unterpartners.

Aufbau: Der Unterpartner liegt auf dem Boden, winkelt die Beine an und stellt seine Füße V-förmig gegen die

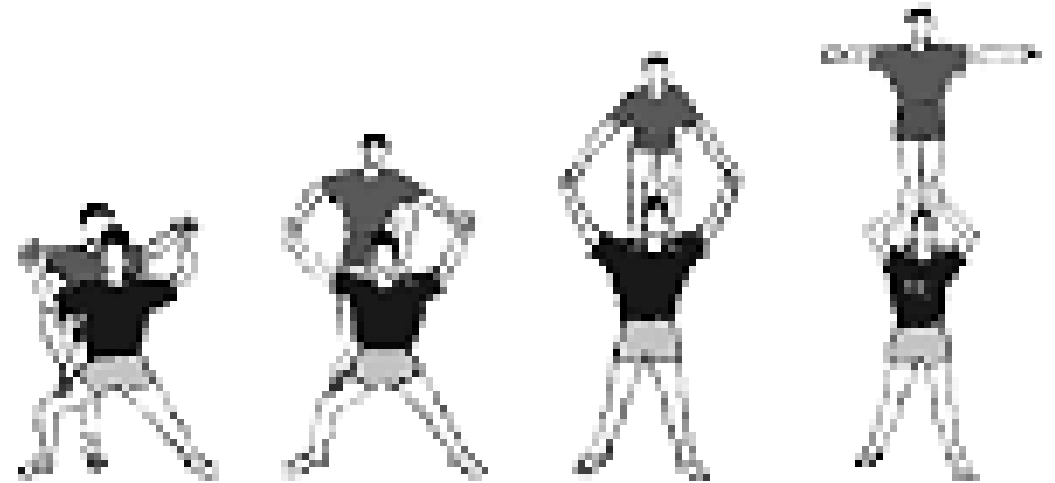


Hüfte des Oberpartners, dabei sollte dieser schon komplett gespannt sein. Der gemeinsame Kontaktpunkt von den Füßen zur Hüfte kann je nach Körperschwerpunktlage variieren. Beide Partner fassen sich an die Hände und verlagern das Gewicht des Oberpartners nach vorn bis dieser seine Beine vom Boden lösen kann. Jetzt streckt der Unterpartner seine Beine senkrecht nach oben und drückt dabei seinen Oberpartner in die Waagerechte. Entsteht ein gemeinsames Gleichgewicht können die Hände gelöst werden. Abbau erfolgt erneut rückläufig zum Aufbau. Die Hilfeleistung erfolgt seitlich zum Element, wobei je eine Hand am Oberkörper und Oberschenkel des Oberpartners anliegt.

Schulterstand und Übereinanderstehen



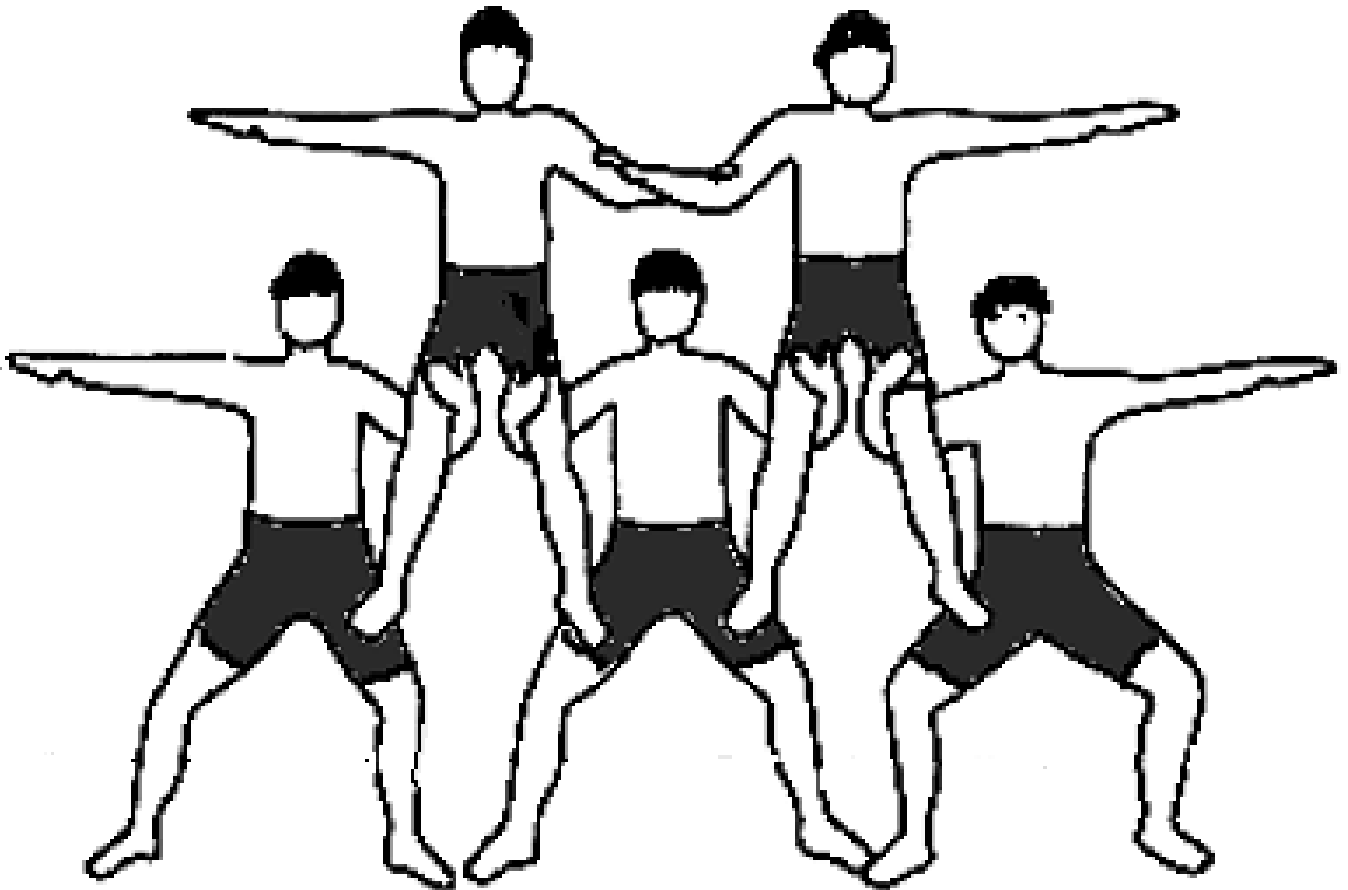
Diese beiden Elemente verlangen eine erhöhte Kraftanstrengung und spezifischere körperliche Voraussetzungen wie Körperspannung und Gleichgewicht, so dass sie in der Grundschule nicht aufgebaut werden sollten. Der Schulterstand ist, vielleicht ab der Klassenstufe sechs und das Übereinanderstehen erst in der Sekundarstufe zwei einsetzbar. Wobei beim Übereinanderstehen der Lehrer zu beachten hat, dass dieses Element nicht von allen Schülern geturnt werden sollte.



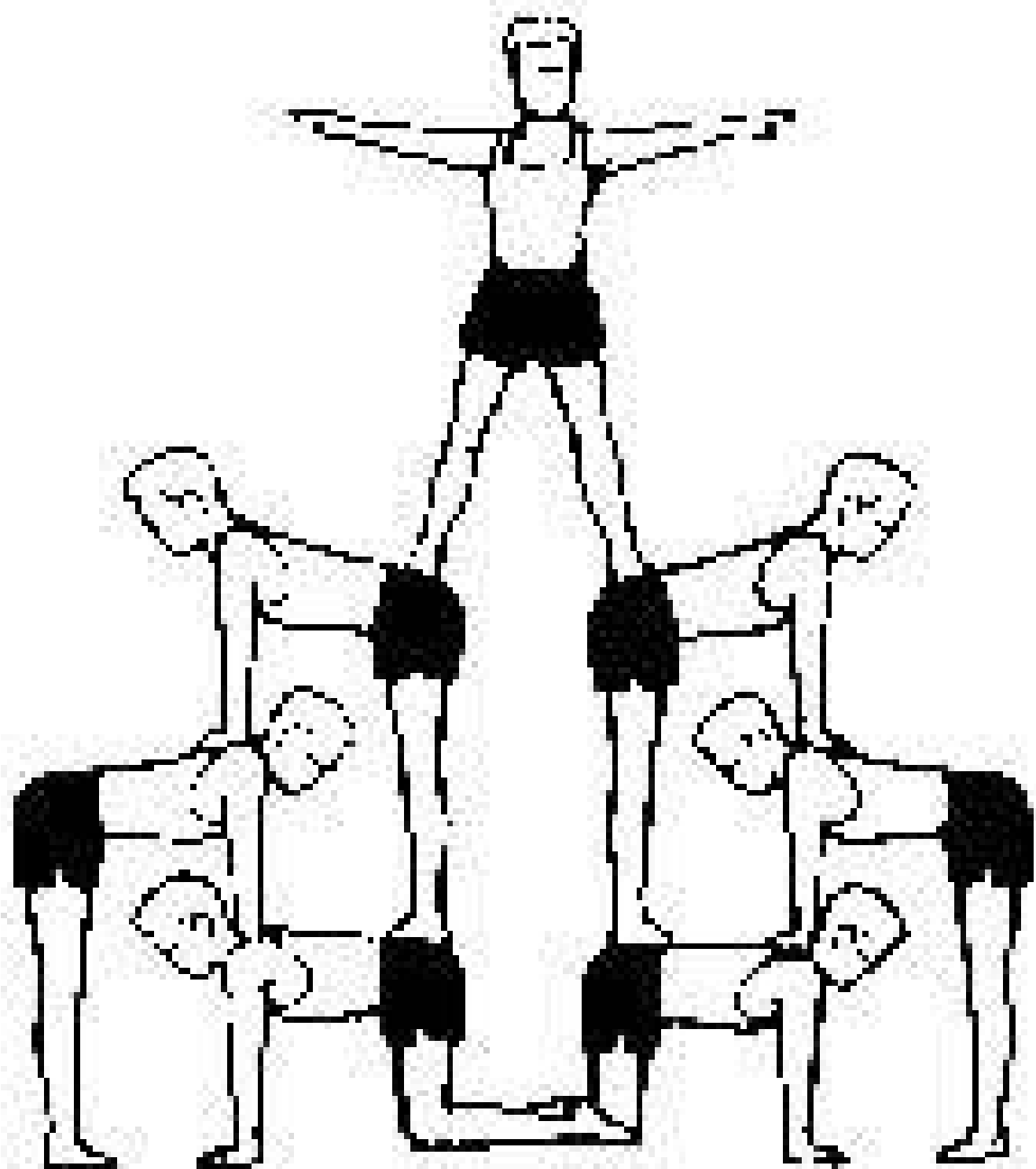
Ausgewählte Gruppenakrobatische Elemente

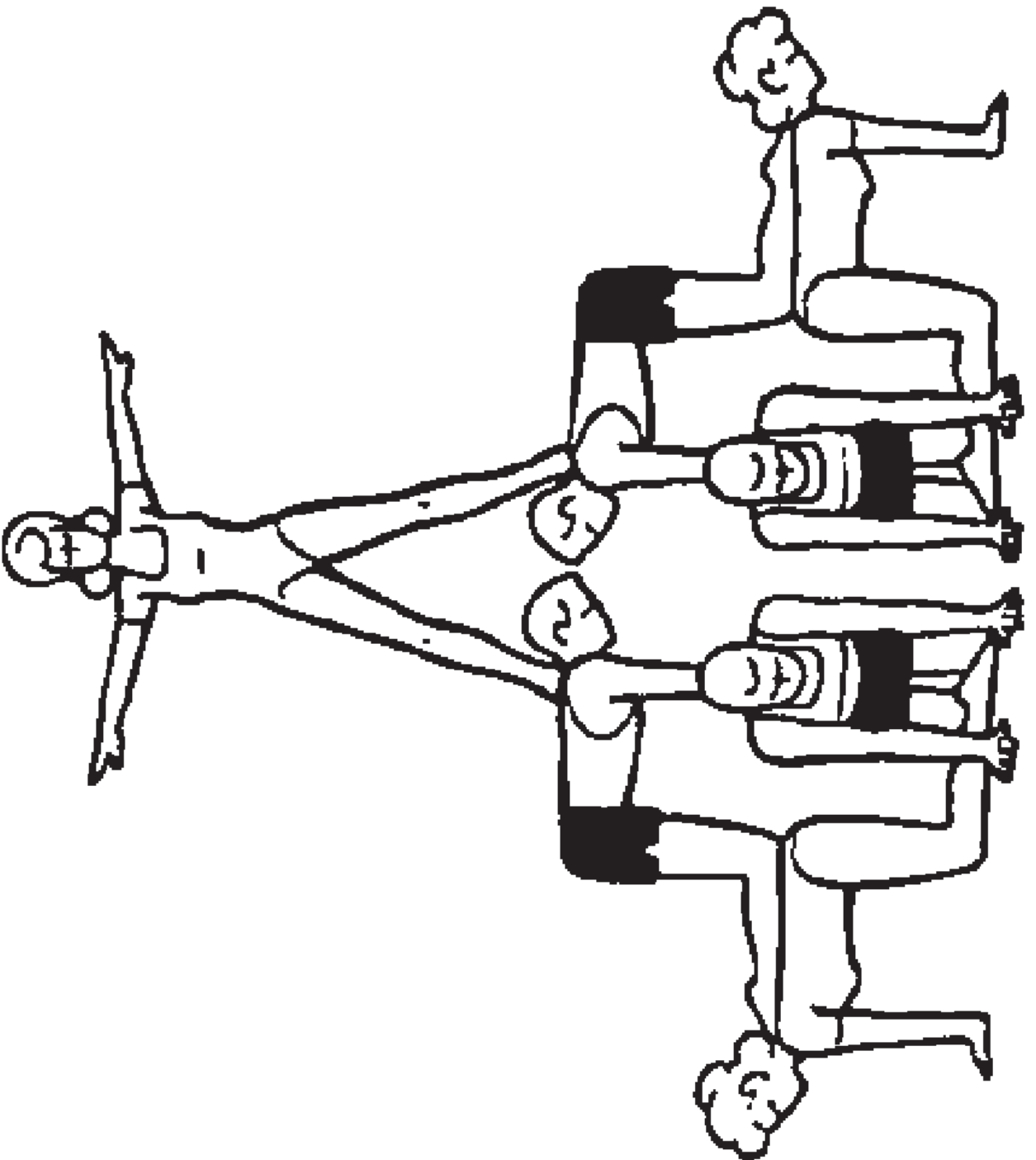
Hinweise:

- Das Beherrschen mehrerer Grundelemente der Partnerakrobatik ist Voraussetzung für Gruppenakrobatik
- Der Bau von Menschenpyramiden stellt durch die Verbindung zum Zirkus für Kinder einen besonderen Anreiz dar und stärkt in der Anwendung, die Fähigkeit zur Kooperation, gegenseitiges Vertrauen und das Gemeinschaftsgefühl einer Klasse.
- Ein Schüler, der sich weigert bestimmte Elemente zu turnen, kann und sollte trotzdem in den Unterrichtsablauf einbezogen werden. Möglichkeiten dazu bieten Einbeinstände oder der Einsatz als Helfer für Sicherheitsstellungen oder gar Koordinator und Choreograf.
- Da die bildliche Vorstellungskraft bei Grundschulkindern nicht so stark ausgebildet ist, sind für das Verständnis komplexerer Pyramiden Hilfsmittel wie Bilder einzusetzen.
- Durch das Verändern der Stockwerkanzahl oder der Unterstützungsflächen, lässt sich die Komplexität steigern.









GRIFFE

für die Akrobatik



Kettengriff



Daumengriff



Vorlingsgriff



Rücklingsgriff



Handgelenksgriff



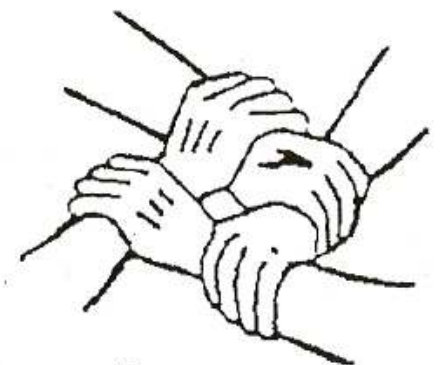
Oberarmgriff



Unterarmgriff

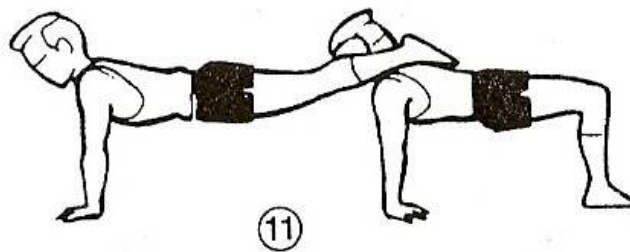
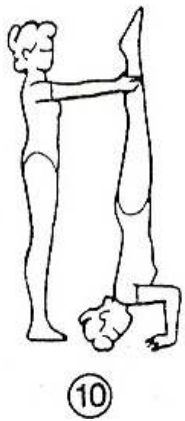
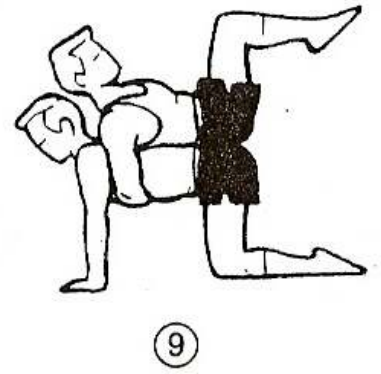
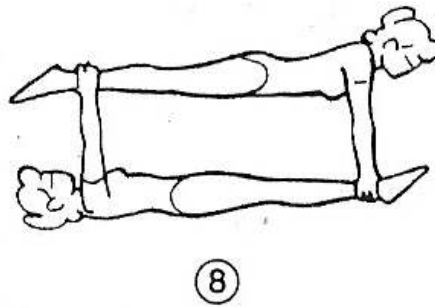
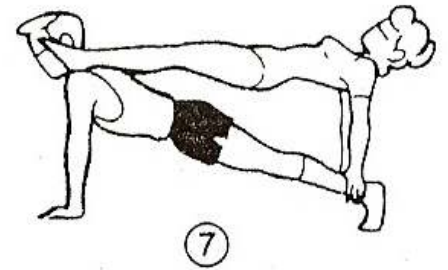
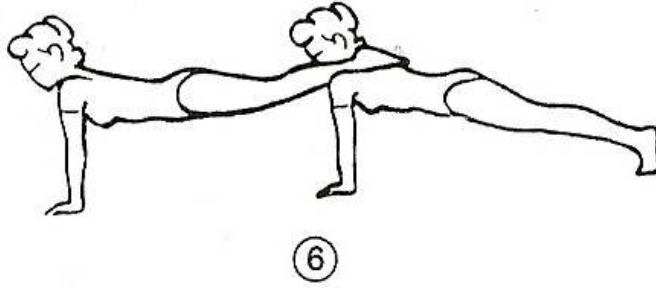
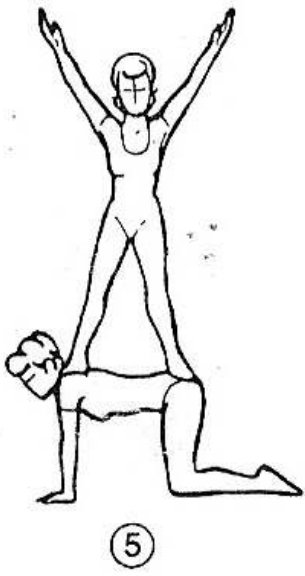
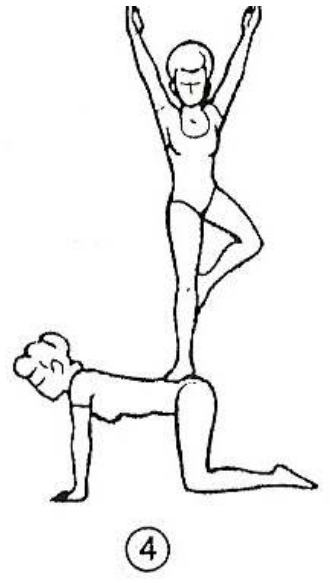
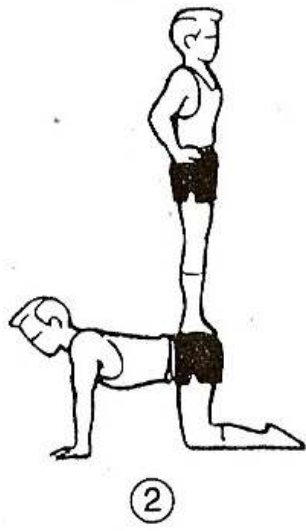
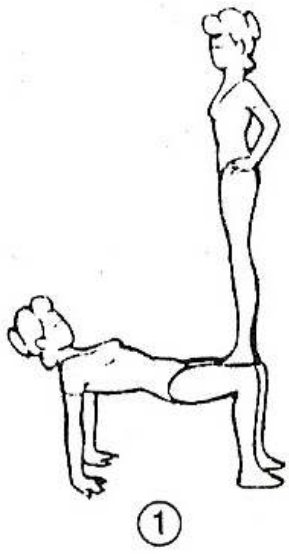


Quergriff



Kreuzgriff
(Knoten)

Einfache Figuren der Duo Akrobatik



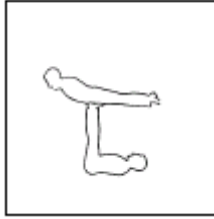
Schwierigere Elemente der Duo-Akrobatik

Voraussetzungen: Körperspannung, Beherrschter Kopf- und Handstand

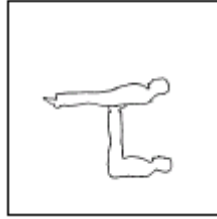
Hecht



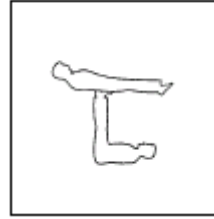
Brett



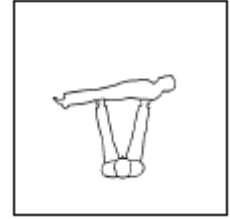
Gegenhecht



Gegenbrett



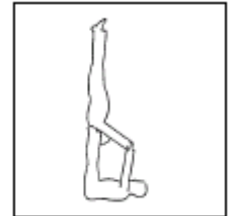
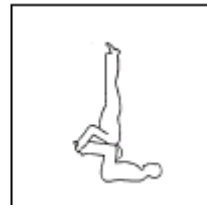
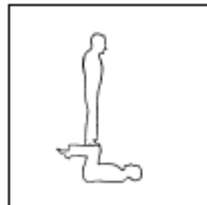
Brett quer



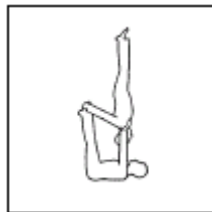
Auto / Gegenauto - Fußsitz



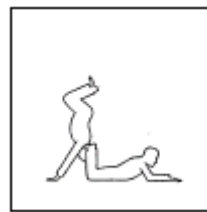
Stand & Schulterstand auf den Schienbeinen/ den Füßen



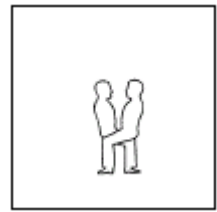
Bolk (Schulterstand in den Händen)



Schulterstand auf den Füßen



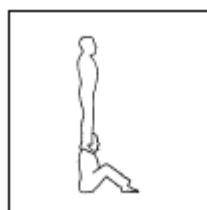
Picknick



Handstand auf Knöcheln oder Knien



Schulterstand



Stuhl und Sitz auf dem Stuhl



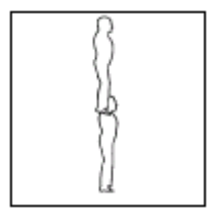
Galionsfigur



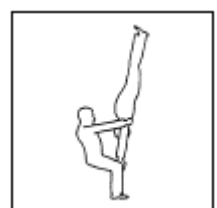
Fahne



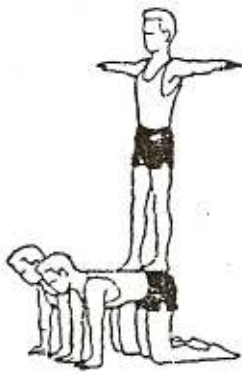
Schulterstand



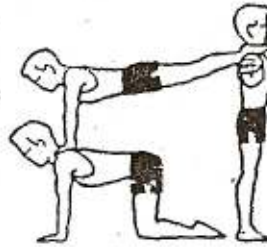
Brett / Handstand auf dem Stuhl



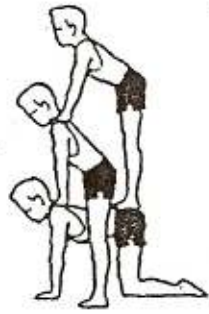
Figuren - 3er-Teams - Blatt 1



1.



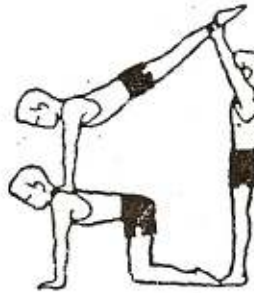
2.



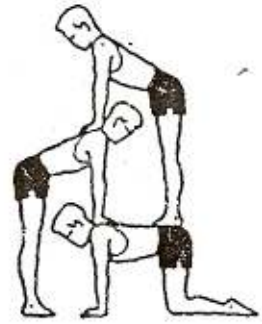
3.



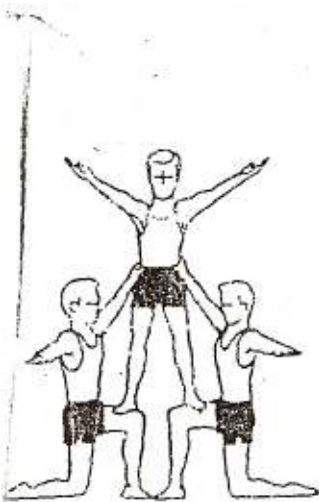
4.



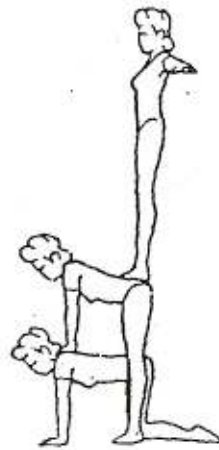
5.



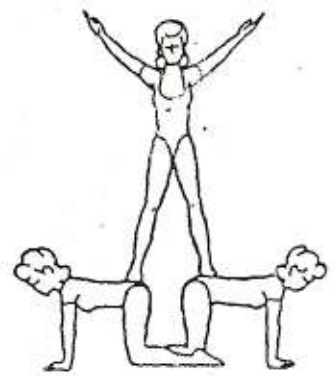
6.



7.



8.



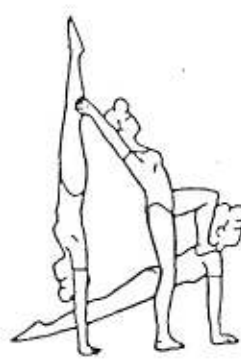
9.

Figuren - 3er-Teams - Blatt 2

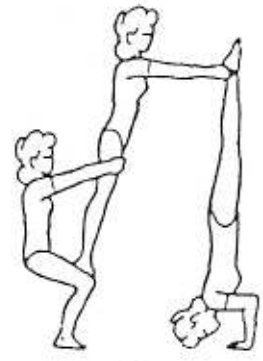
Intermediate cont.



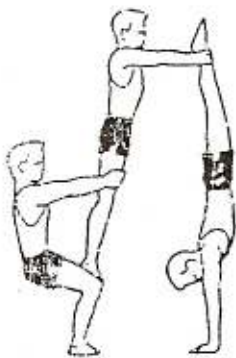
19.



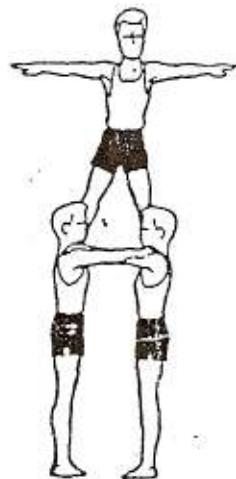
20.



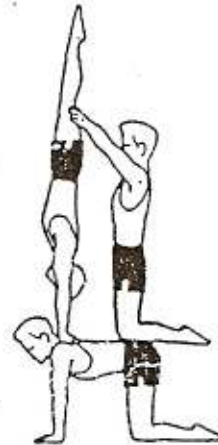
21.



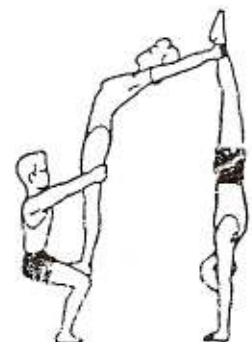
22.



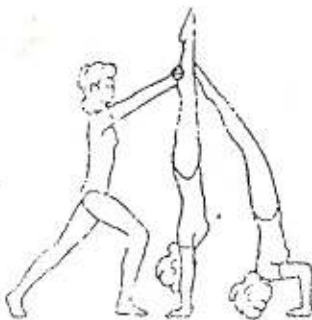
23.



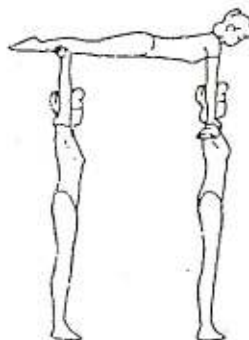
24.



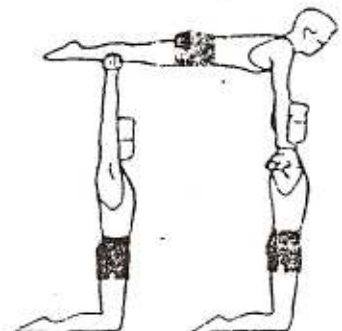
25.



26.

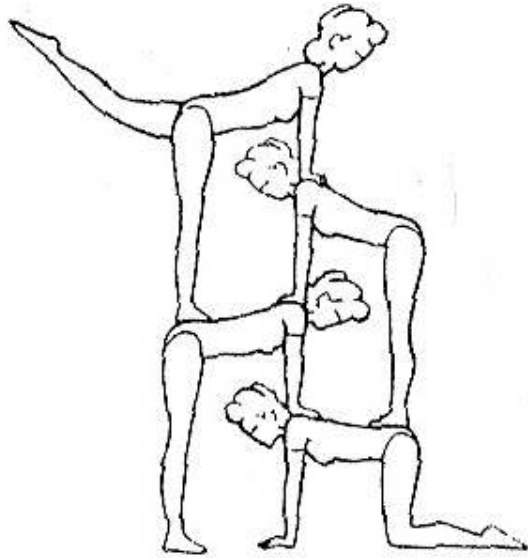


27.

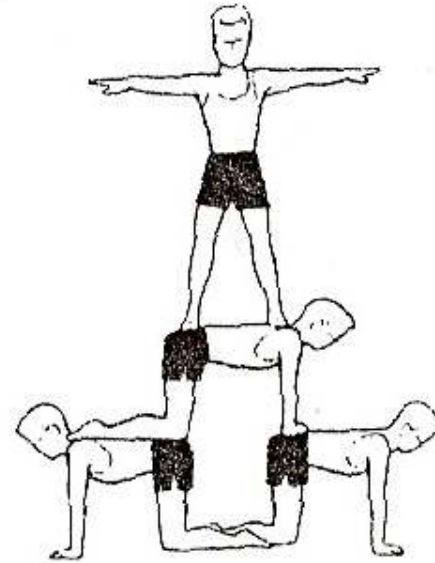


28.

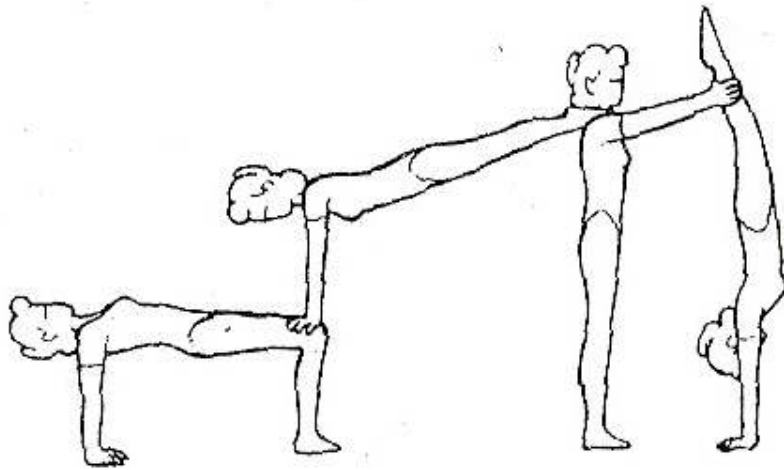
Figuren - 4er-Teams



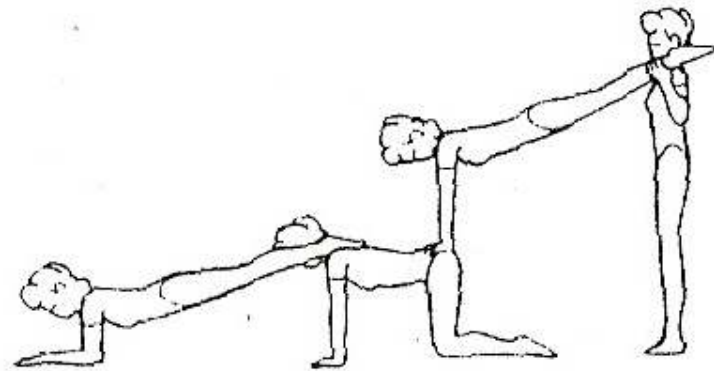
①



②

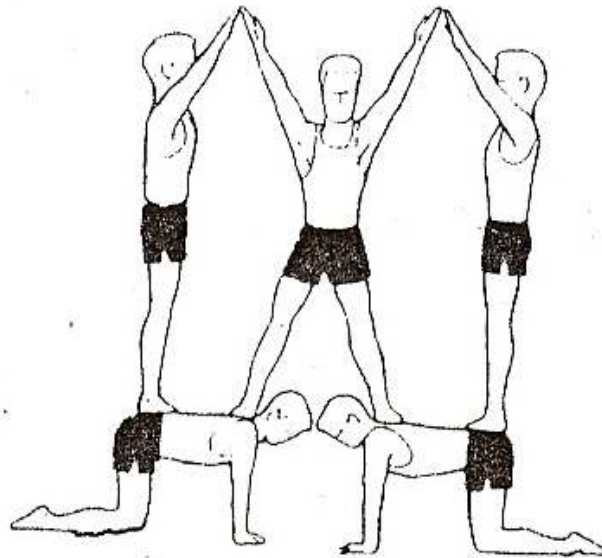


③

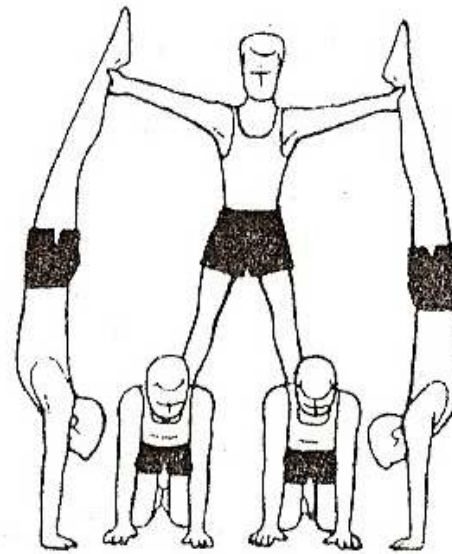


④

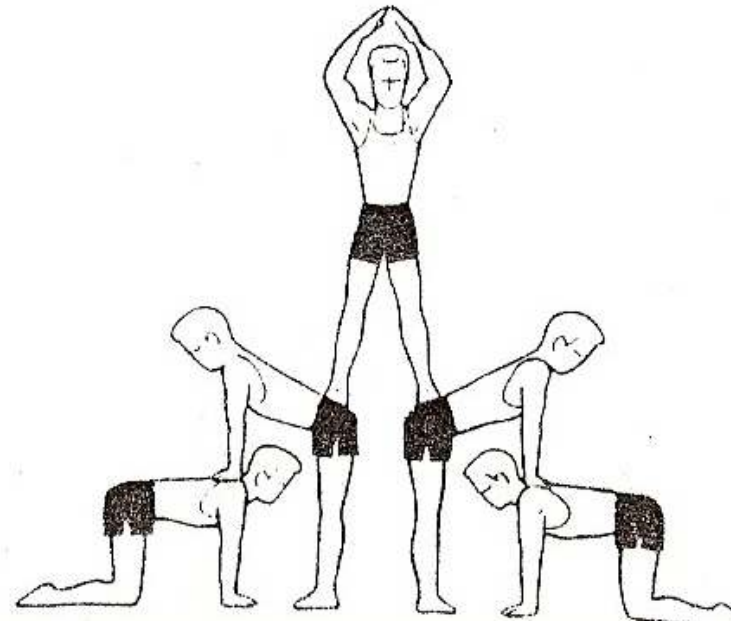
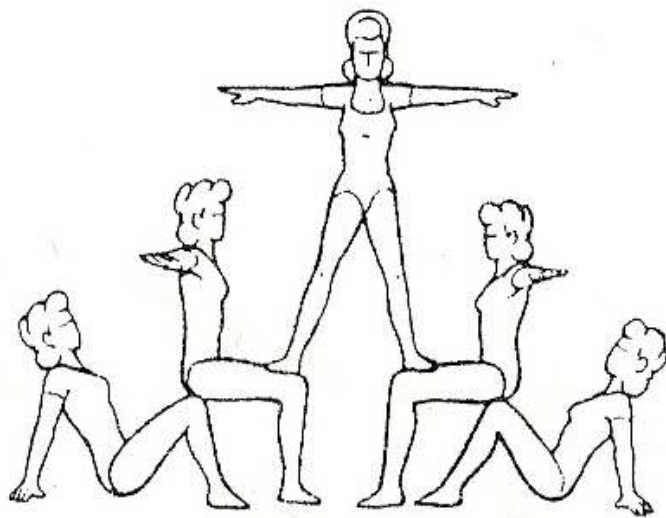
Figuren - 5er-Teams



①



②



Figuren - diverse Teamgröße

