

USI - Information Übungsbetrieb

Partnerakrobatik (stehend)

Übungsleiter: Peter Rigler
Zeit: Mittwoch 20.00 – 21.20 Uhr
Ort: HBLA Lentia

In der Partnerakrobatik arbeiten zwei oder mehr Personen miteinander, um eine Figur (statisch) oder eine Abfolge (dynamisch) zu meistern. Dabei befindet sich mindestens eine Person permanent in der Luft, d.h. auf einer oder mehreren Unterpersonen stehend, hängend oder liegend. Es ist eine sehr **kreative Form des Ganzkörpertrainings**, das wegen der vielen unterschiedlichen Ausführungsarten und Tricks nahezu unbeschränkte Möglichkeiten zur Weiterentwicklung bildet. Dieser Kurs konzentriert sich auf Figuren und Abfolgen, bei welchen die Unterperson/en steht/stehten.

Warum sollte man Partnerakrobatik machen? Zuerst einmal, **weil es Spaß macht!!** Darüber hinaus ist es eine der ganz wenigen Sportarten, wo man zusammen arbeitet und nicht gegen jemanden – ein sehr schöner Gedanke. Neben der umfassenden Kräftigung auch von normalerweise wenig benutzten Muskeln, lernt man seinen Körper und dessen Möglichkeiten sehr viel besser kennen. Das wirkt sich in Folge positiv auf kognitive Fähigkeiten und das Selbstbewusstsein aus.

Und die negativen Seiten? Es macht süchtig und Lust auf mehr...

In diesem Kurs beginnen wir mit den absoluten Basics, Vorerfahrungen sind daher nicht notwendig. Spielerisch nähern wir uns den Elementen an, der Übergang zu den einzelnen Tricks ist daher fließend und nicht mehr so schwierig. Um Verletzungen zu vermeiden und einen langfristigen Trainingserfolg zu garantieren liegt der Fokus auf der richtigen Technik und dem Spotting (dem Sichern durch andere Gruppenmitglieder). Auch erfahrenere Akrobaten profitieren von diesem Kurs, da im gewöhnlichen Training oft über diese Basics hinweggegangen wird, was längerfristig zu Verletzungen, Unfällen oder Stagnation im Trainingsprozess führt. Für erfahrenere Akrobaten werden zudem Variationen der gezeigten Tricks angeboten, um auf das jeweilige Niveau der Teilnehmer*innen einzugehen.

COVID-19 Präventionskonzept Partnerakrobatik

- Die Teilnehmer*innen und Trainer*innen tragen bis zum Betreten der Turnstätte (Eingangsbereich, Umkleidekabine) einen Mundschutz.
- Die Teilnehmer*innen tragen sich zu Beginn des Trainings in eine Liste ein, um nachvollziehen zu können, wer an welchem Tag anwesend war.
- Gearbeitet wird in Kleingruppen zu je 4-6 Personen, welche sich nicht durchmischen. Der Sicherheitsabstand der jeweiligen Kleingruppen beträgt mindestens 4 Meter.
- Gründliches Händewaschen aller Beteiligten vor und nach dem Training.