

**USI - Information Übungsbetrieb**  
**ACROYOGA - Stufe I**  
**Partnerakrobatik auch für Anfänger**

Kursleiter: KAINEDER Alexandra  
GSTÖTTENMAYR Richard  
Zeit: Montag, 18.30 – 20.00 Uhr  
Ort: HBLA-Lentia

AcroYoga ist eine relativ junge Sportart (erstmalig als AcroYoga erwähnt in 1999) in welcher Yoga, Partnerakrobatik und Thai-Massage verbunden werden. Durch die Nähe zum Yoga wird viel Wert auf Achtsamkeit und gutes Miteinander gelegt, der Fokus des Unterrichts liegt auf der Akrobatik. **Der Kurs ist für absolute Anfänger ohne jede Vorerfahrung geeignet**, durch die skalierbare Schwierigkeit der einzelnen Elemente gibt es aber auch für (weit) Fortgeschrittene immer etwas Neues zu erlernen. Gearbeitet wird meist in Gruppen von drei oder mehr Personen, mit mindestens einer Person als Spotter (zur Sicherung der Figur). Die Rollen werden dabei regelmäßig getauscht, so dass jeder auch zum Basen und/oder Fliegen kommt.

**Es wird kein fixer Partner benötigt, ihr könnt gerne auch alleine kommen!**  
**Covidbedingt werden die Partner möglichst wenig gewechselt.**  
**Aufzeichnungen könnten notwendig sein.**

Die Lernkurve beim AcroYoga ist anfangs sehr steil, man wird ab der ersten Einheit mit Erfolgen belohnt :). Dabei werden ganz nebenbei Dehnung, Kraft, Körperspannung, Koordination und Körpergefühl, aber auch mentale Stärke, kommunikative Fähigkeiten und sozialer Interaktion trainiert.

Ablauf der Stunde:

Allgemeines Aufwärmen und Dehnen:  
Spezifisches Aufwärmen mit Vorübungen für neue Figuren  
Neues akrobatisches Element lernen / festigen schwerer Elemente  
Freies Training bereits erlernter Figuren mit Hilfestellung  
Cool down / Entspannung