

# USI - Information Übungsbetrieb

## ACROYOGA – Open Level

### Partnerakrobatik für Anfänger und auch Fortgeschrittene

Kursleiter: KAINEDER Alexandra  
GSTÖTTENMAYR Richard  
Zeit: Montag, 20.00 – 21.30 Uhr  
Ort: HBLA-Lentia

In diesem Kurs sind alle Levels willkommen!!!! Wir werden Gruppen mit ähnlicher Akrobatik- Erfahrung bilden und diese dann individuell betreuen. Diese Gruppen können sich dabei von Einheit zu Einheit ändern und teilweise werden die Levels gemischt, um neue Erfahrungen zu sammeln.

Anfänger\*innen zeigen wir im Detail neue Übungen und Richtungen in der Akrobatik und vertiefen bereits Gelerntes. Inhalte können je nach Schwierigkeitsgrad angepasst werden.

Dabei können wir auf ein großes Repertoire und viel Erfahrung zurückgreifen, um euch immer zu fordern und mit Erfolgserlebnissen zu belohnen.

Machst du schon länger Akrobatik, kannst du auch gerne eigene Ideen und Tricks mitbringen, die wir euch dann erklären oder Vorübung zeigen, die euch eurem Wunschtrick näher bringen. Außerdem helfen wir beim Sichern schwerer oder gefährlicherer Tricks und werden euch auch selbst hin und wieder basen oder fliegen umso eurem Fortschritt zu helfen.

AcroYoga ist eine relativ junge Sportart (erstmal 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

**Bitte großes Handtuch oder Yogamatte mitnehmen!**