



Kapitel

Schwungtrapez & Schwungseil



Herausgegeben und zusammengestellt von Jeff Davis

Mit Beiträgen von:

Gérard Fasoli

Viktor Fomine

Pascale Loiseau

Luc Richard

Yuri Sakalov

Joël Suty



Teil 1 / Schwungtrapez

1/ Gerätespezifikationen und Sicherheit

2/ Grundtechniken am Schwungtrapez

1. Positionen
1. Sitzen
2. Kipphang
3. Kniehang
4. Fesselhang
2. Die vier Positionen des Standschwings

3/ Die Entwicklung des einfachen Schwingens

1. Grundlegende Definitionen:
2. Ein grundlegender Gedanke zum schwingenden Trapez
3. Lehrmethode
4. Lernschritte für das statische Trapez
5. Häufige Fehler
6. Im Vorwärtsschwing nach und nach in die Hocke gehen
7. Die aktiven Hochdrücke des Trapezes im Vorschwing
8. Umsetzung des Hochdrückens
9. Fehler
10. Der Rückschwing

4/ Das einfache Schwingen

1. Die Entwicklung der Hocke beim Vorschwing bis zum Lotpunkt
2. Die Phase des Hochdrückens
3. Der Rückschwing

5/ Grundübungen

1. In den Sitz gehen und wieder zurück in den Stand
2. Im Vorschwing aus dem Stand in den Sitz
3. Aus dem Sitz in den Fesselhang (Kippstufe oder Bascule)
4. Abgang aus dem Kipphang in den Langhang ("Degagé")
5. Aufgang aus dem Langhang über den Kniehang in den Sitz ("Engagé")
6. Aus dem Stand in den Langhang (beim Rückschwing)
7. Aus dem Stand in den Langhang beim Vorschwing
8. Im Vorschwing aus dem Langhang in den Stützhang ("Prise en Fer")
9. Abfaller in den Fesselhang
10. Aus dem Fesselhang mit Pendelschwing in den Sitz

11. Aus dem Sitz in den Kniehang (im Rückschwing)
12. Aus dem Sitz in den Fesselhang im Rückschwing
13. Aus dem Sitz in den Fesselhang (Vorschwing) und zurück (Rückschwing)
14. Aus dem Sitz in den Fesselhang (Rückschwing) und zurück (Vorschwing)
15. Aus dem Stand in den Kniehang beim Rückschwing
16. Aus dem Stand in den Kniehang (Vorschwing) und im Rückschwing in den Sitz
17. Aus dem Stand in den Fesselhang beim Rückschwing
18. Aus dem Stand in den Fesselhang, dann Übergang in den Sitz
19. Aus dem Stand in den Fesselhang (Vorschwing)
20. Mit Pendelschlag aus dem Kniehang in den Stand
21. Aus dem Fesselhang in den Stand
22. Die Pendelschlag-Technik

Teil 2 / Schwungseil

1/ Gerätespezifikationen

2/ Einfacher Pendelschwing

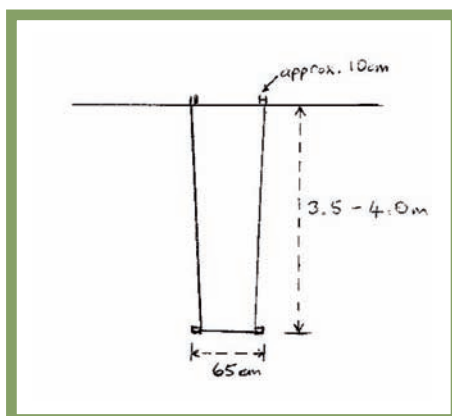
3/ Grundtechniken am Schwungseil

1. Aus dem Stand in den Sitz im Rückschwing
2. Aus dem Sitz in den Kniehang, schwingen und in den Sitz zurückkehren
3. Aus dem Stand in den Sitz (Vorschwing), Übergang in den Kniehang (Rückschwing)
4. Abfaller in den Schulterhang aus dem Stand (Rückschwing), Pendelschlag und in den Sitz
5. Abfaller in den Schulterhang (Vorschwing), Übergang in den Sitz (Vorschwing)
6. Aus dem Schulterhang in den Stand (Rückschwing)
7. Aus dem Schulterhang in den Stand (Vorschwing)

Teil 1 / Schwungtrapez

/ Gerätespezifikationen und Sicherheit

Länge und Gewicht des Holms	Der Holm ist für gewöhnlich 65 cm lang und ist je nach persönlicher Präferenz zwischen 6-7 kg schwer. Die äußeren Enden sind beschwert.
Länge der Halteseile	Die Länge hängt zum einen von persönlichen Vorlieben ab, aber auch von der Deckenhöhe. Je länger die Halteseile sind, umso mehr Platz wird für den Pendelweg benötigt. Üblich sind Längen zwischen 3,5-4m.
Breite der Deckenbefestigung	Auch hier gilt, dass es keine festen Werte gibt, sondern eher individuell verschiedene Breiten – üblich ist aber, die Halteseile auf jeder Seite rund 10 cm weiter außen als der Holm lang ist anzubringen.
Deckenbefestigung	Man kann das Trapez auch an normalen D-Ringen befestigen und gut daran üben, ab es ist besser, die Halteseile direkt an der Decke zu befestigen. Dadurch wird ein weiches Pendeln möglich.



Sicherheit

Figuren am schwingenden Trapez beinhalten ein gewisses Risiko und deswegen ist es nötig, dass Trainer und Schüler die entsprechenden Sicherheitsmaßnahmen verstehen und anwenden.

Die wichtigste Sache in Bezug auf die Sicherheit ist nicht die Erläuterung der verschiedenen Deckenlongesysteme, sondern vielmehr die Tatsache, dass alle Figuren und Übungen vom Schwierigkeitsgrad her aufeinander aufbauen. Das bedeutet für das schwingende Trapez, dass alle Übungen zunächst am statischen Trapez geübt werden sollten. Um anfänglichen Befangenheiten entgegenzuwirken, sollten Anfänger mit niedrig hängenden Trapezen und mit ausgelegten Sicherheitsmatten arbeiten. Erst wenn die Übungen am statischen Trapez vollständig beherrscht werden und die Bewegungsabläufe verinnerlicht sind, werden sie am schwingenden Trapez geturnt, wobei die Schwünge noch klein bleiben. Beim Erlernen des einfachen Schwingens ist darauf zu achten, dass der Schüler nicht so hoch wie möglich, sondern technisch möglichst sauber schwingt. Das erhöht nicht nur die Sicherheit, sondern auch die korrekte Durchführung zukünftiger schwierigerer Übungen. Diese Art des Trainingsaufbaus ist die beste, denn sie basiert auf erfolgreich bewältigten Lernstufen und verinnerlichter Bewegungstechnik. Falls etwas schief läuft, kann der Schüler auf die letzte, voll beherrschte Lernstufe zurückgreifen. Hierauf aufbauend kann man dann die Weiterentwicklung wieder vorantreiben.

Die Arbeit mit der Deckenlonge

Die Arbeit mit der Deckenlonge ist bei allen luftakrobatischen Figuren, also auch beim Trapez, und für die Arbeit am Schwungseil von großer Bedeutung, denn selbst mehrere untergelegte Sicherheitsmatten helfen nur begrenzt, da die meisten unfreiwilligen Abgänge am Schwungende passieren und der Schüler auf Grund der Trägheit nicht geradewegs nach unten auf die Matten fallen würde.

Es gibt viele Longe-Methoden und genauso viele Meinungen darüber, wie es am besten gemacht wird. Im allgemeinen ist es jedoch besser, den Schüler, vor allem am Anfang, mit zwei Seilen zu sichern. Diese werden üblicherweise an den selben Trägern befestigt, an denen auch das Trapez hängt, allerdings steht die Befestigung über die Breite der Trapezbefestigung hinaus. Sollten die Befestigungen zu nahe an den Trapezbefestigungen sein, könnte sich der Schüler darin verfangen. In Abbildung 1 ist das gut zu sehen.

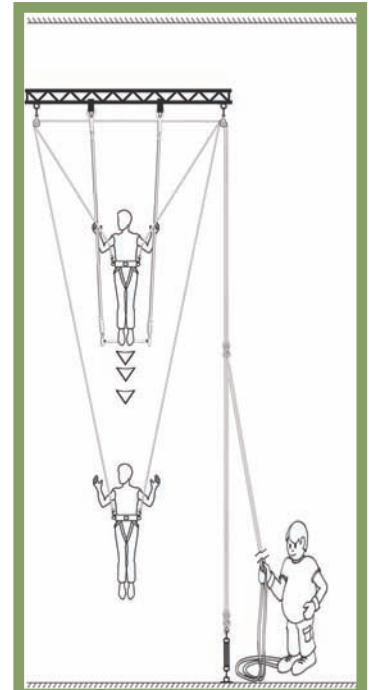


Abb. 1
Doppellonge-System mit beiden Sicherungsseilen außerhalb der Halteseile des Trapezes

Teil 1 / Schwungtrapez

Später kann eine einfache Longe benutzt werden, wie bei Vorführungen üblich. Die Longe kann entweder statisch gesichert werden oder durch eine Person. Bei letzterer Variante kann bei fortgeschrittenen Schülern auf Vorstellungsniveau der Gürtel etwas gelockert werden, so dass sich der Körper im Gürtel drehen kann. Das ist aber wirklich nur etwas für sehr weit fortgeschrittene Schüler.

In einigen Schulen wird eine Doppelsicherung der Longe am Gürtel praktiziert, so dass selbst im Falle des Versagens eines der Karabiner noch der andere die Verbindung zwischen Longe und Schüler sicherstellt (siehe Abbildungen 2 und 3). Normalerweise wird die Longe am Boden befestigt und außerdem vom Trainer oder einer erfahrenen Person geführt, um ein zu starkes Durchhängen des Seils und damit ein mögliches Verheddern der Seile zu vermeiden (siehe Abbildungen 4 und 5).



Abb. 2 „Ausfallsicheres“ Doppelkarabiner-System für die Longe

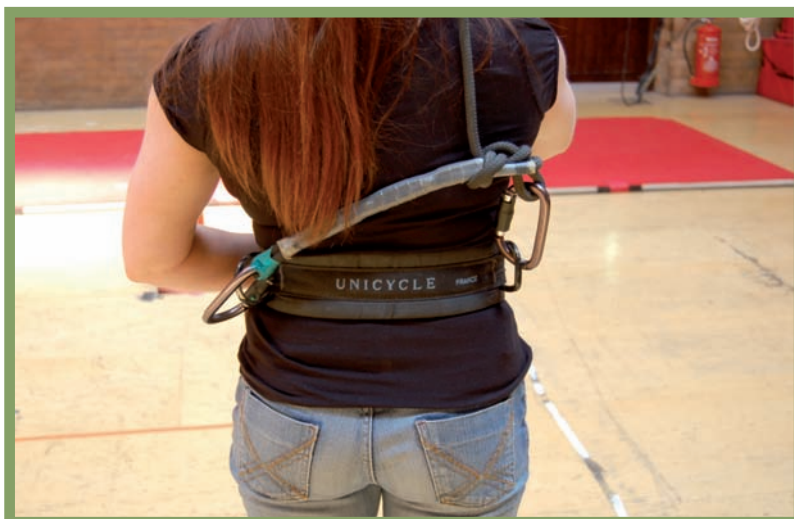


Abb. 3 Das in Abbildung 2 gezeigte System im Einsatz

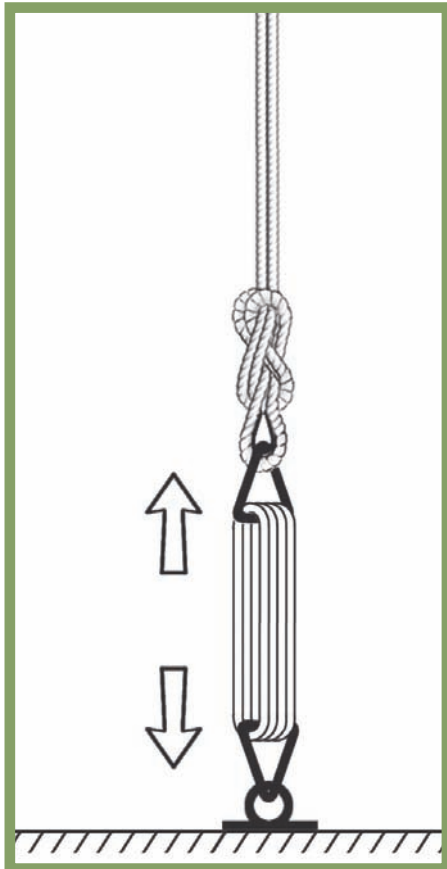


Abb.
Die Longe ist an einem Bodenkarabiner befestigt – sollte das Seil durchrutschen, bleibt der Schüler gesichert

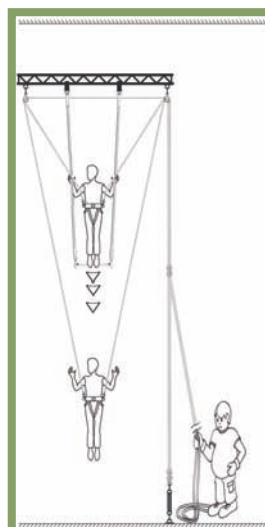


Abb. 5
Das gesicherte Seilsystem in Benutzung – der Trainer hält das Seil unter Spannung, aber falls es doch durch die Hände rutschen sollte, ist es noch zusätzlich am Boden gesichert

Teil 1 / Schwungtrapez

2/ Grundtechniken am Schwungtrapez**1. Positionen****Sitzen**

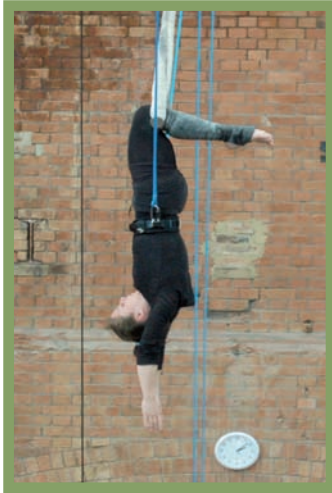
Bei der einfachen Sitzposition beträgt der Winkel zu den Seilen etwa 45° , der Körper ist gerade und gestreckt. Der Holm befindet sich zwischen dem Beinansatz und dem Gesäß. Die Arme sind gestreckt und relativ entspannt, die Schultern sind ebenfalls entspannt und bleiben mit dem Körper in einer Linie.

**2. Kipphang**

In dieser Position sind die Beine in der Horizontalen, wobei die Knie unmittelbar an den Armen unterhalb des Holms sein sollten. Das Kinn zeigt zur Brust und der Körper ist so weit wie möglich eingerollt.

**Knieshang**

Der Holm wird mit den Kniekehlen gehalten, hierzu werden die Beinbeuger eingesetzt. Die Füße sind ausgestreckt und der Körper hängt in einer Linie nach unten. Das Kinn ist leicht zur Brust abgewinkelt.



Fesselhang

Auch hier wird der Körper wieder in einer Linie sehr gerade gehalten. Die Beine drücken die Seile nach außen, während sie von den angespannten Füßen nach innen gedrückt werden. Die Arme werden nach unten in Verlängerung der Körperlängsachse ausgestreckt.



2. Die vier Positionen des Standschwingens



1

2

3

4

Teil 1 / Schwungtrapez

Position 1 (Körperhaltung gerade)

Die Fersen sind nach oben ausgestellt und die Schülerin steht auf den Fußballen. Die Ellbogen sind nach außen gedreht und die Seile werden etwa in Augenhöhe gegriffen, wodurch die Oberarme waagrecht gehalten werden.

Position 2 (In die Hocke gehen)

Die Knie werden etwas mehr als 90° gebeugt, wobei die Arme gerade bleiben und die Sprunggelenke gebeugt werden. Der Rücken sollte gerade und die Hüfte in einer Linie mit den Seilen bleiben.

Position 3 (Das Seil weiter in den Aufschwung drücken)

Den Körper nach hinten lehnen, um das Trapez in den Aufschwung zu drücken. Hierbei ist unbedingt zu beachten, dass der Körper gerade und gestreckt bleibt, also die Hüften nicht aus der Körperlängsachse heraus nach hinten bewegt werden. In dieser Phase sind die Fersen wieder nach oben ausgestellt.

Position 4 (Rückschwung)

Hier werden die Beine wieder gebeugt und der Oberkörper nach vorn aus der Seillinie herausbewegt. Die Arme müssen möglichst vollständig gestreckt werden, was allerdings von der Schulterbeweglichkeit des Schülers abhängt. Die Hüfte befindet sich wieder in einer Linie mit den Seilen.

Die gesamte Pendelbewegung über bleibt der Kopf relativ zur Pendelbewegung unbewegt und in einer Linie mit dem Körper. Es ist wichtig, den Körper an diese Abläufe zu gewöhnen, so dass sie möglichst natürlich beim Erlernen des Schwingens eingesetzt werden können.

3/ Die Entwicklung des einfachen Schwingens

Dieses Kapitel wurde aus der englischen Übersetzung der Aufzeichnungen von Gerard Fasoli (Centre National des Arts du Cirque, Châlons-en-Champagne) anlässlich seines Vortrags beim EPE Module im Circus Space in London übersetzt.

Grundlegende Definitionen:

Die hier beschriebenen Techniken gelten für die Arbeit am schwingenden Trapez von wenigstens 3,8 m Länge und basieren auf dem Prinzip actio = reactio, also auf der Beziehung zwischen der Körperlängsachse in den verschiedenen Hang- und Figurpositionen und dem Holm bzw. den Seilen.

Die Lehrmethode ist eine der kleinen Lernschritte, so dass die Schüler in ihrer Entwicklung auf bereits erreichte und gut beherrschte Teilschritte zurückgreifen können und Bewegungsabläufe und Bewegungsempfindungen vollständig verstehen und analysieren können. Diese Lehrmethode vertritt den Standpunkt, dass der Trainer jederzeit auf Fragen der Schüler eingehen kann.

Ein grundlegender Gedanke zum schwingenden Trapez

In der Zirkussprache hört man oft, dass ein Akrobat das Trapez „hochzieht“. Und es ist ganz offensichtlich auch so, dass die Kraft des Oberkörpers und der Arme beträchtlich ist, aber sie reicht nicht aus, den erreichten Effekt – das Schwingen des Trapez – voll zu erklären. Hierzu benötigt man den Einsatz der Quadrizeps, der Gesäßmuskeln und der Brustmuskeln, so dass man wohl eher vom „hochdrücken“ des Trapez sprechen sollte.

Lehrmethode

Von grundlegender Bedeutung für die Lehrmethode ist das Prinzip actio / reactio sowie die Beziehung der Körperlängsachse zur dadurch herbeigeführten Gewichtsverlagerung im Hang oder bei Figuren. Außerdem sollten Trainer versuchen, nicht zu viel erklären zu wollen und nicht mehr als drei Anweisungen oder Hinweise auf einmal zu geben. Der Fortschritt muss

Teil 1 / Schwungtrapez

sich erst in kleinen Schritten entwickeln, da es einfach zu schwierig ist, gerade zu Beginn der Ausbildung alles auf einmal zu verstehen und umzusetzen.

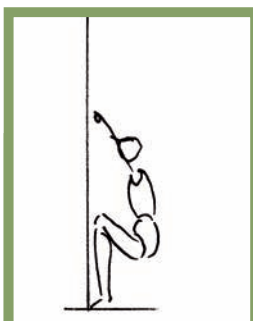
Die ersten Trainingseinheiten werden eher schleppend verlaufen, da die Schüler Schwierigkeiten mit dem Gefühl für die Übungen, mit dem Verständnis und dem Umsetzen der Aufgaben haben. Man sollte nicht zu streng oder zu didaktisch bei den grundlegenden Übungen sein, sondern statt dessen den Schülern ein wenig Freiheit geben und immer nur einen Fehler zur gegebenen Zeit korrigieren, damit die Schüler nicht mit theoretischen Grundlagen überlastet werden. Die volle Beherrschung der Trapezartistik ist nun einmal nicht in ein paar Monaten zu erlernen, sondern verlangt jahrelanges Training unter entsprechender Anleitung. Hiervon hängt auch die spätere Qualität der Figuren ab.

Übungen an der Sprossenwand

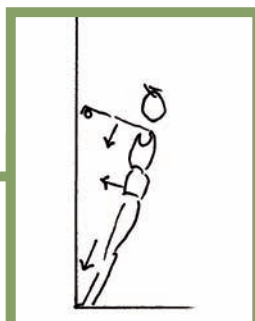
Die Bewegungsgrundlage des einfachen Schwingens bildet die Hocke und das daraus entwickelte Drücken. Folgende Aspekte beeinflussen die Arbeit am Trapez:

- Die Kombination aus gleichzeitigem Hängen und Drücken
- Die Schwunghöhe und die Richtung des Hochdrückens
- Die Körperhaltung
- Die Bewegungsqualität

Bei dieser Übung nach einem Druckpunkt in den Schultermuskeln suchen, während gleichzeitig die Beine den Körper nach oben drücken.



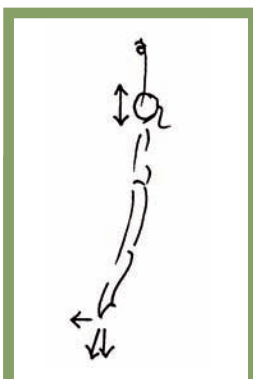
1. Gleichzeitig an der Sprossenwand hängen und den Körper mit den Beinen nach oben drücken



2. Bei Körperanspannung aufrichten

Lernschritte für das statische Trapez

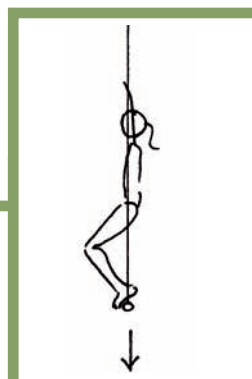
Diese Übungen verbessern das theoretische und praktische Körper- und Bewegungsverständnis für den Stand und den Langhang am Trapez. Es geht hier darum, das Körpergefühl für den vollen Stand auf dem bzw. den vollen Hang unter dem Trapez zu entwickeln. Dieses Training ist für die theoretische und praktische Entwicklung der Fähigkeiten am Trapez unabdingbar.



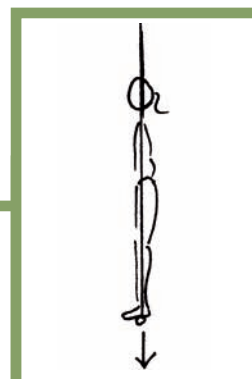
Langhang Entspannter Langhang



Hängen und Stehen gleichzeitig



Hängen und Stehen gleichzeitig



Stehen auf dem Holm

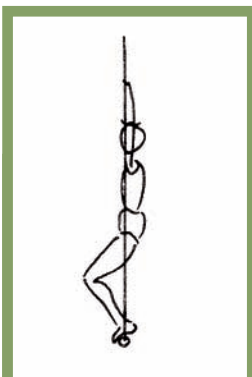
Teil 1 / Schwungtrapez

Am statischen Trapez in die Hocke gehen

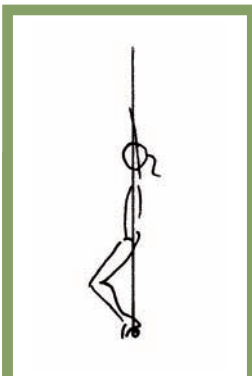
Die erste Übung wird am statischen Trapez durchgeführt, um ein Gefühl für das gleichzeitige Stehen auf dem Holm und Hängen an den Seilen zu entwickeln.

Die Hände greifen etwa in Ohrhöhe oder etwas höher oder niedriger, je nach individuellem Empfinden. Eine harmonische Muskelarbeit ist die Grundlage für ein effektives Hochdrücken des Trapezes (vgl. hierzu auch den Abschnitt über Biomechanik). Die Arme sind angespannt und der Torso ist mit den Seilen auf einer Linie.

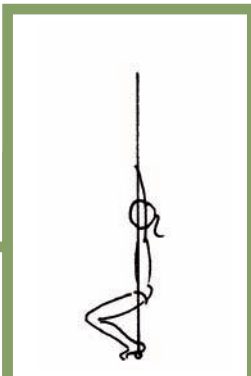
Hockübung am statischen Trapez



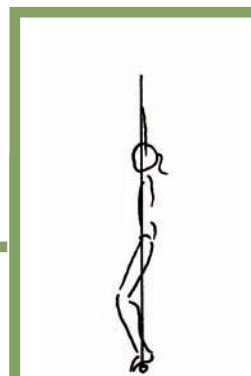
Hockübung am statischen Trapez

Häufige Fehler**Fehler bei der Handstellung während der Hocke**

Korrekte Handhöhe
Korrekte Hocke



Hände zu niedrig
Hocke zu niedrig



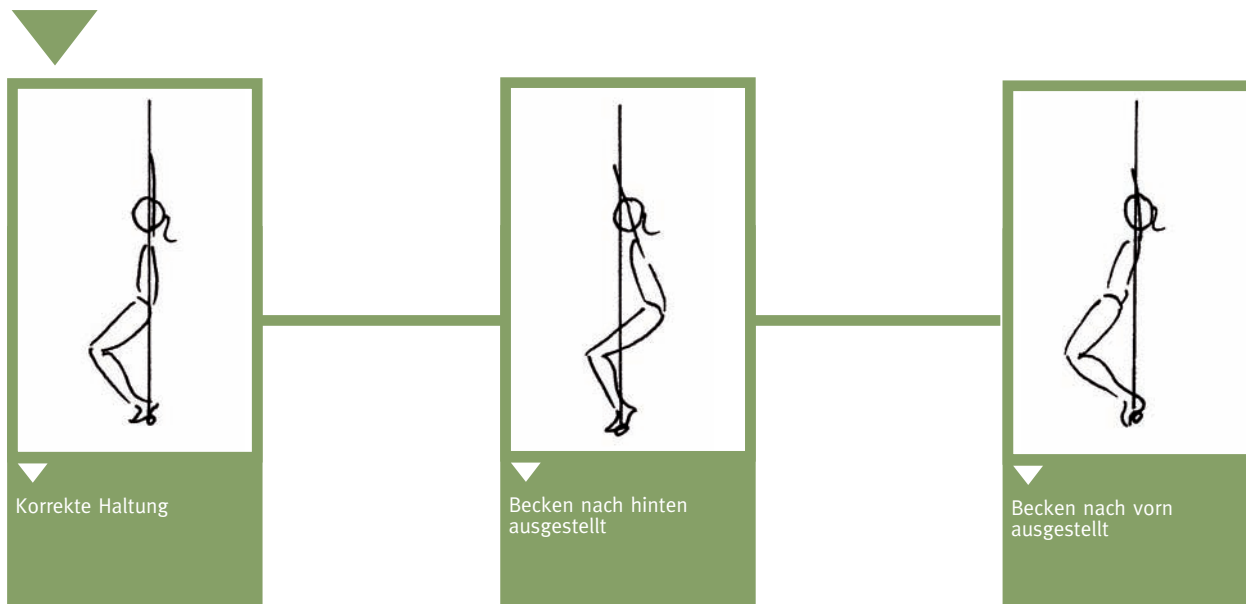
Hände zu hoch
Hocke zu gering

Da die Körperlängsachse auf einer Linie mit den Seilen verläuft, hängt die Tiefe der Hocke von der Höhe der Hände am Seil ab. Im allgemeinen wird das Seil auf Höhe der Ohren gegriffen, aber auf Grund von individuell unterschiedlichen Längenverhältnissen des Oberkörpers zum Unterkörper kann die Griffhöhe leicht variieren.

Haltefehler der Körperlängsachse

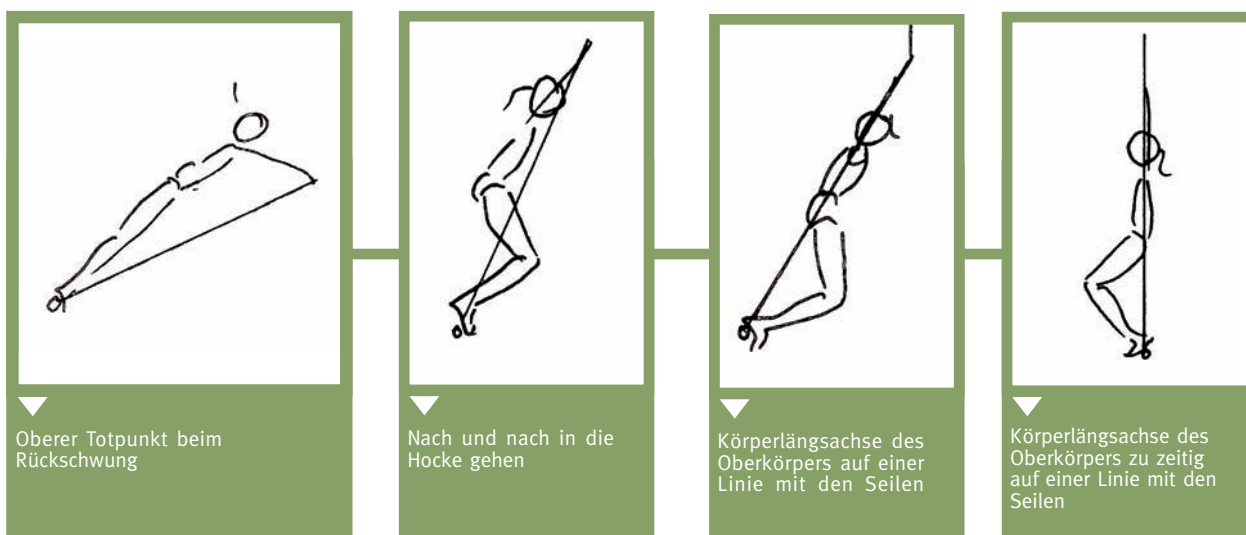
Oft sieht man einen Schüler hinter den Seilen stehen. Wenn dahingegen die Hüften nach vorn aus der Linie der Seile heraustreten, sind die Rücken- und Schultermuskeln zu entspannt. Um gleichzeitig die nach hinten ausgestellte Hüfte und die Fehlstellung des Hangs zu korrigieren, scheint es am besten zu sein, die Knie nach vorn zu bringen. Wenn die Hände

zu niedrig am Seil greifen, geht der Körper zu weit nach hinten bei dem Übergang in und während der Hocke.



Im Vorwärtsschwung nach und nach in die Hocke gehen

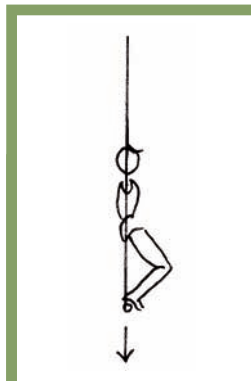
Die Hocke muss nach und nach eingenommen werden, um die Seile nicht zu zeitig zu belasten, was einen Knick in den Seilen mit sich bringen würde.



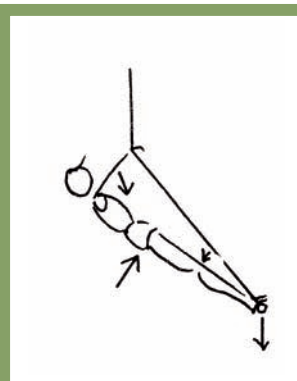
Die aktiven Hochdrücke des Trapezes im Vorschwung

Zur Körperhaltung während des Hochdrückens: Die Hände bleiben an derselben Stelle am Seil und die Arme bleiben unter Spannung. Dann wird die Körperlängsachse, also der Torso, bis zur Taille und die Taille bis zu den Fußspitzen, mit einem Schließen der Schultern aus der Seillinie nach hinten herausbewegt. Die Körperspannung ist die gesamte Bewegung über sehr hoch.

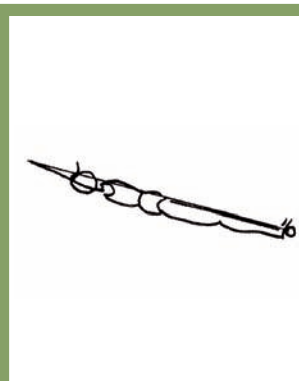
Teil 1 / Schwungtrapez



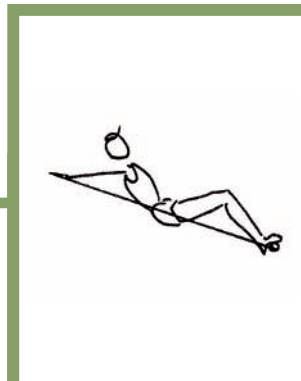
1. Tiefststand der Hocke im Lotpunkt des Vorschwungs



2. Nach Erreichen des Lotpunktes Körper nach hinten drücken



3. Auf dem Holm stehen



4. Rückschwung

Umsetzung des Hochdrückens

Das Hochdrücken ist der einzige dynamische Moment des gesamten Pendelns. Die Unterstützung des Vorschwungs benötigt den intensiven Muskeleinsatz der Quadrizeps zusammen mit der Rückwärtsbewegung der Schulterblätter. Zusätzlich sollten die Bauchmuskeln angespannt sein. Das aktive Hochdrücken beim Vorschwung ist charakterisiert durch:

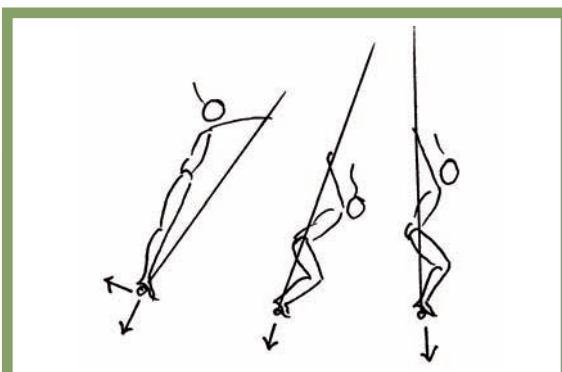
- Intensität der Bewegung
- Bewegungsrichtung
- Timing der Bewegung

Fehler

- Zu spät hochdrücken
- Die Höhe erzwingen

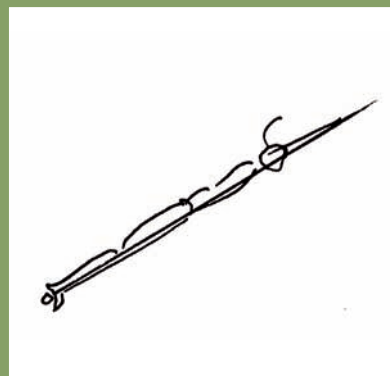
Der Rückschwung

Der Rückschwung darf nicht zu zeitig eingeleitet werden, weil das Timing in Abstimmung mit der Antizipation des Weiterschwingens des Trapezes und der nächsten Figur erfolgt. An dieser Stelle ist es angebracht, darauf zu verweisen, welchen Zweck das Pendeln und speziell der Rückschwung einnehmen.

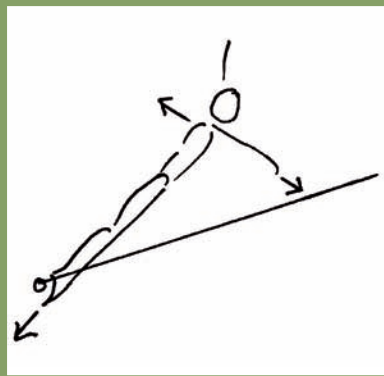


Das Gewicht im Rückschwung hinter die Seile bringen.

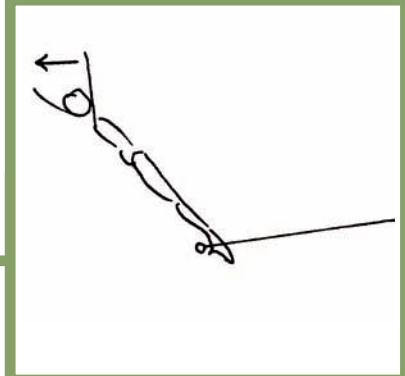
Abgang in den Knie- oder in den Fesselhang



Am Ende des Hochdrückens des Rückschwungs steigt das Trapez weiter hoch



An dieser Stelle die Rückwärtsdrehung einleiten, in das Trapez gleiten und Figur mit dem Absinken des Trapezes koordinieren



Oberer Totpunkt, hier die Arme in Position bringen

4/ Das einfache Schwingen

Die hier abgebildete Photosequenz zeigt die Entwicklung des Vorschwungs. Der Winkel der Seile beträgt im ersten Bild etwa 40° oder weniger, im letzten Bild hat er sich auf etwa 60° vergrößert.

Die Entwicklung der Hocke beim Vorschwung bis zum Lotpunkt



1 2 3 4 5 6 7

Die Phase des Hochdrückens



8 9 10 11

Teil 1 / Schwungtrapez

Der Rückschwung



12

13

14

15

16

17

- 1 – Die Ausgangsposition für den Vorschwung: Die Hände etwa in Ohrhöhe, die Körperlängsachse in einer Linie mit den Seilen und die Fersen nach oben ausgestellt.
- 2 – 3 Die Einleitung der Hocke, zu diesem Zeitpunkt sind die Hüften hinter den Seilen und bewegen sich nach vorn, während der Vorschwung sich Bild 3 nähert. Die Arme sind gerade ausgestreckt, um die Hocke zu ermöglichen.
- 4 – 5 Die Hocke ist nun bei knapp unter 90° voll erreicht, die Körperlängsachse ist wieder mit den Seilen auf einer Linie bereit für:
- 6 – 7 Den gleichzeitigen Stand und Hang am Lotpunkt des Vorschwungs in Bild 6, Vorbereitung auf die Beschleunigung mit den Beinen in der Phase des Hochdrückens.
- 8 – Die Hüfte wird nun nach hinten ausgestellt, während die Beine das Trapez hochdrücken. Hier ist die Maximalgeschwindigkeit erreicht, die Arme müssen fest an den Seilen greifen und die Schulterblätter sollten zusammengezogen werden.
- 9 – Der Vorschwung erreicht nun bald das Ende der Phase des Hochdrückens, der Körper ist gerade und hängt hinter den Seilen, die Arme und Schultern sind immer noch sehr fest angespannt. Durch den Knick in den Seilen wird die Seillänge insgesamt verkürzt und das Winkelmoment verringert.
- 10 – 11 Die Phase des Hochdrückens ist beendet und der Körper wird in Vorbereitung auf den Rückschwung durch die Seile nach vorn gezogen.
- 12 – Gegen Ende des Vorschwungs ist die Körperlängsachse wie im normalen Stand mit den Seilen in einer Linie, der Übergang in den Rückschwung wird eingeleitet.
- 13 – 14 Zu Beginn des Rückschwungs wird der Oberkörper wieder nach hinten durch die Seile gezogen, dabei werden die Knie gebeugt.
- 15 – Zu diesem Zeitpunkt wird die Körperlängsachse wieder auf eine Linie mit den Seilen gebracht und das Hochdrücken des Rückschwungs eingeleitet. Wie beim Hochdrücken des Vorschwungs fängt das Hochdrücken des Rückschwungs erst nach Erreichen des Lotpunktes an.
- 16 – Die Beine werden durchgestreckt und drücken das Trapez zu einem höher gelegenen Totpunkt.
- 17 – Der obere Totpunkt wurde erreicht und der Vorschwung wird eingeleitet.

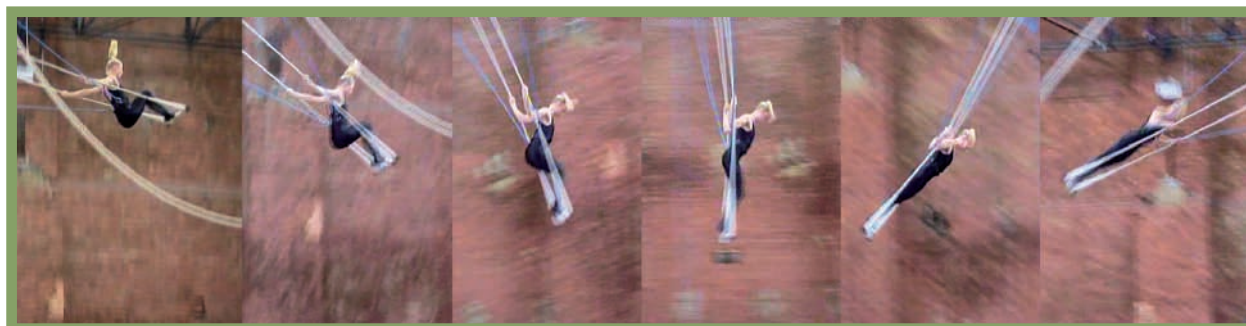
Pendelschwung 2



1 2 3 4 5 6 7 8



9 10 11 12 13 14



15 16 17 18 19 20



Achtung: Es ist äußerst wichtig, erst bei vollständiger Beherrschung des Schwungs bis auf 180° zu schwingen.

Teil 1 / Schwungtrapez

5/ Grundübungen

In den Sitz gehen und wieder zurück in den Stand

Auf dem statischen Trapez:



Aus dem Stand die Beine vor den Holm führen und gleichzeitig die Hände an den Seilen nach unten gleiten lassen, bis die korrekte Sitzposition mit gestreckten Armen und Beinen erreicht ist. Diese Übung bereitet sowohl auf die Bewegung zum Sitz im Rück- als auch im Vorschwung vor.

Diese Übung wird dann auf das schwingende Trapez übertragen. Am Anfang mit kleinen Schwüngen arbeiten, dann allmählich steigern.



1

2

3

Wenn der Schwung für diese Übung erreicht ist, die Bewegung zum Sitz am Totpunkt des Rückschwungs einleiten in Vorbereitung auf den Vorschwung.

Im Vorschwung aus dem Stand in den Sitz



1 Die Bewegung zum Sitzen ist eine Weiterführung der Beinbewegung zum Hochdrücken des Trapezes und wird wie die Bewegung zum Sitzen beim Rückschwung ebenfalls am Totpunkt des Vorschwungs eingeleitet. Die Bewegungstechnik ist dieselbe wie beim Rückschwung, nur befindet sich hier der Körper in einem anderen Winkel zum Trapez.

Aus dem Sitz in den Fesselhang (Kippstufe oder Bascule)



1 2 3 4 5

Abgang aus dem Kipphang in den Langhang ("Dégagé")



1 2 3 4 5

Teil 1 / Schwungtrapez

☐ Aufgang aus dem Langhang über den Kniehang in den Sitz ("Engagé")



☐ Aus dem Stand in den Langhang (beim Rückschwung)



☐ Aus dem Stand in den Langhang beim Vorschwung



Im Vorschwung aus dem Langhang in den Stützhang ("Prise en Fer")

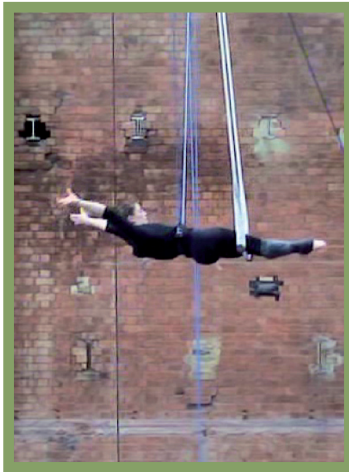


Diese Figur ist geprägt von einer auffälligen Pendeltechnik des Körpers, wie wir später bei den Aufgängen zum Sitz oder Stand aus dem Kniehang oder Fesselhang sehen werden. Brust und Schultern werden im Vorschwung nach vorn gebracht (Bilder 1 – 3). Zu Beginn des Rückschwungs wird diese Position zunächst beibehalten (Bild 4) und dann folgt die Reaktion in Form eines ziemlich tiefen Vorhaltens am Ende des Schwungs (5). Die Gegenreaktion auf diese Bewegung ist ein schnelles Rückwärtspendeln, wodurch der Körper nach oben gehoben wird (6), was durch das Hochziehen am Holm noch weiter unterstützt wird. Dadurch wird der Körper in die Vertikale gehoben und die Schultern über den Holm bewegt (7 – 9). Beim Einsetzen des Vorschwungs werden die Hüften am Holm fixiert (10).

Teil 1 / Schwungtrapez

Abfaller in den Fesselhang

Vorübungen (Am statischen Trapez)



Ausgehend aus dem Sitz wird der Oberkörper nach hinten gelehnt, wobei die Arme über den Kopf hinweg ausgestreckt werden. Der Trainer sollte an diesem Punkt die Longe bis zur waagerechten Lage des Körpers im Trapez absenken. Der Körper sollte nun ganz gerade sein und eine entsprechende Körperspannung haben, wie im Bild unten zu sehen.

Aus dieser Waage heraus kann der Schüler in den Fesselhang abgesenkt werden, um zunächst die richtige Position zu erlernen. Wenn diese langsame Vorübung beherrscht wird, kann der Schüler am statischen Trapez allein in den Fesselhang abfallen.



- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
- Beim dynamisch durchgeführten Abfaller in den Fesselhang sollte die Körperhaltung wie bei der statischen Vorübung nicht verändert werden. Der Körper bleibt gerade und hat durchgehend eine gute Körperspannung.
 - Die Beine sollten nicht zu zeitig gespreizt werden.

Teil 1 / Schwungtrapez

☐ Aus dem Fesselhang mit Pendelschwung in den Sitz



1 Aus einem weiten Pendelschlag nach hinten heraus wird der Körper nach oben gebracht. 2 Sobald die Schultern auf Höhe des Holms sind, wird der Körper gestreckt und die Arme über den Kopf nach vorn gebracht, die Hüften rutschen nach vorn. 3 Der Körper gelangt dann, bei gerader Körperhaltung, in den Sitz. 4 5

Mit diesem Leistungsniveau sollte der Schüler nun einige dieser Übungen am schwingenden Trapez trainieren.

☐ Aus dem Sitz in den Kniehang (im Rückschwung)



1 Kurz vor Erreichen des Totpunktes lässt der Schüler die Seile los und lehnt sich nach hinten. 2 Am Totpunkt ist der gesamte Oberkörper mit nach oben geführten Armen gestreckt, um mit dem entsprechend großen Moment möglichst zügig die Drehung zu absolvieren. 3 4 5

☐ Aus dem Sitz in den Fesselhang im Rückschwung



1 Das Timing für diese Figur ist dasselbe wie beim Übergang in den Kniehang: Kurz vor dem 2 Totpunkt wird die maximale Körperstreckung erreicht. Die gesamte Bewegung über wird die 3 Körperspannung aufrecht erhalten. 4 5

Teil 1 / Schwungtrapez



Aus dem Sitz in den Fesselhang (Vorschwung) und zurück (Rückschwung)



1

2

3

4

5



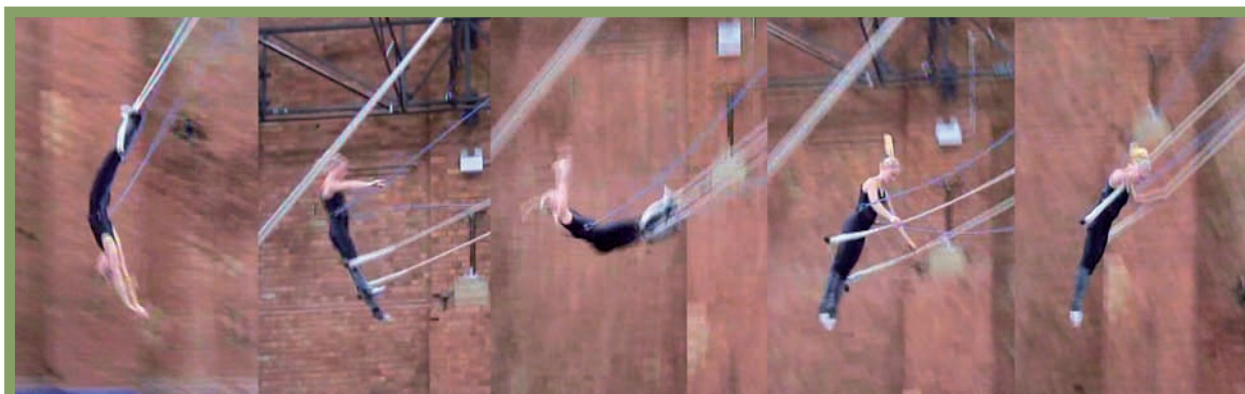
6

7

8

9

10



11

12

13

14

15

Aus dem Sitz in den Fesselhang (Rückschwung) und zurück (Vorschwung)



1

2

3

4

5



6

7

8

Aus dem Stand in den Kniehang beim Rückschwung

Zu Beginn kann diese Figur auch bei kleinen Schwüngen geübt werden, um die korrekte Technik zu erlernen und Selbstvertrauen zu gewinnen. Arme und Beine sollten zeitgleich in den Abfaller gebracht werden. Zu diesem Zeitpunkt nimmt der Trainer das meiste Gewicht auf die Longe.



1

2

3

4

5

6

Teil 1 / Schwungtrapez



1

2

3

4

5

☐ Aus dem Stand in den Kniehang (Vorschwing) und im Rückschwing in den Sitz



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

Bei all diesen durch dynamischen Schwung eingeleiteten Figuren sollte der Körpereinsatz nicht vor Erreichen des Lotpunkts erfolgen (siehe Bild 6). Die daraus resultierende Bogenform des Körpers konserviert ein Moment für die Anhebung des Körpers über den Holm, sobald der obere Totpunkt des Schwungs erreicht ist.

Aus dem Stand in den Fesselhang beim Rückschwung

Auch diese Figur sollte zunächst bei kleinen Schwüngen und unter aktivem Einsatz der Longe geübt werden, damit die korrekte Technik und Körperhaltung erlernt werden kann.



1 2 3 4 5 6
Der Körper bleibt die gesamte Figur über unter Spannung, der Kopf bleibt in einer Linie mit dem Oberkörper. Beim Abgang versucht der Schüler, den Holm möglichst direkt unter die Oberschenkel bzw. direkt unterhalb der Hüfte zu bekommen, um von dieser Position direkt weiter in den Fesselhang abzufallen.

Aus dem Stand in den Fesselhang, dann Übergang in den Sitz, beides im Vorschwung



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10

Teil 1 / Schwungtrapez



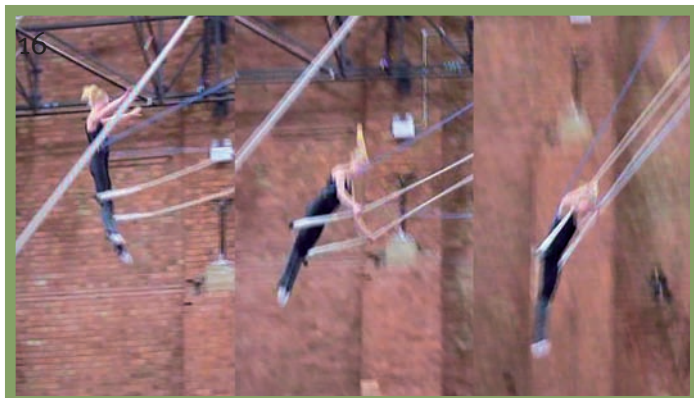
11

12

13

14

15



16

17

18

☐ Aus dem Stand in den Fesselhang (Vorschwing)


1

2

3

4

5

☐ Mit Pendelschlag aus dem Kniehang in den Stand


1

2

3

4

5



6

7

8

9

10



11

12

13

14

15

☐ Aus dem Fesselhang in den Stand



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

Teil 1 / Schwungtrapez

Die Pendelschlag-Technik

Die Pendelschlag-Technik im Knie- und Fesselhang wurde von Viktor Fomine im Rahmen seiner Arbeit am École Nationale de Cirque in Montreal entwickelt. Der eigentliche Unterschied besteht in der Position des Körpers beim Vorschwung. Anstelle der bekannten bogenförmigen Körperspannung in Vorbereitung auf den Aufschwung nach dem Lotpunkt hebt der Akrobat den Brustkorb an. Dadurch wird Druck auf die Seile gebracht, denn diese Bewegung wird ja nur durch den Widerstand der Seile ermöglicht. Aus diesem Pendelschlag ergibt sich ein höheres Schwingen, da das Seil unter Spannung bleibt und der Pendelschlag bei dieser Technik erst etwas später einsetzt.

Für diesen Pendelschlag sieht die Grundübung am statischen Trapez wie folgt aus:

Der Pendelschwing verläuft normal bis zum Bild 3: Hier kann man sehen, wie die Brust nach oben geführt wird und der Körper anschließend gestreckt wird (Bild 4). Ebenfalls gut sichtbar ist der Knick in den Seilen unterhalb der Füße.



1

2

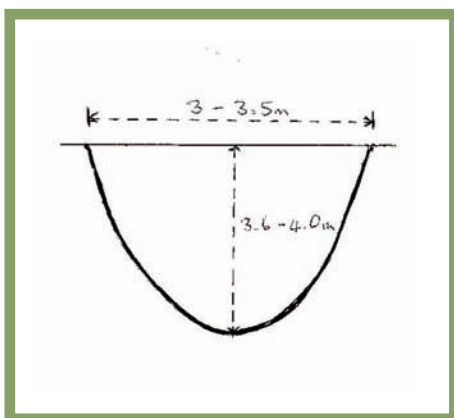
3

4

5

1/ Gerätespezifikationen

Weite der Deckenbefestigung	Üblicherweise zwischen 3 und 3,5 m je nach persönlicher Einstellung
Seillänge	In Abhängigkeit von der Raumgröße und je nach persönlichen Vorlieben, usw. ist es normalerweise etwa 8,5 m lang.
Tiefe des Durchhangs	Auch hier natürlich je nach eigenen Vorstellungen, aber normalerweise zwischen 3,6 und 4 m. Falls der Durchhang zu tief ist, kann dies zu Problemen führen, denn das Seil drückt dann zu sehr die Füße zusammen.

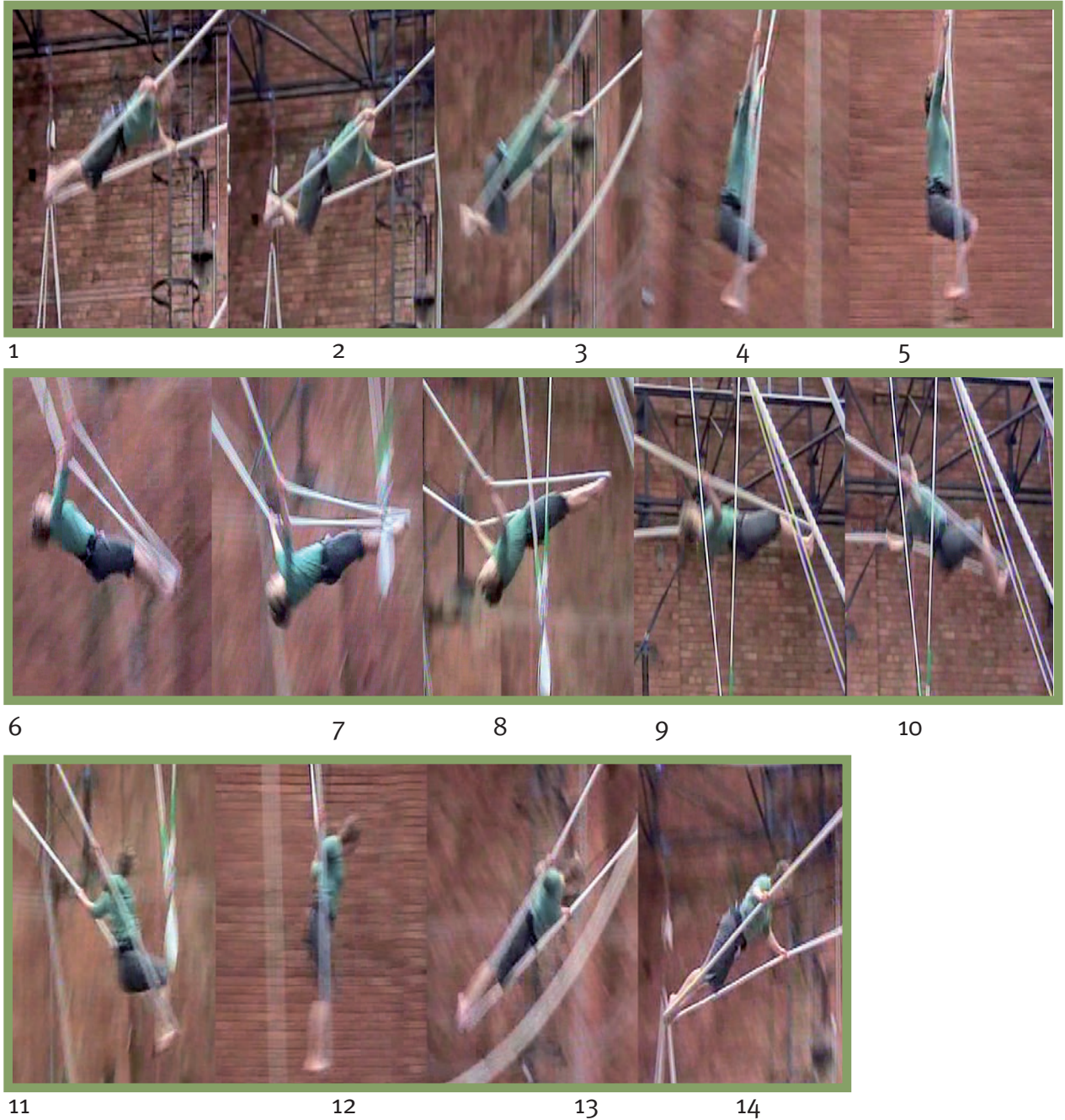


Einige Schulen benutzen inzwischen ein Seil mit Drahtkern, um zusätzliche Stabilität zu gewinnen.

Obwohl der einfache Pendelschwung und viele der Figuren am Schwungseil denen am Trapez ähneln, bildet das Schwungseil ein eigenständiges luftakrobatisches Genre. Das Trapez ist im Gegensatz zum Schwungseil steifer und schwerer. Schüler mit einiger Erfahrung am Trapez empfinden den Übergang zum Schwungseil als recht schwer. Das Schwungseil erfordert des weiteren mehr Kraft in den Armen, um aus dem Schulterhang in den Sitz oder in andere Positionen zu gelangen.

Teil 2 / Schwungseil

2/ Einfacher Pendelschwung



- 1 – 3 Zeigen den graduellen Übergang in die Hocke
- 4 – 5 Die Phase des gleichzeitigen Stehens und Hängens auf dem Seil am Lotpunkt des Schwungs, kurz vor dem Ausstrecken der Beine zum Hochdrücken.
- 6 – 8 Hochdrücken und Erhöhung des Aufschwungs, der Körper bleibt hinter den Seilen.
- 9 - 10 Am Totpunkt des Vorschwungs wird der Oberkörper durch das Seil gebracht und die Beine in Vorbereitung auf das Hochdrücken des Rückschwungs durchgebogen.
- 11 - 14 Die Beine werden ab dem Lotpunkt wieder gestreckt und der Körper in eine Linie mit den Seilen gebracht.

3/ Grundtechniken am Schwungseil

Aus dem Stand in den Sitz im Rückschwung

Die Positionsveränderung wird am Totpunkt des Rückschwungs ausgeführt. Das Gewicht wird von den Füßen durch kräftiges Ziehen des Seils mit den Armen genommen, wodurch der Körper gestreckt wird.



1

2

3

4

5

Wie man am Seil sehen kann, wird die komplette Positionsveränderung direkt am Totpunkt des Rückschwungs ausgeführt. Die Sitzposition ist wieder der am Trapez sehr ähnlich, der Körper sollte gerade gestreckt sein, in einem Winkel von ungefähr 45° zum Seil.

Aus dem Sitz in den Kniehang, rückschwingen und in den Sitz zurückkehren
Das erste Bild zeigt den Übergang aus dem Sitz in den Kniehang, hier wird das Seil in die Kniekehlen geführt. Der eigentliche Abfaller in den Kniehang erfolgt erst am Ende des Rückschwungs (Bild 2).



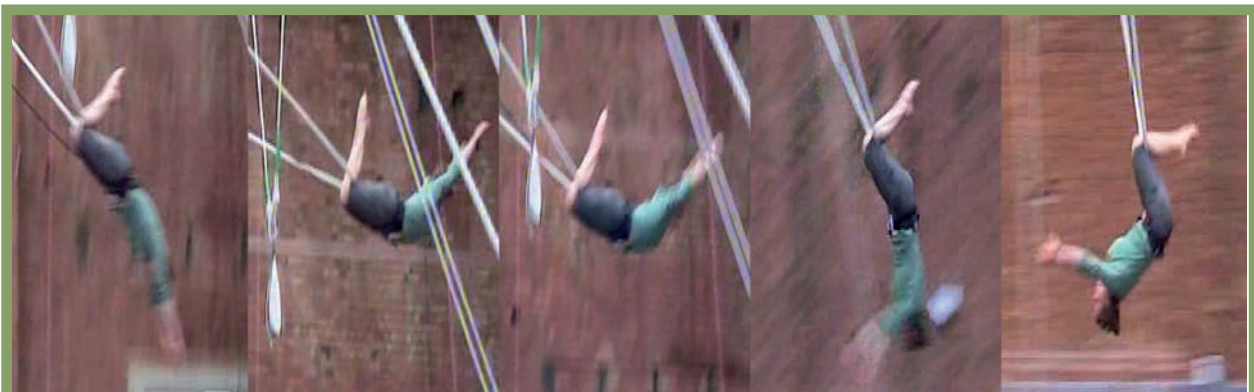
1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

Teil 2 / Schwungseil



11

12

13

14

15

☐ Aus dem Stand in den Sitz (Vorschwung), Übergang in den Kniehang (Rückschwung)



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

Diese Abfolge ist fortgeschrittener als die vorherige, da der Schüler direkt in den Kniehang übergeht und die Zwischenposition des Seils an den Beinen ausgelassen wird. Der Übergang in den Sitz aus dem Vorschwung ist eine natürliche Verlängerung des Vorschwungs, aber es muss darauf geachtet werden, dass die Sitzposition den gesamten Rückschwung über stabil bleibt. Die Hände werden kurz vor Erreichen des Totpunktes vom Seil gelöst, so dass der Abfaller in den Kniehang erfolgen kann. Die Brust wird nach vorn gebracht, mit dem Oberkörper in Bogenform, um den nächsten Pendelschlag unter dem Seil vorzubereiten.

Abfaller in den Schulterhang aus dem Stand (Rückschwung), Pendelschlag und in den Sitz



1

2

3

4

5



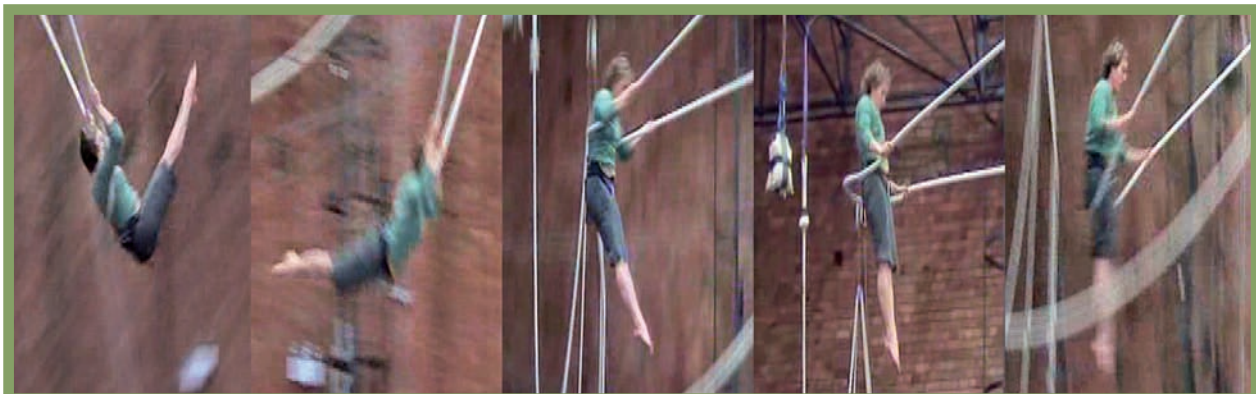
6

7

8

9

10



11

12

13

14

15

- 1 – 5 Auch hier wird der Abfaller am Totpunkt des Rückschwungs durchgeführt. In Vorbereitung auf den Schulterhang werden die Füße vom Seil genommen und die Ellbogen nach außen gedreht.
- 6 – 8 Während sich der Vorschwing dem Totpunkt nähert, werden in Vorbereitung auf den Pendelschlag während des Rückschwunges die Hüften nach vorn gebracht, um den Körper bogenförmig durchzudrücken.
- 9 – 11 Als eine Reaktion auf den im Vorschwing bogenförmig durchgedrückten Körper werden die Beine im Rückschwung bis zum Lotpunkt in eine hohe Vorhalte gebracht.
- 12 – 13 Aufgrund der nach vorn gestreckten Beine gibt es eine Gegenreaktion am Ende des Rückschwungs: Der Körper wird bogenförmig nach hinten durchgedrückt. Es ist wichtig, dass diese Bewegung nicht vor dem Lotpunkt einsetzt. Dann gibt es wieder eine entsprechende Gegenbewegung in Bild 13: Der Körper wird konkav durchgebogen.
- 13 – 15 Bei dieser letzten Bewegung in Bild 13 sollte der Körper direkt nach oben bewegt werden, der Schüler drückt dann das Seil nach unten und gelangt in den Sitz.

Teil 2 / Schwungseil

Abfaller in den Schulterhang (Vorschwung), Übergang in den Sitz (Vorschwung)



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10



11

12

13

Gegen Ende des Vorschwungs fällt der Schüler in den Schulterhang. Der in den Bildern 7 - 10 gezeigte Pendelschlag erzeugt ein Moment, das in eine Aufwärtsbewegung umgewandelt wird, die die Rückkehr in den Sitz ermöglicht.

Aus dem Schulterhang in den Stand (Rückschwung)



1

2

3

4

5



6

7

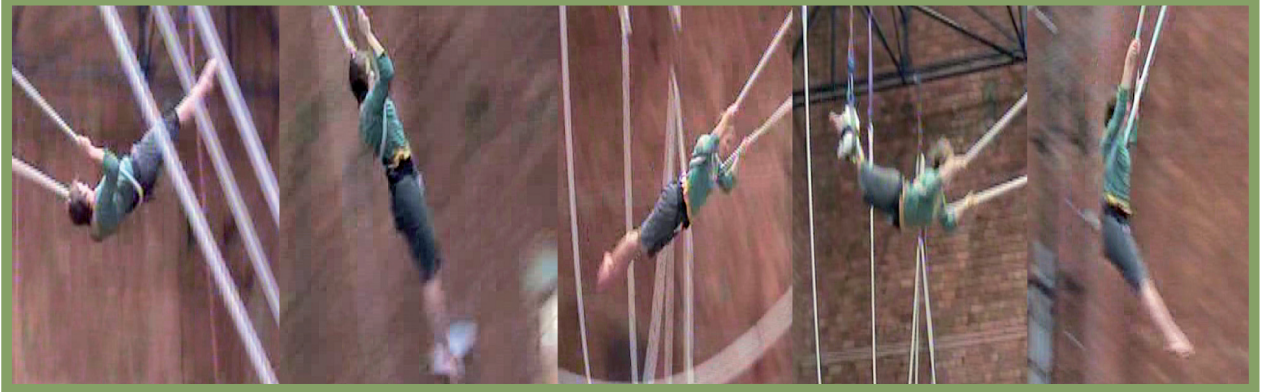
8

9

Dieser Übergang wird erst durch den sehr starken Pendelschlag möglich, wie er in den Bildern 1 – 5 gezeigt wird. Die Bewegung zum Stand wird durch eine kraftvolle Aufwärtsbewegung bewirkt, der Schüler streckt die Arme und hebt die Schultern und Hüften, um in den Stand zu gelangen. Da es durch den großen Durchhang des Seils schwierig ist, gleichzeitig beide Beine auf das Seil zu stellen, wird zuerst nur ein Fuß auf das Seil gestellt, unmittelbar gefolgt vom zweiten. Sobald beide Füße sicher auf dem Seil stehen, werden die Arme in die korrekte Haltung für den Vorschwung gebracht.

Teil 2 / Schwungseil

Aus dem Schulterhang in den Stand (Vorschwung)



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

Dieser Übergang ähnelt sehr dem Übergang aus dem Schulterhang in den Sitz im Vorschwung, benötigt allerdings aufwärts einen stärkeren Pendelschlag (4 – 7). Auf Grund der Seilflexibilität und des lockeren Durchhangs werden die Füße wieder einer nach dem anderen auf das Seil gestellt.