



Kapitel

Statisches Trapez, Vertikalseil und Vertikaltuch



Herausgegeben und zusammengestellt von Jeff Davis

Mit Beiträgen von :

Clare Anderson

Yuri Bozyan

Pierre Carrier

Melissa Merran

Jonathan Priest

Luc Richard



Spezifische Kraftübungen für luftakrobatische Figuren

1. Übungen am Trapez
2. Fortgeschrittenere Übungen am Trapez
3. Übungen am Vertikalseil
4. Übungen auf dem Boden
5. Gewichtheben

Teil 1 - Grundübungen am statischen Trapez

1/ Übergänge (Vorübungen für spätere Figuren)

1. Schaukelstand
2. Langhang
3. Langhangschwingen
4. Kipphang
5. Abschwung
6. Kniehangaufgang aus dem Pendeln zum Sitz
7. Aufschwünge
8. Aufschwung aus dem Kniehang
9. Aus dem Split zum einbeinigen Kniehang zum Reitsitz
10. Aufschwung mit einem Bein zum Sitz
11. Rückwärtsrolle aus dem Sitz zum Stand
12. Aus dem Stand mit Vorwärtsrolle zum Sitz
13. Aufschwung aus dem Pendeln zum Flieger
14. Aufschwung aus dem Langhang zum Flieger

2/ Grundfiguren

1. Vogelnest unter dem Holm
2. Vogelnest an den Seilen
3. Meerjungfrau unter dem Holm
4. Meerjungfrau über dem Holm
5. Halber Engel vorwärts
6. Halber Engel rückwärts
7. Gazelle
8. Amazone mit Unterstützungshand
9. Amazone ohne Unterstützungshand

3/ Hänge

1. Kniehang
2. Fesselhang
3. Fußhang
4. Hackenhang

4/ Waagen

1. Flieger
2. Sitzwaage
3. Wolkenschieber
4. Wolkenschieber mit Split
5. Kniewaage

5/ Einfache Abfaller

1. Abfaller zum Engel
2. Aus dem Sitz in den Fesselhang
3. Aus dem Aufschwung in den Fesselhang
4. Aus dem Flieger in den spanischen Hang
5. Aus dem Flieger zum einbeinigen freien Kniehang
6. Kniehang ohne Übergang

Teil 2 - Grundfiguren am Vertikalseil

1/ Aufgänge

1. Einfacher Aufgang

2. Russischer Aufgang
3. Zehenaufgang
4. Gedrehter Grätschenaufgang
5. Grätschenaufgang / Aufgang mit waagrecht gestreckten Beinen

2/ Mit dem Seil vertraut werden - Haltepositionen

1. Einfache Halteposition
2. Amazone
3. Amazone am Vertikaltuch
4. Fußfessel

3/ Überkopfdrehungen am Seil

4/ Überkopffesseln, Hüftfesseln (Schlüssel) und ihre Variationen

1. Halber Kniehang
2. Kniehang
3. Kniehang mit doppelter Wicklung
4. Hüftfessel
5. Hirsch

5/ Kurze und einfache Abfaller

1. Abfaller aus dem Kniehang
2. Stern-Abfaller

6/ Abfaller für Fortgeschrittene

1. Salto aus der Hüftfessel
2. Langer Abfaller
3. Looping nach unten
4. Gedrehter Aufgang in den Hockhang
5. Aus dem Stand in den Hockhang
6. Radschlag aus der Hocke

7/ Figuren für Fortgeschrittene

1. Einfache Waage auf dem Bauch
2. Einfache Waage auf dem Rücken

8/ Hänge

1. Flagge
2. Fußhang

Teil 3 / Übungen am doppelten Vertikaltuch

1. Aufsteigen
2. Fallschirm
3. Split

Teil 4 / Lehrmethodik

1. Das Trainingsprogramm
2. Die psychologische Basis als Teil der wirkungsvollen Vorbereitung
3. Sicherheit
4. Methoden zur Stimulierung kreativer Prozesse
1. Tempowechsel
4. Richtungswechsel
5. Einfaches Fortsetzen der Übung
6. Vorgegebene Übungen zur selbstständigen Verknüpfung
7. Partnerübung
8. Zusammenfassung

Spezifische Kraftübungen für luftakrobatische Figuren

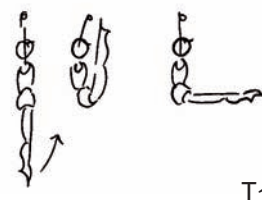
Die folgenden Übungen sind besonders geeignet, die Muskulatur für Übungen auf dem Trapez bzw. am Seil oder Tuch zu kräftigen. Die Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern soll vielmehr dazu beitragen, ein ausgeglichenes Trainingsprogramm für die körperliche Vorbereitung zusammenzustellen.

Nach diesen spezifischen Übungen folgt ein Vorschlag für ein generelles Konditions- und Ausdauerkreistraining.

1. Übungen am Trapez

Beinaufschwung aus dem Langhang

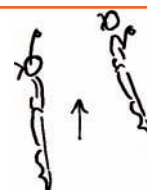
- Kopf zwischen den Schultern halten
- Schulterblätter runterdrücken
- Nicht durch die Schultern hochziehen
- Der Winkel zwischen den Armen und dem Oberkörper sollte so groß wie möglich bleiben, um die unteren Bauchmuskeln effektiv zu trainieren



T1

Klimmzug

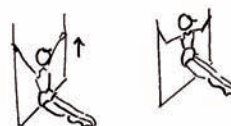
- Die Körperachse bleibt in einer Linie
- Im Hängen Schulterblätter runterdrücken
- Die Stange mit der Brust berühren



T2

Sitzender Klimmzug

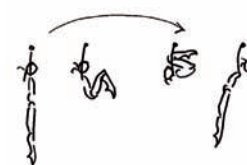
- Beine bleiben horizontal
- Ellbogen zeigen nach außen
- Schulterblätter runterdrücken



T3

Drehung durch die Arme

- Der Schulterwinkel muss möglichst groß bleiben, damit die Beine durchpassen
- Der Abschwung ist genauso wichtig wie der Aufschwung



T4

Schulterzug

- Schulterblätter runterdrücken und Brust zur Stange ziehen
- nicht die Arme beugen



T5

Aus der Waage (Bauchlage) aufrichten

- (Arme sind dabei nach vorn gestreckt)
- Training der Rücken- und Sitzmuskeln
- Gerade am Anfang eine Person bitten, die Bewegung der Beine zu kontrollieren – sie dürfen nur zusammen mit dem Oberkörper angehoben werden.

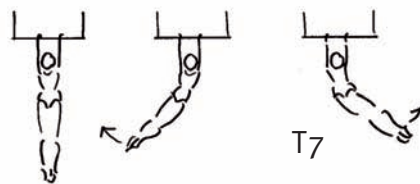


T6

Teil 1 - Grundübungen am statischen Trapez

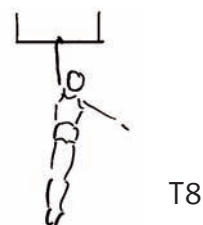
Beine seitlich heben

- Beine zusammen und gestreckt halten
- Beine in alle Richtungen anheben



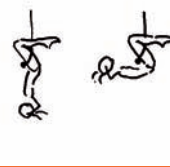
Hängen an einem Arm

- Darauf achten, dass die Schulter runtergedrückt (angespannt) bleibt
- Arme wechseln



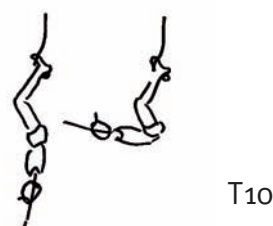
Rumpfbeugen im spanischen Hang

- Ohne Schwung in die Bewegung gehen
- Um den Nacken nicht unnötig zu belasten, versuchen, die Bewegung nicht mit einer Kopfbewegung einzuleiten, sondern mit dem gesamten Oberkörper
- Mit den Ellenbogen die Knie berühren



Rumpfbeugen im langen Fesselhang

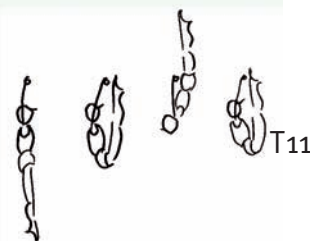
- Auch hier ohne zu schwingen in die Bewegung gehen
- Rücken nicht durchdrücken. Wenn es nur so geht, erst die Rückenmuskeln stärken
- Fingerspitzen berühren Fußzehen



2. FORTGESCHRITTENERE ÜBUNGEN AM TRAPEZ

Vom Beinaufschwung in den Sturzhang

- Zuerst die Beine nach oben führen, dann durch Schultereinsatz Oberkörper hochdrücken



Klimmzüge aus dem Sitzhang

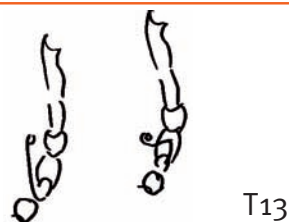
- Beine horizontal halten
- Rücken nicht durchbiegen



Teil 1 - Grundübungen am statischen Trapez

Klimmzüge, kopfüber hängend

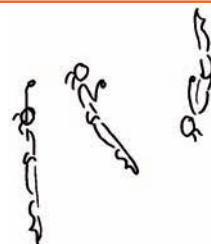
- Die Ellbogen eng am Körper führen, nicht nach außen beugen
- Bis zur Brust hochziehen



T13

Aus dem Langhang in den Sturzhang (mit angewinkelten Armen)

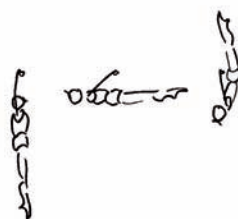
- Wie zum Klimmzug hochziehen, dann den Körper hochdrehen und dabei die Arme strecken
- Für den Abschwung Reihenfolge umkehren



T14

Aus dem Langhang in den Sturzhang (mit geraden Armen)

- Nur für Fortgeschrittene
- Körperachse in die Waagerechte bringen
- Mit kontrollierter Bewegung in den Sturzhang drehen



T15

Kniehang mit einem Bein

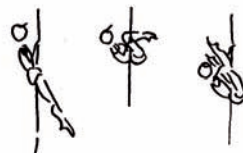


T16

3. Übungen am Vertikalseil (Auch geeignet für ein oder zwei Vertikaltücher)

Grätschenaufgang

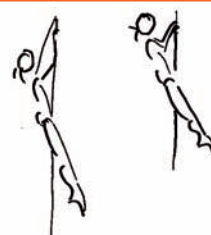
- Zu Anfang die Arme abwinkeln, später gerade lassen



R1

Aufwärts klettern

- Körper bleibt fixiert
- Kinn zu den Händen ziehen

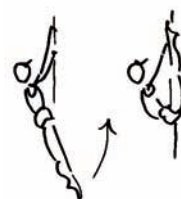


R2

Teil 1 - Grundübungen am statischen Trapez

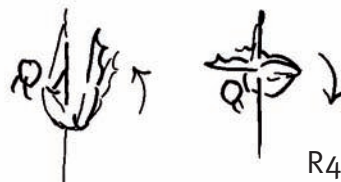
Beinaufschwung (Beine zusammen)

- Um die unteren Bauchmuskeln besser zu isolieren nicht die Schultern hochziehen
- Es sollten sich nur die Beine und die Hüfte bewegen



Aufwärtsrolle (gespreizt)

- Anspruchsvollere Variante:
- Bewegung mit horizontal abgewinkelten Beinen anfangen und beenden



An einer Hand hängen

- Mit der Stoppuhr die maximale Hängezeit stoppen, der Schüler soll diese Zeit dann verbessern



R5

4. ÜBUNGEN AUF DEM BODEN

Schaukel, in Bauch- oder Rückenlage

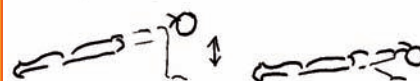
- Am Anfang können die Arme seitlich am Körper liegen
- Für die Rückenlage: den unteren Rücken nicht durchdrücken



F1

Liegestütz

- Zwei verschiedene Typen: Ellbogen eng am Körper und Hände eng beieinander oder Ellbogen nach außen und Hände weit auseinander



F2

V-Sitz

- Sollte mit geführten Aufwärts- und Abwärtsbewegungen ausgeführt werden
- Der untere Rücken sollte flach auf dem Boden liegen
- Die Beine stets gestreckt halten

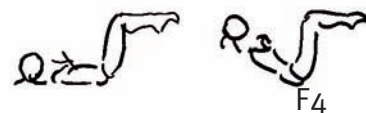


F3

Teil 1 - Grundübungen am statischen Trapez

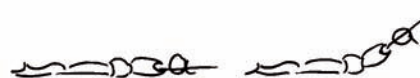
Rumpfbeugen

- Knie ruhig halten und Brust zu den Knien anheben
- Nicht mit den Händen am Kopf ziehen



Oberkörper aus der Bauchlage aufrichten

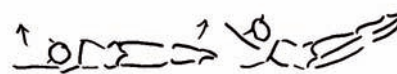
- Den Oberkörper aufrichten
- Die Hände können am Körper, an den Ohren oder zur Seite gehalten werden



F5

Seitliche Beuge

- Körper auf der gesamten Länge nicht verdrehen – nur anheben
- Obere Hand zur Unterstützung auf den Boden legen



F6

Wippe auf dem Rücken

- Die gesamte Schaukelbewegung über bleibt die Körperachse fixiert
- Nur relativ kleine Wippbewegungen ausführen



F7

Split im Schulterstand

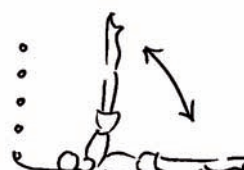
- An einer Sprossenwand die unterste Sprosse greifen
- Am Anfang dürfen zur Übungsvereinfachung die Hände auch höher an die Sprossenwand greifen
- Körperspannung halten
- Minimale Bewegungen



F8

Schulterstand, aus der Rückenlage und zurück

- Handhaltung wie oben für den Split aus dem Schulterstand
- Versuchen, den Körper die gesamte Bewegung über gerade zu halten



F9

Training der Adduktoren

- Das untere Bein anheben
- Den Körper dabei nicht verdrehen, sondern auf der gesamten Körperlänge gerade halten



F10

Training der Abduktoren

- Das obere Bein anheben
- Wie beim Adduktoren-Training Körper nicht verdrehen, sondern Körperachse gerade halten



F11

Teil 1 - Grundübungen am statischen Trapez

Spannungsbrücke

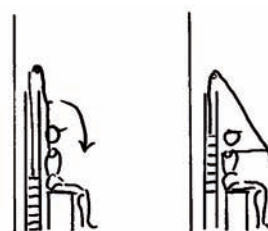
- Anfangen mit den Händen direkt vor den Schultern, mit der Zeit Hände weiter vorn aufsetzen
- Rücken muss gerade bleiben, nicht durchdrücken



5. GEWICHTHEBEN

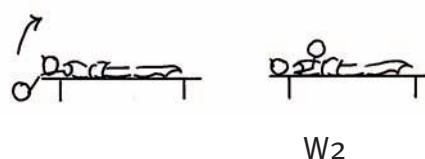
Arme gegen Widerstand absenken

- Nur die Arme bewegen
- Keine Bewegungen im übrigen Körper



Überkopfheben

- Gewicht in Hüfthöhe ansetzen, Arme bleiben leicht angewinkelt
- Den Rücken gerade halten



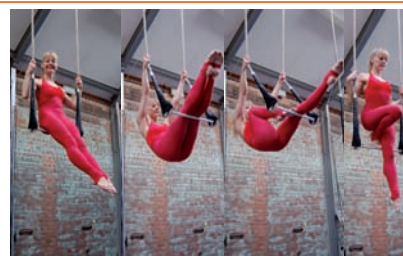
TEIL 1 - GRUNDÜBUNGEN AM STATISCHEN TRAPEZ

1/ Übergänge (Vorübungen für spätere Figuren)

Die hier dargestellten Bewegungen sind noch keine Tricks im eigentlichen Sinne, sondern verstehen sich als Basisübungen für fortgeschrittenere Trapezfiguren. Der Schüler sollte für die Grundübungen körperlich durch das bereits vorgestellte Training vorbereitet sein und erst nach Beherrschung aller Grundübungen die eigentlichen Figuren am Trapez lernen.

Aus dem Sitz in den Schaukelstand (Teil 1 der Abfolge)

- Die Bewegung aus dem Sitzen heraus entwickeln
- Schultern nach hinten drücken, Holm ist in den Kniekehlen
- Ein Bein beugen und die Zehen aufsetzen
- An den Seilen ziehen und Oberkörper aufrichten, das gestreckte Bein nach unten ausrichten



Aus dem Sitz in den Schaukelstand (Teil 2 der Abfolge)

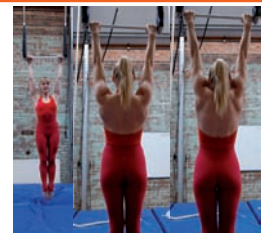
- Hände an den Seilen nach oben gleiten lassen
- Mit den Armen hochziehen und das Standbein durchdrücken
- Das andere Bein aufsetzen



Teil 1 - Grundübungen am statischen Trapez

Langhang, richtig und falsch

- Die Schulterblätter auseinander gedrückt halten, so dass ein „langer Hals“ entsteht
- Die beiden linken Bilder zeigen die korrekte Haltung
- Das rechte Bild zeigt die falsche Haltung



Langhangschwingen

- Mit nach vorn gestreckten Beinen anfangen
- Beine nach unten und hinten schwingen lassen, dabei die Spannung im unteren Rücken und in den Beinen halten



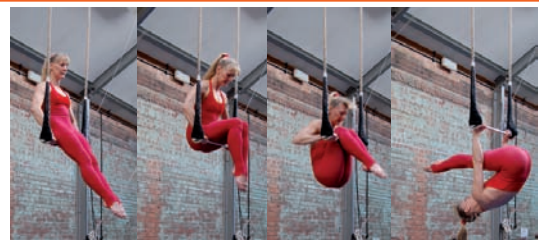
Kipphang

- Zuerst aus dem Pendeln heraus entwickeln, später aus dem Langhang üben
- Die Beine zum Holm führen ohne zu viel mit den Schultern zu ziehen, damit die Beine durch die Arme schwingen können



Abschwung (Beine gebeugt)

- Aus dem Sitz in die Affenschaukel
- Zuerst in der Hocke üben
- Es ist wichtig, ständig Kontakt zum Holm zu haben
- Nicht die Schultern nach hinten fallen lassen



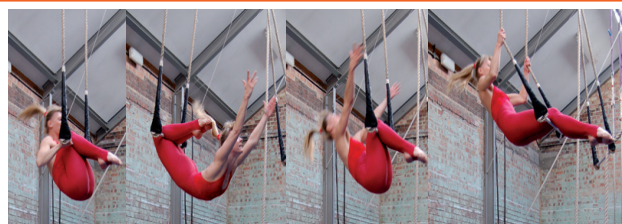
Abschwung (Beine gerade)

- Wie oben, nur die Beine gerade halten und auf ständigen Kontakt zum Holm achten



Kniehangaufgang aus dem Pendeln zum Sitz

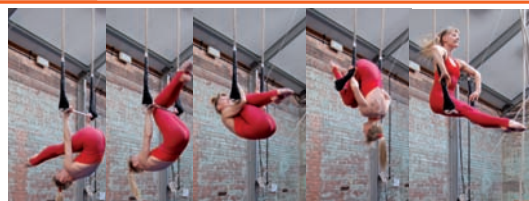
- Im Kniehang schaukeln, Arme parallel halten, am Ende des Rückwärtspendelns Seile greifen
- Beide Beine durch das Trapez nach vorn bewegen



Teil 1 - Grundübungen am statischen Trapez

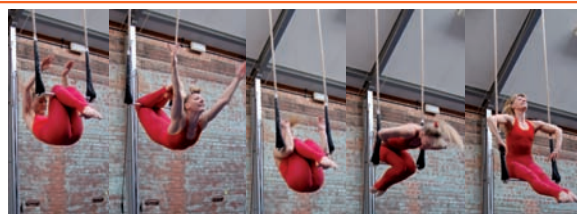
Aufschwünge

- Aus dem Kipphang in den Kniehang, mit den Händen unter dem Holm durch die Seile greifen, rückwärts drehen zum Sitz



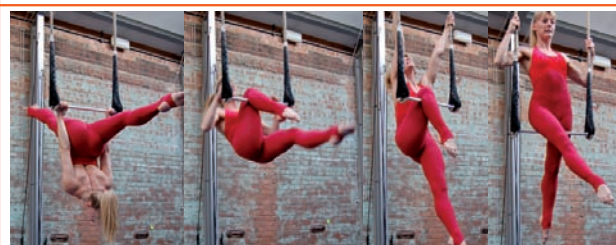
Aufschwung aus dem Kniehang in den Sitz

- Aus der Pendelbewegung die Brust zum Holm bringen
- Unter dem Holm hinweg die Seile greifen
- Weiter wie bei anderen Aufschwüngen



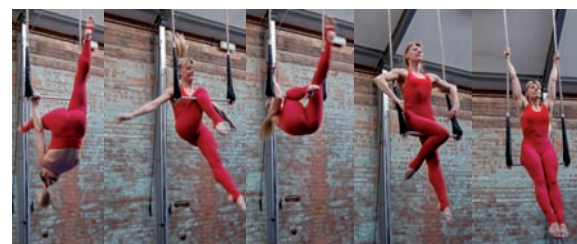
Aus dem Split über den einbeinigen

- Kniehang zum Reitsitz längs
- Das frei hängende Bein zum Schwungholen nutzen



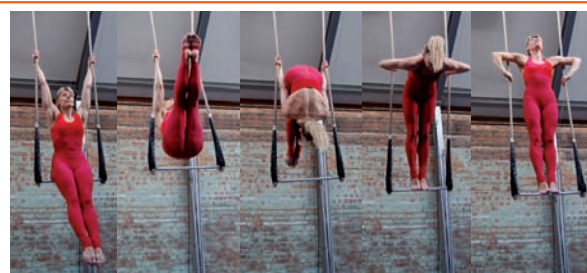
Aufschwung mit einem Bein zum Sitz

- Das frei hängende Bein zum Schwungholennutzen
- Das angehockte Bein unter Spannung halten bis die Sitzposition erreicht ist



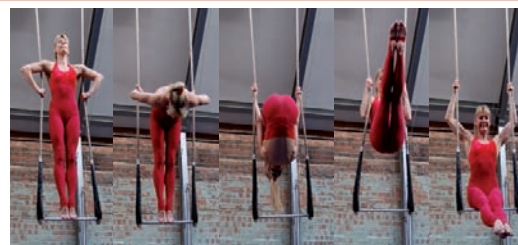
Rückwärtsrolle aus dem Sitz zum Stand

- Mit gestreckten Armen die Seile fassen
- Beine heben, hochziehen und Rückwärtsrolle bis die Zehen am Holm sind, dann Oberkörper zum Stand aufrichten



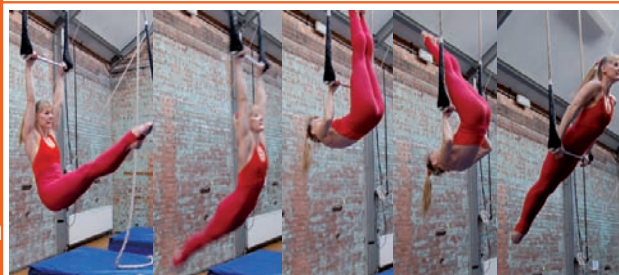
Aus dem Stand mit Vorwärtsrolle zum Sitz

- Oberkörper nach vorn
- Beine vom Holm nehmen und Vorwärtsrolle beginnen
- Durch Armbeugung in den Sitz absenken



Aufschwung aus dem Pendeln zum Flieger

- Mit den Knien in Richtung Holm schwingen, gleichzeitig mit den Armen hochziehen
- Mit den Hüften zum Holm schwingen, während die Beine über dem Holm ins Trapez - schwingen Oberkörper aufrichten



Teil 1 - Grundübungen am statischen Trapez

Aufschwung aus dem Langhang zum Flieger

- Hierfür wird mehr Kraft benötigt als beim Aufschwung aus der Schaukelbewegung



2/ Grundfiguren

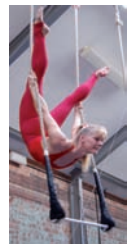
Vogelnest (Unter dem Holm)

- Beine sollten gerade bleiben
- Der gesamte Oberkörper sollte gleichmäßig durchgebogen sein

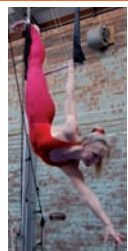


Vogelnest (An den Seilen)

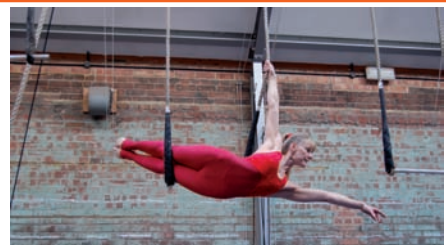
- Wie beim Vogelnest unter dem Holm, nur dass hier die Hände an die Seile greifen



Meerjungfrau (Unter dem Holm)

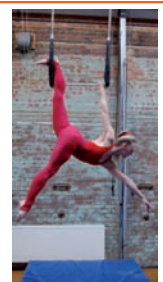


Meerjungfrau (über dem Holm)



Halber Engel (vorwärts)

Der Fuß am Seil sollte zwar gespannt sein, aber nicht sichelförmig überspannt sein



Teil 1 - Grundübungen am statischen Trapez

2

Halber Engel (rückwärts)

- Fußhaltung wie beim halben Engel vorwärts
- Das untere Bein maximal nach unten dehnen

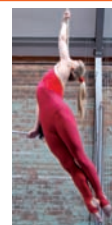


Gazelle

- Den Körper zur Seite drehen, Holm verläuft mittig (Bild 1)
- Mit dem abgewinkelten Bein leicht die Hüfte öffnen
- Dann das andere Bein strecken und den Oberkörper in Hängeposition bringen



Amazonen (mit Unterstützungshand)



Amazonen (ohne Unterstützungshand)



3/ Hänge

Kniehang

- Hüften nach vorn drücken
- Holm mit den Kniekehlen festhalten



Teil 1 - Grundübungen am statischen Trapez

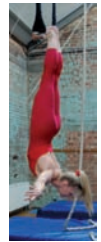
Fesselhang

- Füße anspannen und eindrehen
- Die Seile mit den Füßen nach innen drücken



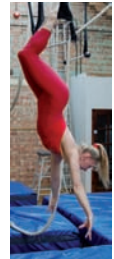
Fußhang

- Hüfte nach vorn drücken
- Der Holm verläuft über den Fußspann nahe den Sprunggelenken



Hackenhang

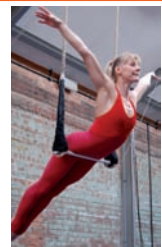
- Aus dem Kniehang entwickeln
- Langsam die Beine strecken
- Bei dem Aufschwung aus dieser Position mit dem Kopf zuerst hoch kommen



4/ Waagen

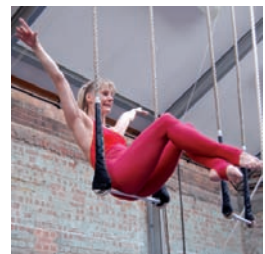
Flieger

- Brust hochhalten
- Gesäß anspannen
- Holm unter den Hüftknochen (kann variieren)



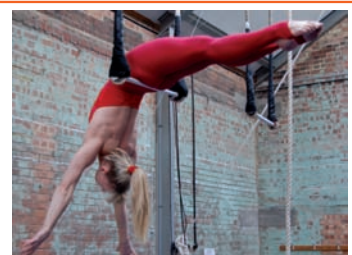
Sitzwaage

- Holm unter dem unteren Becken
- Nach hinten setzen und Knie heben
- Bauchmuskeln anspannen
- Die Waage halten mit minimalen Korrekturbewegungen der Beine



Wolkenschieber

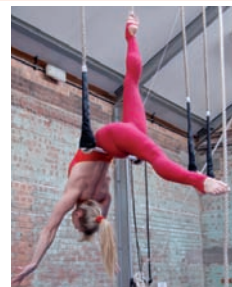
- Körper strecken
- Schultern sollten vertikal nach unten zeigen
- Holm unter dem Steißbein (kann variieren)



Teil 1 - Grundübungen am statischen Trapez

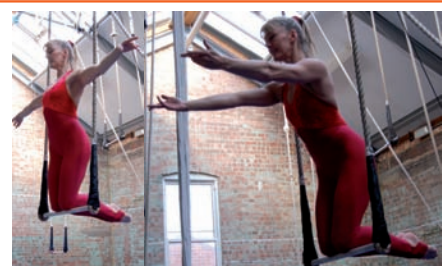
Wolkenschieber mit Split

- Holm mittig unter den Lendenwirbeln
- Über dem Holm mit dem Körper einen Bogen beschreiben
- Hüfte parallel halten



Kniewaage

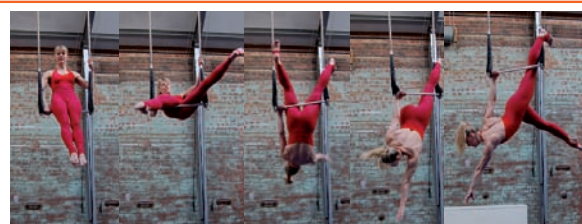
- Der Holm ist unter dem oberen Schienbein zu halten
- Hüfte nach hinten ausgestellt
- Arme zeigen nach vorn



5/ Einfache Abfaller

Abfaller zum Engel (nach vorn)

- Aus dem Sitz ein Bein zur Seite heben
- Körperspannung halten, Körper nicht einrollen
- Schultern nach hinten bewegen



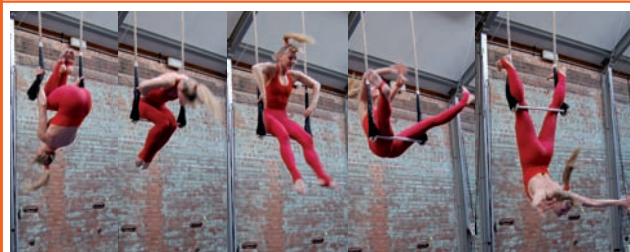
Aus dem Sitz in den Fesselhang

- Schultern nach hinten
- Körperspannung halten, Körper nicht einrollen



Aus dem Aufschwung in den Fesselhang

- Aus dem Aufschwung heraus entwickeln, Beine grätschen
- In den Fesselhang fallen lassen



Aus dem Flieler in den spanischen Hang

- Im Vorwärtsfallen Beine grätschen
- Nicht vor der Seilberührung die Beine anwinkeln
- Im Fallen nach vorn strecken



Teil 1 - Grundübungen am statischen Trapez

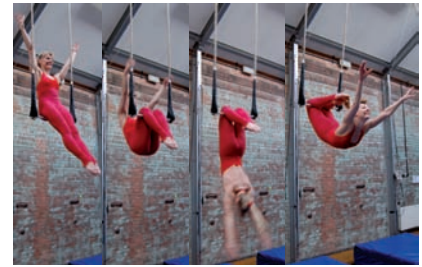
Aus dem Flieger zum einbeinigen freien Kniehang

- Im Fallen ein Bein zur Seite zum Kniehang führen
- Das andere Bein wird gestreckt nach vorn bewegt



Kniehang ohne Übergang

- Aus dem Sitz heraus die Hüfte unter den Holm schieben
- Rücken gerade halten
- Für den anschließenden Aufschwung Pendeln



Grundfiguren am Vertikalseil

Die folgenden Figuren und Übungen stellen lediglich eine Zusammenstellung der Grundvoraussetzungen artistischer Arbeit am Vertikalseil oder -tuch dar. Alle hier gezeigten Übungen können zwar grundsätzlich auch am Vertikaltuch geturnt werden, aber zusätzlich zeigen wir am Ende dieses Abschnittes noch separat einige Figuren und Übungen speziell für die Artistik an Vertikaltüchern. Die Schüler müssen nicht unbedingt die gezeigte Reihenfolge der abgebildeten Übungen einhalten – wichtig ist lediglich, dass die Übungen vom Einfachen her zum Schwierigeren hin entwickelt werden. Die hier vorgestellten Figuren erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, zumal jeder Schüler die eigene Kreativität einsetzen muss, um die Übungen für eine interessante Vorstellung aneinander zu reihen. Zusätzliche, hier nicht gezeigte Figuren, können natürlich auch auf experimentellem Wege erlernt werden. Hierzu ist aber die Aufsicht eines erfahrenen Trainers erforderlich. Letztlich sei noch angemerkt, dass die Umsetzung aller hier gezeigten Übungen erst durch die entsprechende körperliche Leistungsfähigkeit ermöglicht wird.

1/ Aufgänge

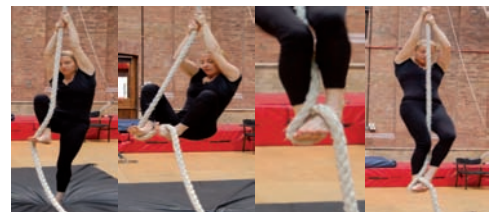
Einfacher Aufgang

- Der Fuß am Seil sollte gerade gehalten werden (nicht sichelförmig gebogen)
- Zum Aufwärtsklettern, Standbein leicht nach vorn drücken
- Den Fußballen des oberen Fußes zu pressen
- Schultern gerade halten und Brust öffnen, um die Körperkernstabilität beim Klettern zu nutzen



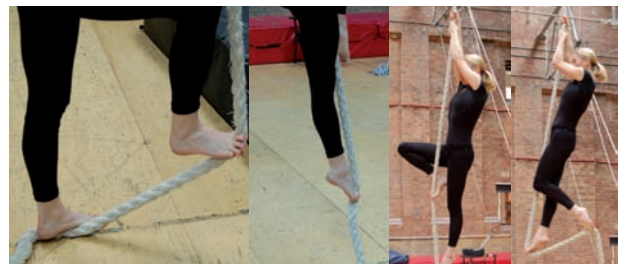
Russischer Aufgang

- Das obere Knie sollte ein wenig eingedreht werden, um das Seil zwischen den Knien zu halten und dem Knie Stabilität zu geben, so dass es sich nicht weiter verdreht.



Zehenaufgang

- Zehen spreizen und den Fuß wie zum Laufen aufsetzen, dann nach vorn kippen, so dass die Ferse nach oben kommt
- Das obere Bein gerade halten
- Nächsten Fuß setzen und belasten, während der untere Fuß das Seil nach hinten führt
- Den Körper nah am Seil bewegen



Gedrehter Grätschenaufgang

- Das obere Knie leicht seitwärts drehen, wenn es sich dem Seil nähert, um einen festen Halt zu erreichen.
- Den Fuß ausstrecken, um das Seil in der Kniekehle zu halten
- Das untere Bein heben, um mehr Reibung zum Festhalten zu erzeugen (Bild 4)
- Der Aufgang ist einfacher mit gebeugten Armen



Teil 2 - Grundfiguren am Vertikalseil

Grätschenaufgang / Aufgang mit gestreckten Beinen

- Erst als Abfaller üben, wenn stark genug als Aufgang üben
- Einfachere Versionen: Beine beugen



2/ MIT DEM SEIL VERTRAUT WERDEN - Haltepositionen

Einfache Halteposition

- Die Ellenbogen um das Seil schlingen
- Diese Übung kann auch in der Hocke durchgeführt werden (Bild 2). Darauf achten, dass das Seil in der Leistengegend festgehalten wird, das Bein über den Körper ziehen

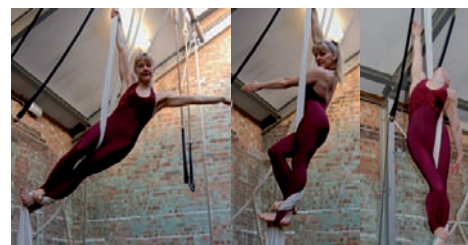


Amazone

- Den Führungsarm so weit wie möglich hinter das Schulterblatt nach oben strecken
- Füße etwas locker lassen, um ein wenig nach unten zu rutschen, so dass der Körper anmutig gerade wird



Amazone am Vertikaltuch



Fußfessel

- Mit den Hüften weit entfernt vom Seil hängen
- Für die Fessel die Füße in Hüfthöhe halten
- Darauf achten, dass genügend Seil mit dem einen Fuß freigestellt wird
- Auf den Fotos wickelt der linke Fuß das Seil um den rechten Fuß



Teil 2 - Grundfiguren am Vertikalseil

3/ Überkopfdrehungen am Seil

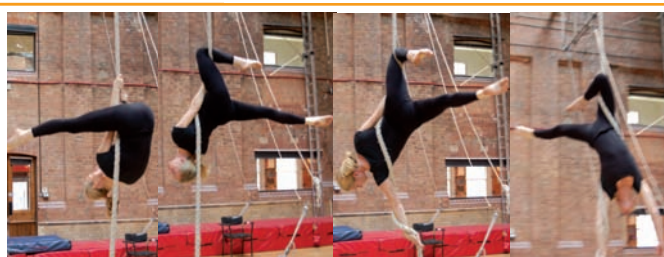
Es gibt eine ganze Reihe von vorbereitenden Kraftübungen für Überkopfdrehungen, die aufeinander aufbauen:

1. Arme beugen und Beine gestreckt in der Grätsche nach oben ziehen. Wenn die Hüften höher als der Kopf sind, Beine und Arme beugen.
2. Arme beugen und Beine in Grätsche, wenn Überkopfposition erreicht ist, Arme strecken.
3. Arme beugen und Aufgang mit horizontal abgewinkelten Beinen absolvieren (gleichzeitig)
4. Übung 1. mit gestreckten Armen wiederholen
5. Übung 2. mit gestreckten Armen wiederholen
6. Übung 3. mit gestreckten Armen wiederholen

4/ Überkopffesseln, Hüftfesseln (Schlüssel) und ihre Variationen

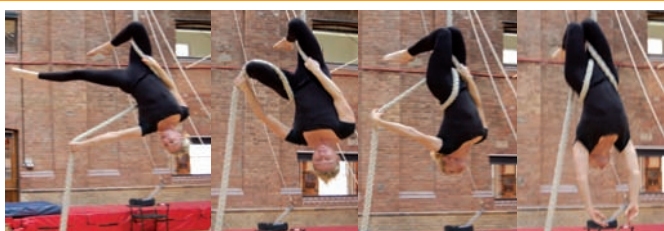
Halber Kniehang

- Während das Bein ans Seil geführt wird, sollen die Hüften über die Handhöhe gehen
- Am Rücken entlang – nicht hinter den Rücken – nach dem unteren Seilende fassen
- Sobald das untere Seilende gefunden wurde, obere Hand loslassen



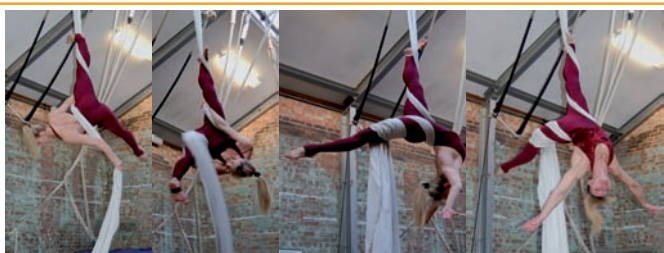
Kniehang

- Zu Beginn wie halber Kniehang
- Versuchen, die Hüfte und den Körper in einer Linie nach unten hängen zu lassen, Hüfte ist dabei entspannt
- Variationsmöglichkeiten: Knie zusammen oder auseinander, beide Beine gestreckt

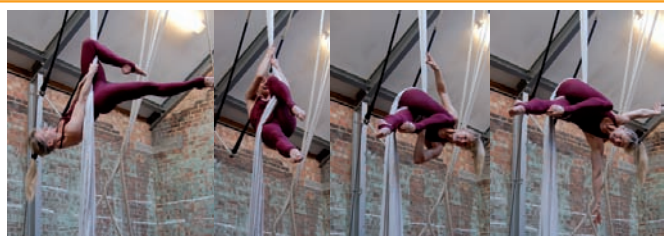


Halber Kniehang mit doppelter Wicklung

- Hüftfessel (Methode 1)
- Wie beim Aufgang in der Hocke vorgehen
- Das untere Bein anheben während das obere Bein nach unten gedrückt und in das Seil gedreht wird – das hilft dabei, das Seil in der Leistengegend zu fixieren (und nicht am Oberschenkel)
- In einer flüssigen Bewegung den Körper zusammenklappen und die obere Hand loslassen



Hüftfessel aus dem Aufgang in der Hocke am Vertikaltuch



Hüftfessel aus der Schere (Methode 2)

- Versuchen, diese Bewegung zuerst auf dem Boden zu erlernen: Ein Fuß befindet sich vor dem Seil, einer dahinter. Dann mit den Beine eine Schere machen, das Seil aufnehmen und zum Seil drehen.
- Es ist hilfreich, die Beine weit auseinander zu halten.



Teil 2 - Grundfiguren am Vertikalseil

Hirsch

- Ausgangsposition ist der Kniehang (Bild 3 vorherige Seite)
- Den Körper in das Seil ziehen, nicht wegsacken lassen
- Den Arm unter das gegenüberliegende Knie bringen und das Seil greifen
- Darauf achten, dass das Seil fest in der Kniebeuge ist, während der Körper aufgerichtet wird.



Das gestreckte Bein nach unten schwingen lassen, um den Körper aufzurichten



5/ Kurze und einfache Abfaller

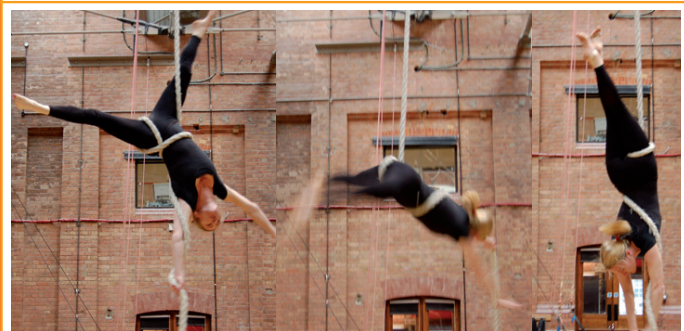
Abfaller aus dem Kniehang

- Im Kniehang das Seil an der Hüfte so lockern, dass 60cm frei sind
- Hierzu das Seil in der Leistengegend mit der Hand festhalten
- Knie zusammenhalten
- Beide Hände loslassen und Körper fallen lassen



Stern-Abfaller

- Im Kniehang, Seil vor den Körper bringen
- Arme und Beine ausstrecken, Körperspannung in Sternhaltung lassen



6/ Abfaller für Fortgeschrittene

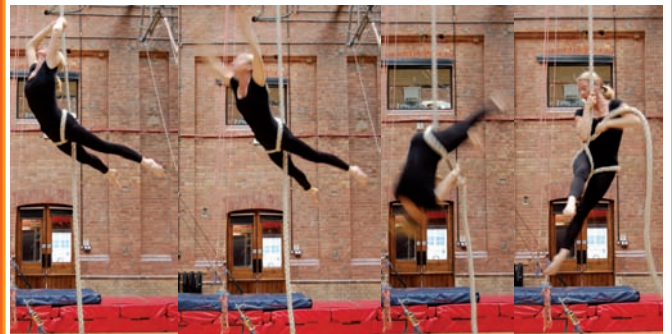
Vorbereitung auf den Salto aus der Hüftfessel

- Ausgangsposition ist die Hüftfessel
- Obere Hand reicht weit genug, um das Schienbein durch die Lücke zu ziehen, Fuß ausgestreckt lassen.
- Die Hüften vertikal gegen das Seil drücken, um die Fessel zu halten
- Mit der Hand hoch fassen und kräftig ziehen, um das Seil in den Rücken zu bringen, während der Körper aufgerichtet wird
- Darauf achten, dass das Seil zwischen den Beinen ist



Salto aus der Hüftfessel

- Beide Hände über den Kopf halten und Rücken durchbiegen
- Loslassen und Beine nach hinten drehen
- Im Drehen das Seil fassen, das im Rücken war, und den Körper ins Seil drehen
- Zu Anfang kann so geübt werden, dass man mit der einen Hand nach dem Seil greift und auch die andere Hand dazunimmt.



Vorbereitung auf den langen Abfaller (Teil 1)

- Aus dem Kniehang, Beine am Seil wechseln und das Seil über das freie Bein legen.
- Wieder die Beine wechseln, das Seil fesselt sich dadurch in der Leistengegend unter sich selbst
- Das Seil um das freie Bein wickeln



Vorbereitung auf den langen Abfaller (Teil 2)

- Dann das Seil um den vorderen Körper und um den Rücken legen
- Arme ausstrecken, das Seilende weg vom Körper und über dem Kopf halten



Langer Abfaller (Teil 3)

- Das obere Bein freilassen, eine flache, sternförmige Körperhaltung mit Anspannung in der Körpermitte beibehalten
- Die Beine weit auseinander zu halten führt zu einer geringeren Fallgeschwindigkeit, wenn sie zusammen gehalten werden, wird die Rollgeschwindigkeit größer



Looping nach unten

- Aus dem Stand, rechter Fuß steigt auf, in die Hocke gehen und das Seil in die linke Hand nehmen und zur oberen Hand führen.
- Beide Abschnitte des Seils zusammenhalten und die Schlinge nach außen vergrößern
- Das rechte Bein auswickeln und durch das Seil drücken, dadurch kommt man in eine Sitzposition



Looping nach unten

- Das Seil um sich selbst wickeln, Beine nach vorn drücken, die Schlinge verkleinern, das Seil an der Hüfte halten



Looping nach unten

- Die gesamte Rollbewegung über den Körper unter Spannung halten, die Hände drehen sich mit dem Körper



Gedrehter Aufgang in den Hockhang (aus dem Looping)

- Während die Beine durch die Schlinge geführt werden, müssen sie gerade und leicht auseinander gehalten werden
- Knie sollten nach oben gedreht sein, bevor sie um das Seil gebeugt werden
- Seil in den Kniekehlen fixieren, indem die Hüfte abgesenkt wird und die Füße nach vorn zeigen
- Die rechte Hand über die Knie führen und gleichzeitig die linke Hand am Seil runtergleiten lassen, mit dieser Hand das Seil dann nach oben drücken, um eine Schlinge für die Knie zu schaffen
- Rechte Hand freilassen in dem Augenblick, in dem sich der Körper beginnt abzusenken. Auch die linke Hand dann lösen.
- Die linke Hand zu lange dort zu lassen führt dazu, dass sich das Seil aus den Kniekehlen löst



Aus dem Stand in den Hockhang

- Mit dem linken Bein steigen, rechtes Bein im Seil fixieren
- Mit der linken Hand unter die Knie greifen und das Seil hochdrücken während es in den Kniekehlen fixiert wird



Radschlag aus der Hocke

- Aus der Hocke, das Seil vor den Körper und um den Rücken führen
- Mit der rechten Hand das Seil so nah wie möglich an den Knien halten
- Die linke Hand hält das Seil über dem Kopf weg vom Körper
- Man kann beide Beine gleichzeitig loslassen, aber die Figur wirkt kontrollierter, wenn man sie nacheinander loslässt
- Am Ende der Rolle den oberen Rücken durchdrücken, aufwärts schauen und eine kraftvolle Kreuzifix-Position mit den Armen vollführen.
- Für Anfänger: Nur eine halbe Umschlingung legen (siehe letztes Bild).



7/ Figuren für Fortgeschrittene

Einfache Waage, auf dem Bauch

- Aus dem Stand
- Die untere Hand schnell unter die Hüfte schieben um einen Sitz für den Körper zu bilden während sich bereits beide Beine auf einer Seite des Seils befinden
- Schnell den Körper „zusammenklappen“ und sofort die obere Hand vom Seil nehmen



Einfache Waage auf dem Rücken

- Aus dem halben Kniehang heraus entwickeln
- Das Seil verläuft über die Hüften und nicht über den Bauch
- Der untere Arm ist durchgedrückt und gegen die Hüfte fixiert
- Die obere Hand sollte losgelassen werden sobald der Körper in Position und der Kopf nach hinten gedreht ist
- Das Gewicht des Armes hinter zum Kopf leiten



Sind die Muskeln weniger dehnbar, die Beine etwas auseinander halten und beugen



Teil 2 - Grundfiguren am Vertikalseil

8/ Hänge

Flagge

- Mit beiden Händen möglich
- Darauf achten, dass die Arme voll ausgestreckt und angespannt sind
- Die untere Hand runter und nach außen drücken
- Der untere Arm sollte bei 90° oder etwas steiler stehen, auf keinen Fall weniger steil



Fußhang

- Den oberen Fuß neben dem Standfuß gleiten lassen, während sich der Körper senkt.
- Das Standbein gerade halten, um den Fuß in die richtige Position für den Fußhang zu bringen
- Den Fuß gespannt halten (nicht sichelförmig)
- Mit dem Außenrist gegen das Seil drücken und dabei helfen, es zu fixieren



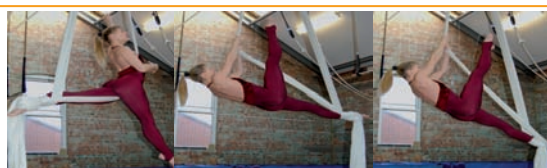
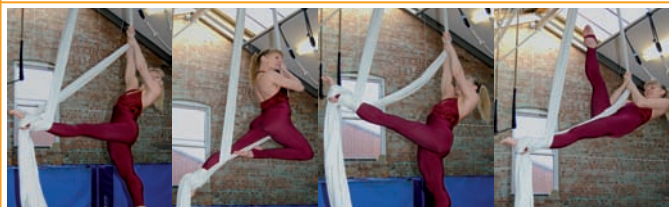
Teil 3 / Übungen am doppelten Vertikaltuch

Aufsteigen

- Mit der linken Fußfessel beginnen
- Nach links vorn bewegen, hochziehen und nach rechts durch die Tücher drehen
- Wiederholen

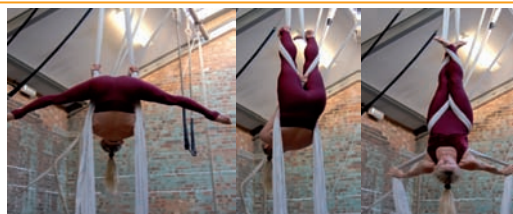


Um herauszukommen Bewegungsabfolge umdrehen



Fallschirm

- Aus der Grätsche (nach unten blickend) entwickeln, Beine erst von außen, dann von innen um die Tücher schlagen
- Die Tücher zwischen den Beinen fixieren



- Um den Rücken und dann nach vorn um den Körper wickeln
- Die Tücher halten, um dann nach vorn zu rotieren, die Arme seitlich ausstrecken



Split

- Aus der Fußfessel (nur ein Fuß) heraus entwickeln
- Auf den Fuß setzen, Tücher um den anderen Fuß zur Fußfessel wickeln



Auf die Hacken setzen

- Zu den Tüchern hochgreifen und Spagatausführen



1/ Das Trainingsprogramm

Die jeweiligen Stärken und Schwächen eines Schülers sind bereits in der Planung des Trainingsprogramms zu berücksichtigen. Bei Anfängern muss, in der Regel, zunächst die körperliche Grundfitness und Stärke hergestellt werden. Es ist wie im Motorsport: Man kann von einer Ente (Citroën CV) nicht die Leistung eines Ferraris erwarten.

Im ersten Jahr des luftakrobatischen Trainings sollte die körperliche Ausbildung im Vordergrund stehen. Erst wenn die körperliche Vorbereitung abgeschlossen ist, können die verschiedenen Übungen einstudiert werden. Wie man diesbezüglich vorgeht, wurde im vorliegenden Handbuch bereits übergreifend beschrieben. Nachfolgend stellen wir deshalb ein Trainingsprogramm für das erste Übungsjahr am Trapez, Seil oder Tuch vor.

Offenbar können nicht alle Schüler an einem Vollzeittraining teilnehmen. Deswegen schauen wir uns zunächst den beispielhaften zweistündigen Teilzeittrainingsplan an:

Programme:

1. 15 Minuten Erwärmung unter Anleitung
2. 30 Minuten Zyklus Grundkonditionstraining mit Grundkletterübungen bzw. Trapezübergängen und Grundübungen
3. 45 Minuten Training neuer Übungen bzw. persönlicher Figuren
4. 20 Minuten spezifisches Konditionstraining (in Abwechslung mit Dehnübungen je nach Beweglichkeit)
5. 10 Minuten Abwärmen und Dehnen

Vollzeit-Schüler würden eine ähnliche Übungseinheit absolvieren, die aber insgesamt länger dauert. Ihr Training beinhaltet neben Auf- und Abwärmphasen auch gesonderte Übungen mit einem Choreographen oder einem gesonderten Konditionstrainer.

Alle Übungsleiter sollten sich bewusst machen, dass sie ihrem Schüler etwas beibringen, was wie guter Wein einige Jahre benötigt, um gute Früchte zu tragen – wenn aber bereits der Grundstock fehlerhaft angelegt wird, bleiben die Früchte der harten Arbeit gänzlich aus. Deswegen sind die Grundtechniken der wichtigste Bestandteil des individuellen Trainings, weil hierauf alles andere aufbaut.

Auf dem Weg zur Beherrschung selbst der schwierigsten Übungen ist keine Zauberei im Spiel – es gibt lediglich die richtigen „Zutaten“:

1. Körperliche Vorbereitung
2. Grundtraining
3. Richtige Entwicklung ab den Grundtechniken
4. Einbettung des Neuerlernten in das individuelle künstlerische Bewegungsrepertoire

2/ DIE PSYCHOLOGISCHE BASIS ALS TEIL DER WIRKUNGSVOLLEN VORBEREITUNG

Das Schaffen der rein körperlichen Voraussetzung als Bestandteil der allgemeinen Vorbereitung auf Artistik ist vielfach betont worden. Und obwohl es weniger Beachtung findet, gibt es auch gute psychologische Gründe, den Akrobaten geistig richtig einzustellen.

Zunächst muss eingeschätzt werden, ob der Schüler die körperlichen Voraussetzungen

für die jeweilige Übung hat. Sollte er noch nicht so weit sein, muss zuerst seine Kondition aufgebaut werden. Es gibt nichts Demotivierenderes, als zu einer Übung gezwungen zu werden, für die man noch gar nicht bereit ist. Außerdem ist eine gute körperliche Vorbereitung hilfreich gegen die unterschiedlichsten inneren Zweifel.

Der alte Spruch "Wer einmal Erfolg hat, hat immer Erfolg" wird fraglos beim Erlernen neuer körperlicher Bewegungsfähigkeiten bewiesen. Der Trainer muss eine ganze Serie von kleinen Lernschritten für jede Übung bereitstellen, und der Schüler muss sukzessive von Schritt zu Schritt Erfolg haben. Das soll nicht heißen, dass der Schüler nach dem erstmalig richtigen Vorführen der neuen Übung bereit für die nächste Übung ist - denn jeder einzelne Schritt, jede neue Bewegung muss bis zur Verinnerlichung hunderte Male wiederholt werden. Man kann sich hier an folgendem Bild orientieren: Jedes Mal, wenn der Schüler eine neue Übungsstufe erreicht hat, betritt er ein höher gelegenes Plateau und braucht eine gewisse Zeit, um sich an die neue Höhe zu gewöhnen.

Falls ein Schüler zur nächsten Übungsstufe fortschreitet und mit seiner Leistung unzufrieden ist, kann er jederzeit auf das vorherige Niveau zurückgehen, um wieder Selbstvertrauen aufzubauen. Auf diese Art und Weise steht immer eine gute Rettungsplattform der vorherigen Übung bereit für den Fall, dass der Schüler mit einer neuen Übung nicht zurecht kommt. Jeden Tag muss der Trainer aufs Neue sicherstellen, dass der Schüler die gestellten Anforderungen physisch und psychisch bewältigen kann. Das bedeutet, dass der Schüler sowohl körperlich als auch geistig auf die neue Übung vorbereitet werden muss. Es hat keinen Wert, einen Schüler auf ein Leistungsniveau zu trimmen, für das er nicht die ausreichenden physischen Voraussetzungen oder Bewegungsfähigkeiten hat.

Für die allmähliche Leistungssteigerung gibt es deswegen folgende zwei Gründe:

- 1) Erfolg auf einer Leistungsstufe führt zur Bildung eines starken Selbstbewusstseins, mit dem die nächste Stufe ohne Angst angegangen werden kann.
- 2) Wenn die Leistung erst später einbricht, kann der Schüler auf die vorherigen Erfolge im niedrigeren Leistungsniveau zurückgreifen und von dort aus neu anfangen.

Der eigentliche Lernprozess fängt erst nach der erstmaligen Bewältigung einer Übung an. Es gibt unzählige Gründe dafür, dass eine Übung plötzlich unter dem Stress einer Vorstellung vor Publikum nicht mehr beherrscht wird. Der einzig mögliche Weg besteht darin, die Übung viele hunderte Male zu üben, bevor sie in eine Vorstellung eingebaut wird.

Es kann gar nicht oft genug gesagt werden: Selbstvertrauen kommt durch Erfolg, und Erfolg kommt durch gute Vorbereitung.

3/ Sicherheit

Die Sicherheit des Akrobaten hat klaren Vorrang vor allen anderen Aspekten des Erlernens luftakrobatischer Fähigkeiten. Um diese Sicherheit zu gewährleisten, müssen eine ganze Reihe von Vorkehrungen getroffen werden.

1. Ist der Schüler physisch und psychisch auf die Aufgabe vorbereitet?
Dieses Thema wurde bereits angesprochen. Im Allgemeinen sollte ein Schüler bei guter körperlicher und bewegungstechnischer Vorbereitung ohne Angst arbeiten können. Wenn es dennoch ein psychisches Problem geben sollte, muss der Trainer dies mit dem Schüler besprechen und nach Lösungsmöglichkeiten suchen. Ein ängstlicher Schüler ist anfälliger

für Unfälle, weil er sich nicht vollständig auf die Übung konzentrieren kann.

2. Ist der Lehrer sachkundig und erfahren genug, um die Übung korrekt und sicher anzuleiten?

Grundsätzlich sollten Trainer nur bis zu der Stufe der eigenen maximalen Fähigkeiten unterrichten. Wenn der Schüler diese Stufe überschreitet, muss der Trainer die Unterstützung eines entsprechend erfahreneren und qualifizierteren Trainers einholen.

3. Erfüllen die Gerätschaften die an sie gestellten Anforderungen?

Die Nutzung unpassender oder fehlerhafter Ausrüstung kann zu Unfällen führen. Verbindungspunkte und Seile sollten regelmäßig überprüft werden. In der Regel haben gut gepflegte Einrichtungen periodisch auszufüllende Prüflisten für ihre Gerätschaften.

4. Wurden alle sicherheitsrelevanten Punkte berücksichtigt?

Bei vielen Übungen lernt der Schüler anfangs am Sicherheitsseil. Der Trainer muss damit kompetent umgehen können oder sicherstellen, dass es von einer kompetenten Person geführt wird. Grundsätzlich sollten Sicherheitsmatten ausgelegt werden. Zu Beginn sind alle Übungen in sicherer Höhe zu erlernen, bis der Schüler problemlos höher üben kann. Andere Hilfsmittel wie Kreide oder Haftpulver müssen ebenso berücksichtigt werden.

Trainer sollten für ihre eigene Absicherung mit den grundlegenden Gesundheits- und Sicherheitsmaßnahmen vertraut sein, über eine Haftpflichtversicherung verfügen, die üblichen Vorgehensweisen anwenden sowie ihre eigenen Grenzen nicht überschreiten.

Natürlich bleibt ein gewisses Risiko bei luftakrobatischen Übungen bestehen, aber es kann durch die Beachtung der oben angeführten Sicherheitsmaßnahmen auf ein Minimum reduziert werden. Grundsätzlich ist jeder Trainer dazu verpflichtet, dass er die bestmöglichen Vorkehrungen für ein sicheres Training getroffen hat.

4/ Methoden zur Stimulierung kreativer Prozesse

Alle Übungen am Trapez, Seil oder Tuch gehen ins Lehre, wenn sie nicht in einen kreativen Rahmen gestellt werden, der aus ihnen eine Vorstellung macht. Das ist fraglos ein Thema, das sehr individuell behandelt werden muss und nicht quantifiziert werden kann. Die zukünftigen Akrobaten können schon in der Ausbildung von einem Choreographen begleitet werden – wichtig ist aber auf jeden Fall, dass sie von Anfang an lernen, ihre Fähigkeiten in einer Vorstellung zu präsentieren.

Für den Trainer gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten, diesen Prozess anzustoßen, darunter beispielsweise die Verwendung von Spielen, Übungsdrills und Musik. Die Möglichkeiten hierfür sind unendlich groß und nur von dem Erfindungsreichtum des Trainers begrenzt. Hier also ein paar Möglichkeiten zur Stimulierung der Kreativität:

Tempowechsel:

Während einer individuellen Übungsabfolge wird der Schüler durch Klatschen oder Rufen gestoppt. Der Schüler muss in der momentanen Bewegung innehalten. Danach erfolgt ein weiteres Zeichen des Trainers und der Schüler setzt die Übung fort, allerdings in einem anderen Tempo. Man kann langsam oder schnell anfangen, wichtig ist aber, dass der Schüler nach jedem Stopp das Tempo wechselt.

Richtungswechsel:

Wie beim Tempowechsel zeigt der Schüler eine eigene Übungsabfolge und muss auf das Zeichen des Trainers hin die Richtung wechseln. Diese Übung kann auch mit dem Tempowechsel kombiniert werden, um beides gleichzeitig zu trainieren.

□ Einfaches Fortsetzen der Übung:

Hierbei muss der Schüler nach dem Stopp seine Übung in die gleiche Richtung wie vorher fortsetzen, wobei er die unterbrochene Bewegung entweder mit den zuvor führenden Körperteilen oder mit einem anderen Körperteil fortsetzt.

Vorgegebene Übungen zur selbstständigen Verknüpfung:

Den Schülern werden einige Übungen vorgegeben, die sie zu einer Sequenz zusammenfügen müssen – wie sie das machen, bleibt ihnen überlassen. Diese Übung ist besonders geeignet für Gruppen mit gemischtem Leistungsniveau, weil jeder die Übung auf seiner individuellen Leistungsstufe absolvieren kann.

Ein neuer Effekt für diese Übung kann mit unterschiedlicher Musik erreicht werden, zu der die Schüler ihre Bewegungen interpretieren sollen.

□ Partnerübung:

Ein Schüler beginnt mit einer kurze Übungssequenz auf dem Seil oder an den Tüchern und wird dann von einem zweiten abgelöst, wobei diese Ablösung von einem Dialog der Körper entsprechend des Ablösepunktes begleitet wird. Daraus kann man auch ein Staffelspiel machen, indem sich alle aus der Gruppe gegenseitig abwechseln.

□ Zusammenfassung:

1. Alle akrobatischen Übungen sind von sich aus individueller Natur. Deswegen sollte dem Schüler auf jedem Leistungsniveau die Möglichkeit eingeräumt werden, sich künstlerisch auszudrücken. Schon in den ersten Übungsstunden sollte Zeit für diese individuelle Ausdrucksfindung eingeplant werden. Der Schüler benötigt ein gewisses Maß an Unabhängigkeit, um eine Vorstellungssequenz auf seinem Leistungsniveau zu entwickeln.
2. Die Bewegungsqualität ist auf jeder Leistungsstufe von hoher Wichtigkeit, es können sogar gerade neu eingeführte Übungen mit unterschiedlicher Bewegungsqualität und Ausdruck ausgeführt werden.

Ezra Groenen betont in Ihren Bemerkungen zum künstlerischen Ausdruck bei luftakrobatischen Bewegungen:

“Stelle eine Verbindung her zum Tanzen (Intention, Bewegungsqualität usw.) und übe wo immer möglich die verschiedenen Element auf unterschiedliche Weise:

dynamisch

statisch

Tempovariationen

Beobachte dich selbst und versuche immer auch die künstlerische Komponente im Kopf zu behalten, besonders bei den einfachen Bewegungen wie beispielsweise Klettern. Wende diese Ausdrucksmöglichkeiten auch beim Aufwärmen an. Vermeide die immer gleichbleibende Ausführung bestimmter gymnastischer Bewegungen sogar bei Serien (turne sie mit einer bestimmten Absicht oder verändere sie zusammen mit deinen Körperbewegungen).“