



## **Belehrung für Teilnehmer Akrobatik**

### **Allgemeines**

- Kleidung muss rutschfest sein und möglichst am Körper anliegen
- Schmuck, Festivalbänder u.a. ablegen
- feste Sportschuhe sind ungeeignet, besser sind Gymnastikschuhe, Socken oder barfuß
- Kräftigungs- und Dehnübungen sind fester Bestandteil des Trainings. Eine optimale körperliche Fitness ist unbedingte Voraussetzung für Akrobatik und notwendig zur Unfallverhütung.

### **Sicherheit und richtige Haltung beim Aufbau von Figuren**

#### **Vorbereitung auf die Akrobatikfigur**

- immer gut aufgewärmt und konzentriert beginnen
- den Auf- und Abbau jeder Figur exakt durchsprechen, ggf. vormachen oder im Bild zeigen
- Absprachen konsequent einhalten
- Sicherungsmaßnahmen/-personen exakt festlegen
- bei Bedarf die Umgebung mit Matten sichern

#### **Ausführung**

- Besetzung der Positionen nach körperlichen Voraussetzungen festlegen (stabile Unterleute!)
- auf Symmetrie der Aufbauten (z.B. bei Pyramiden) achten, Abfolge muss logisch sein
- das Sichern durch Dritte erfolgt immer körpernah, sodass man fallende Personen auch wirklich greifen und den Sturz aufhalten kann
- behutsames Auf- und Absteigen, niemals abspringen, keine plötzlichen Bewegungen
- Probleme (z.B. Schmerzen oder Kraftverlust) rechtzeitig bekannt geben; keine Selbstüberschätzung
- Abbau immer kommunizieren, damit sich die Partner darauf einstellen können

## Nachbereitung

- Über die Erfahrungen beim Üben sprechen.
- An welchen Stellen/Positionen hat es weh getan?
- Was muss der Partner anders machen?
- Was hat gut funktioniert?