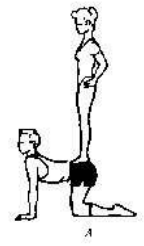


## Basistechniken der Partnerakrobatik

Die **Bankstellung** ist das grundlegende Element vieler Menschenpyramiden und eignet sich zudem zum Üben des Auf- und Abstieges und dem Balancieren auf einem Partner. Der Unterpartner ist in Bankstellung mit geraden Rücken und jeweils einem Winkel von 90° bei Armen und Beinen.



Der Aufstieg erfolgt durch den Oberpartner nacheinander mit beiden Füßen auf das Becken des Unterparkers, dies kann durch Abstützen der Hände auf den Schultern unterstützt werden. Der Abstieg erfolgt gegenläufig zum Aufstieg, wobei ein Abspringen untersagt ist. Zu unterbinden sind zudem eine falsche Körperhaltung des Unterparkers (Hohlkreuz, Buckel, zu weiter/spitzer Winkel) sowie ein Aufstieg des Oberpartners auf die Lendenwirbelsäule.

Der **Stuhl** bezeichnet ein Element bei welchem der Oberpartner auf den Oberschenkeln des Unterparkers steht und diesen dabei ansieht.



Aufbau: Ober- und Unterparker stehen sich gegenüber und fassen sich im Ellenbogengriff. Der Unterparker beugt die Knie, wonach der

Oberpartner auf die Oberschenkel steigt. Die Füße werden dabei leicht auswärts gedreht und knapp oberhalb der Knie aufgesetzt. Der Aufstieg hat körpernah zu erfolgen. Danach erfolgt ein Strecken der Arme, wobei sich beide Partner leicht nach hinten lehnen. Als erhöhte Schwierigkeit kann nun in den Handgelenksgriff gewechselt und/oder eine Hand gelöst werden. Der Abbau erfolgt erneut gegenläufig zum Aufbau.

Schwierigkeiten können durch weite, glatte Hosen (Abrutschen), feuchte Hände (Lösen des Griffes), zu weit oben aufgesetzte Füße oder bei nicht gleichzeitiger Verlagerung des Gewichtes auftreten. Beim Erlernen des Stuhls, vor allem in unteren Klassenstufen, kann der Lehrer gut mit einer methodischen Reihe arbeiten:

- 1 Aufbau des Elementes, wobei der Unterparker auf einer Bank (Variation: auf einem in Bankstellung befindlichen Schüler) sitzt.
- 2 Aufbau des Elementes, wobei der Unterparker mit dem Rücken an der Wand lehnt.
- 3 Aufbau des Elementes ohne Materialhilfe.

Eine Sicherung erfolgt hinter dem Rücken des Oberpartners, um ein nach hinten fallen bei einem unkontrollierten Abgang zu verhindern.

### Flieger

Beim Flieger liegt der Unterparker am Boden, hat seine Beine senkrecht nach oben gestreckt und der Oberpartner liegt waagrecht auf den Füßen des Unterparkers.



Aufbau: Der Unterparker liegt auf dem Boden, winkelt die Beine an und stellt seine Füße V-förmig gegen die Hüfte des Oberpartners, dabei sollte dieser schon komplett gespannt sein. Der gemeinsame Kontaktpunkt von den Füßen zur Hüfte kann je nach Körperschwerpunktlage variieren. Beide Partner fassen sich an die Hände und verlagern das Gewicht des Oberpartners nach vorn bis dieser seine Beine vom Boden lösen kann. Jetzt streckt der Unterparker seine Beine senkrecht nach oben und drückt dabei seinen Oberpartner in die Waagerechte. Entsteht ein gemeinsames Gleichgewicht können die Hände gelöst werden. Abbau erfolgt erneut rückläufig zum Aufbau. Die Hilfeleistung erfolgt seitlich zum Element, wobei je eine Hand am Oberkörper und Oberschenkel des Oberpartners anliegt.

### Schulterstand und Übereinanderstehen



Diese beiden Elemente verlangen eine erhöhte Kraftanstrengung und spezifischere körperliche Voraussetzungen wie Körperspannung und Gleichgewicht, so dass sie in

der Grundschule nicht aufgebaut werden sollten. Der Schulterstand ist, vielleicht ab der Klassenstufe sechs und das Übereinanderstehen erst in der Sekundarstufe zwei einsetzbar. Wobei beim Übereinanderstehen der Lehrer zu beachten hat, dass dieses Element nicht von allen Schülern geturnt werden sollte.

