

Helfen und Sichern:

Wichtige grundlegende Aspekte sind:

- der richtige Standort und ein sicherer Stand,
- Konzentration und Reaktionsschnelligkeit,
- Sowie das Wissen, wo bei benötigter Hilfeleistung zuzugreifen ist.

Der Helfer

- sollte Vertrauen ausstrahlen
- über eine ausreichende Körpergröße und Kraft verfügen,
- sollte die Bereitschaft der Verantwortungsübernahme besitzen.
- Helfer wie Übender sollten eine eigene Überschätzung vermeiden.

In der Akrobatik besteht das größte Risiko für Verletzungen durch (ungewollte) Abgänge. Daher ist es ein Grundsatz, dass Ober- wie Unterpartner deutlich „ab“ sagen, wenn einer von beiden die Position nicht mehr halten können sollte. Zudem ist Hilfeleistung so lange auszuführen bis die Oberperson sicher die Abgänge beherrscht.

Hilfeleistung: der Helfer greift in den Ablauf und unterstützt den Übenden aktiv

Sicherheitsstellung: Mitgehen eines Bewegungsablaufes ohne aktiv einzugreifen.

Beherrschen der Grifftechnik:

Für den sicheren Ablauf eine Figur sollten die Übenden die richtigen Griffe beherrschen, um eine Hilfeleistung möglichst nicht in Anspruch nehmen zu müssen. Die Grundgriffe sind der Ellenbogen- oder Unterarmgriff, der Handgelenksgriff und der Stützgriff.

Beim **Ellenbogengriff** fasst der Oberpartner von oben und die Unterperson von unten an den Ellenbogen des Partners. Ein Beispielelement hierfür wäre der „Stuhl“.



Beim **Handgelenksgriff** umfassen sich beide Partner gegenseitig die Handgelenke, wobei der Oberpartner von oben auf den Arm der Unterperson greift.



Beim **Stützgriff** liegen die Handflächen aufeinander. Die Mittelhand des Partners wird dann von Daumen, Ring- und dem kleinen Finger umfasst, während Mittel- und Zeigefinger am Handgelenk des Partners stützen. Die Handgelenke sind dabei leicht gebeugt.

