



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?

Sportartverantwortlich: Kerstin Borkenhagen

Tel.: 0351 – 463 35454, E-Mail: kerstin.borkenhagen@tu-dresden.de