

KURS AKROBATIK

Vorbereitung & Kommunikation

Vor dem Start klären:

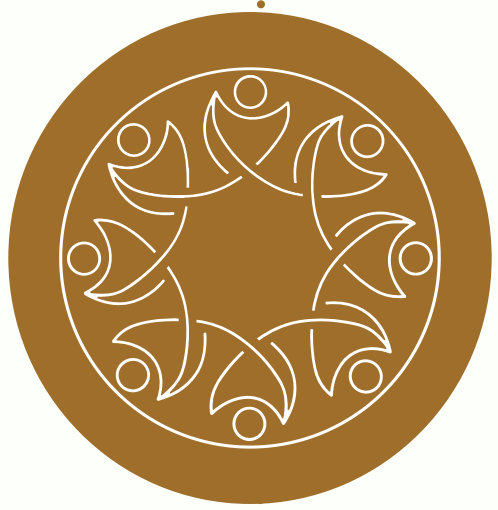
- Wer nimmt welche Position ein?
- Wer sichert (spottet) wen?
- Wer benötigt in welcher Form Unterstützung?
- Wie funktioniert Aufbau & Abbau?
- Brauchen wir Hilfsmittel (Kästen, Matten, Stühle)?

Grundhaltung:

- “Ab!” kann jede Person sagen und heißt sofort, aber nicht hektisch, von oben nach unten abzubauen
- Konsens einholen (“Ist das für dich okay?”)

Präsentation:

- Akrobatikfigur 3–4 Sekunden halten
- Blick in Richtung des Publikums



Sicherheit & Stabilität

Grundregeln:

- Absichern (Spotting)!
- Sich nicht überschätzen
- Stabilität vor Höhe

Körper & Technik:

- Nicht auf die Wirbelsäule treten
- Neutraler, stabiler Rücken
- Körperspannung



Besonderheiten & Vertrauen

Beziehung & Vertrauen:

- Vertrauensübungen einbauen
- Sicherheit entsteht im Team
- Vertrauen braucht Zeit

Akrobatik mit Rollstuhl:

- Person selbst fragen oder Person, die sich auskennt
- Bremsen feststellen
- Kippschutz aktivieren
- Auf Reifen / Greifreifen stützen
- Nicht auf Schutzblech oder Schiebegriffe treten

