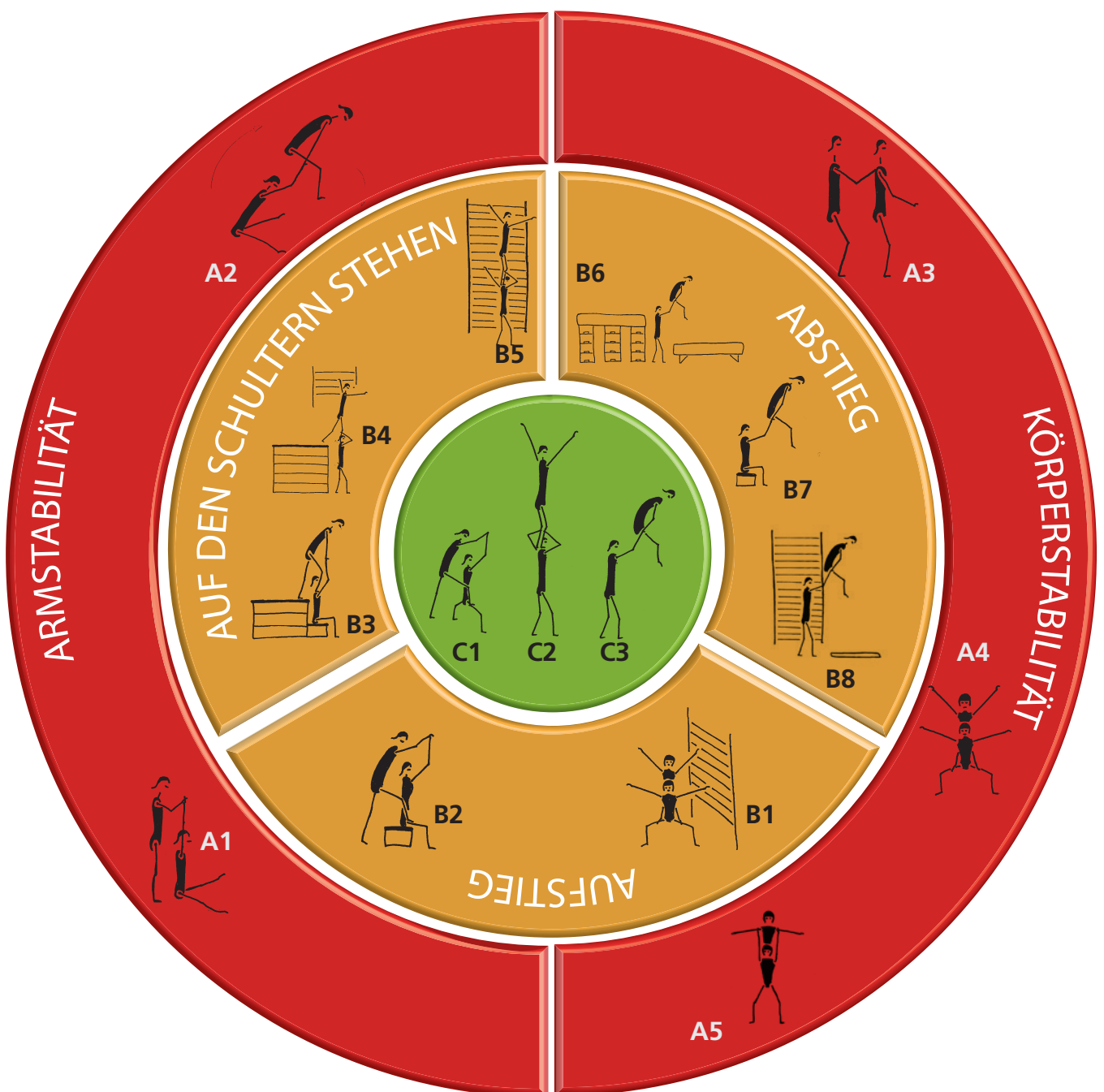


«Auf den Schultern stehen» (2-Mann Hoch)

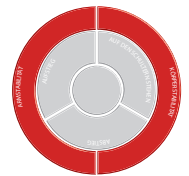
Die folgende methodische Aufbaureihe führt die Schülerinnen und Schüler an das «Auf den Schultern stehen» (2-Mann Hoch) heran.

Mit vorbereitenden Übungen wird die Arm- und Körperstabilität erarbeitet (Frontalunterricht). Die Übungen zu den drei Teilschritten «Aufstieg», «Auf den Schultern stehen» und «Abstieg» sollten die Schüler in einer Stationenarbeit üben.

Die Übungen sind so aufgebaut, dass sich die Akrobatinnen und Akrobaten selbst sichern können. Das Sichern durch eine dritte Person sollte nicht nötig sein. Die Lehrperson steht hier beratend zur Seite.



Vorbereitende Übungen zur Stabilität



A1 Armstabilität: A sitzt im Grätschsitz am Boden und hält die Arme nach oben. B rüttelt an den Armen und gibt etwas Druck auf die Hände. A versucht so stabil wie möglich entgegenzuhalten.



A2 Rollende Fortbewegung: A sitzt in der Grätsche am Boden und hält seine Arme stabil zur Decke. B steht dahinter und fasst die Hände von A mit dem Handgelenksgriff. B springt über A ohne loszulassen. A hilft B indem sie gut stützt. B rollt vorwärts und zieht A hoch. Nun springt A usw.



A3 Fels in der Brandung: Person A steht in der Grätsche mit gebeugten Knien, Fussspitzen und Knie zeigen nach schräg aussen, die Arme zeigen nach oben. Person B schüttelt und rüttelt an den Körperteilen von Person A, welche gespannt und stabil versucht stehen zu bleiben.



A4 Hüftstand: B steht hinter A, stützt sich auf seinen Schultern ab, setzt einen Fuss in den einen Hüftwinkel, stösst sich hoch und platziert den anderen Fuss in den anderen Hüftwinkel. Im Stand lehnt B seine gestreckten Knie an A's Schulterblätter, richtet den Oberkörper auf und hält die Arme waagrecht zur Seite. A lehnt die Schultern gegen die Knie von B.



A5 Kreuzhang: A und B stehen im Hüftstand. A greift unter die Achseln von B und stemmt ihn mit gestreckten Armen und geradem Rücken in die Höhe. B positioniert dabei seine Arme gespannt seitwärts, wie bei einem Kreuz.



Vorbereitende Übungen zu den einzelnen Teilschritten



Aufstieg

Untere Person

- Beine leicht gegrätscht und Knie gebeugt
- Fussspitzen und Knie zeigen nach schräg aussen
- Arme, Rumpf und Beine sind gespannt und möglichst stabil

Obere Person

- Langsam aufsteigen, langsam absteigen
- Keine ruckartigen Bewegungen

B1 A sitzt auf einem Kastenteil (2 Kastenteile hoch), so dass die Fussspitzen und Knie gegen aussen zeigen und die Arme nach oben gerichtet sind. B hält die Hände von A fest und setzt zuerst einen Fuss auf den Kasten oder gleich auf den Oberschenkel im Hüftwinkelbereich und den nächsten auf die Schultern, wie Treppensteigen.



B2 Wie B1, aber statt über den Kasten, wird über den Hüftwinkel aufgestiegen. Diese Übung wird neben der Sprossenwand ausgeführt, damit die Akrobaten die Möglichkeit haben, sich an den Sprossen zu halten, falls das Gleichgewicht nicht gehalten werden kann.





Auf den Schultern stehen

Untere Person

- Ganzer Körper ist möglichst gespannt, er ist stabil und fest im Boden verankert
- Griff unterhalb der Kniekehle an der Wade der oberen Person
- Beim Griff liegt der Daumen neben den Fingern. Das Sichern durch eine dritte Person sollte nicht nötig sein. (kein Klammergriff!)
- Wade der oberen Person leicht nach unten und gegen den Kopf ziehen. Gleichzeitig Hinterkopf gegen Schienbein drücken -> Schraubstock.

Obere Person

- Die Füße möglichst nah beim Nacken platzieren
- Die Füße in V-Stellung halten, Ferse möglichst nah zusammen
- Die Schienbeine berühren den Hinterkopf der unteren Person

B3 A sitzt auf zwei Kastenoberteilen und schaut zur Sprossenwand. Ein zweiter Kasten steht hinter A auf Höhe seiner Schultern. B kann direkt vom Kasten auf die Schultern von A steigen. Im Fall der Fälle kann sich A an der Sprossenwand festhalten.

Schwieriger

- Die gleiche Übung ohne Sprossenwand.



B4 A steht am Boden. Ein Kasten steht Schulterhoch dahinter. B steigt vom Kasten direkt auf die Schultern von A. Die Übung wird neben der Sprossenwand durchgeführt, somit kann sich B jederzeit festhalten.



B5 An der Sprossenwand aufsteigen und auf die Schultern stehen. Die Sprossenwand kann zum Sichern jederzeit festgehalten werden.





Abstieg

Untere Person

- Greift Hände der oberen Person
- Führt die Hände während dem Abgang zur Hüfte
- Versucht den Abstieg möglichst kontinuierlich abzubremsen

Obere Person

- Nicht von den Schultern abspringen sondern nur nach vorne abfallen lassen
- Während dem Abgang mit den Händen auf jenen der unteren Person stützen (Arme gespannt und Oberkörper möglichst aufrecht halten)
- Landung leicht in den Knien abfedern

- B6** Aufstieg über Mattenberg auf die Schultern, Abgang auf tieferliegende Mattenebene.



- B7** Aufstieg auf die sitzende Unterson. Die untere Person bleibt sitzen, die obere Person macht den Abgang auf eine Bodenmatte.



- B8** Über die Sprossenwand auf die Schultern stehen, Abgang im Stehen auf eine Bodenmatte.



Der Abschluss



Zielform

Bemerkung: Das Element sollte zuerst unter sicheren Bedingungen (Mattenberg hinten und tiefer Mattenberg vorne) geübt werden, bis genügend Stabilität und Sicherheit vorhanden ist.



C1 A steigt über die Hüfte direkt auf die Schultern von B. Person B lässt eine Hand los und positioniert diese unter der Kniekehle an der Wade von A. Das Gleiche passiert danach mit der anderen Hand.



C2 Nachdem das 2-Mann-Hoch gehalten werden konnte, geben sich die Partner wieder die Hände. Eine nach der anderen.



C3 Erst mit dem sicheren Abgang nach vorne ist das Element beendet.

