

Partnerakrobatik (Acroyoga):

Partnerakrobatik ist eine Disziplin der Akrobatik, bei der zwei oder mehr Personen eng zusammenarbeiten, um beeindruckende Figuren, Pyramiden, Hebefiguren oder dynamische Bewegungsabläufe zu gestalten. Sie verbindet Elemente aus Turnen, Tanz, Yoga und Körperbeherrschung und basiert auf Vertrauen, Kommunikation und Präzision zwischen den Partnern/innen.

Rollen im AcroYoga

1. **Base (Basis):** Die Person, die als stabile Grundlage dient. Sie liegt meist auf dem Rücken und unterstützt den Flyer mit Beinen und Armen.
2. **Flyer (Fliegender):** Die Person, die gehoben wird und verschiedene Posen einnimmt. Sie benötigt Balance, Kraft und Vertrauen.
3. **Spotter (Sicherer):** Eine Person, die die Sicherheit gewährleistet und den Flyer unterstützt oder auffängt, wenn das Gleichgewicht verloren geht.

Vorteile von AcroYoga

- Fördert **Vertrauen** und **Kommunikation** zwischen den Partner/innen.
- Verbessert **Kernkraft**, **Flexibilität** und **Balance**.
- Baut ein Gefühl von **Gemeinschaft** und **Verbindung** auf.
- Bietet Stressabbau durch spielerische und therapeutische Elemente.

Es gibt unzählige Posen, die Anfänger bis Fortgeschrittene ausprobieren können. Hier sind einige beliebte Posen, die du in dein Training integrieren kannst:

1. Bird (Flieger)

- **Beschreibung:** Die Base liegt auf dem Rücken, hebt die Beine im 90-Grad-Winkel, während der Flyer auf den Füßen balanciert (Bauch nach unten).
- **Tipp:** Der Flyer sollte Spannung im Körper halten, während die Base die Beine stabil hält.

2. Throne (Thron)

- **Beschreibung:** Der Flyer sitzt auf den Füßen der Base, die in einem 90-Grad-Winkel aufgestellt sind. Der Flyer kann die Hände der Base für Balance greifen.
- **Tipp:** Ideal für Anfänger, da die Position relativ stabil ist.

3. Star

- **Beschreibung:** Der Star ist eine fortgeschrittene Acroyoga-Pose, bei der der Flyer kopfüber auf den Füßen der Base balanciert. Diese Position erfordert Vertrauen, Balance und Körperspannung von beiden Partnern.
- **Tipp:** Ideal für Fortgeschrittene, die mit verschiedene Flows anfangen.

4. High Flying Whale

- **Beschreibung:** Der Flyer liegt rücklings auf den Füßen der Base, die Füße der Base befinden sich unterhalb der Schulterblätter des Flyers. Der Rücken des Flyers ist durchgebogen.
- **Tipp:** Perfekt für Dehnung und Öffnung des Brustkorbs.

5. Side Star

- **Beschreibung:** Eine seitliche Variante des "Stars", bei der der Flyer seitlich balanciert, während ein Bein gestreckt und das andere angewinkelt ist.
- **Tipp:** Erfordert präzise Gewichtsverlagerung von Base und Flyer.

6. Reverse Bird

- **Beschreibung:** Ähnlich wie Bird, aber der Flyer liegt mit dem Rücken auf den Füßen der Base.
- **Tipp:** Eine großartige Position für Rückenentspannung und Gleichgewicht.

7. Foot to Hand

- **Beschreibung:** Der Flyer steht mit den Füßen in den Händen der Base, die Arme der Base sind gestreckt.
- **Tipp:** Die Base sollte die Handgelenke stabil halten, um Sicherheit zu gewährleisten.

8. Shoulder Stand on Feet

- **Beschreibung:** Der Flyer steht auf den Schultern der Base, während diese die Füße im 90-Grad-Winkel nach oben hält.
- **Tipp:** Erfordert präzises Gleichgewicht und eine gute Kommunikation.

9. Himmelsrad (Washing Machine Sequence)

- **Beschreibung:** Eine fließende Sequenz, bei der der Flyer von einer Position (z. B. Bird) in andere Posen rotiert (z. B. Throne oder Side Star).

- **Tipp:** Synchronisation und Kommunikation sind hier entscheidend.

10. Folded Leaf (Gefaltetes Blatt)

- **Beschreibung:** Der Flyer hängt kopfüber an den Beinen der Base, während die Base die Hüften oder den unteren Rücken des Flyers stützt. Es ist eine therapeutische Pose, die besonders zur Entspannung und Dehnung des Rückens dient.
- **Tipp:** Die Base sollte die Beine möglichst gerade halten, um die Balance zu wahren.

Diese Posen eignet sich hervorragend für Anfänger, da sie relativ sicher ist und Vertrauen zwischen Base und Flyer aufbaut. Sie kann auch in therapeutischen Flows integriert werden.

Hier sind einige Acroyoga-Flows, die du ausprobieren kannst! Sie reichen von einfachen bis hin zu fortgeschritteneren Sequenzen und fördern sowohl Balance als auch die Verbindung zwischen Base und Flyer.

1. Beginner Flow

Posen: Bird → Throne → Folded Leaf

1. Starte mit Bird:

- Der Flyer balanciert mit dem Bauch auf den Füßen der Base.

2. Wechsle in Throne:

- Der Flyer zieht die Knie an und setzt sich langsam auf die Füße der Base.
- Halte die Hände für zusätzliche Stabilität.

3. Übergang in Folded Leaf:

- Der Flyer kippt sich nach vorne und legt die Hüfte wieder auf die Füße der Base, dann langsam kopfüber hängen lassen.

2. Therapeutischer Flow

Posen: Whale → Folded Leaf → High Flying Whale

1. Starte mit Whale:

- Der Flyer liegt mit dem Rücken auf den Füßen der Base, während die Base die Füße sanft in den unteren Rücken drückt.

2. Übergang in Folded Leaf:

- Der Flyer richtet sich auf und kippt in eine kopfüber hängende Position.

3. Wechsle zu High Flying Whale:

- Aus Folded Leaf den Oberkörper nach hinten durchstrecken, während die Base die Füße nach oben bringt, um den Rücken zu öffnen.

3. Dynamischer Flow (Intermediate)

Posen: Bird → Side Star → Reverse Bird → Star

1. Starte mit Bird:

- Standard-Position mit gestrecktem Körper des Flyers.

2. Wechsle in Side Star:

- Der Flyer dreht sich langsam auf die Seite, wobei ein Bein angehoben bleibt. Die Base stabilisiert mit einem Fuß und einer Hand.

3. Übergang in Reverse Bird:

- Der Flyer dreht sich weiter, bis er mit dem Rücken auf den Füßen der Base liegt.

4. Beende mit Star:

- Die Base bringt die Füße an die Hüften des Flyers, und der Flyer streckt sich nach oben.

4. Rotations-Flow (Washing Machine)

Posen: Bird → Throne → Star → Bird

1. Bird zu Throne:

- Der Flyer zieht die Knie an und setzt sich auf die Füße der Base.

2. Throne zu Star:

- Der Flyer kippt sich langsam nach vorne, die Base führt den Flyer sicher in die Star-Position.

3. Star zurück zu Bird:

- Der Flyer dreht sich zurück in die Bauchlage auf den Füßen der Base.

5. Advanced Flow

Posen: Reverse Star → Side Star → Hand to Hand → Foot to Hand

1. Reverse Star:

- Der Flyer balanciert kopfüber, gestützt von den Händen und Füßen der Base.

2. **Übergang in Side Star:**

- Der Flyer dreht sich seitlich, wobei die Base den Flyer mit einem Fuß und einer Hand stabilisiert.

3. **Hand to Hand:**

- Beide finden die Balance, indem der Flyer seine Hände in die Hände der Base gibt.

4. **Foot to Hand:**

- Der Flyer steht stabil auf den Händen der Base und streckt sich nach oben.

Tipps für Anfänger

- Übt auf einer **weichen Unterlage** oder einer Matte, um Verletzungen zu vermeiden.
- Beginnt mit einem **Spotter**, der euch bei neuen Posen hilft.
- Kommuniziert klar und gebt euch gegenseitig **Feedback**.
- Wärmt euch mit grundlegenden **Yoga-Übungen** und Dehnungen auf, um euren Körper vorzubereiten.