2107, Partnerakrobatik: Leistung im Breitensport
Sandra und Michael Rieder
Sonntag, 22.11.2026 I 9:00 – 10:30 Uhr

Worum es geht

Anspruchsvolle Elemente sind auch im Breitensport machbar – wenn sie systematisch erarbeitet werden. Ein entscheidender Faktor, der häufig unterschätzt wird, ist gutes Spotting und gezielte Hilfestellung. In vielen Trainings läuft beides nebenbei: Jemand „steht halt dabei“. Dieser Workshop macht Spotting zum eigenen Trainingsinhalt.

Wichtig ist nicht nur zu wissen, wie ein Element funktioniert, sondern auch, wie es nicht funktioniert. Einen klaren Kopf, die Orientierung und die Kontrolle zu bewahren, wenn etwas nicht nach Plan läuft – das unterscheidet Fortgeschrittene von Anfängern.

Sichern und Helfen

Sichern (Spotting)

- **Ziel:** Stürze verhindern oder kontrolliert abbremsen.
- **Eingriff:** nur, wenn etwas schiefgeht. Im Idealfall wird der Spotter nicht gebraucht.
- **Position:** dort, wo der Flieger bei einem Fehler landen würde.

Helfen (Hilfestellung)

- **Ziel:** das Element erfahrbar machen, bevor es selbstständig gelingt.
- **Eingriff:** bei jedem Versuch – aktiv mit Kraft, Führung oder Timing.
- **Position:** dort, wo die Bewegung unterstützt werden muss.

Wer unbewusst zu viel hilft, verhindert, dass der Flieger das Element lernt. Wer glaubt zu helfen, aber eigentlich sichern müsste, steht im entscheidenden Moment an der falschen Stelle.



unterstützt durch
SPORT-THIEME

Regeln – gelten bei jedem Versuch

1. Vorher klar kommunizieren, was gemacht wird

Alle Beteiligten wissen vor dem Versuch:

- Was wird gemacht – der ganze Trick, eine Vorübung oder eine Teilbewegung?
- Wird gesichert oder geholfen – und wie viel?
- Wie ist Tempo und Auftakt? Was ist der Cue zum Start.
- Welches Wort bricht den Versuch ab? Abbrechen darf jede beteiligte Person.

Viele Unfälle entstehen nicht durch fehlende Kraft, sondern weil Base, Flieger oder Spotter unterschiedliche Pläne hatten.

2. Kopf und Nacken haben Priorität

Im Zweifel werden Oberkörper und Kopf gesichert. Eine unsaubere Landung auf den Füßen oder dem Gesäß ist akzeptabel, ein Sturz auf Kopf oder Nacken nicht.

3. Nein sagen ist erlaubt – und erwünscht

Wer sich eine Sicherung nicht zutraut, sagt Nein. Das gilt nicht nur bei körperlicher Unterlegenheit – eine 50-kg-Person sichert keinen 80-kg-Flieger –, sondern auch bei Müdigkeit, fehlender Erfahrung mit dem Element oder ungünstigen Umständen. Ein Nein ist kein Makel, sondern ein Beitrag zur Sicherheit.

4. Nah am Element stehen – Biomechanik beachten

Je näher der Spotter am Flieger steht, desto kürzer der Hebel und desto weniger Kraft ist nötig. Wer aus der Distanz mit gestreckten Armen eingreift, kann kaum Kraft übertragen und gefährdet den eigenen Rücken.

- Stabiler, schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt.
- Kraft aus den Beinen, Rücken aufrecht.
- Eigenen Körperschwerpunkt nah am Flieger halten.

5. Klasse statt Masse

Viele Spotter bedeuten nicht automatisch mehr Sicherheit. Sie behindern sich gegenseitig, die Verantwortung wird unklar und im Ernstfall greift niemand entschlossen zu. Gezieltes Eingreifen ist wirksamer als viele Hände.

Jeder Spotter hat eine definierte Aufgabe und eine definierte Zone.



6. Der Trick ist erst zu Ende, wenn alle sicher stehen

Ein Element endet nicht mit der schönen Position, sondern erst, wenn ALLE Beteiligten mit beiden Beinen sicher auf dem Boden stehen. Bis dahin bleibt jeder in seiner Rolle und aufmerksam.

Methodik – wie ein Element erarbeitet wird

Elemente zerlegen

Komplexe Elemente werden in Einzelbewegungen zerlegt. Diese werden zunächst getrennt geübt – mit und ohne Hilfestellung und Geräte wie Kästen, Matten, Lines(Longe)) oder Spotter. Die Hilfsmittel werden schrittweise abgebaut, die Teilbewegungen zunehmend zur Gesamtbewegung zusammengesetzt.

Iterativer, progressiver Aufbau

Die nächste Stufe beginnt erst, wenn die vorherige sicher sitzt.

Stufe	Inhalt	Rolle des Spotters
1	Teilbewegungen mit Geräten und Hilfe	Helfen, Technik korrigieren
2	Teilbewegungen ohne Hilfsmittel	Sichern
3	Bail-out/Abgänge des Gesamtelements	Sichern, Ausstieg begleiten
4	Gesamtelement mit aktiver Hilfestellung	Helfen: Kraft, Führung, Timing
5	Gesamtelement nur gesichert	Sichern, nur im Fehlerfall eingreifen
6	Gesamtelement frei	Bei Bedarf Sicherung in Reichweite

Weiter zur nächsten Stufe: erst nach mehreren sauberen Wiederholungen. Bei Unsicherheit, Ermüdung oder nach einem Sturz eine Stufe zurückgehen.

Bail-outs und Abgänge gezielt üben

Für jedes Element wird der mögliche Ausstieg festgelegt und geübt, bevor das Gesamtelement versucht wird. So wird trainiert, wie das Element nicht funktioniert – und wie man dann kontrolliert herauskommt.

Base ist der erste Spotter

Die Base hat direkten Kontakt zum Flieger, spürt Fehler als Erste und kann über Griff und Position korrigieren oder abfangen. Externe Spotter ergänzen die Base, sie ersetzen sie nicht.

Grenze: Unter Last – etwa bei Hand-to-Hand oder Ständen auf den Schultern – kann die Base oft nicht mehr eingreifen. Bei neuen Elementen dieser Art ist ein externer Spotter Pflicht.

Der Spotter kennt das Element

Der Trainer bespricht vor der Übung Bewegungsablauf, typische Fehlerbilder, wahrscheinliche Fallrichtungen und den geplanten Ausstieg und legt fest, wo die Spotter stehen. Der Spotter steht dort, wo der Flieger hinfällt – nicht dort, wo gerade Platz ist.

Der Flieger landet selbst

Der Flieger versucht immer, selbst zu landen. Base und Spotter behindern ihn dabei nicht – kein Festhalten, kein Wegziehen, keine Arme im Landeweg. Landungen dürfen und sollen abgebremst werden: Die Gelenke danken es.

Zusammenspiel mit der Base: Die Base sichert, ohne festzuhalten. Die Base versucht abzubremsen aber nicht die Landung des Fliegers zu blockieren (bspw. Füße festhalten)

Hilfe bewusst abbauen

Häufiger Fehler: Die Hilfe wird nie reduziert. Der Flieger schafft das Element dann nur mit einem bestimmten Helfer – und nicht selbst.

Kurz nachbesprechen

Nach jedem Versuch: Was hat funktioniert? Wo musste eingegriffen werden? Bleiben wir auf der Stufe oder gehen wir weiter?

Checkliste vor jedem Versuch

☐ Klar, was gemacht wird: ganzer Trick, Vorübung oder Teilbewegung



- ☐ Rollen verteilt, jeder Spotter kennt Aufgabe und Zone
- ☐ Alle trauen sich ihre Rolle zu – ein Nein ist in Ordnung
- ☐ Fehlerbilder, Fallrichtungen und Bail-out bekannt
- ☐ Zählweise und Abbruchsignal vereinbart
- ☐ Landung geklärt: Flieger landet selbst, wer bremst ab?
- ☐ Untergrund und Umfeld frei, Matten wo nötig
- ☐ Ende erst, wenn alle sicher mit beiden Beinen stehen