2307, Spielerische Einführung in die Partnerakrobatik
Sandra Rieder und Michael Rieder
Sonntag, 22.11.2026 I 13:30 – 15:00 Uhr

Ziel des Workshops

Partnerakrobatik lebt von Vertrauen, Körperkontakt und klarer Kommunikation. Genau diese Voraussetzungen lassen sich spielerisch aufbauen, bevor die erste Figur steht. Der Workshop zeigt, wie Übungsleitende Einsteigergruppen über Kennenlern- und Aufwärmspiele an Partnerübungen heranführen, erste sichere Figuren vermitteln und diese in Spielen und kleinen Wettbewerben festigen.

Alle Inhalte sind ohne Vorerfahrung umsetzbar und lassen sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene anpassen.

Grundprinzipien der Partnerakrobatik

Rollen

- **Base:** trägt und stabilisiert, bildet das Fundament der Figur.
- **Flyer:** wird getragen, hält aktiv Körperspannung und macht sich „leicht“.
- **Spotter:** sichert von außen, steht nah an der Figur und greift nur bei Bedarf ein.

Sicherheitsregeln

Schwierigkeitslevels und Spotting beachten bzw. Aktiv einbeziehen.

- **Belastung auf stabile Punkte:** Becken, Schulterblätter, Oberschenkel nah an der Hüfte. Nie auf Gelenke oder die Lendenwirbelsäule.
- **Abgang vor Aufgang:** Vor jeder Figur klären, wie sie aufgelöst wird.
- **Klare Kommandos:** z. B. „hopp“ für Aufgang, „ab“ für Abgang. „stopp“ gilt immer sofort.
- **Körperspannung:** Ein gespannter Flyer ist leichter zu tragen und sicherer.
- **Rahmen:** Matten, kein Schmuck, keine weiteren Klamotten, Sporthose, barfuß oder rutschfeste Socken.



Berührungsprogression

Nähe wird schrittweise aufgebaut: erst Füße, Knie und Hände, dann Schultern und Rücken, zuletzt tragende Kontakte. Spiele mit wechselnden Partner und Partnerinnen senken die Hemmschwelle und schenken Vertrauen in die Gruppe.

Kennenlernen & Aufwärmen

Begrüßung mit Körperteilen

Ablauf: Alle laufen kreuz und quer durch eine definierte Fläche. Bei jeder Begegnung stellt man sich kurz vor und begrüßt sich mit dem angesagten Körperteil.

Ziel: Kreislauf-Warm-up, Kennenlernen, Abbau von Berührungsängsten. **Tipp:** Mit unverfänglichen Körperteilen starten (Füße, Knie) und schrittweise steigern.

Jeder mit jedem

Ablauf: Die Gruppe läuft locker durcheinander. Auf Ansage finden sich Paare oder Kleingruppen (2/3/4) und lösen eine kurze Aufgabe: Handgeben, Balance oder ein einfaches Partnerelement.

Ziel: Akrobatisches Kennenlernen, Durchmischung der Gruppe. **Tipp:** Trainer und Trainerinnen erhöhen und für alle sichtbar positionieren. Aufgaben später an die ersten Figuren anlehnen.

Tierlauf-Bahnen

Ablauf: Fortbewegung nach Tieren über vorgegebene Bahnen: Bär, Krebs, Affe, Raupe, Ente, Gecko.

Ziel: Kraft und Erwärmung für Schultern, Rumpf und Beine – genau die Bereiche, die Base und Flyer brauchen. **Tipp:** Teilnehmende eigene Tiere erfinden lassen. Wer vormacht, bekommt Extra-Applaus.

Erste Figuren spielerisch erarbeiten

Kreisaufstellung

Ablauf: Die Gruppe steht im Kreis. Elemente werden weitergegeben oder durchlaufen: Schubkarre, unter der Liegestützreihe durchkrabbeln, über die Plank springen.

Ziel: Erste Belastung im Stütz, gemeinsames Tempo, Körperspannung. **Tipp:** Bei schüchternen Gruppen einfache Bewegungen erlauben, bei großen Gruppen das Tempo hochhalten.

Einsteigerfiguren

- **Buchstütze:** Base liegt am Boden, streckt die Füße mit gestreckten Beinen in die Luft. Flyer lehnt/liegt auf den Füßen mit beiden Beinen am Boden. Füße sind auf Höhe Schulterblätter des Fliegers.
- **Tisch:** Base im Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte. Flyer steigt seitlich auf und setzt die Füße auf Becken und Schulterblätter.
- **Oberschenkelstand:** Base in tiefer, breiter Hocke. Flyer steigt nah an den Knien auf die Oberschenkel, beide halten sich an den Händen. Base lehnt sich als Gegengewicht zurück. Abgang: nach hinten abspringen.
- **Dreierpyramide:** Zwei Basen im Tisch nebeneinander, der Flyer kniet mit je einem Knie und einer Hand auf beiden Basen.

Erst jede Figur mit Spotter, dann Rollen tauschen – jede Person soll beide Seiten erleben.

Bahnenaufstellung

Ablauf: Paare überqueren gemeinsam die Bahn mit Aufgaben: synchron, spiegelverkehrt, in der Schubkarre, im Krebsgang. Nach jeder Bahn Partnerwechsel.

Ziel: Partnerkoordination, Erwärmung, Kennenlernen in wechselnden Konstellationen. **Tipp:** Aufgaben steigern und Partnerwechsel klar ansagen.

Spiele & Wettbewerbe

Wettbewerbe können kooperativ oder kompetitiv sein. Regeln vorher klar ansagen, aber nicht überregulieren – der Spaß steht im Vordergrund.

Akro-Twister

Ablauf: Kleingruppen bilden sich. Vorgegeben wird, welche und wie viele Körperteile den Boden berühren dürfen. Die Gruppe baut die passende Konstellation.

Ziel: Kreativität, Kommunikation, Figuren selbst entdecken. **Tipp:** Schwierigkeit und Gruppengröße schrittweise variieren.



Turmchallenge

Ablauf: Die Gruppe baut einen Turm. Die Anzahl der Teilnehmenden wird durch die Körperteile am Boden geteilt – die größte Zahl gewinnt.

Ziel: Gruppenarbeit und kreative Konstruktionen. **Tipp:** Sicherheitsstellungen vorher klären. Nur Figuren verwenden, die vorher geübt wurden.

Duo-Wettrennen

Ablauf: Paare gehen in eine vorgegebene Figur (z. B. Schubkarre) und legen darin eine festgelegte Strecke zurück.

Ziel: Sicherheit und Tempo in der Figur, Fortbewegung im Duo. **Tipp:** Auch im Kreis möglich: gleicher Abstand, wer überholt wird, scheidet aus.

Methodik-Reflexion

- **Niedrigschwellig:** Niemand muss sich exponieren.
- **Bewegungsaktiv:** Nicht im Sitzkreis steckenbleiben.
- **Berührungsprogression:** Distanziert beginnen, Kontakt schrittweise aufbauen.
- **Funktional:** Spiele enthalten idealerweise schon Pulserhöhung, Mobilisation oder Kraft für die folgenden Figuren.

Ideenpool & Quellen

Weitere Spiele: Namens-Bewegung, Schnick-Schnack-Schnuck, Robben & Eisbären, Feuer-Wasser-Sturm, Versteinern mit Befreiung, Partnerdehnen, Auftritts-Challenge, Akro-Bingo, Gruppenwettlauf.

Figuren und Pyramiden: DTB-Beispielkatalog Akrobatik: https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/Kinderturnen/Kinderturnshow3_Downloads/PDFs/Beispielkatalog_Akrobatik.pdf

Kontakt: Sandra und Michael Rieder, looseacrobats@gmail.com, 0160/8005768