

Seiltanzheft



Inhaltsverzeichnis Faszination Seiltanz 3 1.1 1.2 1.3 14 Auf die richtige Haltung kommt es an 4 Vorübungen 7 2.1 2.2 Balance Stationen 9 Das Laufen auf dem gespannten Seil 13 3.1 3.2 3.3 3.4 3.5 3.6 Übungen auf dem Seil...... 15 3.7 3.8 4.1 Tricks mit Requisiten 17 4.2 4.3 4.4 4.5 4.6 4.7 4.8 4.9 4.10 Drehungen 41

4.11

4.12

1 Einführung

1.1 Faszination Seiltanz

Kinder lassen meistens keine Gelegenheit aus, zu balancieren: Voller Freude erproben sie ihr Gleichgewicht auf Mauern, Bänken, Stangen, Balken oder Baumstämmen. Und auch im Kinder- und Jugendzirkus eignen sich - neben der Seillaufanlage – umgedrehte Langbänke, (Reck)Stangen, Schwebebalken u.a. fürs Spielen mit dem Gleichgewicht.

1.2 Verschiedene Arten von Seiltanz

Die Zirkustechnik Seiltanz lässt sich unterteilen in die Bereiche Spannseil, Schlappseil und Slackline.

Das Spannseil ist ein Seil (üblicherweise Drahtseil), das mittels einer Spannvorrichtung fest zwischen zwei Punkten gespannt ist und sich dadurch nur wenig bewegt. Es gibt freistehende Spannseil-Anlagen sowie Anlagen, die an zwei Punkten im Boden, ähnlich wie bei LKW-Zurrgurten oder an der Wand verankert sind.

Die Slackline ähnelt dem Spannseil, besteht aber aus elastischerem Material. Daher bewegt sie sich mehr. Sie ist außerdem breiter als ein Drahtseil.

Das Schlappseil ist ebenfalls an zwei Punkten z.B. im Boden oder an einer Wand verankert, wobei das Seil nicht fest verspannt, sondern lose (schlapp) hängt und dadurch aan die Seiten beweglich ist.

Dieses Heft beschäftigt sich ausschließlich mit dem Spannseil, wobei sich Vorübungen und Tricks übertragen lassen.

1.3 Aufbau und Sicherheit

Zustand der Seilanlage

Zunächst sollte überprüft werden, ob das Seil gut gespannt ist, eventuell nach spannen (Achtung Drehrichtung des Drahtseiles beachten). Bei höheren Seiltanzanlagen, alle Bolzen und Splinte überprüfen.

Da sich auf den gespannten Drahtseilen ein erheblicher Druck auswirkt, sollten die Anlagen regelmäßig auf lockere Schrauben wie Materialermüdung kontrolliert werden.

Drahtseile, die geknickt wurden oder aufspleißen, sollten sofort ausgetauscht werden.

Die Spannung des Drahtseiles darf nicht übermäßig stark sein, auf die Empfehlungen des Herstellers ist zu achten

Matten

Beim Aufbau der Seilanlage ist darauf zu achten, dass man auf beiden Seiten genug Mattenfläche hat. Wie viel Mattenfläche man braucht, hängt davon ab, wie hoch das Seil ist. Die Mattenfläche sollte zu jeder Seite hin mindestens so weit sein, wie das Seil hoch ist. Die Fläche sollte vollständig ausgelegt sein, so dass es keine Kanten und Spalten gibt. Außerdem sollte genügend Abstand zur Wand und anderen Gegenständen bestehen.



Seiltanzanlage klein (0,5 m): 4 Matten



Seiltanzanlage mittel (1 m): 5 Matten



Seiltanzanlage groß (1,5 m): 10 Matten

Schuhwerk

Am besten zum Laufen auf dem Seil eignen sich Turnschläppchen mit Ledersohle. Auf keinen Fall sollte man barfüßig oder mit losen Schuhen auf dem Seil laufen, da dies ein Sicherheitsrisiko birgt. In festen Schuhen fehlt einem das nötige Feingefühl und mit Gummisohlen kann man nicht richtig auf dem Seil gleiten.

Sonstiges

Für eine gute Beleuchtung während des Trainings und der Aufführung sorgen, damit das Seil immer gut sichtbar bleibt.

Kleinere Kinder nie unbeaufsichtigt lassen, selbst bei niedrigen Seiltanzanlagen besteht eine große Verletzungsgefahr.

1.4 Auf die richtige Haltung kommt es an

Eine korrekte Körperhaltung auf der Langbank, auf einer Reckstange, auf dem Schwebebalken oder dem Seil ist für die Balance sehr wichtig. Vor allem beim Einstieg in die Balance-Einheit, sollte hierauf verstärkt geachtet werden.

Die richtige Körperhaltung beim Balancieren

- Der Oberkörper ist aufgerichtet.
- Die Rumpfmuskulatur ist angespannt. Angezogener Unterbauch (Bauchnabel nach innen ziehen und halten).
- Das Gesäß ist angespannt.
- Der Kopf ist gerade, als würde ein unsichtbarer
 Faden aus der Mitte der Schädeldecke wachsen und den Kopf und den Körper aufrichten.
- Der Blick ist nach vorne-unten auf das Ende der Langbank oder der Seillaufanlage gerichtet.
- Die Oberarme befinden sich im rechten Winkel zum Oberkörper (die Daumen nach hinten drehen, dadurch setzt das Schulterblatt noch weiter nach unten und führt automatisch zur aufrechten Haltung des Oberkörpers).
- Die Unterarme werden zum Ausbalancieren verwendet, sie bleiben am Ellenbogen beweglich ("Scheibenwischer").
- Auf dem Seil ist es einfacher, auf einem Bein zu stehen, da das zweite Bein zum Ausbalancieren genutzt werden kann. Dabei darf das Standbein leicht gebeugt sein und das balancierende, abgespreizte Bein muss bis in die Zehenspitzen gestreckt sein.
- Es werden ausschließlich die Arme und das freie Bein zum Ausgleichen benutzt, den Oberkörper dabei gerade halten.
- Die Füße werden längs auf das Seil aufgesetzt (bei speziellen Tricks gibt es Ausnahmen), das Seil befindet sich zwischen dem großen Zeh und dem zweiten Zeh und endet mittig der Ferse.

Übungen zur Körperspannung und geraden, aufrechten Haltung

• Pendeln: Zwei Kinder stehen sich mit ausgestreckten Armen gegenüber, in der Mitte zwischen den Beiden steht ein drittes Kind, welches die Arme vor der Brust verschränkt hat und sich mit gespanntem Körper langsam nach hinten kippen lässt. Die Körperspannung ist dabei sehr wichtig. Das Kind, das dahinter steht, fängt den Schwung auf, indem es seine Hände an die Schultern legt und mit dem Körper ein wenig mit dem Schwung mitgeht. Dann wird behutsam die Richtung gewechselt und das Kind in der Mitte wird ins Fallen geführt. Wenn sich das Kind in der Mitte sicher fühlt, kann das Pendel weiter ausschlagen, also weiter Richtung Boden fallen. Wichtig ist, dass die beiden Fänger immer mit gestreckten Armen dabei sind.



- Mit einem weichem Jonglierball oder Sandsäckchen auf dem Kopf über eine Turnbank balancieren
- Auf einem dicken Seil oder einem Holzstab mit geschlossen Augen balancieren und bewusst die Füße auf dem "Seil" wahrnehmen
- Balanceübungen auf einer eingerollten Gymnastikmatte

Positionen	Übungen
Füße quer zur gerollten Matte	Ball zuwerfen, prellen
Füße längs zur gerollten Matte	Zwei Bälle zuwerfen, prellen, abwechselnd prellen und werfen
Kniend, mit den Knien auf der Matte und Füßen am Boden	Bücken und Aufrichten
Kniend mit den Knien auf der Matte und Füße abgehoben	Augen dabei schließen
Auf einem Bein stehend	Mit den Armen wackeln
	Mit den Armen und einem Bein wackeln
	Oberkörper und Blick in verschieden Richtungen drehen

Alle Positionen lassen sich mit allen Übungen kombinieren.



2 Vorübungen

2.1 Einführende Spiele

Weg mit dir!

Sie stehen sich mit geschlossenen Beinen in einem Abstand von ca. 30 cm gegenüber, die Hände werden mit den Handinnenflächen nach vorne vor den Oberkörper gehalten und berühren die Hände des Partners. Ziel ist es nun, die Partnerin mit dem Druck gegen die Handinnenflächen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dabei werden die Hände immer nur gerade nach vorne oder hinten bewegt, die Handinnenflächen müssen sich immer berühren. Wer zuerst einen Ausfallschritt nach vorne oder hinten macht, hat verloren, die andere bekommt einen Punkt. Wer 5 Punkte hat, hat gewonnen! Das Spiel wird spannender, wenn auch angetäuscht wird. **Varianten**: Mit geschlossenen Augen oder auf einem Bein spielen.

Störche

Alle Kinder stehen wie ein Storch auf einem Bein, die Arme als Flügel zur Seite ausgebreitet, der Oberkörper ist gerade und der Blick ist nach vorne gerichtet. Dann werden die Augen geschlossen und die Störche versuchen stehen zu bleiben. Danach Beinwechsel. Wer die Balance gut halten kann, kann auch leicht mit den Flügeln flattern.

Hinweis: Hier wird bereits die spätere Körperhaltung auf dem Seil oder auf der Bank geübt!

Wackelpeter

Unter eine Weichbodenmatte werden mehrere Rollbretter oder Medizinbälle gelegt. Ein Kind stellt sich nun auf die Matte, die anderen verteilen sich um die Matte und bewegen die Matte zunächst sanft hin und her. Das Kind auf der Matte versucht, so lange wie möglich auf der Matte stehen zu bleiben. Es kann immer heftiger gewackelt werden. Wenn das Kind auf der Matte hinfällt oder "Stopp sagt", wird gewechselt. **Hinweis**: Sehr beliebtes Spiel, es können auch zwei Kinder auf der Matte sein.

Wer fällt, verliert

Zwei (bei großen Gruppen vier) umgedrehte Langbänke werden in einem Abstand von ca. 2 m parallel zu einander aufgestellt. Die Kinder werden in gleichgroße Gruppen eingeteilt und gehen dann auf die Bänke mit Blick zueinander. Nun wird mit einem Medizinball (bei großen Gruppen mit zwei Medizinbällen) hin– und hergeworfen. Wer herunterfällt scheidet aus. Gewonnen hat, wer am längsten oben bleibt.

Hinweis: Es soll fair zugeworfen, nicht abgeworfen werden. Werfer und Fänger sollten vor dem Abwurf Blickkontakt haben.

Ordnung auf dem Balken

Alle Kinder stehen auf einer umgedrehten Langbank (bei großen Gruppen zwei oder drei Langbänke). Aufgabe ist es nun, dass die Kinder sich alphabetisch in der Reihenfolge der Vornamen, nach dem Geburtsdatum (Monat, Tag) oder nach der Hausnummer ordnen, ohne von der Bank zu fallen. Dieses Spiel kann mit einer spannenden Geschichte verbunden werden: Der Balken ist ein Baumstamm über einem Säuresee oder ein treibender Baustamm in einem Dschungelfluss, in dem hungrige Krokodile warten (grüne Jongliertücher als Krokodile auf den Boden legen). Hinweise: Die Spielleitung legt fest, wo A und Z bzw. wo Januar und Dezember ist. Die Kinder sollen sich gegenseitig helfen und stützen.

Variante: Wer herunterfällt, steigt wieder auf die Bank und macht mit geschlossenen Augen weiter.

Das Teufelchen

Die Kinder stehen mit einem Bein auf der umgedrehten Langbank. Das andere Bein ist auf die Seite weggespreizt, der Oberkörper ist gerade, die Arme sind seitwärts ausgestreckt und der Blick nach vorne gerichtet. Nun kommt das Teufelchen (Spielleitung) und tippt die balancierenden Kinder an Schulter, Bein, Hüfte, Kopf, Rücken etc. an, so dass die Kinder aus der Balance kommen. Das Teufelchen will, dass alle Kinder von der Bank fallen die Kinder wollen natürlich oben bleiben.

Hinweise: Bei Kindern, die besser balancieren können, kann auch etwas fester getippt werden. Ziel ist es nicht, dass die Kinder schnellstmöglich herunterfallen, sondern dass die Ausgleichsbewegung geübt wird. Hier unbedingt auf die korrekte Körperhaltung achten.

Der Tauläufer (10m langes Tau, Luftballons)

Das Tau wird kurvig mit einigen Schnittpunkten gelegt. Die Gruppe darf sich auf dem Tau frei bewegen. Alle erhalten einen Luftballon, jeder soll diesen mit einem Finger tippen, ohne das der Ballon zu Boden fällt und ohne das Tau zu verlassen. Wenn dies nicht gelingt, muss wieder von vorne begonnen werden.

Der blinde Tauläufer (10 m Tau)

Als Einstieg zu diesem Spiel dürfen alle entlang des ausgelegten Taus balancieren, ohne den Boden zu berühren. Sobald dieser berührt wird, muss man von vorne starten. Danach dürfen alle Spielenden nach derselben Regel mit verbundenen Augen entlang des Taus balancieren.

Die Seillandschaft

Alle Kinder bekommen ein Springseil und dürfen springen wie sie wollen, bis sie aufgewärmt sind. Nun darf jedes Kind sein Springseil auf den Boden legen, wie es ihm gefällt. Dadurch entsteht eine große Seillandschaft und jedes Kind darf auf jedem ausgelegten Seil balancieren ohne den Boden zu berühren.

Der Tausendfüßler

Alle Kinder stehen hintereinander auf einem Bein und legen die linke Hand auf die Schulter des Kindes, das vor ihnen steht. Das rechte angewinkelte Bein wird von dem Kind, das hinter ihnen steht, gehalten. Gemeinsam bewegen sich alle vorwärts.

Verrückte Denkmäler

Die Kinder bewegen sich zur Musik. Bei Musikstopp erhalten sie Aufträge, nämlich in der vorgegeben Position zu verharren, wie ein Denkmal ohne sich zu bewegen. Aufträge alleine: Auf einem Bein stehen, nur mit einer Hand und einem Bein den Boden berühren, nur mit dem Po den Boden berühren...

Aufträge mit einer Partnerin: Ein Bein des Partners in die Hand nehmen, so dass jeder mit einem Bein auf dem Boden steht; nur zwei Hände des einen und zwei Füße der anderen dürfen den Boden berühren; nur zwei Füße des einen dürfen den Boden berühren...Aufträge mit mehreren: Gemeinsam ein Denkmal bilden, in dem jeder ein Bein eines anderen in der Hand hält.

Die Marionette

Alle liegen mit dem Rücken entspannt auf dem Boden. Die Trainerin erzählt eine Geschichte von einer Marionette, die gerade erwacht. Alle ahmen die Bewegungen der Marionette nach bis die Marionette in aufrechter, gespannter Körperhaltung steht. Lässt sich auch zu zweit spielen, einer ist die Marionette und einer der Marionettenspieler und zieht die imaginären Fäden.

2.2 Balance Stationen

Vorbereitende Übungen auf Balancestationen (wie z.B. einem Balken oder einer umgedrehten Langbank)

- Sitzen in verschiedenen Positionen, mit ausgestreckten Armen, mit ausgestreckten Beinen, als Päckchen, mit geschlossenen Augen, einen Punkt fixieren
- Liegen auf dem Bauch oder auf dem Rücken, quer und längs zur Bank
- Auf einem Bein stehen
- Beim Gehen Arme seitwärts strecken und die Füße so aufsetzen, dass der große Zeh immer in der Mitte der Bank aufliegt.
- Schwimmnudel-Kampf: Zwei Kinder stehen sich auf einer umgedrehten Bank gegenüber und versuchen sich mit Schwimmnudeln herunterzuschlagen

Schwierigkeitsgrad variieren

Der Schwierigkeitsgrad kann bei allen Stationen gesteigert werden, indem ...

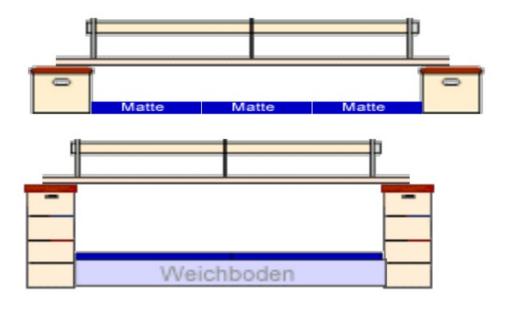
- Hindernisse auf die Bänke gestellt werden, über die die Kinder steigen müssen.
- Die Kinder beim Balancieren ein Sandsäckchen auf dem Kopf liegen haben.

- Die Kinder beim Balancieren einen Luftballon immer wieder hochschlagen.
- Die Kinder mit verbundenen Augen über die Station laufen.
- Die Kinder Tricks auf der Station machen.

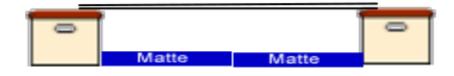
Verschiedene Balance Stationen

Alle Stationen sollten mit Turnmatten gesichert werden und bei jüngeren Kindern sollte so lange an der Seite mitgelaufen werden bis sie sicher alleine laufen können. Alle Stationen können einzeln oder kombiniert als Bewegungslandschaft aufgebaut werden.

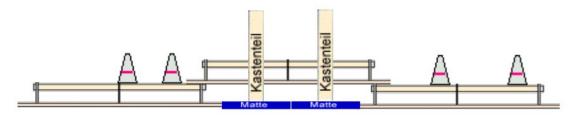
Erhöhte Bank oder Schwebebalken



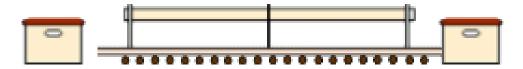
Reckstange auf zwei Kästen



Bänke mit Hindernissen

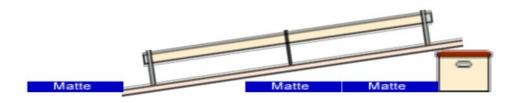


Rollbank (auf Gymnastikstäben)

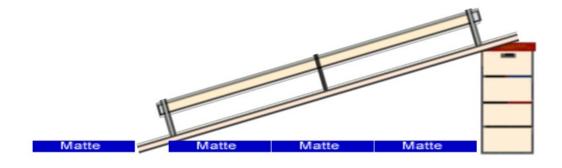


Wichtig: Mit seitlichen Kästen vor dem Wegrollen sichern, da sich die umgedrehte Bank sehr schnell in beide Richtungen bewegt. Hier lernen Kinder langsam zu laufen.

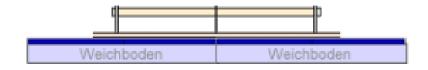
Schräge Bänke



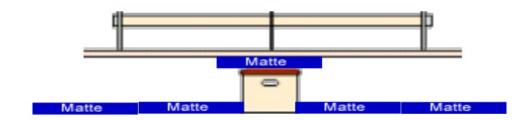




Wackelbank



Wippe



Wichtig: Matte auf dem Turnkasten nicht vergessen.

Variation: Zu zweit hintereinander in der Mitte über den kleinen Kasten auf die Bank steigen. Beide laufen nun gleichzeitig den Rücken zueinander gedreht in entgegengesetzte Richtungen bis ans Ende der Bank. Gleichzeitig wieder zurücklaufen. Schult nicht nur das Gleichgewicht, sondern auch die Achtsamkeit untereinander. Beide stellen sich ohne dabei zu sprechen und ohne sich zu sehen auf ein Tempo ein, das es ermöglicht, dass die Bank in Balance bleibt. Die Übung kann auch zu viert oder zu sechst gemacht werden.

3 Das Laufen auf dem gespannten Seil

Beim Laufen auf dem gespannten Seil muss auf die korrekte Körperhaltung und Fußstellung geachtet werden (siehe *Auf die richtige Haltung kommt es an* S.4)

3.1 Sicherheitshinweise für die ersten Schritte

- Am Anfang ist es wichtig, dass das Seil niedriger als die Schritthöhe ist, solange bis das Kind beim Fallen immer sicher mit beiden Beines auf einer Seite des Seil landet.
- Seitliches Abspringen üben, neben dem Seil mit beiden Beinen aufkommen.
 Es soll auf der Seite abgegangen werden, auf der sich zum Zeitpunkt des Abgangs das weggestreckte Bein befindet.
- Beim Ausbalancieren mit dem Bein, dürfen die Beine nie überkreuzt werden.
- Bei höheren Seilen ist es wichtig, dass das Seil beim Landen immer mit einer Hand gegriffen wird.
- Die Kinder müssen auf jeden Fall Schläppchen tragen, da das Seil mit den Füßen ertastet werden muss. Am besten geeignet sind Schläppchen mit Ledersohle, da man mit diesen rutschen kann, wodurch Fehltritte verhindert werden.
- Keinen übergroßen Schritt am Ende zum Teller hin, lieber noch einen Schritt mehr machen und sicher aufkommen.

3.2 Erste Versuche auf dem Seil

Bei den ersten Versuchen auf dem Seil sollte man auf jeden Fall mit Hilfestellung arbeiten, damit man die korrekte Körperhaltung beibehalten kann (siehe *Auf die richtige Haltung kommt es an* S.4). Nach ein paar Schritten sollte man stehen bleiben und versuchen, sich auf einem Bein ausbalancieren. Das freie Bein sollte bis in die Fußspitze durchgestreckt sein und zum Balancieren genutzt werden. Außer dem Bein sollen nur die Arme zum Balancieren genutzt werden; der Körper muss immer aufrecht bleiben. Wichtig ist, dass die Hilfestellung genug Freiraum lässt, damit die Person auf dem Seil selbst den Balance-Punkt spüren kann.

3.3 Der Fächer als Hilfsmittel

Wenn die Kinder verstanden haben, wie das Ausbalancieren funktioniert, kann ein Fächer in einer Hand das Balancieren unterstützen. An der Körperhaltung ändert sich dabei nichts. Der Fächer wird so gehalten, dass man hineinschauen kann, wie in einen Spiegel. Dadurch vereinfacht sich das Seillaufen, allerdings sind einige Tricks, bei denen beide Hände eingesetzt werden müssen, nicht möglich. Außerdem steht man wesentlich sicherer auf dem Seil, wenn man dies auch ohne Fächer beherrscht, darum sollte auch dies trainiert werden.

Wenn man noch beim Erlernen des Seillaufens ist, sollte immer nur ein Kind auf dem Seil üben, damit das Seil nicht wackelt. Dies beinhaltet auch die Teller auf beiden Seiten.



3.4 Hilfestellung

Man sollte gerade so viel Hilfestellung geben, dass eine gerade Körperhaltung gewährleistet werden kann. Das heißt, man sollte den Armen genügend Freiraum zum Ausbalancieren geben und erst eingreifen, wenn der Oberkörper sich zur Seite

neigt. Dazu kann man von hinten eine Hand unter jeden Ellenbogen halten, um auf beiden Seiten eingreifen zu können. Wenn das Kind schon etwas sicherer geworden ist, kann man die Hilfestellung weiter reduzieren, indem man nur noch eine Hand anbietet. Statt einer Hand kann man auch einen Reifen oder einen Stab anbieten. Dies wirkt beeindruckender für das Publikum und man kann auch bei größeren Höhen Hilfestellung geben.

Bei kleinen Kindern (Kinder die nicht gut über der Seilanlage stehen können, also mit je einem Fuß auf der anderen Seite des Seils) ist es wichtig, dass die Hilfestellung besonders sicher ist, da das Paleti

Verletzungsrisiko beim Abrutschen besonders hoch ist. In diesem Fall ist die Sicherheit wichtiger, als das eigene Balancieren.

3.5 Die richtige Lauftechnik

Da man zum besseren Ausbalancieren nicht nach unten, sondern ans Seilende schauen sollte, ist es wichtig das Seil vorher mit dem Fuß zu ertasten. Dafür setzt man mit dem freien Fuß an den Zehenspitzen des Standfußes an. Dann gleitet man mit dem Fußballen am Seil entlang bis das Bein gestreckt ist und setzt dann erst die Ferse auf.



Für die richtige Lauftechnik kann unterstützend mit verbundenen Augen übers Seil geführt werden. Dadurch spürt der Laufende die richtige Fußstellung für das Seiltanzen und verlagert das Gewicht erst dann auf den Fuß, nachdem er das Seil erspürt hat. Dadurch wird ein daneben Treten vermieden.

3.6 Übungen auf dem Seil

Um auf dem Seil möglichst sicher zu werden, sollte man nicht nur Kunststücke üben, sondern auch an den folgenden Übungen arbeiten. Dies sollte man regelmäßig am Anfang einer Trainingsstunde machen um sich auf das Training und die nachfolgenden Tricks vorzubereiten. Nicht alle Übungen sind direkt für alle Kinder sinnvoll, da sie Niveau abhängig sind. Sie sollten nach und nach mit dem Können der Kinder erweitert werden.

Die Übungen sollten, wenn möglich ohne Fächer gemacht werden. Dadurch werden die Kinder sehr sicher auf dem Seil, somit gelingen Tricks besser und die Kinder sind sicherer bei Auftritten.

3.7 Einstehen

Einstehen längs zum Seil

Alle Übungen erst auf dem rechten Fuß, dann auf dem Linken

- Fokus wegnehmen, im Raum umschauen, auch nach hinten schauen, erzählen was man um sich herum sieht
- Arme wegnehmen, erst ausbalancieren und wenn man sicher steht, Arme verschränken
- Arme weg und dann Fokus weg (umschauen)
- Beim Standbein Knie beugen (mehr Spielraum) und Knie strecken
- Mit dem Körper rum schlackern (aus dem Gleichgewicht bringen) und wieder fest machen
 - erst selbstbestimmt
 - dann auf Kommando



Einstehen mit Füßen ausgedreht

Fußstellung siehe Foto, Druck gegen Seil Rechter Fuß, dann linker Fuß Möglichkeiten rein zu kommen:

- Direkt mit Fuß quer beginnen
- Fuß gerade aufsetzen, dann rein drehen
- Ein Fuß gerade, dann nächster Fuß quer

Einstehen seitlich

- In der Mitte aufsteigen
- Füße etwas weiter als hüftbreit
- Eher etwas nach vorne wollen beim Aufsteigen
- Wenn man nach hinten kippt → Knie beugen und Oberkörper nach vorne neigen.
- Knie beugen und strecken.
- Bis in die Hocke runter.
- Beim 1m Seil mit einer Hand am Seil aufsteigen
- Arme immer nach vorne strecken.
- Abwechselnd auf dem einen und dem anderen Fuß.

Partnerübungen

- Seitlich: Nebeneinander mit entgegengesetzter Blickrichtung stehen, zugewandte Hand reichen.
- Längs: Gegenüber stehen.
 - o Eine Hand geben.
 - o Beide Hände geben.
 - o Leicht an stupsen, beide auf dem Seil.
 - Einer auf dem Seil, der andere stupst an.

3.8 Einlaufen

- Schleifen: Erster Fuß vorschieben, zweiter Fuß nachziehen, zweiter Fuß am ersten Fuß entlang schleifen und die Zehenspitzen direkt am anderen Fuß aufsetzen,dabei versuchen in einem festen Rhythmus zu bleiben
- Rückwärts schleifen



Auswärts laufen







4 Tricks auf dem Seil

4.1 Tricks mit Requisiten

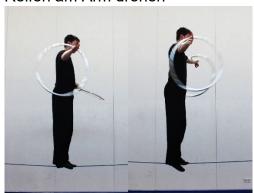
Tücher aufheben



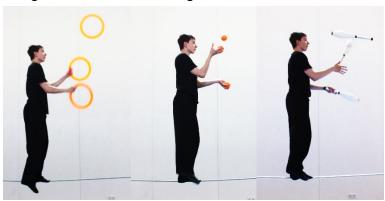
Poi



Reifen am Arm drehen



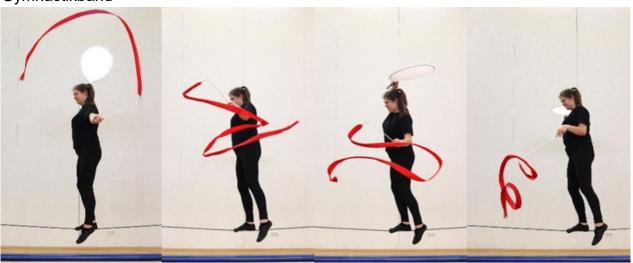
Jonglieren mit Bällen, Ringen und Keulen



Einen Stab balancieren



Gymnastikband



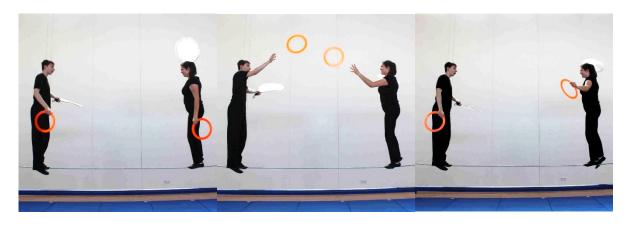
Einen Ring mit Partner am Boden zuwerfen



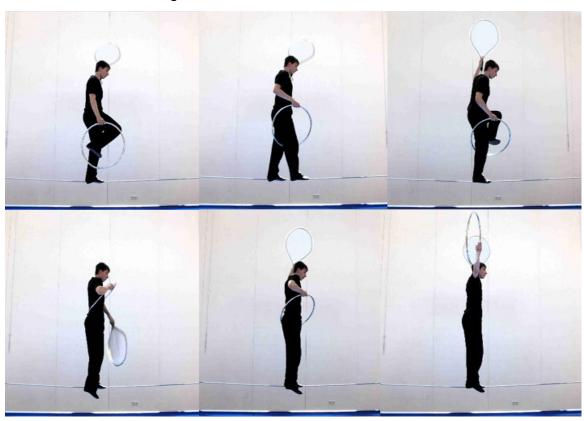
Ring mit Partner auf dem Seil zuwerfen



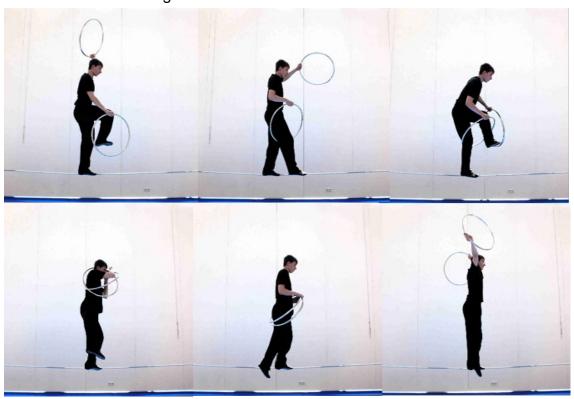
Zwei Ringe zuwerfen



Durch einen Reifen steigen



Durch zwei Reifen steigen



Felge Während man mit dem vorderen Fuß runter drückt, beim hinteren Fuß aktiv die Ferse heben.



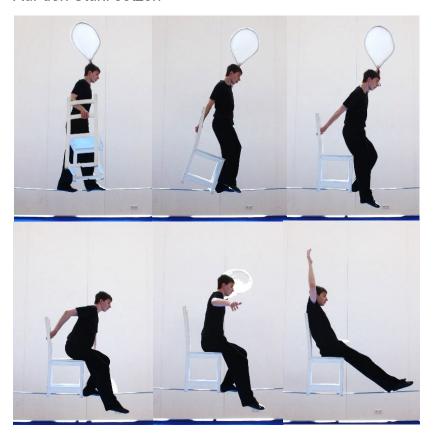
Doppelfelge Während man mit dem vorderen Fuß runter drückt, beim hinteren Fuß aktiv die Ferse heben.



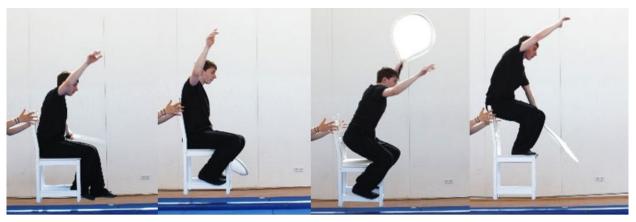
Einrad Mit Pedalen auf gleicher Höhe ausbalancieren



Auf den Stuhl setzen



Auf Stuhl stellen





Von Stuhl runterspringen



Kopfstand auf Stuhl



4.2 Tricks im Stehen

Passe



Ausfallschritt nach vorne



Bein weggestreckt vorwärts



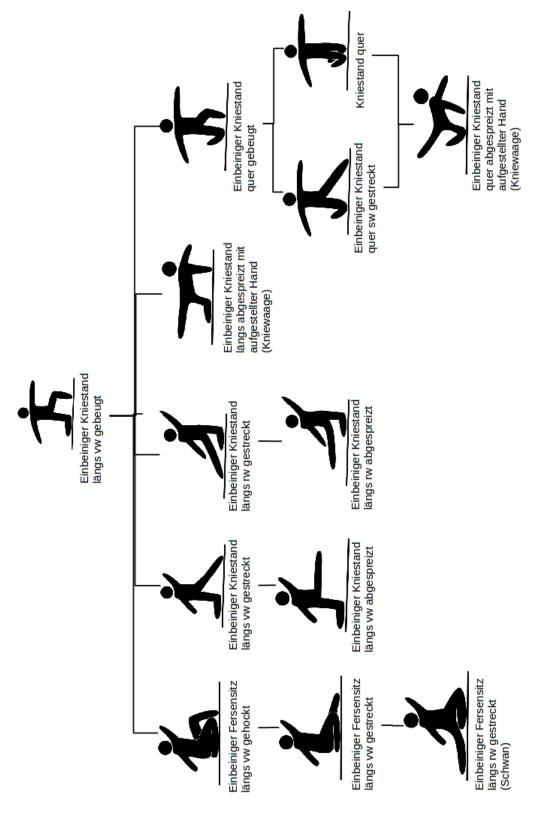
Bein seitlich weggestreckt ohne Halten / mit Halten



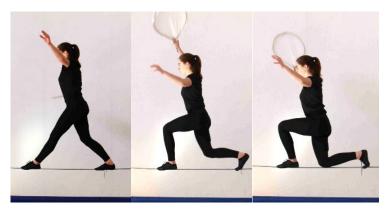
Bein weggestreckt nach hinten ohne Halten / mit Halten / mit Vorbeugen (Standwaage)



4.3 Tricks basierend auf Kniestand



Tor vorwärts längs (einfacher)



Tor rückwärts längs (schwieriger)



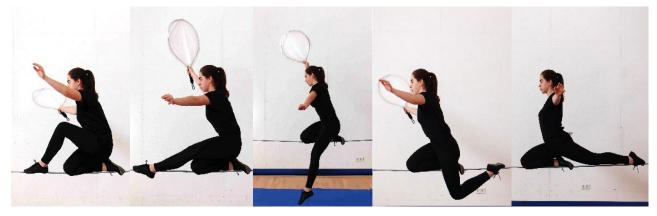
Einbeiniger Kniestand längs / vorwärts gestreckt / abgespreizt



Einbeiniger Kniestand längs / rückwärts gestreckt / abgespreizt



Einbeiniger Fersensitz längs vorwärts gehockt / gestreckt / rückwärts gestreckt (Spagat mit angehocktem Bein)



Einbeiniger Kniestand längs abgespreizt mit aufgestellter Hand (Kniewaage längs)



Einbeiniger Kniestand quer gebeugt / seitwärts gestreckt



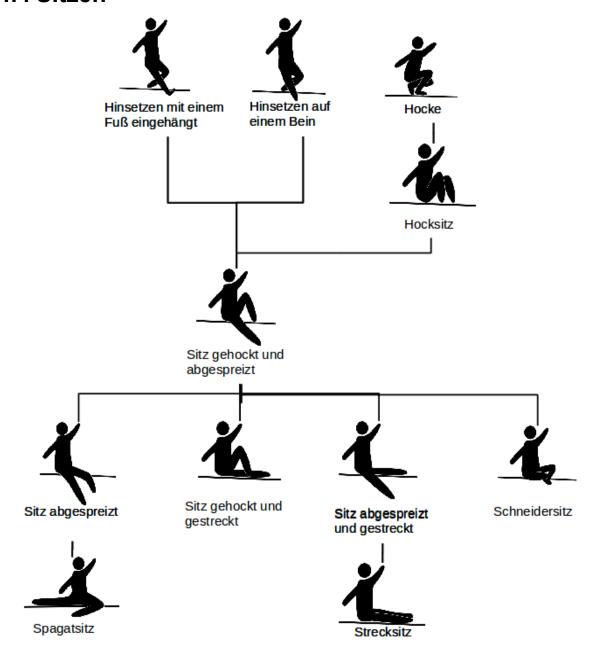
Kniestand quer



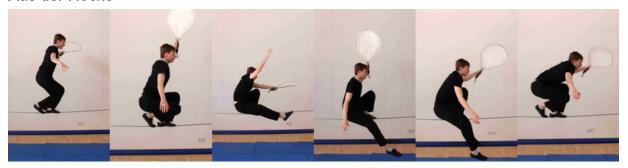
Einbeiniger Kniestand quer abgespreizt mit aufgestellter Hand (Kniewaage quer)



4.4 Sitzen



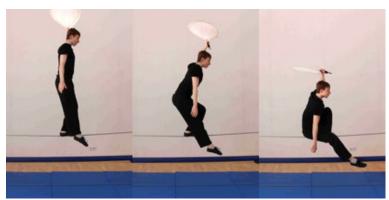
Aus der Hocke



Auf einem Bein mit eingehaktem Fuß



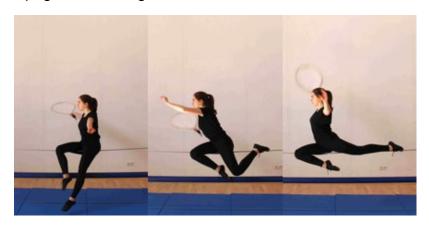
Auf einem Bein



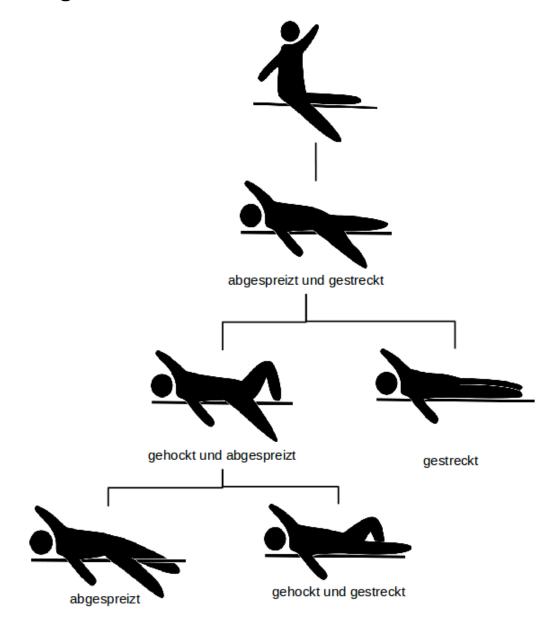
Schneidersitz / abgespreizt und gestreckt / Strecksitz / abgespreizt



Spagatsitz mit angehocktem Bein



4.5 Hinlegen



Hinlegen mit Fuß einhaken (einfacher)



Hinlegen ohne Fuß einhaken (schwieriger)



gestreckt / gehockt und abgespreizt / gehockt und gestreckt / abgespreizt



4.6 Weitere Einzeltricks

Spagat – von unten



Spagat von oben



Seitstütz



4.7 Partnertricks

Über einen sitzenden Partner steigen



Fuß auf das Knie des Partners absetzen



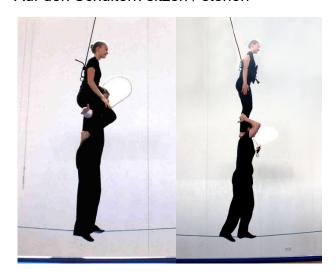
Auf das Knie des Partners setzen



Doppellauf



Auf den Schultern sitzen / stehen



Ausfallschritt (ineinander verschränkt)



4.8 Dreiertricks

Liegestütz



Es fehlt: Zug



4.9 Laufarten

Rückwärts laufen (Ganzkörperposition von der Seite)



In der Hocke laufen



Seitwärts laufen



Auswärts Laufen / Rennen Beim Rennen sollte falls vorhanden eine bewegliche Longe eingesetzt werden.



Bein anwinkeln, Bein seitlich weg strecken und wieder ran führen

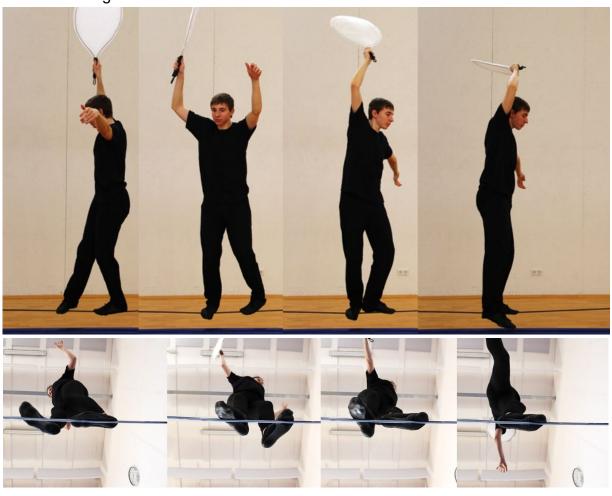


4.10 Drehungen

Halbe Drehung auf Ballen



Halbe Drehung auf der Stelle



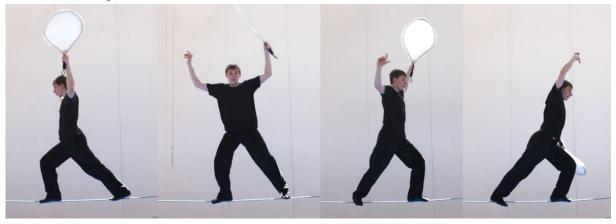
Schritt Drehung



Schritt Drehung als ganze Drehung



Halbe Drehung mit Ausfallschritt



Halbe Drehung mit Kick



4.11Sprünge

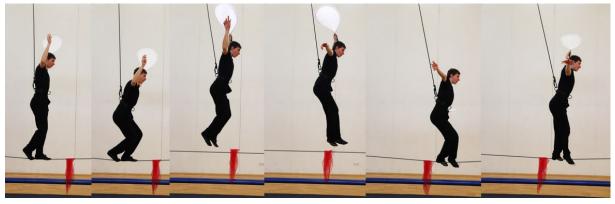
Strecksprung



Changement / Wechselsprung



Über etwas springen



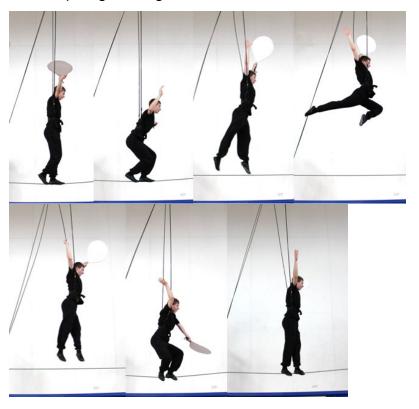
Durch einen Reifen springen



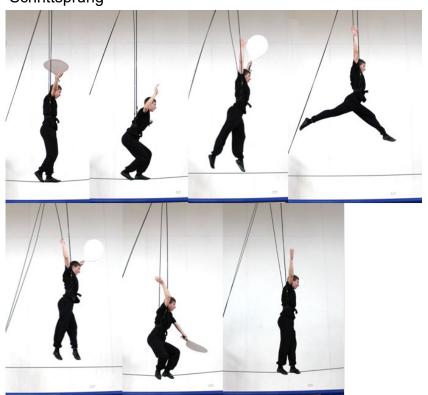
Hocksprung



Schrittsprung mit angehocktem Bein



Schrittsprung



Rückwärtssalto



4.12 Tanzschritte

Moonwalk



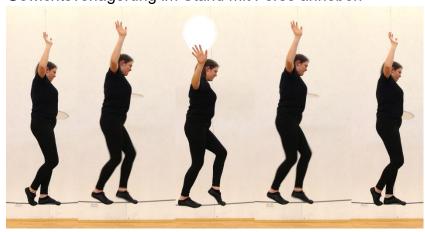
Kreuzschritt



Tanzschritt mit Schlittern nach vorne, nach hinten, auf der Stelle



Gewichtsverlagerung im Stand mit Ferse anheben



Erster Schritt: Fuß auswärts drehen, zweiter Fuß parallel dazu stellen, erster Fuß nach hinten ziehen und zweiter nachziehen und längs zum Seil stellen.

