

ACRO YOGA MITTELSTUFE

Stand: 31.03.2023

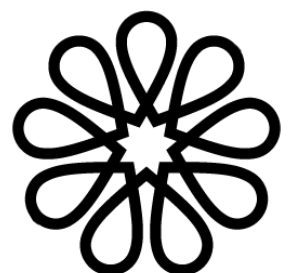
Dieser Text sagt dir, ob du die Voraussetzungen erfüllst, an einer Veranstaltung teilzunehmen, die bei uns gekennzeichnet ist mit: “Ab Mittelstufe”.

Diese Voraussetzungen dienen neben deinem Wohlbefinden ebenso deiner Sicherheit und der der anderen.

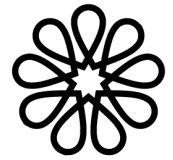
Die Voraussetzungen beziehen sich auf den gemeinschaftsakrobatischen Teil der Acro Yoga Praxis und auf Listen & Fly:

1. Technische Fertigkeiten
2. Kommunikation & Technisches Wissen
3. Spotting

Falls du noch nicht im Zentrum warst: Bitte beachte auch die Hausregeln, denen du bei jedem Besuch zustimmen musst.



TECHNISCHE FERTIGKEITEN



Du beherrscht folgende Positionen in allen Rollen (Base, Flyer, Spotter):

FRONT FLYING (AUF DEM BAUCH)

- Front Plank
- Front Bird
- Front Bow

BACK FLYING (AUF DEM RÜCKEN)

- Back Bird
- Back Bird Walkover
- High Flying Whale (Listen & Fly)

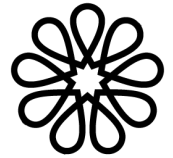
UPRIGHT FLYING (IM SITZEN, KNIEN ODER STEHEN)

- Mary
- Throne
- Straddle Throne (direkt **und** aus der Front Plank)

INVERSE FLYING (ÜBERKOPF)

- Folded Leaf (Listen & Fly)
- Straddle Bat (Eingang über Side Star oder über Back Bird)
- Star

KOMMUNIKATION & TECHNISCHES WISSEN



Du kannst benennen und umsetzen:

BEIN- UND KÖRPERPOSITIONEN

- Tuck
- Pike
- Pike Straddle
- Straight

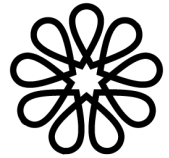
HANDGRIFFE UND ARMPOSITIONEN

- Hand To Hand
- Reverse Hand To Hand
- Chaturanga

FUNDAMENTALE PRINZIPIEN

- Base & Flyer zusammen: Alignment
- Base: Foundation
- Base: Bone stacking
- Flyer: Give weight (avoid pulling!)
- Flyer: Tight is light
- Spotter: Spotting beginnt, wenn der*ie Flieger*in noch auf dem Boden ist und endet, wenn der*ie Flieger*in wieder sicher auf dem Boden ist.

SPOTTING



Dir ist folgendes bewusst: Spotting ist das A und O des Acro Yoga. Wenn ihr zu zweit übt und jemand von euch – egal ob Base oder Flyer – ein Gefühl der Unsicherheit hat, dann sorgt dafür, dass ihr ein Spotting bekommt. Es ist essentiell, dass

- A. wenn du Spotting anforderst oder
- B. wenn von dir Spotting zu Positionen erbeten wird

alle Beteiligten warten, bis sich der*ie Spotter*in eingefunden hat und sich dann alle Beteiligten darauf verlassen können, dass **zumindest der*ie Spotter*in weiß, was er*sie tut.**

Es ist nicht nur ok, sondern auch essentiell, dass **der*ie Spotter*in das Spotting ablehnt**, wenn er*sie

1. die Übung bzw deren Elemente nicht kennt,
2. leichter und kleiner ist als der*ie Flieger*in oder
3. sich unsicher fühlt, warum auch immer.

Ok, wenn du diese Voraussetzungen erfüllst, dann kann es jetzt losgehen!

Viel Spaß bei deiner Mittelstufen-Veranstaltung im Center Of Gravity!