

Jam Regeln



Center Of Gravity
AcroYoga Zentrum

(Stand: 16.5.2017)

Liebe Leute, ihr seid alle herzlich willkommen im Center Of Gravity. Es ist ein Ort der Begegnung mit anderen und Dir selbst. Vielleicht findet diese bei Akrobatik, bei Thai Yoga Massage, beim Therapeutischen Fliegen, beim Yoga, bei Meditation oder „einfach so“ statt.

Die *Jam* ist eine Veranstaltung, in der Du ohne Anleitung für Dich üben / trainieren kannst. Es entsteht ein besonders freier Raum. Er bedarf, um ihn sicher betreten zu können, besonderer Regeln. Dieser hier.

Diese Regeln dienen der Sicherheit. Deiner und jener der anderen. Du kannst Dich durch diese Regeln darauf verlassen, dass alle Anwesenden

- über klare Begriffe kommunizieren und
- angesprochen werden können und
- diese auch umsetzen können.

Du kannst Dich -- wie alle anderen auch -- auf diese Regeln berufen und ihre Einhaltung von jedem einfordern. Worum wir Dich bitten.

(A) Du willst mitmachen und ...

(A.1) Du kommst ohne Vorerfahrung oder lediglich mit Erfahrung “aus dem Park / Youtube”:

Such Dir einen erfahrenen AcroYogi, einen Buddy, der sich zur dauerhaften Aufsicht für Deinen Erstbesuch bereit erklärt und verpflichten möchte. Jeder kann unter persönlicher Aufsicht eines erfahrenen AcroYogis **einmalig** an einer Jam teilnehmen. Was Du machen musst: Deine Registrierung im Center Of Gravity inkl Unterzeichnung eines Haftungsausschlusses. Vermerk: “Jam-Erstbesuch mit Buddy” & der Name Deines Buddys. Die Erstregistrierung ist bereits Dein Check-In für die Jam. Dein Buddy muss Dich als seinen Buddy beim Check-In vermerken. Hinweis: Besuche ggf die Fit For Jam Reihe des Zentrums.

(A.2) Du hast weniger als 6 Klassen oder 3 Workshops besucht, egal wo:

Siehe (1).

(A.3) Du hast die Fit For Jam Reihe (ggf auch Intensive) im Center Of Gravity besucht:

Du bist bereits registriert. Komm vorbei und check dich ein!

(A.4) Du hast mindestens 6 offene Klassen für Anfänger oder 3 Anfänger-Workshops des Center Of Gravity besucht

Du bist bereits registriert. Komm vorbei und check dich ein!

(A.5) Du hast außerhalb des Center Of Gravity mindestens 6 Klassen oder 3 Workshops besucht:

Bitte stell Dich einem AcroYoga Lehrer des Zentrums vor. Der beurteilt in einem Gespräch oder einer Demonstration, ob Du die Grundlagen so weit beherrschst, dass Du heute und bei künftigen Jams mitmachen darfst. Wenn kein Lehrer da ist, dann gilt für Dich dieses Mal (1).

(A.6) Du bist AcroYoga Lehrer

Herzlich Willkommen! Bitte registriere Dich einmalig und tob Dich aus.

(B) AcroYoga Grundlagen für eine sichere Jam

Jeder Jamteilnehmer sollte folgenden Asanas im Detail in allen Rollen (Spotter und Base und Flyer) beherrschen:

- Front Plank
- Front Bird
- Back Bird
- Back Bird Walkover
- Handstand Walkover
- Straddle Bat (Eingang über Back Bird).

Jeder Jamteilnehmer kennt und kann die Bein- / Körperpositionen:

- Tuck
- Pike
- Pike Straddle
- Stag
- Straight
- Arch
- Hollow

Jeder Jamteilnehmer kennt und kann die Hand- / Armpositionen:

- Hand To Hand
- Reverse Hand To Hand
- Chaturanga

Jeder Jamteilnehmer kennt diese Konzepte, will und kann sie umsetzen:

- Alignment
- Foundation
- Bone Stacking
- Give weight / avoid pulling!
- Tight is Light

(C) AcroYoga Grundlagen für eine sichere Jam: Fokus: Spotting

Spotting ist das A und O des AcroYoga, ganz besonders bei Jams. Es ist essentiell, dass wenn

- Du Hilfe anforderst oder
- von Dir Spotting zu Positionen erbeten wird

sich alle Beteiligten darauf verlassen können, dass zumindest **der Spotter weiß, was er tut**. Es ist nicht nur ok, sondern auch essentiell, dass der Spotter das Spotting ablehnt, wenn

- er*sie die Übung bzw deren Elemente nicht kennt
- er*sie leichter und kleiner ist als der Flieger
- er*sie sich unsicher fühlt, warum auch immer

Es ist in diesem Sinne hilfreich, immer mal wieder einen Spotting-Workshop zu besuchen!

Viel Spaß bei Deiner Jam im Center Of Gravity!