

# INFOBROSCHÜRE ZUR SPORTAKROBATIK

Florian, 07.12.2024

Hier in kurzer Form ein Überblick unserer Sportart.

In der Sportakrobatik (kurz Acro) wird Akrobatik in einem komplexen und technisch anspruchsvollen sportlichen Kontext betrieben. Dabei ist der Sport auf sogenannte "Hand zu Hand" Akrobatik und Bodenakrobatik beschränkt. Es werden keine Luftartistik oder andere akrobatische Disziplinen gezeigt.

Acro (auch "Akrobatikturnen" genannt) ist eine Teamsportart, in der nicht, wie im Geräteturnen (was eine Individualsportart ist), allein auf dem Boden oder einem Gerät geturnt wird, sondern mit einem oder mehreren Partnern zusammen. Geräte gibt es keine.

## ***Partnerschaften***

Die Partner werden unterschieden in Oberpartner und Unterpartner. Wobei Unterpartner größer und stärker sein müssen, während Oberpartner kleiner und zierlicher sind. Basierend auf diesen körperlichen Eigenschaften und meist verbunden mit Altersunterschieden werden die Sportler so entweder zu Unter- oder Oberpartnern.

Darum ist es der Normalfall, dass die Partner nicht gleichaltrig sind und dass jüngere mit älteren zusammen turnen, wobei oft die Älteren als Vorbilder der Jüngeren wirken.

Wenn im Laufe der körperlichen Entwicklung (durch Wachstum) kein Größenunterschied zwischen den Partnern mehr gegeben ist und das auch nicht durch besonders große Kraft des Unterpartners ausgeglichen werden kann, müssen Oberpartner oft ihre Rolle wechseln und selbst zu Unterpartnern werden.

Darum sind besonders zierliche Kinder mit kleinen Eltern, die schon immer kleiner waren (und sind) als ihre Altersgenossen und auch

ausgewachsen noch viel zierlicher bleiben als ihre Unterpartner, als Oberpartner besonders gut geeignet und versprechen besonders lange Partnerschaften.

Deshalb wird das Training in der Sportakrobatik zusätzlich erschwert durch die Partnersuche, die sich oft schwierig gestaltet. Denn ohne Partner gibt es keine Akrobatik. Das individuelle Turnen auf Handstandstützen ist eine auf Landesebene begrenzte Disziplin (namens "Podest"), die nur dazu gedacht ist, die Zeit zu überbrücken, solange kein passender Partner gefunden werden kann. Dabei müssen die Partner in Altersstrukturen passen, aber auch körperlich, im Hinblick auf den Größenunterschied (der aber auch nicht *zu* groß sein darf) und auch charakterlich müssen die Partner harmonieren.

Darum sind wir immer auf der Suche sowohl nach robusteren, älteren Sportlern, als auch nach jüngeren, besonders zierlichen Sportlern; je besser die Partner harmonieren und sich körperlich ergänzen, desto leichter fällt der Fortschritt. Durch Krafttraining kann zwar vieles ausgeglichen werden, aber das hat seine Grenzen.

Es gibt fünf verschiedene Kategorien von Partnerschaften:

- Damenpaar
- Herrenpaar
- Mixpaar
- Damengruppe (Trio)
- Herrengruppe (Quartett)

Auf Wettkämpfen treten diese Formationen nur gegen andere Formationen der gleichen Kategorie an. Ein Damenpaar tritt nur gegen andere Damenpaare an, ein Mixpaar gegen andere Mixpaare.

Dabei kann man grob in Paarakrobatik (2) und Gruppenakrobatik (3-4) differenzieren, die sich teilweise stark voneinander unterscheiden.

Damengruppen sind immer drei, Herrengruppen sind immer vier. Gemischte Gruppen gibt es nicht. Aber auch die Paardisziplinen unterscheiden sich voneinander, weil es typische Herrenpaarelemente, Mixpaarelemente und Damenpaarelemente gibt, die zumindest teilweise auch nur in ihrer jeweiligen Kategorie geturnt werden dürfen und in einer anderen Kategorie verboten sind.

## ***Disziplinen***

Jede Formation muss ihre akrobatischen Fähigkeiten in drei verschiedenen Disziplinen demonstrieren; das findet, wie im Bodenturnen, auf einer gefederten Turnmatte von 12x12 Metern statt:

- Balance (Statik), 2:30 min
- Dynamik (Tempo), 2:00 min
- Kombiniert, 2:30 min

In der *Balance* werden Elemente gezeigt, bei denen der Oberpartner auf dem Unterpartner oder den Unterpartnern balanciert oder balanciert wird (meist eine Mischung aus beidem); wobei die Partner die Position für 3 Sekunden statisch fixieren müssen mit größtmöglicher Stabilität (Handstände etc.); hier gibt es ständigen Körperkontakt. In der *Dynamik* werden Elemente mit Flugphase gezeigt, bei denen der Oberpartner von dem oder den Unterpartnern abspringt oder von ihnen geworfen und gefangen wird. Es werden verschiedene Saltos, Schrauben und ähnliches demonstriert. In der *kombinierten* Übung (kurz *Kombi*) gibt es sowohl Balance- als auch Dynamikelemente.

Jede dieser drei Disziplinen wird in Form je einer eigenen Balance-, Dynamik-, und einer kombinierten Komposition vorbereitet und einstudiert, wobei jede dieser drei Kompositionen mit eigener Musik und Choreographie gezeigt werden muss. Im Nachwuchsbereich beginnt man jedoch mit nur einer kombinierten Übung und steigert sich dann.

Die kombinierte Komposition ist meist für das All-Around Finale reserviert. Das heißt: Schafft man es nicht ins Finale, hat man vielleicht eine Komposition über Monate hinweg einstudiert, kann sie dann am Wettkampf aber gar nicht zeigen. Aber es gibt auch ein je eigenes Balance- und Dynamikfinale, so dass zum Beispiel jene Sportler, die stärker in der Balance oder stärker in der Dynamik sind, sich darin besonders hervortun können. So gibt es z.B. aktuell unterschiedliche amtierende Weltmeister in der Balance und in der Dynamik.

## **Wertung**

In jeder Komposition werden 6-8 Partnerelemente gezeigt und bis zu drei individuelle Elemente am Boden. Die Elemente sind in verschiedene Kategorien eingeteilt, darunter Handstände, Fußstände, Saltos, Schrauben, Agilität, Beweglichkeit etc.

Jedes Element hat nach dem Regelwerk einen Wert, aus denen sich ein Schwierigkeitswert der Komposition insgesamt ergibt. Nach in den Regeln beschriebenen Kriterien werden dann von einem Kampfrichter Abzüge gegeben. Diese Abzüge können in der Technik (Execution) oder in der Artistik stattfinden, woraus sich ein Execution Score (Techniknote) und ein Artistry Score (Artistiknote) ergeben. Diese beiden zusammen mit dem Schwierigkeitswert ergeben dann eine Gesamtpunktzahl. Die Akrobaten mit der höchsten Punktzahl (in ihrer Kategorie und Altersklasse) gewinnen.

Gewertet wird nach der Schwierigkeit der gezeigten Elemente und ihrer technischen Ausführung, nach der Stabilität in der Balance, nach der Amplitude in dynamischen Elementen, nach der Korrektheit der Linien und Formen, nach der Kontrolle von Landungen, nach der Artistik, Originalität, Persönlichkeit und dem Ausdruck in ihrer Komposition usw. Abzüge gibt es entsprechend für Stürze, Wackeln und Zögern, für Zeitfehler, also nicht vollständig gezeigte Elemente, für Mangel an Stabilität, Mangel an Amplitude, Mangel an Ausdruck usw.

## ***Level und Altersklassen***

Es gilt ein maximaler Altersunterschied zwischen den Partnern von 6 Jahren. Ab 13 kann in der Meisterklasse (Seniors) geturnt werden, dann ist das Alter der oder des anderen nach oben hin offen.

**Breitensport (Acro Limes):** Es wird eine kombinierte Übung gezeigt in einer Zeit von 2:30 min, Choreographie wird nicht gewertet. Der Einstieg ist leicht, aber es ist ein neues Programm (seit 2024), das nur einzelne Verbände (wie das Saarland) anbieten. Ein einheitliches deutsches Breitensportprogramm existiert immernoch nicht.

**Leistungssport Nachwuchs** (kein Podest):

- KFL<sup>1</sup> 1: 6 bis 12 Jahre. Eine Kombi Übung von 2:00 min.
- KFL 2: 6 bis 13 Jahre. Eine Kombi Übung von 2:00 min.
- KFL 3 + Schüler: 7 bis 14 Jahre. Kombi Übung. 2:30 min.

**Vollklassen:**

- Jugend: 8-16. Eine Balance und eine Dynamikübung.
- Junioren 1: 10-18 Jahre. Balance, Dynamik + Kombi.
- Junioren 2: 11-19 Jahre. Balance, Dynamik + Kombi.
- Senioren: Ab 13 Jahren. Balance, Dynamik + Kombi.

Jugend, Junioren 1 und Junioren 2 sind die *Age Groups*. Zusammen mit den Senioren ("Meisterklasse") bilden sie die "Vollklassen", die nach internationalem Regelwerk der FIG<sup>2</sup> turnen.

---

1 KFL = Konzept zur Förderung des Leistungssportnachwuchses, ein deutsches Sportprogramm, das den Übergang vom Breitensport in den Leistungssport erleichtern soll.

2 FIG = Fédération Internationale de Gymnastique, der Internationale Turnerbund, zu dem auch die Sportakrobatik gehört.