

# USI. Akrobatikfestival

## Beginner und Advanced Classes

Luftakrobatik an Ring und Tuch, Flexibility Training,  
Partnerakrobatik, Handstand, uvm.



**25-26 Mai 2024**

Tägl. ab 9 Uhr

USI. Halle 8

ab 49 €

**samstag — saturday**

**25 | 05 | 2024**

09.00 - 09.30 Uhr

**Warm Up & Meet & Greet**

H8

09.30 - 11.00 Uhr

**Flexibility Legs (all level)**

|

H7

**Luftring (A)**

„Figuren im Hoop“

H8

11.00 - 12.30 Uhr

**Flexibility Back (all level)**

|

H7

**Luftring (LF)**

„Beats & Spins 1“

H8

Pause (12.30 - 13.30 Uhr)

**Um 13.20 Uhr - Besprechung Nachmittag**

13.30 - 15.00 Uhr

**Akrobatik (all level)**

|

„Basics“

H7

**Vertikaltuch (A)**

„Hello Silk“

H8

15.00 - 16.30 Uhr

**Partnerakrobatik (all level)**

|

„Auf den Kopf gestellt“

H7

**Vertikaltuch (LF)**

„Aerial Exploration“

H8

16.30 - 17.00 Uhr

**Cool Down & Ausblick auf Sonntag**

H8

**sonntag — sunday**  
**26 | 05 | 2024**

09.00 - 09.30 Uhr

**Warm Up & Meet & Greet**  
H8

09.30 - 11.00 Uhr

**Flexibility Legs (all level)**

H7

**Luftring (LF)**

„Beats & Spins 2“

H8

11.00 - 12.30 Uhr

**Flexibility Back (all level)**

H7

**Luftring (A)**

„Figuren unter dem Hoop“

H8

Pause (12.30 - 13.30 Uhr)

**Um 13.20 Uhr - Besprechung Nachmittag**

13.30 - 15.00 Uhr

**Handstand**

„All about Handstand“

H7

**Vertikaltuch (LF)**

„Aerial Sequence - Twist & Turn“

H8

15.00 - 16.30 Uhr

**Partnerakrobatik (LF)**

„Handstands on Bodyparts“

H7

**Vertikaltuch (A)**

„How to fly“

H8

16.30 - 17.00 Uhr

**Cool Down & Relax**

H8

## workshops — classes

### Kurse Akrobatik & Flexibilität

#### Flexibility Training Legs/Back (mit Anja)

Anjas Workshops sind nicht nur lehrreich, sondern auch inspirierend und bieten den Teilnehmer:innen die Möglichkeit, ihre Grenzen zu erkunden und ihre Körper auf eine ganz neue Art zu erleben. Dabei legt sie auch viel Wert auf Verletzungsprävention, Leistungssteigerung durch verbesserte Nutzung der Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer, schnellere Regeneration, Haltungsförderung, Entspannung und Reduzierung von unnötigen Schmerzen.

Der Kurs ist für alle geeignet, die Freude an Bewegung haben und gerne an ihrer Flexibilität im Rücken oder für den Spagat arbeiten wollen.

#### Akrobatik Basics (mit Flora und Denis)

Mit spezifischen Übungen und akrobatischen Elementen helfen wir euch beim Erlernen von Akrobatik Basics wie Hand-, Kopfstand, und Brücke. Wir zeigen euch den Einstieg in verschiedene akrobatische Elemente und Grundübungen und garantieren währenddessen jede Menge Spaß!

#### Partnerakrobatik - all level (mit Flora und Denis)

"Oft hilft es sich auf den Kopf zu stellen, um die Welt mit neuen Augen zu sehen" ~ lautet das Motto unserer diesjährigen Partnerakrobatik-Kurses. Ob im Kopf- oder Handstand, in der Brücke oder der Standwaage, allein oder zu zweit – langweilig wird es bei uns sicher nicht! Ihr müsst nicht mit Partner\*in kommen, wir teilen uns vor Ort auf.

#### Handstand - all level (mit Manu und Elina)

Manu und Elina geben euch in ihrem Workshop Tipps und Tricks mit für eure aktuellen Handstandskills. Probleme werden individuell angeschaut und gecoacht.

Voraussetzung: erste Erfahrungen mit Handstand sollten vorhanden sein

#### Partnerakrobatik LF (mit Manu und Elina)

Im Workshop "Handstand on Bodyparts" werden Möglichkeiten gezeigt, wie man gemeinsam eine Handstandfigur auf und/oder mit einem Partner macht.

**Voraussetzung:** Handstand gegen die Wand für 30s halten können, evtl. Schon einige Sekunden freistehen können

## Kurse Luftakrobatik

Trainerinnen: Stephanie, Isa, Simone

Kleidung: Lange Leggings

### Luftring A (mit Simone und Stephanie)

Der Luftring (engl. Aerial Hoop, Lyra) kommt aus dem Bereich der Luftakrobatik und es wird dabei an einem von der Decke hängenden Reifen geturnt. Luftakrobatik fördert Koordination, Kraft, Beweglichkeit und vor allem Körperspannung. Bei dem Kurs wird gemeinsam aufgewärmt und anschließend unter Anleitung verschiedene Figuren und Drehungen am, unter und über dem Luftring erarbeitet.

Der Kurs ist für Anfänger gedacht und beinhaltet ein Kennenlernen der Sportart.

### Luftring LF (mit Simone und Stephanie)

In diesem Workshop wollen wir uns an schnellere Bewegungen im Luftring herantasten. Wir werden an der Technik feilen und uns mit spezifischen Hoop Drills für dynamische Beats und Spinning vertraut machen.

**Voraussetzung:** Vorkenntnisse nötig, wie ein solider Kniehang, Invert und sicheres Halten am Gerät ohne Bodenkontakt.

### Vertikaltuch A (mit Isa und Stephanie)

Bei dem Workshop Vertikaltuch (engl. Aerial Silks) handelt es sich um Luftakrobatik, welche an zwei von der Decke hängenden Tüchern ausgeübt wird. Es verbindet Elemente aus Tanz, Akrobatik und Kraftsport miteinander. Eine moderne Form der Bewegung, welche Koordination und vor allem Körperspannung fördert. Auf den senkrecht hängenden Tüchern wird in verschiedenen Höhen geklettert, Wicklungen erarbeitet und Figuren erlernt.

Der Kurs ist für Anfänger gedacht und beinhaltet ein Kennenlernen der Sportart.

### Vertikaltuch LF (mit Isa und Stephanie)

Beim Workshop am Samstag „Aerial Exploration - Bekanntes Neu Entdecken“ nehmen wir uns Zeit, um bekannte Figuren und Sequenzen tiefer zu erkunden und um neue Positionen, Transitionen und Figuren zu finden und wahrzunehmen.

**Voraussetzung:** eigenes Repertoire von 3-5 Tricks/Figuren oder eigene Sequenz, die ihr gerne macht sowie genug Ausdauer, um diese Tricks aneinanderzuhängen bzw. die Sequenz am Stück auszuführen. Beim Workshop am Sonntag „Aerial Sequence - Twist & Turn“ erlernen wir gemeinsam eine Sequenz am Vertikaltuch von Aufgang bis Abgang. Wir bauen die Sequenz Schritt für Schritt auf, um sie am Ende mit Musik komplett durchzuführen. Voraussetzung: Invert sowie die Ausdauer, um 3-4 Tricks aneinander zu hängen (mit Ruhepositionen).

## dozent\*innen — teachers



Vor über 10 Jahren hat **Stephanie Dröscher** das erste Mal Luftakrobatik ausprobiert und war sofort von den Disziplinen Vertikaltuch und Luftring begeistert. Sie liebt es rund um die Welt Erfahrung und neues Wissen zu sammeln, welches sie in ihre Workshops und Kurse einbauen kann. Zusätzlich bildet sie sich laufend bei Teacher Trainings fort, um die neuesten Theorien und Erkenntnisse weitergeben zu können.

Für **Manu Behr und Elina Batruel** steht die Welt oftmals Kopf. Entweder beim bodenständigen Handstandeln oder verschiedensten H2H Variationen. Seit über 5 Jahren sind die beiden der Partnerakrobatik verfallen, trainieren regelmäßig und sind auf zahlreichen Akrobatikfestivals unterwegs. Seit kurzem dürfen sie ihre Leidenschaft auch bei Auftritten dem Publikum näherbringen. Im Mittelpunkt steht immer der Spaß an der Bewegung und die Freude am miteinander.



Vor etwa 4 Jahren hat **Simone Haas** den Luftring kennen und lieben gelernt. Aufgrund des Zirkustrainings in einer Zirkusschule in Portugal probiert sie sich seither in verschiedenen Disziplinen, wo sie am liebsten durch die Lüfte schwingt. Lebensmittelpunkt ist zwar Innsbruck aber durch ihre Begeisterung für Zirkus ist sie immer wieder mal auf Zirkusfestivals und bei Auftritten in verschiedenen Ländern zu finden.

**Isa Prinzing** entdeckte vor 7 Jahren das Vertikaltuch und entstanden ist daraus ein (er)füllender Lebensinhalt und eine tiefe Verbindung zu dieser zugleich kraftvollen, ästhetischen und kreativen Sportart. Vor 2 Jahren bildete sie sich zur Vertikaltuchtrainerin weiter und leitet seitdem mit Freude gemeinsam mit Stephanie und Diana die USI Kurse. In der Zwischenzeit nahm sie an zahlreichen Workshops teil, um ihr Wissen zu vertiefen und neue Unterrichtskonzepte und Kreativitätstechniken kennenzulernen.



**Flora Mast und Denis Heiss** kommen ursprünglich aus dem Bereich des Kunst- und Geräteturnens. Während Flora jedoch ihren Weg in der Akrobatik über verschiedenste Tanzarten und Pilates fortsetzte, hat Denis seinen Pfad über Freerunning, Parkour und Turmspringen weitergeführt. Zusammen geben sie nun bereits seit mehreren Jahren verschiedene (Partner-)Akrobatik Kurse und Workshops, bei denen sie ihr individuellen Erfahrungen vereinen und weitergeben möchten.

**Anja Jesch**, eine ehemalige Eiskunstläuferin mit einem Hintergrund in Sportwissenschaft als aktuelle Masterstudentin, widmet sich mit Leidenschaft dem Bereich der Mobility und des Faszientrainings. In ihren Workshops teilt sie ihre Erfahrungen und führt die Teilnehmer behutsam durch eine Reihe von praxisnahen Übungen. Dabei legt sie besonderen Wert auf die Schonung des Körpers und die effektive Nutzung der Faszienrolle, um Beweglichkeit zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.

