

Cirkus

Parakrobatik

Parakrobatik är ett roligt sätt för barnen/ungdomarna att arbeta i par och/eller i grupp som brukar uppskattas. Grunderna och ett antal övningar av olika svårighetsgrad.

Nästan alla övningar har en *flyer* (den som blir lyft, är överst) och en *bas* (den som lyfter, är underst). Det är inte viktigt att den som lyfter är större, starkare eller liknande. Tvärtom gör motståndet att de aktiva måste vara mer fokuserade på uppgiften och samarbetet mellan flyer och bas, vilket är bra.

De flesta övningarna kräver att de som utför dem arbetar aktivt med bålen. Detta gäller särskilt för flyern då hen i många övningar ska försöka att inte balansera utan i stället överlämna detta till basen. Basen ska i regel försöka stå eller ligga stadigt på marken.

För säkerheten är det viktigt att övningarna utförs med koncentration. Även om de lättare övningarna går att genomföra under ganska röriga omständigheter är det bra att de aktiva lär sig att fokusera tillsammans för att kunna gå vidare mot de svårare övningarna. I vissa av övningarna klättrar de aktiva upp.

Lätt

Rosen

1. Basen ligger på rygg med benen böjda och i axelbredd. Flyern står över basens huvud, vänd åt samma håll.
2. Flyern tar tag i basens knän. Basen tar tag precis över flyerns knän.
3. Flyern hoppar och stödjer sig på basens knän. Basen lyfter så att flyern hamnar i horisontellt läge.
4. Basen har raka armar och stadiga ben. Flyern har raka armar, rak höft och böjda ben.



Tänk på! Det är viktigt att flyern skjuter ifrån i hoppet, annars blir det ett tungt lyft för basen.

Kaffebordet

1. Basen sitter med böjda ben i axelbredd. Hen håller händerna på vardera sidan en bit bakom sätet. Flyern står över basens höft med ett ben på vardera sidan och ansiktet vänt åt samma håll.
2. Flyern lägger sina händer på basens axlar och sätter upp en fot i taget på basens knän.
3. Basen och flyern rätar ut sina höfter samtidigt och skapar två horisontella plan.



Tänk på! En långsam uppgång gör det lättare för basen att hålla sina ben spända.

Fyrfotingen

1. Basen står på knä med händerna i marken och med plan rygg. Flyern står bakom med händerna på basens axlar.
2. Flyern kliver upp på den nedre delen av basens rygg, precis under svanken, med händerna kvar på basens axlar. Fötterna placeras med liten vinkel utåt för att kunna hålla balansen i flera riktningar.
3. Flyern rätar långsamt ut sig till stående och spänner hela kroppen. Händerna kan användas för att sträcka upp, men balansen hanteras genom fötterna.

Extra: Fungerar ovanstående kan basen långsamt skjuta sin höft bakåt och på så vis minska vikten över armarna. Dessa kan då sträckas ut i en uppsträckning.



Tänk på! Om flyern reser sig för snabbt är det lätt att tappa balansen och ramla ner. Detta är inte farligt på låg höjd, men det är bra att uppmärksamma inför svårare övningar.

Eiffeltornet

1. Basen ligger på rygg med benen böjda och i axelbredd. Flyern står över basen med ett ben på vardera sida om basens höft och ansiktet vänt åt basens håll.
2. Flyern böjer sig framåt och tar samtidigt tag med händerna på basens knän. Basen sträcker ut sina armar och tar tag om flyerns axlar.
3. Flyern tar stöd av basens armar och knän och bryter eller hoppar mjukt upp i ett huvudstående. Båda två har raka armar. Flyern har spänd kropp.



Tänk på! Är det för utmanande att bryta upp kan flyern ta stöd genom att först sätta fötterna på basens knän. Viktigt att basen har benen lite över axelbredd och försöker spänna benen maximalt så att flyern får bra stöd av dessa.

Medel

Flyga

1. Basen ligger på rygg med benen i luften. Flyern står vid basens ben en bit ifrån.
2. Basen sätter sina fötter parallellt på flyerns höfter. Flyern lutar sig framåt och greppar basens händer (se grepp på film).
3. Flyern spänner kroppen och "faller" mot basen som lyfter upp flyern med raka ben.
4. Flyerns axlar ska vara i linje med basens axlar. Båda har raka armar, och flyern har spänd rygg som i ett rygglyft.

Extra: Om flyern har spänd kropp kan de aktiva testa att släppa armarna. Då får basen hålla balansen på flyern med fötterna, oftast genom att hålla emot lite som i en tåhävning.



Tänk på! Detta är en typisk "skrattövning"! Parakrobatik är svårt när de aktiva är ansikte mot ansikte. Om flyern inte har spänd bål och rak höft hänger hen på basens ben som en räka. Då är det dessutom svårt att få något stöd från basens armar. Kroppsspänning och koncentration är A och O i denna övning.

Som styrke- eller uppvärmningsövning

Benböj: Basen balanserar flyern (helst utan armar) och gör samtidigt långsamma benböj. Tio gånger vardera är en lagom start. Detta är minst lika jobbigt för flyern som för basen eftersom flyern måste spänna bål och rygg så mycket som möjligt.

Vad- och fotledsstyrka: Basen använder sina fötter för att gunga flyern i små gungningar. Detta är jobbigt för basens vader men minst lika jobbigt för flyern som måste hålla sig spänd.

Sockerbiten

1. Basen ligger på rygg med händerna vid öronen och benen rakt upp i luften. Flyern står i basens händer (se grepp på film) med händerna på basens fötter.
2. På given signal lyfter basen flyern med armarna. Detta är ofta tungt under själva lyftet men betydligt lättare när basen har kommit upp till raka armar. Flyern hjälper till genom att hoppa och häva sig upp med hjälp av basens ben.
3. Flyerns och basen kroppar bildar nu en rektangel där den enes ben bildar raka linjer med den andres armar och tvärtom. Båda har 90 graders vinkel i höften.

Extra: Om detta fungerar bra kan flyern försöka lägga mer och mer vikt i basens händer för att successivt släppa basens fötter, räta ut höften och till slut stå upprätt. Om flyern står spänd och stilla kan basen sköta balansen med sina händer.



Tänk på! Flyerns höft ska röra sig rakt upp i hoppet, inte framåt. Både flyern och basen ska tänka på att ha raka och spända armar. Om de släpper armarna bör de göra detta långsamt. Det är lätt att ramla om flyern inte klarar att hålla spänningen. Räkna med att detta kräver många försök!

Som styrke- eller uppvärmningsövning

Arm- och axelstyrka: Att gå upp och ner tio gånger vardera blir snabbt utmanande. Flyern kan göra det svårare genom att hoppa eller häva sig lite mindre.

Vägvisaren

1. Basen står med lätt böjda ben. Flyern står precis framför basens fötter med blicken åt samma håll.
2. Basen håller på flyerns höfter, och flyern tar stöd genom att greppa basens handleder.
3. På given signal gör flyern ett mjukt hopp och försöker hålla sig så spänd som möjligt.
4. Basen lyfter samt styr flyern så att hen landar mjukt på basens lår.
5. Basen byter grepp och håller i stället i flyerns lår. Flyern är spänd och lutar sig framåt medan basen har raka armar och lutar lätt bakåt samt har lätt böjda knän.



Tänk på! Det här är en bra övning för att öva kommunikation och samarbete eftersom flyern till en början inte ser vad basen gör. Ju mer spänd kropp flyern har, desto lättare är det för basen att styra flyern så att hen landar på rätt plats.

Surfaren

1. Basen står upp med lätt böjda ben och vinklad höft. Händerna greppar varandra och armbågarna tar stöd av låren. Ryggen är aningen svankad. Flyern står vinkelrätt mot basen vid basens ena sida.
2. Flyern sätter en hand på basens axlar och en hand på basens nedre rygg. Därefter sätter flyern en fot på basens lår där foten kan ta stöd av basens armbåge.
3. Flyern klättrar upp på basens rygg med händerna kvar som stöd. Den ena foten ska vara placerad precis nedanför basens svank och den andra på basens skuldror. Det är viktigt att foten på basens nedre rygg bär nästan hela flyerns vikt eftersom basen är starkast där. Foten vid skuldrorna är endast till för balans.
4. Flyern släpper händerna och rätar långsamt ut sig till stående med ena benet lätt böjt. Flyern försöker sköta balansen med fötterna och håller armarna uppsträckta.

Extra: Basen sträcker ut sina ben och lyfter lite sina armbågar från låren så att basen står med sträckta ben och armarna rakt ut i en uppsträckning.



Tänk på! Nu är de aktiva uppe på högre höjder! Flyerns klättring måste ske långsamt och framför allt nära basen. När flyern ställer sig upp bör även detta ske långsamt så att basen kan behålla sin stabilitet.

Som styrke- eller uppvärmningsövning

Benböj: När flyern har balans kan basen sträcka på benen, ta ut armarna åt sidorna och göra benböj. Tio vardera kan vara lagom. Detta kan vara svårt i början men blir lättare när de aktiva har fått ordning på balansen.

Svår

Sockerbiten de luxe

1. Start enligt *Sockerbiten* ovan.
2. Flyern lägger successivt över sin vikt i basens händer för att försiktigt släppa basens fötter, räta ut höften och till slut stå upprätt. Om flyern står spänd och stilla kan basen sköta balansen med sina händer. Pekfingret under hälen är extra viktigt för att ge flyern bra stöd över hela foten.
3. Basen har raka, starka armar och jobbar aktivt med att ge flyern stöd under hälen.



Tänk på! Flyerns fotposition är viktig för att basen ska kunna ge rätt stöd. Flyerns fötter kan med fördel vara lite sträckta så att vinkeln in i basens handleder inte blir för utmanande. Är foten flexad är det svårt för flyern att inte ramla bakåt.

Två personer hög

1. Basen står med benen vinklade utåt och lätt böjda. Flyern står bakom. Basens armar är axelbrett isär med böjda armbågar och händerna en bit ovanför öronen. Flyern greppar basens händer.
2. Flyern börjar klättra och placerar första steget på basens ena lår, långt in mot höften. Steg nummer två sätts på basens motsatta axel. Därefter flyttar flyern sin första fot till basens axel på samma sida. Under klättringen rätar basen successivt ut sina armar tills dessa är helt utsträckta så att flyern hela tiden kan ta stöd av armarna.
3. När flyern står upprätt släpper basen flyerns händer, en i taget, för att i stället ta ett grepp i flyerns knäveck. Basen kan på så vis pressa flyerns ben mot baksidan av sitt eget huvud vilket gör att flyern står stadigt.
4. Basen trycker flyern in mot huvudet men också nedåt. Basens armbågar vinklas utåt så mycket som möjligt för att ge flyerns fötter bättre plats. För att flyern ska kunna få maximalt stöd från basens huvud står hen med hälfoten lite bakom axelns mittenparti och båda fötterna lätt vinklade utåt så att smalbenen hamnar bakom huvudet och inte bredvid.
5. Inför nedgång är det viktigt med tydlig kommunikation så att båda är beredda. Att basen släpper ena benet betyder i regel att hen vill fatta flyerns hand för att kunna påbörja nedgången. Hen kan gå ner samma väg som hen kom upp genom att greppa basens händer och börja klättra. När båda har blivit säkra på övningen kan de i stället gå ner framåt genom att flyern gör ett hopp och låter sig lyftas ner av basen. Flyern har då raka armar, och basen för ner flyern nära sin egen kropp.



Tänk på! Detta är en svår övning som kräver tillit, men den banar väg för många andra övningar när de aktiva väl är trygga i den. Under inläringen är det viktigt att flyern klättrar långsamt och nära basens rygg. Flyern får inte puta med sätet! När flyern väl är uppe är det viktigt att hen anstränger sig för att stå med helt spänd kropp och överlåta all balans till basen.

Som styrke- eller uppvärmningsövning

Att klättra upp och ner ett antal gånger är jobbigt. Att klättra fem gånger vardera kan vara lagom. Väl uppe är benböj en utmanande balans- och styrkeövning. Att gå mattlängor i en tvåmanshög är ett bra sätt att öva stabilitet och samarbete.