

## Akrobaatika

Vikipeedia ütleb, et **Sportakrobaatika**, just see spordiala, milles meil siin täna võistlus toimub, on dünaamiline ja vaatamänguline spordiala, mida harrastavad nii poisid kui tüdrukud, nii naised kui ka mehed. See spordiala arendab jõudu, vastupidavust, koordineerimist, painduvust ja julgust.

Sportakrobaatika õpetab kehavalitsemisokust erinevate akrobaatiliste elementide sooritamisel nii matil kui õhus. Seepärast on see spordiala kaasatud ka lendurite, kosmonautide ja langevarjuhüppajate treeningprogrammi.

Kui vaadelda sõna **akrobaatika** juurt, siis ta tuleneb kreeka keelsest sõnast **ακροβατικά** ja tähendab piiri peal kõndimist, riski võtmist. Seega on akrobaatika tähendus palju laiem.

Trennis ütles kunagi üks laps, et ta tahab teha õhuakrobaatikat. Meie küsimus oli kohe, et kas trapetsil, rõngal, kangal või köiel. Tema vastas, et ei, ei, ei, ta tahab saltot hüpata. Peab tunnistama, et väike akrobaat oli väga täpne, ideaalne salto toimubki õhus, seega on tegemist õhuakrobaatikaga. Vastasel juhul oleks tegemist tireliga. Siiski on seda ala kergem harrastada koos abivahenditega. Trapetsitel ja kangastel on lendamine ehk õhus viibimine võimalik veidi kauem aega, sa saad tõusta ja langeda, liuelda ja pausis olla, ilma et vahepeal maapeale kukuks. Õhuakrobaatika võimaldab inimesel võidelda gravitatsioonijõuga.

Siiski peab olema ka ise osav. Kõikide erinevate akrobaatiliste soorituste taga on samasugune baastreening, ehk jõud ja osavus treenitakse lihastesse inimesele ainuvõimalikul moel - maa peal. Professionaalses tsirkuses ei võta keegi riski, ei maal ega ka õhus. Treenitud keha peab olema valmis kõrgemateks eesmärkideks, et olla kindel iseendas, partneris ja rekvisiidis.

Põhiliselt arendab akrobaatika siis jõudu, osavust, painduvust, vastupidavust, julgust ja koordineerimist.

Viimaks peatuks sõnal **koordinatsioon**.

Vene psühholoog Nikolai Bernstein viitas koordinatsioonile kui inimese võimele kõikvõimalike kehaosade kõikvõimalike liigutuste muutmist üheseks süsteemiks.

Sul on hea koordinatsioon, kui sa oled võimalikult täpne, kiire, ökonoomne ja leidlik, et lahendada keerukaid ja ootamatuid liigutusülesandeid. Antud juhul ei ole oluline jõud, vaid keha kasutamine võimalikult **optimaalselt** just ootamatutes olukordades.

Parim viis koordinatsiooni treenimiseks on žongleerimine. Antud viis on ka kõige turvalisem, sest oleks suhteliselt tobe loopida teist inimest, teades, et kümnest korrast kaheksal pillad paarilise maha. Žongleerimise puhul on tegevuses inimese mõlemad ajupoolkerad, üheagselt ja süstemaatiliselt arenevad nägemismeel, kuulmismeel ja kompimismeel. Jah, kahjuks või õnneks haistmis ja maitsmismeel ei ole eriti kaasatud, kuid salakavalalt tuleb mängu ka seitsmes meel.

Mis see **seitsmes meel** täpselt on, ei tea keegi. Midagi vaimset, midagi suuremat, kui iga üksik meel, midagi mis hõlmab kõike teadaolevat ja teadmatut. Seega vilunud akrobaat on terviklik nii valimus kui kehas, nii õhus, kui maal, nii vees kui kuival.

Nautigem akrobaatikat.

Elagu akrobaatika!

Kaja Kann

25.05.2016