

## **Aufhängepunkte schaffen:**

**Wie Ihr Euer luftakrobatisches Gerät an der Decke (und nicht an der Wand!) befestigt und welche Höhe Eure Zimmerdecke haben sollte:**

**Nach Norm EN 795: „Es muss sichergestellt sein, dass der Deckenfixpunkt eine Bruchlast von mindestens 10kN aufweist.“**

**Bitte fragt vor der Schaffung eines Aufhängepunktes Euren Vermieter nach der Deckenbeschaffenheit oder zieht einen Statiker zur Hilfe ran!**

## **Betondecken:**

Für Betondecken (oft in Neubauten) benutzt Ihr am besten ein Schlaganker-Set. Ziegel und Leichtbetonsteine sind jedoch nicht für eine Aufhängung geeignet. Das könnt Ihr z.B. mit einer Testbohrung feststellen (soll nicht hohl oder rötlich sein). Bei alten Betondecken (älter als 1970) benutzt Ihr besser längere und dickere Anker, da die Betonqualität nicht gut ist. Das merkt Ihr, wenn der Schlaganker sich nicht festzieht und beim Vorspannen wieder herausgezogen wird.

## **Holzbalken:**

Über einem freien Holzbalken (herzlichen Glückwunsch dazu!) könnt Ihr eine Rundschlinge legen und diese als Krawattenknoten ziehen oder unten mit einem Karabiner zusammenführen.

Ist der Holzbalken verputzt oder eingemauert, legt Ihr den Balken frei, bringt eine Querbohrung ein, wo Ihr eine Gewindestange durchführt und danach einen Ringanker und eine Gegenmutter auf die Gewindestange schraubt sowie sichert. Ihr könnt den Balken auch vertikal anbohren und eine Gerüst-Öse (Holzgewinde) einschrauben. Alles muss immer mindestens 10mm stark sein. Für beide Balkenvarianten könnt Ihr auch Platinen benutzen.

## **Altbaudecken:**

Es ist verlockend einen Aufhängepunkt in einen vorhandenen Balken anzubringen. Davon wird jedoch abgeraten und empfohlen, einen neuen Balken von einem Zimmermann einsetzen zu lassen.

## **Abgehängten Decken, Paneele, Verschalungen, Holzabdeckungen, Verkleidung mit Gipskarton, Holz o.Ä.:**

Habt Ihr eine solche Decke, müsst Ihr die Befestigung durch die untere Decke und den Hohlraum hindurch anbringen, da die abgehängten Decken (aus Gipskarton, Holz, Kunststoff etc.,) Euch nicht halten werden. Dafür benötigt Ihr eine entsprechende Konstruktion zur Überbrückung von abgehängten Decken. Wenn die Tiefe der Abhängung nur maximal 20cm beträgt, können längere (mindestens 10mm) Schlaganker verwendet werden. Wenn auch das nicht möglich ist, kann wie bei Altbaudecken oder Decken aus Ziegeln, vom Zimmermann ein Balken eingebaut werden.

## **Stahlträger:**

Ist Euch das große Glück vergönnt Stahlträger ohne Dachhaftung zu haben, ist das Aufhängen Eures luftakrobatischen Gerätes super leicht! Ihr legt einfach eine Rundschlinge über den Stahlträger, führt diese unter dem Stahlträger zusammen und führt in beide Schlaufen einen Karabiner, sodass ein Aufhängepunkt entsteht. Ist über dem Stahlträger kein Platz um eine Rundschlinge drüber zu legen, könnt Ihr, zur Personensicherung geeignete, Trägerklammern verwenden.

## **Leichtbeton-/Porensstein-Decken:**

Diese Decken sind nicht super toll, aber auch hier gibt es Spezialdübel für Poren-/ Leichtbeton-Decken.

## **Ziegel-Stein-Decken:**

Auch diese Decken sind nicht optimal für Aufhängepunkte und es wird sogar aus Sicherheitsgründen davon abgeraten. In manchen Fällen kann eine Öse an der Decke mit einer Platine befestigt werden. Wenn Ihr die Montage in Auftrag gebt, sollte die ausführende Gewalt unbedingt eine Betriebshaftpflichtversicherung haben.

## **Wenn Ihr eine absolut nicht geeignete Decke habt:**

In dem Fall, dass Ihr eine nicht geeignete Decke habt, gibt es die Möglichkeit einer Holzkonstruktion zum Beispiel zwischen zwei tragenden Wänden oder eine freistehende (TÜV-geprüfte, etc., ...)

## **Welche Deckenhöhe Ihr benötigt:**

**Beachtet in Eurer Deckenhöhenkalkulation nicht nur das Luftakrobatische Gerät, sondern auch das Rigging (Rundschlingen, Achter, Karabiner, Wirbel, Karabiner, Deckenanbringung). Jede Aufhängung könnt Ihr beliebig weit nach unten verlängern, indem Ihr einfach ein paar Rundschlingen zwischen hängt!**

### **Vertikaltuch**

Das Vertikaltuch hat seine optimale Aufhängehöhe so, dass etwa noch ein Meter vom Vertikaltuch auf dem Boden, bzw. auf der Matte liegt. Das heißt, auch hier orientiert sich die Aufhängehöhe an der Länge des Vertikaltuchs plus ca. 50 cm Rigging.

### **Trapez**

Das Trapez lässt sich als statisches (Zweipunkt-Aufhängung) und als Tanztrapez (Einpunkt-Aufhängung) anbringen. Die optimale Höhe für ein Trapez ist die Zehenspitzen Greifhöhe. Das heißt, Ihr steht auf den Zehenspitzen und könnt das Trapez gerade so mit gestreckten Armen umfassen. Egal wie hoch das nun sein sollte, berechnet noch ca. 50cm Rigging ein.

## **Luftring**

Der Luftring lässt sich statisch (Zweipunkt-Aufhängung) oder als Einpunkt-Aufhängung anbringen. Die optimale Höhe für den Luftring ist die Zehenspitzen Greifhöhe. Das heißt, Ihr steht auf den Zehenspitzen und könnt den Luftring gerade so mit gestreckten Armen umfassen. Egal wie hoch das nun sein sollte, berechnet noch ca. 50cm Rigging ein.

## **Tuchschlaufe**

Die Tuchschlaufe, wirklich als Tuchschlaufe und nicht als Yogatuch aufgehängt, sollte so hoch hängen, dass Ihr mit Eurem Kopf gerade noch die Tuchschlaufe berühren könnt. Somit habt Ihr eine schöne Höhe um unten drunter zu hängen und kommt trotzdem noch bequem in die Tuchschlaufe. Die Länge der Tuchschlaufe (Achtung: doppelte Länge berechnen) könnt Ihr auch an Eurem Körper messen. Dafür nehmt Ihr einfach die doppelte Länge Eures Körpers. Jetzt liegt Eure optimale Tuchschlaufenhöhe also beim Dreifachen Eurer eigenen Größe plus dem Rigging der Tuchschlaufe.

### **Tuchschlaufe als Yogatuch aufgehängt:**

Wenn Ihr die Tuchschlaufe als Yogatuch benutzen möchtet, benötigt Ihr eine geringere Deckenhöhe. Idealerweise liegt diese bei 2,50 Metern, jedoch sind 90% der Aerial Yoga Figuren auch schon bei einer Deckenhöhe von 2 Metern ausführbar. Auch hier gilt: Höher geht immer! Hierfür gibt es praktische Verlängerungssets und/oder längere Tuchschlaufen/Yogatücher.

## **Ketten**

Die Ketten sind sehr variabel in ihrer Aufhängehöhe, da es verschiedene Gebrauchsweisen gibt.

Möchtet Ihr die Ketten einfach oder doppelt in einer U-Form hängen haben, so könnt Ihr dies an einem oder an einem Zweifach-Punkt tun. Hierbei wäre eine Optimale Aufhängehöhe bei etwa dreimal Eurer eigenen Körpergröße (so lang sollten die Ketten sein). Nehmt Ihr nur eine oder zwei Ketten vertikal aufgehängt, lasst noch etwa einen Meter Kette auf dem Boden, bzw. der Matte liegen. Egal bei welcher Variante solltet Ihr ca. 50 cm Rigging einplanen.

## **Vertikalseil**

Das Vertikalseil hat seine optimale Aufhängehöhe so, dass etwa noch ein Meter vom Vertikalseil auf dem Boden, bzw. auf der Matte liegt. Das heißt, auch hier orientiert sich die Aufhängehöhe an der Länge des Vertikalseils plus ca. 50 cm Rigging.

## **Netz**

Das Netz, wirklich als Netz und nicht als Yoganetz aufgehängt, sollte so hoch hängen, dass Ihr mit Eurem Kopf gerade noch das Netz berühren könnt. Somit habt Ihr eine schöne Höhe um unten drunter zu hängen und kommt trotzdem noch bequem in das Netz. Die Länge des Netzes (Achtung: doppelte Länge berechnen) könnt Ihr auch an Eurem Körper messen. Dafür nehmt Ihr einfach die doppelte Länge Eures Körpers. Jetzt liegt Eure optimale Netzhöhe also beim Dreifachen Eurer eigenen Größe plus dem Rigging von ca. 50cm des Netzes.

### **Netz als Yoganetz aufgehängt:**

Wenn Ihr das Netz als Yoganetz benutzen möchtet, benötigt Ihr eine geringere Deckenhöhe. Idealerweise liegt diese bei 2,50 Metern, jedoch sind 90% der Aerial Yoga Figuren auch schon bei einer Deckenhöhe von 2 Metern ausführbar. Auch hier gilt: Höher geht immer! Hierfür gibt es praktische Verlängerungssets und/oder längere Tuchschlaufen/Yogatücher hier im Shop.

Bei Fragen erreicht ihr mich gerne unter [marlene@luftakrobatik-shop.de](mailto:marlene@luftakrobatik-shop.de)!