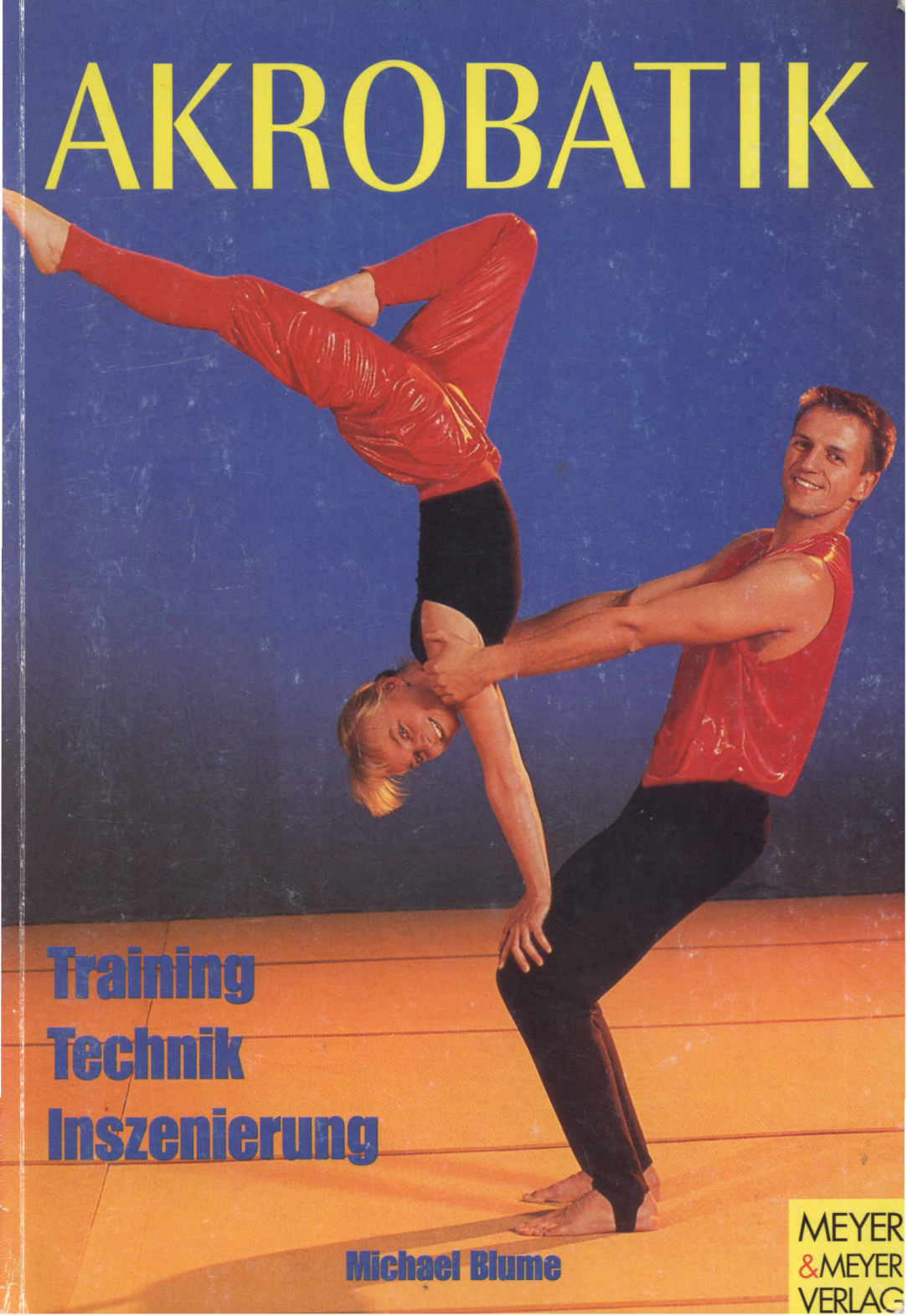
AKROBATIK



Training
Technik
Inszenierung

Michael Blume

MEYER
&MEYER
VERLAG

Akrobatik

Training - Technik - Inszenierung

Mit besonderem Dank an:
Wilfried Stümer, Oskar, Frank, Kerstin, den Akrobatinnen und Akrobaten

Für die wissenschaftliche Betreuung des Buches danke ich Dr. Manfred Polzin von der Universität Bremen.

Fotos auf den Seiten 106,154,175,176,177,179,180,185, 190:M.D.Damerius
Alle übrigen Fotos: Wilfried Stümer
Zeichnungen: Ingrid Bähr (Oskar)
Abbildungen 1 und 2: F.K. Mathys, Basel

Michael Blume

Akrobatik

Training - Technik - Inszenierung

Meyer & Meyer Verlag

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

Blume, Michael:
Akrobatik: Training - Technik - Inszenierung / Michael Blume.
- 3. Aufl. - Aachen : Meyer und Meyer, 1999
ISBN 3-89124-133-X

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzungen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form - durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren- ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1992 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Olten (CH), Wien, Oxford,
Quebec, Lansing/ Michigan, Adelaide, Auckland, Johannisburg
2., unveränderte Auflage 1994
3., unveränderte Auflage 1999
Titelfoto: Design Agentur Volker Minkus, Isernhagen
Fotos und Grafiken Innenteil: Michael Blume
Umschlaggestaltung: Birgit Engelen, Stolberg
Satz: Times Roman, Typart Hambüchen & Seibert GbR, Grevenbroich
Druck: Burg Verlag & Druck, Gastinger GmbH und Co. KG, Stolberg
Printed in Germany
Internetadressc: http://www .rneycr-rneyer-sports.corn
e-rnai l: verlag@meyer-meyer-sports.com
ISB 3-89124-133-X

INHALT

Einleitung 7

Akrobatik damals und heute 9

Die Elemente der Akrobatik 13
- Gleichgewichtsfähigkeit 13
- Kraft 15
- Beweglichkei t 17
- Körpergefühl 19
- Haltung 20
- Körperspannung 22
- Vertrauen 23

Die Grundlagen des akrobatischen Trainings 25
- Aufwärmen 25
  - Zum Aufbau eines Aufwärmprogramms 26
- Techniktraining 27
  - Techniklemen 28
  - Zur Bewegungsvorstell ung 28
  - Der motorische Lernprozeß : 29
  - Einige Hinweise zur Gestaltung des Techniktrainings 31
- Belastungen der Gelenke 32
  - Belastungen der Wirbelsäule 32
  - Richtiges Heben 35
  - Richtiges Tragen 36
  - Schlußfolgerungen 38
  - Belastungen der Handgelenke 38
- Helfen und Sichern 40

Die akrobatischen Techniken **und** Figuren .42
- Solotechniken 42
  - Partnerübungen zur Balance 45
  - Partnerübungen zur Körperspannung 48
- Basistechniken 50
  - Begriffserläuterungen 51
  - Griffe 51
  - Der Stuhl 52
  - Der Flieger 55

Der Schulterstand 57
Das Übereinander-Stehen 60
Variationen der Basistechniken 64
Variationen des Stuhls 64
Variationen des Fliegers 85
Variationen des Schulterstands 94
Variationen des Übereinander-Stehens 117
Clowneske Techniken 132
Verschiedene Hebefiguren 142
Pyramiden- und Menschenbilderbau 146
GrundsätzLiches zum Bau von Pyramiden und Menschenbildern 146
Die Flächenpyramiden 148
Die Kreispyramiden 169
Ein Beispiel für eine Kreuzpyramide 172
Menschenbilderbau 174

Inszenierung 181
Zur Darstellung 183
Die ästhetische Darstellung 183
Die clowneske Darstellung 184
Das Bewegungstheater 184
Tanz und Akrobatik 184
Zur Gestaltung 184
Die Gestaltungsprozesse 187
Gestalten einer Bewegungskomposition 187
Gestalten durch Experimentieren 188
Gestalten durch Improvisieren 188

Schlußwort 191

Alphabetisches Verzeichnis der einzelnen Figuren, Pyramiden und Menschenbilder 192

Literaturverzeichnis 195

Einleitung

Akrobatik! Ein Begriff, bei dem uns sofort Bilder aus dem Zirkus in den Sinn kommen: Schöne, durchtrainierte Körper vollführen mit spielerischer Leichtigkeit halsbrecherische Kunststücke, die beim Zuschauer Bewunderung und Staunen hervorrufen. Gesetze der Schwerkraft werden scheinbar aufgehoben, man ist fasziniert von den Möglichkeiten, wie der menschliche Körper in den vielfältigsten Arten auf kleinsten Unterlagen balanciert werden kann. Akrobatik ist Zirkuskunst, unerreichbar und gefährlich.

Gegen diesen Mythos gilt es anzugehen. Grundsätzlich kann erst einmal jeder Mensch bei der Akrobatik mitmachen. Es gibt keinen Grund, warum man sich nicht an dieser Bewegungskunst ausprobieren soll. Das Gleichgewicht gemeinsam aufs Spiel zu setzen, die Schwerkraft herauszufordern und menschliche Figuren zu bauen, macht Spaß und ist gar nicht so schwer.

Damit wurde nun schon ein erster Hinweis gegeben, um welchen Bereich der Akrobatik es sich in diesem Buch handelt: um Boden- bzw. Partnerakrobatik, genauer gesagt um die Equilibristik, Sie umfaßt einfache Figuren für zwei Personen bis hin zu Pyramiden und Menschenbildern mit zwölf und mehr Teilnehmern. Es sollen menschliche Bauwerke ohne den Einsatz von Hilfsmitteln geschaffen werden.

Die Kunst der Equilibristik besteht darin, Gleichgewicht zu halten, sowohl den eigenen Körper als auch andere Körper in verschiedenen Lagen, Haltungen und Situationen zu balancieren. Das Eigentümliche der Akrobatik, worauf auch ihr darstellerischer Charakter beruht, liegt in dem Ungewöhnlichen der gemeinsamen Bewegung: aufeinander, übereinander, umeinander. Man bewegt sich nicht wie immer und wie alle, sondern ganz anders.

Die Grundlagen für diese Kunst des Gleichgewichthaltens sollen hier aufgezeigt und dargestellt werden. Die Art und Weise, wie balanciert, wie in verschiedenen KörperstelIungen gehoben, getragen und gestemmt werden kann, läßt sich anhand der Techniken im akrobatischen Training erarbeiten. Zur besseren Aneignung dieser Techniken sind wiederum bestimmte körperliche und psychische Eigenschaften wichtig, die hier als die Elemente der Akrobatik beschrieben werden.

Das akrobatische Training verlangt eine gute körperliche und mentale Vorbereitung. Deshalb soll zunächst über ein funktionelles akrobatik-spezifisches Aufwärmen nachgedacht werden, bevor im einzelnen auf den Lernvorgang beim Techniklernen eingegangen wird. Im Mittelpunkt des Trainings stehen dann die Aneignung und Optimierung der jeweiligen Bewegungsfertigkeiten.

Gemäß ihrer Bewegungsstruktur werden die akrobatischen Figuren in vier Basistechniken eingeteilt und anschaulich in Wort und Bild dargestellt. Aus diesen leicht zu erlernenden Techniken ergeben sich vielfältige Variationsmöglichkeiten, die als Grundlage für den Pyramiden- und Menschenbilderbau dienen.

Ferner setzt das Spiel mit dem Gleichgewicht anatomische und biomechanische Kenntnisse über richtiges Heben und Stemmen sowie über Gelenkbelastungen voraus, da teilweise verhältnismäßig große Kräfte und Lasten auf den Körper einwirken.

Zur Kunstform wird die Akrobatik allerdings erst, wenn bereits erarbeitete Figuren unter gestalterischen Gesichtspunkten verändert, neu zusammengefügt oder aber unter einem Thema in Szene gesetzt werden. Am Schluß des Buches werden die unterschiedlichen Möglichkeiten der Darstellung und Gestaltung beschrieben.

Gerade die Verbindung von sportlicher Leistung, kooperativem Umgang miteinander und kreativer Bewegungsgestaltung macht die Akrobatik interessant und reizvoll.

Ob in der Schule im Sportunterricht und im Darstellenden Spiel, in den Turn- und Sportvereinen oder in (freien) Theatergruppen: Akrobatik kann immer eine wichtige, sinnvolle Bereicherung sein. Noch wichtiger ist es allerdings, ihr größere Anerkennung als eigenständige (Freizeit-)Sportart zu verschaffen.

Akrobatik damals und heute

Akrobatik gehört zu den Bewegungskünsten, die eine lange Tradition und Entstehungsgeschichte aufweisen können. Der gemeinsame Ursprung dieser Künste liegt in der Freude des Menschen am kunstvollen Spiel mit der Bewegung, als Ausdruck der eigenen Empfmdung von Lebenslust und Lebensleid. In dieser spielerischen Erkundung des in der menschlichen Bewegung Möglichen steckt der Versuch, noch etwas anderes aus seinem Körper herauszuholen als die alltäglich notwendigen Handlungen.

Als Antrieb zur darstellenden Kunst kann der Einsatz aller menschlichen Ausdrucksmittel wie Tanz, Pantomime, Musik, Stimme und Maske zu kultischen Zwecken angesehen werden. Geister- und Gottesbeschwörungen, Tierdarstellungen bei Jagdritualen oder kultische Tänze und Pantomimen führten fast zwangsläufig zu Formen der Akrobatik. Auch heute noch sind solche Formen in den kultischen Riten der Naturvölker erhalten (vgl. Melczer-Lucas/Zwiefka, 1989,8).

Vermutlich lag in dieser Außergewöhnlichkeit der Bewegungen schon immer der Reiz zur Darstellung. Auf den Betrachter soll eine Wirkung sowohl durch das Schöne, Ästhetische als auch durch das Sonderbare, Wunderbare oder Sensationelle der menschlichen Bewegung hervorgerufen werden. Bewegungskünste sind so alt wie die menschliche Kultur selbst und wurden schon immer bei festlichen Gelegenheiten gerne gezeigt und gesehen. Anfangs konnten sie noch nicht in einzelne Bereiche wie Akrobatik, Tanz, Pantomime, Jonglieren oder dem Spiel mit verschiedenen Geräten eingeteilt werden, meist war der Übergang fließend.

Der Begriff Akrobatik leitet sich von dem griechischen Wort "akrobates" ab, welches eigentlich "der auf den Fußspitzen Gehende" bedeutet und ursprünglich die Bezeichnung für einen Seiltänzer war. " ..

Die ältesten Zeugnisse über Akrobatik (ca. 2000 v. Chr.) stammen aus Agypten und bestehen vorwiegend aus Malereien auf Kalksteinfelsen. Darauf wurden Tänzer und Akrobaten abgebildet, die Kunststücke wie Bogengang rückwärts, Kopfstand ohne Handaufstützen, Doppelüberschlag etc. zeigen. Als erste schriftliche Quelle ist ein Bericht aus dem 4. Jh. v. Chr. von einem ägyptischen Festmahl überliefert, bei dem Artisten auftraten und hohe Pyramiden bauten. Aus dieser Beschreibung und anderen Berichten schließt Derbolav (vgl. 1937,2 f.), daß sich schon bei den Ägyptern ein Berufsartistenturn entwickelt hatte. Ebenso belegen zahlreiche griechische und römische Quellen, daß zu großen festlichen Anlässen stets auch Artisten, Tänzer und Gaukler ihre Kunstfertigkeiten zeigten (vgl. Derbolav, 1937,3 ff.).

Allerdings. bemerkte schon der römische Schriftsteller Petronius geringschätzig, Akrobatik sei eine recht brotlose Kunst (Satyrica, Kap. 53, 12 f.). Artisten standen zu allen Zeiten sozial am Rande der Gesellschaft, galten durchweg als ehrlos und blieben als "Fahrendes Volk" rechtlos. Daher wurden sie einerseits verachtet, andererseits aber wegen ihrer Fähigkeiten bewundert. Auch im Mittel-

alter änderte sich an ihrer Situation wenig. Zwar verurteilte und bekämpfte die Kirche das Gauklerwesen als "Teufelskünste", dennoch konnten sich die Artisten behaupten und zeigten ihre Kunstfertigkeiten bei Krönungsfeiern und Reichstagen, auf Messen und Märkten.

Erst Ende des 18., Anfang des 19. Jahrhunderts brachte das Entstehen des Zirkus einen entscheidenden Einschnitt für das Gaukler- und Artistenwesen mit sich. Mit dem Zusammenschluß aller artistischen Genres zu einer neuen Einheit, der Zirkuskunst, wurden neue und verbesserte Arbeitsbedingungen geschaffen. Durch garantierte Trainings- und Auftrittsmöglichkeiten in dem Rund der Manege konnten sich vielfältige, oft hoch spezialisierte Fachgebiete der Akrobatik entwickeln, wie z.B. die Schleuderbrett-, Luft- und Wurfakrobatik, die Perchebalancen (mit einer elastischen Stange) und die Kontorsionistik (Schlangenmenschen).

Neben der Zirkuskunst entstand in der Mitte des 19. Jahrhunderts durch das Aufkommen der Varietes ein neues Betätigungsfeld für Akrobaten. Auf den Bühnen der Variete-Theater entwickelte sich ein neuer Stil der Artistik, der Salonstil. Elegante, weltgewandte Artisten im Smoking oder Abendanzug boten kurze, sorgfältig aufgebaute, fast perfekte Nummern, bei denen neben der Kleidung sowohl die Musik als auch Lichteffekte eine große Bedeutung erhielten.

Abb. 1: Die Herkulesgruppe

Heute ist die Glanzzeit des Zirkus und Varietes längst vorbei. Es müssen schon absolute Spitzenleistungen geboten werden, wie sie beim Chinesischen und Moskauer Staatszirkus zu bewundern sind, oder aber ein Zirkus muß ein eigenes, originelles Flair ausstrahlen wie der poetische Zirkus Roncalli, um die Massen ins Zirkusrund zu locken.

Neben dem Berufsakrobatenturn, das, wie oben angedeutet, eine lange Tradition aufweisen kann, gab es eine andere Richtung der akrobatischen Entwicklung, die wir heute als Freizeitsport bezeichnen würden. Schon im mittelalterlichen Venedig wurden von Männern aus den Handwerkszünften im Wettbewerb miteinander kunstvolle Menschenpyramiden gebaut. Diese Tradition setzte sich mancherorts bis ins 19. Jahrhundert fort. In der Zeit nach dem Ersten Weltkrieg wurden dann "... die gauklerischen Künste von Wiese und Anger, wo sich das VoLkvon jeher in freiem Spiele erging, aufgelesen und auf den Turnboden verpflanzt..." (Derbolav, 1937, Vorwort).

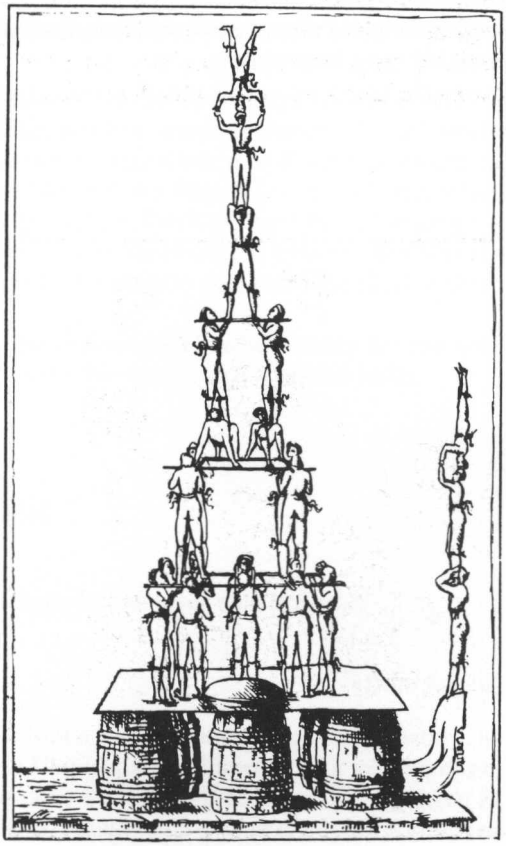


Abb. 2: In Venedig wurden Volksfeste mit akrobatischen Darbietungen auf Flößen und Schiffen bereichert.

Viele akrobatische Übungen, deren Ursprung in überlieferten "Volks- und Bauem spielen" zu finden war, wurden damals in das Bodenkunstturnen unter dem Begriff "Gesellschaftsübungen" integriert. Gerade in 'den 20er Jahren erfreuten sich diese Gesellschaftsübungen, worunter die Boden- bzw. Partnerakrobatik und der Pyramidenbau zu verstehen sind, in den Tumvereinen, Arbeiterkraftsportvereinen, im Schulturnen und in den deutschen Hochschulen für Leibesübungen immer größerer Beliebtheit (vgl. Derbolav, 1937,13 ff.).

Heute ist dieser Bereich des Bodenkunstturnens leider wieder in Vergessenheit geraten. Es war ein Verdienst der alternativen Sportkultur der 80er Jahre, daß viele vergessene Bewegungskünste wie Akrobatik, Seiltanz, Einradfahren, Jonglieren usw. wiederentdeckt und dem Publikum unter dem Begriff "Experimenteller Sport" zugänglich gemacht wurden.

Neben dem bestehenden Berufsakrobatentum und der hoch spezialisierten Sportakrobatik findet die Akrobatik als Freizeitsport in Vereinen und im Schulsport immer mehr Anhänger. Auch in der Theaterarbeit entdecken Theatermacher und Schauspieler den Wert akrobatischer Übungen bei der alltäglichen Körperarbeit und die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten akrobatischer Figuren bei einer Inszenierung.

DIE ELEMENTE DER AKROBATIK

> Ein Akrobat sollte die Kraft eines Gewichthebers, die Ausdauer eines Langstreckenläufers, die Geschicklichkeit eines Jongleurs und die Anmut eines Tänzers in sich vereinen.
>
> (E. J. Kiphard, 1961)

In der Akrobatik werden einige charakteristische Eigenschaften benötigt, die sich beim Erlernen dieser Bewegungskunst nach und nach entwickeln, aber teilweise auch bewußt trainiert werden können. Ich möchte sie als die Elemente der Akrobatik bezeichnen und mich im folgenden etwas differenzierter mit ihnen auseinandersetzen. Die oben erwähnten Eigenschaften Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und Anmut gelten in dieser Form bedingt nur noch für Berufsakrobaten.

Es gibt meines Erachtens sieben Elemente:

- Gleichgewichtsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit, Körpergefühl, Haltung, Körperspannung und Vertrauen.

Gemäß ihrer Charakteristika beinhalten sie nicht nur wichtige koordinative, konditionelle und psychische Merkmale, sondern umfassen darüber hinaus solche Fähigkeiten, die nur durch eine gewisse Sensibilität und Körperwahrnehmung entwickelt werden können. Der größte Teil der Elemente läßt sich individuell durch ein gezieltes Körpertraining entwickeln. Das Körpergefühl im Umgang mit anderen Körpern sowie Vertrauen zu seinen Mitakrobaten können allerdings nur durch die Verbindung von individuellem und dem gemeinsamen akrobatischen Training ausgebildet werden.

Diese dargestellten Elemente in ihrer Gesamtheit machen meiner Ansicht nach die Fähigkeiten aus, die sich ein Akrobat für seine Kunst aneignen sollte.

Gleichgewichtsfähigkeit

> Der Mensch hat sein Gleichgewicht nicht, er muß es immer neu finden.
>
> (Dore Jacobs)

"Kaum tritt der Säugling aus dem dritten Viertel seines ersten Lebensjahres, so treibt ihn die Natur schon zu ersten Übungen einer Kunst, die für sein künftiges Leben von praktischem Nutzen ist, weil sie den meisten seiner Bewegungen zu Grunde liegt" (GutsMuths, 1970, 188). GutsMuths meinte damit die Kunst, sei-

nen Körper im Gleichgewicht zu halten. Er hatte schon *damals* erkannt (1. Auflage 1793), daß die Gleichgewichtsfähigkeit ein grundlegendes Problem jeglichen Bewegungskönnens ist.

In der Akrobatik beruhen alle Figuren auf dem Gleichgewichtsprinzip. Auf Händen und Füßen, im Stehen und Liegen, sitzend oder kopfüber, ständig wird das Gleichgewicht herausgefordert, gesucht und hoffentlich auch gefunden.

Unter Gleichgewichtsfähigkeit wird die Fähigkeit verstanden, "den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Lageveränderungen diesen Zustand beizubehalten beziehungsweise wiederherzustellen" (Meinel/Schnabel 1987,253). Allgemein wird zwischen einer statischen und dynamischen Gleichgewichtsfähigkeit unterschieden. Beim statischen Gleichgewicht soll der Körper am Ort in relativer Ruhestellung und bei sehr langsamen Bewegungen in einer gewissen Position gehalten werden, während beim dynamischen Gleichgewicht die Balance bei umfangreichen Lageveränderungen des Körpers erhalten oder wiederhergestellt werden muß (vgl. Meinel/Schnabel, 1987,253).

Die Aufrechterhaltung des statischen Gleichgewichts beruht auf dem Gleichgewichtsgefühl. Es muß in Erfahrung gebracht werden, wie sich die Balance des eigenen Körpers und in Verbindung mit dem des Partners in verschiedenen Positionen kopfüber, horizontal und vertikal anfühlt. Dabei wird die Wahrnehmung und Verarbeitung von Infomationen der kinästhetischen, taktilen und optischen Analysatoren wichtig: Wie stark ist meine Muskelanspannung, wie fühlt sich der Druck des anderen Körpers auf meiner Haut, auf meinen Gelenken an? Wohin richtet sich mein Blick? Kann ich sehen oder fühlen, wann und wo das Gleichgewicht veriorengeht? Das Vestibularorgan (Gleichgewichtsorgan) im inneren Ohr kann dabei nicht als bestimmender Faktor angesehen werden. Weil die Reizschwelle des Organs sehr hoch liegt, und der Kopf bei statischen Haltungen und Stellungen nur wenig bewegt wird, kann es auf kleinere Reize nicht reagieren. Erst für die Erhaltung des dynamischen Gleichgewichts bei großräumigen Lageveränderungen und Drehungen des Körpers besitzen die vestibularen Informationen eine dominierende Bedeutung.

Die Erhaltung des Gleichgewichts ist "eine Leistung, die stets reaktiv ist, weil eine Situation sie veraniaßt, die stets von selbst, ohne Bewußtsein, geschieht, die aber auch die ganze Person mit all ihrer Erfahrung aktiv handelnd beansprucht" (Fetz, 1980,246). Um den Gleichgewichtszustand zu erhalten, bleibt der Körper niemals starr, es werden ständig Balancierbewegungen ausgeführt.

Das Besondere an der Akrobatik ist die Herausforderung der Gleichgewichtsfähigkeit, das Balancieren von anderen Körpern und die Suche bzw. Aufrechterhaltung eines gemeinsamen Gleichgewichts. Dabei werden zusätzliche Anforderungen an die Gleichgewichtsfähigkeit gestellt, da sich die Aufmerksamkeit sowohl auf den eigenen als auch auf den/die anderen Körper richtet. Gerade bei Figuren mit drei und mehr Personen oder beim Pyramiden bau muß sich die Konzentration der unteren oft auf mehrere Punkte, auf mehrere Körper gleichzeitig richten, was

eine exakte Koordination und Zusammenarbeit erfordert. Ein gutes Gleichgewicht ist dann vorhanden, "wenn der gemeinsame Schwerpunkt sich über der Stützfläche befindet... Mit dem steigenden Niveau der akrobatischen Tricks wird normalerweise die Stützfläche kleiner und/oder der Schwerpunkt höher. Derartige Tricks geraten leicht aus der Balance und verlangen daher eine besondere Körperbeherrschung bzw. häufig eine besondere Anstrengung" (Huisman/Huisman, 1988, 8).

Zwischen beiden Arten der Gleichgewichtsfähigkeit, der dynamischen und der statischen, herrscht in der Akrobatik bei vielen Übungen eine Wechselbeziehung. Es werden teilweise große und schnelle Lageveränderungen bei Auf- und Übergängen ausgeführt, um zu einem gemeinsamen statischen Gleichgewicht in der Endposition einer Figur zu gelangen. Die meisten akrobatischen Techniken beinhalten ungewöhnliche Körperstellungen, deren Ausbalancierung ein Zusammenwirken unterschiedlicher Muskelpartien und ein ausgeprägtes Gleichgewichtsgefühl von allen Beteiligten verlangt. Es darf nie vergessen werden, daß das Gleichgewicht ein labiler Zustand ist, der gemeinsam mit dem Partner immer wieder gesucht und aufrechterhalten werden muß. Wer das vergißt, wird sehr schnell fallen.

Kraft

Kraft ist sicherlich für die Akrobatik eine wichtige Voraussetzung. Sie darf jedoch in ihrer Bedeutung nicht überbewertet werden. Denn beim Erlernen vieler akrobatischer Figuren wird anfangs die mangelnde Technik durch Kraft ausgeglichen, aber mit fortschreitender Bewegungsgenauigkeit gelingt es immer mehr, Kraft durch Technik zu ersetzen.

Die Person, die bei einer akrobatischen Figur die untere Position einnimmt, benötigt dynamische Kraft zum Heben und Stemmen, Haltekraft zum Tragen und Ausbalancieren sowie Kraftausdauer, damit eine Figur auch eine Weile gehalten und öfter wiederholt werden kann. Für die obere Person sind Schnellkraft in den Beinen für den Aufstieg bzw. für das Hochkommen in die gewünschte Position und Haltekraft der Rumpfmuskulatur gefragt, um in der jeweiligen Stellung eine Weile verharren zu können.

Die dynamische Kraft, Schnellkraft und vor allem Kraftausdauer werden nach meinen Erfahrungen im Training der Akrobatik durch häufiges Wiederholen der einzelnen, von der Belastung der Muskulatur her unterschiedlichen Übungen ausreichend trainiert, wenn eine gewisse Grundkraft vorhanden ist. Der Körper baut dann selbst bei spezieller Beanspruchung die Muskeln auf, die er benötigt.

Für die Akrobatik ist nicht eine spezielle dynamische Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur von besonderer Bedeutung. Vielmehr muß die Haltekraft der Rumpfmuskulatur verbessert werden, da bei den meisten akrobatischen Übungen der Anteil der Haltekraft gegenüber dem der dynamischen Kraftfähigkeiten über-

wiegt. Bei vielen Hebe-, Stemm- und Halteakten ist eine stabile Rumpfhaltung die wesentliche Voraussetzung für das Balancieren anderer Körper. Obwohl bei einigen Figuren der Körper oft ungewöhnlichen und hohen Belastungen ausgesetzt ist (siehe S. 32 ff.), wird die funktionelle Bedeutung der Haltearbeit zur Stabilisierung und Sicherung bestimmter Gelenksysteme häufig unterschätzt. Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeln, also die Muskulatur rund um den Körperschwerpunkt, sind vor allem für die Haltearbeit des Rumpfes zuständig. Sie dienen der Stabilisierung und Stützung der Wirbelsäule sowie der Fixierung des Beckens und der Beine.

Bei der Galionsfigur leisten beispielsweise der mittlere und der kleine Gesäßmuskel als Abduktoren sowie die Muskulatur der Schenkelanzieher, die Adduktoren, eine wichtige akrobatik-spezifische Haltearbeit zur seitlichen Stabilisierung der Beine. Sie verhindern beim Stehen unter Belastung ein seitliches Wackeln oder Zur-Seite-Kippen der Beine der unteren Person (siehe Abb. 3). Auch bei der Figur des Fliegers (siehe S. 55 ff.) gewährleisten diese Muskeln bei der unteren Person (Liegen mit nach oben gestreckten Beinen) eine seitliche Stabilisierung der Figur.

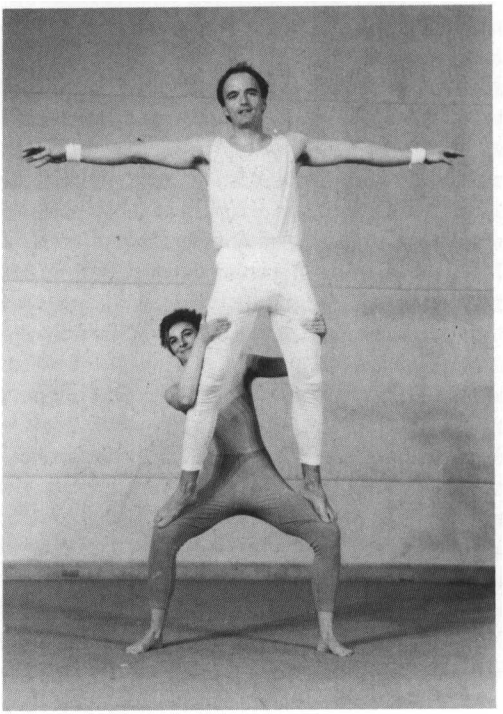


Abb. 3: Durch die Haltearbeit der Gesäßmuskeln und der Schenkeladduktoren wird die Galionsfigur stabilisiert.

Beweglichkeit

Beweglichkeit ist vielfach eine elementare Voraussetzung für das Gelingen und die Qualität einer Bewegungsausführung. Sie ermöglicht teilweise erst das Erlernen bestimmter akrobatischer Bewegungsfertigkeiten oder Techniken und vermittelt bei der Präsentation einiger Figuren ein Gefühl von spielerischer Leichtigkeit. Gleichzeitig beugt eine gute Beweglichkeit Verletzungen, wie Überdehnungen der Muskeln, Sehnen und Bändern, vor.

Unter Beweglichkeit wird allgemein die körperliche Fähigkeit verstanden, Bewegungen mit einer großen Schwingungsweite (Bewegungsamplitude) in den Gelenken und Gelenksystemen auszuführen (Knebel, 1985, 81). Eine größere funktionelle Gelenkbeweglichkeit wird vor allem durch eine Verbesserung der elastischen Eigenschaften (Dehnfähigkeit) der gelenkumfassenden Muskeln erreicht. Während ein Muskel um etwa 150 bis 200% seiner Ausgangslänge gedehnt werden kann, beträgt der Dehnungsbereich der Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln wegen ihrer kraftübertragenden und gelenkstabilisierenden Funktionen nur ca. 5% (vgl. Knebel, 1985,89 f.; Maehl, 6/86, 35).

Die akrobatischen Techniken erfordern eine gute Beweglichkeit im Schultergelenk, in den Hüftgelenken und in der Wirbelsäule, wie folgende Beispiele veranschaulichen:

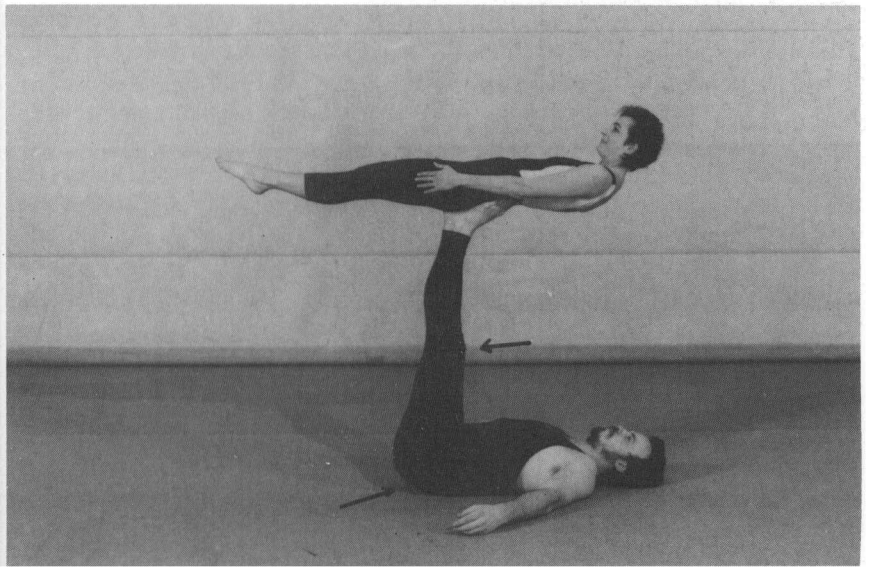


Abb. 4: Beim .Fliegerv-sollte das Kreuzbein der unteren Person auf dem Boden aufliegen. Die Beine und der Körper stehen im rechten Winkel zueinander. Dadurch können die Kniegelenke mühelos durchgestreckt werden.

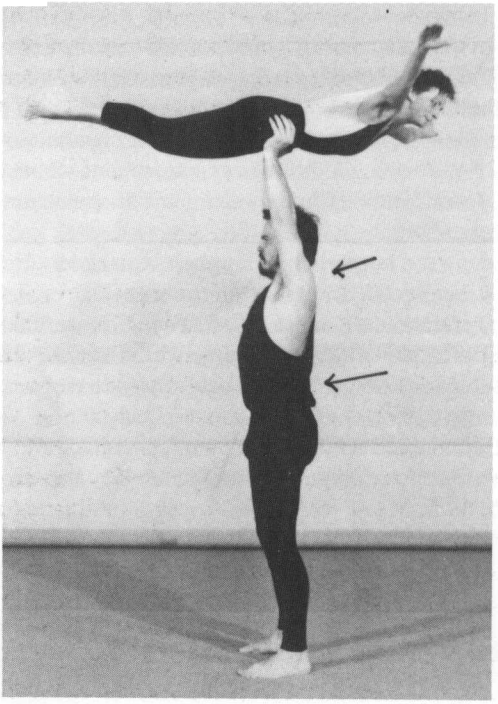


Abb. 5: Beim "Hohen Flieger" müssen die Schultergelenke so beweglich sein, daß die Arme nach oben gestreckt werden können, ohne daß der Körper ins Hohlkreuz fällt.

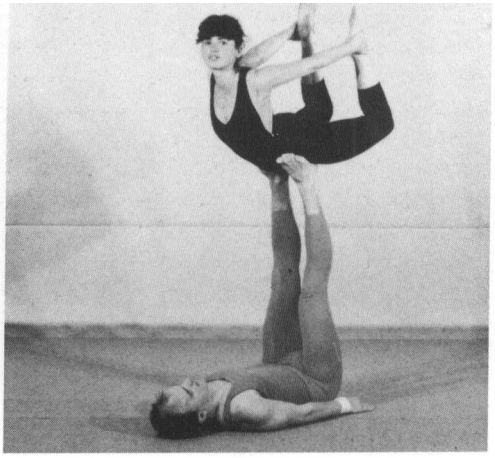


Abb. 6: Gute Beweglichkeit in der Wirbelsäule verlangt diese Präsentationsform des "Fliegers" von der oberen Person.

Kraft und Beweglichkeit können sich wechselseitig negativ oder positiv beeinflussen. Ein hohes Kraftniveau nutzt *wenig,* wenn nicht gleichzeitig über eine gute Beweglichkeit verfügt wird. Umgekehrt dagegen ist eine optimal funktionelle Gelenkbeweglichkeit ohne einen guten Konditionszustand der Muskulatur für die Akrobatik nicht ausreichend.

Körpergefühl

Die Entwicklung eines speziellen Körpergefühls sowohl für den eigenen als auch für den Umgang mit anderen Körpern kann als rein akrobatik-spezifisches Element angesehen werden. Die Kooperation mit dem Partner, die Sensibilisierung für seinen Körper, das gemeinsame Sich-Bewegen mit Körperkontakt erfordert ein hohes Maß an Wahrnehmung, "Mitfühlen" und "Mitdenken". Bei allen akrobatischen Figuren darf keiner für sich allein agieren, jede Bewegungshandlung steht im Zusammenhang mit der des Partners. Es herrscht immer ein Wechselspiel zwischen Gewicht geben und Gewicht nehmen. Die volle Aufmerksamkeit richtet sich sowohl auf den eigenen als auch auf den Körper des Partners.

Hierbei gilt es zwischen Ober- und Untermann/frau zu differenzieren. Der Untere trägt und hält das Gewicht des Oberen, unterstützt dessen Bewegungen im richtigen Moment und ist ständig darum bemüht, das Gleichgewicht zu sichern bzw. aufrechtzuerhalten. Der Obere bleibt solange aktiv, bis die gewünschte Position erreicht worden ist und bleibt solange passiv, bis die Position wieder verändert oder aufgegeben wird. Es entwickelt sich zwischen den Partnern ein Wechselspiel von Aktion und Reaktion.

Zur Ausbildung dieses Körpergefühls ist eine besondere Rücksichtnahme auf den Partner erforderlich. Ein Körper ist kein starres Turngerät, sondern weich und verletzlich. Deshalb gilt es diesen immer gleichmäßig und vorsichtig zu belasten und heftige, ruckartige Bewegungen oder plötzliche Druckbelastungen zu vermeiden. Einen wesentlichen Anteil dazu trägt die Kommunikation untereinander bei. Um für den anderen "erfahrbar" zu werden, ist es wichtig, immer wieder miteinander zu kommunizieren. Wurde zu fest gegriffen oder zu locker gehalten? War der Aufgang zu zaghaft oder zu unvorsichtig, rücksichtslos? Diese spezielle Körpererfahrung, das Gefühl für den fremden Körper, dessen Formen, dessen Muskelanspannung oder dessen Gewicht gehören zu den besonderen Erlebnissen, die nur durch die Akrobatik so direkt erfahrbar werden.

Haltung

Was ist richtige Haltung? Diese Frage läßt sich gar nicht so leicht beantworten. Sobald man sich ausführlicher damit auseinandersetzt, stellt man fest, daß über die "richtige" Haltung wenig Allgemeingültiges ausgesagt werden kann.

In Hinblick auf die Akrobatik ist eine gute Körperhaltung aus mehreren Gründen von Bedeutung. Eine aufrechte, straffe und zugleich gelöste Haltung trägt viel zum persönlichen Erscheinungsbild und zur Ausstrahlung bei. Gleichzeitig können bei einer Inszenierung Gefühle und Stimmungen (Körpersprache) durch verschiedene Körperhaltungen ausgedrückt werden. Besondere Bedeutung erhält die richtige Haltung aber erst beim Heben und Tragen von Gewichten (siehe S. 35 ff.), denn bei einer fehlerhaften Haltung müssen Muskeln und Gelenkknorpel einen Teil der Halteaufgaben des Skeletts übernehmen. Kommt eine zusätzliche Belastung hinzu, kann langfristig aus einer Fehlhaltung ein Haltungsschaden entstehen. Hält sich die obere Person bei einer Figur nicht gerade, so kann diese häufig nicht richtig ausbalanciert werden.

Bei guter, aufrechter Haltung sollte das Körpergewicht jeweils gleichmäßig auf dem ganzen Fuß verteilt sein. Der Körper bildet dadurch eine in sich gerade, aber durch die Neigung nach vorne leicht schräge Lage (vgl. Jacobs, 1972,286; siehe Abb.7). Die Senkrechte (Hinterkopfprofil über der Ferse) ist nur durch Gewichtsverlagerung auf die Ferse möglich, oder indem die Kniegelenke leicht vorwärts gebeugt werden. "Bei guter Haltung wird man finden, daß die Knochen des Unterschenkels - Waden- und Schienbein - gegenüber der Senkrechten um einen kleinen Winkel vorwärts geneigt sind ..." (Feldenkrais, 1978, 102; siehe auch Abb. 8).

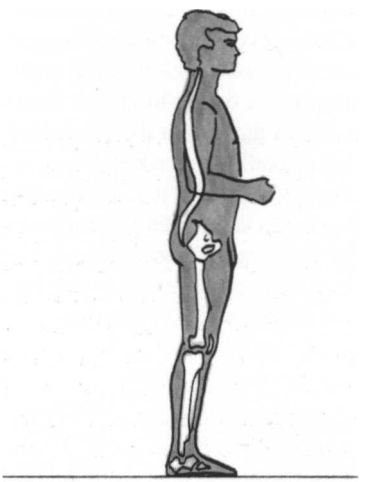


Abb. 7: Der Versuch, eine gute aufrechte Haltung darzustellen

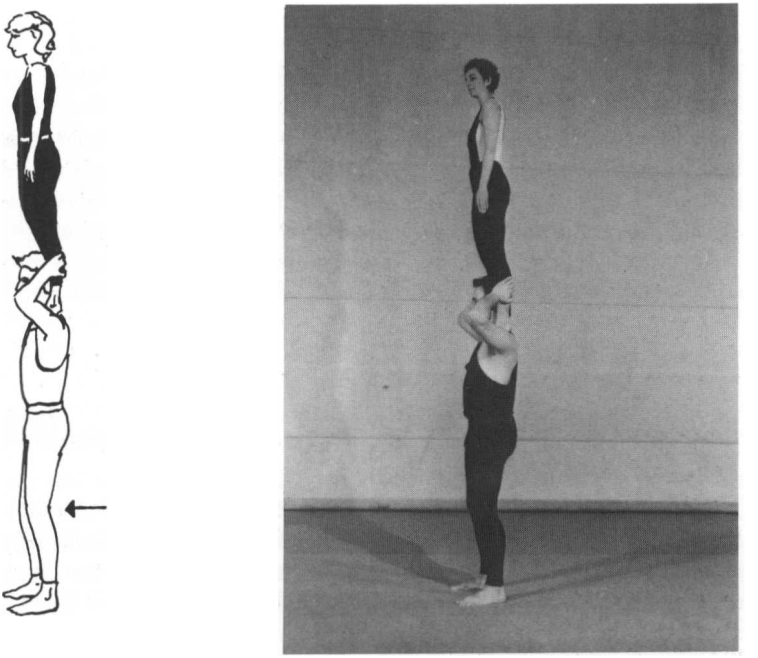
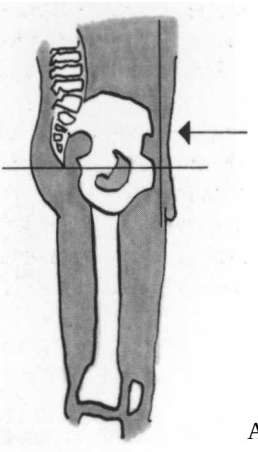


Abb. 8: Sobald eine gewisse Last getragen wird, wie bei dieser Figur, muß der Untere unbedingt darauf achten, daß die Wirbelsäule gerade gehalten wird. Deshalb sollten die Kniegelenke leicht gebeugt werden.

Zentrale Bedeutung kommt der richtigen Stellung des Beckens zu. Steht das Becken nicht gerade, so verschiebt sich zum Ausgleich der aufkommenden Dysbalance die Wirbelsäule, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Typische Fehlhaltungen wie Z.B. F1ach-, *Hohl-* und Rundrücken können allein durch eine falsche Beckenhaltung entstehen. Bei richtiger Beckenhaltung befindet sich die Spitze des Steißbeins und die des Schambeins auf einer horizontalen Linie; zugleich liegen die Spitze des Schambeins und der vordere Darmbeinstachel auf einer vertikalen Linie (Schwind, 1985, 111); (siehe Abb. 9).

Haltung ist etwas Dynamisches. Der Körper steht nie richtig still, sondern befindet sich in dauernder schwankender Bewegung, immer auf der Suche nach dem Gleichgewicht, im sensiblen, differenzierenden Kontakt mit dem Boden. Erstarrt eine Haltung, so gehen ihr nicht nur Labilität und Bewegungsbereitschaft verloren, es fehlt ihr das Wesentliche, der Ausdruck des Menschlichen (vgl. Jacobs, 1972, 271 f. und 1972, 273).



der vordere Darmbeinstachel

Abb. 9: Die richtige Beckenhaltung

Es kann hier nur angedeutet werden, daß die Haltung des Menschen eng mit seiner Art zu leben verbunden ist, psychisch wie physisch. Sie kann als Ergebnis seiner Lebensgeschichte angesehen werden. Deshalb gilt, wer seine Haltung ändern will, muß sich selbst ändern (vgl. Jacobs, 1972,271 f.).

Körperspannung

Körperspannung bedeutet, den ganzen Körper, vom Kopf bis zu den Füßen, so unter Muskelanspannung zu halten, daß sich kein Körperteil des Ha1tungs- und Bewegungsapparates unbewußt verschiebt, vor allem nicht bei ungewohnten KörpersteIlungen und Bewegungen (z.B. bei Kopf-Über-Stellungen und Rückwärtsbewegungen). Der Körper kann ohne bewußte Anspannung der Muskulatur leicht aus der Balance geraten. Körperspannung ist daher vor allem für die obere Person wichtig.

Unterschiedliche akrobatische Übungen benötigen spezifische Muskelanspannungen und erfordern jeweils eine bewußte, differenzierte Körperwahrnehmung: Welche Muskeln müssen stärker angespannt werden, bei welchen genügt eine leichte Anspannung? Gezielte Aufmerksamkeit verdient die richtige Anspannung der unteren Rumpf- und Beckenmuskulatur. Ist die Körpermitte, das Zentrum, in dem sich auch der Körperschwerpunkt befindet, erst einmal fixiert, geraten die übrigen Körperteile nicht so schnell aus der Balance. Es ist gar nicht so einfach und erfordert viel Übung, die Muskeln zur Stabilisierung des Beckens (Bauchrnuskein, Gesäßmuskeln und Hüftbeuger) bewußt anzuspannen und die Spannung zu kontrollieren.

Eine gleichmäßige Körperspannung der oberen Person macht das Balancieren eines Körpers einfacher, genauso wie ein Stab sich leichter balancieren läßt als

ein Stapel Tassen, der, in sich instabil, bei geringen Bewegungen leicht verrutschen kann. Es erfordert viel Zeit und bewußte Wahrnehmung, um eine rationelle, kraftsparende Körperspannung zu finden; nicht zu gelöst, aber auch nicht zu angespannt oder verkrampft.

Letztendlich sollte darauf geachtet werden, daß auch bei dynamischen Bewegungen eine ständige Kontrolle der Körperspannung des gesamten Haltungs- und Bewegungsapparates gewährleistet ist. Gerade beim Wechsel von einer statischen Körperhaltung zu einer dynamischen Bewegung (oder umgekehrt) besteht die Gefahr, daß die Körperspannung kurzfristig aufgegeben oder vernachlässigt wird, was eine Destabilisierung der jeweiligen akrobatischen Figur zur Folge haben kann.

Vertrauen

Seinen Körper und sein Gewicht anderen Menschen anzuvertrauen, sich anderen zu überlassen, kostet erst einmal viel Selbstüberwindung. Es fällt anfangs schwer, dazu das nötige Vertrauen aufzubringen. Aber das gegenseitige Vertrauen ist wohl die wichtigste Grundlage für die Zusammenarbeit in der Akrobatik. Vertrauen muß vor allem die Person aufbringen, die gehoben, gestemmt und getragen wird. Es entwickelt sich durch die gesammelten Bewegungserfahrungen, die im Laufe der Zeit im Umgang mit anderen Körpern gemacht werden.

Vertrauen allgemein gehört zu den Verhaltensweisen, die erst durch Erfahrungen allmählich gelernt werden. Ein auf solche Weise erworbenes Verhalten ist zwar relativ stabil, kann jedoch durch neue Erfahrungen positiv und negativ verändert werden (vgl. Petermann, 1985,52).

Es gibt akrobatische Übungen, bei denen dem Partner sogar blind vertraut werden muß:

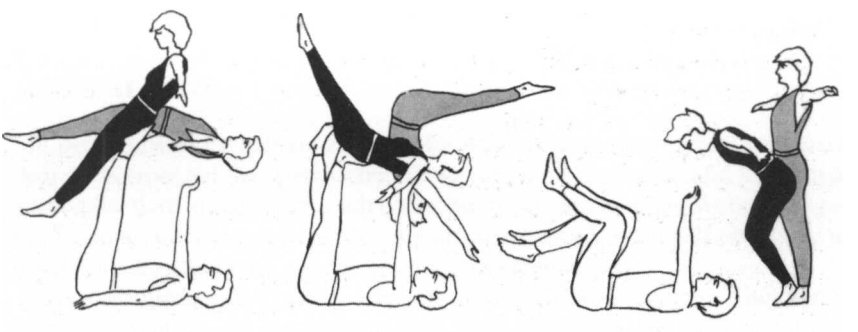


Abb. 10: Der Überschlag rückwärts

Bei dieser Übung muß die obere Person ein großes Risiko eingehen, da sie weder hinreichende Informationen noch Kontrolle über das Gelingen der Bewegungshandlung besitzt. An diesem Beispiel werden einige charakteristische Merkmale deutlich: Vertrauen hat eine Zeitperspektive (ist auf die Zukunft ausgerichtet) und beinhaltet immer einen Aspekt der Ungewißheit, ein Risiko und die Möglichkeit der Enttäuschung (vgl. Petermann, 1985, 13).

Mangelndes oder enttäuschtes Vertrauen beeinflußt das Arbeitsklima ungemein. Die Übungen werden nur noch halbherzig, unsicher und verkrampft ausgeführt. Die Qualität der Handlungen, der gemeinsame Bewegungsfluß leiden und führen häufig zu unnötigen Muskelanspannungen oder Verkrampfungen. Generell kann gesagt werden, daß das Ausmaß der gezeigten Kooperation auch ein Maß für das Vertrauen ist. Wird wenig kooperiert, liegt auch kein Vertrauen vor.

Ein zerstörtes Vertrauensverhältnis muß unbedingt durch Gespräche, durch den gegenseitigen Austausch über die Probleme miteinander und durch die Wiederholung der mißlungenen Übungen wiederhergestellt werden, da sonst die Basis zur gemeinsamen Arbeit fehlt. Wenn das alles nichts nützt, so sollte man sich auch eingestehen können: In der Akrobatik kann nicht jeder mit jedem arbeiten. Man muß dem Partner schon ein gewisses Maß an positiven Gefühlen oder Sympathie entgegenbringen.

Mit zunehmendem Vertrauen wächst das Handlungspotential der Akteure. Die Risikobereitschaft wird gesteigert und die Angst vor Stürzen, vor dem Fallengelassenwerden oder vor unbekannten neuen Bewegungen abgebaut.

DIE GRUNDLAGEN DES AKROBATISCHEN TRAININGS

Mit Grundlagen sind hier verschiedene Aspekte des akrobatischen Trainings gemeint, mit denen man sich in der Praxis immer wieder beschäftigen wird.

- **Das Aufwärmen:**
  Nicht nur körperlich, sondern auch gedanklich und gefühlsmäßig sollte man sich auf die Anforderungen des Trainings vorbereiten. Was ist unter einem sachgerechten Aufwärmen zu verstehen, und was gilt es dabei zu beachten?
- **Das Techniklernen:**
  Das Erlernen der akrobatischen Techniken ist sicherlich die wichtigste Voraussetzung für die Kunst der Equilibristik und dementsprechend der inhaltliche Schwerpunkt des Trainings. Die wesentlichen Merkmale, Gesetzmäßigkeiten und typischen Prozesse, die beim Technik- bzw. Bewegungslernen auftreten, sollen dargestellt werden.
- **Die Belastungen der Gelenke:**
  Während des Trainings treten teilweise sehr hohe Gelenksbelastungen auf. Besonders betroffen sind die Wirbelsäule, als axiale Stütze des Körpers, und die Handgelenke durch ihren grazilen Aufbau. Wie groß sind die Belastungen, und wie lassen sich Überbelastungen durch die richtige Technik des Hebens und Tragens vermeiden?
- **Das Helfen und Sichern:**
  Eine sichere Hilfestellung ermöglicht ein besseres und angstfreieres Erlernen der akrobatischen Techniken. Helfen und Sichern sind für die einzelnen Figuren, Pyramiden und Menschenbilder einfach unentbehrlich.

Aufwärmen

Mit dem Aufwärmen soll ein Zustand des Aufgewärmtseins erreicht werden, bei dem der Körper auf die spezifischen Bewegungsanforderungen und Belastungen vorbereitet wird und bei dem auch eine emotionale und mentale Vorbereitung auf die Trainingsanforderungen erfolgt. Ich möchte diesen Vorgang als physische und psychische Einstimmung auf das Training bezeichnen.

Beim akrobatischen Training existiert zusätzlich die besondere Situation der körperlichen Nähe, des Körperkontaktes. Viele Menschen sind nicht sofort in der Lage oder dazu bereit, sich auf eine enge, intensive Körpernähe einzulassen. Viele akrobatische Figuren erfordern aber Berührungen an oft sehr intim empfun-

denen Körperstellen und können leicht als Einbruch in die eigene Intimsphäre gewertet werden. Das Aufwärmen bietet nun die Möglichkeit, sich langsam auf die anderen Menschen und deren körperliche Nähe einzustellen. Letztendlich kann durcb das Aufwärmen die im akrobatischen Training erforderliche kooperative, vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre geschaffen werden.

Ein Aufwärmen im akrobatischen Training ist meines Erachtens dann funktionell, wenn beide Faktoren, der physische wie der psychische, gleichermaßen beachtet werden und denselben Stellenwert genießen.

Zum Aufbau eines Aufwärmprogramms

Beim Aufbau eines akrobatik-spezifischen Aufwärmprogramms ist es sinnvoll, die Aufwärmphase in ein allgemeines und in ein spezielles Aufwärmen zu unterteilen.

Das allgemeine Aufwärmen erfolgt durch aktive Bewegungen großer Muskelgruppen, die den sportartspezifischen Bewegungshandlungen nicht unbedingt entsprechen müssen (Maehl/Höhnke, 1988, 138). Eine peppige allgemeine Aufwärmphase motiviert und aktiviert. Durch eine gezielte Auswahl von kleinen Spielen können Berührungsängste abgebaut und ein erster Körperkontakt durch die spielerische Form erleichtert werden. Folgende Möglichkeiten zur Gestaltung bieten sieb an:

- kleine Spiele, insbesondere Laufspiele wie Kettenfangen o.ä.
- Aufwärmen in der Fortbewegung, Laufgymnastik, Laufexperimente
- Ganzkörpergymnastik, Rock'n Roll, afrikanischer Tanz

Das spezielle Aufwärmen umfaßt zwei Bereiche, die von ihrer Struktur her doch sehr unterschiedlich sind: Funktionsgymnastik (Dehn- und Kräftigungsübungen) und eine sportartspezifische koordinative Einstimmung.

Die Dehn- und Kräftigungsgymnastik in dieser speziellen Aufwärmphase sollte mit Anfängern gemeinsam durchgeführt werden, um zu gewährleisten, daß wichtige Muskelgruppen (siehe Seite 15 ff.) gedehnt, gekräftigt und aktiviert werden. Gerade der Einsatz von Partnerübungen ist aus oben genannten Gründen sehr sinnvoll. Wenn die Teilnehmer über gewisse Vorerfahrungen verfügen, kann diese Phase auch individuell durchgeführt werden. Es gibt nicht nur unterschiedliche individuelle Stärken und Defizite bei Kraft und Beweglichkeit, sondern jeder einzelne besitzt auch eine eigene Bewegungsdynamik. Viele haben mit bestimmten Dehn- und Kräftigungsübungen ihre eigenen Erfahrungen gesammelt und sich Übungen ausgewählt, die sie persönlich als geeignet empfinden. Bei einer individuell ausgerichteten Dehn- und Kräftigungsgymnastik kann die Konzentration besser auf den eigenen Körper und dessen Reaktion auf bestimmte Übungen gerichtet werden.

Es ist empfehlenswert, mit Dehnübungen zu beginnen. Sie gewährleisten eine optimale Gelenkbeweglichkeit und dienen der Vorbereitung auf die körperlichen

Belastungen. Dehnübungen beanspruchen einen breiten zeitlichen Rahmen, da viele akrobatische Übungen exponierte GelenksteIlungen erfordern. Durch das Dehnen wird ein Dehnungsrückstand in der Muskulatur erzeugt, welcher das Bewegungsausmaß eines Gelenkes vergrößert. Extreme Gelenkbewegungen lassen sich leichter ausführen, was die Gefahr von Muskelverletzungen vermindert. Verstärkt sollte auf die Beweglichkeit im Schulter- und Hüftgelenk sowie auf die Mobilisierung der Wirbelsäule geachtet werden.

Nach dem Dehnen ist es ratsam, die gedehnte Muskulatur zu kräftigen, um den Tonus der entsprechenden Muskulatur wieder zu erhöhen. Eine zu stark entspannte Muskulatur ist gerade bei schnellkräftigen Übungen nicht voll leistungsfähig. Kräftigungsgymnastik dient in der Aufwärmarbeit der Tonisierung der Haltemuskulatur, erhöht die Belastbarkeit der Wirbelsäule und aktiviert die später benötigten Muskelgruppen (vgl. Maehl/Höhnke, 1988, 52). Da die Gelenke im akrobatischen Training hohen Beanspruchungen und Belastungen ausgesetzt sind, ist es zusätzlich wichtig, alle Gelenke "durchzubewegen".

Mit einer akrobatik-spezifischen Einstimmung sollte die Aufwärmphase abgeschlossen werden. Darunter sind Übungen zu verstehen, die beispielsweise Gleichgewichtsfähigkeit. Körperspannung und Körpergefühl im Umgang mit anderen Körpern schulen. In dieser letzten Phase sind kurze, intensive Belastungen möglich und sinnvoll. Zur praktischen Gestaltung eignen sich:

- individuelle Körperübungen aus dem turnerischen Bereich (siehe Kap. Solotechniken S. 42 *ff.)*
- Partnerübungen zur Balance und Körperspannung (siehe S. 45 *ff.)*
- Basistechniken der Akrobatik (siehe S. 50 ff.)

Techniktraining

Im Mittelpunkt des akrobatischen Trainings stehen das Üben der spezifischen variationsreichen Techniken der Equilibristik und die Suche nach der optimalen Form einer Bewegungsausführung.

Ein idealtypischer Bewegungsablauf benötigt eine Reihe objektiver, bewegungsanalytischer Informationen, die über die einzelnen Merkmale und Gesetzmäßigkeiten einer sportlichen Technik verallgemeinernd Auskunft geben. Derartige objektive Informationen und Analysen von akrobatischen Techniken gibt es (noch) nicht. Deshalb kann auch nicht von allgemeingültigen Idealmodellen in der Equilibristik ausgegangen werden. Da diese Objektivität nicht gewährleistet ist, können nur stilistische Ausprägungen möglichst exakter Bewegungsabläufe von Könnern herangezogen, kopiert und als die Technik angesehen werden. In diesem Zusammenhang wird Technik beschrieben als ein Ergebnis aus Erfahrungen, Überlegungen, Verbesserungen, Beobachtungen und des Experimentierens, das zu einer Reflexion über Gütekriterien wie Gesetzmäßigkeit, Zweckmäßigkeit und Ökonomie führt (Martin, 1979, 178).

Sämtliche akrobatische Techniken, die in dem Kapitel "Die akrobatischen Techniken und Figuren" (siehe S. 42 ff.) dargestellt werden, sind auf diese Weise erarbeitet worden. Bevor jedoch ein idealtypischer Bewegungsablauf gefunden wird, liegt diesem der langwierige Prozeß des Techniklernens zugrunde.

Techniklernen

> Sagst du' s mir, so vergesse ich es. Zeigst du' s mir, so merke ich es mir vielleicht. Läßt du mich teilnehmen, so verstehe ich es.
>
> (Chinesisches Sprichwort)

Das Techniklemen, die Aneignung und Vervollkommnung von Bewegungsfertigkeiten ist zwar ein langwieriger, aber spannender Prozeß. Gerade in der Vielfalt und den Variationsmöglichkeiten der einzelnen akrobatischen Techniken liegt ein besonderer Reiz. Man besitzt immer das Gefühl, in technischer Hinsicht nicht alles ausgeschöpft zu haben, nie "ausgelernt" zu haben.

Als grundlegende Voraussetzung zum Erlernen einer Technik muß eine Bewegungsvorstellung geschaffen werden, bevor der eigentliche Lernprozeß beginnt.

Zur Bewegungsvorstellung

Eine angemessene, präzise Bewegungsvorstellung der einzeLnen akrobatischen Techniken zu vermitteln, kann anfangs sehr problematisch sein. Es gibt keine allgemeingültige akrobatik-spezifische Terminologie (z.B. Bezeichnung der einzelnen Techniken). Bewegungsbeschreibungen ohne gleichzeitige Demonstration klingen erfahrungsgemäß sehr unverständlich, da verwendete Begriffe der Bewegungserfahrung und dem Wissen der Übenden nicht entsprechen. Die geforderten Bewegungshandlungen erscheinen vielfach abstrakt, von Alltagsbewegungen losgelöst und sind daher schwer vorstellbar. Manchmal müssen anfangs sehr viele Informationen gegeben werden. Häufig erfolgen für zwei und mehr Personen Bewegungsanweisungen, was für den EinzeLnen sehr verwirrend sein kann.

Eine deutliche und klare Bewegungsvorstellung läßt sich durch die Demonstration der Technik mit einer gleichzeitigen verbalen Erklärung der einzelnen Phasen vermitteln.

Eine Bewegungsvorstellung ist allerdings erst durch die individuelle Ausführung der gezeigten Technik vollständig, da durch die eigene Bewegungswahrnehmung wichtige kinästhetische, taktile und vestibulare Informationen geliefert werden.

Der motorische Lernprozeß

Das zentrale Element des Techniktrainings ist der motorische Lernprozeß bzw. das Bewegungslernen. Allgemein wird dabei von drei unterschiedlichen Lernphasen ausgegangen:

- In der ersten Phase wird die Grobkoordination einer Technik erlernt,
- in der zweiten Phase erfolgt die Feinkoordination der Technik, bevor dann
- in der dritten Phase die variable Verfügbarkeit derselben entwickelt wird (vgl. Meinel/Schnabel, 1987, 1'67 ff.; Willimczik/Roth, 1983,202).

Zur ersten Phase: Bei den ersten Versuchen, eine Bewegungsfertigkeit zu erlernen, gelingt die richtige Zuordnung der einzelnen Teilbewegungen zumeist noch nicht. Die Bewegung zerfallt-in unzusammenhängende Einzelaktionen. Die akrobatischen Figuren sind instabil und geraten leicht aus dem Gleichgewicht, da die Zusammenarbeit und die Bewegungen der bei den Partner noch nicht aufeinander abgestimmt sind. Erst durch intensives Üben kommt es zum Gelingen eines gewollten gemeinsamen Bewegungsablaufs.

Mit dem Erwerb dieser ersten Grunderfahrung ist aber nur die Stufe einer Grobform oder Grobkoordinationerreicht. Das bedeutet, eine neue Bewegung gelangt nur bis zu einer gewissen Grundstruktur. Sie enthält noch nicht a11eMerkmale oder Phasen und ist im wesentlichen charakterisiert durch ein Zuviel an Bewegungsaufwand und ein Zuwenig an Qualität. Der gesamte Bewegungsablauf wirkt häufig verkrampft, was auf eine übermäßige Anspannung der gesamten Muskulatur zurückzuführen ist. Der Kraftaufwand grobkoordinierter Bewegungen steht in keinem Verhältnis zur Bewegungsleistung. Die Bewegungen sind noch weitgehend unökonomisch, wenig präzise und führen rasch zur Ermüdung. Vor a11emfehlt noch ein gemeinsames Timing, ein zusammenhängender, aufeinander abgestimmter Bewegungsfluß.

Die Basistechniken der Akrobatik (siehe S. 50 ff.) Werden erfahrungsgemäß, je nach Vorerfahrung, relativ schne11 in ihrer Grobform erlernt. Schon nach kurzer Zeit kann eine Galionsfigur im Gleichgewicht gehalten werden, ist der Flieger ausbalanciert, steht der Schulterstand. Ein Lernerfolg ist rasch sichtbar, was sich wiederum positiv auf die Motivation auswirkt. In dieser Phase sind die Übenden noch stark auf Rückmeldungen von außen angewiesen, weil sie die Fähigkeit, ihre eigenen Bewegungen in Einzelheiten wahrzunehmen, noch nicht entwickelt haben.

Der Übergang zur zweiten Phase erfolgt fließend. Das Erlernen einer Feinkoordination erfordert eine hohe Trainingsaktivität mit der Bereitschaft, eine Bewegung unzählige Male zu wiederholen und zu üben. Die Arbeit an den Techniken kann ein recht mühseliger und langwieriger Prozeß sein, der mit Geduld und vielen Absprachen verbunden ist. Die Herausbildung der Feinkoordination verlangt eine zielgerichtete Lenkung der Aufmerksamkeit auf Einzelheiten des Bewegungsvollzugs und eine Präzisierung des Bewegungsempfindens. Besonders

wichtig ist dabei die Zusammenarbeit der Partner, das gegenseitige Abstimmen der einzelnen Bewegungen. Es muß eine Sensibilität dafür entwickelt werden, wann sich eine Figur im Gleichgewicht befindet, um kleine Unregelmäßigkeiten schnell und sicher auszugleichen. Der Bewegungsablauf und das Zusammenspiel der Partner wirken dann insgesamt harmonischer und geschJossener, überflüssige Bewegungsteile entfaJlen. Der anfangs übermäßige Kraftaufwand reduziert sich durch die differenziertere Bewegungswahrnehmung auf das erforderliche Maß. Die Kraftimpulse bei Auf- und Abgängen werden zweckmäßiger und zum richtigen Zeitpunkt eingesetzt. Die Übergänge von einer Bewegungsphase zur anderen, besonders in Momenten der Bewegungsumkehr oder bei Richtungsänderungen, erfolgen fließend.

Subjektiv entsteht das Gefühl zunehmender Leichtigkeit und Reibungslosigkeit, der gekonnten Bewegung. Auch die für die Akrobatik so charakteristische Ästhetik, die Harmonie und Eleganz zweier gemeinsam agierender Körper entwickelt sich in dieser Phase. Die Körper- und Technikarbeit wird zur Bewegungskunst. Jedoch spiegeln sich ungewohnte und veränderte Bedingungen, wie z.B. unbekannte Partner, eine andere Umgebung oder der "Vorführeffekt", sofort in der Bewegungspräzision wider. Gröbere technische Fehler und Rückfalle in eben erst überwundene Mängel stellen sich wieder ein.

In der dritten Phase kann an der Ästhetik, an Ausdruck und Schönheit von Form und Bewegung gearbeitet werden. Die Techniken sind weitgehend so verinnerlicht, daß sich die Konzentration auf die Art und Weise der Präsentation oder auf spezielle Effekte richten läßt. Diese letzte Phase unterscheidet sich nicht deutlich von der zweiten. Der Unterschied wird erst dann sichtbar, wenn unter schwierigen und ungewohnten Bedingungen die Bewegungshandlungen sicher und jederzeit wiederholbar ausgeführt werden können.

Erschwerte Bedingungen liegen in der Akrobatik z.B. bei einem Auftritt vor: Man steht im Scheinwerferlicht, fühlt sich von hundert Augenpaaren angestarrt, das Herz kJopft, Aufregung macht sich breit. Jedoch bei einer ausreichenden Stabilisierung der Feinkoordination können die Techniken sicherlich im vereinbarten Bewegungsrbythmus mit gewohnter Konstanz, Präzision und spielerischer Leichtigkeit vorgetragen werden. Es ist nicht mehr erforderlich, daß sich die bewußte sensorische Kontrolle auf die gesamte Bewegungsausführung richtet. Die Aufmerksamkeit kann sich mehr auf den/die Partner konzentrieren oder auf die schauspielerische Darbietung (Gestik, Mimik, Ausdruck) gerichtet werden.

Mit dem Stadium der variablen Verfügbarkeit einer Technik ist die höchste Stufe im geordneten Zusammenspiel der Kräfte, Teilbewegungen und Bewegungsphasen erreicht. Die dabei auftretende Reibungslosigkeit des Ablaufs und das damit verbundene Gefühl der harmonischen Übereinstimmung mit dem Partner ist ein besonderes, begeisterndes Erlebnis. Das Bewußtsein, eine Technik voll zu beherrschen, trägt zur Festigung des Selbstvertrauens bei. Nun besteht die Möglichkeit, mit Kreativität und Phantasie die einzelnen Techniken untereinan-

der zu verbinden, neue Übergänge zu suchen oder die freie Verfügbarkeit der Techniken zu nutzen und zu genießen.

Eine stabilisierte Feinkoordination ist allerdings so labil, daß das erarbeitete Niveau nur durch weiteres Üben gehalten werden kann. Der Lemprozeß einer Technik ist niemals restlos abgeschlossen; ein nicht mehr zu überbietendes Optimum wird wohl nie erreicht, sondern nur eine Annäherung daran. Folglich kann die letzte Phase niemals abgeschlossen werden und hat also ein offenes Ende.

Einige Hinweise zur Gestaltung des Techniktrainings

- Nach dem akrobatik-spezifischen Aufwärmen ist es empfehlenswert, mit Übungen zu beginnen, die einen mehr dynamischen Charakter haben und Schnellkraft erfordern, da am Anfang des Trainings mit der größten Konzentration und einem ausgeruhten Zustand der Teilnehmer gerechnet werden kann.
- Die Neueinführung einer Technik erfolgt am besten auch in der Anfangsphase, insbesondere wenn sie große Aufmerksamkeit und Konzentration verlangt oder mit einem hohen Kraftaufwand verbunden ist.
- Es sollte immer von dynamischen zu statischen Übungen übergegangen werden.
- Bei allen Figuren ist es empfehlenswert, die Trainingspartner häufiger zu wechseln, wenn schon eine gewisse BewegungsvorstelJung vorliegt. Denn sowohl durch individuelle Größe und Gewicht als auch durch unterschiedliche Körperproportionen und Bewegungsgeschwindigkeiten lassen sich viele unterschiedliche Erfahrungen sammeln, die zu einer universalen Verfeinerung der Technik führen.
- Bei den unterschiedlichen Übungen werden immer spezielle Hauptgruppen der Muskulatur besonders belastet:

  Oder Schulterstand mit seinen Variationen beansprucht vorwiegend die Arm- und Schultermuskulatur,
  - der Flieger mit seinen Variationen die Hüft- und Beinmuskulatur,
  - das Übereinander-Stehen mit seinen Variationen die Rumpf- und Beinmuskulatur.

In der Planung einer Trainingsstunde sollten deshalb die Techniken so ausgewählt werden, daß die Belastungen der Muskulatur möglichst in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander stehen und die Muskulatur nicht einseitig oder zu lange beansprucht wird.

Belastungen der Gelenke

Im akrobatischen Training sind die Gelenke erheblichen statischen und dynamischen Belastungen ausgesetzt. Als besonders gefährdete Schwachstellen müssen dabei die Wirbelsäule und die Handgelenke angesehen werden. Gerade der Pyramidenbau und verschiedene Hebe- und Tragefiguren (z.B. Übereinanderstehen, Hoher Flieger, Tarzan) setzen eine funktionstüchtige Wirbelsäule voraus, die in der Lage ist, auch größeren statischen und dynamischen Beanspruchungen standzuhalten. Handgelenksbelastungen treten verstärkt beim Schulterstand mit seinen Variationen auf.

Belastungen der Wirbelsäule

Die axiale Stütze des Körpers wird durch eine feste, in sich biegsame, doppel-S-förmige Säule gebildet. Sie setzt sich aus zahlreichen knöchernen Wirbeln zusammen, welche durch ein elastisches System (Bandscheiben, Bänder) miteinander verbunden sind. Man unterscheidet jeweils nach ihrer Lage sieben Halswirbel, zwölf Brustwirbel und fünf Lendenwirbel. Ihnen schließen sich Kreuzbein und Steißbein an (siehe Abb. 11). Zwischen jedem Wirbel liegt eine Zwischenwirbelscheibe (Bandscheibe), die aus einer Faserknorpelscheibe und einem Gallertkern besteht. Scheibe und Kern wirken zusammen wie ein stoßdämpfendes Wasserkissen, das auftretende Kräfte auffängt und sie je nach ihrer Bewegungsrichtung verteilt (siehe Abb. 12).

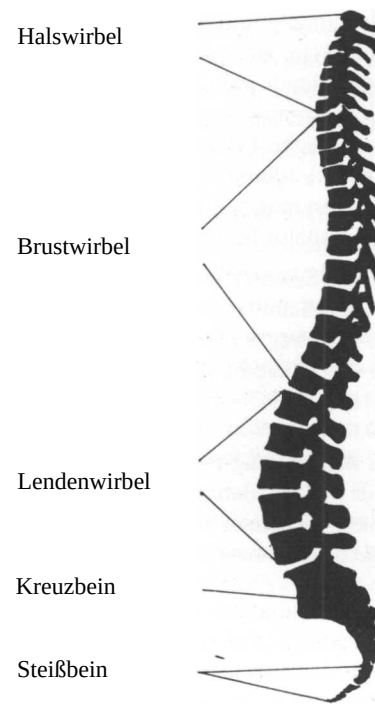


Abb. 11: Schematische Darstellung einer Wirbelsäule

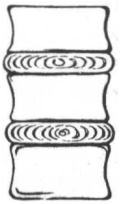


Abb. 12: Schematische Darstellung eines Wirbelsäulensegments

Statik und Dynamik sind Funktionen, die die Wirbelsäule als Achsorgan des Körpers zu erfüllen hat. Entsprechend ihrer statischen Funktion wird die Wirbelsäule durch die Körpermasse in der Längsachse belastet und stützt den Schulter- und Beckengürtel. Ihre doppel-S-förmige Krümmung und die elastische Verankerung des Kreuzbeins durch starke Bänder im Beckengürtel sind für die Dämpfung von Stößen und Erschütterungen von entscheidender Bedeutung. Die dynamische Funktion dient der Gleichgewichtssicherung, dem Abfangen wechselnder Bewegungen, wie sie sich z.B. beim Gehen, Laufen und Springen ergeben, und gestattet Vor-, Rück- und Seitbewegungen sowie Drehungen um die Längsachse. Der straffe Bandapparat und die Mechanik der Wirbelbogengelenke verhindern zwar größere Bewegungen von Wirbel zu Wirbel, doch die Summation dieser Teilbewegungen sowie die Elastizität der Bandscheiben führt zu einer allseitigen Biegsamkeit des Rückgrats. Ihre statische und dynamische Funktion erfordert, daß die Wirbelsäule so stabil wie möglich und so beweglich wie notwendig ist. Zwangsläufig leitet sich dabei die Frage nach ihrer Belastbarkeit (deren Grenzen) und nach Gefahrdungsmomenten ab, wie sie ohne weiteres in der Akrobatik auftreten können.

Aufgrund der hohen Elastizität der Wirbelsäule, die sich vorrangig durch die funktionsmechanisch bedingte physiologische Krümmung des Achsskelettes sowie durch die hervorragenden .Puffereigenschaften" der Zwischenwirbelscheiben ergibt, kann von einer hohen Belastbarkeit des Rückgrats ausgegangen werden. Eine normal geformte Wirbelsäule mit einer kräftig ausgebildeten Muskulatur und einem stabilen Bandapparat kann enorm hohe Belastungen ohne gesundheitliche Gefährdung abfangen, wenn diese gleichmäßig aufWirbelkörper, Bandscheiben und Wirbelgelenke verteilt sind (vgl. Tittel, 1982, 126 ff.).

Die hohe Anpassungsfähigkeit des menschlichen Organismus an Belastungen des Rückgrats bei einem regelmäßigen Training ist allgemein bekannt. Eine erhöhte Leistungsfähigkeit der Wirbelsäule läßt sich durch eine Kräftigung der Rumpfmuskulatur erreichen. Die Rumpfmuskulatur ist zusammen mit den Bändern in einem statisch-dynamisch wirkenden Muskel-Bänder-Korsett zusammengefügt, das regulativ für eine mittelbare Anpassung des Rückgrats an sportliche Belastungen sorgt. Unmittelbare Adaptionen der Wirbelsäule erfolgen durch

die Festigung des Knochengewebes der Wirbelkörper, die Verdickung der Knorpelflächen an den Wirbel gelenken und durch eine höhere Belastbarkeit der Sehnen und Bänder im Wirbelsäulenbereich (vgl. Knebel, 1985, 31; Junghanns, 1986, 4 ff.).

Untersuchungen von Sonoda (1962) ergaben, daß die Wirbelsäule axiale Belastungen sehr gut tolerieren kann:

Höchstbelastungsgrenzen bei Axialdruck

- auf die Halswirbelsäule: Wirbelkörper 289 kp, Bandscheiben 320 kp
- auf die obere Brustwirbelsäule: Wirbelkörper 336 kp, Bandscheiben 450 kp
- auf die untere Brustwirbelsäule: Wirbelkörper 502 kp, Bandscheiben 1150 kp
- auf die Lendenwirbelsäule: Wirbelkörper 569 kp, Bandscheiben 1500 kp *)

(Junghanns, 1986,57)

Neuere Untersuchungen von Tütsch und Ulrich bestätigen diese Zahlen. Nur die Kompressionsfestigkeit der Wirbelkörper der Lendenwirbelsäule wird bei ihnen mit 730 kp angegeben (vgl. Steinbrück, 1982, 63). Aus der Aufstellung wird ersichtlich, daß die Bandscheiben eine wesentlich höhere Druckfestigkeit aufweisen als die Wirbelkörper. Daß sie trotzdem bei Belastungen sehr gefährdet sind, liegt an ihrem schlecht ernährten (bradytrophen) Gewebe. Nur eine ständig wechselnde Druckbelastung gewährleistet den lebensnotwendigen Stoffwechsel der Bandscheiben. Die Hauptursachen, die zu einer mangelnden Diffusion und dadurch zu Degenerationserscheinungen (Verschleiß, Zermürbung) führen, sind: Dauerdruck, ungleichmäßige Druckbelastungen, die Kombination von Druck und Torsion sowie plötzlich hinzukommender Druck auf eine bestehende Drucklast.

Extreme Wirbelsäulenbelastungen und Bandscheibenschädigungen können im akrobatischen Training durch eine falsche Bewegungsausführung beim Heben und Tragen der anderen Körper auftreten. Deshalb soll nun im folgenden auf die Techniken des Hebens und Tragens von Gewichten eingegangen werden. Diese Techniken müssen als eine grundlegende Voraussetzung für die' Akrobatik betrachtet werden, auf die ich ausdrücklich hinweisen möchte,

*) Der Einfachheit halber werden sämtliche Werte in kp angegeben; I kg übt den Druck von lkp aus; 1 kp = 9,81 N.

Richtiges Heben

Bei der richtigen Technik des Hebens sind zwei Dinge von entscheidender Bedeutung: die Länge des Hebelarms und die Haltung der Wirbelsäule.

Beim Heben eines Gegenstandes hängt der Druck auf die Zwischenwirbelscheiben von dem über ihnen liegenden Körpergewicht, dem zu hebenden Gewicht sowie von der Kraft (Zugkraft) ab, mit der sich die benachbarten Rückenmuskeln zusammenziehen. Um die Druckbelastung der Bandscheiben möglichst gering zu halten, sollte man beim Heben so stehen, daß der äußere Hebelarm (der Abstand der Wirbelsäule zum gemeinsamen Schwerpunkt des Körpers und des Gegenstandes) so kurz wie möglich ist. Wirhed (vgl. 1984,47 ff.) hat den Versuch unternommen, die Druckbelastungen im Lendenwirbelbereich (U) in Abhängigkeit von der Länge des Hebelarms zu berechnen. Dabei kommt er zu dem Ergeb*nis,* daß die Druckbelastung der Bandscheibe zwischen dem dritten und vierten Wirbel beim Heben eines Gewichtes von 50 kg und einem Hebelarm von 30 cm 300 kp beträgt (siehe Abb. 13). Steht man richtig, also dichter an dem zu hebenden Gegenstand, so verkürzt sich der Hebelarm auf 20 cm. Es errechnet sich dann ein Druck von 200 kp auf die Bandscheibe (siehe Abb. 14).

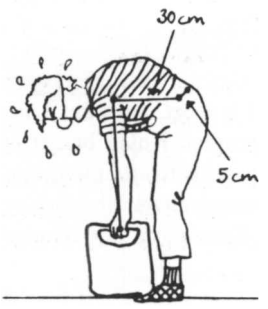


Abb. 13: Heben eines Gewichtes mit langem Hebelarm

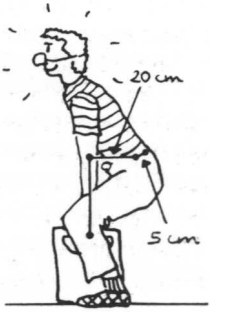


Abb. 14: Heben eines Gewichtes mit kürzerem Hebelarm

Wird also in der richtigen KörperstelIung gehoben, so reduziert sich der Druck, den die Rückenmuskeln auf die Zwischenwirbelscheiben ausüben, durch den kürzeren Hebelarm um ca. ein Drittel. Fazit: Die Länge des Hebelarms ist ausschlaggebend für die Druckbelastung der Bandscheiben. Je dichter am Körper gehoben wird, desto geringer ist die Belastung für die Wirbelsäule.

Die gerade Wirbelsäulenhaltung ist der zweite entscheidende Faktor für richtiges Heben. Bei einer gekrümmten Wirbelsäule verteilt sich der Druck nicht

gleichmäßig auf die gesamte Bandscheibe, sondern es entsteht ein starker Druck (D) vorn und eine Zugspannung (Z) hinten (siehe Abb. 15).

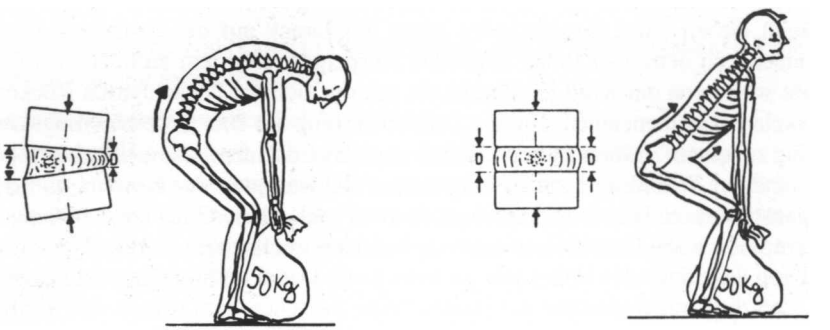


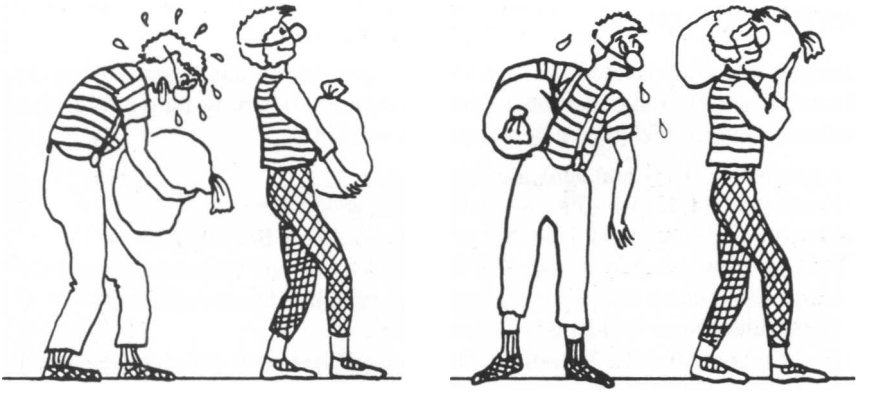
Abb. 15: Druckverteilung der Hebelast auf die Zwischenwirbelscheiben der Lendenwirbelsäule bei falscher (a) und bei richtiger (b) Hebetechnik

Bei ungleichmäßig verteiltem Druck besteht die Gefahr, daß die Belastungsgrenze überschritten werden kann. Wie die Abb. 15 b zeigt, wird der Lastdruck durch das Heben mit gestrecktem Rücken und gebeugten Knien besser auf die gesamte Bandscheibe verteilt. Durch diese symmetrische Krafteinwirkung können die Zwischenwirbelscheiben vor lokalen Belastungsspitzen und dadurch vor Schäden durch Verlagerung des Gallertkems oder Sprengung der Bandscheibe bewahrt werden.

Richtiges Tragen

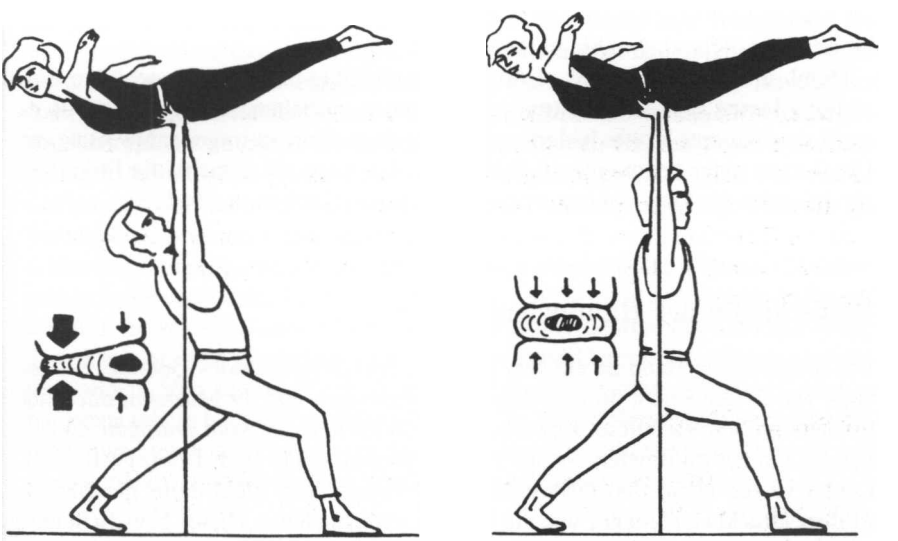
Auch beim Tragen von Gewichten ist darauf zu achten, daß sich der Druck gleichmäßig auf die Wirbelsäule verteilt. Zu vermeiden sind starke Wirbelsäulenvor-, -rück- und -seitbeugungen unter Belastung, wie sie die Abb. 16 und 17 veranschaulichen.

Eine starke Lordose (Hohlkreuz) der Lendenwirbelsäule bei hohen Gewichtsbelastungen muß unbedingt vermieden werden. Abb.17 zeigt die falsche (a) und die richtige (b) Technik. Gerade beim Tragen von Gewichten kommt es auf die richtige Körperhaltung an (siehe auch Kapitel "Haltung" S. 20 ff.).



a b a b

Abb. 16: Falsches (a) und richtiges (b) Tragen verschiedener schwerer Gegenstände



a b

Abb. 17: Die falsche (a) und richtige (b) Körperhaltung beim Tragen von Gewichten über dem Kopf

Schlußfolgerungen

Eine gesunde Wirbelsäule kann Druckbelastungen, wie sie auf diesem Niveau des akrobatischen Trainings auftreten, ohne Risiken tolerieren, wenn die folgenden methodischen Empfehlungen berücksichtigt werden:

- regelmäßige Beanspruchung der Wirbelsäule,
- Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur,
- Beachtung der richtigen Haltung der Wirbelsäule bei Belastung,
- richtige Übungsauswahl und einwandfreie Technik zur Vermeidung von Fehlbelastungen durch Dauerdruck oder ungleichmäßige Druckverteilung,
- kurze Belastungs- und lange Erholungsphasen,
- je unfunktioneller die Belastung, desto sorgfaltiger muß auf einen Ausgleich (z.B. durch Gymnastik) geachtet werden.

Gemäß der Amdt-Schulzeschen-Regel: "Gebrauch erhält, Anstrengung fördert, Überanstrengung schadet" führt regelmäßig betriebene Akrobatik zu Anpassungserscheinungen im Bereich der Wirbelsäule, die allgemein ihre Leistungsfähigkeit verbessert. Die Wirbelsäule lebt von der Bewegung und der Belastung. Belastungsanforderungen müssen besonders sorgfältig mit der individuellen Belastungsverträglichkeit abgestimmt werden. Da die Grenzen der Belastbarkeit nur im Training selbst erkennbar werden, ist es notwendig, eine besondere Sensibilität und Wahrnehmung dafür zu entwickeln.

Durch intensives Training, richtige Körperhaltung und die dazugehörige Einstellung lassen sich selbst extreme Belastungen aushalten. Auf die Frage, ob es nicht ungeheuerer Kräfte bedarf, acht Menschen allein zu tragen, antwortete der Untermann einer neunköpfigen Pyramide: "Ich trage sie ja nicht, die Erde trägt sie, ich gebe das Gewicht nur weiter an die Erde" (Geßmann, 1991,5).

Belastungen der Handgelenke

Die menschliche Hand ist ein sehr graziles, fein differenziertes Gebilde. Sie besteht aus 27 Knochen, 36 gelenkigen Verbindungen und 39 Muskeln, mit einer überaus großen Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten, die vom kräftigen Zupakken bis hin zur millimetergenauen Präzisionsarbeit reicht (vgl. Tittel, 1970,220). Leider ist die Hand und insbesondere das Handgelenk nicht dafür geschaffen, großen Druckbelastungen, wie sie bei den verschiedenen Hand- bzw. Schulterständen in der Akrobatik auftreten, auf Dauer ohne Schädigungen standzuhalten. Das Handgelenk selbst wird durch 8 (!) kleine Handwurzelknochen gebildet und setzt sich aus einem proximalen und einem distalen Gelenk zusammen (siehe Abb. 18). Wird nun das Handgelenk extrem abgewinkelt, wie dies bespielsweise beim Handstand der Fall ist, so kommt es zu deutlichen Verschiebungen und Stellungsänderungen der Handwurzelknochen: Die erste Reihe, von der Speiche

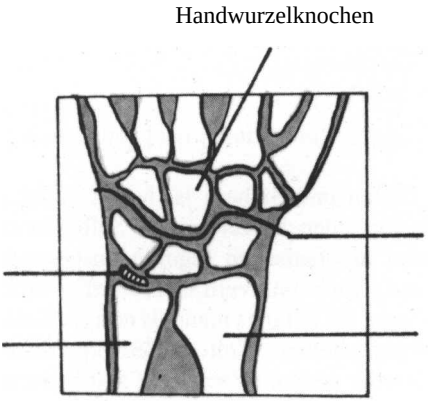


Abb. 18: Schematische Darstellung des Handgelenks

aus gesehen, verschiebt sich nach unten außen, die zweite nach innen oben. Bei starkem Druck auf das Handgelenk können sich die Handwurzelknochen extrem verschieben. Dies kann eine Überdehnung oder Überlastung der Bänder und Sehnen, die die Gelenke stützen, zur Folge haben. Derart überlastete Bänder drücken auf die an dieser Stelle recht ungeschützten Nerven und verursachen dadurch Schmerzen. Durch zu häufiges Anspannen der Sehnen besteht die Gefahr der Überlastung, die zu einer Sehnenscheidenentzündung oberhalb des Handgelenkknochens führen kann.

Durch die ständige Wiederholung bestimmter akrobatischer Figuren (Schulterstände und Handstände) kann eine chronische Überlastung der Handgelenke auftreten. Eine gezielte Auswahl und begrenzte Dauer belastender Übungen beugt dem allerdings vor. Zusätzlich sollte die Hand- und Unterarmmuskulatur gekräftigt werden. Sich an eine (Reck-)Stange zu hängen und diese mit den Händen so lange wie möglich umfaßt zu halten, ist die wirksamste Methode, Handgelenke zu trainieren. Durch das Tragen von elastischen Binden während des Trainings werden die Sehnen und Bänder der Handgelenke zusätzlich gestützt.

Helfen und Sichern

> "Helfen" bezieht sich auf die innere Einstellung, setzt die Bereitschaft zum Hilfegeben voraus, verlangt Aufmerksamkeit, Zuwendung, Einfühlungsvermögen, Wohlwollen und sogar Risikobereitschaft.
>
> (M. Bruckmann)

Hilfestellung geben, Helfen und Sichern ist in der Akrobatik von Anfang an unerläßlich und sollte für jeden Einzelnen zur Selbstverständlichkeit werden. Beim Erlernen fast aller akrobatischen Figuren, insbesondere wenn sie höher hinaus gehen, sollte eine sichere und vertrauenswürdige Hilfestellung bereit stehen. Es gibt viele Übungen, die anfangs mangels nötiger Koordination und Orientierungsfähigkeit ohne gegenseitiges Helfen überhaupt nicht zu bewältigen sind. Grundsätzlich gilt: Bei jeder neu zu erlernenden akrobatischen Technik muß die dazugehörige Hilfestellung gleich mitgelernt werden.

Helfen ist mehr als nur Hilfeleistungen geben. Den aktiv Turnenden ebenso wie den Helfern muß klar sein, daß sie ein Team bilden, das gemeinsam ein Bewegungsproblem lösen will. Auf die Zusammenarbeit und Kommunikation des Teams untereinander kommt es dabei an. Eine gut funktionierende Hilfestellung beugt der Unfall- und Verletzungsgefahr vor und läßt die Lernenden angstfreier, unverkrampfter und mutiger an eine Übung herangehen, was erfahrungsgemäß den Lernprozeß erheblich verkürzt. Sich helfen lassen heißt aber auch, sich und seinen Körper dem Wissen sowie dem Können anderer anzuvertrauen. Um wirklich risikofreudig und wagemutig an eine neue Figur heranzugehen, ist es unbedingt notwendig, sich auf die Hilfestellung verlassen zu können (vgl. Bruckmann, M., 1991, 13 ff.).

Damit wurden schon einige wesentliche Anforderungen an die Helfenden aufgezeigt. Sie müssen vor allem Vertrauen und Sicherheit ausstrahlen, ferner über eine ausreichende Körpergröße und Kraft verfügen, um mit dem Körpergewicht der Übenden umgehen zu können. Helfen bedeutet aber auch, die Bereitschaft aufzubringen, für andere da zu sein und Verantwortung zu übernehmen. Dies setzt im Idealfall voraus, daß der Helfende sowohl den Bewegungsablauf einer Figur als auch die dabei möglicherweise auftretenden Gefahrenmomente kennt und die jeweils erforderlichen Hilfeleistungen beherrscht. Helfen und Sichern will in der Akrobatik gelernt und geübt sein. Konzentrierte Wahrnehmungsfähigkeit, Reaktionsschnelligkeit und Aufmerksamkeit werden verlangt; wohin bewegt sich der Übende, wo und wann ist seine Bewegung, ist die Übung beendet?

Wenn die Hilfestellung nach und nach abgebaut wird, bleiben bei einigen Figuren noch Gefahrenmomente und Sturzrisiken, die in den meisten Fällen durch eine Sicherung ausgeschlossen werden können. Vor allem bei Figuren in den Kopf-über-Positionen (Schulterstände, Oberarmstände) und bei hohen Pyramiden

ist eine Absicherung nach hinten wichtig, da dort die Gefahr eines unkontrollierten Sturzes am größten ist. Sichern hat immer aktiv und mitgehend, den Bewegungen folgend zu geschehen. Die Hände sichern nahe am Körper des Übenden.

Hilfestellung und Sicherung sollten dann abgebaut werden, wenn die Figuren zumindest in der Grobform derart beherrscht werden, daß bei einer Unsicherheit und Instabilität einer Figur die obere Person so vielOrientierungsfähigkeit besitzt, daß ein Sturz kontrolliert abgefangen werden kann. Auf konkrete Hilfestellungen wird noch bei den einzelnen Figuren eingegangen.

DIE AKROBATISCHEN TECHNIKEN UND FIGUREN

Solotechniken

Anhand verschiedener individueller Körperübungen aus dem Bodenkunstturnen lassen sich durchaus wichtige Fertigkeiten wie Haltekratt, Gleichgewichtsfähigkeit und Körperspannung für die Akrobatik trainieren. Sie verdienen nicht nur aus diesem Grund Beachtung, sondern die Beherrschung solcher Übungen wie Kopfstand, Handstand oder Standwaagen auf dem Boden sind wichtige Voraussetzungen, um ähnliche Kunststücke auch mit einem Partner zu erlernen.

Die Standwaage vorlings

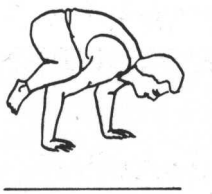
Aus dem Stand werden die Arme seitwärts gehoben, der Körper nach vorne gesenkt und ein Bein nach hinten gestreckt. Wenn der Blick nach vorne gerichtet wird, stimmt die Kopfhaltung.

Die Standwaage seitlings

Aus dem Stand wird der Körper mit waagerecht gehaltenen Armen seitwärts gesenkt und ein Bein seitgespreizt, so daß er mit dem Oberkörper eine Linie bildet. Wenn der Fuß des Standbeins nach außen gedreht wird, steht die Waage stabiler.

Die Stützwaage in Hockstellung

Aus der gehockten Körperhaltung werden die Knie oberhalb der Ellenbogen aufgestützt und das Körpergewicht solange nach vorn verlagert, bis sich die Füße vom Boden heben lassen.

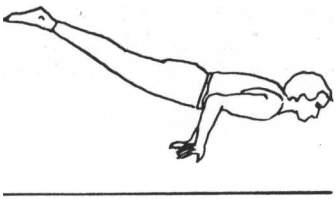


Die Stützwaage in Hockstellung seitlich

Hüfte und Oberschenkel werden oberhalb der Ellenbogen aufgestützt und das Körpergewicht solange nach vorn verlagert, bis sich die Füße vom Boden wegnehmen lassen.

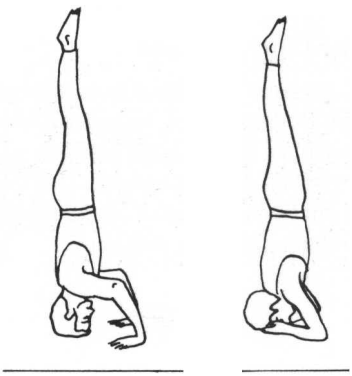
Die Stützwaage gestreckt

Die Hüften werden in knieender Körperhaltung auf den Ellenbogen angesetzt. Durch Gewichtsverlagerung nach vorne gelangt der Körper in die Waagerechte und wird nur noch von den Unterarmen gestützt.



Der Kopfstand (1)

Die Hände werden schulterbreit und der Kopf so auf den Boden gesetzt, daß sie annähernd ein gleichseitiges Dreieck bilden. Erst wird das Becken aufgerichtet und ausbalanciert, dann folgen die Füße in die Streckung.

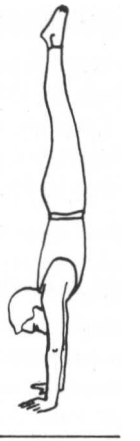


Der Yoga-Kopfstand (2)

2

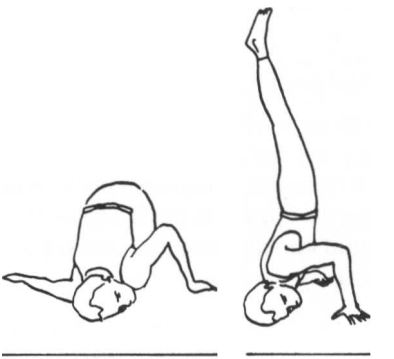
Der Handstand

Die Hände werden in Schulterbreite auf den Boden aufgesetzt. Durch das Spreizen der Finger wird die kleine Unterstützungsfläche etwas vergrößert. Das Körpergewicht darf nicht auf dem Handballen ruhen, sondern sollte sich auf die ganze Mittelhand verteilen. Wenn sich der Blick zwischen den Händen auf den Boden richtet, ist die richtige Kopfhaltung gewährleistet.



Der Schulterstand seitlich

Die linke Schulter mit dem Kopf, der linke, gestreckte Arm und der rechte, aufgestützte Arm bilden ein Dreieck. Zuerst wird das Becken angehoben, dann folgen die Füße. Es darf nie viel Gewicht auf dem Kopf lasten; Verrenkungsgefahr!



Der Unterarmstand

Unterarme und Handflächen werden auf den Boden gesetzt, wobei der Abstand zwischen den Händen geringer ist als zwischen den Ellenbogen. Das Gleichgewicht kann nur durch starke Hohlkreuzbildung gefunden werden.

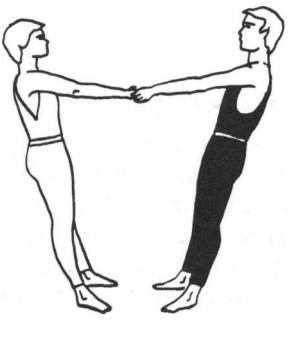
Partnerübungen zur Balance

Anhand dieser leichten Partnerübungen lassen sich wichtige Eigenschaften der Selbst- und Fremdwahrnehmung üben. Sie veranschaulichen das Prinzip des Gleichgewichthaltens in gegenseitiger Abhängigkeit, ohne das viele akrobatische Figuren gar nicht aufgebaut werden können. Die folgenden Abbildungen zeigen eine Reihe vorbereitender Gleichgewichtsübungen. Als interessante Variation können alle Übungen auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden.

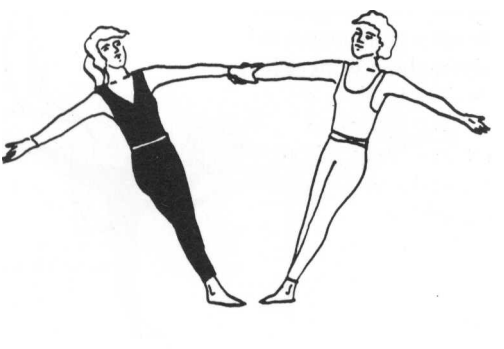
Ausgangsstellung

Die Partner stehen sich im Abstand von ca. 30 cm gegenüber und fassen sich im Handgelenk-Handgelenk-Griff (siehe S. 51).

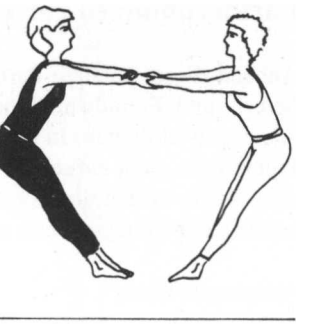
1. Beide Personen lehnen sich gleichzeitig mit gerader Körperhaltung vorsichtig zurück, bis die Arme gestreckt sind und halten diese Stellung. Beide ziehen sich gemeinsam in den aufrechten Stand zurück, indem sie die Arme beugen.



Variation: Die Partner halten sich nur noch mit einer Hand.

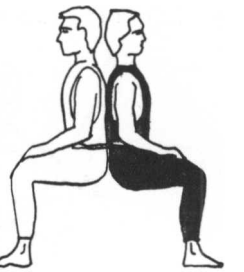


2. Ausgangsstellung wie oben: Sind die Arme gestreckt, wird der Oberkörper gebeugt und das Gesäß nach außen geführt.



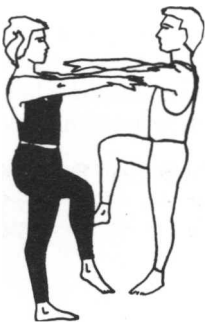
3. Beide Personen halten den Oberkörper gerade und beugen nur die Kniegelenke bis zum rechten Winkel oder weiter.

4. Die Partner lehnen sich mit dem Rücken aneinander, die Arme liegen am Körper an. Beide beugen gemeinsam die Kniegelenke bis zum rechten Winkel und weiter.



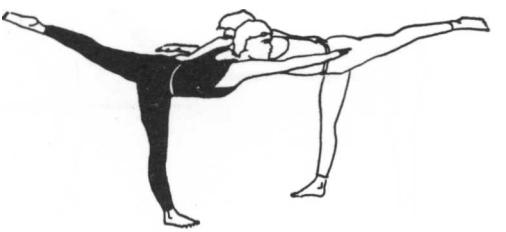
S. Ausgangsstellung: Beide Personen stellen sich gegenüber auf, so daß sich ihre linken Schultern auf einer Linie befinden. Die linke Hand liegt auf der Schulter des Partners.

Beide heben gleichzeitig das rechte Knie bis zum rechten Winkel und strecken den rechten Arm in Schulterhöhe nach vom. Der Blick ist geradeaus nach vorn gerichtet.



6. Die Arabeske mit Partner

Beide Partner befinden sich in der Ausgangsstellung wie bei Übung Nr. *S.* Sie beugen sich gemeinsam gleichzeitig aus dem Hüftgelenk heraus nach vorne und heben das linke Bein nach hinten in die Waagerechte.



Partnerübungen zur Körperspannung

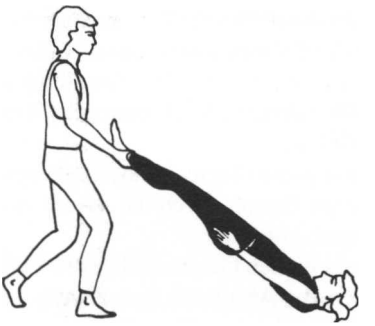
Den Körper anzuspannen, steif zu liegen wie ein Brett und diese Spannung auch noch eine Weile zu halten, ist keine einfache Angelegenheit. Anfangs ist es nicht klar spürbar, welche Muskelgruppen überhaupt dazu benötigt werden. Die hier dargestellten Übungen tragen einerseits dazu bei, eine Wahrnehmung für die eigene Körperspannung zu entwickeln, andererseits wird ein erstes Gefühl für den Umgang mit dem fremden Körpergewicht entwickelt.

1. Die eine Person spannt ihren Körper an und läßt sich nach vorne fallen. Die andere fängt sie auf und schiebt sie wieder in den aufrechten Stand zurück.

Variation: Ein Partner läßt sich nach hinten fallen.

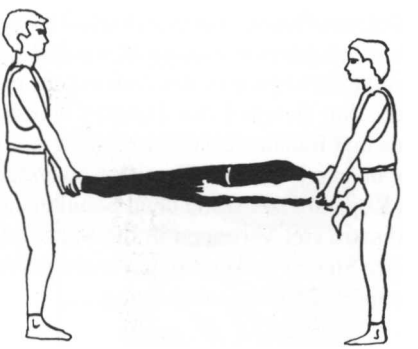
2. Ein Partner liegt mit angespannter Muskulatur auf dem Rücken. Der andere befindet sich in der Hockstellung, greift mit den Händen unter dessen Schultern und versucht ihn in den aufrechten Stand zu heben.

3. Die Partnerin liegt mit angespannter Muskulatur auf dem Rücken. Der andere umfaßt mit den Händen deren Fußgelenke und hebt sie hoch. Nun kann an der unteren Person gerüttelt und geschüttelt oder ein Fußgelenk auch einmallosgelassen werden. Trotzdem muß der Körper angespannt bleiben.



4. Eine Person liegt mit angespannter Muskulatur auf dem Rücken. Die beiden anderen fassen sie mit den Händen um die Fußgelenke und an den Schultern. Auf Kommando heben beide die Liegende gleichmäßig hoch. Ihr Körper muß dabei immer waagerecht gestreckt bleiben.

Variation: Die Person liegt auf dem Bauch.



Basistechniken

Obwohl bei dieser bunten Vielfalt der unterschiedlichsten akrobatischen Figuren leicht der Eindruck entstehen kann, dies alles sei nie zu überschauen, lassen sich bei einer genaueren Betrachtung der einzelnen Techniken doch einige wesentliche Merkmale und Gesetzmäßigkeiten erkennen.

Es gibt in der Partnerakrobatik Figuren, die so aufgebaut sind, daß das Gleichgewicht nur in Abhängigkeit voneinander aufrechterhalten werden kann. Ohne das Körpergewicht des anderen Partners als Ausgleich der Balance würde eine derartige Figur ("der Stuhl" siehe S. 52 ff. und seine Variationen siehe S. 64 ff.) einfach nicht zustande kommen.

Die Mehrzahl der akrobatischen Figuren basiert allerdings auf dem Prinzip der Ausbalancierung der oberen Person durch die untere in den unterschiedlichsten Positionen: liegend, stehend, kopfüber.

Auf der Grundlage dieser beiden Gesetzmäßigkeiten gibt es vier Techniken, die ich als die Basistechniken der Akrobatik bezeichnen möchte. Von ihrer Bewegungsstruktur her sind diese Übungen Grundfertigkeiten aus den verschiedenen Bereichen der Partnerakrobatik. Sie erscheinen mir für die Anfängerschulung sehr geeignet.

- Der Stuhl als Figur, in der das Gleichgewicht nur in gegenseitiger Abhängigkeit aufrechterhalten werden kann.
- Der Flieger vorwärts als Figur, bei der die obere Person in der horizontalen Ebene gehalten und von der unteren Person ausbalanciert wird.
- Der Schulterstand als Figur, bei der die obere Person in einer Kopf-über-Stellung gehalten wird.
- Das Übereinanderstehen als Figur, in der die obere Person in der vertikalen Stellung gehalten und ausbalanciert wird.

Bei der Einführung der vier Basistechniken empfiehlt es sich, die Reihenfolge einzuhalten, in der diese Übungen hier vorgestellt werden. Denn bei der Figur des Stuhls kann leicht an Alltagsbewegungen des Aufsteigens und Gleichgewichthaltens angeknüpft werden. Am Beispiel des Fliegers läßt sich sehr deutlich das Prinzip des Balancierens und Balanciertwerdens erläutern, da bei dieser Figur der Körperschwerpunkt der oberen Person im Vergleich zu anderen Übungen verhältnismäßig tief liegt. Die Kopf-über-Position beim Schulterstand ist dagegen schon sehr ungewöhnlich und setzt viel Vertrauen in die Stützkraft der unteren Person voraus. Das Übereinander-Stehen verlangt schon wichtige Vorkenntnisse über die richtige Körperhaltung und Wirbelsäulenbelastung.

Begriffserläuterungen

U = Unterperson: die/der bei einer Figur die untere Position einnimmt,
O = Oberperson: die/der bei einer Figur die obere Position einnimmt.
M = Mittelperson: die/der bei einer Figur die mittlere Position einnimmt.

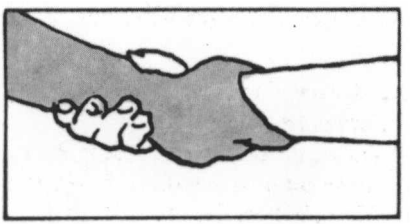
Schwierigkeitsgrad der Figuren

* einfache, relativ schnell erlernbare Figuren
** mittelschwere Figuren
*** sehr anspruchsvolle Figuren, die viel akrobatische Erfahrung voraussetzen

Griffe

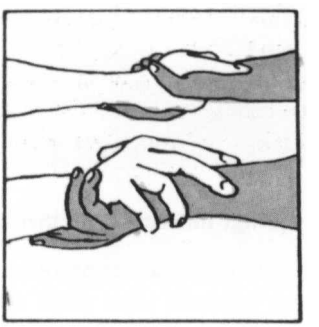
Der Handgelenk-Handgelenk-Griff

Beide Personen umfassen gegenseitig die Handgelenke.



Der Finger-Handgelenk-Griff

O greift von oben, U von unten. Die Handflächen liegen aufeinander. Der Daumen, der Ring- und der kleine Finger umfassen jeweils die Mittelhand. Mittel- und Zeigefinger stützen am Handgelenk des Partners. Die Handgelenke sind leicht gebeugt.

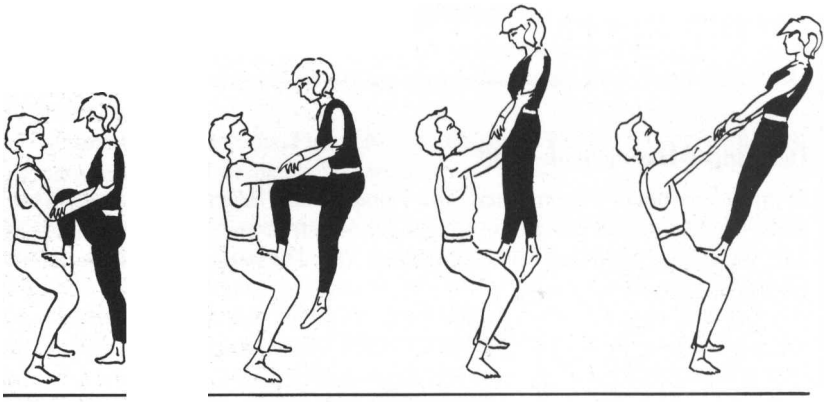


Der Stuhl *

Aufgang

Die Partner stellen sich gegenüber im Abstand von ca. 30 cm auf. U legt seine Hände unter die Ellenbogen von **O**, **O** legt ihre Hände in die Armbeugen von U. U geht in eine tiefe Standposition, indem er die Kniegelenke beugt, den Oberkörper aber gerade hält. **O** setzt einen Fuß auf den Oberschenkel von U (1). Nach einem vorher vereinbarten Kommando steigt **O** auf den einen Oberschenkel von U und streckt ihren Körper. U unterstützt aktiv diese Aufsteigbewegung, indem er **O** mit seinen Händen unter ihren Ellenbogen hochdrückt (2 und 3).

Sobald Os Körper gestreckt ist, wird der zweite Fuß auf den anderen Oberschenkel von U gesetzt. Beide stehen sehr dicht aneinander und lassen die Hände an den Armen des Partners entlanggleiten, bis sie jeweils die Handgelenke umfassen (Handgelenk-Handgelenk-Griff). U leitet diese Bewegung ein, indem er sich zurücklehnt und zum Ausgleich der Balance den Körper von **O** nach außen führt. Beide Partner halten ihre Arme gestreckt (4).

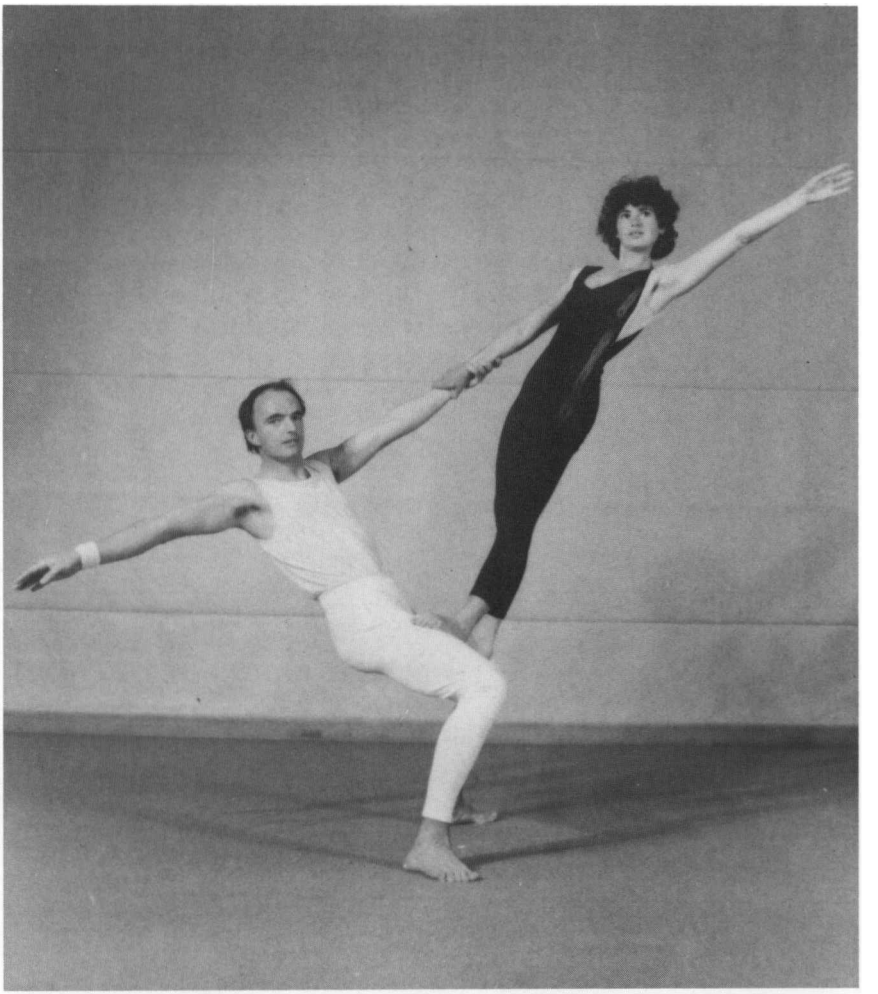


2 3 4

Variante des Aufstiegs: **O** springt mit beiden Beinen gleichzeitig auf Us Oberschenkel.

Präsentation

Wenn die Figur sicher im stabilen Gleichgewicht steht, können auf Kommando die Hände einer Seite gelöst und die Figur präsentiert werden.



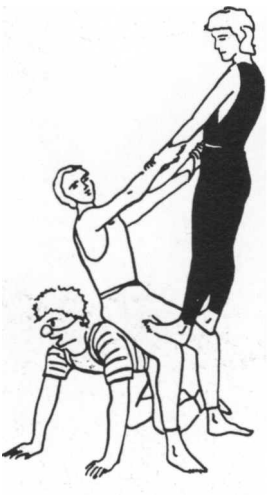
Abgang

U zieht 0 durch Beugen der Arme zu sich heran, bis der Partner zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts nicht mehr benötigt wird. 0 steigt locker mit Us Unterstützung ab.

Hinweis

Es ist wichtig, nicht zu weit auseinander zu stehen, da sonst beim Aufgang Os die Aufwärtsbewegung mit einer starken Vorwärtsbewegung (auf U zu) verbunden ist, die U sehr schwer ausgleichen kann. Der entscheidende Moment bei dieser Figur ist das gemeinsame Timing bei Os Aufstieg. U muß im richtigen Moment die Bewegung kräftig an Os Ellenbogen unterstützen und sofort um das gemeinsame Gleichgewicht bemüht sein. 0 hält ihren Körper nach dem Aufsteigen gestreckt und darf nicht in der Hüfte einknicken.

Für Anfänger ist der Stuhl leichter zu erlernen, wenn U stabil auf einer Person in der Bankstellung sitzt (5). Nachdem 0 aufgestiegen ist, verlagert U die Balance derart nach vom, daß er alleine stehen kann und der Helfer überflüssig wird.



5

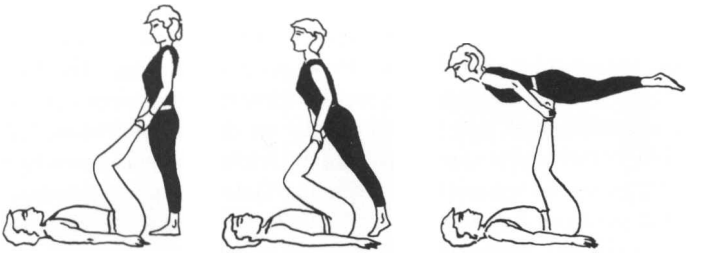
Hilfestellung

Es genügt, wenn ein Helfer hinter 0 sichert, um zu vermeiden, daß 0 bei einer Instabilität der Figur nicht unkontrolIiert nach hinten stürzt.

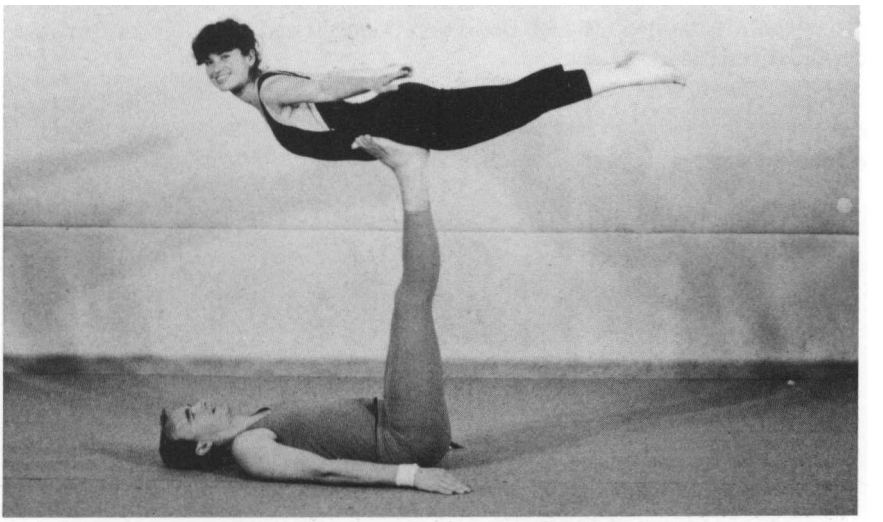
Der Flieger *

Aufgang

U legt sich hin und hebt die Beine. 0 stellt sich dicht, im Abstand einer Fußbreite, an Us Gesäß. U setzt seine Füße an Os Hüfte an. Seine FußballIen liegen etwa auf der Höhe von Os Hüftknochen. 0 ergreift mit den Händen Us Fußgelenke und hält sich daran fest (1). U hockt langsam seine Beine an. **In** dem Moment, indem Os Körpergewicht vollständig auf seinen Beinen lastet, kommt 0 auf seinen Füßen zum Liegen. U stemmt 0 hoch in die Horizontale, indem er seine Beine senkrecht über sein Becken streckt. Os Körper bleibt die ganze Zeit gestreckt und unter Spannung.



2 3



Präsentation

Wenn 0 stabil auf Us Füßen liegt, kann sie die Fußgelenke loslassen und die Figur präsentieren.

Abgang

Indem U die Beine leicht anhockt und 0 mit den Füßen leicht nach hinten drückt, kommt 0 in die Ausgangsposition zurück.

Variante: U überstreckt und beugt die Beine leicht, damit 0 eine Rolle vorwärts über Us Kopf hinweg ausführen kann.

Hinweis

Anfänger sollten sich beim Aufgang an den Händen fassen, da auf diese Weise auftretende Ungenauigkeiten bei der Bewegungsausführung und Ausbalancierung der Figur leichter ausgeglichen werden können. Fortgeschrittene sollten die Figur so aufbauen, daß sich 0 nicht mehr an den Fußgelenken festzuhalten braucht. Os Körper sollte die ganze Zeit in leichter Bogenspannung gestreckt bleiben. 0 liegt immer wie ein Brett, die ganze Balancearbeit übernimmt U. Es ist wichtig, den richtigen Ansatzpunkt für Us Füße an Os Hüfte zu finden. Kippt Os Oberkörper vornüber, müssen Us Füße etwas höher an der Hüfte angesetzt werden. Kann 0 ihre Beine während der Balance nur mit Mühe oder gar nicht strekken, so muß tiefer angesetzt werden.

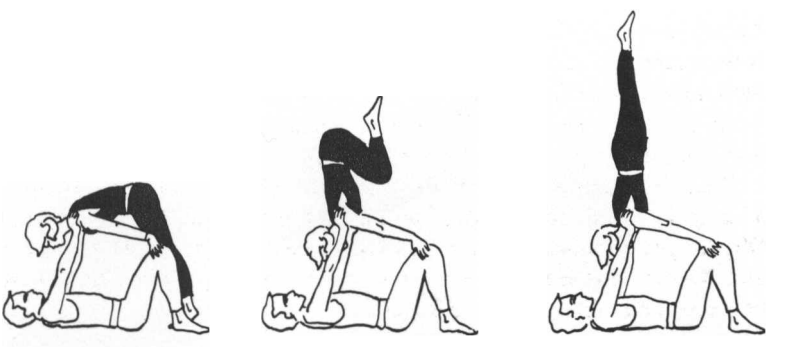
Hilfestellung

Bei Anfängern empfiehlt es sich, eine Hilfestellung seitlich der Figur zu haben, die sowohl Oberkörper als auch Beine von 0 sichert und ein seitliches Umfallen der Figur verhindert.

Der Schulterstand *

Aufgang

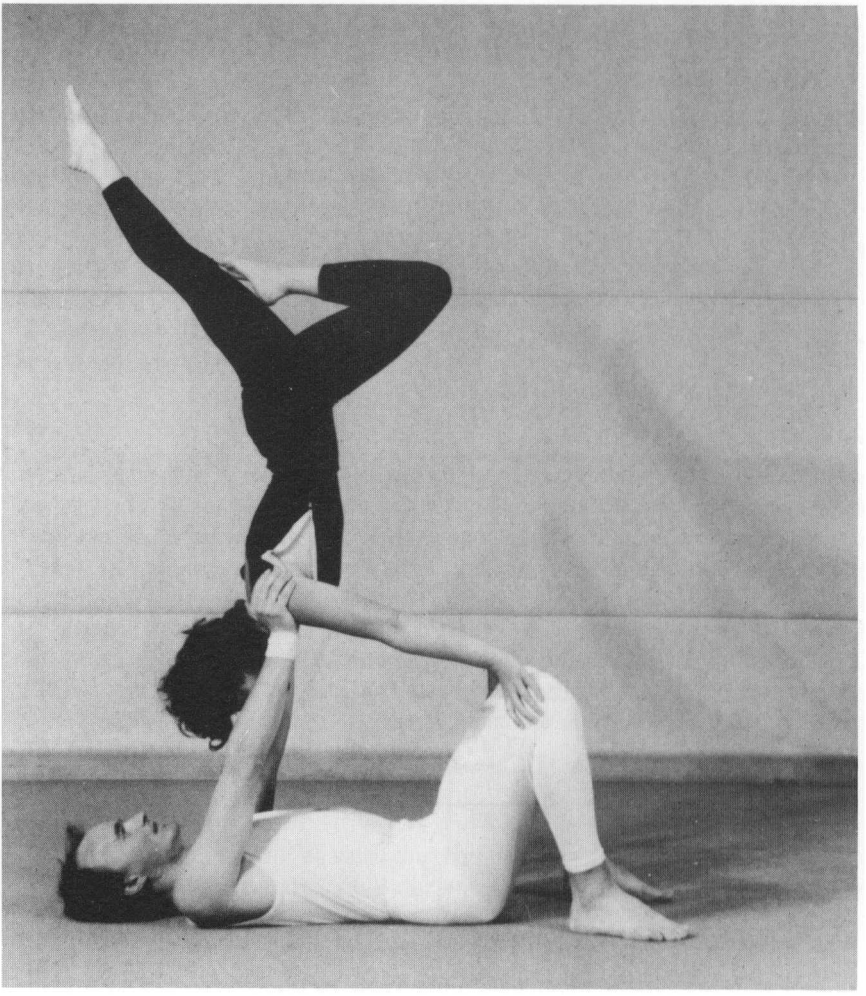
U liegt auf dem Rücken, die Beine sind angewinkelt und stehen etwa hüftbreit auseinander. U hält die Arme durchgestreckt, die Daumen sind an die Hände angelegt. 0 steht zwischen Us Beinen, ergreift mit den Händen seine Knie, beugt sich vor und legt ihre Schultern auf seine Hände. Os Arme sind ebenfalls gestreckt, ein großer Teil ihres Körpergewichts liegt aufUs Händen (1). 0 schwingt sich hoch, indem sie abspringt, das Becken aufrichtet und die Beine anhockt (2). Erst wenn in dieser Position ein stabiles Gleichgewicht gefunden worden ist, streckt 0 langsam die Beine (3).



2 3

Präsentation

Es gibt unterschiedliche Methoden, diese Figur zu präsentieren. 0 steht gerade gestreckt, oder sie grätscht bzw. schert die Beine, oder aber sie zieht ein Bein zum Knie (Seite 58).



Abbau

Der Abbau verläuft in umgekehrter Reihenfolge wie der Aufbau.

Variation: 0 läßt sich mit gescherten Beinen nach hinten überkippen, bis sie auf den Füßen zum Stehen kommt. U unterstützt die Bewegung, indem er im letzten Moment mit den Händen Os Schultern kräftig nach oben drückt.

Hinweis

Die Schwierigkeit dieser Übung besteht im richtigen Timing von Os Aufschwung. Der Aufschwung verläuft in zwei Phasen: Die erste Phase besteht im Anhocken der Beine, Aufrichten des Beckens und Balance suchen. Sie erfordert ein exaktes Timing der Bewegung und muß intensiv geübt werden. Erst wenn das Becken mit den angehockten Beinen gerade und sicher steht, werden in der zweiten Phase die Beine langsam gestreckt. Durch das Anspannen der Körpermitte (Bauch- und Gesäßmuskulatur) gerät die obere Person nicht so leicht aus der Balance.

Hilfestellung

Die Helfer sollten anfangs zu beiden Seiten der Figur stehen und zu allen Seiten, insbesondere aber am Rücken der oberen Person, möglichst nah am Körper mit den Händen sichern, damit sie auf keinen Fall nach hinten überschlagen kann. Bestehen Unsicherheiten bei Os Aufgang, sollte die Hilfestellung dabei unterstützend an den Oberschenkeln eingreifen.

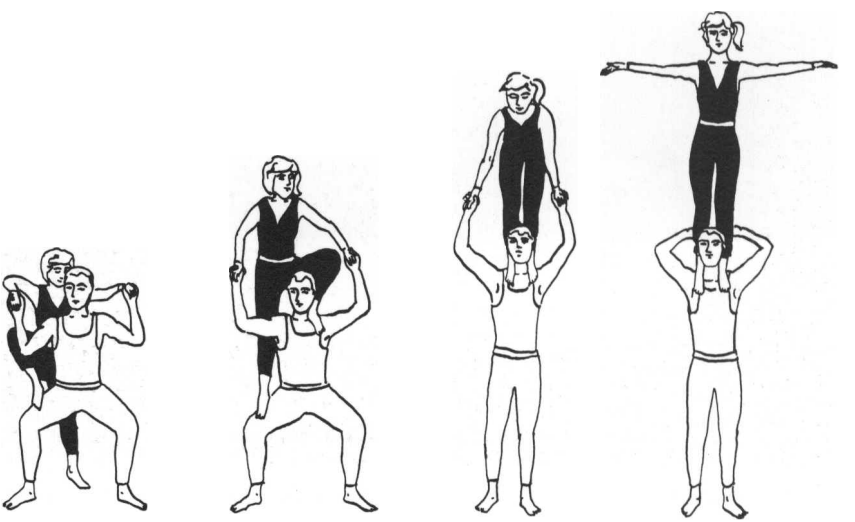
Das Übereinander-Stehen **

Aufgang

U steht mit gegrätschten und gebeugten Beinen, der Oberkörper bleibt gerade. 0 steht etwas seitlich versetzt dicht hinter U. Beide fassen sich an den Händen. 0 stellt ihren rechten Fuß möglichst hoch, nahe der Hüftbeuge auf Us Oberschenkel (1). Nach einem Kommando steigt 0 mit dem rechten Bein auf Us Oberschenkel und mit dem linken sofort weiter auf die linke Schulter von U (2) und zieht den rechten Fuß nach (3).

O stützt sich dabei aufUs Hände, U unterstützt die Bewegung aktiv durch einen kräftigen Druck der Arme nach vorn oben. Während 0 mit dem zweiten Fuß auf Us Schulter aufsteigt, streckt U seine Beine und führt sie enger zusammen (2 und 3).

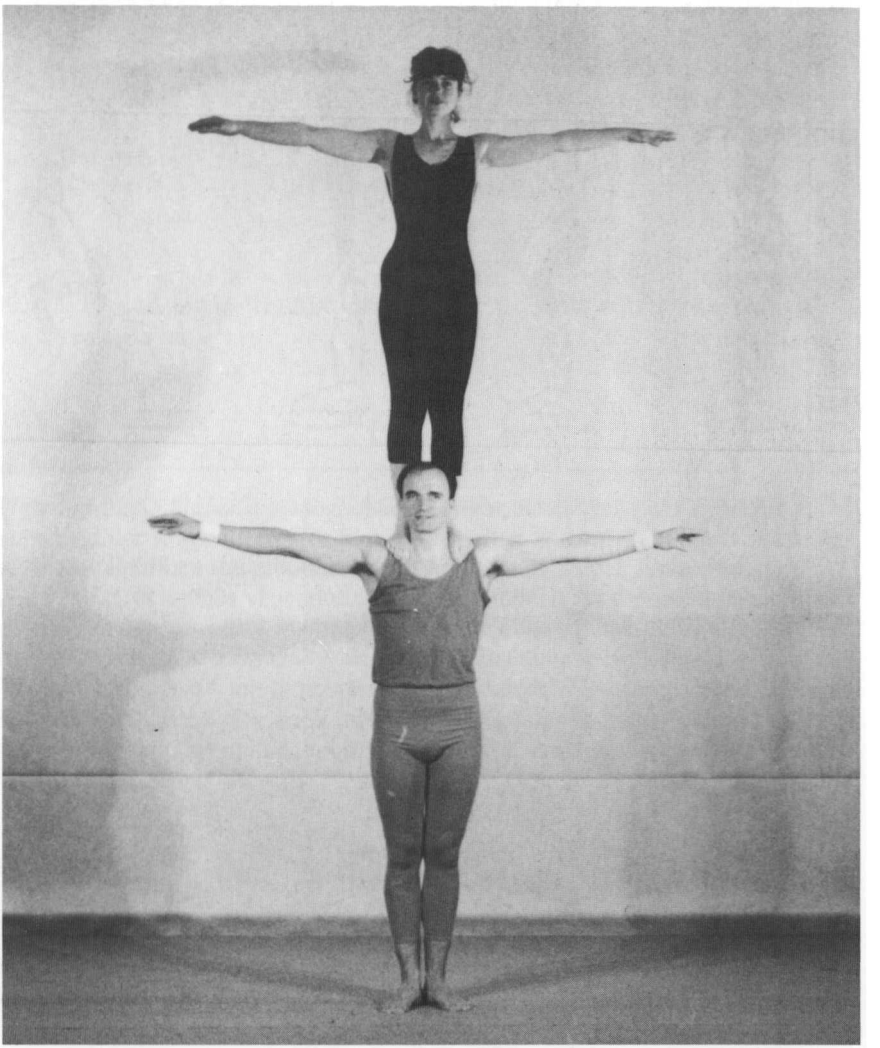
O richtet sich auf, während U seine Hände, eine nach der anderen, hinter die Waden von 0 legt (4). 0 steht mit den Fersen möglichst nahe aneinander und lehnt sich leicht gegen Us Kopf. Us Hände hinter den Waden verhindern, daß 0 nach hinten fällt. Dadurch entsteht eine Klammer, gebildet durch Us Kopf und seinen Händen an Os Unterschenkeln, die dieser Figur Sicherheit verleiht.



2 3 4

Präsentation

Wenn 0 stabil steht, kann U die Waden von 0 loslassen und die Arme ausbreiten.

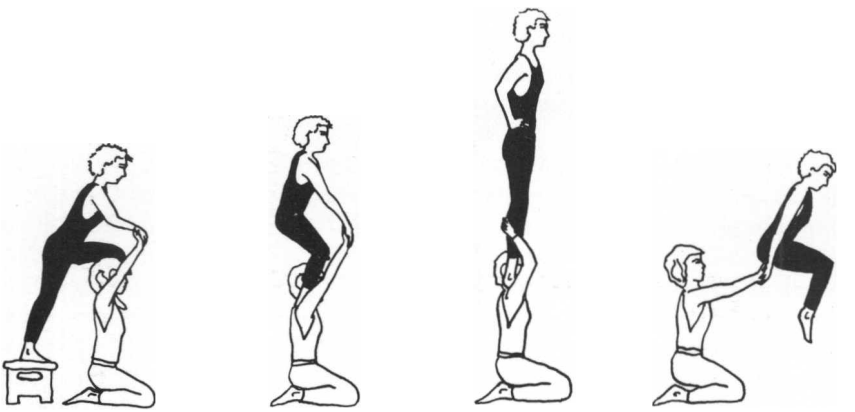


Abgang

O und U greifen sich wieder an den Händen (siehe 3). 0 stützt sich auf die Hände von U und geht vorsichtig nach vorne ab.

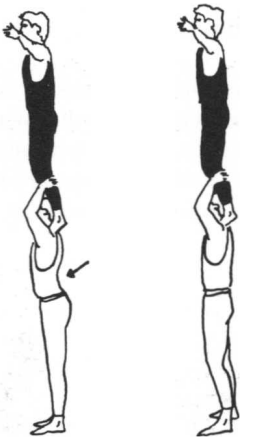
Hinweis

Bei absoluten Anfängern empfiehlt es sich, aus einer tieferen Position heraus zu beginnen, da die Höhe dieser Figur der oberen Person Angst einflößen kann. Indem sich die untere Person hinhockt (siehe 5), läßt sich die Höhe reduzieren.



5

Es muß unbedingt darauf geachtet werden, daß U niemals im Hohlkreuz steht (6a), sondern die richtige Haltung einnimmt (6b, vgl. auch Kap. "Haltung", S. 20 ff.). Aufgrund der hohen Wirbelsäulenbelastung sollte die untere Position häufig gewechselt werden und O nicht länger als 5 Sekunden oben verweilen, um einen Dauerdruck auf Os Wirbelsäule zu vermeiden. Beim Abgang ist zu beachten, daß O niemals von oben abspringt, sondern vorsichtig herabgleitet, da eine Abdruck-Bewegung von Us Schultern kurzzeitig einen hohen Druck auf dessen Wirbelsäule erzeugt.

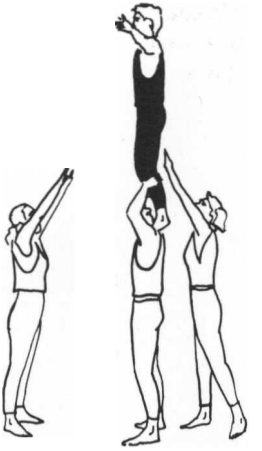


a b

6
Falsche (a) und richtige (b) Körperhaltung der unteren Person

Hilfestellung

Während für 0 immer die Möglichkeit besteht, nach vorne abzuspringen, muß unbedingt der Raum hinter der Figur abgesichert werden. Möglichst zwei oder mehr Helfer sollten mit erhobenen Händen dicht hinter der Figur stehen, um 0, wenn nötig, möglichst schnell auffangen zu können. Bei absoluten Anfangern empfiehlt es sich, auch den vorderen Raum mit zwei Helfern zu sichern (7).



7

Variationen der Basistechniken

Bei den Variationen finden sich viele Bewegungsmerkmale der Basistechniken in leicht abgeänderter Form wieder. Daher werden sie auch nicht mehr so detailliert beschrieben, und es wird nur auf Besonderheiten der jeweiligen Technik hingewiesen. Falls der Abgang nicht zusätzlich erwähnt wird, so erfolgt er in umgekehrter Reihenfolge wie der Aufgang.

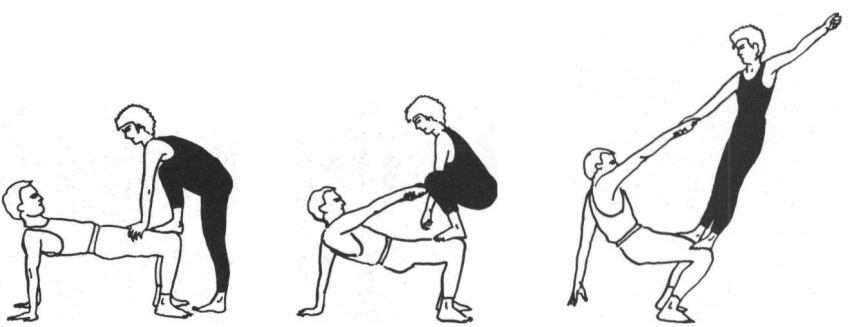
Variationen des Stuhls

Das gegenseitige Hochziehen *

Aufstieg

O stellt sich auf Us Oberschenkel nahe den Knien (1). Beide fassen sich mit der jeweils rechten Hand um das Handgelenk (2).

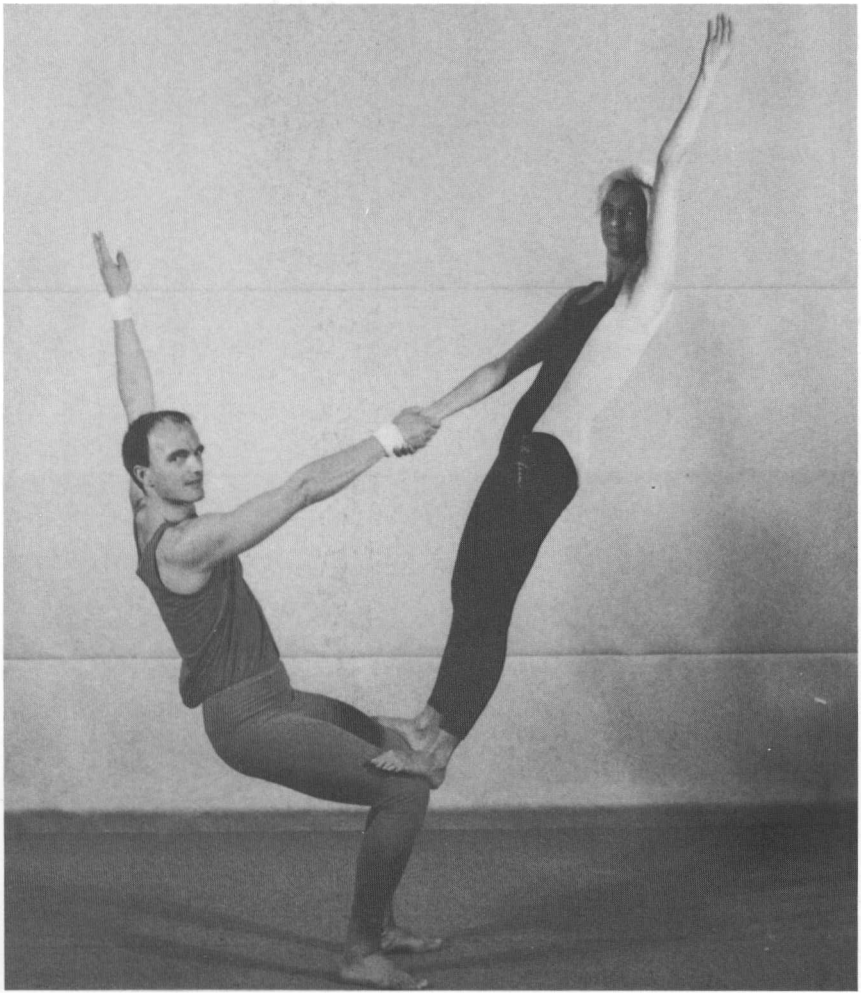
O zieht U mit geradem Rücken hoch. U unterstützt die Bewegung, indem er die Knie nach vorne verschiebt (3).



2 3

Hinweis

Os Rücken sollte die ganze Zeit gerade bleiben. U allein ist für das Gleichgewicht verantwortlich.



Die Galionsfigur

Aufstieg

U hält 0 an den Hüften. 0 umfaßt Us Handgelenke und setzt einen Fuß auf Us Oberschenkel (1). Auf Kommando steigt 0 auf (2 und 3).

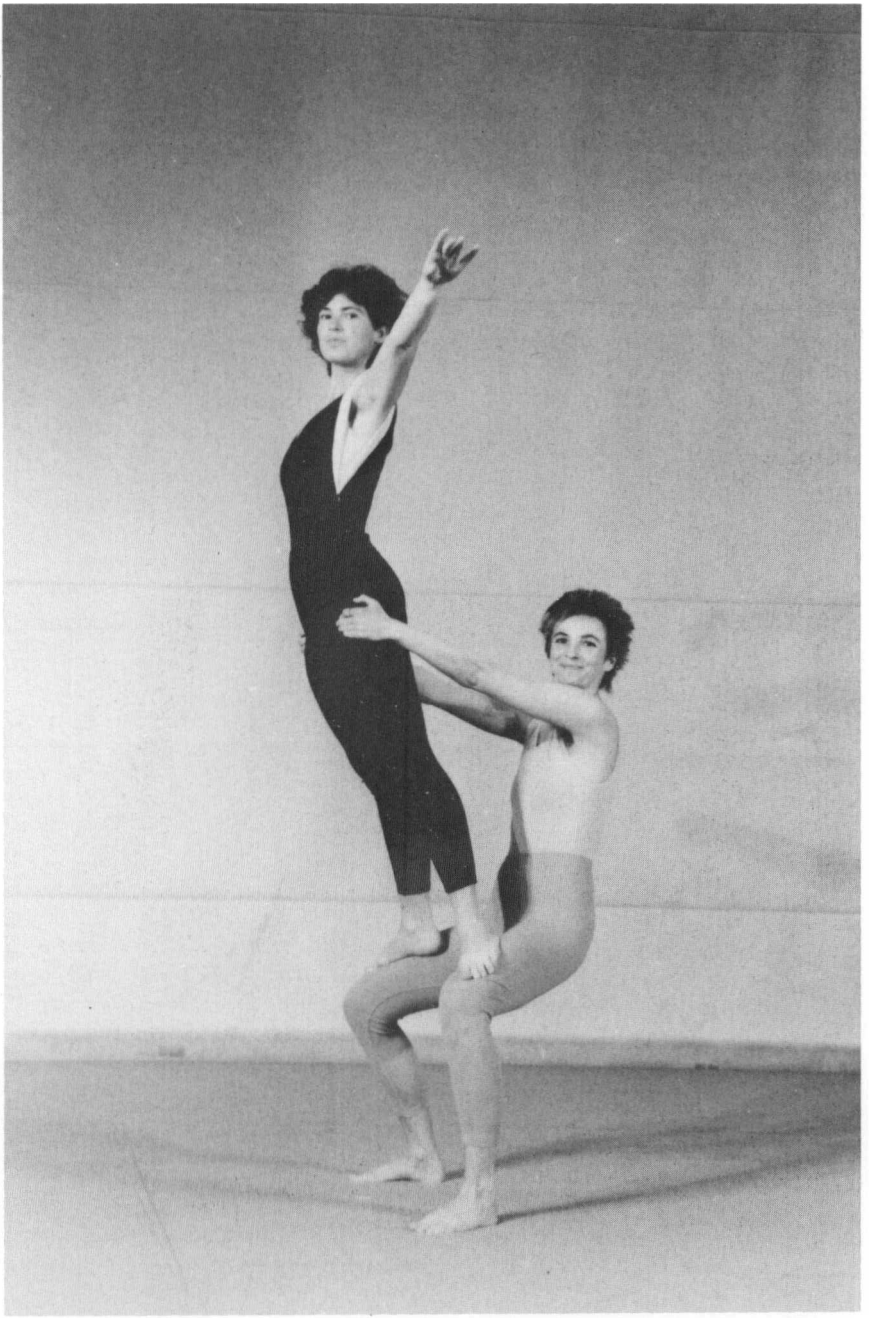
Variation: 0 springt auf Us Oberschenkel.

Hinweis

Beim Aufstieg ist darauf zu achten, daß beide Partner eng aneinander stehen. 0 hält sich während des Aufstiegs kräftig an Us Handgelenken fest. U unterstützt die Bewegung an den Hüften von O.

2

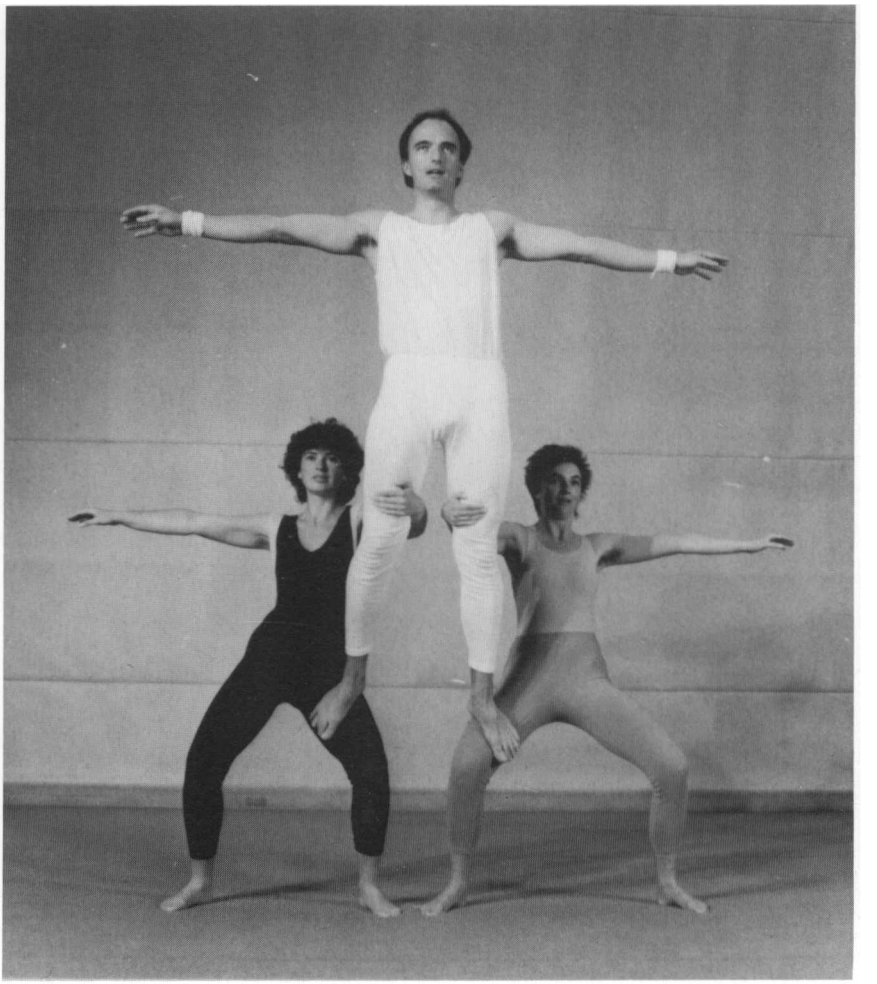
3



Die Galionsfigur zu dritt *

Aufstieg

O steigt auf, indem er sich kräftig von den Schultern der beiden unteren Personen abstützt. Diese greifen von innen um Os Oberschenkel.



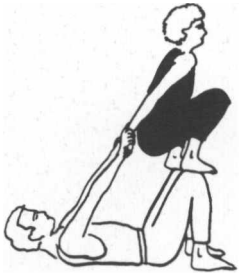
Die Galionsfigur aus dem Liegen bzw. Hocken *

Aufstieg

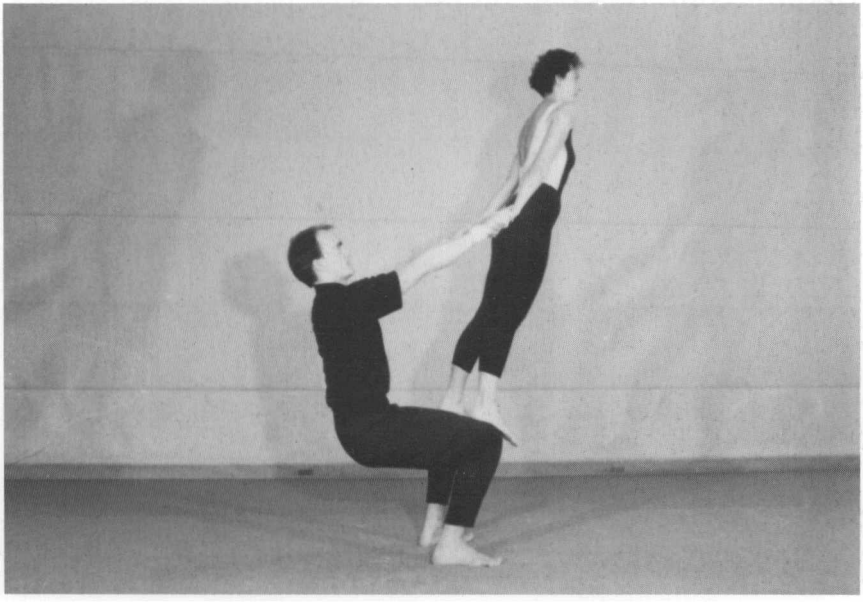
Beide Partner fassen sich um die Handgelenke (l). Beginnend mit Kopf und Schultern leitet U die Bewegung des Hochziehens ein. 0 nimmt diese Bewegung auf, indem sie sich nach vorne oben aufrichtet (2) und damit U weiter in die Endposition hochzieht.

Hinweis

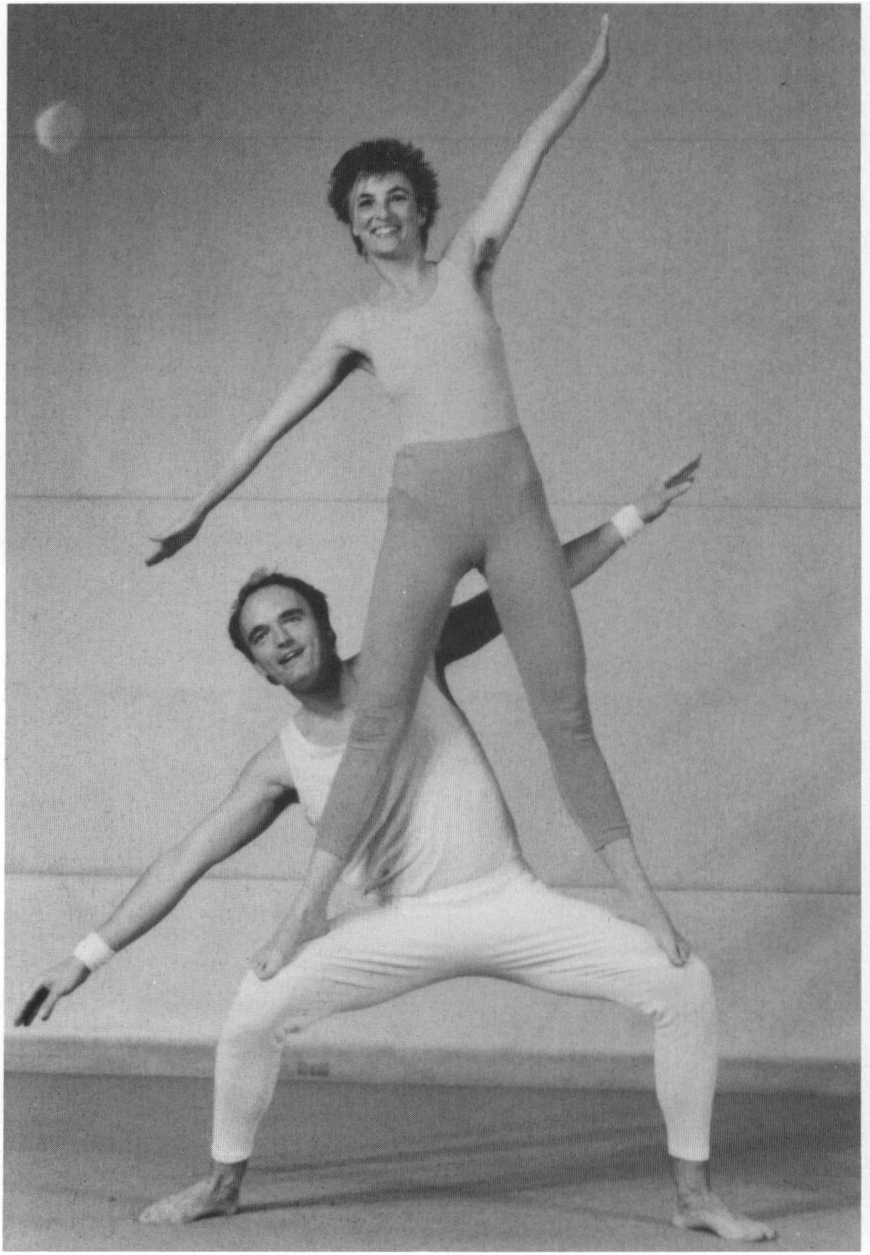
Os Rücken sollte die ganze Zeit gerade bleiben.



2



Die Galionsfigur ohne Unterstützung der Hände **



Die Fahne **

Aufstieg

O steigt von dem Stuhl (siehe S. 52) auf das rechte Bein von U über (1).

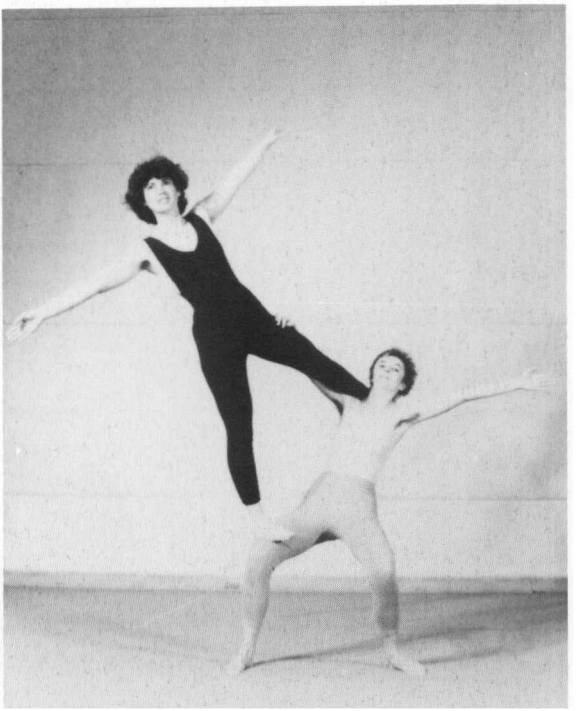
Sie legt das linke Bein mit nach innen gedrehtem Fuß auf Us Schulter. U lehnt sich soweit zurück, bis sie Os Fuß im acken spürt und sich dort Druck aufbaut (2).

Erst dann können die Hände gelöst werden. 0 dreht den Oberkörper und das Becken soweit nach außen, bis sich der gesamte Körper in einer Linie befindet.

Abgang

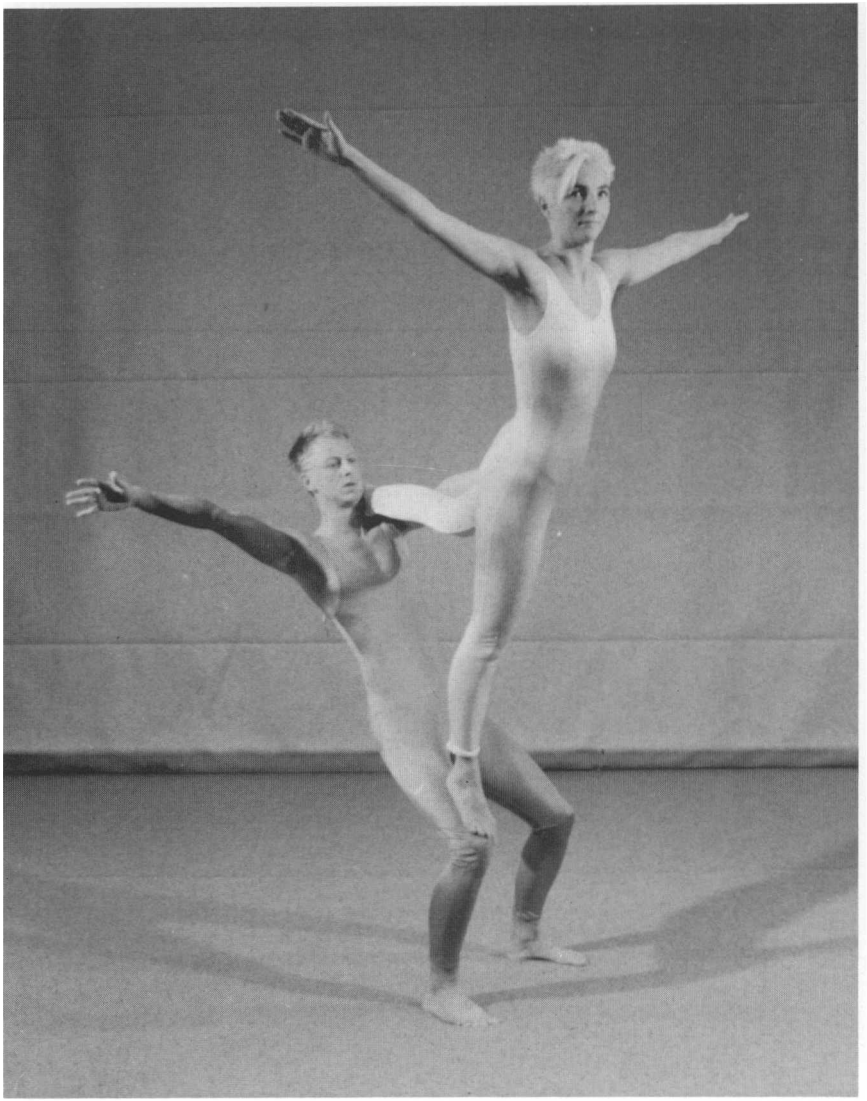
Der Abgang erfolgt in umgekehrter Reihenfolge wie der Aufgang.

2

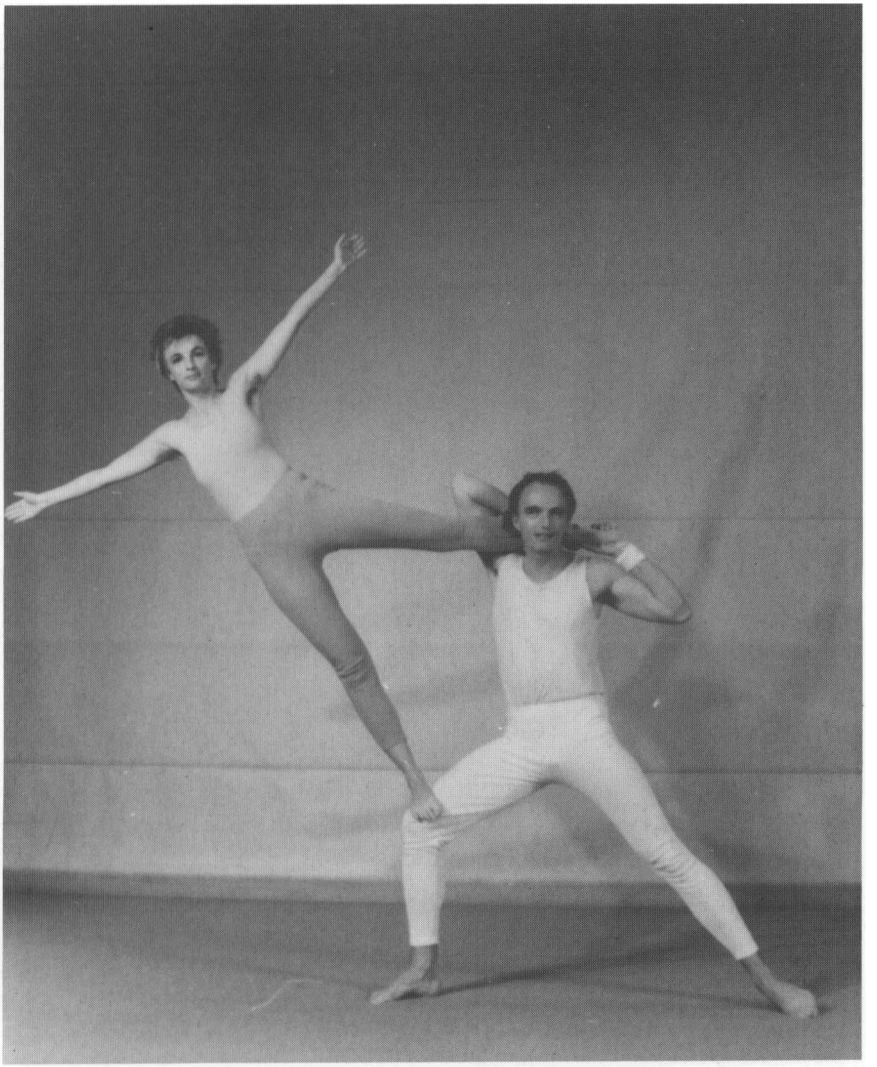


Variationen der Fahne

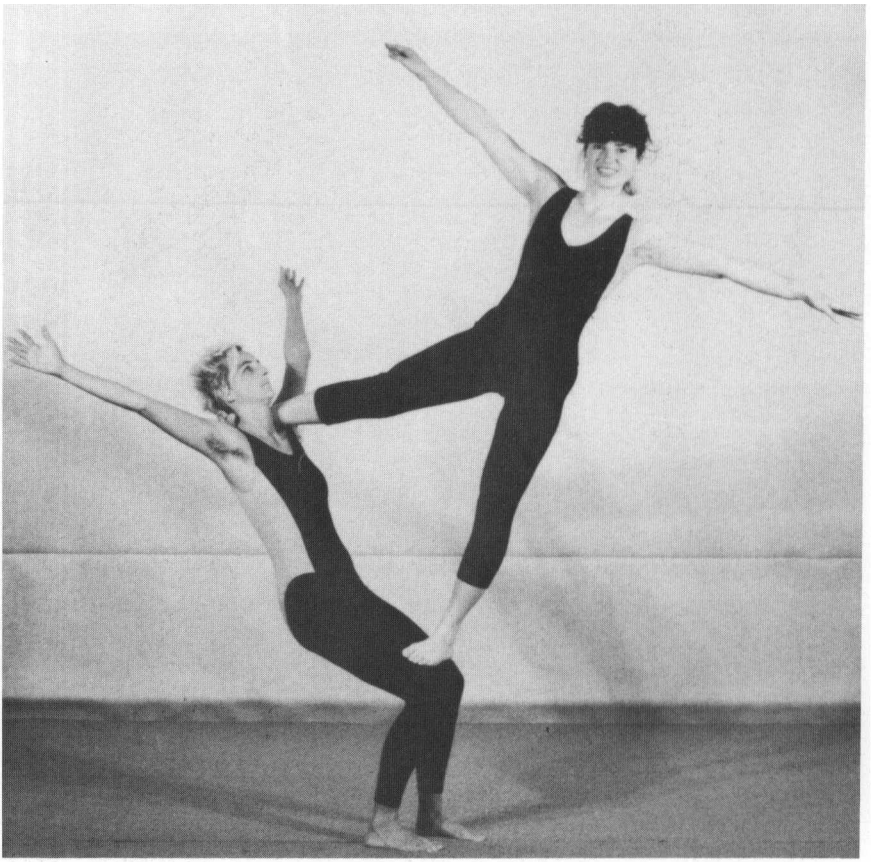
Die Fahne nach vorn geöffnet



Die Fahne mit festgehaItenem Fuß



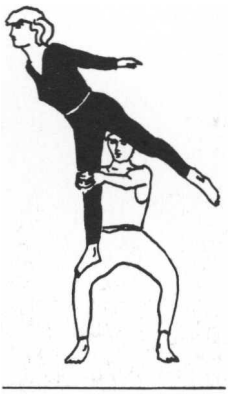
Die **Fahne auf** geschlossenen **Beinen**



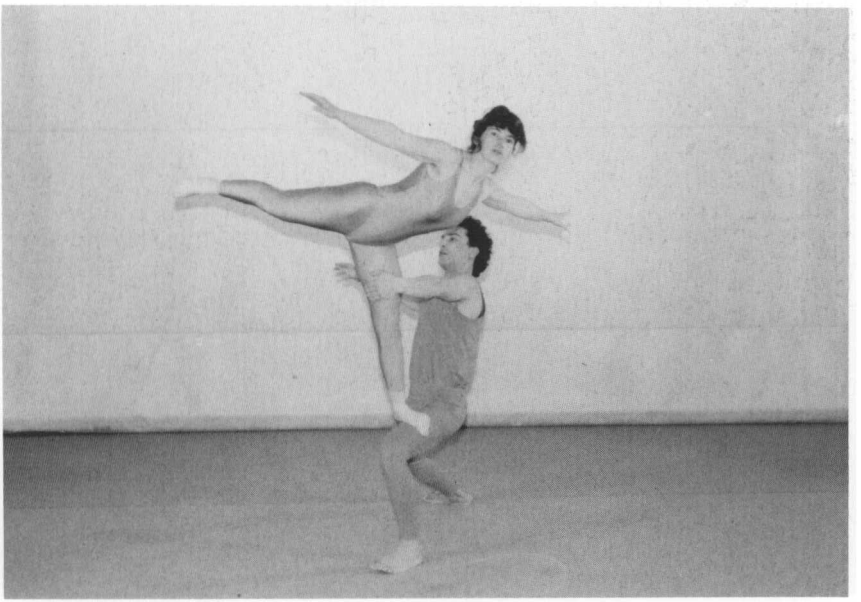
Die Arabeske *

Zum Ablauf

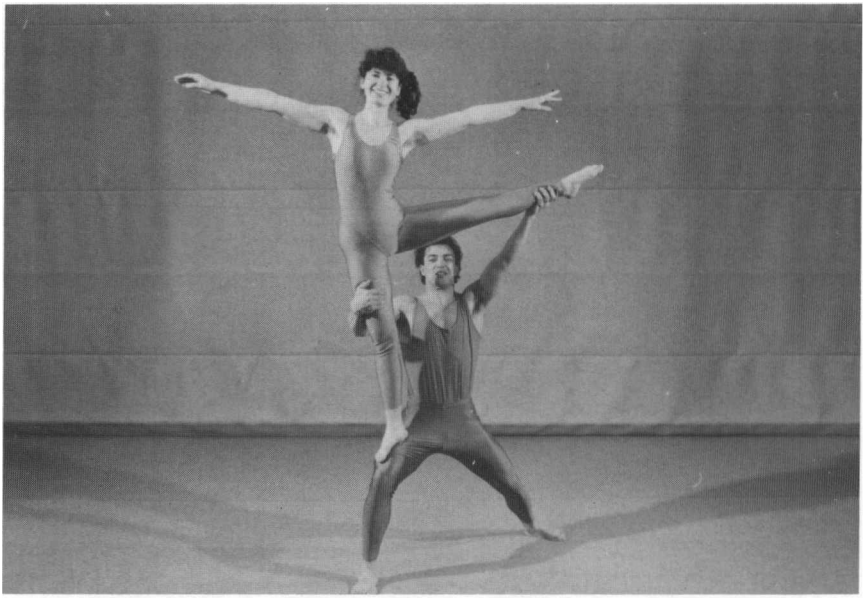
Aus der Gallionsfigur (siehe S. 66) versetzt 0 den rechten Fuß quer nach außen und verlagert ihr Gewicht auf das rechte Bein (I). U umfaßt dieses Bein mit beiden Händen oberhalb des Knies. 0 dreht den Körper nach außen, senkt den Oberkörper und streckt das freie Bein nach hinten (2).

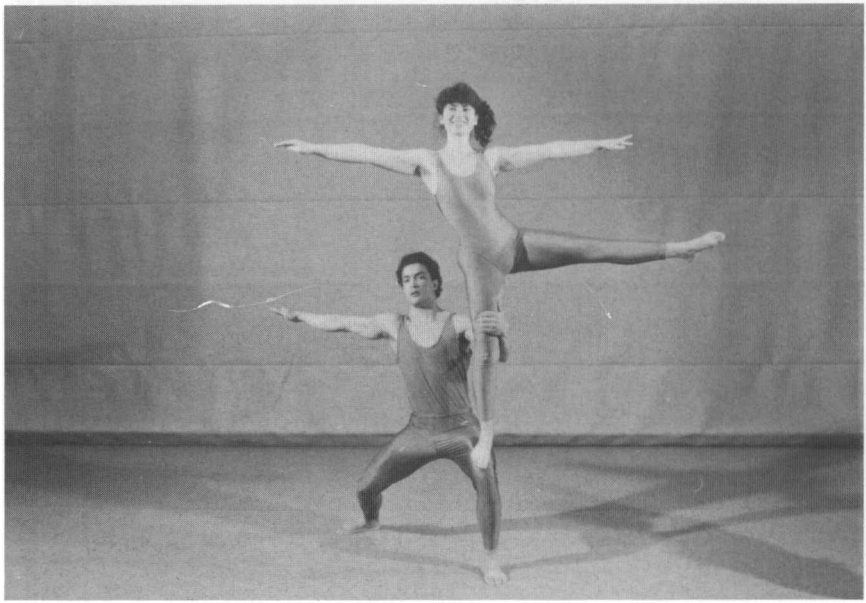


2

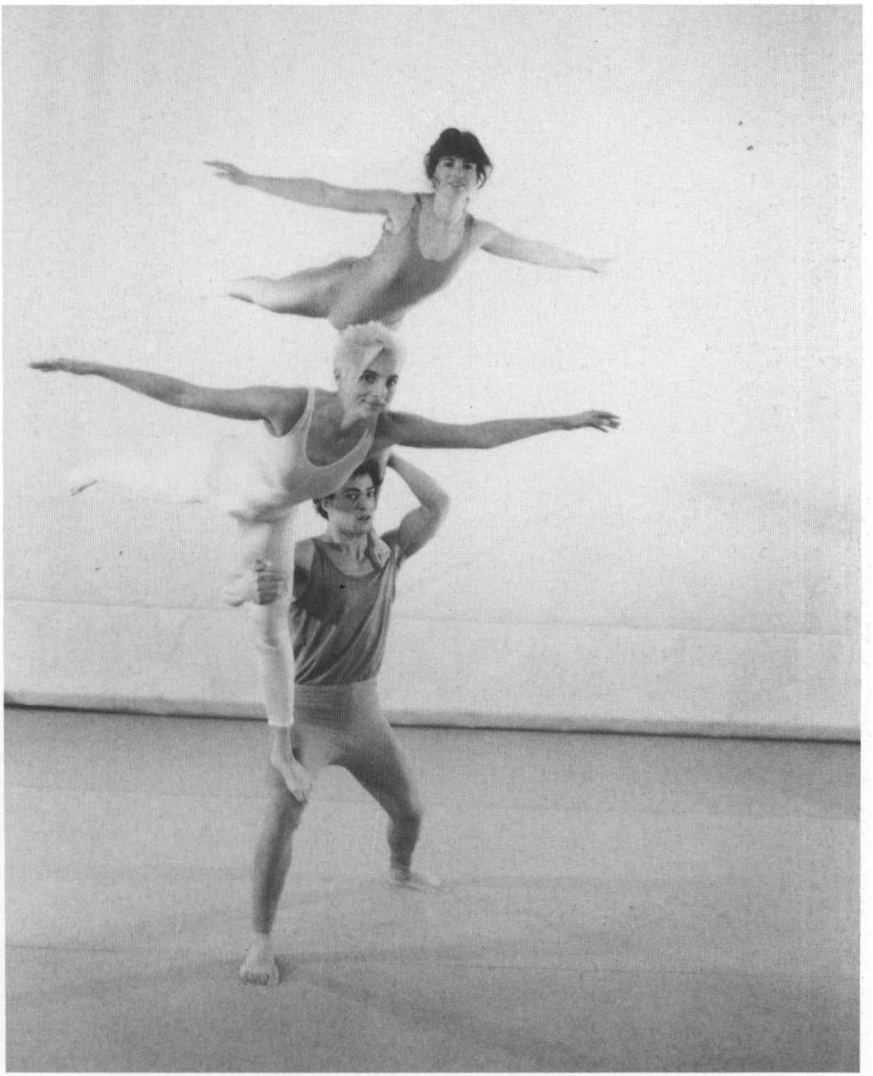


Variationen der Arabeske





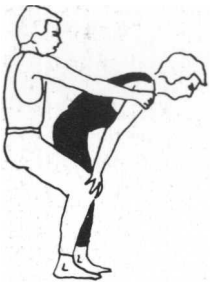
Die Dreier-Arabeske ***



Der Handstand auf den Knien **

Aufgang

O setzt ihre Hände oberhalb der Knie auf Us Oberschenkel auf. U beugt sich vor und umgreift mit den Händen die Schultern von 0 (1). 0 springt ab, winkelt die Beine dicht an ihren Körper an und richtet das Becken auf. Sie stützt sich dabei mit den Händen kräftig auf Us Oberschenkel (2 und 3). Sobald Os Becken stabil im Gleichgewicht steht, zieht U mit den Armen Os Schultern näher zu sich heran. **O** streckt die Beine.



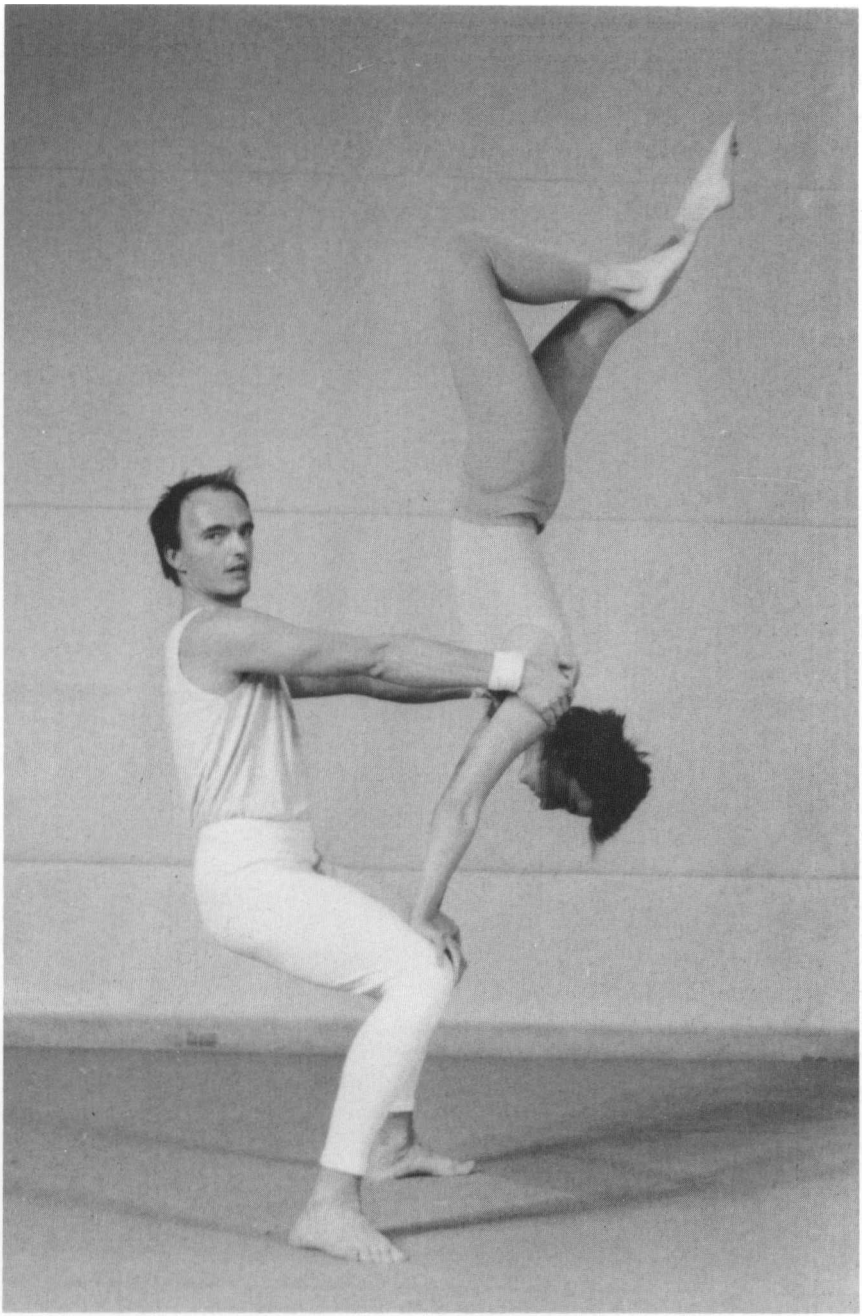
2

3

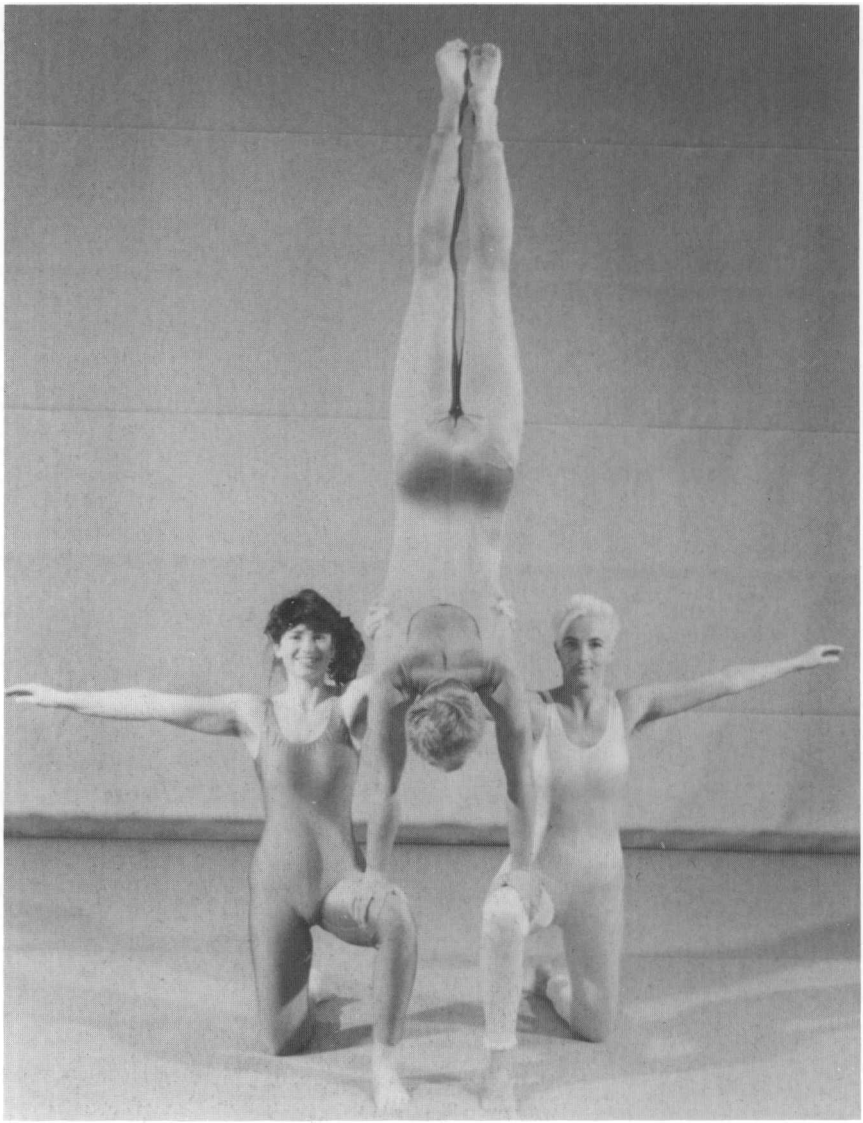
Variation:

O liegt im Flieger auf einer Schulter von U. 0 beugt sich kopfüber herunter und setzt ihre Hände oberhalb von Us Knien auf die Oberschenkel auf. U greift mit den Händen um die Schultern von 0 (4). Mit einem Schwung aus den Beinen drückt sich 0 von den Schultern Us ab und erreicht die Endposition.

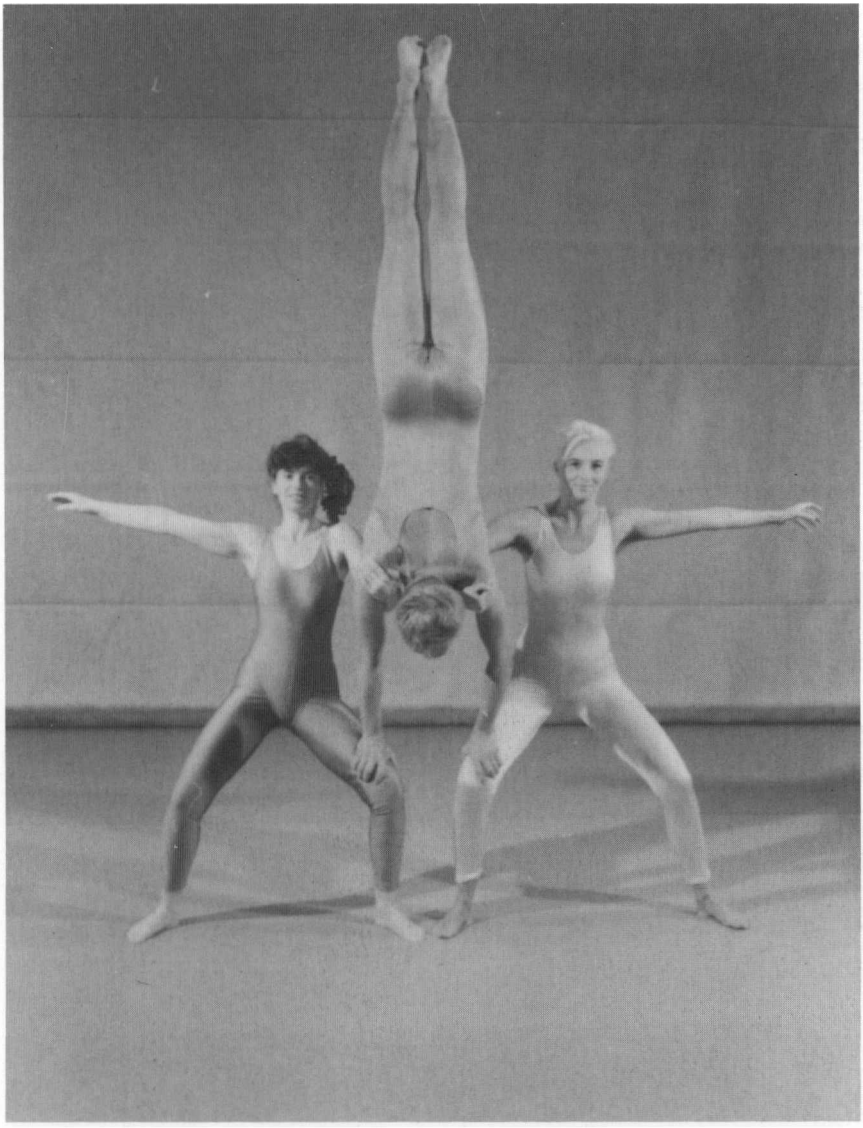
4



Der Handstand auf den Knien zu dritt ** (1)



(2)

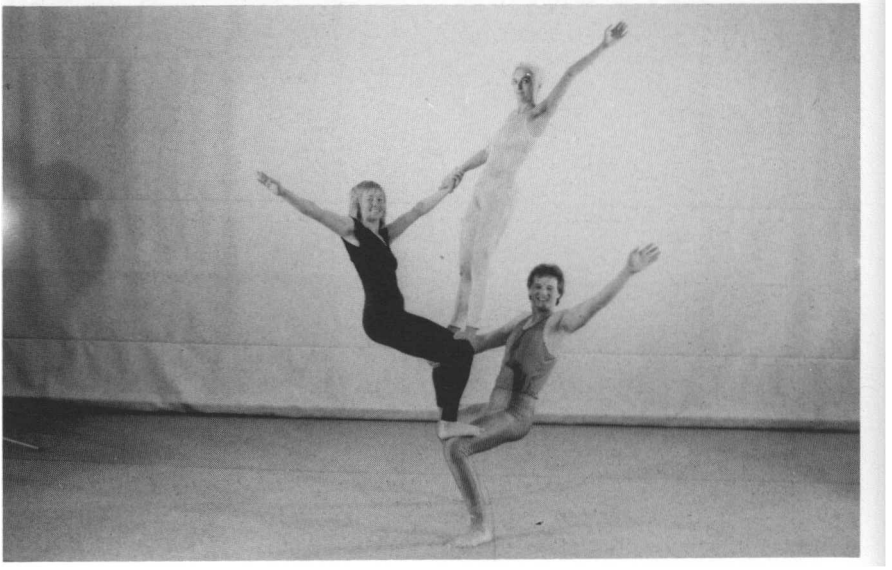


Der Dreier-Stuhl **

Aufgang

O steht mit erhobenen Armen in der Mitte. M steigt bei U in den Stuhl und beugt die Knie. U greift erst mit der einen, dann mit der anderen Hand über und hält M in den Kniekehlen (1). Mund 0 fassen sich an den Unterarmen. 0 steigt mit dem linken Fuß auf Us Oberschenkel (2), mit dem rechten sofort auf Ms Oberschenkel und zieht das linke Bein nach. M unterstützt kräftig mit den Armen Os Aufstieg.

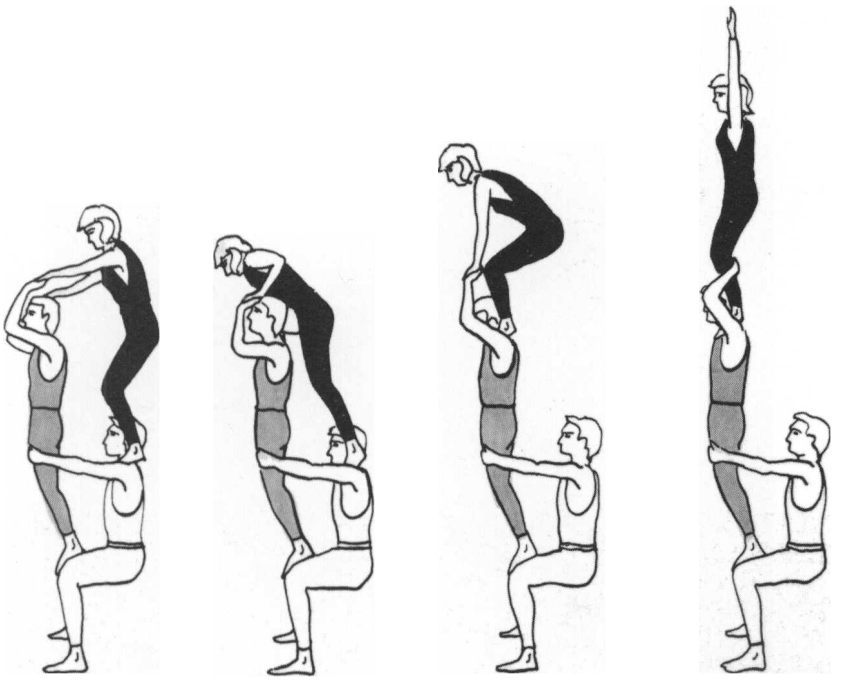
2



Die zweieinhalb fache **Galionsfigur** ***

Aufgang

O steigt auf die Schultern von U, U beugt vorsichtig die Knie, nimmt M in die Galionsfigur und hält ihn an den Oberschenkeln. Steht diese Figur sicher, fassen sich Mund 0 an den Händen (1). 0 steigt auf Ms Schultern über (2, 3 und 4).



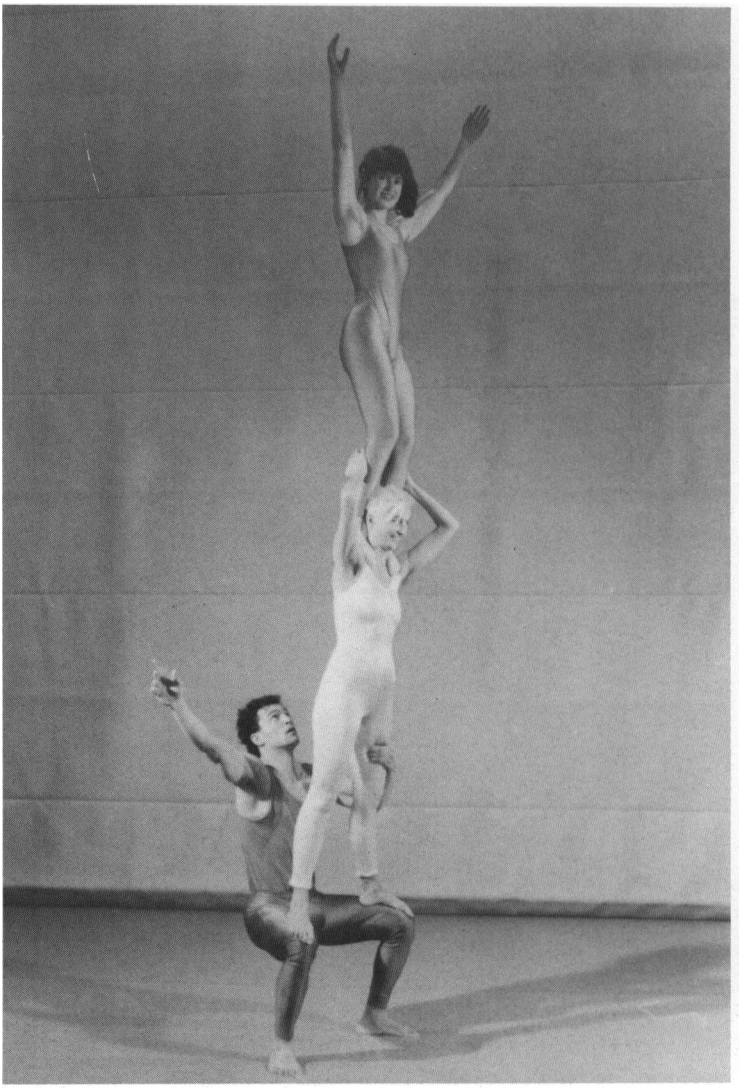
2 3 4

Hinweis

M steht fast senkrecht mit gerader Körperhaltung auf den Oberschenkeln von U. Nur die Knie sind leicht gebeugt. M darf das Gewicht nicht zu weit nach vorne verlagern.

Hilfestellung

Die Helfer stehen rechts und links neben U und halten oder sichern Os Unterschenkel, während M in die Gallionsfigur aufsteigt. Ein anderer Helfer steht hinter U, damit dieser nicht nach hinten fallen kann.

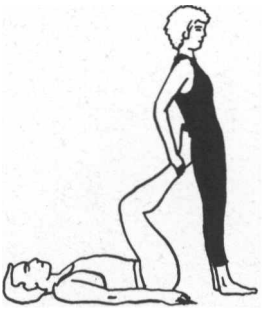


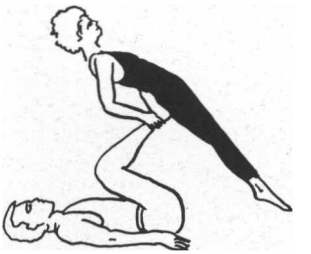
Variationen des Fliegers

Der Flieger rückwärts *

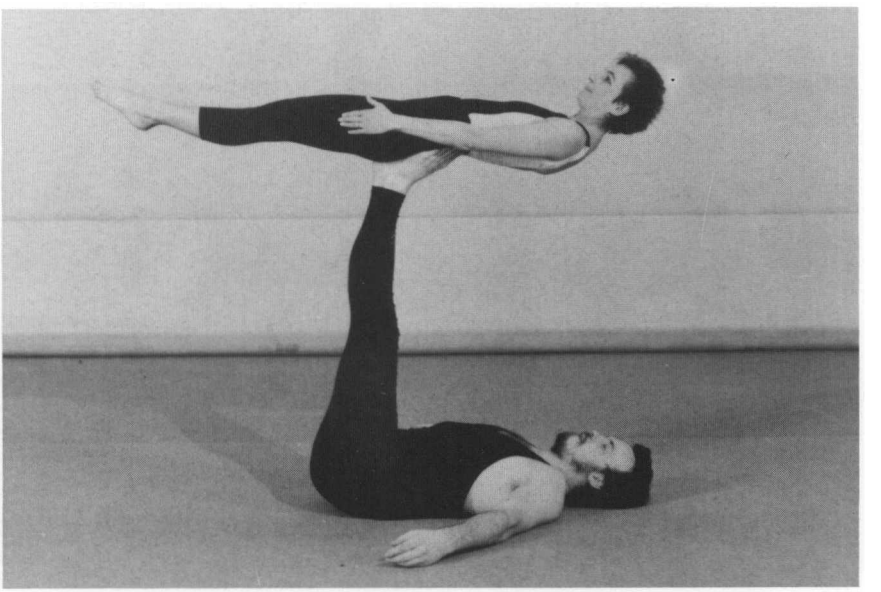
Hinweis

Bei den ersten Versuchen sollten sich beide Partner die Hände reichen. Stimmt die Grobkoordination der Bewegungen, genügt es, wenn sich 0 an Us Fußgelenken festhält.

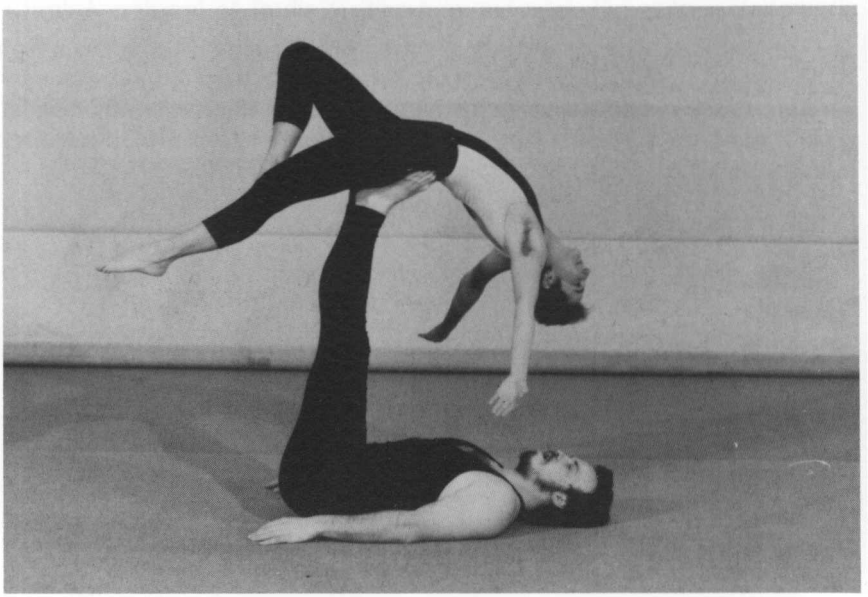


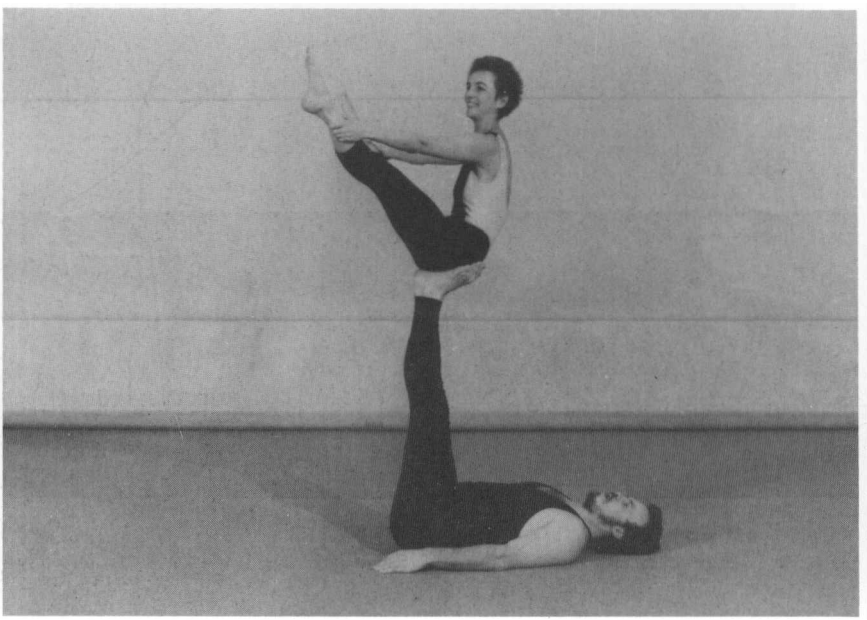


2



Präsentationsformen des Fliegers rückwärts

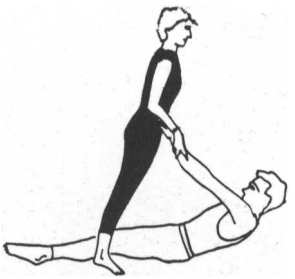


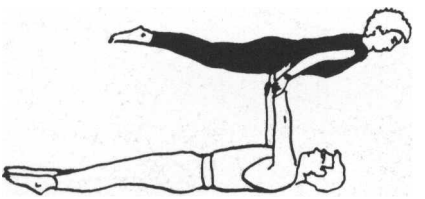


Der Flieger auf den Händen *

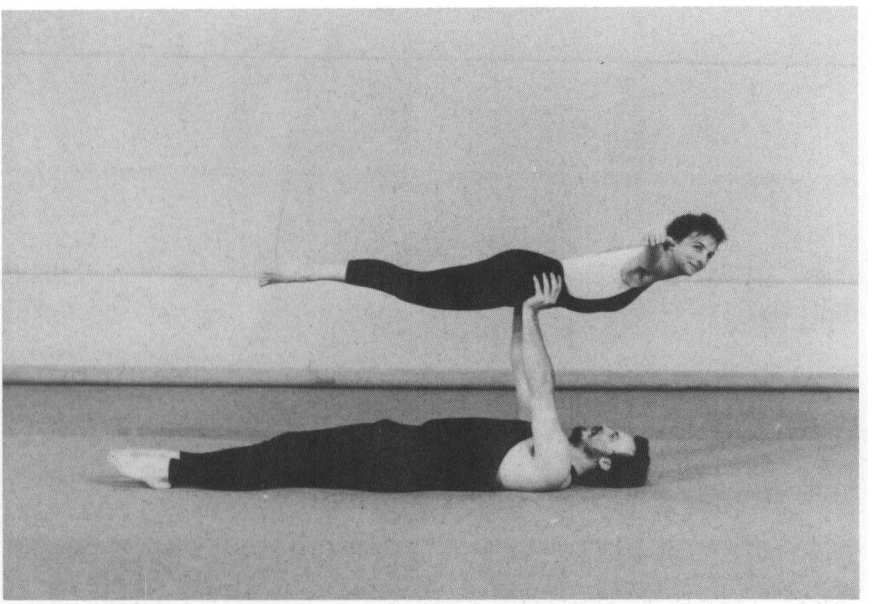
Aufgang

U legt seine Hände mit leicht gespreizten Fingern Os Hüften an (1). 0 verlagert ihren Körperschwerpunkt nach vorn (2) und wird von U in die Endposition geleitet.





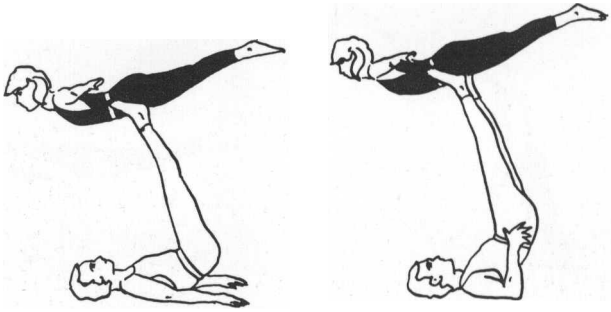
2



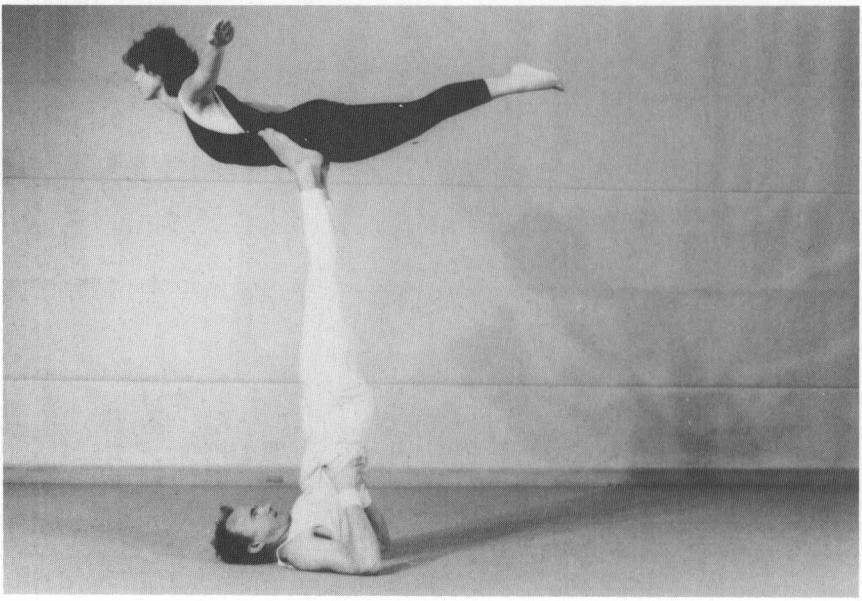
Der Etagen-Flieger **

Zum Verlauf

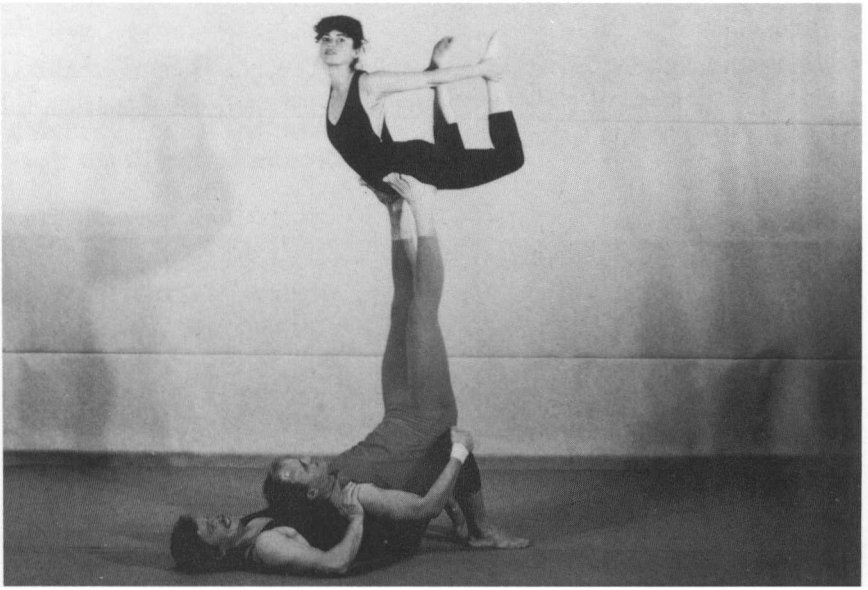
U verlagert mit seinen Beinen Os Körper nach vorn, so daß er sein Becken anheben kann (1). U stützt sein Becken während der Aufwärtsbewegung und in der Endposition mit den Händen ab (2).



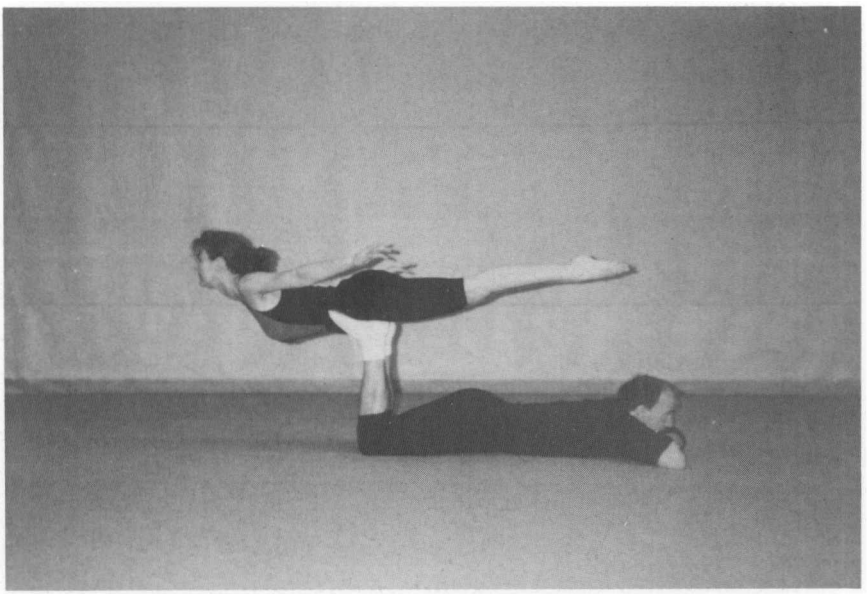
2



Eine Dreier- Variante des Fliegers **



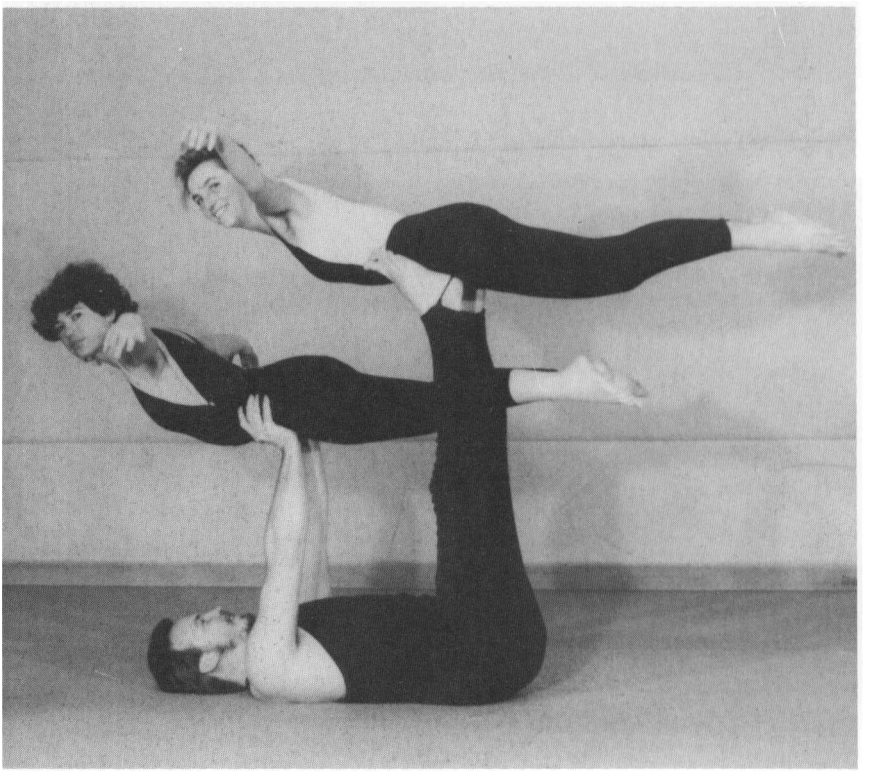
Flieger auf den Unterschenkeln **



Der Doppelflieger **

Zum Verlauf

Zuerst wird der Flieger auf den Händen aufgebaut. Damit U die Füße für den zweiten Flieger hochnehmen kann, muß 0 die Beine grätschen. Dann kann der Flieger auf den Füßen aufgebaut werden.



Der hohe Flieger **

Aufgang

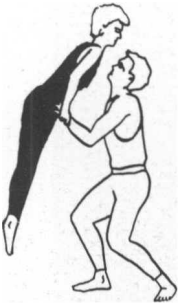
U steht leicht gehockt in SchrittsteIlung mit gerader Wirbelsäulenhaltung (1). 0 hält sich an Us Handgelenken fest und springt kräftig nach oben ab (2). U nimmt diese Bewegung auf und stemmt 0 nach oben. Wenn 0 stabil liegt, kann sie die Hände von Us Handgelenken lösen.

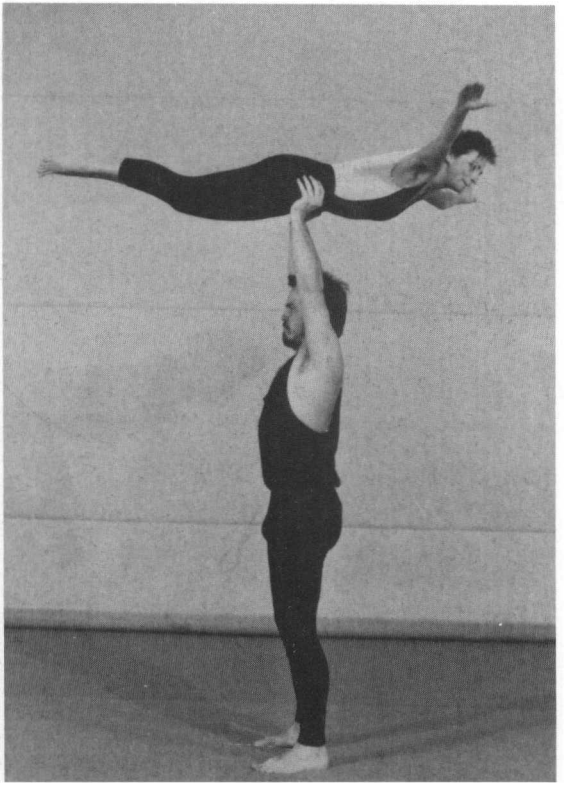
Abgang

U geht in SchrittsteIlung und beugt die Knie. 0 hält sich wieder an Os Handgelenken fest. U setzt 0 vorsichtig ab.

Hilfestellung

Die Helfer sollten seitlich an Os Oberkörper und den Beinen sichern und darauf achten, daß sie nicht kopfüber stürzt.





2

Der hohe Flieger rückwärts **

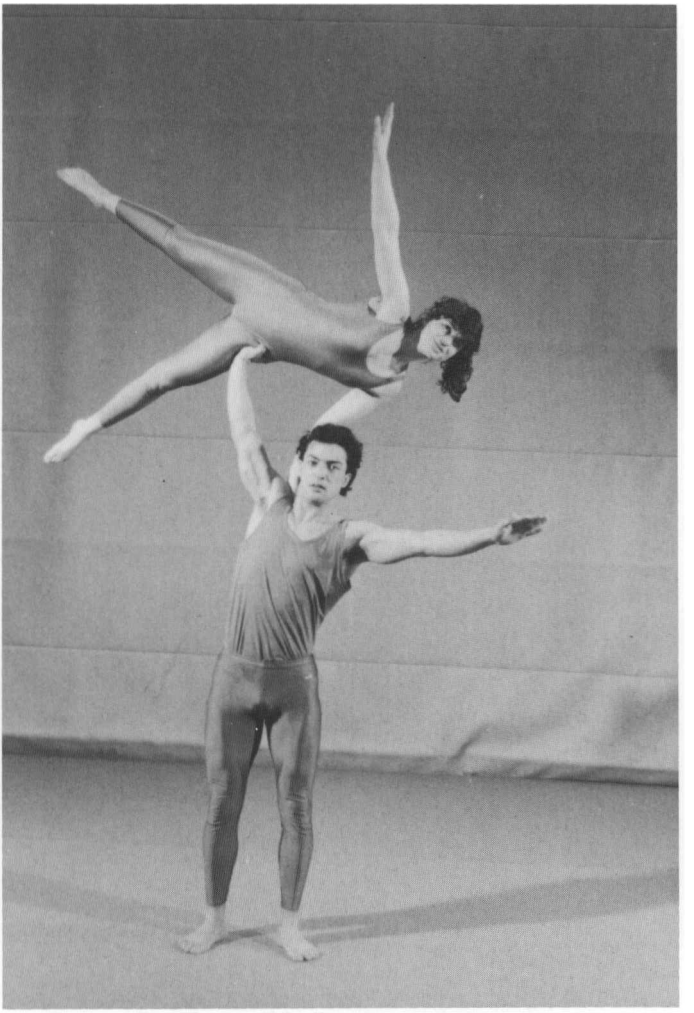
Aufgang

U setzt die Hände **mit** leicht gespreizten Fingern etwas oberhalb von Us Gesäß an. **O** hält sich an Us Handgelenken fest (1) und springt kräftig nach oben ab.

Der hohe Flieger einarmig ***

Zum Verlauf

Aus dem hohen Flieger dreht U die rechte Hand nach außen und umfaßt Os Beckenknochen. 0 grätscht die Beine, stützt sich mit der linken Hand auf Us Schulter und verlagert ihr Gewicht auf Us rechten Arm, bis U den linken Arm wegnehmen kann.



Variationen des Schulterstands

Der freie Schulterstand **

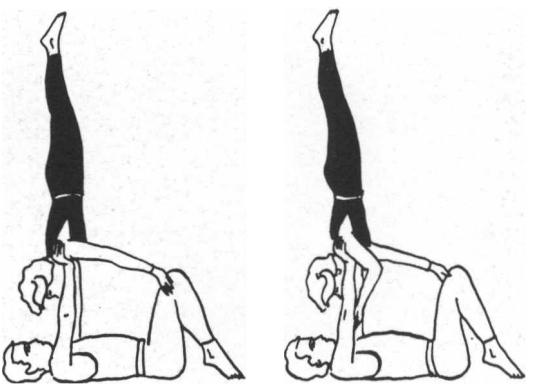
Zum Verlauf

Aus dem Schulterstand verlagert U Os Körperschwerpunkt genau senkrecht über seine Schultern. Eventuell müssen Us Knie und Füße der Bewegung folgen *(l).*

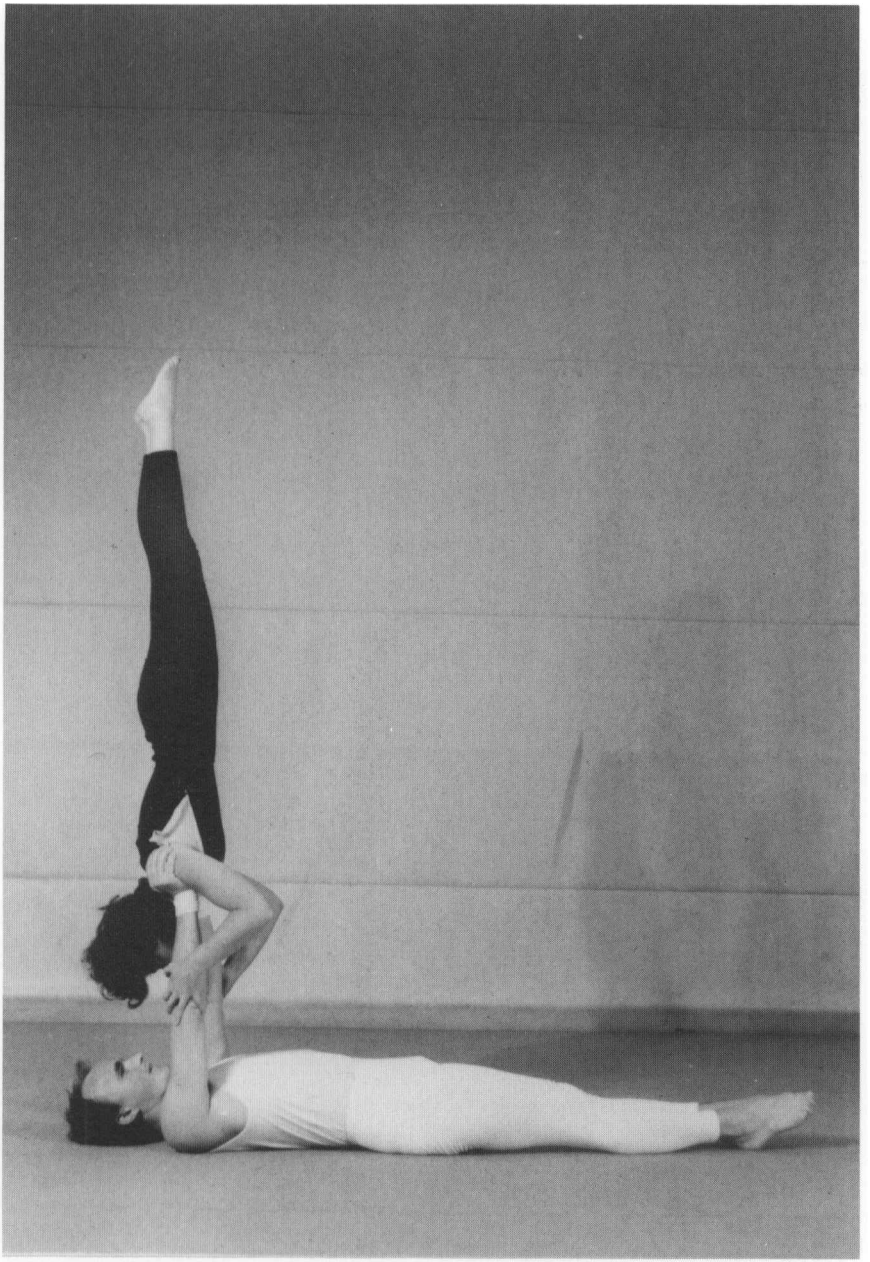
O greift langsam zuerst mit der einen, dann mit der anderen Hand an Us Ellenbogen (2 und 3).

Hinweis

U allein ist für die Balance der Figur verantwortlich. 0 achtet vor allem auf ihre Körperspannung.



2

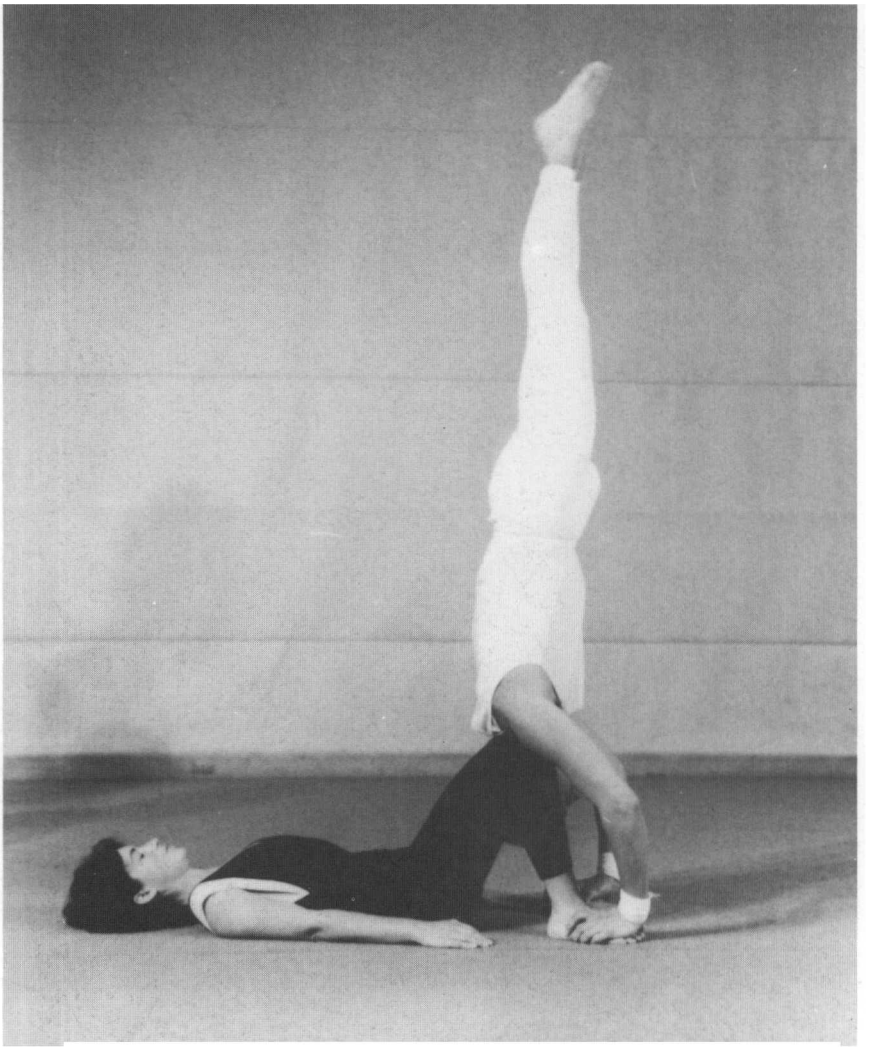


3

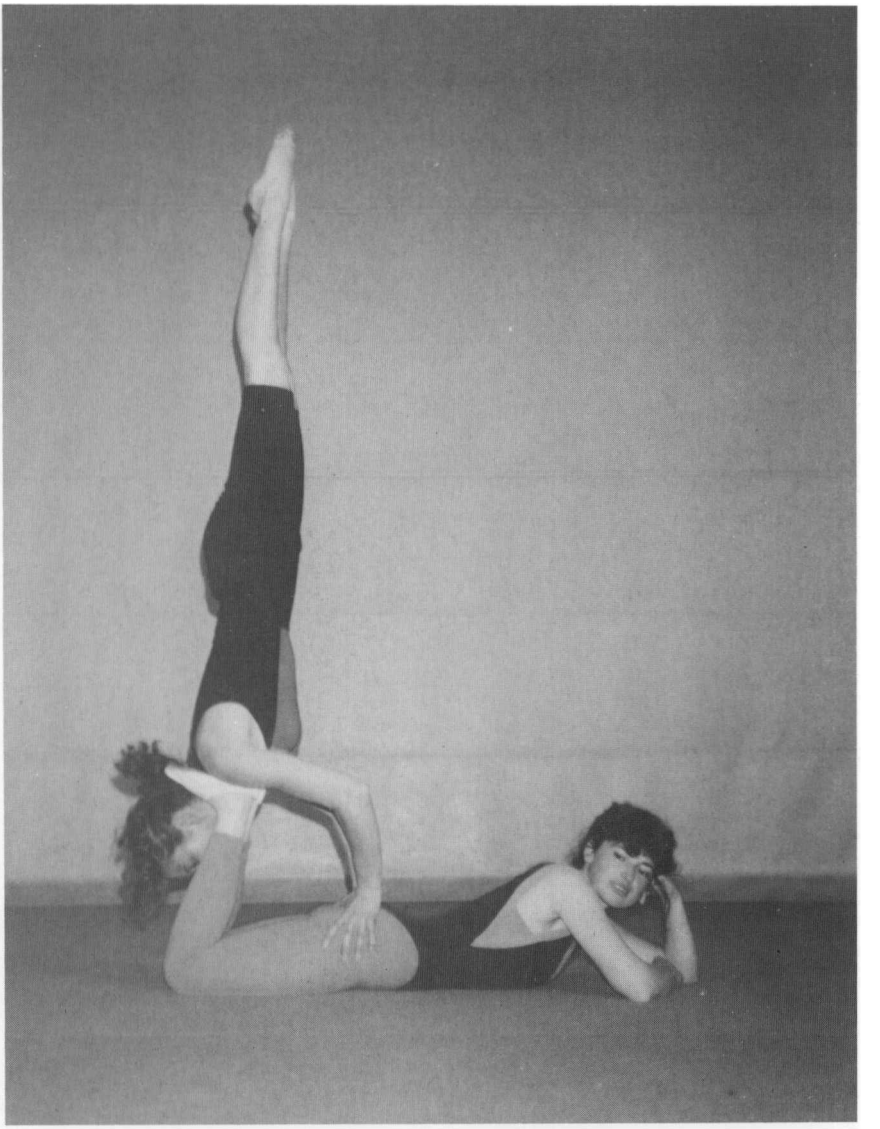
Der Schulterstand auf den Knien *

Ausgangsposition

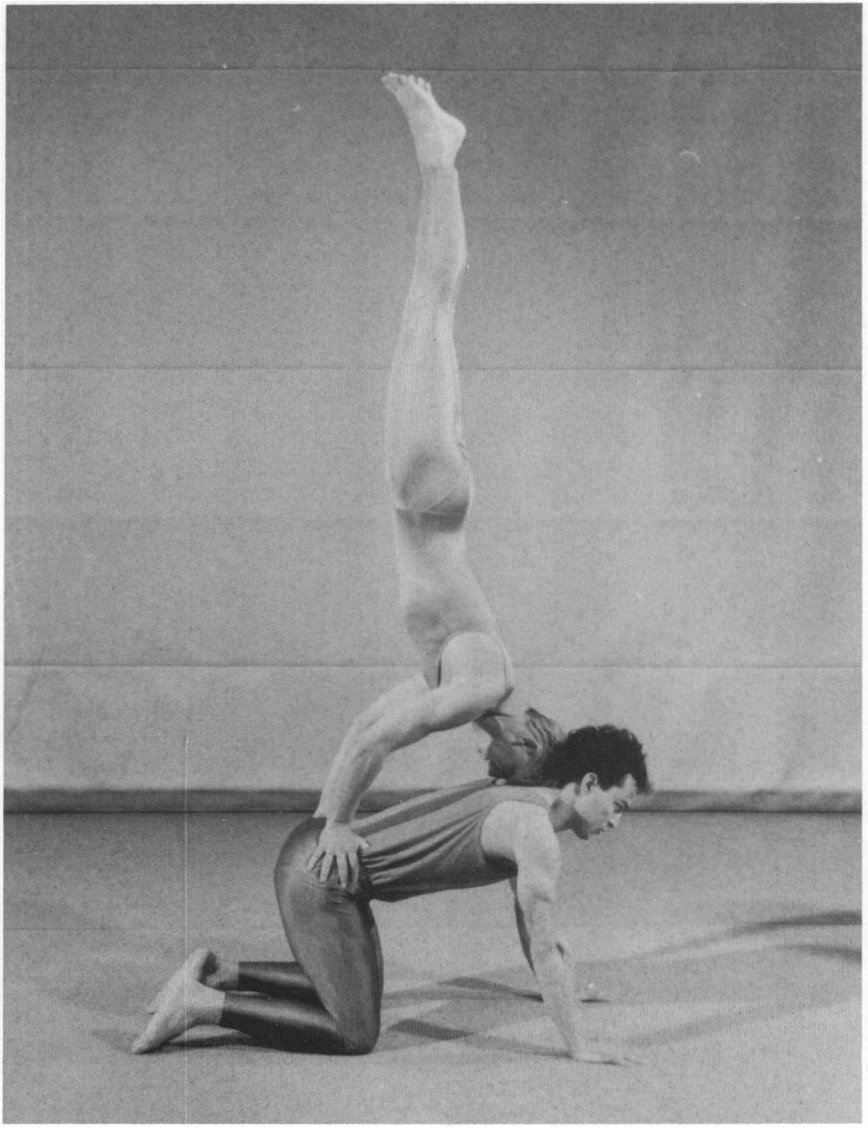
O umfaßt Us Fußgewölbe und stützt sich mit den Schultern auf deren Knie. Zur besseren Stabilität klemmt U Os Kopf mit den Beinen leicht ein.



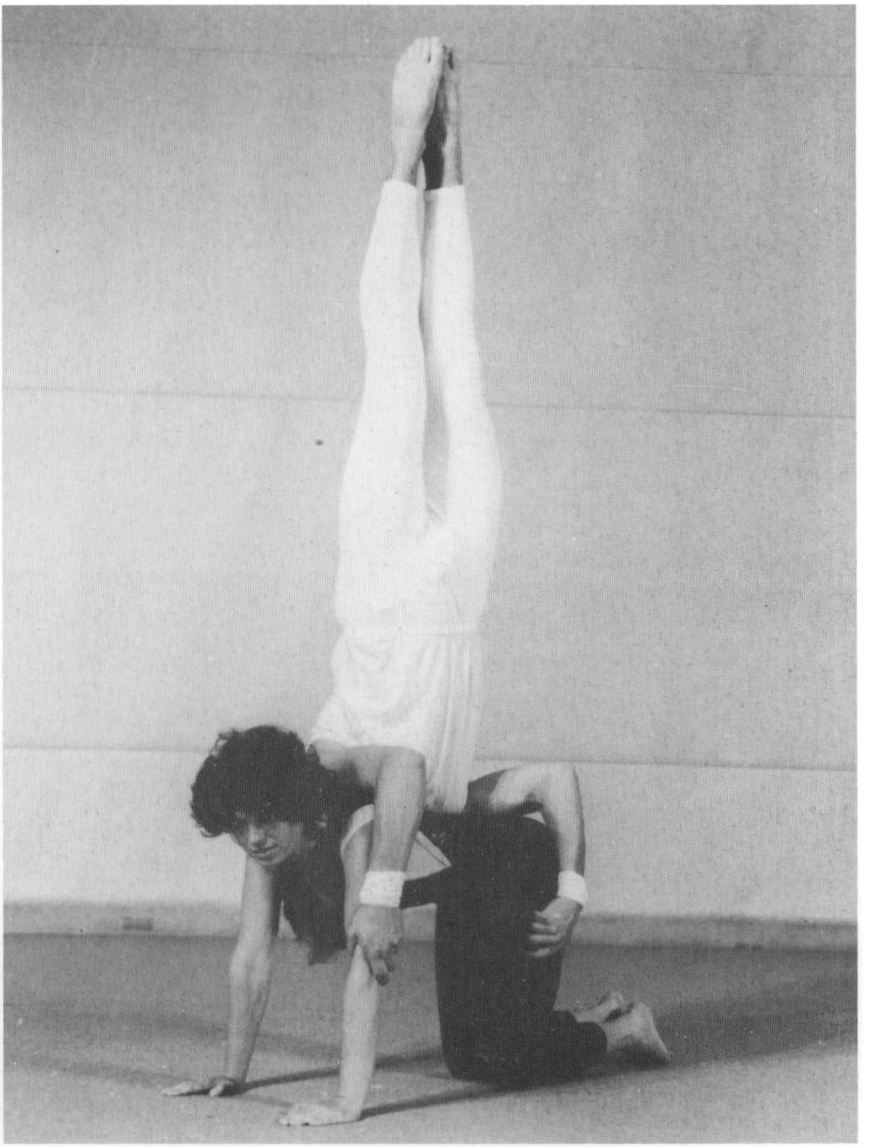
Der Schulterstand auf den Unterschenkeln *



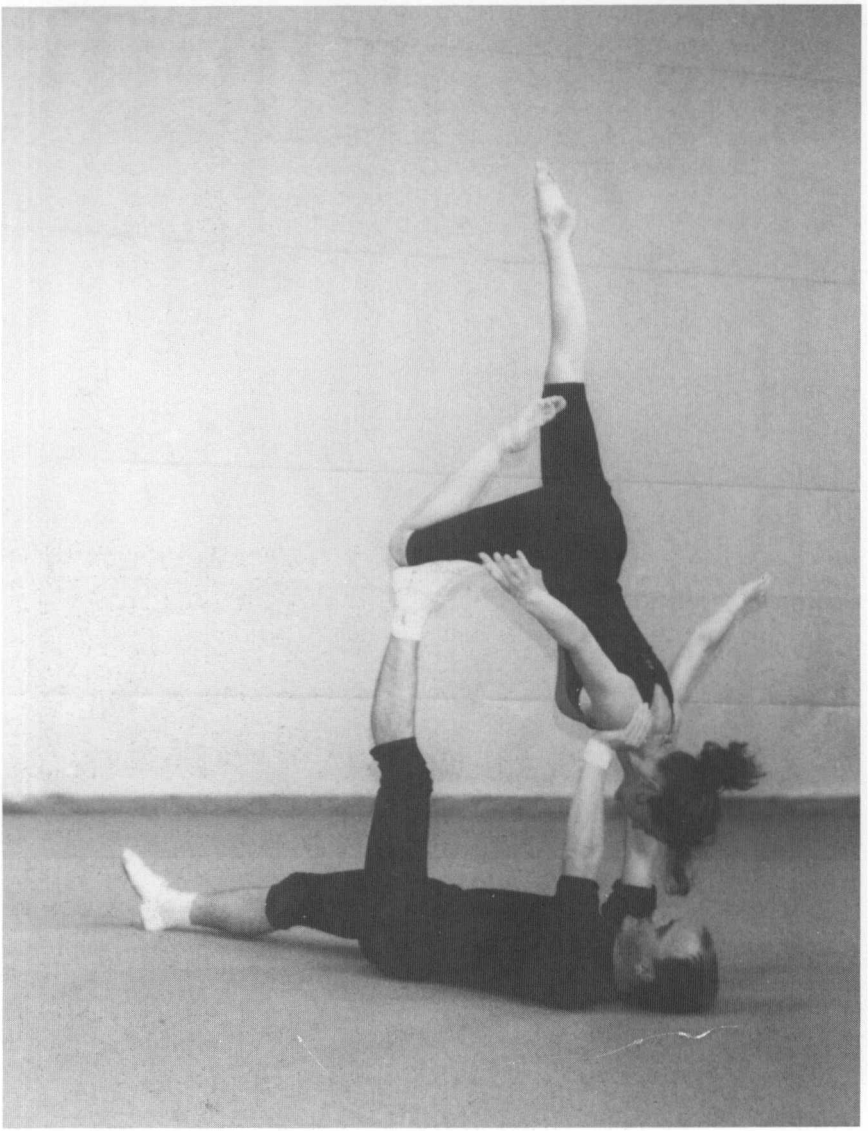
Der Kopfstand auf dem Rücken **



Der Schulterstand auf der Bank *



Der Schulterstand mit aufgestütztem Knie **

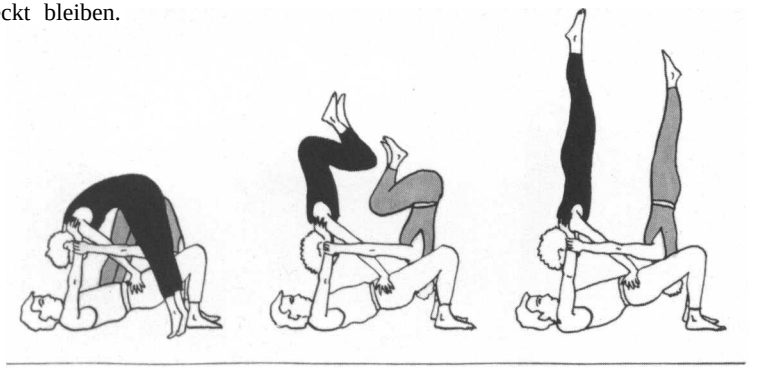


Der Doppel-Schulterstand **

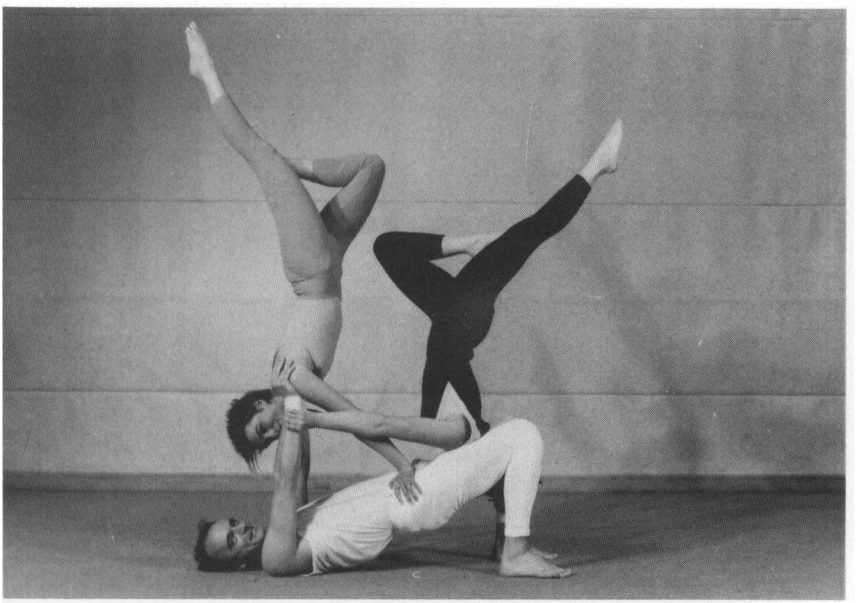
Arm- und Handhaltung sowie Aufgang werden aus den unteren Abbildungen ersichtlich (1 und 2).

Hinweis

Die beiden Schulterstände sollten erst einzeln geübt und beherrscht werden, bevor die Figur zusammengesetzt wird. Us Hüfte muß während des Ablaufs immer gestreckt bleiben.



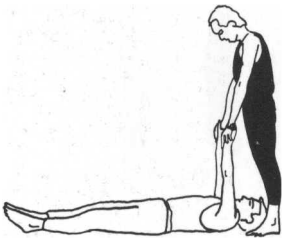
2 3

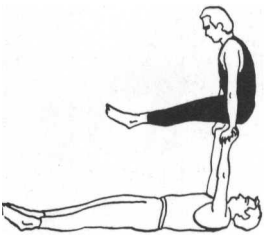


Der Guru-Sitz **

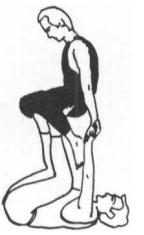
Aufgang

Beide Partner fassen sich mit dem Finger-Handgelenk-Griff (siehe S. 51) (1). 0 schwingt sich in die Stützwaage auf den Händen von U (2). U setzt seine auswärtsgedrehten Füße am Oberschenkel nahe an Os Kniekehlen auf. 0 hakt seine Füße an der Innenseite von Us Unterschenkeln ein (3). Beide lösen die Hände und U stemmt 0 hoch (4).





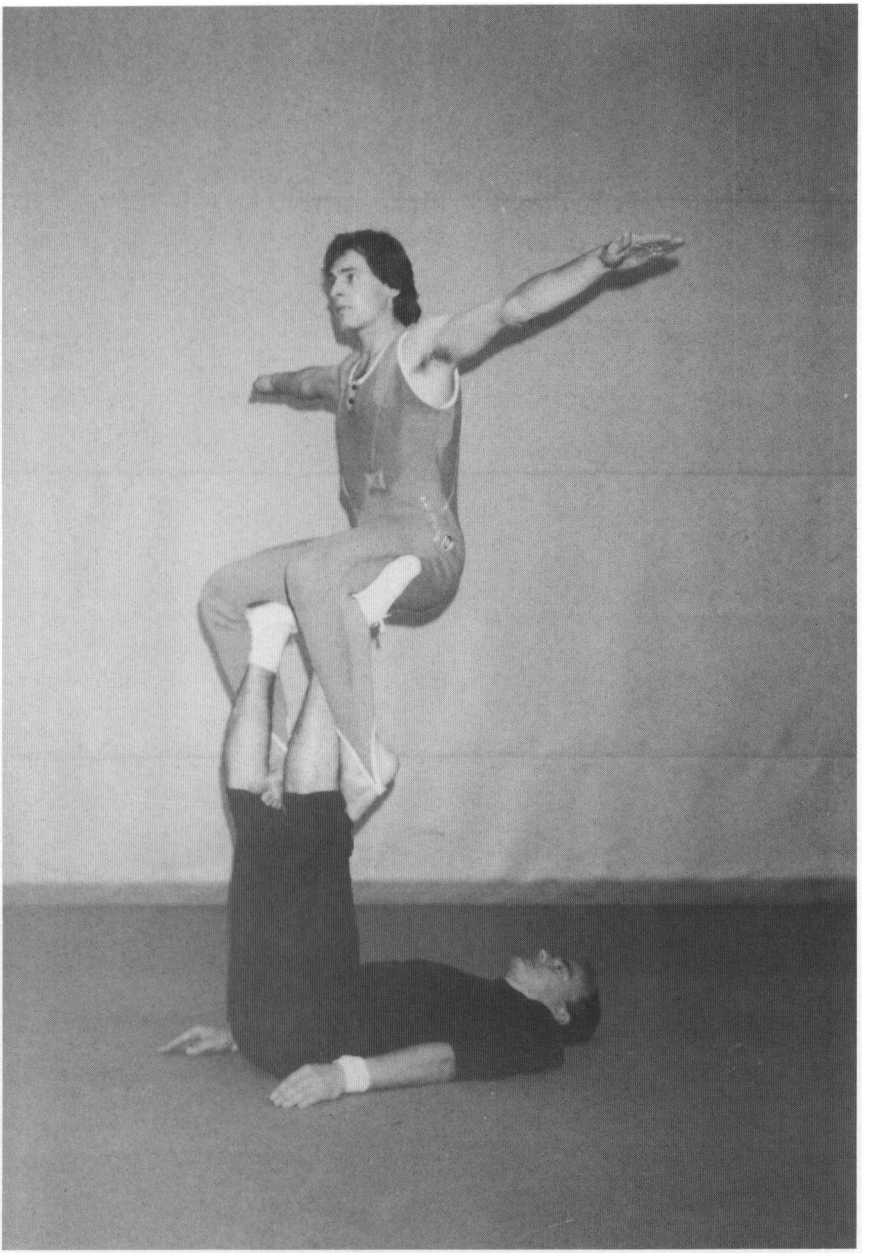
2



3

Abgang

O hakt ein Bein aus. U führt seine Beine gestreckt nach vorne, so daß 0 zum Stehen kommt und das zweite Bein aushaken kann.



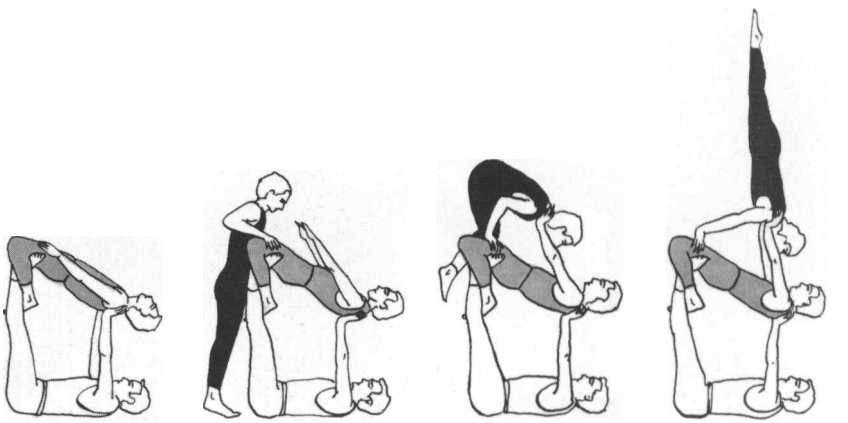
4

Der Guru-Schulterstand ***

Zum Verlauf

Aus dem Gurusitz lehnt sich M langsam noch hinten und legt seine Schultern in Us Hände (1).

O faßt an Ms Oberschenkel und springt kräftig ab in den Schulterstand (2, 3 und 4).

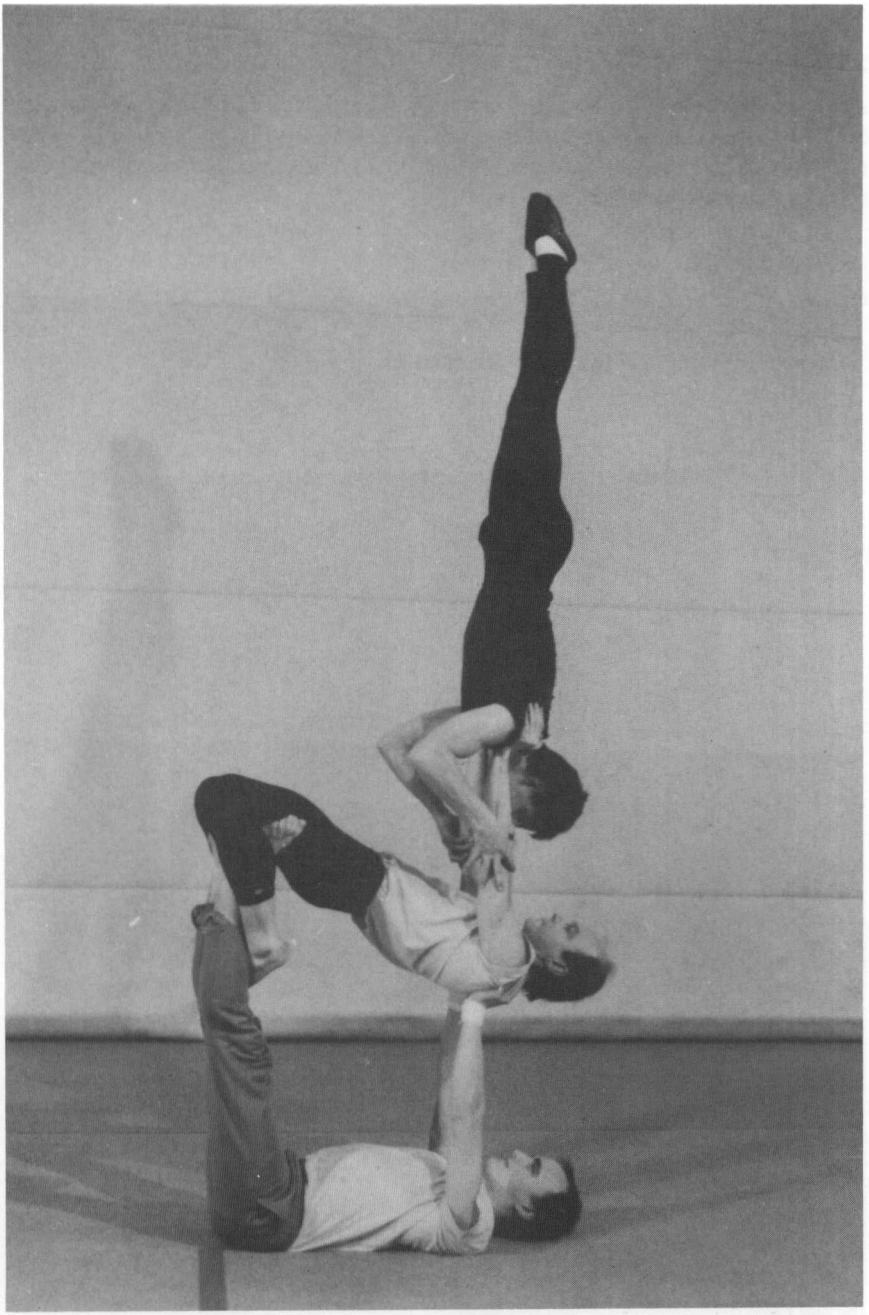


2 3 4

Steht die Figur stabil, kann 0 mit den Händen in den freien Schulterstand übergreifen.

Hilfestellung

Da diese Figur sehr leicht aus dem Gleichgewicht geraten kann, sind unbedingt zwei Helfer zu bei den Seiten der Figur erforderlich, die Os Aufgang helfend unterstützen oder sichern.



Der hohe Schulterstand **

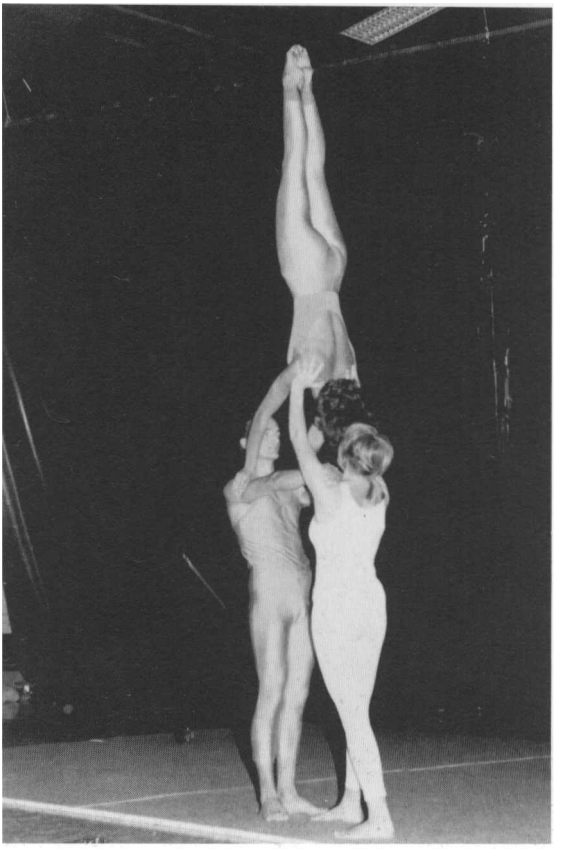
Zum Verlauf

Aus dem Übereinander-Stehen beugt sich 0 nach vom und läßt sich mit den Schultern in die Hände der zweiten unteren Person herab. Sie ergreift die Oberarme der anderen Person (I), drückt sich vorsichtig von seinen Schultern ab, richtet das Becken auf und streckt die Beine.

Abgang

O stellt sich wieder auf die Schultern der unteren Person.

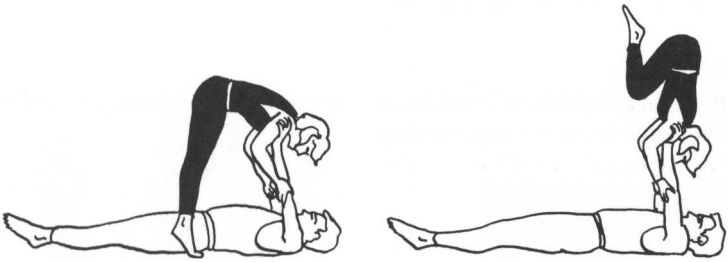
Variation: 0 springt seitlich ab in den Stand.



Der Oberarmstand **

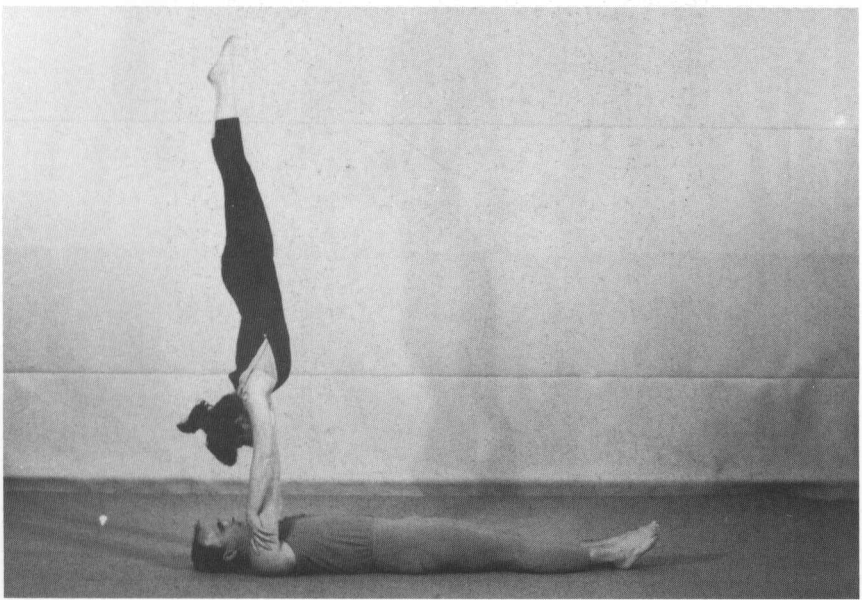
Aufgang

U hält 0 am Oberarm, wobei Us Daumen in die Achselhöhlen von 0 greifen. 0 faßt anfangs an den Oberarmen nahe Us Ellenbogen (1). 0 springt in den Oberarmstand (2).



2

Ist Os Becken ausbalanciert, werden die Beine gestreckt und die Arme gleiten an Us Oberarm entlang in die Streckung.



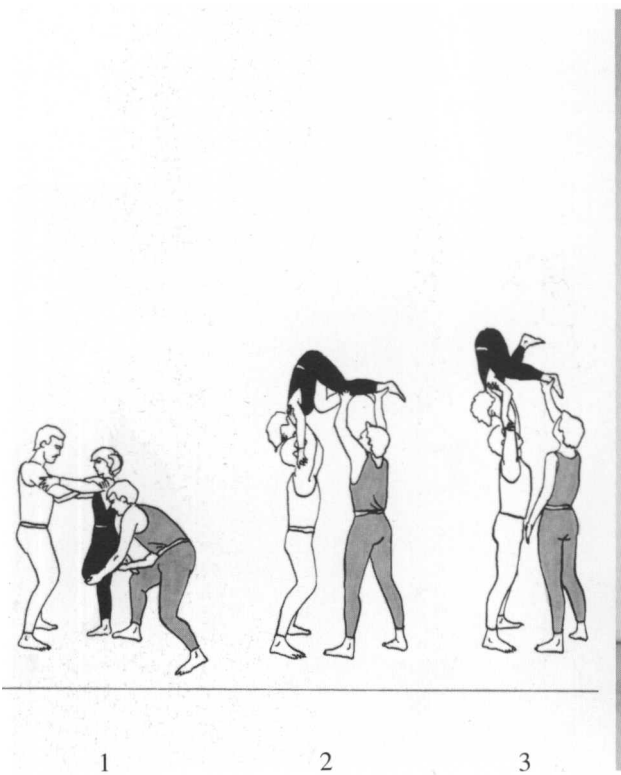
Der hohe Oberarmstand **

Aufgang

Beide Partner fassen sich an den Oberarmen. Ein Helfer hält ein Bein von 0 unterhalb des Knies und am Fußgelenk (1). Auf Kommando springt 0 ab, der Helfer unterstützt den Aufschwung, bis Os Becken stabil ausbalanciert steht (2 und 3), dann werden die Beine gestreckt.

Hilfestellung

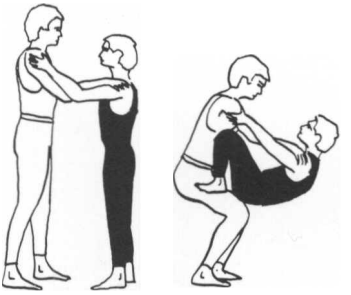
Es muß anfangs unbedingt mindestens eine Person hinter der Figur stehen um zu vermeiden, daß 0 nach hinten überkippt.



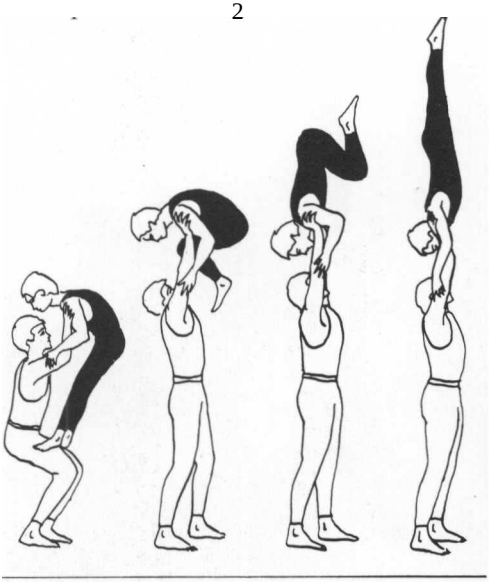
Der hohe Oberarmstand eingesprungen ***

Aufgang

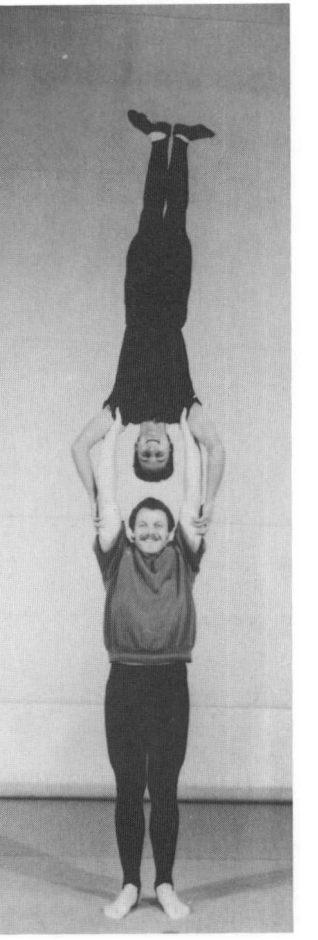
Beide Partner fassen sich an den Oberarmen Cl). Auf Kommando springt 0 auf Us Oberschenkel möglichst nahe der Hüftbeuge (2). U beugt seine Hüfte und kickt 0 mit dem Becken hoch. 0 nimmt diesen Schwung auf und drückt sich zusätzlich mit den Füßen von Us Oberschenkel ab (3 und 4). Erst wird das Becken aufgerichtet, dann folgen die Füße (5 und 6).



2



3 4 5 6



Der Handstand auf den Händen ***

Ablauf

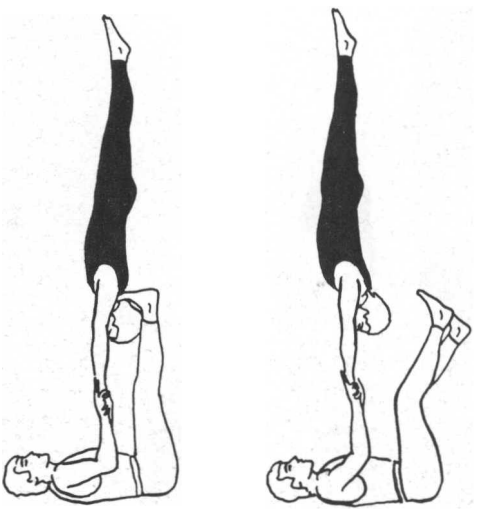
Aus dem Schulterstand auf den Füßen (siehe S. 116) führt U Os gestreckte Arme unter dessen Körperschwerpunkt (I). Unterstützt durch einen leichten Kick aus den Beinen hebt U 0 ab und bringt ihn in die Senkrechte über seine Schultern (2 und 3).

Hinweis

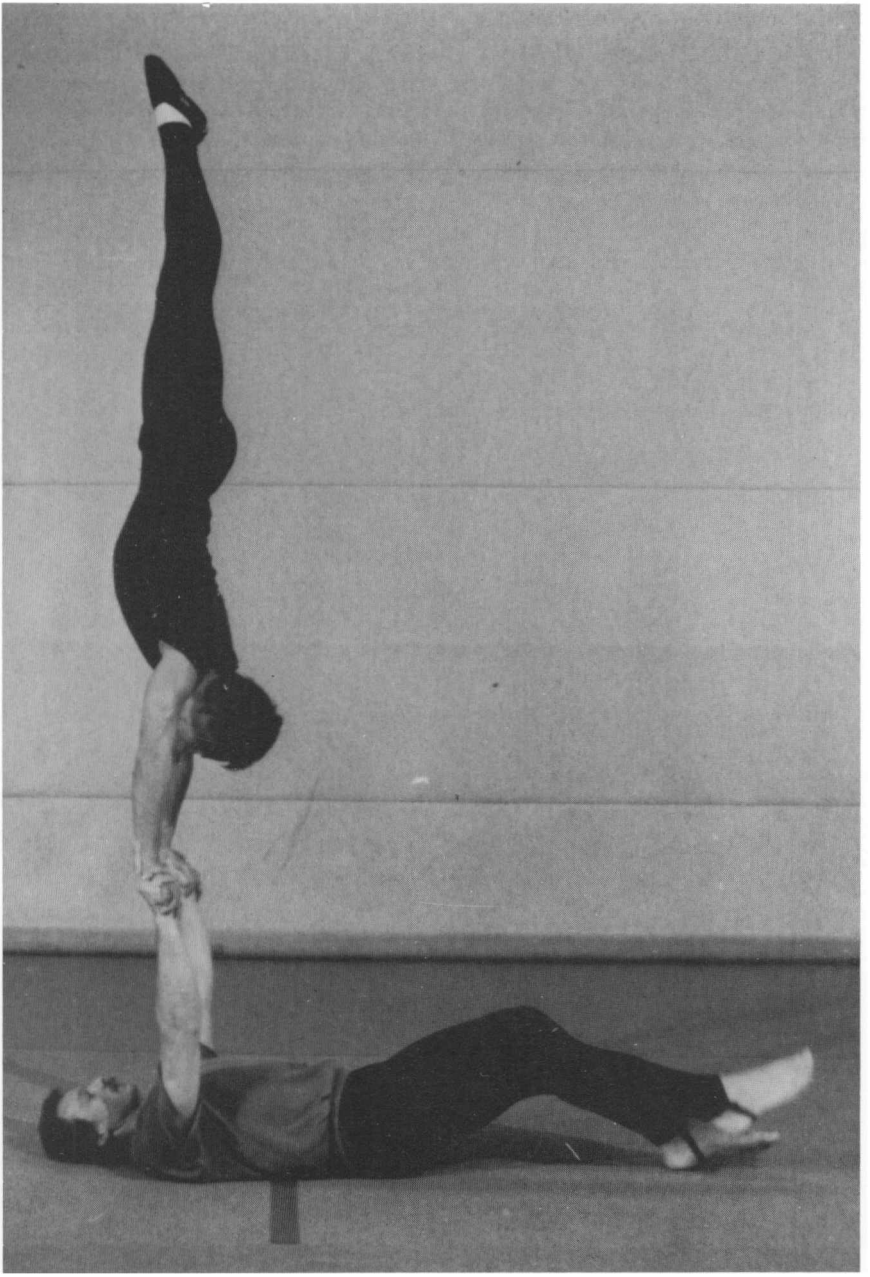
Beide Partner dürfen mit den Handgelenken nicht stark abknicken.

Hilfestellung

Zu beiden Seiten der Figur sichern Helfer an den Schultern und Oberschenkeln.



2



3

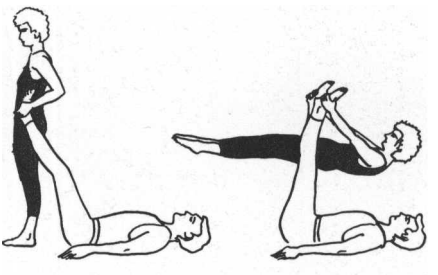
Der SchuIterstand rückwärts **

Aufgang

O stellt sich nahe an Us Gesäß heran, umfaßt dessen Füße an der Außenseite und läßt sich rückwärts langsam in die Horizontale herab, bis ihre Arme gestreckt sind. U klemmt Os Oberschenkel oberhalb seiner Knie und bewegt seine Beine leicht zurück Cl und 2).

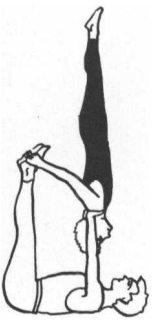
U faßt an Os Schultern, die Daumen sind dabei an die Hände angelegt. 0 beugt den Körper in den Hüftgelenken, indem sie die Beine bis über ihren Kopf führt (3).

Durch eine Streckung in den Hüftgelenken verbunden mit einem kräftigen Druck der Hände auf Us Füße gelangt 0 in die Endposition. U unterstützt die Bewegung durch ein Nachgeben und Strecken der Arme. Beide halten in der Endposition die Arme gestreckt (4).



2

3



4

Abgang

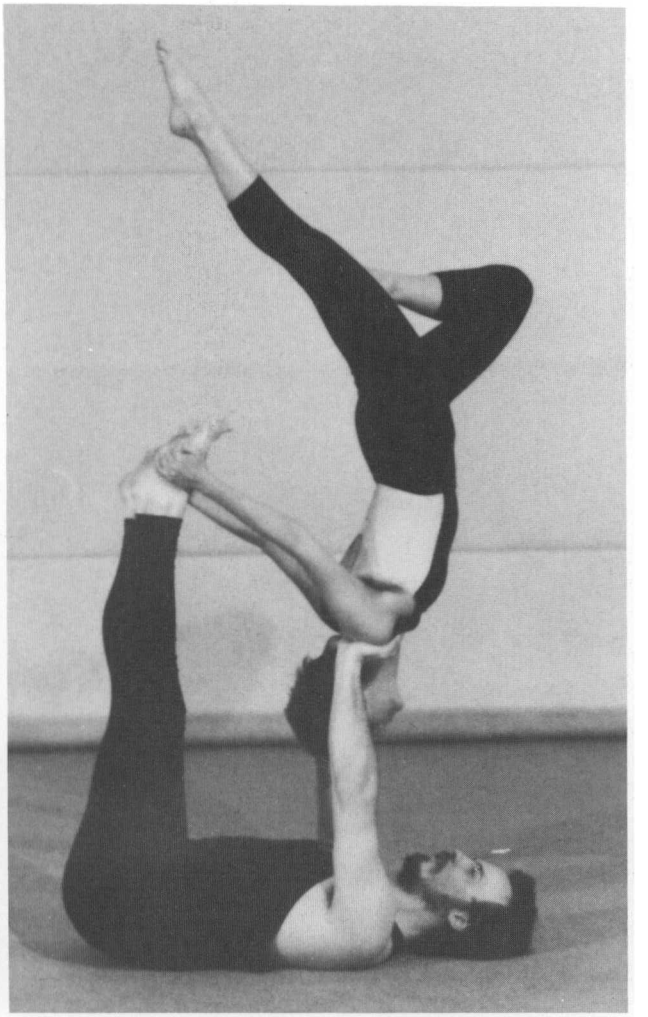
O schert die Beine, beugt das Becken und kommt so an Us Kopfende zum Stehen.

Hilfestellung

Beim Aufgang sollten Helfer seitlich an Os Oberschenkel helfend eingreifen oder sichern.

Hinweis

Os Becken darf in den Phasen 3 und 4 nie tiefer liegen als die Schultern. Deshalb muß U dabei mit den Armen etwas nachgeben.



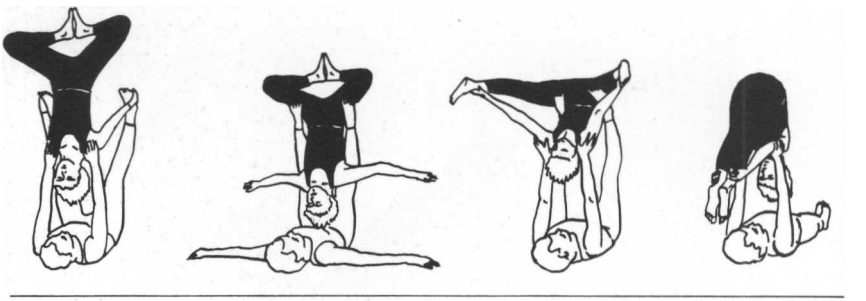
Das Dreieck **

Zum Verlauf

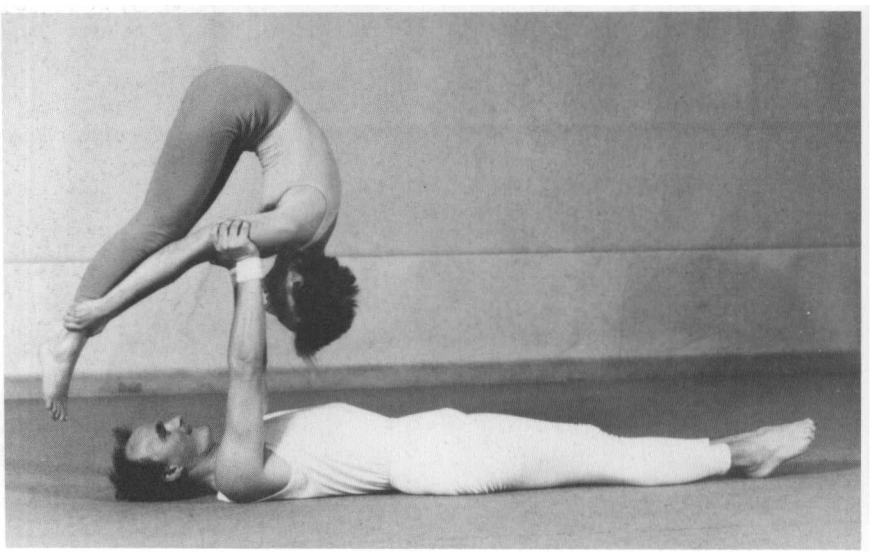
Aus dem Schulterstand rückwärts winkelt 0 ihre Beine an und wird von U auf dessen Füße abgelegt. Us Füße werden dabei möglichst dicht an Os Hüftbeuge angesetzt (I und 2).

O grätscht ihre Beine und ergreift ihre Fußgelenke. U unterstützt an den Schultern die Bewegung (3).

O führt ihre Beine zusammen. U ergreift Os Oberarme, verlagert Os Gewicht von den Füßen auf seine Hände und dreht Os Körper in das Dreieck.



2 3 4



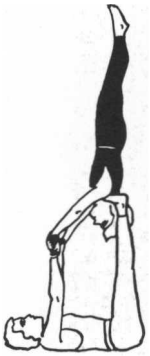
Der Schulterstand auf den Füßen **

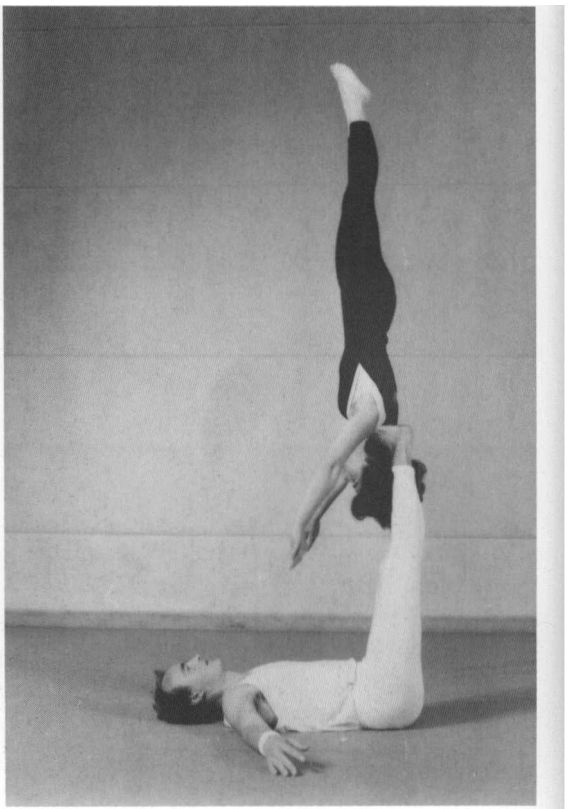
Aufgang

U und 0 fassen sich im Finger-Handgelenk-Griff (siehe S. 51). 0 legt ihre Schultern auf Us Füße. Ihr Schlüsselbein befindet sich etwa auf der Höhe von Us FußbalIen. U hält seine Arme gestreckt (1).O stützt sich auf Us Arme und springt in den Schulterstand. Steht 0 sicher, so bewegt sie ihren Kopf etwas nach vorn, damit U seine Fersen hinter Os Nacken etwas zusammenführen kann. 0 lehnt sich dann leicht mit dem Kopf gegen Us Schienbeine (2). Ist die Figur richtig ausbalanciert, können die Hände gelöst werden.

Hinweis

Um 0 den Aufgang zu erleichtern, kann U seine Beine beugen. Für das stabile Gleichgewicht ist allein U verantwortlich. 0 benötigt vor allem Körperspannung.





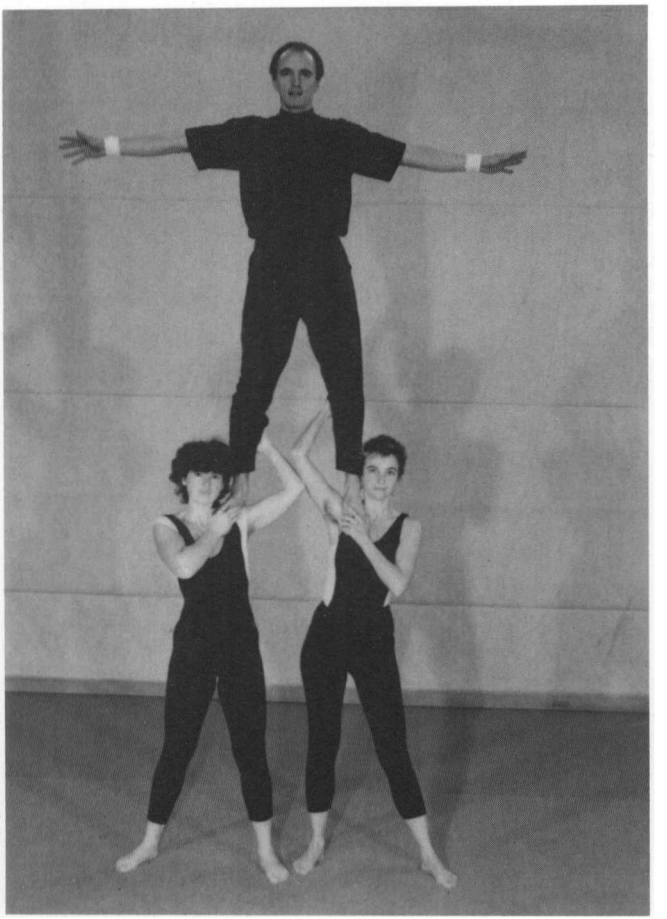
2

Variationen des Übereinander-Stehens

Das **Übereinander-Stehen zu dritt** **

Aufgang

Die beiden unteren Personen stehen mit leicht gegrätschten und gebeugten Beinen nebeneinander. 0 legt die Hände auf die Köpfe der beiden unteren, steigt mit dem ersten Bein in die Hüftbeuge der einen, mit dem zweiten Bein auf die Schulter der anderen Person und zieht das erste Bein nach. Die unteren Personen sichern mit den jeweils äußeren Händen Os Füße vor dem Wegrutschen. Die jeweils inneren Hände fassen an Os Waden.



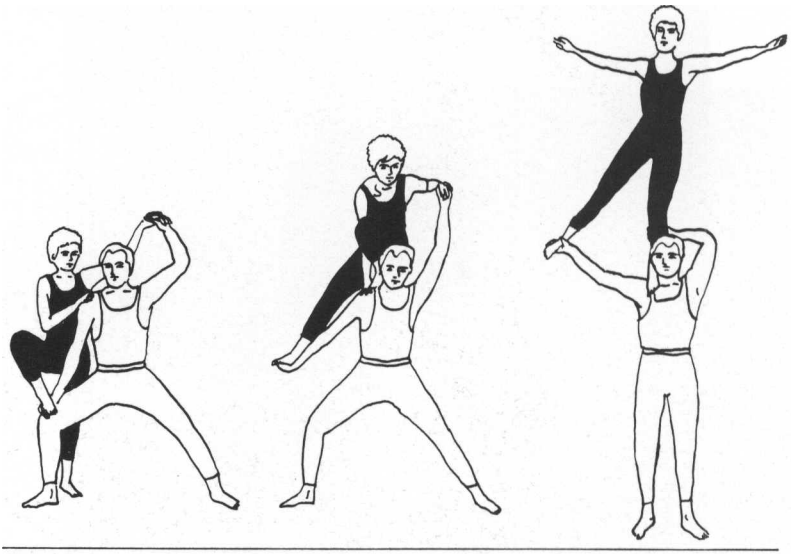
Das Übereinander-Stehen auf einer Schulter ***

Aufgang

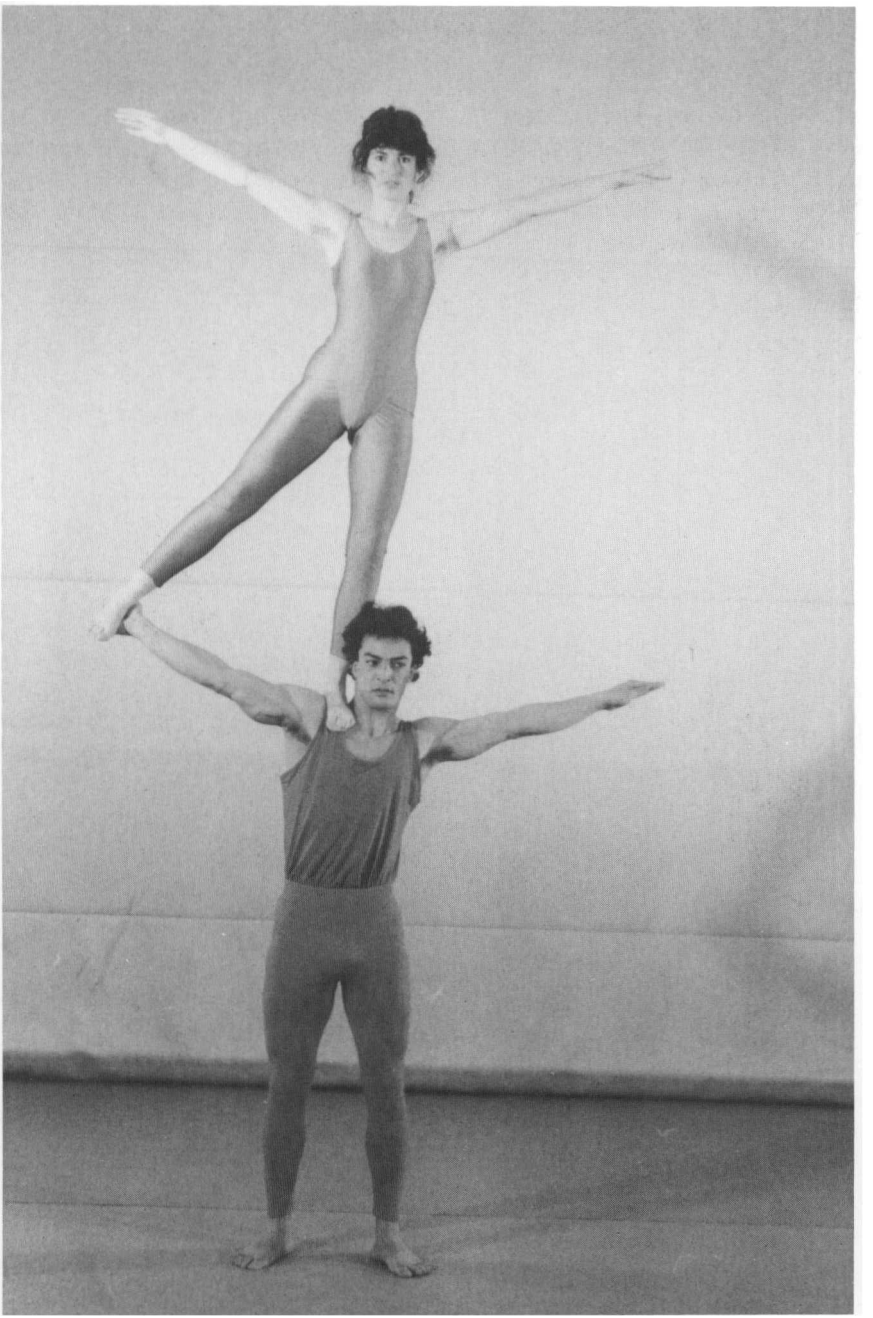
O setzt den rechten Fuß auf Us rechte Hand, die oberhalb des Knies auf seinem Oberschenkel liegt Cl). 0 steigt auf und setzt ihren linken Fuß sofort auf Us rechte Schulter. Die Bewegung wird von U mit der linken Hand durch kräftiges Hochziehen unterstützt (2). 0 richtet sich auf und lehnt ihr Standbein an Us Kopf. U sichert das Bein, indem er die freie Hand an Os Wade legt (3).

Hinweis

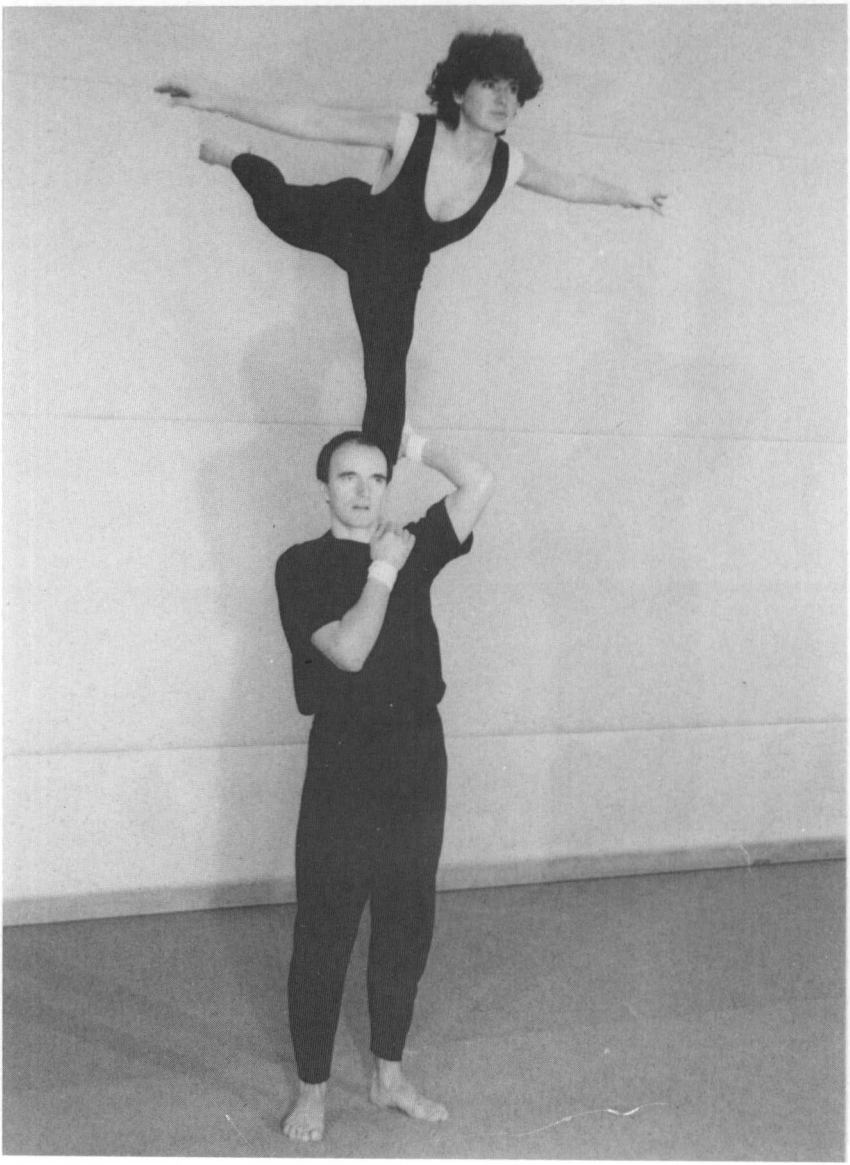
Os ganzes Gewicht befindet sich auf dem Bein, mit dem sie auf Us Schulter steht.



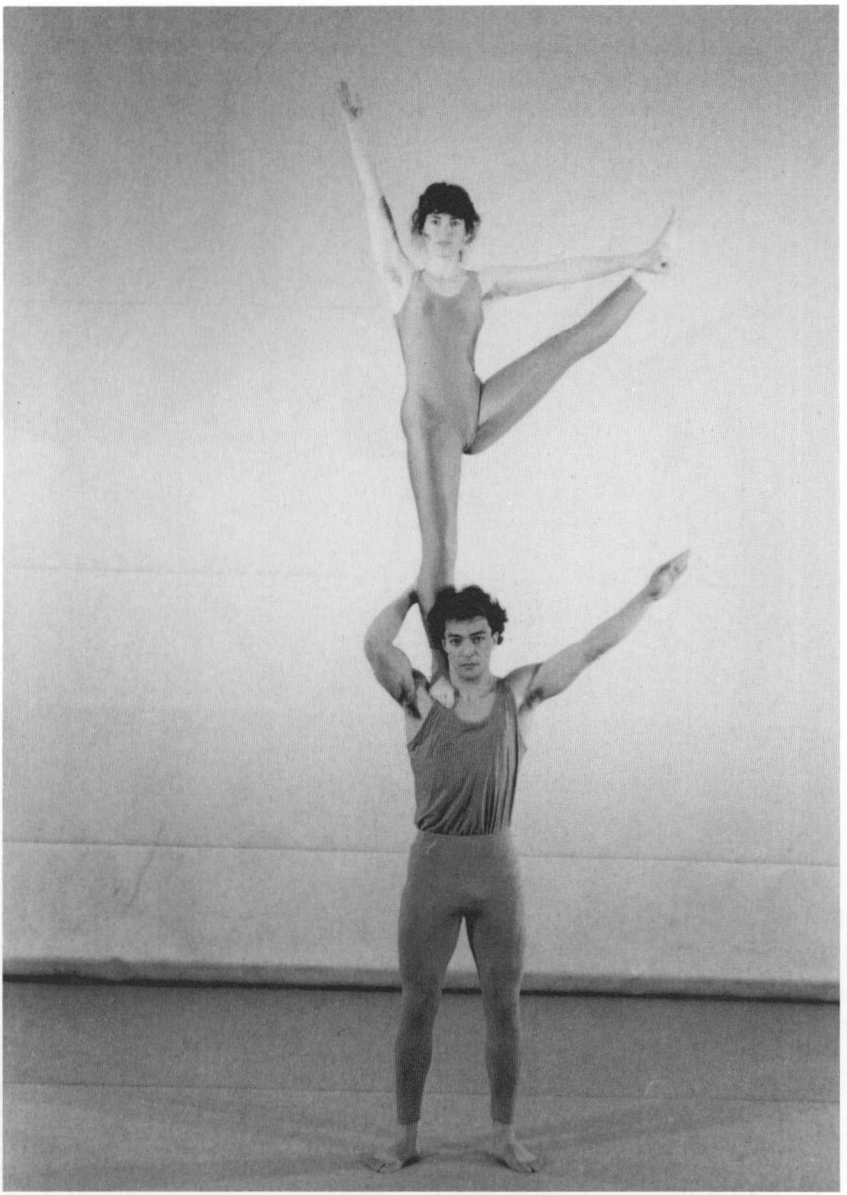
2 3



Zwei Varianten des Übereinander-Stehens (1)



(2)



Der Pirat ***

Aufbau

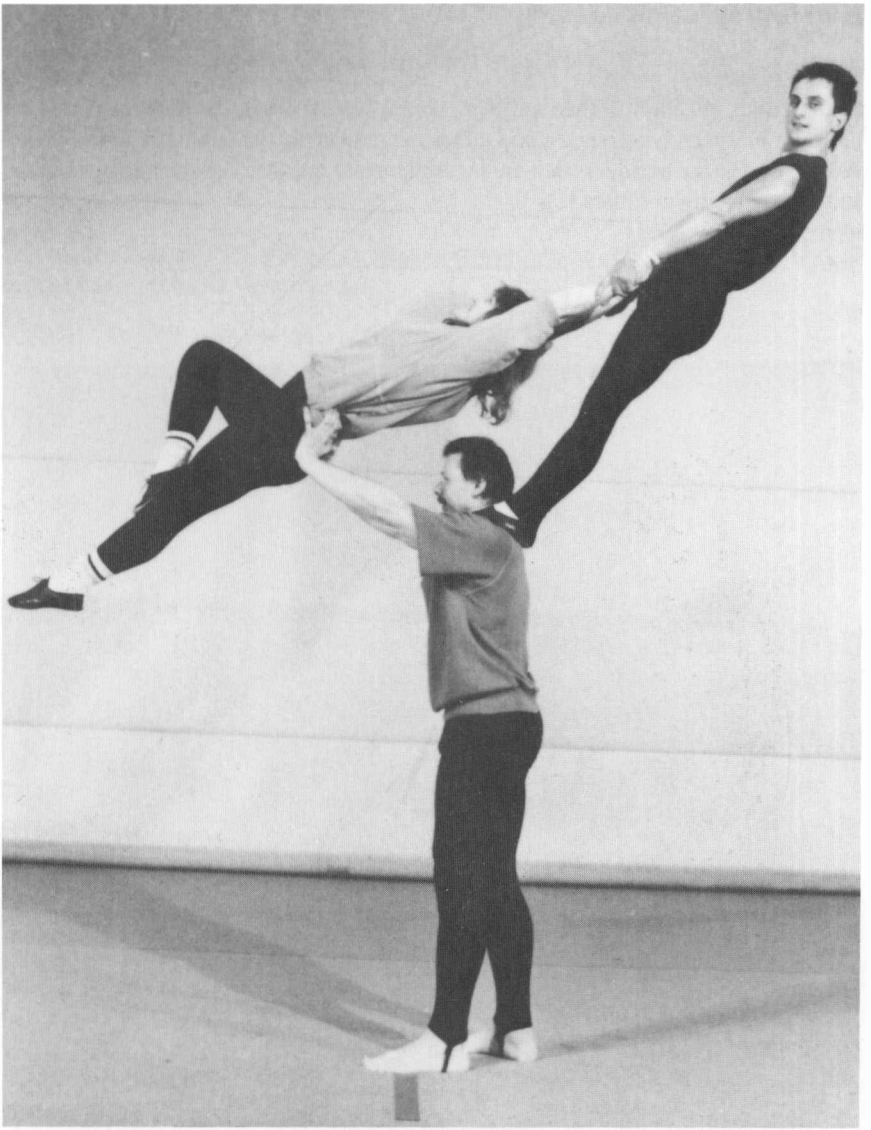
O steht mit gebeugten Beinen und geradem Rücken auf Us Schultern. 0 und M fassen sich im Handgelenk-Handgelenk-Griff. 0 versetzt seine Füße etwas nach hinten. U legt seine Hände nebeneinander auf das Gesäß von M und beugt seine Beine (I). Auf Kommando beginnt 0 M hochzuziehen (2 und 3). U unterstützt die Bewegung, indem er die Beine streckt und mit seinen Armen M von sich wegdrückt.

2

3

Hinweis

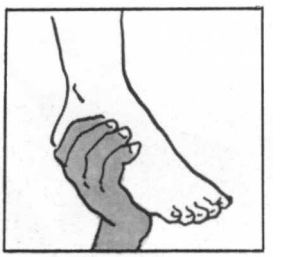
O und M halten ihre Arme während des Aufgangs ständig gestreckt. Die Figur wird nur aus den Beinen heraus gehoben. Besonders wichtig ist dabei, daß U seinen Rücken gerade hält.



Der Stand auf den Händen **

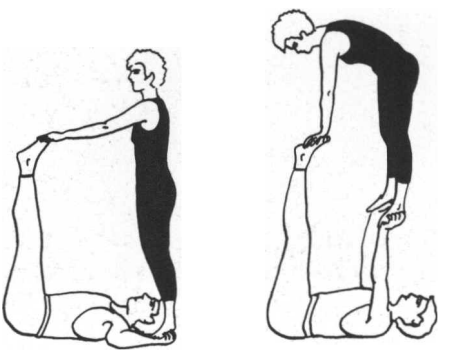
Aufgang

O stellt sich mit ihren Füßen auf Us Hände. Genau durch das Fußgewölbe verläuft der Körperschwerpunkt von O. Deshalb umfaßt U Os Fuß unter dem Fußgewölbe. Us Finger befinden sich an der Außenseite und der Daumen an der Innenseite des jeweiligen Fußes (I).



O stützt sich mit den Händen auf Us Füße und springt ab. Gleichzeitig stemmt U 0 hoch und streckt dabei die Arme (2 und 3). Steht 0 stabil, kann sie sich aufrichten.

Variation: 0 springt hoch, ohne sich an Us Füßen festzuhaJten.



2 3

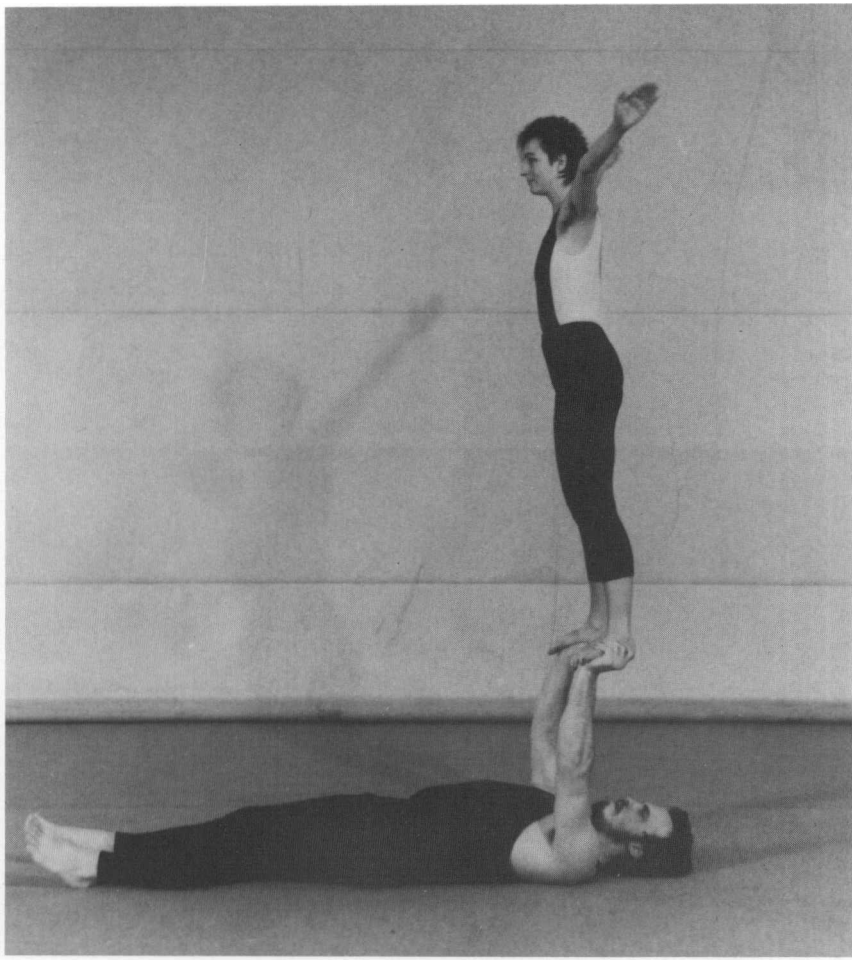
Abgang

U hebt die Beine und setzt 0 nach vorne auf seine Füße ab.

Variation: 0 verlagert ihr Gewicht nach vorne, U nimmt diese Bewegung auf, indem er die Arme nach vorne führt, bis 0 leicht abspringen kann.

Hilfestell ung

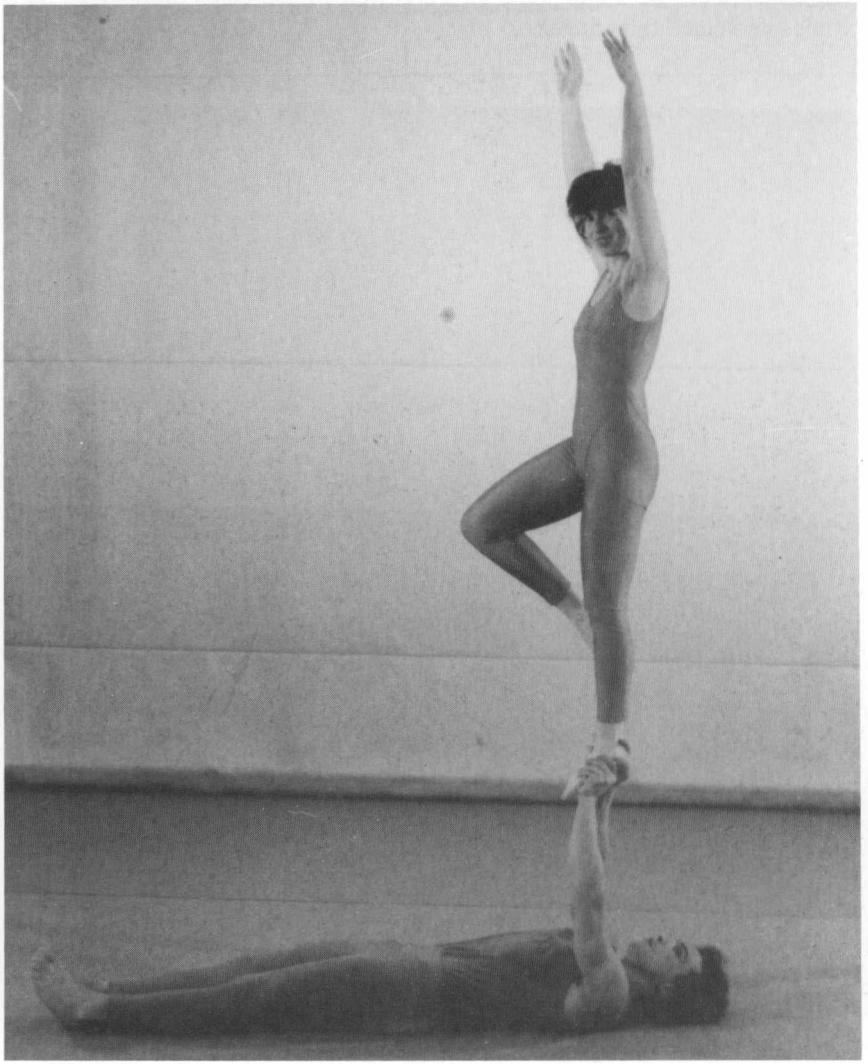
Zu beiden Seiten der Figur sollte gesichert werden, um einen Sturz von 0 nach vorne oder hinten zu vermeiden.



Der Flamingostand auf den Händen **

Aufgang

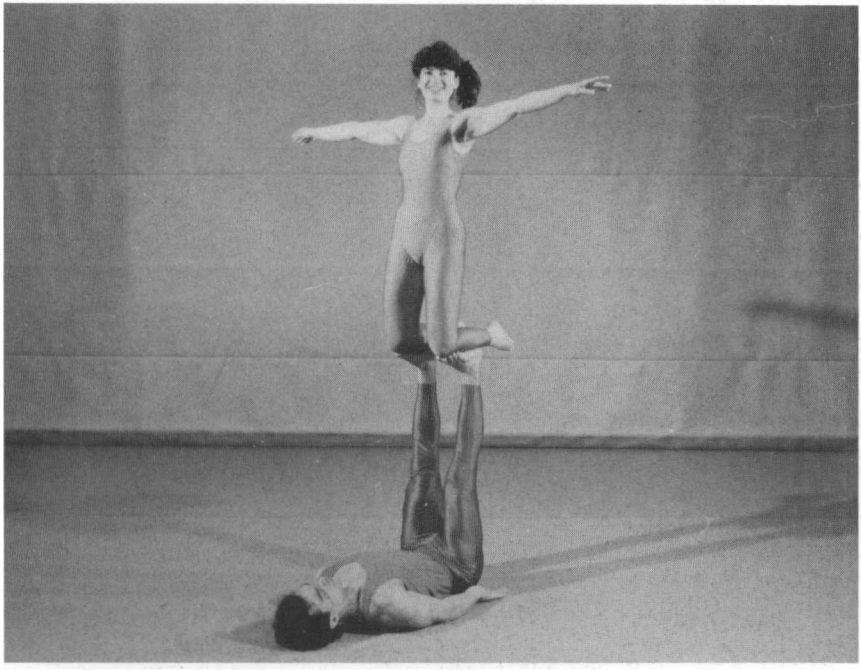
O stellt den linken Fuß auf Us nach oben gestreckte Hände. U hält die Hände dicht hintereinander. Die Innenseite von Os Fußgelenk wird von Fingern der rechten Hand stabilisiert. 0 drückt sich mit dem Standbein vom Boden ab und streckt das andere Bein.



Der Kniestand auf den Füßen **

Aufgang

U setzt seine Füße unterhalb von Os Kniescheiben an die Schienbeine. 0 faßt mit den Händen auf Us Knie (I). 0 verlagert ihr Gewicht nach vom und beugt die Unterschenkel. U stemmt 0 hoch. Sobald 0 den Bodenkontakt mit den Füßen verloren hat, richtet sie sich auf.



Der Stand auf den Füßen **

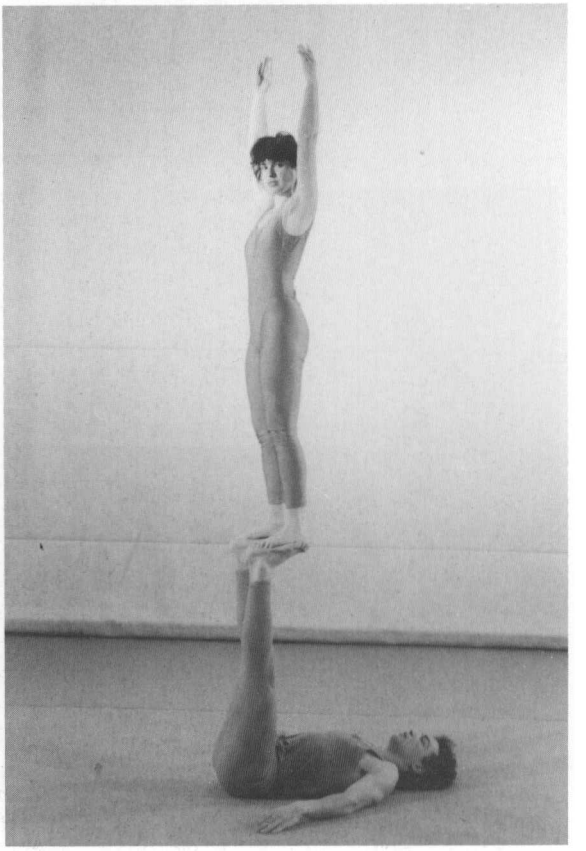
Aufgang

O hält sich mit den Händen an Us Füßen fest und stellt ihren rechten Fuß auf Us Hände Cl). Sie steigt auf und stellt den anderen Fuß mit der ganzen Fläche auf Us linken Fuß (2). Gestützt auf ihre Hände verlagert sie ihr ganzes Gewicht gleichmäßig auf Us Füße, zieht den rechten Fuß nach und richtet sich auf.

Abgang

O verlagert ihr Gewicht nach vorne. U nimmt die Bewegung mit den Beinen auf, führt sie nach vorne, damit 0 locker abspringen kann.

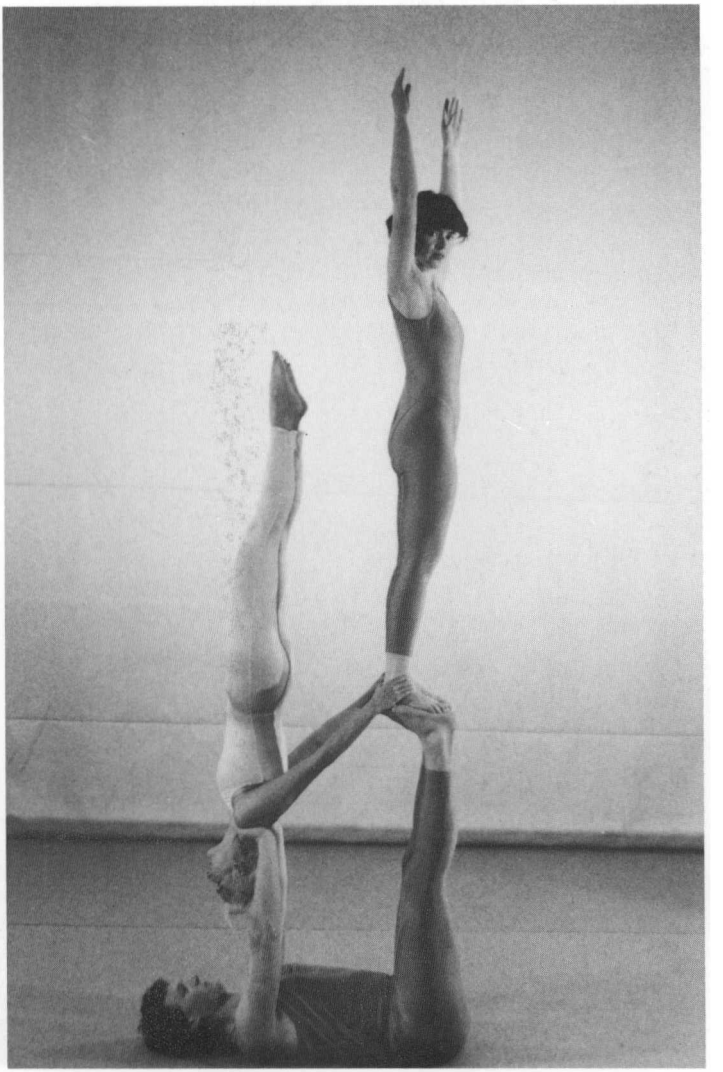
2



Eine Stand-Schulterstand-Kombination ***

Aufbau

Zuerst wird der Stand auf den Füßen (siehe S. 128) aufgebaut, dann der Schulterstand rückwärts (siehe S. 112 f.). Der Aufgang zum Schulterstand rückwärts muß fließend und reibungslos erfolgen, um die Balance der anderen Figur nicht zu gefährden.



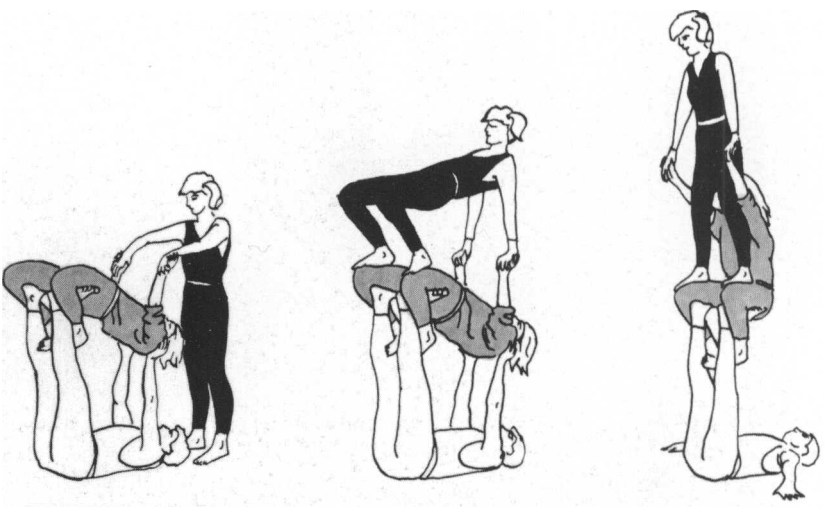
Der Guru-Stand ***

Zum Ablauf

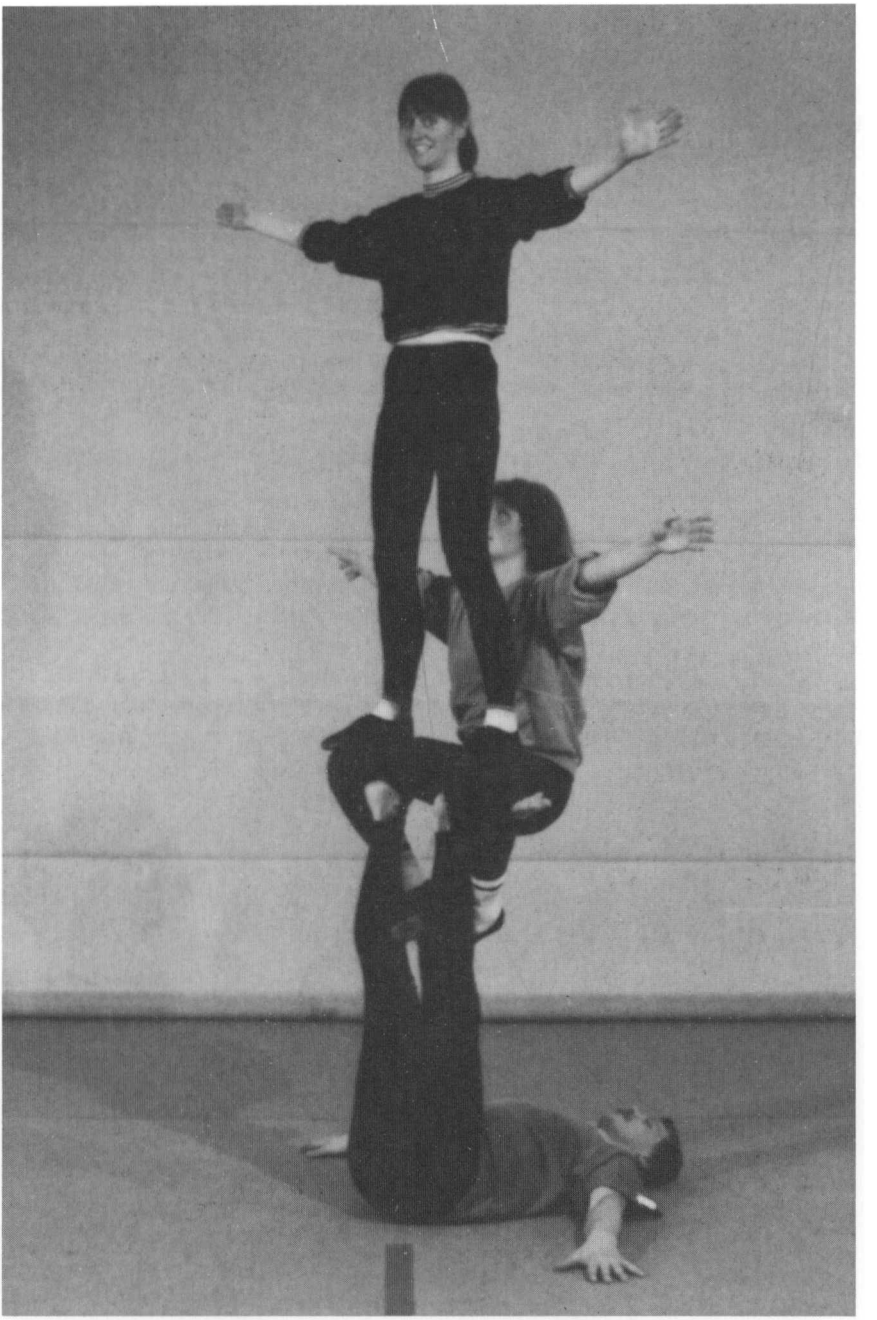
Aus dem Guru-Sitz (siehe S. 102 f.) lehnt M sich langsam nach hinten und legt seine Schultern ab in die Hände von U. Mund **O** fassen sich im Finger-Handgelenk-Griff. Ms Ellenbogen liegen dabei an seinem Körper an (I). **O** springt, gestützt von Ms Armen, mit angehockten Beinen auf dessen Oberschenkel nahe der Knie (2). **O** richtet sich auf und zieht M gleichzeitig mit hoch (3). Steht die Figur stabil, lösen Mund **O** die Hände.

Abgang

O verlagert ihr Gewicht nach vorne und springt ab.



2 3



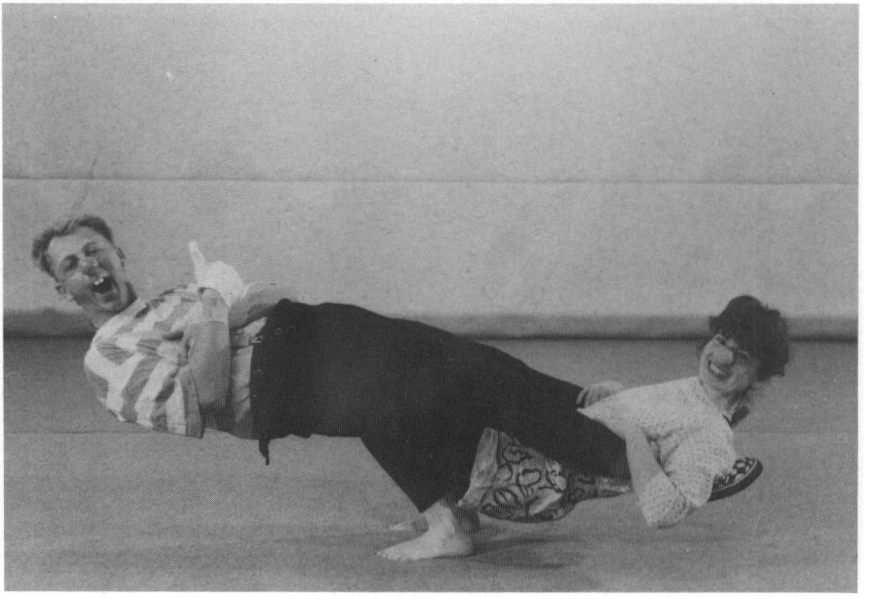
Clowneske Techniken

Die clownesken Figuren der Akrobatik sind leicht zu erlernen. Das Üben daran bereitet großen Spaß und trägt viel zur Auflockerung der Arbeitsatmosphäre im Training bei.

Die Waage *

Zum Verlauf

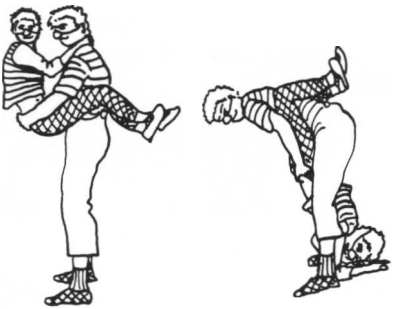
U befindet sich in der Bankstellung rückwärts. 0 setzt sich auf die Oberschenkel nahe an Us Knie, hakt die Beine unter Us Achseln ein und beugt sich zurück in die Waagerechte. U schiebt die Knie nach vorne, bis sie die Hände vom Boden lösen kann.



Die Ameise *

Zum Verlauf

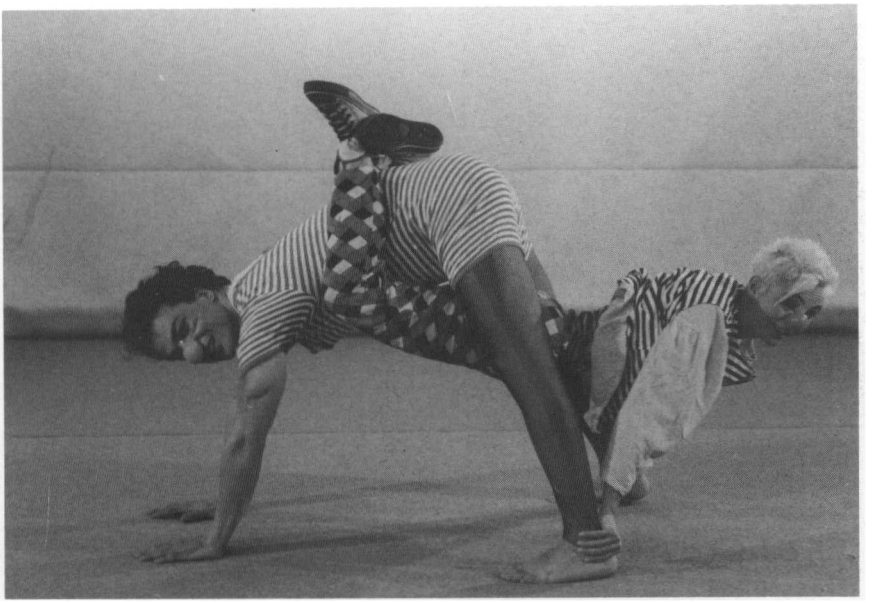
O springt U um die Hüften und verhakt ihre Füße hinter Us Rücken. U stützt 0 mit den Händen am Gesäß (1). 0 beugt sich nach hinten unten auf den Boden, läuft mit den Händen zwischen Us Beinen durch (2). Sie hält sich an Us Knöcheln fest und streckt die Arme. U beugt sich nach vorne und geht in den Vierfüßlerstand. Nun kann die Ameise loslaufen.



2

Hinweis

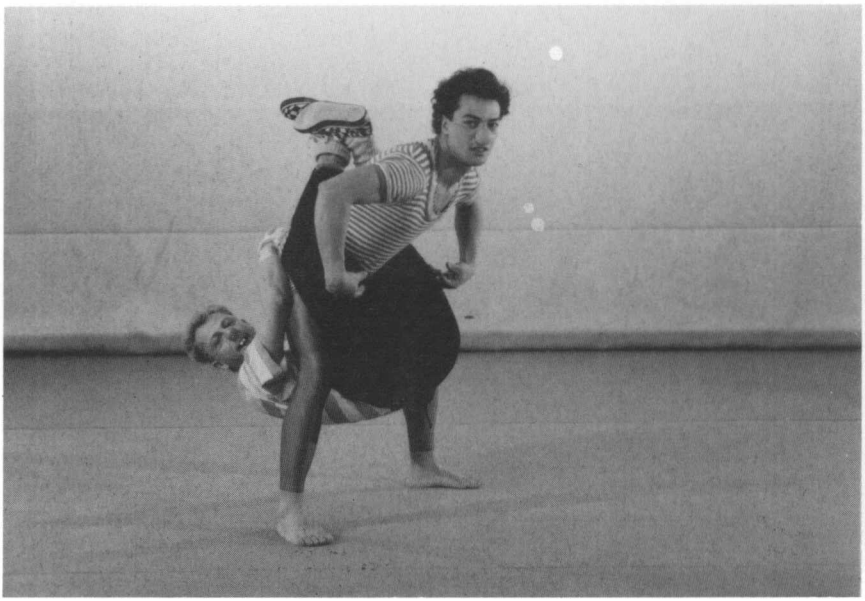
O sollte kleiner als U sein, damit sie zwischen seinen Beinen leicht durchlaufen kann.



Der Affe *

Zum Verlauf

U legt sich auf den Rücken und streckt Arme und Beine nach oben. 0 stellt sich, Us Füßen zugewandt, in gebückter Haltung über U. U verhakt seine Füße hinter Os Rücken und hält sich mit den Händen an Os Gesäß fest (1).0 richtet sich auf und muß dabei das Gesäß herausstrecken, damit U sich weiterhin daran festhalten kann.

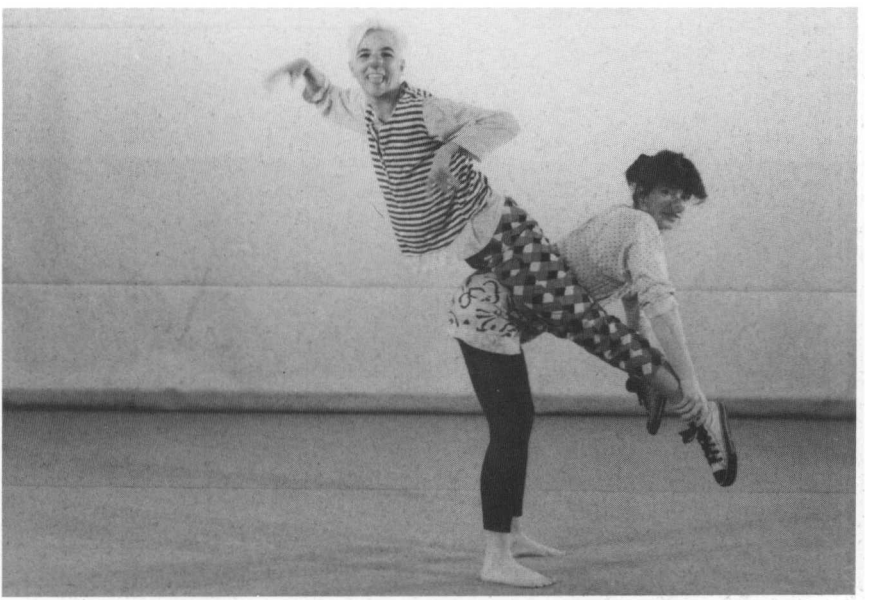


Der Siamesische Affe *

Zum Ablauf

O geht in den Handstand und grätscht leicht ihre Beine. U ergreift Os Fußgelenke und stellt sich mit dem Rücken vor 0(1). U beugt sich nach vorne und gibt gleichzeitig mit den Händen Druck auf Os Beine, damit 0 sich aufrichten kann (2). U beginnt rückwärts zu laufen. 0 führt dazu die passenden Armbewegungen aus.

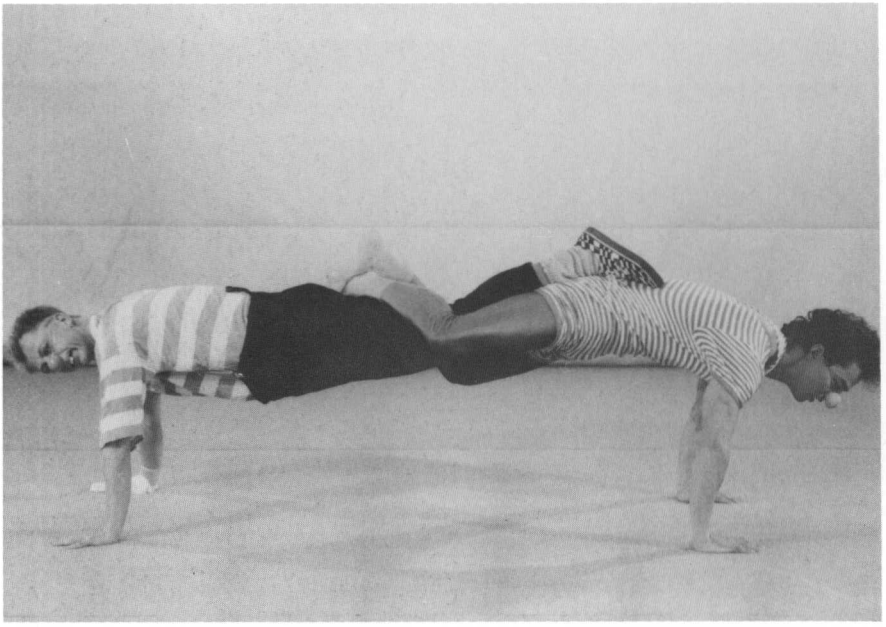
2



Die Sphinx *

Zum Ablauf

Die beiden Partner liegen auf dem Bauch und rücken so eng zusammen, daß sie sich gegenseitig die Beine auf den Rücken legen können, der eine von innen, der andere von außen. Auf Kommando drücken sich beide mit den Händen vom Boden ab in den Liegestütz.



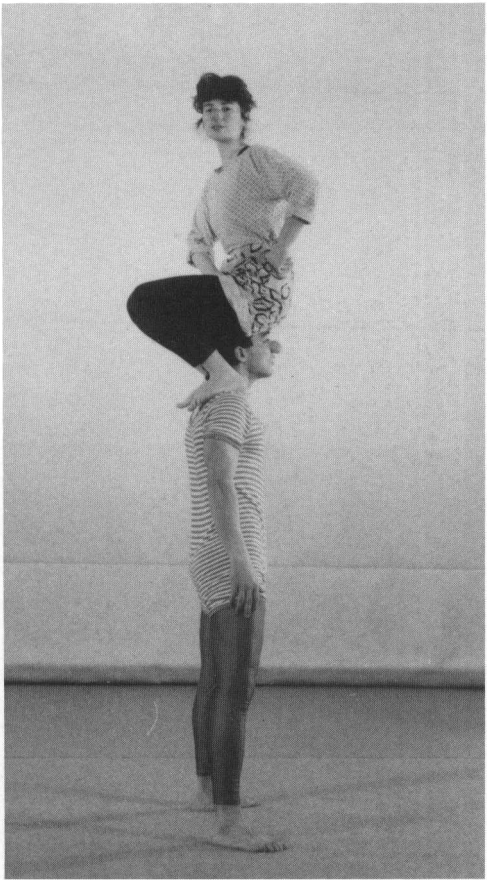
Der Clownssitz auf dem Kopf **

Zum Ablauf

U beugt die Beine und greift 0 an den Hüften. 0 legt ihre Hände auf die Oberschenkel von 0 und lehnt sich mit ihrem Kopf an Os Bauch (1). Auf Kommando springt 0 und drückt sich mit den Händen von Us Oberschenkeln ab (2 und 3). U nimmt die Bewegung mit den Händen an Os Becken auf und dreht 0 in den Sitz auf seinem Kopf (4).

2

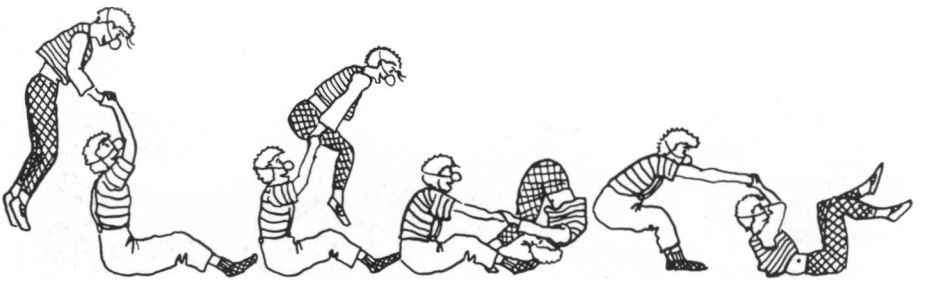
3 4



Die Übersprungrolle *

Zum Ablauf

Ein Partner befindet sich im Grätschsitz und hebt die Arme über den Kopf. Der andere Partner steht hinter ihm, ergreift dessen Hände und springt über dessen Kopf (l und 2). Er rollt sofort weiter, ohne die Hände des anderen loszulassen, und zieht ihn dadurch in den Stand (3 und 4), usw.



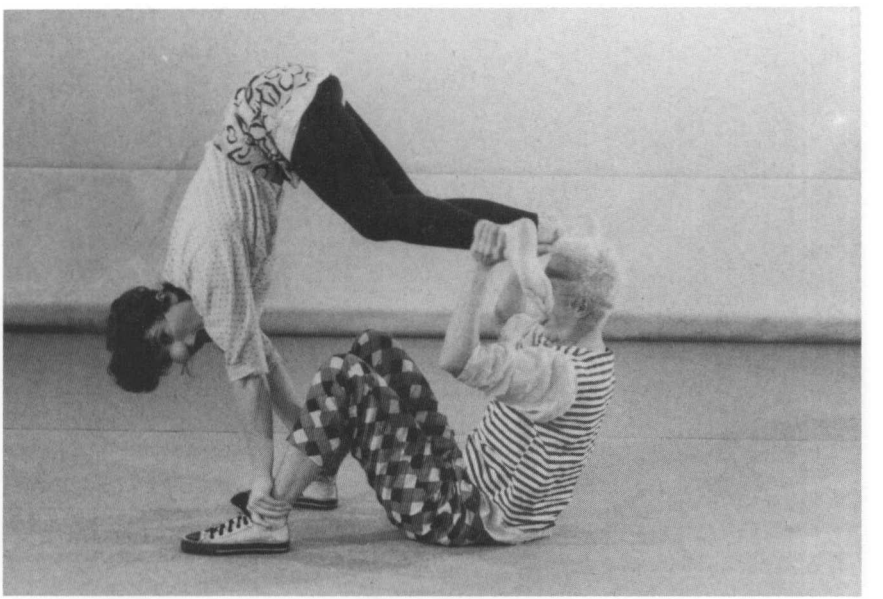
2 3 4

Die Doppelrolle *

Zum Ablauf

Der eine Partner liegt in Rückenlage mit gehobenen, leicht gegrätschten Beinen. Der andere steht in gebeugter Haltung an dessen Kopfende. Beide fassen sich gegenseitig an den Fußgelenken (I). Der Stehende läßt sich vornüber kippen, rollt am Boden ab und zieht dadurch den Liegenden hoch (2, 3 und 4), usw.

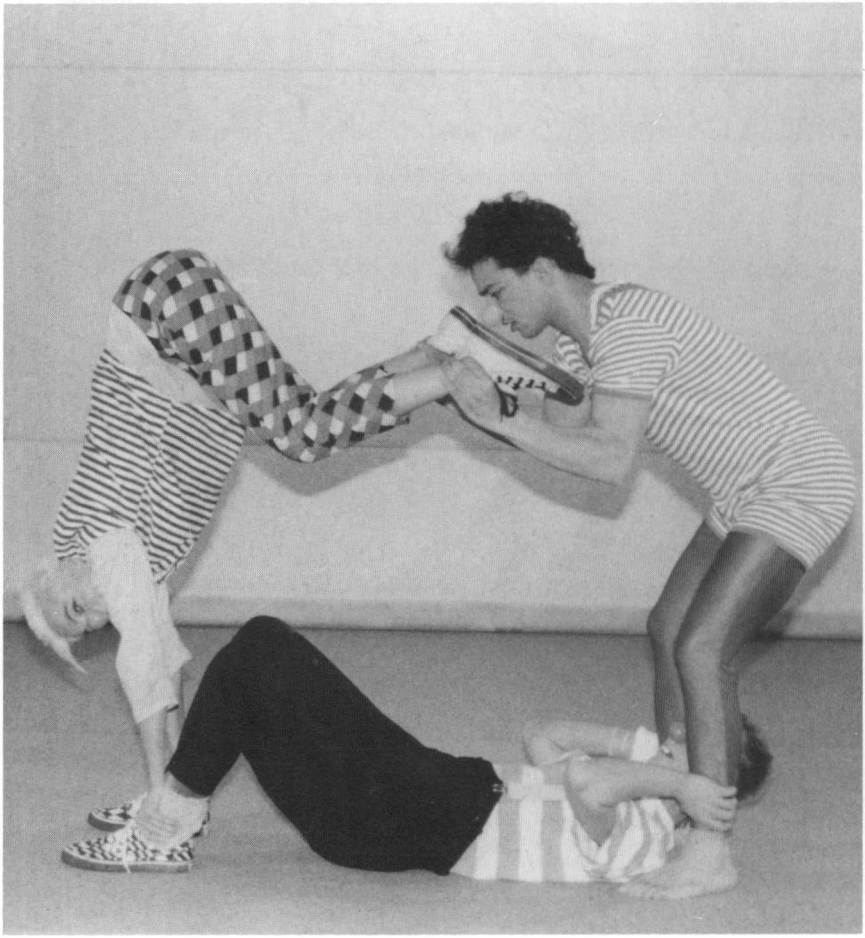
2 3 4



Die Dreierrolle **

Zum Ablauf

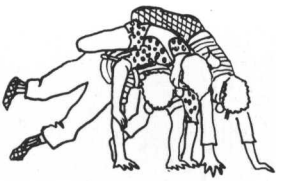
Die drei Partner fassen sich an den Fußgelenken. Die Person, die von dem Stehenden gehalten wird, beginnt mit dem Abrollen vorwärts, zieht den Stehenden nach und dieser wiederum den Liegenden, usw.



Der Lindwurm *

Zum Ablauf

Die Partner sitzen dicht hintereinander mit angezogenen Knien, die Arme seitwärts gestreckt. Die Knie umklammern den Oberkörper des jeweils vorderen. Auf ein Kommando beugen sich alle gleichzeitig nach rechts zum Schwungholen und drehen sich dann über die linke Seite in den Stütz auf den Händen. Nur die hintere Person steht auf ihren Beinen. Im gleichmäßigen Takt kann der Lindwurm nun vorwärtslaufen.



2 3

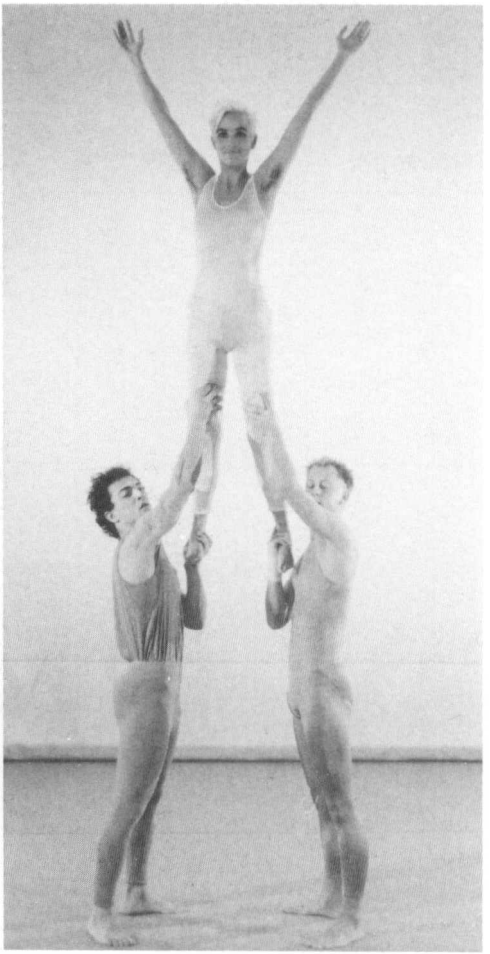
Verschiedene Hebefiguren

Bei den verschiedenen Hebefiguren ist die Rollenverteilung zumeist von vornherein festgelegt. Die untere Person benötigt viel Haltekraft, die obere sollte über eine gute Körperspannung verfügen und nicht zu schwer sein.

Der Flambeau zu dritt **

Aufgang

O steht auf den Zehenspitzen und legt ihre Hände auf die Köpfe der beiden unteren Personen. Diese hocken seitlich von 0, setzen ihre hinteren Hände unter Os Füße und legen die vorderen an ihre Oberschenkel. Nach einem Kommando springt 0 hoch, die beiden unteren nehmen die Bewegung auf, bis die Hände an Os Oberschenkel gestreckt sind und sie selbst aufrecht stehen.

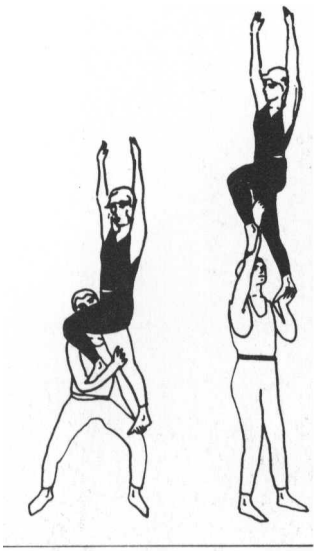


Der Flambeau ***

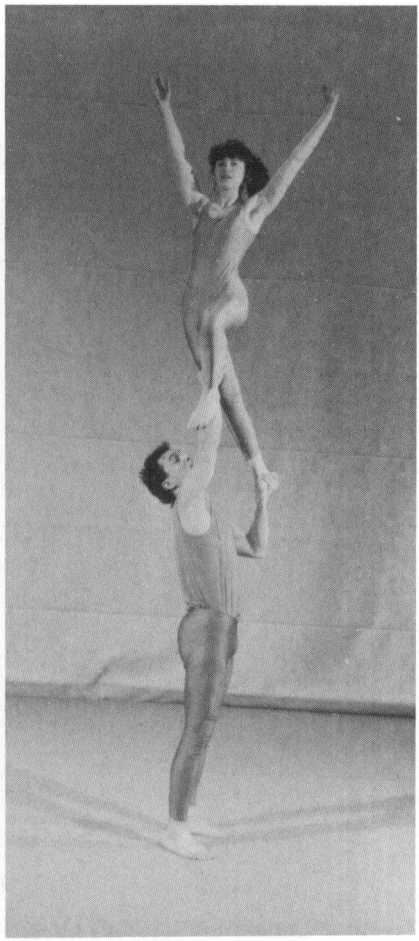
Aufbau

O hält sich mit der rechten Hand an Us Schulter fest und stellt ihren rechten Fuß auf Us linke Hand, die auf seinem Oberschenkel liegt. U umfaßt mit der rechten Hand Os Oberschenkel, nahe des Kniegelenks (1).

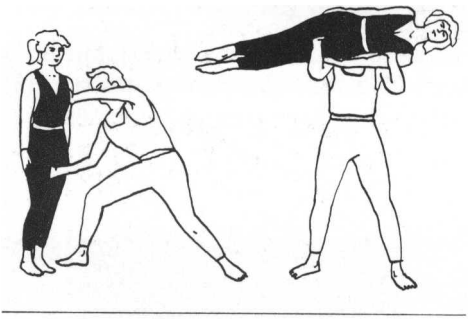
O steigt auf und stellt den linken Fuß auf Us rechten Unterarm (2). Mit einem Impuls aus den Beinen stemmt U 0 hoch, bis seine rechte Hand gestreckt ist (3).



2 3



Der Tarzan **



2

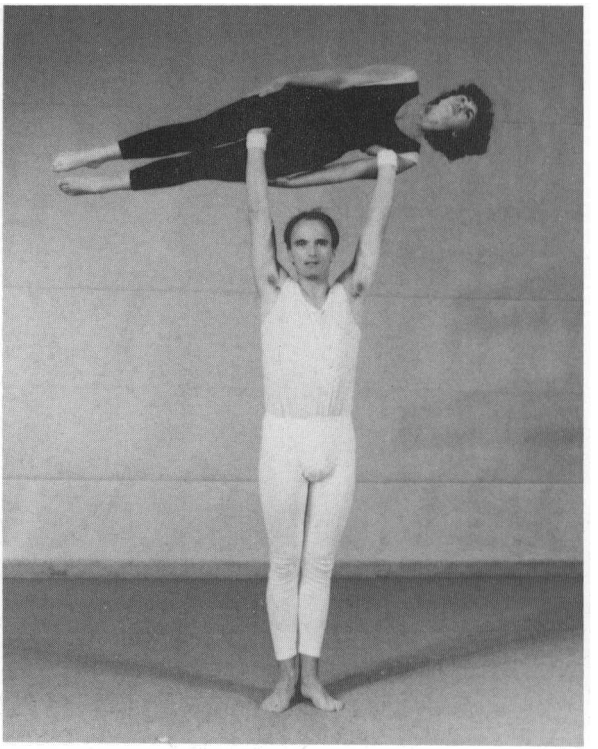
Aufgang

U setzt seine Hände unter der Achsel und zwischen den Oberschenkeln von 0 an (1).

O springt kräftig ab, U nimmt die Bewegung auf und hebt 0 quer vor seinen Oberkörper (2). Mit einem Impuls aus den Beinen stemmt U 0 hoch.

Abgang

U legt 0 auf die Schultern hinter seinem Kopf ab. 0 gleitet seitwärts von den Schultern und kommt neben U zum Stehen.

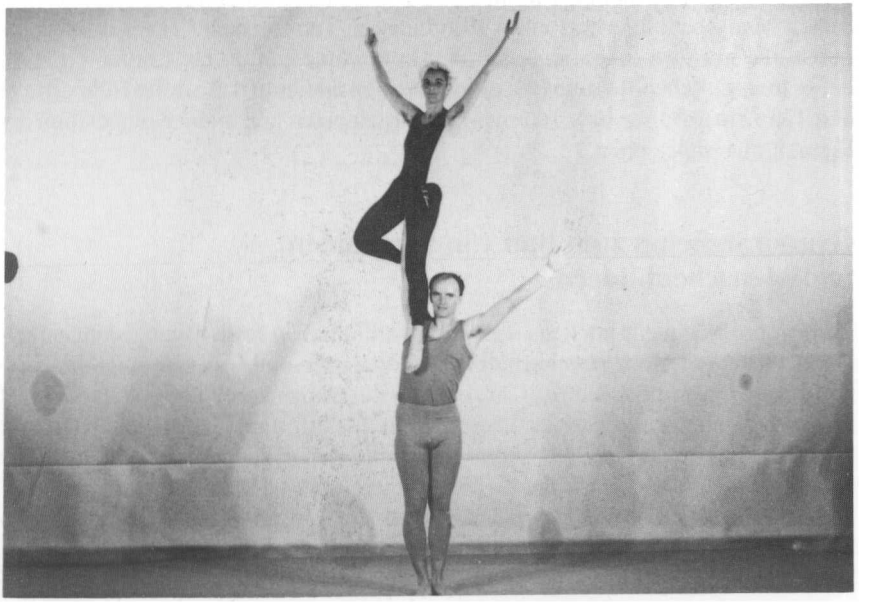


Der hohe Sitz **

Ansatz

U hockt seitlich hinter 0 und setzt die rechte Hand unter ihr Gesäß. Mit der linken Hand faßt U das Fußgelenk von Os gebeugtem linken Bein (1).

Auf Kommando springt 0 senkrecht in die Höhe und streckt gleichzeitig das linke Bein. U nimmt die Bewegung auf und kommt aus der gehockten Stellung hoch, indem er zuerst den rechten Arm und dann die Beine streckt. Steht die Figur stabil, so kann U die linke Hand von Os Fußgelenk lösen.



Pyramiden- und Menschenbilderbau

Sobald mehrere Personen gemeinsam Akrobatik betreiben, ist es besonders reizvoll, gemeinsam Figuren zu bauen, die in die Höhe, Breite und Tiefe eines Raumes hineingehen. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, Pyramiden oder Menschenbilder zu konstruieren und auszuführen. Der Phantasie und Kreativität werden nur durch die biomechanischen Gesetzmäßigkeiten des menschlichen Körpers Grenzen gesetzt. Studiert man die Symmetrie und Geometrie, die die verschiedenen Techniken der Akrobatik enthalten, so können oft mit einfachen Mitteln phantasievolle Körperbauwerke geschaffen werden.

Unter Pyramiden verstehe ich aus mehreren Personen bestehende akrobatische Figuren, die in sich stabil im Raum stehen und nach außen hin einheitlich und kompakt wirken. Ausgehend vom Grundriß und ihrem Erscheinungsbild lassen sich verschiedene Grundtypen einer Pyramide unterscheiden.

Flächenpyramiden: die wohl am häufigsten vorkommen und deren Grundriß aus einer einfachen Linie oder einem leichten Bogen besteht. Ihr Aufbau wirkt wand-, fächer- oder dreiecksförmig.

Kreispyramiden: die einen Kreis oder ein Vieleck als Grundriß aufweisen und säulen- oder kegelfönnig aufgebaut sind.

Kreuzpyramiden: haben ein stehendes oder liegendes Kreuz als Grundform und wirken ähnlich wie die Kreispyramiden.

Im Gegensatz zu den eher kompakt und einheitlich wirkenden Pyramiden bestehen Menschenbilder aus einer Kombination verschiedener akrobatischer Figuren, die nur lose (oder auch gar nicht) zusammengefügt ein Ganzes ergeben. Diese menschlichen Rauminstallationen wirken dadurch, daß sie die Höhe, Breite und Tiefe einer Bühne bzw. Raumes besser ausnutzen und in die Komposition der Figuren mit einbeziehen.

Grundsätzliches zum Bau von Pyramiden und Menschenbildern

Der Pyramiden- mehr noch als der Menschenbilderbau fordert von jedem einzelnen die grundsätzliche Bereitschaft zur Kooperation und Unterordnung der eigenen Interessen zum Wohle des Ganzen. Die Zusammenarbeit vieler Menschen ist anfangs gar nicht so einfach zu koordinieren. Sie erfordert Geduld und kann sehr zeitraubend sein. Bevor eine Pyramide gebaut werden kann, muß unbedingt jede einzelne Position innerhalb des Gebildes festgelegt und besprochen werden. Dabei ist es besonders wichtig, daß nicht nur der Aufbau bis ins kleinste hinein besprochen und vorausgeplant wird, sondern auch der Abbau.

Damit die Belastungen der Unteren nicht so lange andauern, ist für einen schnellen Auf- und Abbau zu sorgen. Geht eine Pyramide höher hinaus, müssen die einzelnen Figuren, aus denen sich das Gebilde zusammensetzt, sicher beherrscht werden. Häufig ist es daher von Nutzen, Teile einer Pyramide bzw. eines Menschenbildes einzeln zu üben und dann erst zu einem Ganzen zusammenzusetzen. Bevor eine Pyramide instabil wird, bevor die Kraft nachläßt, bevor die Belastung einer Person zu groß wird oder wenn Schmerzen auftreten, sollte man das Kommando zum Abbau geben, damit nicht das ganze Bauwerk unkontrolliert zusammenstürzt.

Die hier aufgeführten Pyramiden und Menschenbilder sind nur ausgewählte Beispiele für die unbegrenzten Möglichkeiten, menschliche Bauwerke zu schaffen. Sie sollen als Anregung dienen, selbst aktiv zu werden, um neue, eigene Konstruktionen zu entwerfen.

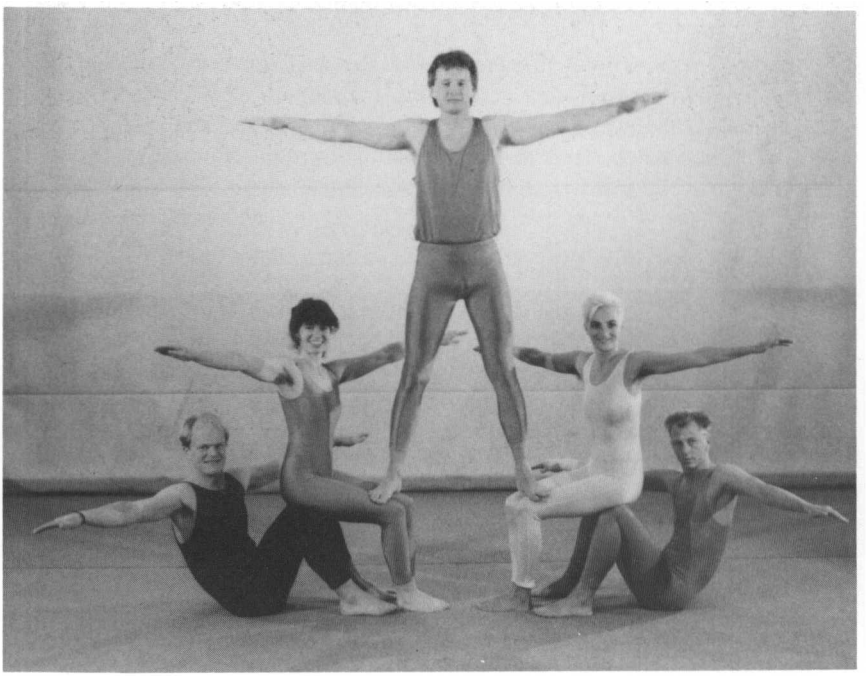
Die Flächenpyramiden

Einfache Beispiele von Flächenpyramiden

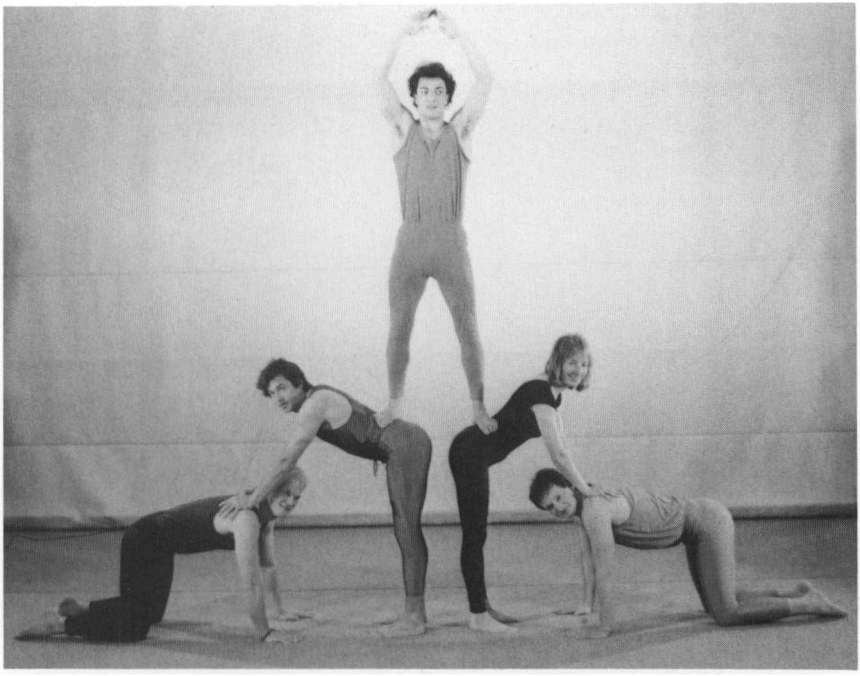
Der Auf- bzw. Abbau der Pyramiden erfolgt vorsichtig und kontrolliert. Die unteren Personen sollten gleichmäßig belastet werden. Es ist darauf zu achten, daß die oberen Personen nach hinten abgesichert werden.

Bei den folgenden drei Pyramiden haben wir bewußt unsere schwersten Personen nach oben gestellt, um zu demonstrieren, wie stabil die Gebilde sind.

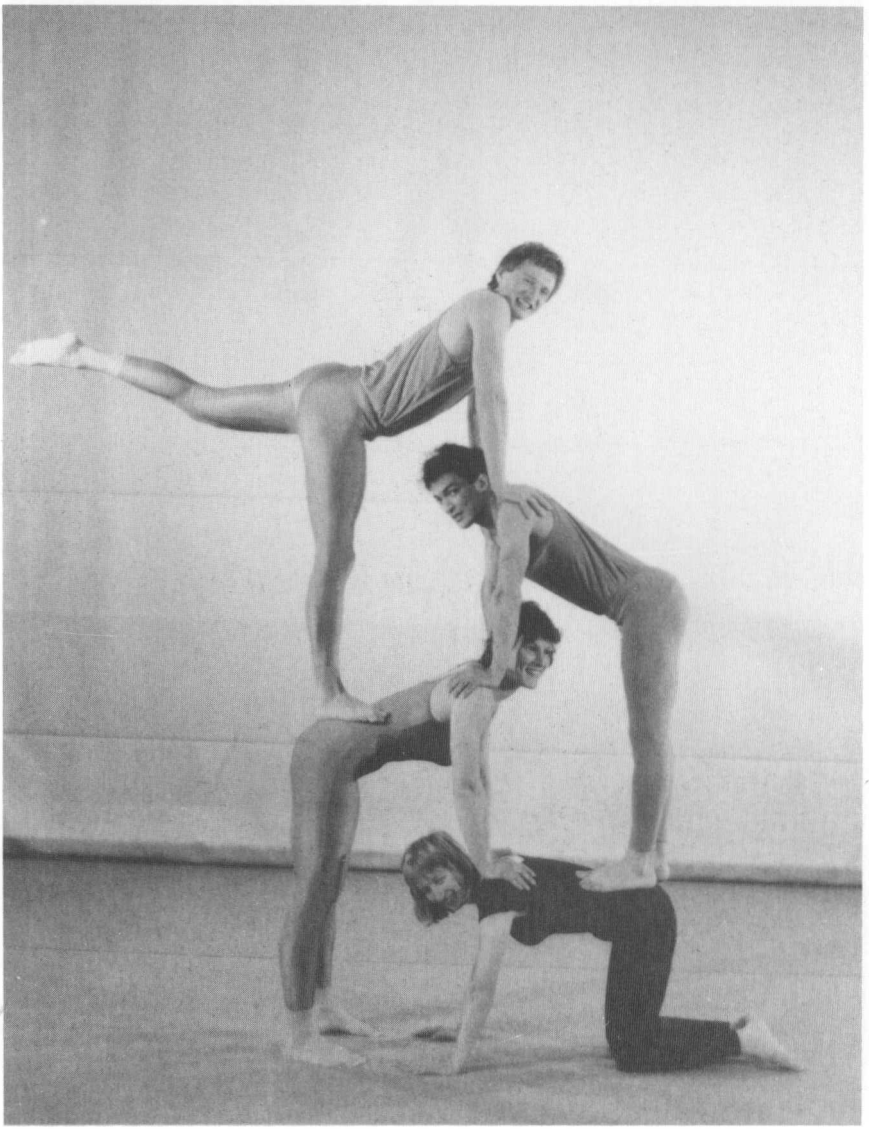
Die Sitzpyramide *



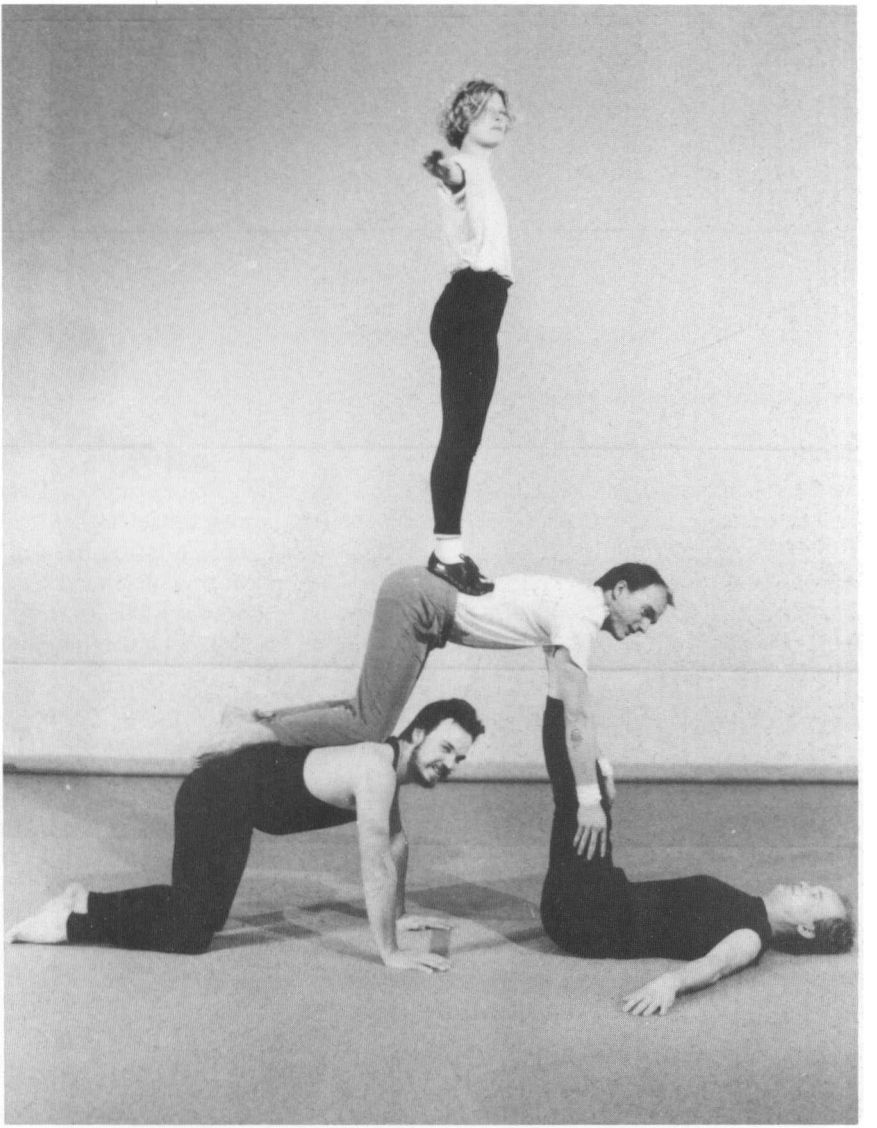
Der Dachreiter *



Fachwerkpyramide *



Standbild mit Sockel *



Die Bankpyramiden

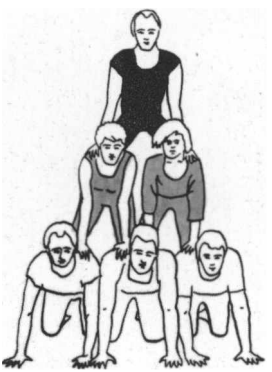
Bei den Bankpyramiden ist generell darauf zu achten, daß niemals direkt auf der Wirbelsäule oder in der Nähe der Nieren gekniet bzw. gestanden werden darf. Das Becken ist der Bereich, der hohen Belastungen mühelos standhalten kann. Auch die Schultern können ohne weiteres größeren Gewichten ausgesetzt werden. Sie weisen allerdings nicht dieselbe Stabilität wie das Becken auf (I).

Die Bankpyramide mit sechs **Personen** *

Aufstieg

Die Personen der unteren Reihe rücken in der Bankstellung eng zusammen. Der Rücken sollte gerade gehalten werden, weder HohLkreuz noch Katzenbuckel.

Die Personen der mittleren Reihe steigen von hinten auf. Sie fassen mit den Händen an die Schultern der Unteren und knien sich vorsichtig auf deren Becken. O faßt mit den Händen die Schultern der Personen in der mittleren Reihe. Er steigt über das Becken der Person, die sich in der mittleren Position der unteren Reihe befindet, auf (2).



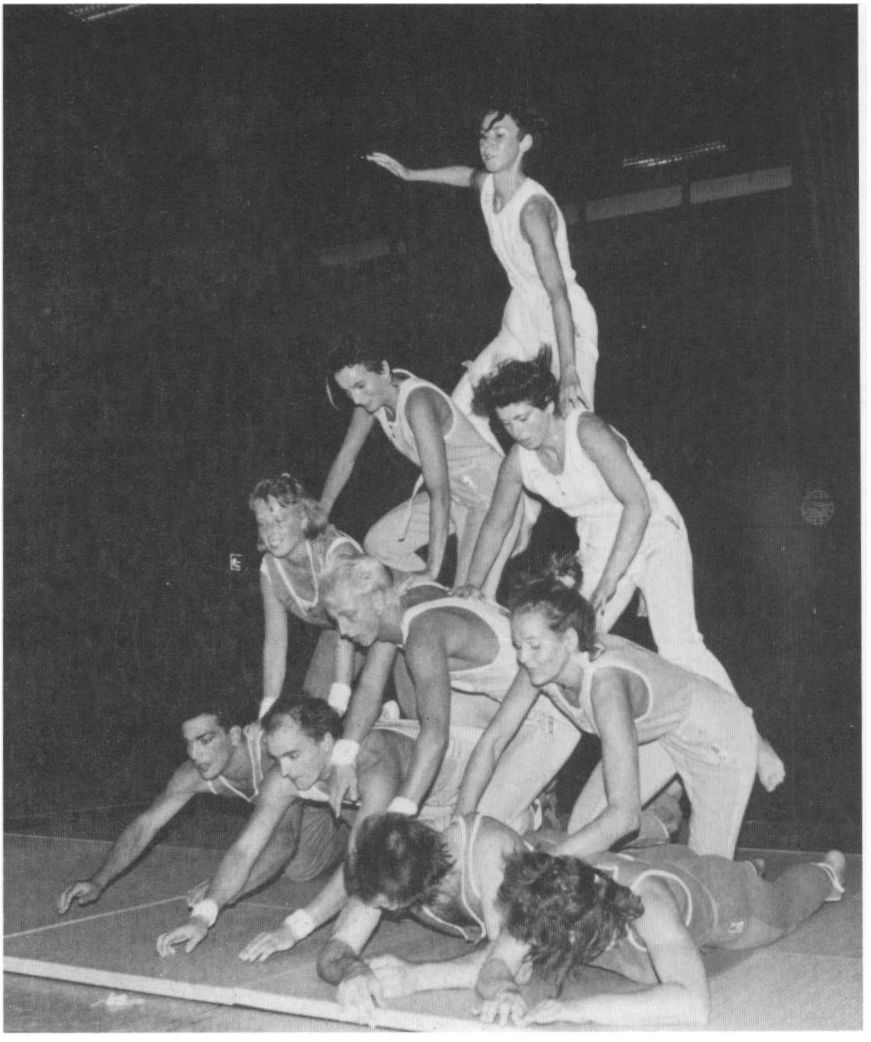
2

Abgang

Der Abgang erfolgt in der umgekehrten Reihenfolge wie der Aufgang.

Variation:

Man kann diese Pyramide auch kontrolliert zusammenstürzen lassen, indem auf Kommando alle beteiligten Personen gleichzeitig die Arme und Beine strecken.

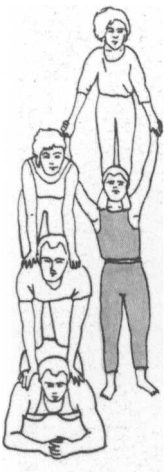


Die Bremer Stadtmusikanten **

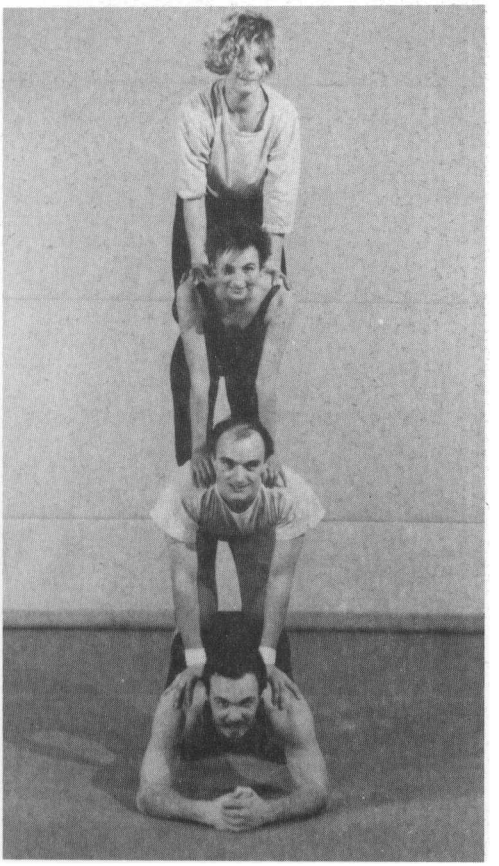
Aufbau

Die untere Person muß aufgrund der Körperproportionen - die Arme sind allgemein länger als die Oberschenkel - mit aufgestützten Ellenbogen knien.

Die obere Person wird auf den Schultern herangetragen und steigt vorsichtig über (I und 2).



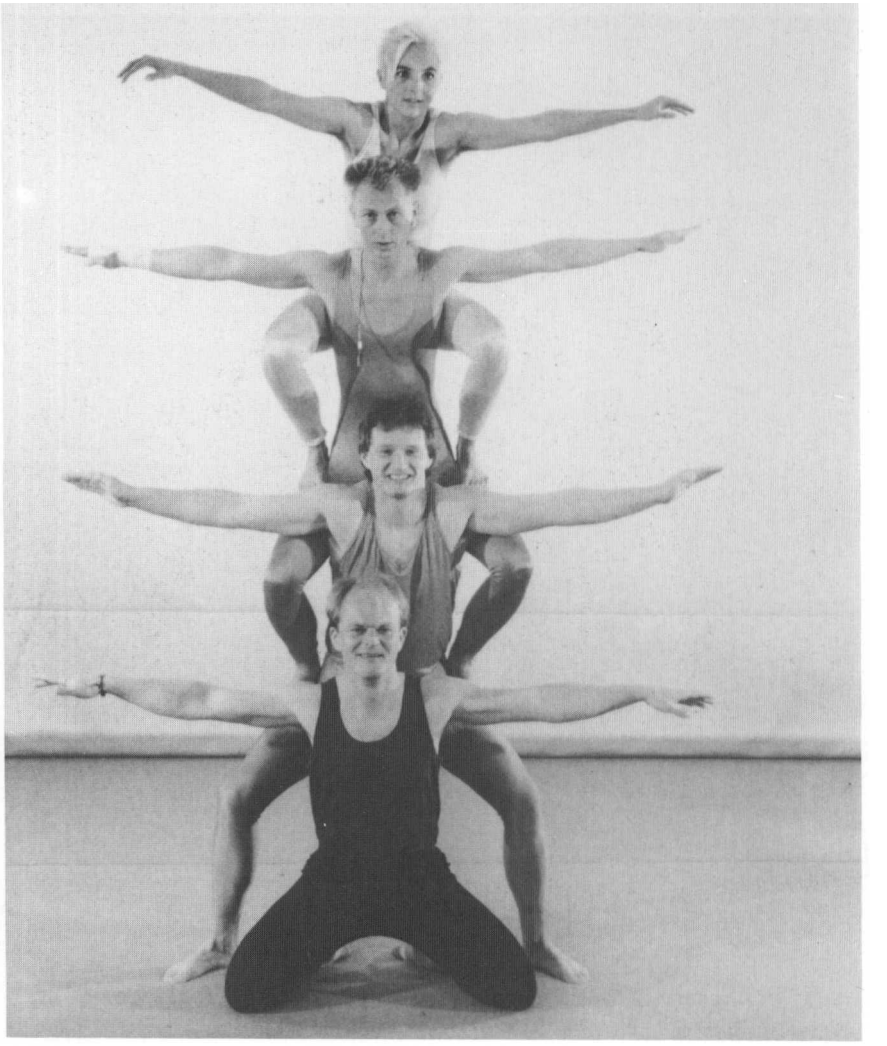
2



Die Froschpyramide **

Aufbau

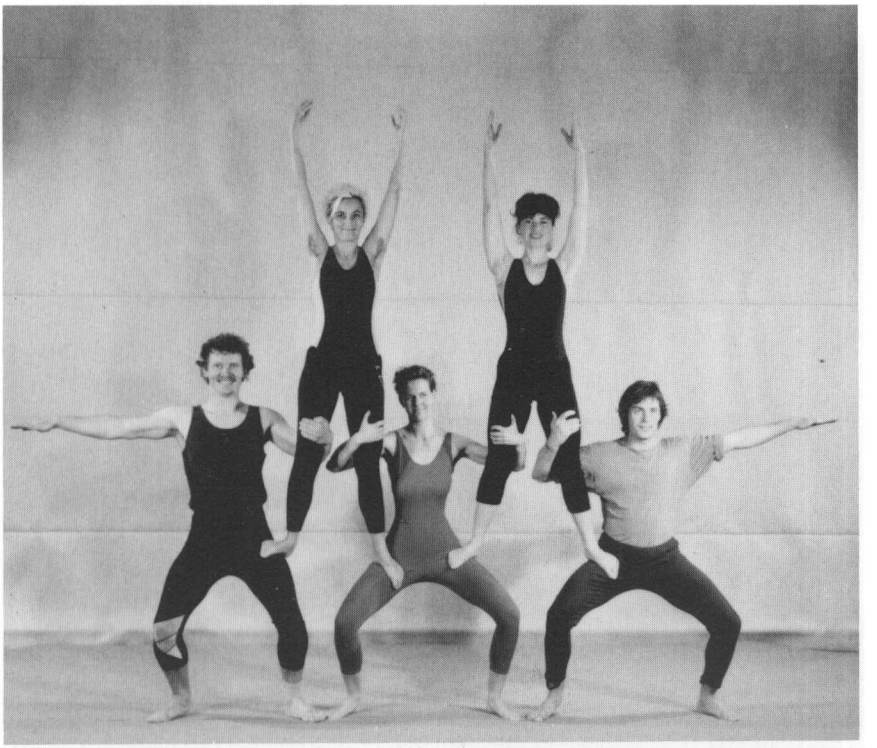
U stellt sich mit leicht gegrätschten und gebeugten Beinen hin. M steigt von hinten auf Us Oberschenkel, möglichst nahe der Hüftbeuge. 0 wird auf den Schultern eines Helfers herangetragen und steigt vorsichtig auf Ms Oberschenkel über. Der Helfer kniet sich vor U auf den Boden.



Die Galionspyramiden

Die Galionspyramide mit fünf Personen (einfache Version) *

Diese Pyramide läßt sich mit beliebig vielen Personen bauen.

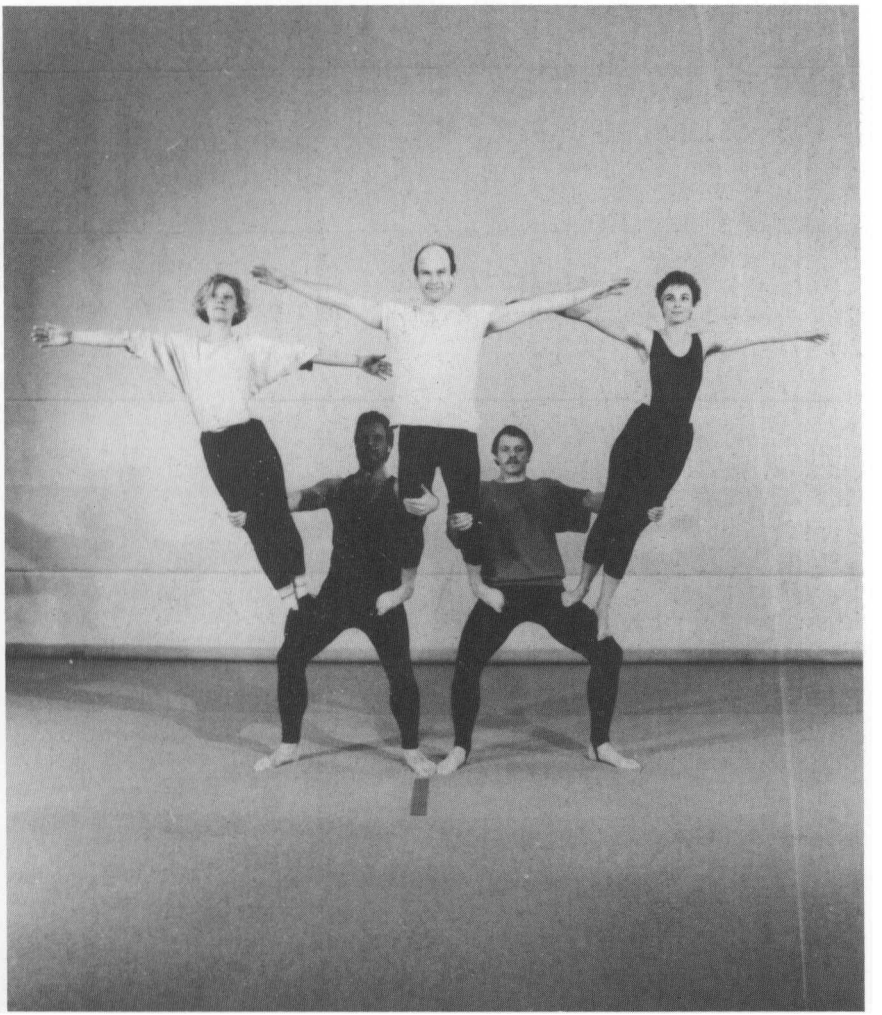


Die Galionspyramide mit Dach **

Die Galionspyramide mit fünf Personen *

Aufbau

Die beiden unteren Personen stellen sich mit leicht gegrätschten, gebeugten Beinen nebeneinander. Die drei oberen Personen setzen jeweils ein Bein nahe der Hüftbeuge auf die Oberschenkel der Unteren. Auf Kommando steigen die Oberen auf, stützen sich dabei mit den Händen auf die Schultern der beiden Unteren und werden von ihnen an den Oberschenkeln gehalten. Die beiden Unteren lehnen sich zurück, bis ihre Arme gestreckt sind.



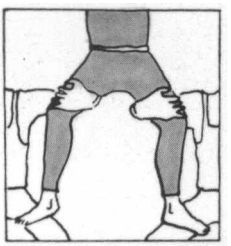
Die zweistöckige **Galionspyramide** **

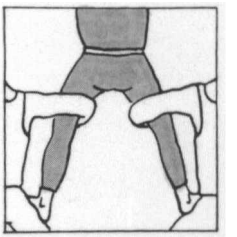
Aufbau

O sitzt auf den Schultern der mittleren Person in der unteren Etage. Die beiden Personen der zweiten Etage steigen gemeinsam auf und stehen mit gebeugten Beinen. Sie werden von den Unteren so an den Oberschenkeln gehalten, daß sich eine stabile Klammer bildet.

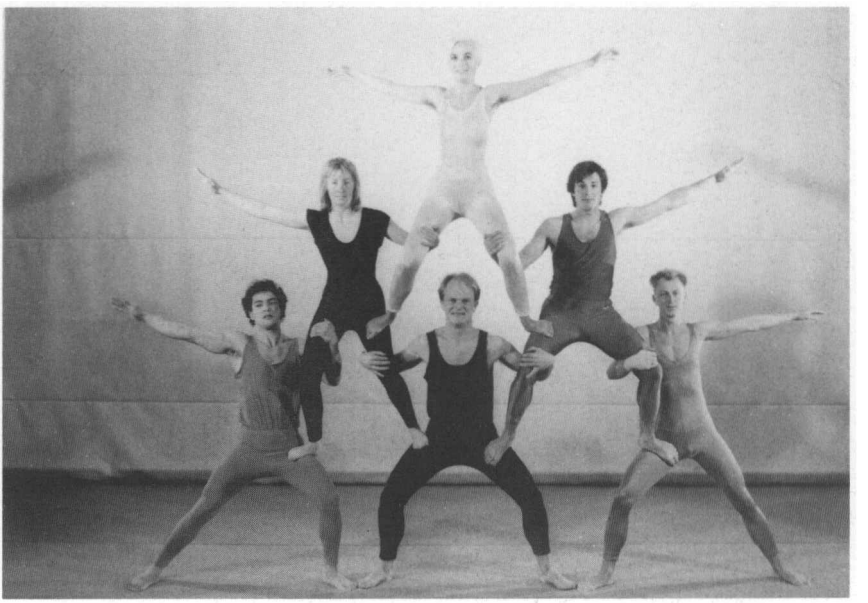
Die Hände der Unteren liegen fest auf den Oberschenkeln der Personen in der mittleren Etage. Die Ellenbogen und Oberarme der Unteren stützen nach hinten die Oberschenkel der mittleren Personen ab (I und 2).

O stellt ihre Füße auf die Oberschenkel der beiden Personen in der mittleren Etage. Sie stützt sich mit den Händen auf deren Schultern und richtet sich in den Stand auf.

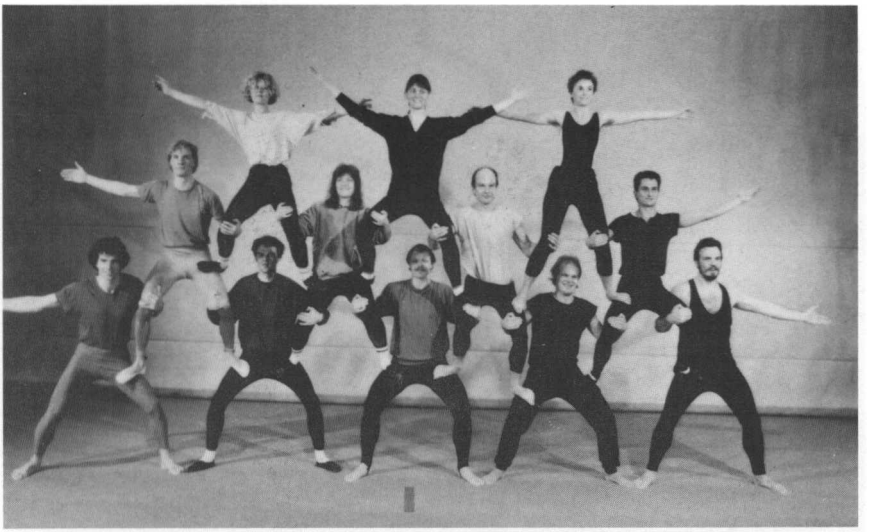




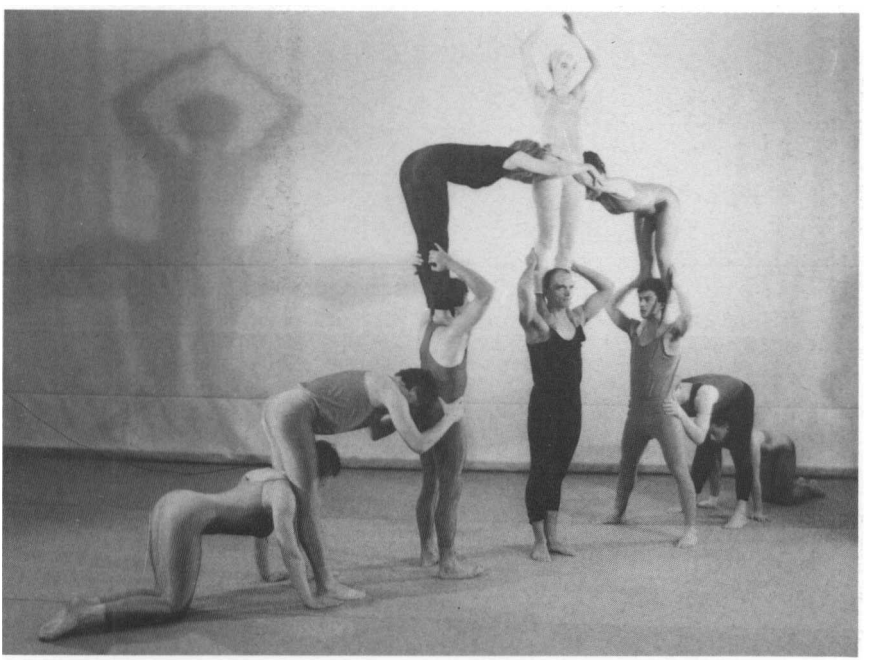
2



Die zweistöckige Galionspyramide mit zwölf Personen **

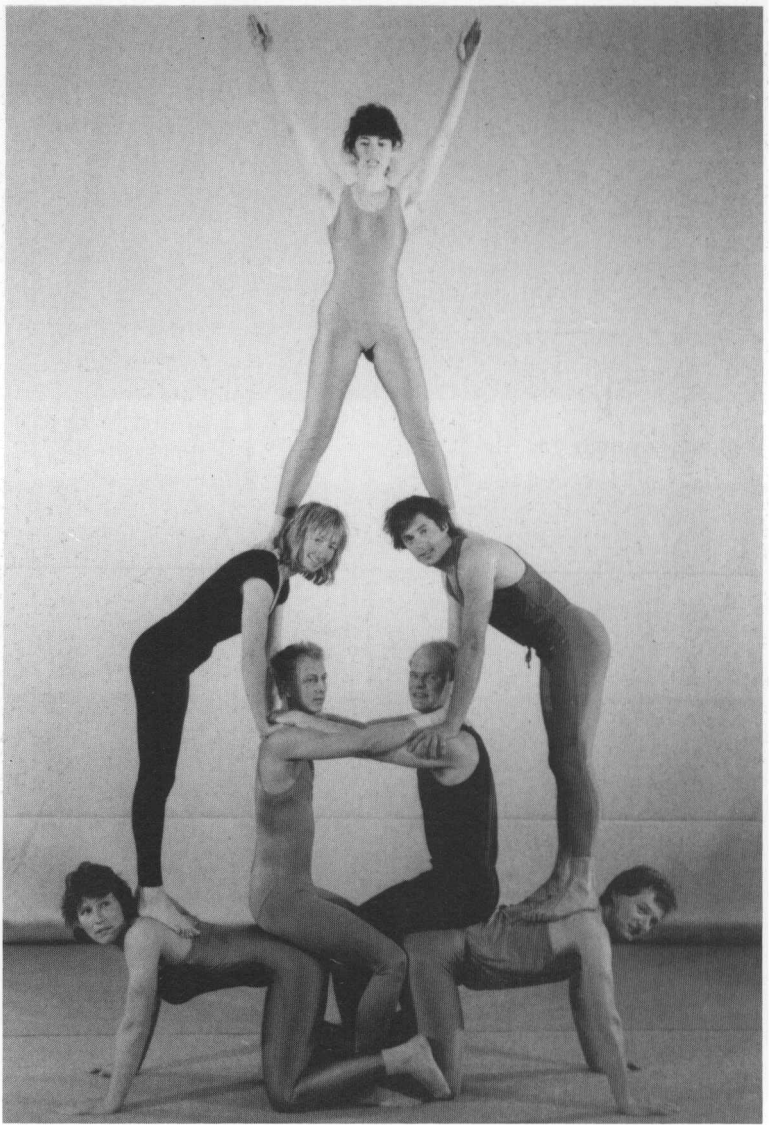


Die Treppenpyramide **

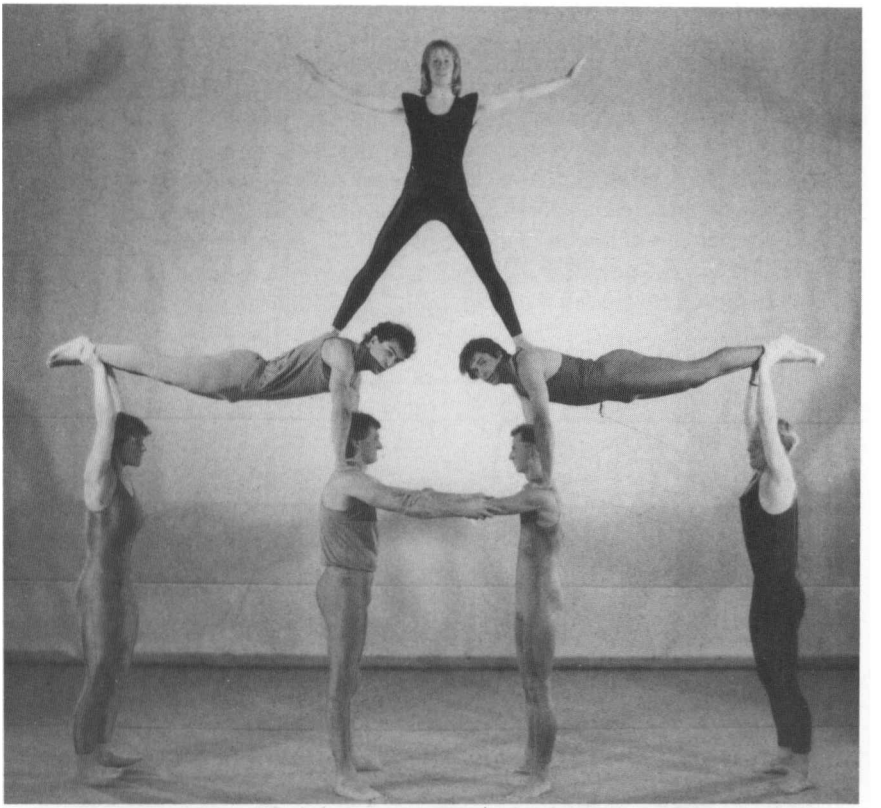


Bei den folgenden beiden Pyramiden wird die obere Person von einem Helfer herangetragen und steigt vorsichtig **in** die Endposition über.

Der Zwiebelturm **



Das Brandenburger Tor **



Die dreistöckige Pyramide ***

Aufbau

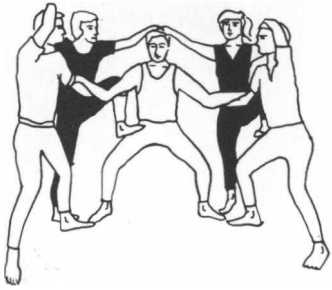
Es ist unbedingt notwendig, daß die jeweiligen Etagen dieser Pyramide einzeln geübt und sicher beherrscht werden, bevor die ganze Pyramide zusammengesetzt wird.

Aufbau der unteren und mittleren Etage

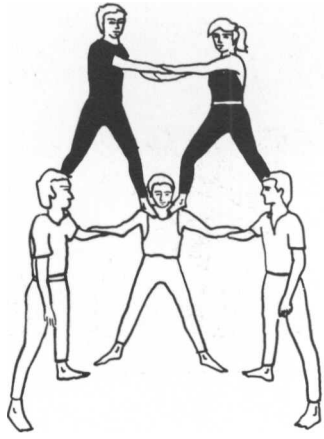
In der unteren Etage stehen die drei Personen annähernd im Halbkreis und halten sich, zur besseren Stabilität, mit den Händen oberhalb der Ellenbogen umfaßt.

Die beiden Personen in der mittleren Etage legen ihre Hände auf die Köpfe der unteren. Die beiden äußeren Personen der unteren Etage sichern die Aufsteigenden, indem sie ihre freien Hände auf die Hände der oberen legen (1).

Die Personen der mittleren Etage steigen auf (2), lehnen sich mit dem Schienbein des jeweils äußeren Beins an die Köpfe der beiden äußeren Personen in der unteren Etage. Diese greifen mit der jeweils freien Hand an die Waden der beiden oberen (3).



2

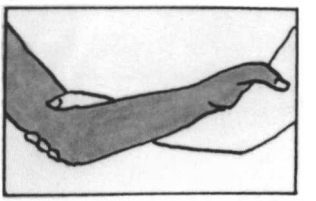


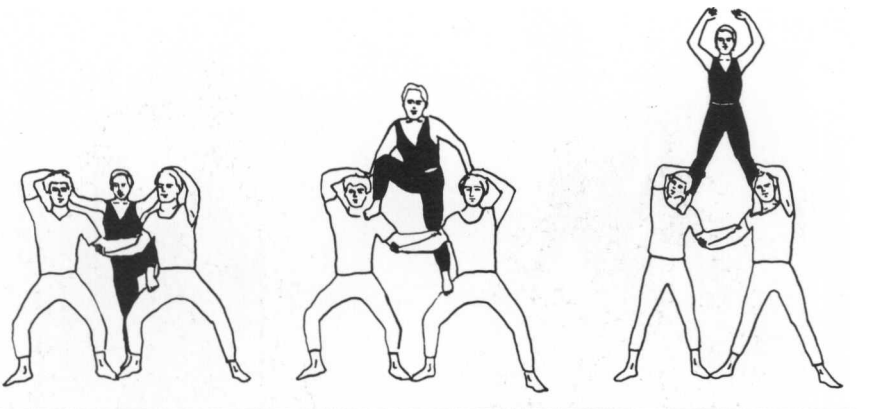
3

Aufbau der mittleren und oberen Etage

Die beiden Personen in der mittleren Etage stehen mit leicht gegrätschten und gebeugten Beinen schräg zueinander, so daß sich ihre äußeren Hände fassen können. Mit den inneren Händen halten sie sich gegenseitig oberhalb der Ellenbogen (I). 0 legt die Hände auf die Köpfe der beiden. Diese sichern 0 zusätzlich, indem sie mit der jeweils äußeren Hand Os Hände fest auf ihren Kopf drücken (2).

O steigt auf und lehnt sich mit gebeugten Beinen leicht an die Köpfe der beiden unteren. Diese fassen mit der jeweils äußeren Hand an die Waden von 0 (Kopf-Hand-Klammer) (3 und 4).





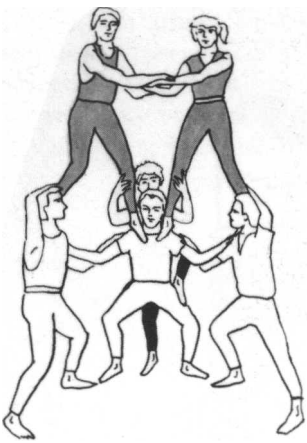
2 3 4

Aufbau der gesamten Pyramide

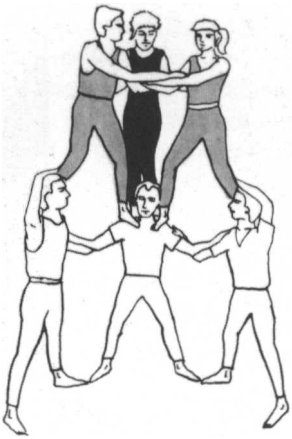
Stehen die untere und mittlere Etage sicher und stabil, steigt 0 über die Oberschenkel der unteren Person in der mittleren Position auf dessen Schultern und hält sich dabei mit den Händen an den Schienbeinen der Personen in der mittleren Etage fest (1).

Variation:

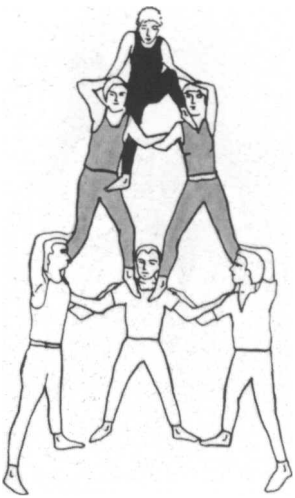
O wird von einem Helfer auf dessen Schultern herangetragen und steigt auf die Schultern der unteren Person in der Mitte über. Aus dieser Position steigt sie dann weiter zur Spitze der Pyramide (2,3 und 4).



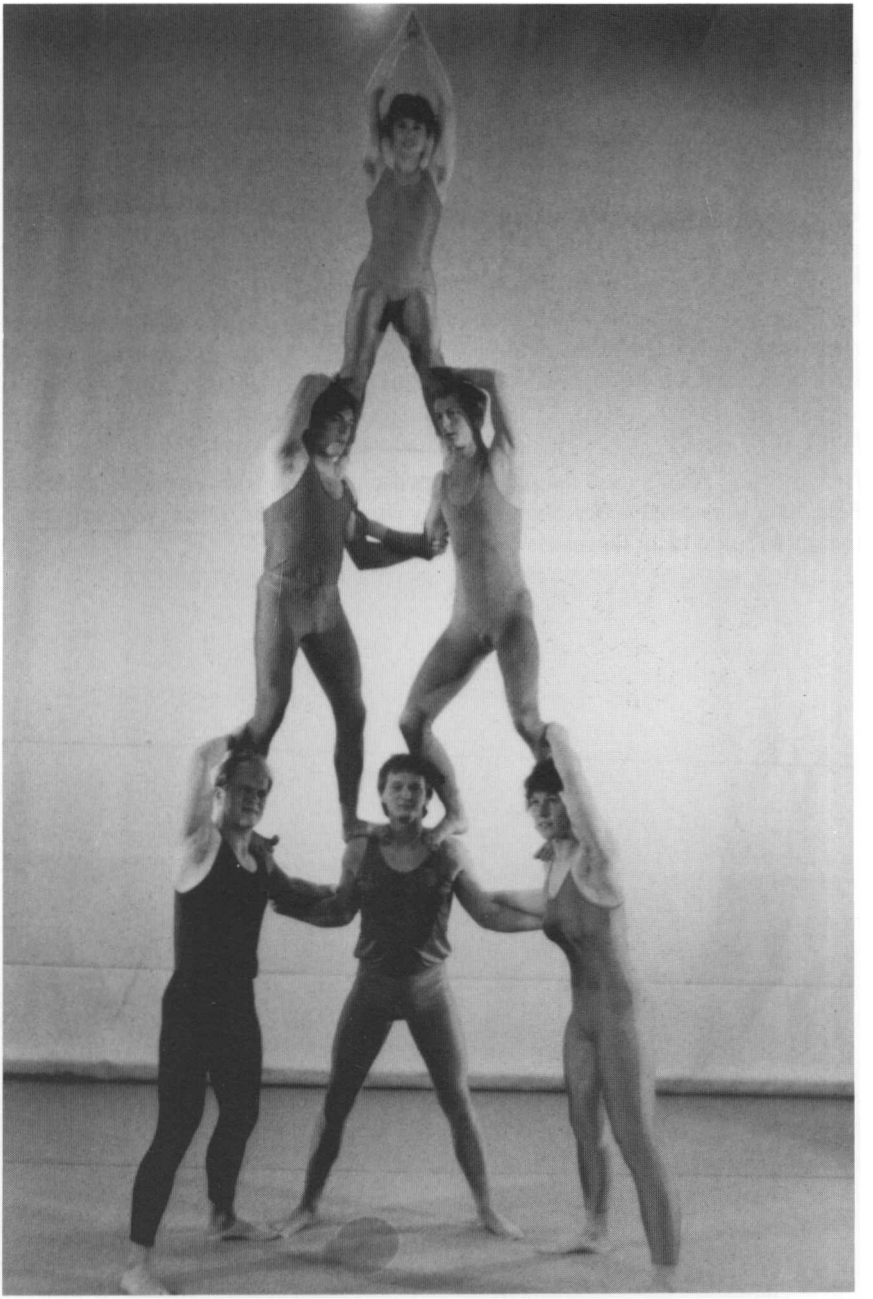
2



3



4



Abbau

Der Abbau erfolgt wie der Aufbau.

Variation:

O faßt die äußere Hand einer Person der mittleren Etage, hält sich daran fest und springt vorsichtig nach vorne ab. Aufgrund der Höhe ist es ratsam, für Os Niedersprung eine Weichbodenmatte hinzulegen.

Hilfestellung

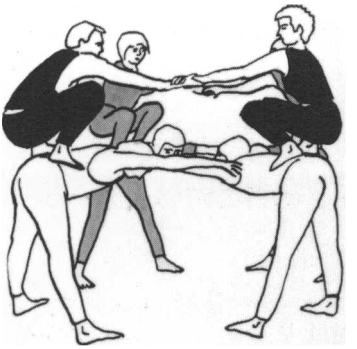
Eine optimale Hilfestellung ist gegeben, wenn 0 durch eine Deckenlonge gesichert werden kann. Ist diese nicht vorhanden, müssen unbedingt Helfer hinter der Pyramide mit hoch erhobenen Händen sichern.

Hinweis

Der Auf- und Abbau muß möglichst schnell und reibungslos erfolgen, damit die Belastung der unteren Personen nicht zu lange andauert. Die Präsentation der Pyramide sollte nicht länger als drei Sekunden betragen.

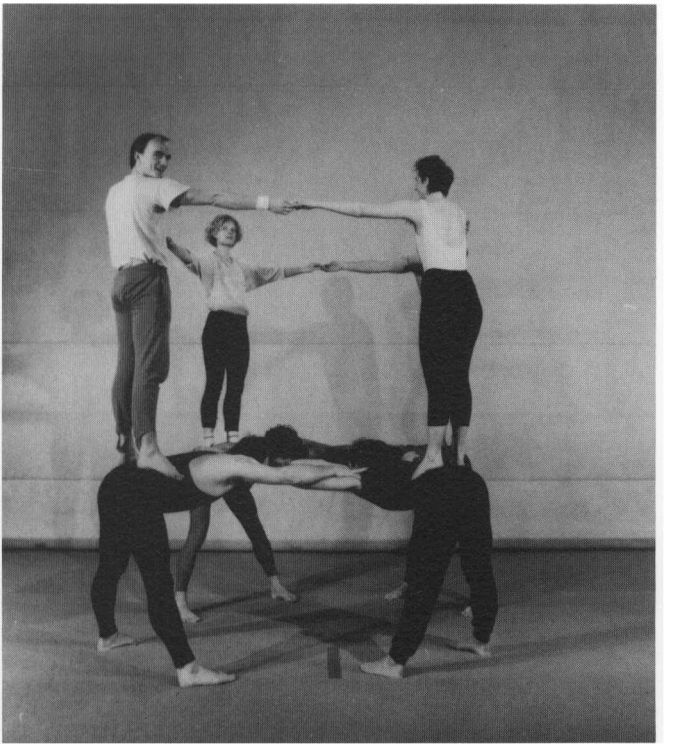
Die Kreispyramiden

Die Sternpyramide *

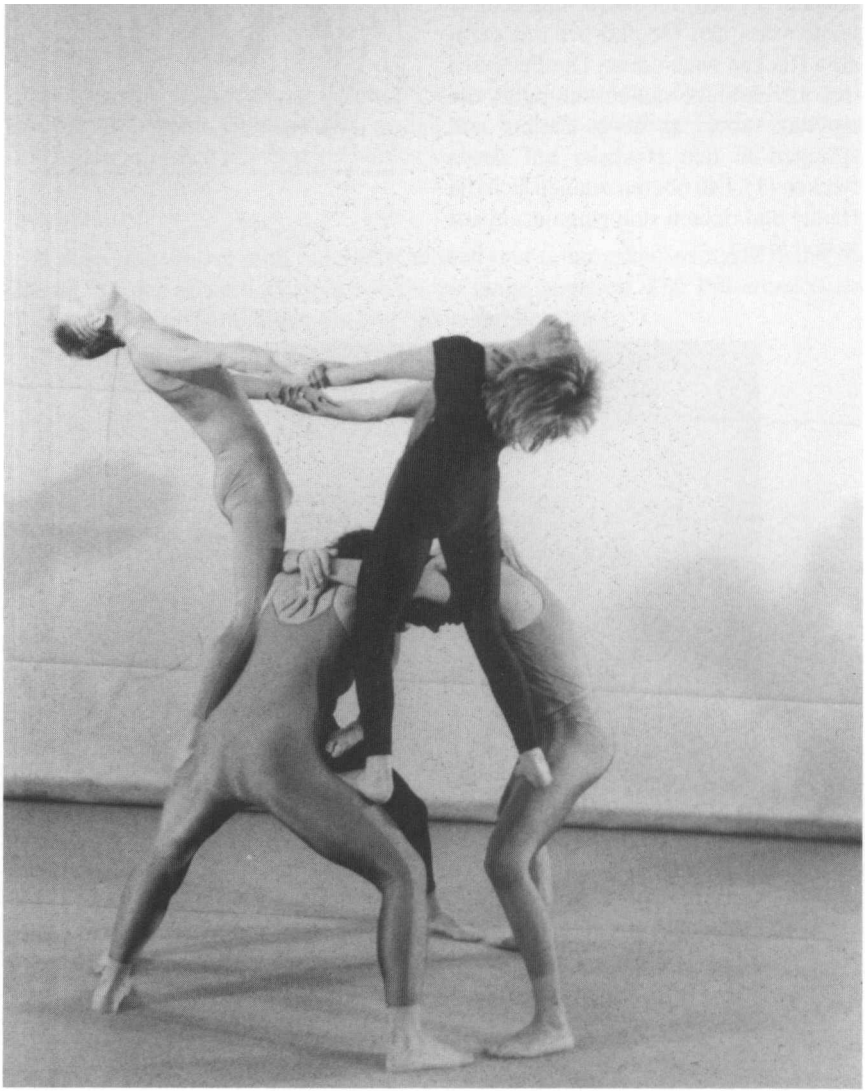


Zum Aufbau

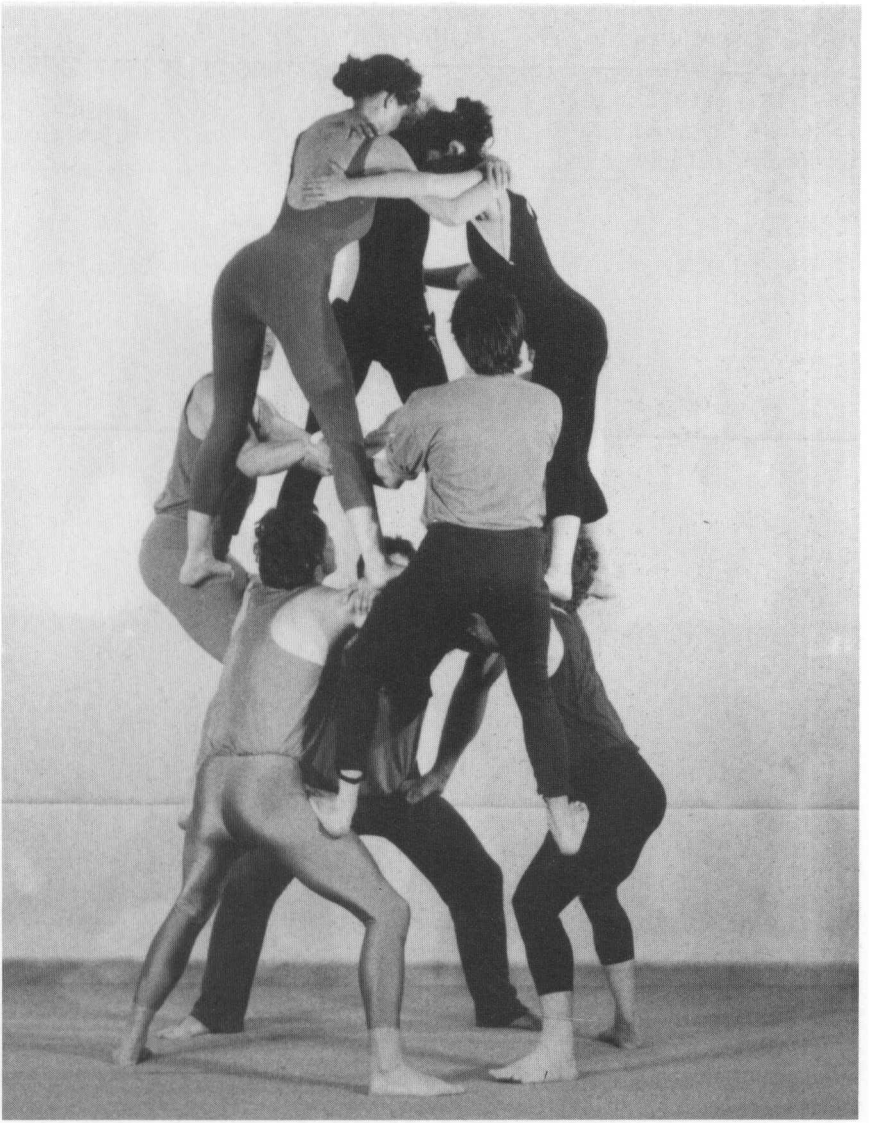
Die Personen der unteren Etage stellen sich in einen Kreis, fassen sich mit den Händen an den Schultern und beugen gemeinsam den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne. Die Personen der oberen Etage stellen sich hinter die unteren, fassen an deren Hüften und springen in den Hocksitz auf deren Becken (1). Die oberen reichen sich die Hände und richten sich gemeinsam auf in den Stand.



Die Gallionspyramide in der Kreisform *



Die zweistöckige Gallionspyrarnide in der Kreisform **



Ein Beispiel für eine Kreuzpyramide

Die Pagodenpyramide *

Aufbau

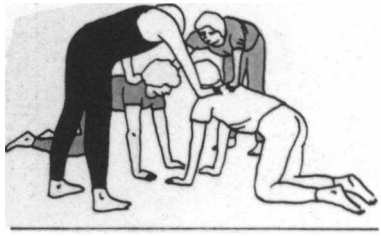
Die erste Etage der Pyramide besteht aus zwei Personen, die sich in der Bankstellung befinden, und aus zwei weiteren, die sich mit den Händen auf den Schultern der unteren abstützen (1).

Alle weiteren Personen steigen über die Hände der unteren auf und stellen sich auf deren Becken (2 und 3).

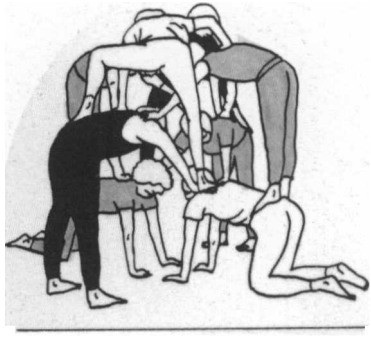
Da diese Pyramide sehr stabil steht, kann sie problemlos mit zehn und mehr Teilnehmern gebaut werden.

Abstieg

Der Abstieg erfolgt ebenfalls über die Hände der unteren Personen, ähnlich wie der Aufstieg.



2

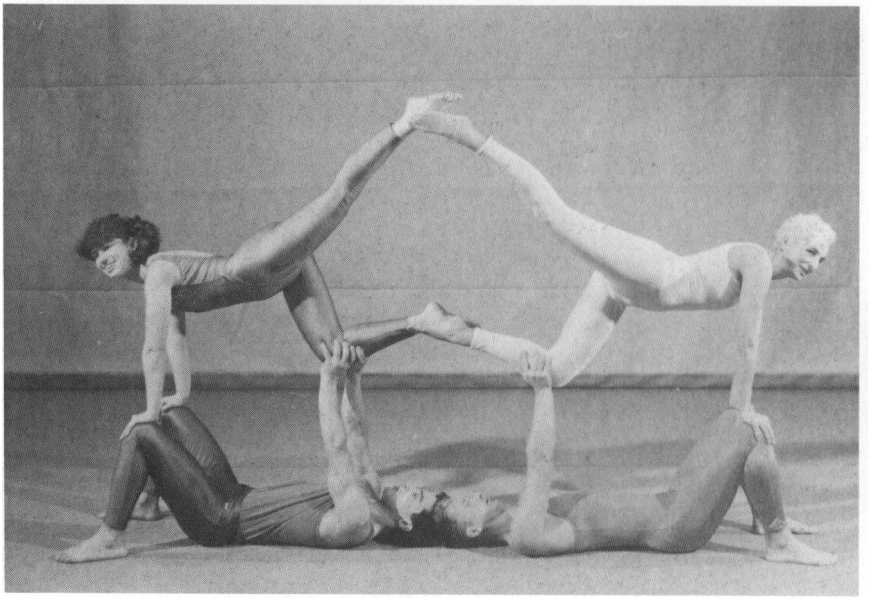


3

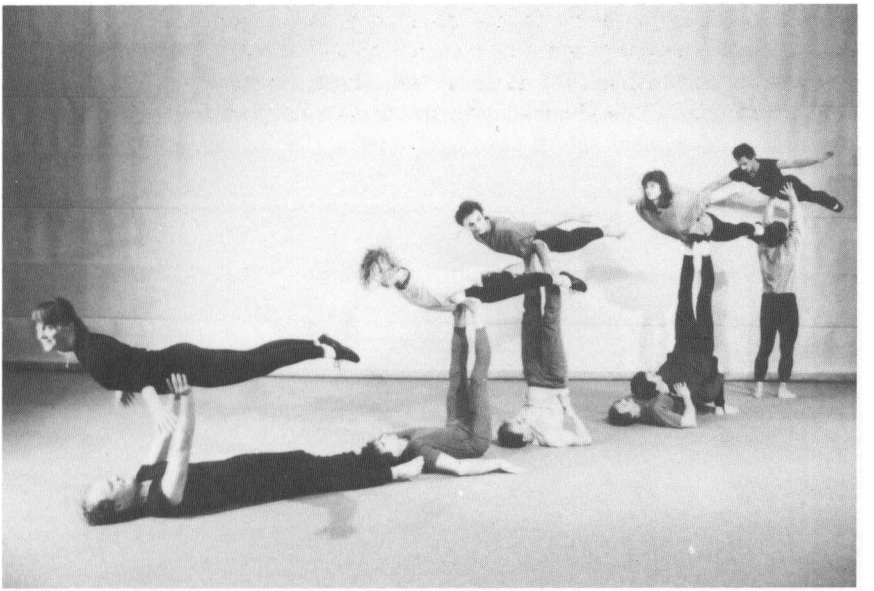
Menschenbilderbau

Menschenschaubilder bestehen aus verschiedenen einzelnen Figuren, die entweder gar nicht oder nur locker miteinander verbunden sind. Die folgenden Bilder sollen wiederum nur als Beispiele dienen, um die vielfältigen Möglichkeiten aufzuzeigen, kunstvolle Gebilde mit menschlichen Körpern zu erschaffen.

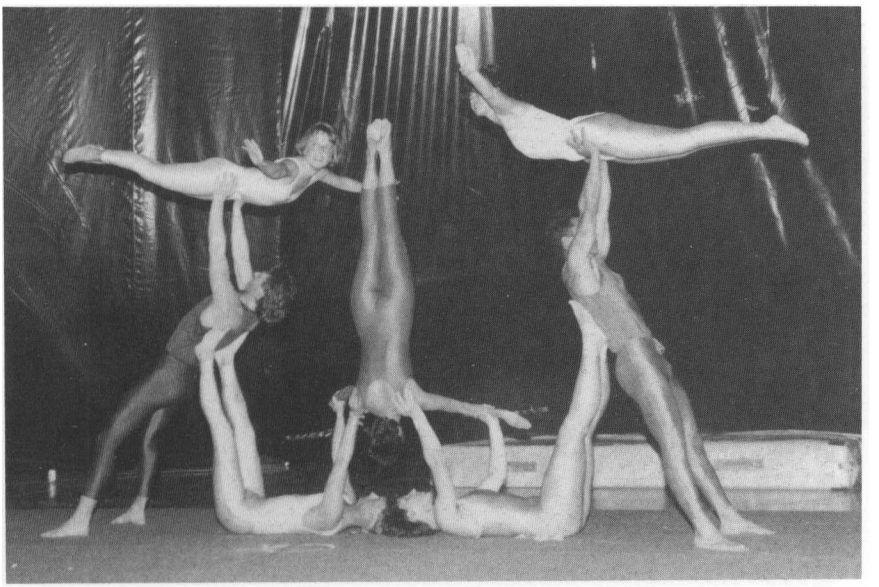
Das Spiegelbild *



Eine Fliegerreihe **



Eine Flieger-Schulterstand-Kombination **



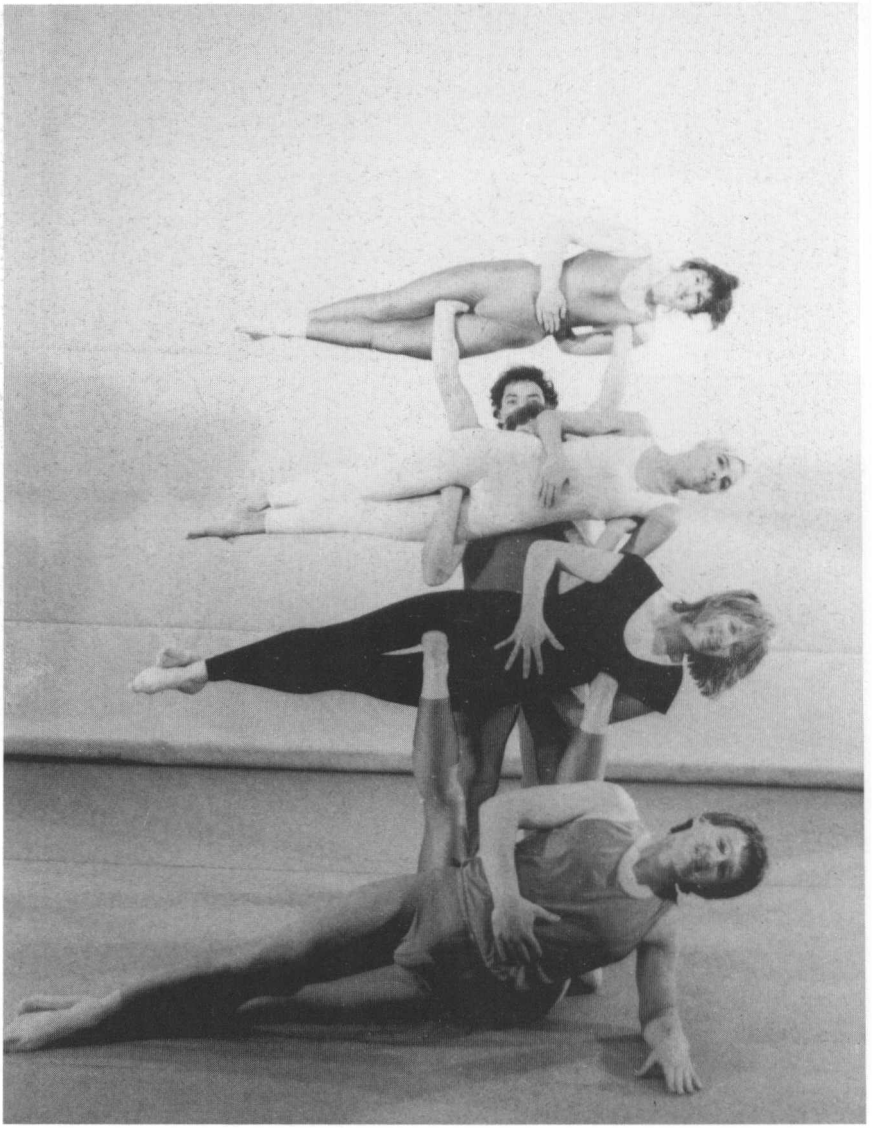
Skyline von Manhattan**

Phantasie-Schaubild **

Aufbau

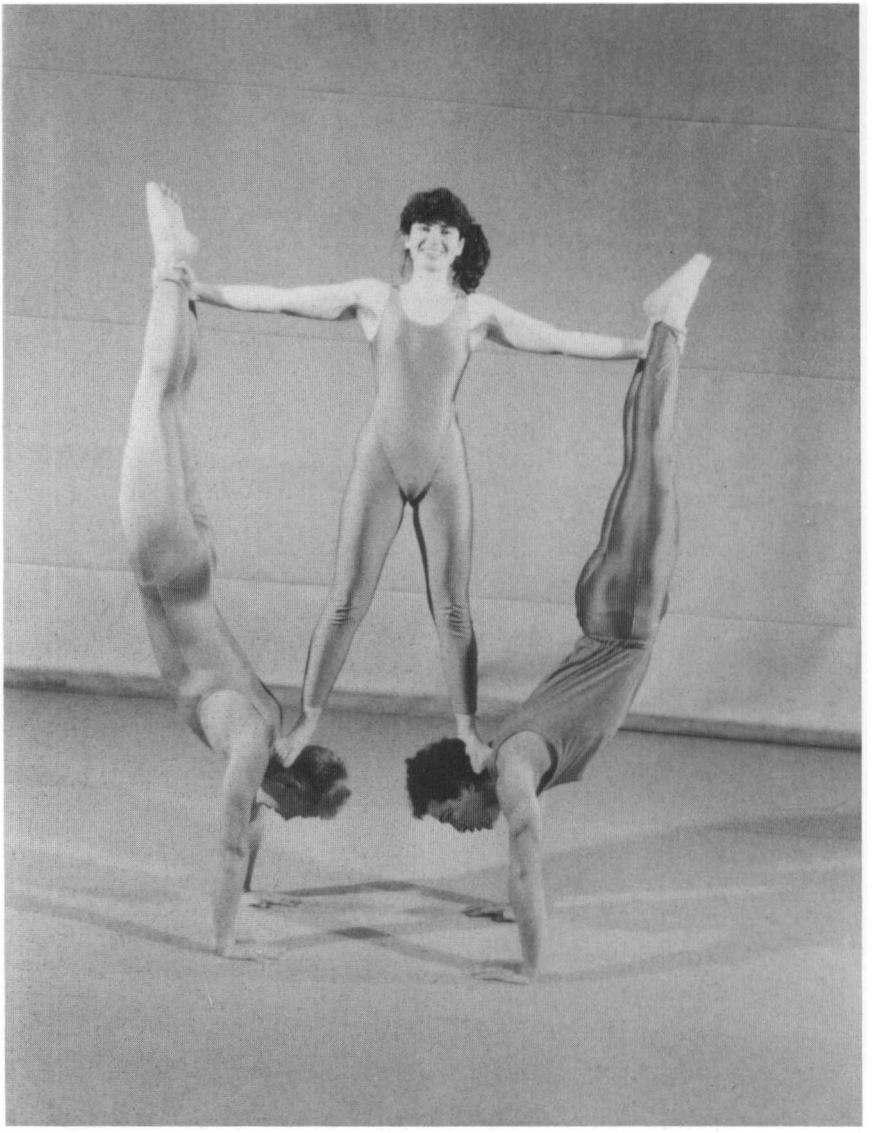
Nachdem die Figur "Stand auf den Füßen" (siehe S. 128) in der Mitte aufgebaut wurde, kommen zu beiden Seiten Galionsfiguren (siehe S. 66 f.) dazu. Der Flieger auf den Händen (siehe S. 87) in der Mitte vollendet das Schaubild.

Das Tarzan-Schaubild **



Die Nackensteherin **

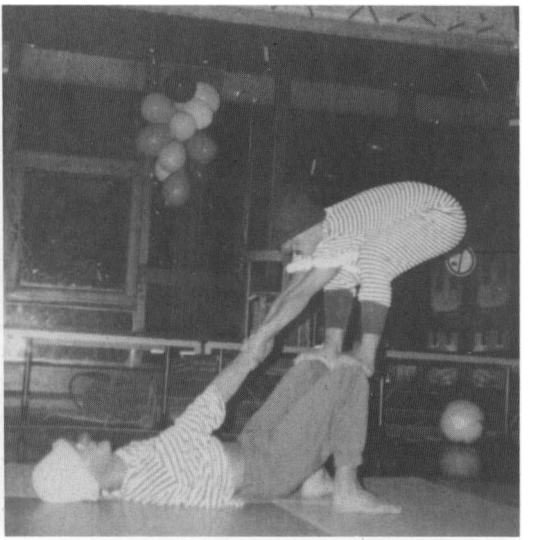
Version 1



INSZENIERUNG

> Eine erfindungsreiche Erkundung des in der Bewegung Möglichen geht einher mit der Erkundung der davon abhängigen Wirkung.
>
> (J. Funke)

Auftritt!!! Gleich ist es soweit. Ich setze mir meinen alten, verbeuLten Hut auf den Kopf, nestele nervös an meiner Pappnase herum. Halt nein, erst die Nase aufsetzen, dann den Hut. Wird denn alles klappen, sitzen die Techniken wirklich? Hände und Fußgelenke sind schon mehrmals mit Magnesia eingerieben, als der Conferencier unsere Nummer aufruft: "Siggi, die lebende Kanonenkugel". Jetzt gibt es kein Zurück mehr, jetzt sind wir dran. Einmarschieren im Gleichschritt, der Körper funktioniert automatisch. Ich schaue ins Publikum, versuche eine möglichst dumme, verträumte Mimik in mein Gesicht zu bringen, meine Rolle zu spielen. Ich stehe herum, ein bißchen verschlafen, fehL am Platze, bin erstaunt über die vielen Leute, doch innerlich warte ich nur darauf, daß Siggi angeflogen kommt. Jetzt höre ich das Kommando, spanne meinen Körper an, spüre ihren Aufprall, fange sie. "Getroffen!" Zwei, drei Schritte zurückweichen, umfallen. Siggi will mich wieder aufwecken, rütteLt und zieht an meinen Armen, steILt die Beine auf, sie fallen wieder um. Für mich heißt das, alles locker lassen, alles entspannen. Der Akrobatikteil beginnt: Siggi stellt sich auf meine Knie, ergreift mein Handgelenk und schafft es, mich mühsam, ganz langsam hochzuziehen. Gleichgewicht halten! Ich schaue dabei erstaunt und noch etwas benommen ins PubLikum. Dann geht alles Schlag auf Schlag. Siggi springt mich an, herunter in die Ameise, sie erbost hochholen und wegstoßen, Spannungsaufbau vor dem Herunterreißen in den Oberarmstand, Übersprungrolle, Übereinander-Stehen, gemeinsames Umfallen mit Rolle vorwärts, hochheben zum Flieger auf meine linke Schulter, Abgang, Applaus ...



Diese kurze Aufführung resultiert aus den Erfahrungen einer dreijährigen gemeinsamen Akrobatikarbeit. Die Beherrschung der einzelnen akrobatischen Techniken (Oberarrnstand, Übereinander-Stehen usw.) war dafür eine der Grundvoraussetzungen. Zur Gestaltung einer Nummer müssen dann die verschiedenen Techniken sinnvoll und wirkungsvoll miteinander kombiniert werden. Ferner ist es wichtig, einen Spielrhythmus zu finden. Eine Adagio-Akrobatik z.B. besitzt die ganze Zeit einen gleichmäßig fließenden, langsamen Rhythmus. Bei der "Kanonenkugel" haben wir erst sehr langsam begonnen, doch dann wurde der Rhythmus immer schneller. Letztendlich sollte jeder Akrobat bei einer Aufführung eine (theatralische) Rolle oder einen Charakter finden und spielen. Es gibt da keine Grenzen: von kraftvoll, energisch bis schlapp, desinteressiert, vom Gentleman bis zur Putzfrau.

Inszenieren, etwas in Szene setzen, bedeutet in diesem Zusammenhang, die einzelnen Techniken, Bewegungen und Bewegungsprozesse zu einem harmonischen Ganzen zusammenzustellen, zu gestalten und das Erarbeitete einem Publikum darzubieten. Unter Gestaltung verstehe ich in diesem Zusammenhang den Prozeß des Inszenierens. Die Darstellung ist das fertige Produkt der Gestaltung. Eine Inszenierung umfaßt sowohl den Gestaltungsprozeß als auch die Darstellung des Gestalteten.

Im Mittelpunkt der akrobatischen Darstellung steht der menschliche Körper mit seinen Bewegungsmöglichkeiten. Der Körper ist hier die Form, in der etwas sichtbar gemacht wird. Die akrobatischen Techniken bilden die handwerkliche Grundlage einer Gestaltung. Sie sind als Arbeitsmittel aber nur von begrenztem Wert. Die Technik allein macht eine Darstellung nicht lebendig, nur die Inhalte sowie die Art und Weise der Gestaltung bestimmen die Qualität einer Darstellung. Erst durch das Spiel mit Dynamik und Statik, mit Bewegungsfluß und Bewegungsstop, durch den Kontrast von schnellen und langsamen Bewegungen oder durch gleichmäßig fließende, elegante Bewegungen, hohe und niedrige Bewegungsebenen. Durch den Wechsel von Spannung und Entspannung wird eine Darstellung interessant und eindrucksvoll. Der Darsteller nimmt dabei eine Vermittlerrolle ein. Ausgehend von seiner Erfahrung mit der Bewegung und seiner Auseinandersetzung mit der Technik muß er versuchen, eine Verbindung zum Zuschauer herzustellen. Das Ergebnis seiner Arbeit sollte so umgesetzt werden, daß es vom Publikum intensiv miterlebt werden kann. Inszenieren bedeutet immer auch interpretieren, vermitteln, eine innere Berührung nach außen tragen.

Das der Akrobatik innewohnende Ungewöhnliche der menschlichen Bewegung beinhaltet gleichzeitig auch den Aspekt des Zeigenwollens, reizt einfach zur Darstellung. Der menschliche Körper, das Miteinander in der gemeinsamen Bewegung wird zum "Kunstwerk". Die Künstler selbst haben dabei zumeist die Funktion des Autors, des Regisseurs und des Darstellers in einer Person.

Zur Darstellung

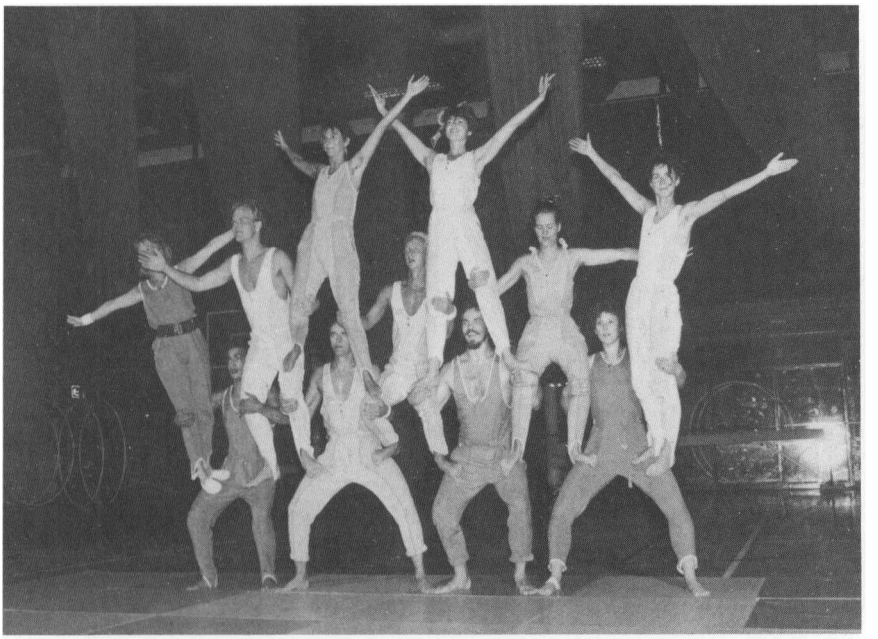
Durch die Techniken der Akrobatik eröffnen sich viele unterschiedliche Wege und Möglichkeiten, den Körper als künstlerisches Ausdrucksmittel in der Darstellung zu verwenden.

Die ästhetische Darstellung

Mit der ästhetischen Darstellung meine ich die traditionelle Möglichkeit einer Gestaltung, wie sie im Zirkus und Variete ausreichend zu bewundern ist. Diese Nummern bestechen durch ihre technische Perfektion ebenso wie durch Kraft, Schönheit und Eleganz. Sie werden alle nach einem bestimmten Schema aufgebaut:

- Aufbau einer Figur, eine möglichst wirkungsvolle Präsentation derselben, Abbau,
- erneuter Aufbau einer Figur, Präsentation, Abbau, oder
- Variation und Umbau der bestehenden Figur, dann Abbau.

Diese akrobatischen Darbietungen besitzen meistens einen bestimmten individuellen Stil, der durch das Äußere, d. h. durch Kostümierung, Requisiten, musikalische Untermalung und Bewegungstempo geprägt wird.



Die clowneske Darstellung

Die ästhetischen Eigenschaften müssen nicht immer im Mittelpunkt einer akrobatischen Darbietung stehen. So werden in der Clownerie akrobatische Techniken auf eine komische, groteske Weise benutzt. Es gibt verschiedene komisch und lustig wirkende Figuren, bei deren Aneinanderreihung schon eine clowneske Nummer entstehen kann.

Eine andere Möglichkeit ist die Parodie auf eine ästhetische Darstellung. Beispielsweise wird der Versuch unternommen, eine Figur mit übertriebener "Grazie" und "Eleganz" aufzubauen. Natürlich geht dabei alles schief, die Bewegungshandlungen werden "falsch" oder "tollpatschig" ausgeführt. Oder man erfindet eine komische Geschichte (die lebende Kanonenkugel), bei der sich die akrobatischen Techniken scheinbar nebenher, ungewollt und fast zufällig aus der Situation heraus ergeben.

Das Bewegungstheater

Auch im Bewegungstheater lassen sich akrobatische Techniken hervorragend verwenden. Im Vordergrund stehen die Arbeit an einem bestimmten Thema und der Versuch, dies mit akrobatischen Mitteln darzustellen: z.B. ein Menschenfließband, Maschinen, Ungeheuer, Tiere etc. zu bauen und damit zu spielen.

Tanz und Akrobatik

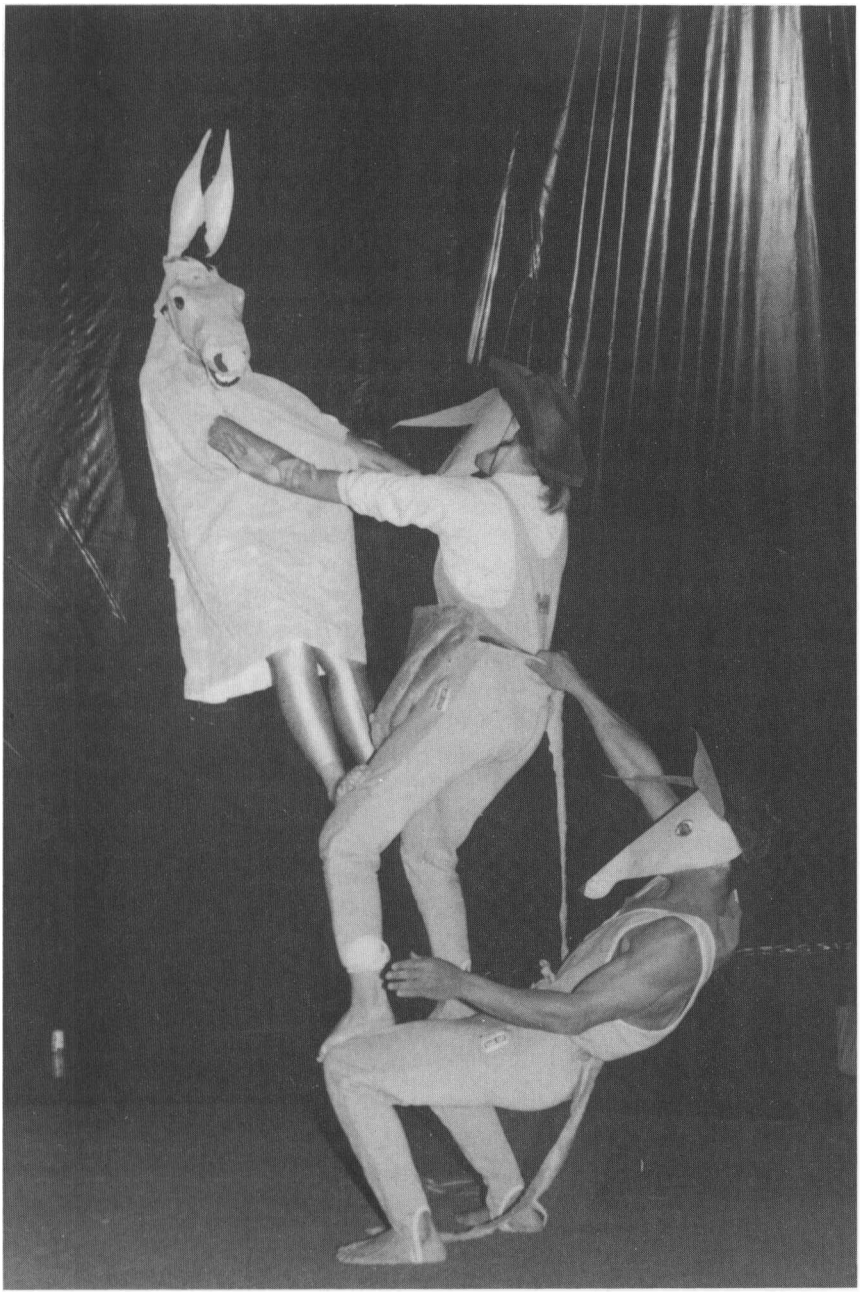
Bei dieser Kombination geht es meist darum, von fließenden Bewegungen, zum Teil nach Rhythmus und Dynamik der Musik, nahtlos zu einer (statischen) Figur überzugehen und diese wieder in Bewegung aufzulösen. Dabei kommt der Entwicklung der Übergänge eine besondere Bedeutung zu.

Es gibt ferner noch eine Reihe anderer Darstellungsmöglichkeiten, die aus dem Experimentieren in Verbindung mit unterschiedlichen Medien hervorgehen können: z.B. Schattenspiel, Schwarzes Theater und dergleichen.

Zur Gestaltung

Zunächst möchte ich klären, was unter dem Begriff Bewegungsgestaltung verstanden wird. Bollnow (1967, 29) bezeichnet als Bewegungsgestaltung die bewußte, den der Bewegung innewohnenden Gesetzen folgende Formung einer schon vorhandenen Bewegung zur vollendeten Gestalt, als Überformung einer schon gestalteten Bewegung.

Unter schon vorhandenen, gestalteten Bewegungen lassen sich in der Akrobatik die einzelnen Techniken verstehen. Sie sind sozusagen das Grundkapital einer Gestaltung. Je mehr Techniken beherrscht werden, desto größer ist der Spielraum



einer Gestaltung. Gestalten setzt die Beherrschung einzelner Techniken - zumindest in der Grobform - voraus. Die Möglichkeiten einer Gestaltung beginnen dort, wo eine Lösung nicht bis zum Letzten eindeutig vorgezeigt ist, wo die akrobatischen Techniken vielmehr einen Spielraum eröffnen, innerhalb dessen eine Nummer oder Spielszene variabel gestaltet werden kann.

Jede Bewegungsgestaltung ist die Gestaltung eines Anblicks und von vornherein auf den Blick des Betrachters bezogen (Bollnow, 1967, 34). Denn man beginnt erst dann zu gestalten, wenn man anderen etwas mitzuteilen hat. Es liegt ihr eine gewisse Absicht zugrunde. Sie ist auf den Zuschauer ausgerichtet und soll eine bestimmte Wirkung erzeugen: einen ästhetischen Eindruck, Wohlgefallen, Gelächter, Erheiterung, Spannung und erlösende Ruhe. Mit jeder Gestaltung, ob ästhetisch oder aber grotesk wirkend, soll etwas Schönes geschaffen werden. "Schönheit hat Gestalt, sie wird durch die Gestaltung. Aber nicht ein vorgegebener Kanon von Merkmalen und vorlaufenden (festgelegten, starren) Gesetzen des Schönen bestimmt das Werden des Schönen, sondern das Zusammenwirken von Idee (Vorstellung), Gefühl (Einfühlung in Sinn und Situation) und Sinnlichkeit (Sensibilität für Material und Methode der Ausführung) erzeugt jenes Schöne, das zur Vollendung führt oder auf dem Wege zur Vollendung ist" (Matthies, 1988, 26). Also nicht Merkmale und Gesetze bestimmen das Schöne, nicht die akrobatischen Techniken und deren perfekte Beherrschung sind entscheidend für eine Aufführung, sondern die Einheit sowohl von "Idee" und der Art und Weise der Aufführung als auch der Ausstrahlung und Persönlichkeit der Künstler ruft diese Wirkung des Schönen hervor.

Als ein wichtiges und allgemeingültiges Prinzip der Künste bezeichnet Matthies (vgl. 1988,45 ff.) die Nachahmung, oder besser gesagt, die Nachbildung. Gerade die Bewegungs- und Ausdrucksarbeit mit dem Körper kann ohne diese Fähigkeit nicht auskommen. Nachahmung soll in diesem Zusammenhang als ein Transformationprozeß verstanden werden, der gemeinsam mit Phantasie und Inspiration einschränkend, umwandelnd und erweiternd auf die Gestaltungsprozesse wirkt.

Ein zweiter wichtiger Gestaltungsprozeß ist die Erfindung. Aber noch in der neuartigsten Erfindung sind Grundzüge der achahmung wirksam. Sowohl das imitative als auch das kreative Bewegungsverhalten hat seine Bedeutung für die Gestaltungsprozesse.

Als Gestaltungsprinzip, dessen sich alle Künste bedienen und in dem die Nachahmung ihre Verwirklichung findet, nennt Matthies :

- Farbe, als Farbigsein, Farbigwerden,
- Form, als das Begrenzen und Bestimmen,
- Rhythmus, als das Gliedern und Gegliedertsein und
- Harmonie, als das Ordnen und Proportioniertsein (1988, 47).

Wie lassen sich diese Gestaltungsprinzipien auf die Akrobatik übertragen? Hierzu einige Beispiele:

- Unter Farbe könnte im übertragenen Sinne die Ausstrahlung, die innere Betroffenheit oder schlichtweg die Persönlichkeit der Darstellenden gemeint sein. Erst durch Ausdruck, Lebendigkeit, Gestik oder Mimik erhält eine Gestaltung einen gewissen "Anstrich". Farbe im konkreten Sinn kommt aber auch durch Licht, eine gezielte Auswahl der Kleidung, Dekoration und Schminke in eine Inszenierung.
- Die Form begrenzt den Spielraum einer Gestaltung: die Thematik einer Nummer oder Spiel szene, die zur Verfügung stehenden akrobatischen Techniken, die Größe der Spielfläche oder Bühne und die Anzahl der Mitwirkenden.
- Der Rhythmus der Bewegungen ist von großer Bedeutung für Stil und Gesamtwirkung, ob langsam fließend oder schnell, ob sich steigernd oder wechselnd.
- Unter Harmonie könnte die Stimmigkeit einer Nummer/Spielszene verstanden werden: die Beziehung zwischen Farbe, Form und Rhythmus sowie die bildhafte Komposition in Raum und Zeit bewirken eine Geschlossenheit der Gesamtdarstellung.

Die Gestaltungsprozesse

Bewegungsgestaltung sollte ein schöpferischer Prozeß sein, bei dem nicht das fertige Produkt, sondern der Prozeß der Gestaltung im Vordergrund steht. Der eigentlich spannende Vorgang während der Gestaltung ist der Weg von der Ideenfindung bis hin zur Darstellung. Die Arbeit an einem Thema und die Umsetzung mit akrobatischen Mitteln, die Auseinandersetzung mit den anderen Akrobaten und das Erleben, wie nach und nach eine Nummer entsteht, kann wesentlich interessanter sein als die Darstellung des fertigen Produktes. Es bieten sich unterschiedliche Möglichkeiten an, eine akrobatische Nummer/Spielszene zu gestalten: durch Komposition, Experimentieren mit einer Idee und Improvisation.

Gestalten einer Bewegungskomposition

Bewegungskomposition meint vorwiegend eigenschöpferisches Nachgestalten. Bewegungsformen und Techniken, die im Bewegungsrepertoire der Gestaltenden vorhanden sind, werden unter bewußter Berücksichtigung räumlicher, zeitlicher, dynamischer und statischer Veränderungsmöglichkeiten variiert und kombiniert. Die Entwicklung einer akrobatischen Nummer könnte folgendermaßen aussehen: Man hat verschiedene akrobatische Techniken erarbeitet, sucht dann gemeinsam nach Verbindungen und Variationsmöglichkeiten. Dann überlegt man sich Wege, diese Techniken möglichst wirkungsvoll zu präsentieren. Dazu ist es sinnvoll, die Nummer in Einzelteile zu zergliedern.

- Anfang: Eine Szene beginnt schon mit dem Betreten der Bühne/Spielfläche. Wie läßt sich dies gestalten: hereinlaufen, hereingehen, hereinspringen, radschlagend, rollend etc., einzeln, nacheinander, in kleinen Gruppen oder ge-

meinsam. Häufig läßt sich schon aus dem Hereinkommen eine kleine Szene entwickeln.
- Aufbau: Wie kann eine Figur möglichst schnell, zügig und geordnet aufgebaut werden? Nicht zu hastig aufbauen, Sicherheit geht immer vor.
- Präsentation: Wie läßt sich eine Figur am wirkungsvollsten präsentieren? In welcher Position, aus welchem Blickwinkel wirkt die Figur am besten? Nicht zu viel, nicht zu wenig und nicht zu lange präsentieren. Der Unterschied zwischen Aufbau und Präsentation sollte für das Publikum immer klar erkennbar sein.
- Abbau: Es ist ratsam, zügig und geordnet abzubauen. Nach dem Abbau ist die Nummer noch nicht abgeschlossen.
- Schluß: Verbeugen (oder auch nicht), selbst das will gelernt und geübt sein. Erst wenn die Bühne verlassen wird, ist eine Nummer/Spielszene wirklich beendet. Bis dahin ist jede noch so kleine Bewegung ein Teil der Aufführung.

Gestalten durch Experimentieren

Im Gegensatz zu einer Bewegungskomposition besitzt die Spiel szene eine gewisse szenische Handlung oder ein Thema (z.B. die lebende Kanonenkugel). Die akrobatischen Techniken stehen nicht mehr im Vordergrund, sondern ergeben sich aus der Handlung.

Bei einer Spiel szene steht anfangs meist eine zündende Idee im Raum. Zu deren Realisierung müssen daraufhin geeignete Techniken und Formen gesucht und ausprobiert werden. Man kann sich eine Spielszene nach dem Schema von Batz/Schroth (1985,233) erarbeiten, wie sie dies beispielhaft für die Theaterarbeit aufzeigen:

- Experimente: Man probiert herum, stellt Varianten auf, registriert die Ergebnisse, entscheidet sich für die Rohform.
- Schemata: Man betrachtet die Szenenfolge und legt Gänge, Stellungen, Figuren im Groben fest.
- Feinschliff: Nuancen werden eingefügt: Gestik, Mimik, Artikulation, Intonation.
- Technik: Einsatz von Bühnenbild, Beleuchtung, Ausstattung, Kostürnierung, technischen Effekten.

Gestalten durch Improvisieren

Eine andere interessante Gestaltungsmethode ist die Improvisation. Improvisation hat immer etwas Unvollkommenes an sich und ist Ausdruck für Spontanität, Inspiration und Kreativität. "Der Standort, der der Improvisation zugeschrieben wird, befindet sich zwischen Nachahmung/Ausführung und der eigentlichen schöpferischen Produktion, die durch Intuition, Genie und Vision etwas Neues hervorbringt" (Batz/Schroth, 1983, 115). Sie setzt jedoch eine bestimmte Kennt-

nis von schon bestehenden Regeln und Mustern, Formen, Techniken und Figuren voraus. Der Begriff Improvisation wird hier eingeengt gebraucht in bezug auf spontane Bewegungshandlungen, die zumeist an bestimmte Aufgaben gebunden sind. Dazu geeignete Bewegungshandlungen sollten selbst entdeckt, erprobt und variiert werden. Ein Spielraum für vielfältige Eigenerfahrungen kann dadurch spielerisch geschaffen werden.

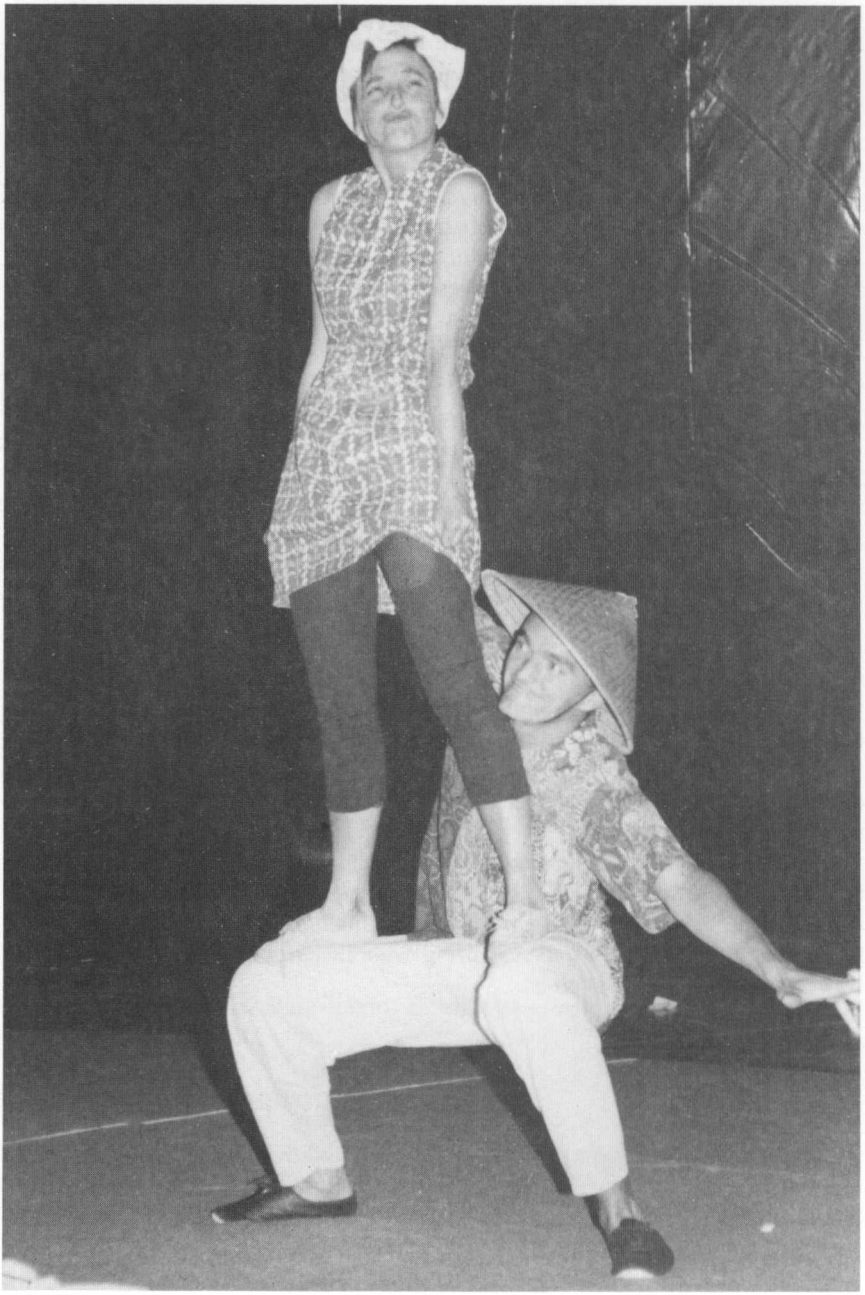
Als Gestaltungsmethode für akrobatische Nummern/Spielszenen sollte zuerst ein Rahmen gesteckt werden, innerhalb dessen die Akteure eigenständig nach Lösungen suchen müssen. Es empfiehlt sich, anfangs die Teilnehmerzahl für eine Spielszene auf 4 bis 6 Personen zu beschränken. Der Rahmen kann allgemein gehalten werden oder auf ein Thema begrenzt sein. Improvisationsaufgaben können den Einstieg zu einem bestimmten Thema bilden oder eine Arbeitsphase abschließen. Es lassen sich z.B. folgende Improvisationsaufgaben stellen:

- Überlegt euch eine Szene, in der schnelle und langsame Elemente vorkommen, die Statik und Dynamik beinhaltet.
- Baut ein Standbild zum Thema "Abstrakte Kunst".
- Baut eine Pyramide, bei der nur zwei Füße auf dem Boden stehen dürfen.
- Sucht nach geeigneten Mitteln, um ein Menschenfließband oder eine Menschenmaschine darzustellen.

Bei offenen AufgabensteIlungen läßt sich durch Improvisationen ein großes Repertoire an Motiven erarbeiten. Um diese in eine Gestaltung zu bringen, muß man auswählen, verbinden und kombinieren. Es ist immer wieder überraschend, wie viele unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten in einer Improvisationsaufgabe stecken.

Generell kann es sinnvoll sein, von Zeit zu Zeit andere (kompetente) Personen einzuladen, die den Blick des Zuschauers vorwegnehmen. Man erhält dadurch oft sehr wertvolle Anregungen.

Am Schluß des Gestaltungsvorganges steht dann das fertige Produkt als logische, sinnbezogene Aneinanderreihung festgelegter Bewegungshandlungen und akrobatischer Techniken. Zuvor muß ein regelmäßiges Training die sichere Beherrschung der Techniken und Abläufe gewährleisten, ohne die kein deutlicher Bewegungsausdruck möglich ist.



Schlußwort

Obwohl sich die Akrobatik immer größerer Beliebtheit erfreut, gehört sie bisher noch zu den "exotischen" Sportarten. Mit diesem Buch möchte ich dazu beitragen, die Akrobatik populärer zu machen. Es sollten die vielfältigen Formen und Eigenschaften dieser Sportart aufgezeigt werden, um damit ein besseres Verständnis für diese Bewegungskunst zu erreichen. Gleichzeitig ist mir bewußt, daß einige wichtige Aspekte nicht behandelt werden konnten, die das Bild der Akrobatik abgerundet hätten. Aber das würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Beispielsweise wurde der gesamte Bereich der Körpererfahrung ausgespart, obwohl bei der Akrobatik zwangsläufig Körpererfahrungen z.B. durch den Körperkontakt gemacht werden. Das eigene Körpergefühl kann durch die Auseinandersetzung mit dieser Bewegungskunst positiv verändert und zu anderen Körpern oder generell zu seinen Mitmenschen ein anderes Verhältnis entwickelt werden.

Vieles müßte noch zu dem Bereich Akrobatik und Schule bzw. Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen gesagt werden. Denn der pädagogische Wert akrobatischer Partnerübungen und des Pyramidenbaus läßt sich sicherlich nicht bestreiten. Bei welcher anderen Sportart muß man sich derart intensiv mit seinen Mitmenschen auseinandersetzen und die anderen (er)tragen?

Alphabetisches Verzeichnis der einzelnen Figuren, Pyramiden und Menschenbilder

Affe * 134
Ameise * 133
Arabeske * 75-76
Bankpyramide * 152-154
Brandenburger Tor ** 163
Bremer Stadtmusikanten ** 155
Clownssitz auf dem Kopf ** 137
Dachreiter * 149
Doppelfl ieger ** 90
Doppelrolle * 139
Doppel-Schulterstand ** 101
Dreieck ** 114-115
Dreier-Arabeske *** 77
Dreierrolle ** 140
Dreier-Stuhl ** 82
Dreier- Variante des Fliegers ** 89
Dreistöckige Pyramide *** 164-168
Etagen-Flieger ** 88
Fachwerkpyramide * 150
Fahne ** 71-74
Flambeau *** 143
Flambeau zu dritt ** 142
Flamingostand auf den Händen ** 126
Flieger * 55-56
Flieger auf den Händen * 87
Flieger auf den Unterschenkeln ** 89
Flieger-Schulterstand-Kombination ** 175
Fliegerreihe ** 175
Flieger rückwärts * 85-86
Freier Schulterstand ** 94-95
Froschpyramide ** 156
Galionsfigur * 66-67
Galionsfigur aus dem Liegen bzw. Hocken * 69
Galionsfigur ohne Unterstützung der Hände ** 70
Galionsfigur zu dritt * 68
Galionspyramide in der Kreisform * 170
Galionspyramide mit Dach ** 158

Galionspyramide mit fünf Personen * 159
Galionspyramide mit fünf Personen (einfache Version) * 157
Gegenseitiges Hochziehen * 64-65
Guru-Schulterstand *** 104-105
Guru-Sitz ** 102-103
Guru-Stand *** 130-131
Handstand 44
Handstand auf den Händen *** 110-111
Handstand auf den Knien ** 78
Handstand auf den Knien zu dritt ** 80-81
Hoher Flieger ** 91
Hoher Flieger einarmig *** 93
Hoher Flieger rückwärts ** 92
Hoher Oberarmstand ** 108
Hoher Oberarmstand eingesprungen *** 109
Hoher Schulterstand ** 106
Hoher Sitz ** 145
Kniestand auf den Füßen ** 127
Kopfstand 43
Kopfstand auf dem Rücken ** 98
Lindwurm * 141
Nackensteherin Version 1 und 2 ** 179-180
Oberarmstand ** 107
Pagoden pyramide * 172-173
Phantasie-Schaubild ** 177
Pirat *** 122-123
Schulterstand * 57-59
Schulterstand auf den Füßen ** 116
Schulterstand auf den Knien * 96
Schulterstand auf den Unterschenkeln * 97
Schulterstand auf der Bank * 99
Schulterstand mit aufgestütztem Knie ** 100
Schulterstand rückwärts ** 112-113
Schulterstand seitlich 44
Siamesischer Affe * 135
Sitzpyramide * 148
Skyline von Manhattan ** 176
Spiegelbild * 174
Sphinx * 136
Stand auf den Füßen ** 128
Stand auf den Händen ** 124-125
Standbild mit Sockel * 151
Stand-Schulterstand- Kombination *** 129

Stand waage seitlings 42
Stand waage vorlings 42
Stempyramide * 169
Stuhl * 52-54
Stützwaage gestreckt 43
Stützwaage in Hockstellung 43
Stützwaage in Hockstellung seitlich 43
Tarzan ** 144
Tarzan-Schaubild ** 178
Treppenpyramide ** 161
Übereinander-Stehen ** 60-63
Übereinander-Stehen auf einer Schulter *** 118-119
Übereinander-Stehen zu dritt ** 117
Übersprungrolle * 138
Unterarmstand 44
Waage * 132
Yoga-Kopfstand 43
Zweieinhalbfache Gallionsfigur *** 83-84
Zweistöckige Gallionspyramide ** 160
Zweistöckige Gallionspyramide mit zwölf Personen ** 161
Zweistöckige Gallionspyramide in der Kreisform ** 171
Zwiebelturm ** 162

Literaturverzeichnis

Artus, H.-G. (Hrsg.): Gestaltung in Tanz und Gymnastik. Symposium der Universität Bremen vom 27. bis 30. September 1987. Bremen 1988.

Batz, M./Schroth, H.: Theater zwischen Tür und Angel. Handbuch für Freies Theater. Reinbek bei Hamburg 1983.

dieselben: Theater grenzenlos. Handbuch für Spiele und Programme. Reinbek bei Hamburg 1985.

Baumann, H.; Reim, H.: Bewegungslehre. Frankfurt am Main 1984.

Bemmann, H. (Red.): Die Artisten, ihre Arbeit und ihre Kunst. Berlin (DDR) 1970.

Bertelsmann, K.: Das Ausdrucksverhalten des Menschen. In: Sportpädagogik 3/1983.

Bollnow, O. F.: Gestaltung als Aufgabe. In: Ausschuß Deutscher Leibeserzieher (Hrsg.): Die Gestaltung. Schorndorf 1967.

Brodtmann, D.: Aufwärmen im Schulsport. In: Sportpädagogik 6/1988.

Bruckmann, M.: Helfen im Turnen - pädagogisch betrachtet. Helfen im Turnen- fachlich betrachtet. In: Sportpädagogik 1/199l.

Cohan, R.: Dance- Workshop. Bewegung - Ausdruck - Selbsterfahrung. Ravensburg 1986.

Derbolav, W.: Bodenkunstturnen - ein uraltes Turngut. Graz 1937.

Ehlenz, H./Grosser, M.fZimmermann, E.: Kraftraining. Grundlagen - Methoden - Übungen - Trainingsprogramme. 2., neubearbeitete Auflage. München, Wien, Zürich 1985.

Feldenkrais, M.: Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Berlin 1978.

Fetz, F.: Bewegungslehre der Leibesübungen. 2. völlig überarbeitete Neuauflage. Bad Homburg, Wien 1980.

Fodero, J.M./Furblur, E.E.: Creating Gymnastic Pyrarnids and Balances. Champaign (Illinois) 1989.

Funke, J.: Bewegungskünste und ästhetische Selbsterziehung oder: "Sieh *mal!* Kunst!". In: Sportpädagogik 3/1987.

Gerisch, S./Klement, K.-H./Örsted, H./Schmidt, A.: Sportakrobatik. Eine Anleitung für Übungsleiter. Berlin (DDR) 1966.

Geßmann, S.: Bewegungskunst inszenieren. (Unveröffentlichte Examensarbeit.) Bremen 1991.

Grabowiecki, V. U.: Spielerische Akrobatik für jedermann. In: Sportpädagogik 5/1984.

derselbe: Akrobatik. In: Sportpädagogik 3/1987.

Grosser, M./Neumaier, A.: Techniktraining. Theorie und Praxis aller Sportarten. München, Wien, Zürich 1982.

GuthsMuths, J. C. F.: Gymnastik für die Jugend. Studientexte zur Leibeserziehung, Band 7. Frankfurt am Main 1970.
Huisman, B./Huisman, G.: Akrobatik. Vom Anfänger zum Könner. Reinbek bei Hamburg 1988.
Ignaschenko, A.: Vom Bodenturnen zur Akrobatik. Berlin (DDR) 1956.
Jacobs, D.: Die menschliche Bewegung. Ratingen, Kastellaun, Düsseldorf 1972.
Jonath, U.: Circuittraining. Training, Technik, Taktik. Reinbek bei Hamburg 1985.
Jonath, U./Krempel, R.: Konditionstraining. Training, Technik, Taktik. Reinbek bei Hamburg 1981.
Junghanns, H.: Die Wirbelsäule unter den Einflüssen des täglichen Lebens, der Freizeit, des Sports. Mit einführenden Kapiteln: Entwicklung, Anatomie, Pathologie, Biomechanik u.a. Die Wirbelsäule in Forschung und Praxis, Band 100. Stuttgart 1986.
Kiphard, E. J.: Die Akrobatik und ihr Training. Essen 1961.
derselbe: Die Akrobatik im Zirkus. In: Bemmann, H.: Die Artisten, ihre Arbeit und ihre Kunst. Berlin (DDR) 1970.
derselbe: Artistische Kunstfertigkeiten als alternative Lerninhalte innerhalb der Motopädagogik. In: Motorik. Schomdorf 9/1986.
Knebel, H.-P.: Funktionsgymnastik. Reinbek bei Hamburg 1985.
Maehl, O./Höhnke, O.: Aufwärmen. Anleitungen und Programme für die Sportpraxis. Ahrensburg bei Hamburg 1988.
Martin, D.: Grundlagen der Trainingslehre. Teil 1: Die inhaltliche Struktur des Trainingsprozesses. 2. verbesserte Auflage. Schorndorf 1979.
Matthies, K.: Schönheit, Nachahmung, Läuterung. Drei Grundkategorien für ästhetische Erziehung. Frankfurt am Main 1988.
Mehrtens, L.: Praxishilfen Akrobatik, Clownerie, Jonglieren. Oldenburg 1982.
derselbe: Partnerakrobatik. Körpererfahrung über Körperkontakt. In: Binnewies, H./Weinberg, P. (Red): Körpererfahrung und soziale Bedeutung. Dokumente zum Hochschulsport, Band 13. Ahrensburg bei Hamburg 1984.
Meinei, K./Schnabel, G.: Bewegungslehre - Sportmotorik. Abriß einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt. 8., stark überarbeitete Auflage. Berlin (DDR) 1987.
Melczer-Lukas, G./Zwiefka, H.-J.: Akrobatisches Theater. Moers 1989.
Müller, L.: Aufwärmen im Unterricht, Training und Wettkampf der Sportspiele. (Unveröffentlichter Aufsatz.) Bremen 1988.
Petermann, F.: Psychologie des Vertrauens. Salzburg 1985.
Petronius: Satyrica. Hrsg. v. Müller, K./Ehlers, W. 3. überarbeitete Auflage. München 1983.
Schwind, P.: Alles im Lot. Körperliches und seelisches Gleichgewicht durch Rolfing. Berlin 1985.
Siebei, H.: Partnerakrobatik - ein Spiel mit dem Gleichgewicht. In: Sportpädagogik 5/1984.

Steinbrück, K.: Typische Verletzungsmuster und Überlastungsschäden im Kunstturnen an Wirbelsäule und unteren Extremitäten. In: Göhner, U. (Red.): Verletzungsrisiken und Belastungen im Kunstturnen. Schomdorf 1982.
Syer, J./ConoLly, C.: Psychotraining für Sportler. Reinbek bei Hamburg 1987.
Tittel, K.: Die Belastbarkeit der Wirbelsäule aus funktionell-anatomischer Sicht. In: Göhner, U. (Red.): Verletzungsrisiken und Belastungen im Kunstturnen. Schorndorf 1982.
Willimczik, K./Roth, K.: Bewegungslehre. Grundlagen, Methoden, Analysen. Reinbek bei Hamburg 1983.
Winkler, G./Winkler, D. (Hrsg.): Allez hopp durch die Welt. Aus dem Leben berühmter Akrobaten. Berlin (DDR) 1987.
Wirhed, R.: Sport - Anatomie und Bewegungslehre. Stuttgart, New York 1984.

Zum Autor

Michael Blume setzte sich schon während seines Studiums intensiv mit der Theorie und Praxis der Akrobatik auseinander. Auch in seiner Lehrtätigkeit - Lehrer für Sport, Geschichte und Darstellendes Spiel sowie Lehrbeauftragter im Fachbereich Sport der Universität Bremen - hat er immer wieder akrobatische Elemente in den Sportunterricht und in die Kurse zum Darstellenden Spiel einbezogen. Als Lehrer für Akrobatik und Theater an der Klovne-og Arststskolen in Viby arbeitete er daran mit, eine professionelle Artistenausbildung in Dänemark zu etablieren. Zur Zeit ist er als Fachhochschullehrer für Theater, Sport und Pädagogik an der pädagogischen Fachhochschule in Ikast - Dänemark tätig.

Zum Buch

Das Gleichgewicht zu halten, sowohl den eigenen Körper als auch andere Körper in ungewöhnlichen Lagen, Haltungen und Situationen zu balancieren, ist das Charakteristische und Faszinierende der Partnerakrobatik sowie des Menschenbilder- und Pyramiden baus. Erstmals werden durch das vorliegende Buch Grundlagen des akrobatischen Tr.ainings aufgezeigt: gezieltes Aufwärmen, sinnvoller Trainings- und Übungsaufbau, Hilfestellungen, Techniken des Hebens und Stemmens etc. Auch wichtige anatomische und biomechanische Aspekte werden angemessen berücksichtigt. Gemäß ihrer Bewegungsstruktur werden die akrobatischen Figuren in vier Basistechniken eingeteilt und anschaulich in Wort und Bild dargestellt. Aus diesen leicht zu erlernenden Techniken ergeben sich vielfältige Variationsmöglichkeiten, die gemeinsam die Grundlage des Menschenbilder- und Pyrömidenbaus bilden.

Zur Kunstform wird die Akrobatik allerdings erst, wenn bereits erarbeitete Figuren unter gestalterischen Gesichtspunkten verändert, neu zusammengefügt oder aber mit einem Thema versehen in Szenen gesetzt werden. Diese unterschiedlichen Möglichkeiten werden am Schluß des Buches beschrieben.

Gerade die Verbindung von sportlicher Leistung, kooperativem Umgang miteinander und kreativer Bewegungsgestaltung macht die Akrobatik interessant und reizvoll. Sie kann eine wichtige, sinnvolle Bereicherung des Sportunterrichts, im Darstellenden Spiel sowie in Turn- und Sportvereinen sein. Noch wichtiger ist es allerdings, ihr größere Anerkennung als (Freizeit-)Sportart zu verschaffen .

ISBN 3-89124-133-X

9 783891 241332