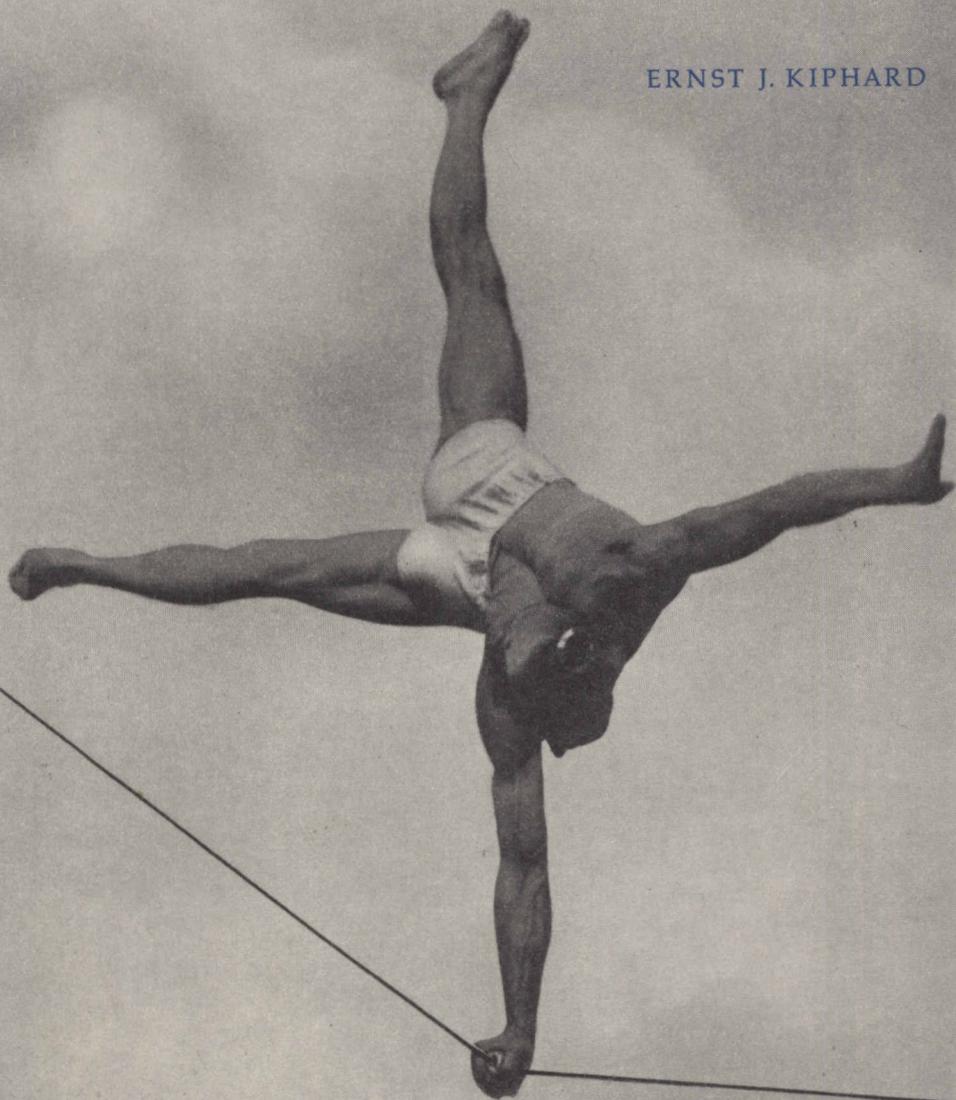


ERNST J. KIPHARD



*Die Akrobatik
und ihr Training*

RUHRLÄNDISCHE VERLAGSGESELLSCHAFT M.B.H., ESSEN

SPORTLEHRE / HERAUSGEBER: eARL DIEM

BAND 6 . KIPHARD / AKROBATIK

Alle Rechte vorbehalten. Copyright 1961 by
Ruhrländische Verlagsgesellschaft m. b. H., Essen
Druck: Ruhrländische Druckerei, Josef März KG., Essen

ERNST J. KIPHARD

**DIE AKROBATIK
UND IHR TRAINING**

Mit 60 Zeichnungen und 16 Fotos

RUHRLÄNDISCHE

VERLAGSGESELLSCHAFT

M.B.H. ESSEN

EUGEN LAMBART
ZUGEEIGNET

VORWORT

Vorliegende Arbeit ist aus dem Wunsch entstanden, ein Handbuch der Akrobatik in deutscher Sprache zu schaffen. Selbst in der fremdsprachigen Literatur findet sich kein Werk, das die gesamte Akrobatik zusammenfaßt.

Im ersten Teil kommt es darauf an, Aussagen über eine allgemeingültige akrobatische Trainingslehre zu machen und ihre Methodik zu beschreiben. Gleichzeitig soll das Buch eine Aufforderung sein, Lehrbücher über die akrobatischen Fachdisziplinen mit ihrer speziellen Fachmethodik herauszubringen. Außerdem wird auf die Lebensweise des Akrobaten sowie auf die Zusammenhänge zwischen Konstitution, Lebensalter und Leistung eingegangen. Schließlich werden die psychologischen Faktoren untersucht, welche seine Höchstleistung ermöglichen.

Im zweiten Teil wird ein Querschnitt durch die akrobatischen Fachgebiete den Leser in den Stand setzen, sich ein Bild von dem Reichtum und der Vielgestalt akrobatischer Arbeit zu machen.

Der Beruf des Akrobaten ist wohl einer der schwersten, aber auch der schönsten Berufe und einer der ältesten überhaupt. Er ist an tägliche Selbstüberwindung und an eine „gemäßigte“ Lebensweise gebunden, und nicht zuletzt deshalb erlebt der Akrobat auf der anderen Seite in jeder Hinsicht eine unvergleichliche Freiheit der Persönlichkeit. Möge die gegenwärtig in der westlichen Welt herrschende Krise des Artistenberufes bald überwunden sein, damit von vielen tapfer ringenden Akrobaten die existentielle Not genommen werde.

Allen Akrobaten, die mit Zähigkeit und Ausdauer an ihrer Vollendung arbeiten, sei dieses Budi gewidmet. Gleichzeitig danke ich dem englischen Kollegen Ralph H. Samuels von der "Association of Acrobats" sowie meinen väterlichen Freunden, Herrn Prof. Dr. Carl Diem, Rektor der Sporthochschule Köln, und dem akrobatischen Veteranen und verdienstvollen Leiter des Welt-Artisten-Archivs, Erdwin Schirmer, für ihre beratende Unterstützung in jeder Hinsicht und nicht zuletzt für ihre vortrefflichen Geleitworte. Ebenso möchte ich an dieser Stelle Klaus Henschke und Eddie Grothe für ihr selbstloses Mitwirken bei der Korrektur des Buches herzlich danken.

Der Verfasser

ZUM GELEIT

Die Freude an den Künsten leiblicher Bewegung ist so alt wie das Menschengeschlecht; auf Höhlenzeichnungen der Vorzeit in Europa und Afrika, auf den Runensteinen der Germanen im Norden, aus den Gräbern der Pharaonen sprechen uns solche vom Bewegungsleben erfüllten Bilder an.

Vom Gastmahl des Kallias, an dem Sokrates teilnahm, besitzen wir eine reizende Schilderung Xenophons: Eine Tänzerin aus Syrakus begeisterte die Teilnehmer mit einem Salto durch einen aufgestellten Reifen hindurch, der mit stehenden Schwertern gespickt war. Und auch der tanzende Knabe bezauberte durch den Fluß seiner Bewegungen. Sokrates aber gestand, daß er selbst solche akrobatischen Übungen täglich pflege.

Nun hat wohl seit jeher die Pflege dieser Fähigkeiten nicht nur den Muskelrausch bei den Ubenden, sondern auch den Widerhall der dadurch erfreuten Zuschauer gesucht - in enger Verwandtschaft zur Musik. Wie hier die Töne, so weckt bei uns die Dynamik der Bewegungskunst ein innerlich klingendes Miterleben.

Daher läuft in der menschlichen Geschichte die Geschichte der Akrobatik munter mit, gewiß nichts Weltbewegendes in ihr, aber doch voller Lebekraft. Sie wurde, wahrscheinlich sehr früh, neben einer Pflege für sich selbst, ein Sctiaustellerbetui, und so können wir aus einer langen Kette menschlichen Tuns, vom Seiltänzer bis zum Springer, vom Ballkiiustlet bis zum Kraftmenschen, nützliche Lebenslehre und Erfahrung aus Mund zu Mund aufnehmen. Die Leistungen sind Vorbild des Meisters zum Schüler durch die Generationen der Jahrhunderte. Es entwickelte sich ein Beruf mit Tradition, mit eigener Berufsehre und Berufspflicht, mit jener Zucht, die zur festgesetzten Stunde die angekündigte Leistung in unbegreiflicher Meistersdwft lichelrui darbietet.

Wer da sich üben will, und sei es nur zum eigenen Vergnügen, wird gerne vom berufsmäßigen Könner lernen wollen. Er wird sich am Fleiß und an der Technik begeistern. Ja, er wird vielleicht daran das eigene Können abzumessen gereizt sein.

Wir sehen also im Artisten den Kameraden der Leistungslust. Wir achten ihn und danken dem Veteranen dieses Berufs, daß er uns sein Wissen und seine Kunst vormachte und vermachte.

Das vorliegende Buch, von einem Manne geschrieben, der nach abgeleiteter Landesverteidigung als Seeoffizier in der Wirre der Zeiten seine eigene kör-

perliche Begabung zum akrobatischen Erwerb nützte, der dann eine Ausbildung an der Sporthochschule Köln gesucht hat und schließlich nicht nur den Weg zu höchster körperlicher Leistung, sondern auch den der Erziehung für Schwächliche, ja für Kranke ebnete und bereitete, verdient daher eine weite Dankbarkeit, die ich ihm von Herzen wünsche.

Köln, den 16. Januar 1961

Carl Diem

Prolo Dr. med. h. c.

Rektor der Sporthochschule Köln

Akrobaten sind Menschen der Tat. Sie schreiben selten. Deshalb gibt es kaum akrobatische Fachliteratur. Die Ausdrücke werden von Generation zu Generation nur mündlich übermittelt.

In der vorhandenen Zirkusliteratur wird das Gebiet der Akrobatik am Rande gestreift oder - was schlimmer ist - unlachmännisch und deshalb oft lalsch beschrieben. Der Zirkus umfaßt fundamental verschiedene Teilgebiete, die unmöglich alle von einer Person lachlich beherrscht werden können. Man sollte deshalb den Abschnitt über Plerdedressuren einem Dresseur, den über Raubtierdressuren einem Dompteur, den über Clownerie einem Clown, den über Jonglerie einem Jongleur und den über Akrobatik selbstverständlich einem Akrobaten überlassen. Dann wäre manche lalsche Darlegung und manche lalsche Bezeichnung, gerade was die Akrobatik anbett ilit, vermieden worden.

Um so begrüßenswerter ist deshalb dieses mit lachmännischer Exaktheit geschriebene und die gesamte Akrobatik umfassende Handbuch, das auch dem "Mann vom Bau" manches Neue zu sagen hat. Es zeugt aber vor allem auch von der Selbstzucht, von dem heute so rar gewordenen Idealismus und dem Berufsethos des Akrobaten.

Möge das vorliegende Buch auch von weiten Kreisen außerhalb des Akroba-tenberufes gelesen werden und dazu beitragen, die Achtung vor der akroba-tischen Kunst zu fördern und zu vertiefen.

Hamburg, im Januar 1961

Erdwin Schirmer

(früher „Jules- Trio“)

Welt-Artisten-Archiv

Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|---------------------|---|--------------------|--------------|
| DAS | AKROBATISCHE | TRAINING | Seite |
| | Sport und Akrobatik. | | 11 |
| | Stetigkeit der Leistung | | 13 |
| | Ernährung, Lebensweise | | 16 |
| | Lebensalter und Leistung | | 21 |
| | Anlage, Konstitution. | | 25 |
| | Methodik des Trainings | | 29 |
| | Muskeltraining | | 35 |
| | Organ training | | 43 |
| | Psychologie des Trainings | | 46 |
| | | | |
| DIE | AKROBATISCHEN | FACHGEBIETE | |
| | Parterreakrobatik | | 54 |
| | Kautschuk und Klischnigg | | 68 |
| | Parterrespringen | | 71 |
| | Trampolinspringen | | 83 |
| | Schleuderbrettakrobatik | | 85 |
| | Ikarische Spiele | | 88 |
| | Arbeit am Mast | | 90 |
| | Perchebalancen | | 91 |
| | Seillaufen. | | 95 |
| | Luftakrobatik | | 99 |
| | Reckturnen | | 114 |
| | Equestrik | | 116 |
| | Kunstradfahren | | 117 |
| | Balancen auf freistehender Leiter | | 119 |
| | Akrobatische Jonglerie | | 121 |
| | Kraftathletik | | 121 |
| | Akrobatischer Tanz | | 123 |
| | Wurfakrobatik | | 123 |
| | Balancen auf der Rolle | | 124 |
| | Balancen auf der rollenden Kugel. | | 125 |
| | Balancen auf Stühlen. | | 126 |
| | Rollschuh- und Schlittsdmhakrobatik | | 127 |
| | | | |
| AKROBATISCHE | FACHAUSDRUCKE | | 129 |
| | Literaturverzeichnis | | 138 |

DAS AKROBATISCHE TRAINING

Sport und Akrobatik

Sportler und Akrobaten haben gemein, daß sie Körperübungen betreiben, daß sie es zu Leistungen bringen wollen und dafür trainieren. Sport und Akrobatik konkurrieren nicht miteinander. Im Gegenteil, von jeher befruchtete das eine das andere. Besonders rege war und ist der Austausch zwischen der Turnerei und der Akrobatik.

Das Bodenturnen und das akrobatische Parterrespringen sind verschiedene Bezeichnungen ein und desselben Tuns. An den Ringen vollführen Turner und Akrobaten die gleichen Übungen. Das Reckturnen wurde im 19. Jahrhundert von Akrobaten aus dem Fernen Osten nach Europa gebracht, wo es von den deutschen Turnern aufgegriffen und vervollkommen wurde. Manche Reckturner wiederum wurden Akrobaten und formten das heutige akrobatische Reckturnen des Westens. Gerade jetzt vollzieht sich wieder eine Bereicherung des traditionellen Turnens durch das akrobatische Trampolin. Und amerikanische Turner und Turnlehrer waren es andererseits, die das Trampolinturnen zu ungeahnter Leistungshöhe führten.

Mehr und mehr Turn- und Sportvereine gehen auch in Deutschland dazu über, akrobatische Abteilungen zu gründen, in denen vor allem Parterreakrobatik betrieben wird, aber es sind derer noch zu wenige. So bleibt die Amateurakrobatik unter dem nicht sehr glücklichen Namen „Kunstkreftsport“ eine Unterabteilung der Sparte Schwerathletik neben Ringen und Gewichtheben. Tatsache ist jedoch, daß die Verwandtschaft mit dem Turnen eine weit engere ist.

Auch aus den Reihen der Kunstkreftsportler ist mancher zur Akrobatik übergewechselt, und umgekehrt ist mancher ihrer Trainer früher selbst Akrobat gewesen. Erdwin Schirmer, der Begründer der bekannten Hamburger „Sdlirmerriege“, der aus dem Turnerlager zu den Akrobaten überwechselte und mit dem „Jules-Trio“ das In- und Ausland bereiste, war bis vor ein paar Jahren der Bundesobmann für den Kunstkreftsport und trainierte nacheinander Kunstkreftsportgruppen und Mitglieder der akrobatischen Abteilung eines Turnvereins.

Die Kunstkraftsportler zeigen in manchen Fällen Leistungen, die an die der Berufsakrobaten heranreichen und den Durchschnittsakrobaten sogar übertreffen. Entscheidend ist immer die Trainingszeit, die eine Gruppe aufbringt. Die deutschen Meister im Kunstkraftsport haben durchweg eine für Amateur- und Sportbegriffe ungeheuerliche Zeit an ihr Training verwendet. Und doch reicht die Zeit nicht aus, um die letzte artistische Sicherheit, Eleganz und scheinbare Mühelosigkeit der Professionellen zu erreichen.

Es fehlt ihnen das, was man im Englischen „Showmanshp“ nennt. Man versteht darunter das gefällige und anmutige Zurschaustellen von Persönlichkeit und Leistung. Beides ist gleich wichtig, und beides muß in Harmonie miteinander geschehen. Das sollte der Kunstkraftsportler und der Turner dem Akrobaten absehen. Wie unschön und manchmal zugleich lächerlich wirkt doch eine Übung auf die Zuschauer, die man mit verbissenem Gesicht und tierischem Ernst vollbringt. Und wie herzerfrischend ist es anzusehen, wenn ein Turner lächelnd und gelöst an seine schwierige Übung herangeht, wie z. B. der Japaner Dr. Massami Ota, bei dem man förmlich mitempfindet, wie sehr es ihm Freude macht!

Unter den Gesichtspunkten der Gelöstheit, Formschönheit, Leichtigkeit, Eleganz und tänzerischen Anmut betrachtet, erscheint vor allem das Bodenturnen reformbedürftig. Die Bewegungsabläufe der Bodenkürübungen wirken in den meisten Fällen geradezu unnatürlich, abgehackt und arrhythmisch. Es fehlt das Fließende der Bewegungen, das tänzerisch Elegante. Statische und hochdynamische Übungsteile kann man nicht wahllos aneinanderreihen, ohne disharmonische Übergänge, abrupte und gewaltsame Zäsuren zu schaffen, die das Gegenteil einer formschönen Bewegungsgestalt sind. Jeder statische Teil - wir brauchen ihn allein zum Luftholen, zur Erholung - muß die Auflösung eines vorhergehenden Sprungwirbels bilden, ob als Spagat, Stand-, Stützwaage, Hand-, Kopf-, Unterarmstand usw. Wie nötig täte da oft ein wenig tänzerische Sdulung!

Für den Berufsakrobaten ist das rechte Aneinanderreihen, die harmonische Verbindung der einzelnen Tricks entscheidend für den Erfolg seiner Darbietung. Hinzukommt die Wahl ansprechender und gefälliger Requisiten, die Wahl geeigneter Kostüme, passender musikalischer Untermalung, Beleuchtung und evtl. eigener Kulissen.

Die obigen Beispiele sollten aufzeigen, wie sehr die Akrobatik imstande ist, das Turnen befruchtend zu beeinflussen, sowohl das Was als auch das Wie betreffend. Deutlicher noch wird in den folgenden Kapiteln zutage treten, was die Akrobatik dem Turnen und Sport zu geben vermag.

In den angelsächsischen Ländern ist die Akrobatik viel mehr ein selbständiger Sportzweig teilweise innerhalb, teilweise außerhalb des

Turnens, als dies bei uns der Fall ist. In England sind viele Spitzen-
turner wie selbstverständlich Mitglied der „Association of Acrobats“),
der Amateure und Professionelle aus über 50 Ländern angehören.
Diese großartige Institution hat viel für die Annäherung von Sport und
Akrobatik getan. Durch ihre weltweiten Beziehungen hat sie sich
größte Verdienste um die Sache der Akrobatik erworben.

Wie sehr die Akrobatik in den USA zu einer Art Volkssport gewor-
den ist, zeigt das Beispiel der Stadt Gainesville in Texas. Diese Stadt
besitzt seit fast 30 Jahren einen eigenen Amateurzirkus, dessen Akro-
baten, Clowns und Dresseure Ärzte, Rechtsanwälte, Pfarrer, Lehrer,
Geschäftsleute, Angestellte, Arbeiter und Hausfrauen sind. Dieser
"Gainesville Community Circus" hat in Amerika Berühmtheit erlangt
und ist schon viele Male von Wochenschau und Fernsehen gefilmt
worden.

Es ist bedauernd, daß die Amateurakrobatik, vor allem die Par-
terreakrobatik, in Deutschland nicht so recht Fuß gefaßt hat und immer
noch ein "schwarzes Schaf" innerhalb der sportlichen Familie ist. Es
wird hier nicht an die bloße Nachahmung der Berufsakrobatik gedacht,
wobei den Amateuren oft exotische Namen und Flitterkostüme das
Wichtigste sind. Es sollte hingegen die ästhetische und kraftvolle Par-
terreakrobatik, die ein Kenner wie Prof. Dr. Erwin Mehl als eine
"neue und vollkommene Art des Bodenturnens, ... als modernsten
Zweig der Gymnastik" ²⁾ bezeichnet, eine selbständige Abteilung
jedes größeren Sportvereins werden.

Stetigkeit der Leistung

Alles Überdurchschnittliche bedeutet Leistung. Weit an der Spitze
aller Leistungen liegt die Höchstleistung. Auf jedem Gebiet gibt es
eine persönliche, subjektive, optimale Höchstleistung, und es gibt eine
rein objektive, maximale Höchstleistung - die Weltbestleistung,
wenn man so sagen will.

Auch innerhalb des Sports kommt es zu Höchstleistungen. Das Ziel im
Leistungssport heißt: höchstes technisches Können und höchste Kon-
dition für einen Wettkampf, also für einen bestimmten Zeitpunkt oder
für eine bestimmte Zeitspanne, erreichen. Die Leistung des Sportlers
ist bis dahin meist nicht konstant, sondern variiert je nach Lebens-
rhythmus, Jahresrhythmus oder seelischer Verfassung. Im Wettkampf
setzt er alle verfügbaren körperlichen und seelischen Reserven ein, in
der Hoffnung, zu siegen.

¹⁾ Die Ansduiff der Gesellschaft und ihrer ausgezeichneten Fachzeitschrift „Acrobatics“ ist:
27, Bridge Way, Whitton, Middlesex, England.

²⁾ Zitiert aus dem von Mehl bearbeiteten Stichwort „Akrobatik“ in Bed<manns „Sportlexikon“ •
1933.

Allerdings kommt man auch im Höchstleistungssport immer mehr dahin, nichts dem Zufall zu überlassen, sondern alles genau auszukalkulieren und vorauszuberechnen, so daß die Wahrscheinlichkeit eines Erfolges größer wird. Man braucht sich nur einmal die Konsequenz eines Zatopekschen Jahrestrainingsplanes vor Augen zu führen. Das ist schon eine Art Akrobatik, jedenfalls was die Ausdauer und Stetigkeit anbetrifft, mit der das Höchstleistungsziel verfolgt wird.

Wenn Sport sich auf der gedachten Linie zwischen Arbeit und Spiel bewegt, dann tendiert der Leistungssport mehr und mehr zur Arbeit hin. Akrobatik ist immer Arbeit. Der Akrobat zielt mit seinem Training auf permanente Höchstleistung, die er jeden Tag - und oft mehrmals am Tage - vor einem Publikum produzieren kann. Sein Ziel ist die Dauer. Da er seine Arbeit an das Publikum verkauft, kann er sich darin keine Schwächen, keine Fehler, kein Mißlingen leisten. Er vollbringt die Höchstleistungen um seiner Existenz willen. Seine Tricks müssen stets fehlerlos funktionieren. Keine Hitze oder Unpäßlichkeit darf ihn am Gelingen hindern.

Aus diesem Grunde muß sich der Akrobat sehr sorgfältig auf seine Leistung vorbereiten. Es sind ganz andere Maßstäbe, die er an sich und an seine Arbeit anzulegen hat. Es darf ihm nicht, wie beispielsweise dem Amateurtürner, genügen, seine Übung einige Male durchzuexerzieren und es dann dem Glück oder dem Zufall zu überlassen, ob sie später funktioniert oder nicht. Er muß seine gesamte Nummer im Training bis zu zwanzigmal durcharbeiten, mit kleinen Pausen dazwischen, ehe er sich damit vor das Publikum wagen kann. Oder der Verlauf der Nummer wird ohne Pause dreimal hintereinander durchgeprobt, damit er beim Auftritt spielend und mühelos klappt. Diese Trainingsbeispiele gelten natürlich nur bis zur Bühnenreife einer akrobatischen Nummer. Später ist die Trainingszeit selbstverständlich erheblich kürzer, da die Auftritte selbst kraftraubend genug sind. Jeder gute Akrobat wird trotz zwei oder drei Vorstellungen täglich an Trides arbeiten und feilen, die wegen ihrer Schwierigkeit noch nicht in die Nummer hineingenommen werden konnten.

So ist die Stetigkeit der Leistung ein Grunderfordernis für den Akrobaten, dem er Training und Lebensweise anpassen muß. Natürlich wird auch der beste Akrobat nicht jahraus, jahrein ohne die geringsten Leistungsschwankungen arbeiten können. Jeder Mensch ist naturgemäß Rhythmen unterworfen, die individuell verschiedene Wellenberge und Wellentäler der Leistung hervorrufen. Stetigkeit heißt für den Akrobaten, die Wellentäler so klein und flach wie möglich zu halten, so daß sie vom Außenstehenden gar nicht bemerkt werden. Insofern ändert der Akrobat gezwungenermaßen seinen natürlichen Eigenrhythmus.

Bei dem Aufbau einer akrobatischen Leistung wird man schneller Hochpunkte erreichen können, als es gelingt, die Tiefpunkte der Leistung zu beseitigen. Das heißt, der Trick, an dem man arbeitet, ist plötzlich da, mehrmals sogar, ähnlich wie bei der Höchstleistung des Sportlers. Aber damit ist noch nicht gesagt, daß er nun immer klappt. Meistens kommen Rückschläge. Und erst, wenn eine Reihe von Rückschlägen überwunden wurde, bahnt sich eine Stetigkeit der Leistung an. Je öfter der Akrobat einen Trick ausführt, um so weniger Kraft braucht er einzusetzen. Seine Leistung hat sich *automatisiert*, das heißt, sie funktioniert jetzt ohne bewußte Anstrengung. Das gleiche erlebt der Klavierschüler, der sich zu Anfang gewaltig anstrengen muß, um die einzelnen Töne richtig und im rechten Moment zu treffen, und der als geübter Spieler gleichsam automatisch die erforderlichen Fingerbewegungen ausführt. Die sichtbare Leistung - beim Akrobaten der Trick - ist gleich geblieben, die Leistung der Muskeln und Organe hat sich verringert.

Wie jede Leistung, so unterliegt auch die akrobatische verschiedener Beeinflussung sowohl von außen durch die Umwelt als auch von innen durch die eigene körperliche und seelische Verfassung. Diese Beeinflussung kann sowohl positiv als auch negativ sein.

Man weiß, daß der *Tagesablauf* der meisten Menschen so verläuft, daß innerhalb von vierundzwanzig Stunden zwei Tiefpunkte und zwei Hochpunkte erreicht werden. Wenn auch individuell etwas verschoben, so liegt der erste Tiefpunkt etwa bei 2 Uhr früh, der erste Hochpunkt um 10 Uhr, der zweite Tiefpunkt um 14 Uhr und der zweite Hochpunkt um 20 Uhr. Der Akrobat nutzt beide Hochpunkte, den einen zum vormittäglichen Training, den anderen für die abendliche Vorstellung. Allein zur Nachmittagsvorstellung ist er gezwungen, sein natürliches Ruhebedürfnis zu übergehen. Hierzu verhilft ihm die Gewohnheit recht schnell.

Audi einem *Jahresrhythmus* ist der Mensch unterworfen. Er ist bedingt durch die Jahreszeiten mit ihren großen Temperaturschwankungen. Der Hochpunkt dürfte wohl im Frühsommer und der Tiefpunkt im Winter liegen, obwohl es Ausnahmen gibt. Eine mäßig warme Temperatur ist für die akrobatische Arbeit die günstigste. Temperaturen über 22 Grad Celsius belasten und schwächen den Organismus.

Weil es elegant wirkt und dem Publikum die Arbeit gefälliger macht, trägt der Akrobat heute gern Frack oder Smoking bei der Arbeit. Damit wird der Haut jedoch die Funktion der *Wärmeregulation*, nämlich das Ableiten der durch Muskelarbeit entstandenen Wärme, erschwert. Man wählt selbstverständlich leichte Stoffe aus und läßt sie entsprechend salopp schneiden, damit die unter dem Kostüm befindliche wasserdampfgesättigte Luft Gelegenheit hat, zu entweichen. Trotzdem

ist - besonders im Zirkus während des Hochsommers - die Wärme-
stauung manchmal erheblich. *Hitzschlag* als Folge übergroßer Wärme-
stauung kommt jedoch, außer bei Akrobaten mit Bronzeanstrich, ge-
wöhnlicherweise nicht vor. In den 30er Jahren ist in Paris ein in sol-
chem Bronzeanstrich arbeitender Akrobat einem Hitzsdilaq erlegen.
Die Ursache ist hier nicht - wie vielfach fälsdlicherweise angenom-
men wird - in einer Erstickung infolge mangelnder Hautatmung zu
suchen. Die Hautatmung macht nur einen sehr geringen Teil der Ge-
samtatmung aus. Der Hitzschlag trat ein, weil der Akrobat seine wäh-
rend der Arbeit entstandene übermäßige Wärme nicht durch den
Schweiß abgeben konnte.

Das *Wetter* wirkt sidi ebenfalls auf die menschliche Stimmung und
Leistungsfähigkeit aus, das um so mehr, je wetterfähiger ein Mensdl
ist. Es ist allgemein bekannt, wie müde und unlustig große Schwüle
aber auch Nebel und Regenwetter machen können.

So nimmt jeder Akrobat mehr oder weniger starke Schwankungen
in seinem Wohlbefinden wahr, die er durch wahrhaft meisterliche
Selbstbeherrschung überwinden muß. Stetigkeit der Leistung bleibt
für ihn oberstes Ziel.

Ernährung, Lebensweise

Dem Ziel der Stetigkeit seiner Leistung sind auch Ernährung und
Lebensweise untergeordnet. Der Ern ä h run g als Kraftspender
wurde seit Mensdlengedenken erhebliche Bedeutung beigemessen.
Die Berufssathleten des alten Griedlenlands hielten genaue Diätvor-
schriften ein, die ihnen vor allem enormen *Fleischgenuß* auferlegten.
Fleisch besteht, wie wir wissen, zum größten Teil aus Eiweiß, und
Eiweiß ist der Baustein für die Bildung von Muskeln.

Auch die amerikanischen starken Männer, die sogenannten „Body-
builders“, bevorzugen mageres Fleisch und Fisch, dazu Leber, Eier,
Muschelfleisch. Nüsse, Honig, Hülsenfrüchte, Salate und Obst. Ihre
Kost besteht also fast ausschließlich aus Eiweiß und Vitaminen. Kohle-
hydrate dagegen nehmen sie so wenig wie möglich zu sich, ebenfalls
Fette. Auf ihrer Verbotsliste stehen Kartoffeln, Nudeln, Brot, Reis,
Bananen, Schweinefleisd1, Butter und Flüssigkeiten außer reinen
Fruchtsäften.

Die neuesten ernährungswissenschaftlidlen Erkenntnisse bestätigen
die Wichtigkeit des Eiweißes für die Leistungsfähigkeit der Musku-
latur. Eiweißmangel bewirkt eine Leistungsminderung, die sich beim
Trainierenden in einem Mangel an Energie und Antrieb, in Mattigkeit
und Unlust ausdrückt. Die gleiche leistungsmindernde Wirkung ent-
steht durch ein Zuviel an Fett in der Nahrung. Kohlehydrate dagegen
sollten mit etwa 65 % den Hauptteil der Nahrung ausmachen.

Bei den Tarahumara-Indianern kannte man eine spezielle Wettkampfdiät, die vorwiegend aus reiner Fleischkost bestand. Dazu diente das Fleisch von wilden Kaninchen, von Hirschen, Ratten und Geflügel wie Truthahn und dergleichen. Verboten waren Fette, Eier, Zuckererzeugnisse und Kartoffeln. Die normale Nahrung der Tarahumaras war hingegen sehr einfach und setzte sich praktisch aus gerösteten Maismehlspesen und Wasser zusammen. Trotzdem befähigte sie diese für unsere Begriffe kärgliche Nahrung zu unglaublichen Dauerleistungen, eine für die moderne Ernährungsforschung höchst interessante Tatsache. Es wird von den Tarahumaras berichtet, daß sie 250 und mehr Kilometer im Dauertrab zurückgelegt haben.

Die noch in den ersten Nachkriegsjahren übliche Festlegung des Nahrungsbedarfs in *Kalorien*, wobei der Akrobat dem Schwerarbeiter gleichgesetzt wurde (4000 Kalorien), zum Teil sogar dem Schwerstarbeiter, reicht nach den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht aus. Es sind dabei die Zusammensetzung der Nahrung und die - wie schon ihr Name sagt - lebenswichtigen Vitamine, die Mineralstoffe und Spurenelemente völlig außer acht gelassen worden.

Der Akrobat braucht sich jedoch nicht den Kopf zu zerbrechen, wieviel und welche Art Nahrung er zu sich nehmen soll. Eine gute, einfache und abwechslungsreiche *Hausmannskost* wird den Anforderungen immer genügen. Außerdem spielt dabei die Eßgewohnheit eine nicht geringe Rolle.

Da durch körperliche Anstrengungen der *Vitamin-C-Spiegel* im Blut absinkt, ist die Zuführung dieses Vitamins in Form von Obst und Gemüse notwendig. Es hat sich nämlich neuerdings erwiesen, daß synthetische Vitaminpräparate bei weitem nicht die leistungssteigernde Wirkung von natürlich vorkommenden Vitaminen besitzen. Es zeigte sich, daß für die Ausnützung eines Vitamins gewisse Begleitstoffe notwendig sind, die nur in Nahrungsmitteln, nicht jedoch in synthetisch hergestellten Vitaminen vorhanden sind.

Das in der Apfelsine enthaltene Vitamin C besitzt dank dem Begleitstoff Rutin (Vitamin P) die zwei- bis dreifache leistungssteigernde Wirkung des künstlichen Vitamins C. Eine tägliche, genügende Zufuhr des im Orangensaft enthaltenen Vitamins C bewirkt eine Schonung von Herz und Kreislauf bei körperlicher Anstrengung und eine bessere Ausnützung des Sauerstoffs, wodurch die Muskelermüdung herabgesetzt wird und der Körper sich schneller erholt.

Wir finden denselben Vorgang einer weitgehenden Ökonomie bei den später zu besprechenden Trainingswirkungen auf Herz-Kreislauf und Atmung. Mit anderen Worten: das natürliche Vitamin C erwirkt einen verbesserten Trainingszustand, jeweils für den Tag der Vitaminzuführung. Am nächsten Tag muß also eine erneute Vitamin-C-Gabe erfolgen, da der Körper es nur in geringem Maße zu speichern vermag.

Besonders günstig wirkt sich eine Zuführung des natürlichen Vitamins C eine halbe bis eine Stunde vor der Höchstleistung aus, denn es wird sehr rasch vom Organismus aufgenommen.

Bei großer körperlicher Beanspruchung veranschlagt man den Vitamin-C-Tagesbedarf mit maximal 500mg, was etwa sechs mittelgroßen Apfelsinen entspricht. Bei Vitaminpräparaten, die, wie wir sahen, in weit geringerem Maße vom Körper ausgenützt werden als natürlich vorkommende Vitamine, muß auch daran gedacht werden, daß sie nicht unbegrenzt haltbar sind und daß im Laufe einer längeren Lagerung ihre Wirksamkeit stark abnehmen kann.

Das *Vitamin E* soll nach neuesten Versuchen ebenfalls die körperliche Ausdauer steigern, indem es die Muskelermüdung verzögert. Es kommt in natürlicher Form z. B. in Fleisch, Eidotter, Milch, Hafer, Reis und Salaten vor.

Vom *Vitamin B*, besonders dem B₁, behaupten die Wissenschaftler, daß es insbesondere die körperliche Geschicklichkeit steigern soll. Es ist im Vollkornbrot und in Körnerfrüchten ausreichend vorhanden.

Alles in allem sollte man jedoch den Einfluß der Ernährung, und besonders der Vitamine, auf die Leistungsfähigkeit auch nicht überschätzen. Gewiß müssen Mindestanforderungen erfüllt sein, damit keine akuten Mangelzustände entstehen. Wundersame Leistungssteigerungen allein durch Verabreichung hochkonzentrierter Nahrungsmittel sind jedoch keinesfalls zu erwarten.

Bier, zu den Mahlzeiten genossen, schadet gewiß nicht. Dasselbe gilt vom Tee. Mit *Kaffee* sollte man vorsichtig sein. Es spielt dabei natürlich die Gewohnheit eine Rolle, und mäßigem Kaffeegenuß soll hier auch nicht entgegengetreten werden. Es wird aber übereinstimmend von Akrobaten berichtet, daß starker Kaffeegenuß vor dem Auftritt nervös und unsicher macht und in besonderen Fällen Schwindel und Schweißausbruch, also regelrechte Kreislaufstörungen, bewirkt.

Daß starker *Nikotingenuß* der Stetigkeit der Leistung nicht gerade zuträglich ist, daß mäßiges Rauchen besser und Nichtrauchen das Beste wäre, was der Akrobat tun könnte, darüber gibt es wenig Meinungsverschiedenheiten.

Die *Mahlzeiten* sollten so gelegt werden, daß die Speisen möglichst schon den Magen verlassen haben, wenn mit dem Trainieren oder mit der Arbeit begonnen wird. Der volle Magen zieht eine erhebliche Blutmenge zur Verdauung heran. Trainiert man nun, so brauchen die arbeitenden Muskeln ebenfalls viel Blut, um ihren Sauerstoffbedarf zu decken. Dadurch kann dem Gehirn momentan zu viel Blut entzogen werden, wodurch ähnliche Kreislaufstörungen wie nach starkem

Kaffeegenuß auftreten. Das ist besonders nach fettreichem Essen der Fall. Ähnlich ist es, wenn man mit vollem Magen badet, weil im Wasser die äußeren Hautregionen besonders stark durchblutet werden.

Das Mittagessen sollte man mindestens drei Stunden, das Frühstück ein bis zwei Stunden vor dem Training bzw. vor der Arbeit einnehmen. Das Abendessen verlegt man besser hinter den Auftritt und nimmt vorher nur einen Imbiß.

Ein *Training* am *frühen Morgen*, noch vor dem Frühstück, quasi aus dem Bett heraus, können sich nur junge Menschen leisten. Je älter ein Mensch ist, desto langsamer erfolgt die Umschaltung vom Sparbetrieb des Organismus bei Nacht zum Tagesbetrieb. Erst drei bis vier Stunden nach dem Aufstehen läuft der Körper "auf vollen Touren" und ist genügend warm und leistungsbereit.

Wie lange sollte ein Akrobat schlafen? Für das *Schlafbedürfnis* ist einmal natürlich Anlage und Gewohnheit entscheidend; zum anderen weiß man, daß zu langes Schlafen -- über 10 Stunden hinaus - träge und faul, dauernder Schlafentzug dagegen nervös, energielos und dadurch in der Arbeit unsicher macht.

Einmaliger geringer Schlafentzug von zwei bis drei Stunden kann eine anregende Wirkung auf den Organismus ausüben. Einmaliger längerer Entzug schon zwingt den Körper, ungleich mehr Energie für die gleiche Arbeit anzuwenden.

Entgegen der oft gehörten Ansicht, der körperlich Arbeitende brauche etwa zwei Stunden weniger Schlaf als der Geistesarbeiter, kann man aus Erfahrung von einem erheblichen Schlafbedürfnis des Höchstleistungskakrobaten sprechen. Den Mittagsschlaf eingerechnet, schlafen laut Umfrage die meisten Akrobaten neun bis zehn Stunden. Es mag sein, daß dafür das hohe Maß an Nervenanspannung mitverantwortlich ist.

Der Schlaf ist die beste Form der Erholung. Erholung bedeutet aber nicht nur ein Neuaufladen der erschöpften Nervenzellen durch das Blut, wie es im Schlaf geschieht. Erholung wird außerdem dadurch erreicht, daß man eine der Berufsarbeit fremde, *andersartige Tätigkeit* ausführt. Für den Akrobaten heißt das z. B., sich in Ruhe in ein Buch zu vertiefen, Karten oder Schach zu spielen oder sich mit Kollegen zu unterhalten. Allen Artisten gemeinsam ist nämlich die Lust am Diskutieren, meistens über akrobatische oder artistische Fachgebiete. Es ist dies eine nicht zu übersehende Form der Erholung, die natürliche Forderung 'des Geistes, zu seinem Recht zu kommen, nachdem das Übergewicht durch die akrobatische Tätigkeit so einseitig auf dem Körper liegt.

Auch die Natur bietet dem Akrobaten das Maß an Ruhe, dessen er nicht entbehren kann, will er nicht vorzeitig seine Nervenkraft ver-

ausgaben. Die Praxis lehrt, wie dieser Beruf "auf die Nerven geht". Und der relativ hohe Prozentsatz an Nervösen beweist, daß im allgemeinen die Zeit nicht ausreicht, dem Organismus die Ruhe und Erholung zu gönnen, die er braucht.

Je älter ein Akrobat wird, desto weniger wird er trainieren und desto mehr wird er der Stimme der Natur gehorchen, die da *Ruhe* fordert. Allerdings ist die Altersgrenze, genau wie im Sport, wenn man mit Maßen auch im Alter weiterübt, erstaunlich hoch. Während beim "Normalmenschen", sofern er keinen Sport treibt, spätestens mit zwanzig die Lust an der Bewegung schlechthin schon erstirbt, steht der vierzigjährige Akrobat auf der Höhe seiner Schaffenskraft, und der fünfzig- und sechzigjährige besitzt noch eine Elastizität, die manchen zwanzigjährigen sogenannten Normalen beschämen müßte. Denn an den Erfordernissen und Gesetzen der Natur gemessen, verhält sich dieser in Wirklichkeit nicht normal. Auf das Alter wird später ausführlicher einzugehen sein.

Die Jüngeren zieht es jedoch oft nach *sportlicher Freizeitbelätigung*. Sie finden beispielsweise Gefallen an wildestem Motorradfahren, am Fußballspielen, am abendlichen Kegeln oder Tanzen. Hier ist es nicht anders als anderswo und überall: Selbst härteste Arbeit dämpft nicht das schäumende Temperament der Jugend. Darüber hinaus wird man nicht müde, spielerisch das Jonglieren oder alle möglichen akrobatischen Kunststückchen zu üben.

Die *hygienischen Maßnahmen* bedeuten in gewissem Sinne ebenfalls Erholung. Denken wir an die erfrischende Wirkung eines Bades, der Massage, des morgendlichen Kaltabwaschens oder Trockenbürstens. Da der Akrobat viel schwitzt, ist die Anwendung des Wassers für ihn Bedürfnis. Im Sommer ist es ein Mittel, um das Zuviel an Körperwärme abzuleiten.

Trotzdem darf sich der Akrobat nicht wahllos den Freuden des Wassers hingeben. Längerer Aufenthalt darin oder gar längeres Schwimmen darf er sich nicht leisten, da dies erfahrungsgemäß schlapp macht und er gerade bei Sommerhitze seine volle Leistungsfähigkeit braucht.

Dasselbe gilt für den Aufenthalt an der *Sonne*. Das Bewegen unter Sonnenbestrahlung ist - in gewissen Grenzen natürlich - erlaubt. Auf die leistungsmindernde Wirkung des Liegens in der prallen Sonne braucht nicht weiter hingewiesen zu werden.

"Was nun Krankheit anbetrifft, so kann festgestellt werden, daß der Akrobat höchst selten erkrankt, jedenfalls nie so erkrankt, daß er seine Arbeit nicht ausführen könnte. Die gesunde Lebensweise erklärt nicht alles. Gesundheit ist vielmehr weitgehend auch von seelischen

Kräften abhängig. Durch das verpflichtende Muß werden alle Abwehrkräfte des Organismus dauernd mobilisiert. Man darf sich von keiner Krankheit unterkriegen lassen. Denn wenn man in einer Truppe arbeitet, so sind bei Krankheit in den meisten Fällen die anderen Truppenmitglieder zur Untätigkeit verurteilt, weil doch zumeist die spezielle Arbeit jedes einzelnen für den Ablauf der gesamten Darbietung unerlässlich ist.

Unter *Erkältungsinfektionen* hingegen hat der hochtrainierte Akrobat relativ häufig zu leiden, obwohl er in seiner Lebensweise alles tut, um sie zu verhüten. Es ist eine aus dem Sport bekannte Tatsache, daß der auf Höchstleistung Trainierte anfälliger gegen Erkältungen ist als der Untrainierte.

Obwohl diese Erkältungskrankheiten manchmal mit Fieber einhergehen, wird die Arbeit trotzdem wie selbstverständlich durchgeführt. Diese Selbstüberwindung wird ja im akrobatischen Dasein regelrecht gesdlut. Es ist dies eine fast vollkommene Beherrschung des Körpers durch den Geist. Wenn wir das recht bedenken, dann können wir nicht umhin, den Anteil der geistig-seelischen Triebkräfte in Hinsicht auf die akrobatische Höchstleistung dem der körperlichen mindestens gleichzusetzen, wenn er nicht höher zu bewerten ist.

Natürlich sind dem Beherrschen des Körpers durch den Geist auch Grenzen gesetzt. So wissen wir, daß körperliche Anstrengung während einer noch nicht bemerkten Kinderlähmung die nachfolgenden Lähmungserdleinungen verstärken kann. Aber oft genug paßt sich der kranke Organismus dem Training an, so daß auch der kranke oder leidende Akrobat hervorragend leistungsfähig ist.

Lebensalter und Leistung

"Früh krümmt sich, was ein Häkchen werden will", heißt es im Volksmund, und von den Akrobaten sagt man, daß sie von klein auf üben müssen, damit sie es zu Höchstleistungen bringen.

Die *Lehrlinge nicht akrobatischer Herkunft* beginnen ihre Lehrzeit nach Ableistung der Schulpflicht, also mit vierzehn Jahren. Dabei ist zu berücksichtigen, daß es sich bei ihnen durchweg um Knaben und Mädchen handelt, die auf Grund besonderer Fähigkeiten diesen harten Beruf ergriffen haben. Das heißt, sie haben meist schon eine körperliche Vorbildung tänzerischer oder turnerischer Art.

Bei den *Kindern akrobatischer Eltern* ist es bekanntlich so, daß sie schon früh vom eigenen Vater trainiert werden und daß sie dort zur Schule gehen, wo sie sich gerade befinden. Diese Kinder erproben früh ihre Kräfte und versuchen, alles nachzuahmen, was sie bei den Er-

wachsenen sehen. Sie benutzen jede Gelegenheit, um zu balancieren, handzustehen oder zu klettern.

Im *Kleinkindalter* lernt das Kind z. B. am leichtesten und schmerzlos den Spagat. Hinzukommt, daß es, je jünger es ist, desto weniger Furcht kennt. Ein dreijähriges Kind springt noch ohne Bedenken von einer hohen Mauer in die sicheren Arme des Vaters.

Schon Plato fordert, die Zeit des starken Wachstums bis zum fünften Lebensjahr dürfe sich nicht ohne das Gegengewicht zahlreicher angemessener Anstrengungen vollziehen.

Wenn man in diesem Alter das Kind lehrt, seinen Körper steif zu halten, so kann man mit ihm als Obermann erstaunliche Balancen ausführen. Da der Wille nur auf kurze Anspannungen gerichtet ist, bedarf es einigen Trainings, um dieses zum Steifmachen nötige Anspannen fast der gesamten Muskulatur von einer Sekunde auf zehn oder zwanzig zu bringen. Dadurch bekommt das Kind eine kraftvolle Körperhaltung, die jedem Außenstehenden sofort ins Auge fällt.

Das Handstandüben mit Touchieren an den Oberschenkeln kann ebenfalls nicht früh genug einsetzen - alles natürlich in mehr spielerischer und dem Alter angepaßter Form. Die Haltekraft für den Handstand ist bald entwickelt. Dann kann das Kind bei exakter Körperanspannung schon im Handstand auf dem Unterarm balanciert werden.

Als besonders fördernd in der Grundausbildung des kindlichen Körpers hat sich das Tauklettern erwiesen, und es ist durchaus nicht selten, daß ein fünfjähriges Mädchen ein Seil von sechs bis acht Metern emporklettert.

Man sollte das *Ausdauervermögen* im Kindesalter nicht unterschätzen. Beobachten wir nur einmal, wie ausdauernd Kinder im Spiel zu hüpfen vermögen. Aus dem Altertum wird sogar in dichterischer Form von einem Mädchen berichtet, das tausend Sprünge - nämlich Hüpfen mit Anfersen - hintereinander ausgeführt haben soll. Außerdem besitzt das Kind, im Gegensatz zum alternden Menschen, eine schnelle Erholungsfähigkeit.

Schon im Altertum begann man frühzeitig mit einem regelmäßigen Training, das heißt mit sechs Jahren und früher. Hier, in der Zeit des beginnenden Längenwachstums, sind regelmäßige Trainingsreize von besonderer Wichtigkeit.

Mit dieser mehr *spielerischen akrobatischen Grundausbildung* soll also schon so *früh wie möglich* begonnen werden. Die Voraussetzungen dafür sind später in vieler Hinsicht nicht mehr so günstig. Auf diese Weise könnte spätestens *mit neun oder zehn Jahren* eine solche körperliche

Ausbildung erreicht sein, die ein ernstes und *gezielt* es *Training* ermöglicht.

Wichtig ist dabei allerdings, das richtige Maß zu kennen. Was die *Kunst des Dosierens* anbetrifft, so wird in der Akrobatik, wie auch im Sport, aus falschem elterlichem Ehrgeiz und aus Gewinnsucht das Training des Kindes oft übertrieben. Man schafft auf diese Weise "Wunderkinder", die schon mit zwei Jahren allein im Handstand stehen. Aber der Stern dieser ohne Rücksicht auf die Entwicklung dressierten Kinder wird meistens schnell verblasen. Eines Tages macht sich der Raubbau an den kindlichen Kräften bemerkbar. Wenn andere in ihrer Manneskraft erblühen, welken diese dahin, müde von der Last der zu frühen Überbeanspruchung ihres Organismus.

Aber auch geistig und seelisch sind sie des vielen Ubens müde geworden. Es sind genug Beispiele bekannt, wo Akrobaten, die als Kind unter eisernem Zwang zu viel trainieren mußten, später nur das taten, was unbedingt vonnöten war, die aber keinerlei Lust oder Initiative mehr für etwas Neues entwickelten. Parallelen hierzu finden wir im Sport in den oft viel zu jungen Tennis-, Eislauf- und Schwimmrobotern. Schon Aristoteles erkannte die *Gefahr der zu frühzeitigen Anstrengung* und spricht davon, daß es in der von ihm zusammengestellten olympischen Siegerliste nur zwei oder drei gibt, die sowohl als Knaben als auch als Männer gesiegt haben.

Eine mit Maßen betriebene und dem kindlichen Bewegungsdrang entgegenkommende und seiner Anstrengungsbereitschaft angepaßte allgemeine akrobatische Grundausbildung in den jüngeren Lebensjahren wirkt sich jedoch äußerst günstig auf die gesamte Haltetmuskulatur des Kindes aus. Sie bildet auch eine hervorragende Grundlage für das zwischen neun und vierzehn Jahren einsetzende Spezialtraining. Je breiter die Grundlage ist, desto besser gelingt die Spezialisierung. So beherrschen manche junge Akrobaten Springen, Reiten, Drahtseillaufen und Jonglieren in gleicher Weise und arbeiten sowohl als Obermann, Mittelmann als auch als Untermann.

Nun muß hinzugefügt werden, daß ausnahmsweise gleiche Höchstleistungen von Akrobaten erreicht wurden, die dieses Vortraining erst mit zwölf Jahren oder gar noch später begannen. Dabei verschiebt sich ihr Leistungsgipfel, das heißt, sie werden ihn vielleicht erst mit Mitte Zwanzig erreichen. Der Körper paßt sich - zumal in der Jugend - schnell an. Aber auch seelische Kräfte, wie Begeisterung und Berufsliebe, können dem später Beginnenden das auszugleichen helfen, was eine frühere Körperausbildung versäumt hat. Ein Beispiel dafür ist der bekannte neuseeländische Equilibrist Bill Wareham. Infolge einer Kinderlähmung war er von zwei bis vierzehn Jahren ans Bett gefesselt. Erst dann begann er laufen zu lernen. Mit neunzehn Jahren

schon war er Meister im Gewichtheben. Nebenbei trainierte er Handbalancen. Auch als ihm ein Bein, das sich trotz des Trainings ständig verkürzte, amputiert werden mußte, ließ er sich nicht entmutigen und begann von neuem. Die freie einarmige Seitwaage ist nur einer seiner ausgezeichneten Tricks.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist ohne Zweifel der Lehrmeister und seine Methode. Darauf wird noch gesondert eingegangen werden.

Das akrobatische Training fördert und beschleunigt nicht nur die körperliche Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen, sondern es verzögert auch den *Prozeß des Alterns*.

Selbst die Zeit der Höchstleistungen kann sich beim Akrobaten überaus lange halten, bis hoch in die Vierzig hinein. "Madame Zoe" feierte noch im Alter von 51 Jahren hoch unter der Kuppel des Berliner "Wintergartens" Triumphe.

Mit Beginn der Wechseljahre ist der absoluten Höchstleistung jedoch eine Grenze gesetzt. Dasselbe gilt für die männlichen Wechseljahre, obwohl ein Akrobat beispielsweise als Untermann noch bis weit über Sechzig seine Funktion versehen kann. Ja in Ausnahmefällen werden die Altersgrenzen sogar weitgehend überschritten. Die zierliche Ella Carver sprang noch mit 66 Jahren allabendlich aus 30 Meter Höhe in ein kleines Wasserbassin hinab. Pond, der Autor des Buches "Big Top Rhythmus", drehte als 76jähriger den Salto vorwärts parterre, und der berühmte Franzose Djelmako stürzte mit 77 Jahren tödlich vom Hochseil. Sein Landsmann Rainat, der erste, der den dreifachen Salto vom Trapez gedreht haben soll, arbeitete noch als 80jähriger Mann mit einer Perchenummer. Denken wir auch an Franz Knie, der 1890 noch als 74jähriger Mann auf dem Seil arbeitete.

Gewiß ist hierbei auch die Konstitution von großer Bedeutung. Dennoch sind derartige Leistungen keine Seltenheit. Diese *Verzögerung des Leistungsabfalls im Alter* hat wahrscheinlich ihren Grund darin, daß der altersmäßig bedingte Anstieg des Blutdrucks durch das Training verringert wird. Und der Alterungsprozeß der Gefäße wird gerade durch den *Reiz des umgekehrten Kreislaufs* bei den Hand- und Kopfständen sowie beim Hängen mit dem Kopf nach unten aufgehoben.

Jede intensive Körpertätigkeit bildet einen wichtigen vitalen Reiz für die Zellen, indem mehr lebende Zellsubstanz (Protoplasma) verbraucht wird, die dann in der folgenden Erholung durch das Wachstum wieder ausgeglichen wird. Durch übermäßige Beanspruchung aber wird der Verbrauch an Protoplasma so groß, daß die Erholung die Schäden nicht mehr auszugleichen vermag. Es kommt zu einem Altern durch Verschleiß.

Es geht daraus eindeutig hervor, wie sinnvoll der Akrobat, vor allem der ältere, die Körperbeanspruchung dosieren muß, damit die Reize fördernd und nicht verbrauchend wirken. Bei maßvollem und gleichmäßigem Training hält sich die Leistungsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Lunge erstaunlich lange. Zahllose Beispiele zeigen aber auch, daß mit der Verlängerung der Leistungsfähigkeit auch die Lebenserwartung steigt.

Nun gibt es in der Akrobatik auch *Schäden*, die nichts mit einer sinnvollen Dosierung zu tun haben. Man spricht beispielsweise in der Luftgymnastik von "Knochenarbeit", die durch zugmäßige Überbeanspruchung und durch Hebelwirkung vornehmlich die Gelenke angreift. Denken wir an die Hangwaage, besonders die Rückwaage, womöglich noch mit dem Körpergewicht mehrerer Personen daran. Diese Übungen, über Jahrzehnte ausgeführt, führen speziell bei älteren Akrobaten zu Abnützungs- und Entartungserscheinungen des Knorpels im Ellenbogengelenk, bisweilen auch im Schultergelenk. Das *Altern der Gelenke* durch Überbeanspruchung ist aber auch schon in der Jugendzeit möglich. Der Knorpel zeigt dabei Entartungsprozesse, deren Veränderungen kaum einen Unterschied zu den normalen Alterserscheinungen aufweisen.

Bandscheibenschäden werden in der Akrobatik, sogar im Kautschukfach, sehr selten beobachtet. Es scheint also trotz dauernder extremer Biegungen, die der Wirbelsäule zugemutet werden, nicht zu einer Bandscheibenverschiebung zu kommen, solange die Haltemuskulatur des Rückens durch das akrobatische Training straff und kräftig genug bleibt. Vorsicht ist erst nach längerem Aussetzen geboten.

Anlage, **Konstitution**

Unter Anlagen verstehen wir das Gesamtbild der körperlichen, geistigen und seelischen Voraussetzungen, die ein Mensch mit auf die Welt bekommt und aus denen sich je nach Übung oder Vernachlässigung eine hervorragende oder mindere Eigenschaft bzw. Fähigkeit entwickelt. Eine Anlage kann so überragend sein - man spricht dann von einem Talent - daß es nur geringer Ausbildung bedarf, diese Anlage hoch zu entwickeln. Andererseits ist es genauso gut möglich, eine mindere Anlage durch Erziehung und Übung zu höchster Blüte zu bringen. Auf die seelischen Anlagen kommen wir am Ende dieses Kapitels gesondert zu sprechen.

Die Konstitution bezieht sich nur auf die körperlichen Anlagen, es ist die Körperbeschaffenheit, die ein Mensch "von Hause aus" mitbekommen hat. Auch diese Körperanlage kann im Laufe des Lebens beeinflusst, verändert werden. Dabei spielt die Ernährung eine Rolle, besonders groß ist jedoch der *Einfluß der Übung*. Sowohl der Schmalbrüstige, Schlanke als auch der Dicke werden durch das akrobatische Training in

ihrer Konstitution verändert, und zwar zum muskulären Typ hin. Der Schlanke nimmt an Gewicht zu, es bildet sich eine zusätzliche Muskelmasse. Das Fettgewebe des Dicken wird hingegen abgebaut und in Muskelfleisch umgewandelt.

Wenn man weiterhin bedenkt, daß Schwerathleten zumeist andere *Eßgewohnheiten* angenommen haben als beispielsweise Flieger, so wird man den Faktor Ernährung hinsichtlich seiner konstitutionsändernden Möglichkeiten nicht verkennen. Wahrscheinlich werden sogar bei der Konstitution oft weniger rein erbliche Faktoren eine Rolle spielen als die der familiären *Eßgewohnheiten*. "Was man ißt, das ist man", sagt der Volksmund; und es ist ein gut Teil Wahrheit daran.

Jeder Mensch weist größere oder kleinere Gewichtsunterschiede des Skeletts, der Haut, der Gefäße, der Muskeln und des Fetts auf. Wer will entscheiden, wieviel Prozent dabei auf das Konto Lebensweise, besonders Ernährung und Körpertraining kommen? Handelt es sich doch bei der Konstitution nicht um etwas Festes, sondern um etwas ständig in Fluß Befindliches.

Die Größe und besonders die Schwere spielt bei der Zusammensetzung jeder Akrobatentruppe eine ausschlaggebende Rolle. Ein Untermann, der im allgemeinen schwerer ist als der Übermann, kann seine Tricks nur mit einem Übermann eines ganz bestimmten Gewichtes ausführen. Um so beachtenswerter ist die Leistung von Akrobatenduos, bei denen mal der eine, mal der andere Übermann ist.

In der Konstitution fallen jedoch mehr als diese rein anatomischen Gegebenheiten die *funktionell-energetischen Fähigkeiten* für den Akrobaten ins Gewicht, beispielsweise die Fähigkeit schneller Muskelkontraktion. Diese Talente offenbaren sich während des Trainings und bleiben dem erfahrenen Lehrmeister nicht verborgen. Er wird schnell herausfinden, wer sogenannte "Sprunggelenke" hat, sich also für Parterrespringen eignet. Solche Sprunggelenke sollen harten Federn gleichen, die im Moment der leisesten Bodenberührung den Körper mit explosiver Kraft hochschleudern, ohne viel in ihrer Spannung nachgegeben zu haben. Oder es sei auf die für das Kautschukfach so sehr gewünschte "Naturweichheit" hingewiesen, die Fähigkeit einer überdurchschnittlichen rückwärtigen Biegsamkeit der Wirbelsäule im Lendenabschnitt sowie einer äußersten Dehnbarkeit der Muskeln und Bänder des Darmbein-Kreuzbein-Gelenkes und der Hüftgelenke.

Wie oben bereits festgestellt wurde, vermag konsequente Übung eine mangelnde Veranlagung auf geistigem, seelischem und körperlichem Gebiet auszugleichen. Ein durchschnittlich Veranlagter, ja sogar ein ungünstig und kränklich Konstitutionierter kann durch fleißiges Training mehr erreichen als ein besonders Talentierter, der seine Anlagen verkümmern läßt. Er kann diese Leistungshöhe erreichen entweder durch

Einsatz, Hingabe, also hauptsächlich von sich aus, oder aber auch durch Zwang von außen. Denken wir an die Kinder aus Akrobatenfamilien. Auch da gibt es Untalentierte. Aber so manches Kind, das anfänglich weder Talent noch Interesse für den Akrobatenberuf zeigte, wurde durch strenges und unerbittlich hartes Trainieren zu einem überdurchschnittlichen Akrobaten herangebildet.

Denken wir aber auch an die *Körperbehinderten*, an die Amputierten, die als Untermänner, Equilibristen und als Luftgymnastiker ihren Mann stehen. Mit Hochachtung muß man ihre Namen nennen. Außer dem schon genannten fabelhaften Bill Wareham seien als Beispiel für viele die zwei schwedischen Parterre-Akrobaten „Appollos“ angeführt. Beide, die heute zwei Handstände übereinander, der Obermann im Genick des Untermannes, ausführen, hatten sich als Kinder im Krüppelsanatorium kennengelernt. Angeregt durch das Lingsche Gymnastiksystem, entwickelten sie einen solchen Enthusiasmus für Körperübungen, vor allem Parterreakrobatik, daß sie heute, nach Jahren härtesten Trainings, trotz weitgehend gelähmter Beine meisterliche Akrobaten sind - ein Sieg des Geistes, der Seele über die Materie.

Der kraftstrotzende Maxick, ein unvergleichlicher Athlet und früherer Weltmeister im Gewichtheben, war als Kind durch chronische Lungenkrankung, Wassersucht und Rachitis so schwächlich und kränklich, daß er erst mit fünf Jahren ohne fremde Hilfe stehen konnte. Erst das Erlebnis eines "starken Mannes" in einem Zirkus, der in seiner Heimatstadt gastierte, ließ in ihm den heißen Wunsch keimen und Wirklichkeit werden - freilich erst nach jahrelangem Training - auch einmal selbst einen solchen kraftvollen Körper zu besitzen.

Derartigen Leistungen liegen vor allem seelische Eigenschaften, seelische Anlagen zugrunde, auf die wir jetzt gesondert einzugehen haben. Natürlich ist es für die akrobatische Höchstleistung gleichgültig, ob ein Akrobat ehrlich, gutmütig, bescheiden und taktvoll ist oder berechnend, mißtrauisch, eitel, überheblich, zänkisch, verschlagen. Wohl sind aber Eigenschaften des Fleißes, der Einsatzbereitschaft, Genügsamkeit und Ausdauer für ein erfolgreiches akrobatisches Training von Wert. Und doch darf man ihren Wert für die Praxis nicht überschätzen, wie später gezeigt werden soll.

Vorwiegend anlagebedingt sind die *motorische Lernfähigkeit* und das *motorische Gedächtnis*. Manche Menschen sind prädestiniert für das Erlernen von Bewegungsabläufen, sogenannten Koordinationsfolgen. Man sagt, daß sie diese aber auch schneller vergessen. Umgekehrt sollen körperlich langsam Lernende weniger schnell das einmal Begriffene verlernen. Beides ist jedoch nicht bewiesen. Oft aber

macht der langsam Auffassende diesen Mangel durch doppelten Fleiß und doppelte Ausdauer wieder wett.

Bei jeder Art körperlichen Trainings, wie beim geistigen Lernen auch, vollzieht sich ein Aneinanderreihen von bleibenden Spuren im Gehirn - *Engramme* genannt. Die Bewegungsfolgen werden gleichsam im menschlichen Hirn eingraviert, und dies um so tiefer, je öfter sie geübt werden. Im Training automatisiert der Akrobat durch Gewöhnung mehr und mehr die Bewegungsabläufe seiner Tricks. Er schafft sich einen motorischen Gedächtnisbesitz, ein Körpergedächtnis.

Wie wirkt nun das akrobatische Training im Bereich des Seelischen? Wir wissen, daß der Akrobatenberuf den Menschen prägt, und zwar so stark, daß dem Akrobaten eine aus seiner Arbeit und seinen Gewohnheiten entstandene *typische Haltung*, ja ein *typisches Aussehen* anhaftet, das dem geschulten Auge nicht verborgen bleibt. Was sich im Äußeren, in den Bewegungen, dem Gang, in der Gestik, der Mimik, der Sprache und schließlich in den Gesichtszügen ausdrückt, ist nichts anderes als die seelische Grundhaltung. So offenbaren sich vor allem kraftvolles Selbstvertrauen und Stolz, manchmal bis zur Selbstherrlichkeit und zum Hochmut gesteigert.

Aus dem Gefühl, sein Bestes gegeben zu haben, entsteht eine Grundstimmung der inneren Ausgeglichenheit. Besonders aber werden Eigenschaften wie Wille, Geistesgegenwart, Fleiß und Ausdauer ausgebildet. Der Mut wächst mit dem Kraft- und Selbstbewußtsein.

Die ganze Einstellung zur Arbeit wird eine andere. Der Trainierende wird anstrengungsbereit, einsatzfreudig, aber auch sorgfältig, gewissenhaft, zuverlässig. Die meisten Akrobaten zeichnet eine peinliche Ordnungsliebe aus, sie arbeiten planvoll, überlegt und methodisch. So bilden Ordnungsliebe, Zuverlässigkeit, Mut und Selbstvertrauen, körperliche und seelische Härte das Typische des Akrobatens-Charakters, der sich im Training, in der Arbeit und in der Lebensweise ausdrückt.

Wie andere Umweltfaktoren, zum Beispiel Klima, Arbeit und Ernährung verändernd auf die Struktur des Körpers und der Seele einwirken, so verändert das akrobatische Training als Umwelteinfluß in weitestem Sinne die körperlich-seelische Konstitution. Damit soll nicht bestritten werden, daß Anlagekomponenten einen günstigen oder ungünstigen Einfluß auf den Erfolg des Trainings nehmen. Ausschlaggebend sind sie jedoch nicht allein.

Es gibt Beispiele von Akrobatenkindern, die weder Lust noch Veranlagung zum Beruf ihrer Eltern zeigten und die allein durch Zwang und Schläge zu überdurchschnittlichen Akrobaten dressiert wurden. Das Erstaunliche dabei ist, das dieselben früher lustlosen Kinder spä-

ter als Jugendliche oder als Erwachsene begeistert ihre schwere Arbeit tun und ihren Eltern dankbar für die harte Lehre sind. Die "Lust und Liebe" und die oben angeführten Eigenschaften und Grundhaltungen, wie Mut, Selbstvertrauen, Kraftgefühl, hatten sich im Laufe des Trainings von selbst eingestellt. Diese Beispiele sprechen für die Wirkung des akrobatischen Trainings auch bei anlagemäßig ungünstigen Voraussetzungen.

Methodik des Trainings

Das Ziel jedes akrobatischen Trainings ist die bühnenreife Nummer. Sie besteht aus einer Reihe von Tricks, zusammengesetzten, teils statischen (ruhenden), teils dynamischen (bewegten) Übungen. Zum Erlernen werden die Tricks, soweit möglich, in Einzelteile zergliedert. Das Üben dieser Teilbewegungen macht den größten Teil des akrobatischen Trainings aus.

Hierzu ist eine akrobatische Vorbildung notwendig, die gewöhnlich in der *Lehrzeit* vermittelt wird. Sie wird in einer Akrobatenschule absolviert oder, was häufiger ist, bei einem Truppenchef, der den Lehrling oder die Lehrlinge von Engagement zu Engagement mitnimmt, um sie in seiner freien Zeit auszubilden. Der Lehrling soll sobald wie möglich als vollwertiges Mitglied in die Truppe eingegliedert werden.

Die UdSSR hat eine große staatliche Zirkusschule in Moskau. Eine regelrechte Akrobatenschule haben wir in Deutschland seit Kriegsende nicht mehr. Einige Ballettschulen und Sportinstitute haben akrobatische Abteilungen, in denen akrobatischer Tanz, Kautschuk- und Parterreakrobatik vermittelt werden. Ansonsten haben einige Lehrmeister, die nicht mehr reisen, Akrobatikschüler - meist Amateure - um sich geschart und trainieren sie abends in der Freizeit. Daß man auch damit wertvolle Aufbauarbeit leisten und manchen Eleven zu erstaunlichen Fertigkeiten bringen kann, hat Erdwin Schirmer mit seinen Hamburger Jungen und Mädels seit Jahren bewiesen.

Theoretisch gibt es zwei Grundmethoden, nach denen der akrobatische Lehrling trainiert wird. In der Praxis weisen die meisten Lehrmethoden - es gibt davon so viele, wie es Lehrmeister gibt - Züge beider Grundmethoden auf.

Die *Progressive Methode*, auch Westliche Methode genannt, trainiert jeweils erst die Kraft der entsprechenden Muskelgruppen, die zur Erlernung eines Tricks notwendig sind.

Die *Repetierenmethode*, auch Ostliche Methode, besteht aus konstanten Wiederholungen ohne Rücksicht auf das körperliche Vermögen. Dieses stellt sich dabei im Laufe der Zeit von selbst ein.

Nehmen wir beispielsweise das Erlernen der einfachen Kippe am Reck oder an den Ringen. Hier würde man es nach der Progressiven Methode als zwecklos erachten, die Kippe zu beginnen, ehe nicht durch entsprechende, langsam fortschreitende Vorübungen die Bauch- und Rumpfmuskulatur sowie die Haltekraft der Arme genügend ausgebildet sind. Nach der Repetierenden Methode würde man den Lehrling die Kippe, vom Lehrmeister geführt, hunderte, ja tausende Male ausführen lassen und dabei weniger und weniger touchieren, bis sie ohne Hilfe geht.

Führen wir als weiteres Beispiel das Erlernen von Handstand, Freikopf oder Einarmer an. Nach der Progressiven Methode wird man zuerst durch kraftgebende Übungen, wie Armbeugen und -strecken im Liegestütz, Gewichtheben und Klimmziehen, die muskulären Voraussetzungen schaffen. Dann werden bald touchierte Hand- und Kopfbalancen folgen, damit der Lehrling das richtige Lagegefühl bekommt. In der nächsten Stufe macht er schon eigene Balanceversuche, wobei die Zeit maßgebend ist, die er im Handstand, Freikopf oder Einarmer verbringt. Es wird z. B. zuerst eine Zeit von fünf Sekunden als Norm festgesetzt. Jeder Versuch darunter wird nicht auf das Tagespensum von sagen wir hundert Handständen angerechnet. Später wird die Zeitdauer immer mehr erhöht, die Häufigkeit mehr und mehr gesenkt. Am Schluß dieses Spezialtrainings mag es dann genügen, als Tagessatz zehn Hand- oder Kopfstände auszuführen, diese aber zu je zwei Minuten Dauer.

Nach der Repetierenden Methode muß der Lernende, vom Lehrmeister touchiert, im wahrsten Sinne des Wortes so lange stehen, bis er umfällt. Er bringt es aber bald zu erheblichen Dauerleistungen in der touchierten Balanceposition. in einzelnen Fällen, z. B. bei den Yonq-Geschwistern, wurde von über zwanzig Minuten berichtet. Die Erfolge dieser Methode gerade bei den Asiaten, deren körperliche-seelische Struktur einer solchen eintönigen und größte Duldsamkeit erfordern den Ausdauer entgegenkommt, sind oft erstaunlich. Ein beredtes Beispiel sind gerade die phänomenalen „Yonq Sisters and Brothers“, während der prächtige Däne „John“ ein typischer Vertreter der Progressiven Methode ist.

Lassen wir diese beiden Hauptrichtungen in der Methodik einmal beiseite und wenden wir uns den Stufen oder Teilzielen innerhalb jedes akrobatischen Trainings zu. Ein Akrobat soll die Kraft eines Gewichthebers, die *Ausdauer* eines Langstreckenläufers, die *Geschicklichkeit* eines Jongleurs und die *Anmut* eines Tänzers in sich vereinen. Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und Anmut müssen also sehr genau und gezielt geübt werden. Voraussetzung dafür sind die besondere Bereitschaft des gesamten Organismus, die Weichheit und Wärme gut durchbluteter Muskulatur, das „Da-Sein“ des Kreislaufs. Ein guter

Akrobat wird deshalb das *Gebot des Warm- und Weichmachens* weder vor dem Training noch vor der Arbeit außer acht lassen. Er feilt sich damit gegen Zerrungen und Risse seiner Muskeln und Sehnen. Es sind sogar Fälle bekannt, bei denen unvorbereitetes Flickflack-Springen zu einem Nierenkapselfiß führte.

Für ein Training ist die *Kondition* von ganz besonderer Bedeutung. Was versteht man darunter? Wenn wir die Konstitution als die Körperversanlagung bezeichnen, so ist unter *Kondition* die augenblickliche Körperverfassung zu verstehen. Sie kann schlecht sein, sie kann aber auch das Höchstmögliche an Kraft und Ausdauer darstellen. Es kommt also darauf an, Kraft zu bilden, so daß man über eine *Kraftreserve* verfügt. Wie das nun im einzelnen geschieht, ob durch kraftbildende Extraübungen wie in der Progressiven Methode, oder ob sich die Kraft im touchierten oder geführten Üben nach der Repetierenden Methode mit der Zeit ebenfalls einstellt, ist belanglos. Wichtig ist nur, daß der Übende über eine Kraftreserve verfügt.

Ausdauer wird dadurch erreicht, daß man lernt, mit der Kraft zu sparen. Beim Handstehen oder Freikopf heißt das, mit so wenig Muskelanspannung stehen, wie gerade unbedingt erforderlich ist, um den toten Punkt zu halten und nicht abzukippen. Um die Ausdauer zu trainieren, bedarf es auch in der Progressiven Methode keines speziellen oder zusätzlichen Trainings mehr. Sie wird durch häufiges Wiederholen der Tricks mittrainiert.

Gleichzeitig mit dem Ausdauertraining vollzieht sich auch die Schulung der Geschicklichkeit, Koordinationstraining genannt. *Koordination* bezeichnet das feine Zusammenspiel der Muskeln. Es wird auf dem Wege über die Nerven erreicht. Die oft sehr erhebliche Nervenkraft, die man anfangs zum Einüben schwieriger und Geschicklichkeit erfordernder Tricks braucht, kann im Laufe des Trainings weitgehend eingespart werden. Außerdem geschieht ein regelrechtes "Einschleifen" der Nervenbahnen für ganz bestimmte Bewegungsfolgen. Es findet also eine *Automatisierung* und *Okonomisierung* der Muskel- und Nervenleistung statt.

Zum anderen wird der *Muskelsinn* und der *Raumsinn* entwickelt. Darunter versteht der Akrobat das Gefühl für die Wirkung von Muskelanspannungen auf den Körper und für die Lage des Körpers im Raum. Wir werden davon noch zu sprechen haben.

Wie erreicht der Akrobat nun letztlich die Eleganz und Formschönheit seiner Bewegungen? Sie sind das Ergebnis einer sorgfältigen *tänzerischen Schulung*, keiner Schulung im klassischen Sinn des Balletts, obwohl es manche gibt, besonders Akrobatinnen natürlich, die in dieser Disziplin bewandert sind. Der akrobatische Lehrling wird von Anfang an von seinem Lehrmeister zu leichtem, elastischem Gang, zu

tänzerischer Gestik erzogen. Schon im Training muß auf Harmonie der Bewegungen und auf gelöstes Lächeln Wert gelegt werden. Unzählige Male wird das *Applausnehmen* oder das Compliment, wie man das Verbeugen nach dem Trick nennt, geübt.

Fassen wir das Gesagte übersichtlich zusammen:

1. Etappe: Üben der einzelnen Tricks und ihrer Teile

- a) **Krafttraining**
= Kraft bilden durch zusätzliche Übungen oder Wiederholung der Tricks.
- b) **Ausdauertraining**
= Kraft sparen allein durch Wiederholung der Tricks.
- c) **Koordinationstraining**
= Geschicklichkeit üben durch Wiederholung der Tricks.
- d) **Tänzerische Schulung**
= Anmut erlernen durch spezielles Üben und während der Tricks.

Gehen wir gleich weiter:

2. Etappe: Üben der gesamten Nummer

Kreislauftraining

= Organkraft und -ausdauer für Herz und Lunge bilden.

Wie das Beherrschen der Einzelteile mit der Zeit den ersten vollständigen Trick entstehen läßt, so ergibt eine Anzahl dieser Tricks die akrobatische Nummer. Mit dem Aneinanderreihen der einzelnen Tricks zur Nummer tritt der Akrobat in die zweite und letzte Phase seines Trainings ein. Hier wird das Training vornehmlich *Organ training*. In der ersten Phase ging es in der Hauptsache um Muskelkraft und Muskelausdauer, hier wird die Kraft und Ausdauer von Herz und Lunge in besonderem Maße gefördert. Dies wird durch die längere Zeit des Krafteinsatzes beim pausenlosen Durchproben der gesamten Nummer erreicht. Klappt dieselbe endlich in einem Fluß, dann wird sie, mit kurzen Zwischenpausen, mehrmals hintereinander geübt. Diese Pausen werden nun mehr und mehr verkürzt, bis es sogar möglich wird, die ganze Darbietung pausenlos mehrmals hintereinander durchzuexerzieren. Welche Anforderungen dabei nicht nur an die arbeitende Muskulatur, sondern an Lunge und Herz gestellt werden, kann sich ein Außenstehender kaum vorstellen. Aber jetzt erst sind letzte Präzision, unbedingte Sicherheit und scheinbar mühelose Leichtigkeit erreicht, die den professionellen Akrobaten auszeichnen.

Das Training wird in den einzelnen Sparten natürlicherweise verschieden aussehen. Die angeführten Etappen oder Phasen werden sich hier und da in ihren Schwerpunkten verschieben. Es ist leicht einzusehen, daß bei einem Trampolin- oder Drahtseilakt das Krafttraining zu-

gunsten des Geschicklichkeitstrainings vernachlässigt wird. Das ändert sich selbstverständlich dann, wenn dabei Handstände, Freikopf oder Einarmer vollführt werden. Ein Ikarier- oder Fußpercheuntermann, der lediglich auf seine Beine und Füße angewiesen ist, benötigt keine speziellen beinkräftigenden Übungen, denn er übt die Kraft seiner Beine während des Trainings in vielfältiger Weise.

In der Akrobatik wird das *tägliche Training* durchgeführt, und zwar bei täglich ziemlich gleichbleibendem, sich im Laufe des Trainings steigendem Arbeitspensum. Der Akrobat kennt keine wechselnden Tagesanforderungen, etwa in der Art des von den griechischen Athleten des Altertums durchgeführten Viertagerhythmus. Er gewöhnt von Anfang an seinen Körper an täglich gleiches Funktionieren. Damit werden, auf die Dauer gesehen, Leistungsschwankungen weitgehend vermieden. Der Gewöhnungseffekt des täglichen Trainings wirkt ausgleichend auf die natürliche Berg- und Talkurve der menschlichen Leistung. Je früher im Leben man sich diesem täglich gleichbleibenden Training aussetzt, desto leichter fällt es dem Organismus, sich seine natürlichen Rhythmen der Leistungsschwankungen abzugewöhnen und wie ein Uhrwerk zu funktionieren. Oft wird nicht einmal der Sonntag als Ruhetag eingehalten.

Lediglich die extremsten Verfechter der Progressiven Methode gehen so weit, nur jeden zweiten Tag akrobatisch zu trainieren, um an den anderen Tagen ein Hanteltraining zu betreiben, von dem sie sich einen weiteren Kraftzuwachs versprechen.

Wie steht es nun um die *Häufigkeit der Wiederholungen*? Wie verhält sich dabei die Güte, die Qualität, zur Menge, zur Quantität der Leistung? Um es vorweg zu sagen: für den Akrobaten kann es nur eine Lösung geben, nämlich *hohe Quantität bei höchster Qualität!* Der Quantität sind durch die körperliche Leistungsfähigkeit Grenzen gesetzt, die allerdings im Laufe eines konsequent durchgeführten Trainings immer weiter hinausgeschoben werden. Die Betonung liegt also auf der Qualität. Sie wird erreicht durch *Erziehung zur Konzentration*. Hundert schlecht ausgeführte Übungsteile sind weniger wert als zehn exakte. Aber für den Lernenden können es nur hundert exakt ausgeführte Handstände, Kopfstände oder Flickflacks täglich sein, die ihn zum Erfolg führen - Qualität und Quantität. Manche ausgezeichnete Equilibristen haben in ihrer Lehrzeit dreihundert und mehr Handstände täglich geübt.

Das tägliche Training bringt den Akrobaten relativ schnell zu seiner optimalen Leistungshöhe. Die Erfahrung zeigt, daß er diese seine persönliche Bestleistungshöhe dann auch durch ein geringes tägliches Training hält, daß er sie jedoch auch in wenigen Wochen ebenso schnell verlieren kann, wenn er ganz mit dem gewohnten Training

aufhört. Er muß dann praktisch wieder von vorn anfangen, um die alte Kondition zu erreichen, wengleich die Zeit nun wesentlich kürzer sein wird. Die Technik verliert sich nicht so schnell.

Eine Norm für die *tägliche Trainingszeit* kann verständlicherweise nicht angegeben werden, da es überall verschieden gehandhabt wird. Solange eine Nummer noch nicht zur Bühnenreife gediehen ist, wird die Trainingszeit etwa vier Stunden vormittags und ein bis zwei am Nachmittag betragen. Vielfach hält man ein dreimaliges tägliches Training von nur eineinhalb bis zwei Stunden für günstiger, da nach diesen relativ kurzen Übungszeiten eine schnellere Erholung möglich ist. Daß manche Akrobaten, genau wie der Jongleur, acht Stunden und mehr trainieren, soll vorkommen, ist aber eine Ausnahme. Wenn das Team einer Nummer bereits bühnentätig ist, rechnet man die Hälfte der Zeit und weniger. Bei besonders kraftraubender Arbeit mag beispielsweise eine halbe Stunde vormittags genügen, während andere Akrobaten wieder länger trainieren, weil sie an neuen Tricks arbeiten.

Bei mehrstündigem Training wirkt man einer Übermüdung dadurch entgegen, daß man öfter kurze Verschnaufpausen einlegt. Dabei wird nicht geruht, sondern herumgegangen, damit die Muskeln warm und einsatzbereit bleiben und dem Kreislauf keine großen Schwankungen zwischen Be- und Entlastung zugemutet werden. In diesen kleinsten Pausen können vom Blute jeweils sofort fast alle Ermüdungsstoffe aus den arbeitenden Muskeln beseitigt werden. Längere Pausen sind zu vermeiden. Nach dem Mittag soll der Lehrling drei Stunden Ruhe einhalten, sich legen und möglichst einige Zeit schlafen.

Zeichen eines *Übertrainings* sind verhältnismäßig unbekannt. Das mag daran liegen, daß das Training maßvoll begonnen und langsam gesteigert wird. Andererseits zeigt der Akrobat infolge der Gewöhnung an seine tägliche Arbeit nicht die Leistungsschwankungen wie der Sportler. Sein Körper hat fast maschinell zu funktionieren. Bisweilen findet man bei akrobatischen Lehrlingen Zeichen des Übertrainiertseins, wenn mit dem Training zu eifrig begonnen wurde. Sie werden dann nach einiger Zeit schlechter in ihren Leistungen, ermüden leicht, haben keinen rechten Appetit mehr, schlafen schlecht und nehmen ab. Dazu kommt Gereiztheit und Opposition gegen den Lehrmeister. Infolge der strengen Zucht und Disziplin jedoch bleibt dem Lehrling lediglich die Ausflucht in ein inneres Abschließen und in eine Gleichgültigkeit bis zur Resignation. Versteht es der Lehrherr, in dieser Zeit das Training zwar beizubehalten, aber etwas zu erleichtern und dem Lehrling hin und wieder Mut zu machen, wird diese Phase bald überwunden sein. Trotzdem darf man die Anzeichen eines Übertrainings nicht ignorieren, besonders bei Gewichtabnahme und schlechtem Schlaf.

Am Ende des methodischen Abschnitts seien noch ein paar Worte zum *Gebrauch der Longe*, dem Sicherungsseil des Akrobaten, gesagt. Es muß vorausgeschickt werden, daß die Longe selbstverständlich immer locker gehalten werden muß, um den Ubenden in seinen Bewegungen nicht zu behindern, und daß sie erst bei Gefahr straffgezogen wird. Lediglich die Handlange für Parterresprünge wird gut straffgehalten, weil der Ausführende sonst zu leicht mit dem Kopf auf den Boden schlagen könnte.

Es ist ein akrobatischer Grundsatz, die Longe nicht eher wegzulassen, bis ein Trick mehrere Tage einwandfrei an der Longe ausgeführt wurde. Und welcher Akrobat würde gefährliche Tricks nicht mit Longe - meistens handelt es sich um eine einfache oder doppelte Deckenlonge - trainieren. Lieber einige Tage später als zu früh die Longe weglassen! Das fängt schon beim Flickflack an. Läßt man hier zu früh die Handlange weg, so wird man häufig erleben, daß der Lernende nunmehr aus 'Angst anfängt, schief zu springen. Selbst wenn ein Trick eine Zeitlang ohne Longe gut geklappt hat und plötzlich ein Rückschlag kommt - damit rechnet man sowieso -, muß man wieder die Longe benutzen, bis der Fehler ausgemerzt ist.

Andererseits ist es falsch, die Longe länger als nötig zu gebrauchen. Denn dann kann es sein, daß der Akrobat sich zu sehr an das Gefühl der Sicherheit gewöhnt hat und ihn Angst ergreift, wenn er ihrer plötzlich entledigt wird. Der erfahrene Trainer wird den Zeitpunkt so wählen, daß einerseits schon eine Sicherheit der Bewegung vorhanden, andererseits aber noch keine Gewöhnung an die Longe eingetreten ist. Im Zweifelsfall allerdings sollte man lieber länger warten. Es ist nicht zu bestreiten, daß es für jeden Akrobaten eine Mutsache ist und ihn einige Überwindung kostet, einen gefährlichen Trick erstmalig ohne Longe auszuführen.

Abschließend sei noch bemerkt, daß in der UdSSR, in China und in den Ostblockstaaten einschließlich Ostdeutschlands bei gefährvollen Nummern der Gebrauch einer Longe auch während der Vorstellung vorgeschrieben ist.

Muskeltraining

Jede körperliche Arbeitsleistung wird mit Hilfe der Muskeln verrichtet. Energie kann nur dann entstehen, wenn den Muskeln umgewandelte Nahrungsstoffe zur Verbrennung zugeführt werden. Und zur Verbrennung ist schließlich Sauerstoff nötig. Beides, die Verbrennungsstoffe und der Sauerstoff, wird mit dem Blut herangeschafft. Ebenso geschieht der Abtransport der bei der Verbrennung entstandenen Kohlensäure und Schlackenstoffe über das Blut. Die sportmedizinische Forschung hat festgestellt, daß sich beim trainierten Menschen die roten Blutkörperchen als Träger des Sauerstoffs schneller verbrauchen

chen und es dadurch zu einer schnelleren Neubildung kommt. Diese neuen, jungen Blutkörperchen sind leistungsfähiger und ermöglichen eine bessere Sauerstoffversorgung der Muskulatur. Die Aktivierung gewisser Fermente hilft ebenfalls, den Sauerstoff des Blutes für die Muskelzellen besser auszunutzen.

Durch das Training wachsen die Muskeln besonders in ihrer Dicke. Es bildet sich neue Muskelsubstanz. Um die Versorgung dieser neu entstandenen Muskelmasse mit Sauerstoff und einen besseren Abtransport der Verbrennungsprodukte zu gewährleisten, bilden sich neue, feinste Aderchen, HaargefäÙe oder Kapillaren genannt. So ermöglicht die Kapillarisierung eine bessere Arbeitsökonomie in der Muskulatur. Außerdem wissen wir, daß sich nicht nur in der Leber, sondern im Trainingsverlauf auch in den Muskeln Energiedepots bilden, die eine Muskelermüdung deshalb weitgehend verzögern, weil sie einmal auf Anforderung sofort zur Verfügung stehen, andererseits aber vom trainierten Muskel auch besser ausgeschöpft werden können. *Muskelwachstum* wird in der Akrobatik jedoch nicht als spezielles Ziel oder etwa als Selbstzweck angestrebt. Das ist bekanntlich bei den „Bodybuilders“ der Fall, die durch ausgeklügelte, meist gewicht-heberische Übungen jede Muskelpartie des Körpers speziell durchbilden, um dann die Harmonie ihrer Körperlichkeit auf Körperbewer-tungskonkurrenzen unter Beweis zu stellen. Sie wollen im Gegensatz zu der heute im Sport üblichen Leistungs- und Rekordsucht nur die Schönheit eines durchgebildeten und muskulösen Körpers.

Eine Synthese hat die „Federation Francaise de Culture Physique et d'Halterophilie“ gefunden, die in dem alljährlich in Paris stattfindenden „Concours du plus bel athlete de France“ sowohl die Ebenmäßigkeit und Schönheit als auch die Kraftleistung des Körpers bewertet.

Es gibt eine Reihe von Methoden, die in schnellster Zeit Muskelwachstum erzeugen, und zwar auch ohne Apparate, allein durch Muskelspannungsübungen. Danach arbeitet zum Beispiel das „Dynam Institut, Centre National de Perfectionnement Physique“ in Paris.

Die Bodybuilders jedoch arbeiten meistens nach Systemen, die auf Hantel- und Expandertraining beruhen. Was hat es nun auf sich mit diesen hochgezüchteten Muskelpaketen, diesen viel diskutierten „Blähmuskeln“ oder „Luxusmuskeln“? Es ist gewiß nicht so, daß diese Muskeln nur Atrappen und zu keiner Leistung fähig wären. Viele Bodybuilders haben sich als Gewichtheber und manche auch als Akrobaten bewährt. Und doch unterscheidet sich die Muskulatur des reinen Bodybuilders von der des Turners oder Akrobaten. Es kommt immer darauf an, auf welche Weise Muskelsubstanz erzeugt wurde.

Während beispielsweise ein Schwimmer eine weiche und rundliche Muskulatur aufweist, hat der Turner harte und kantige Muskeln. Beim

Ringer sind die Muskeln wohl hart, aber runder und fließender in ihren Formen als beim Turner. Der Leichtathlet hat die länglichsten und sehnigsten Muskeln im Gegensatz zum Gewichtheber, dessen Muskulatur im allgemeinen üppige und wulstige Formen zeigt. Natürlich spielt beim einzelnen die Konstitution eine nicht geringe Rolle und verwischt hier und da diese Merkmale.

Ahnlich wie mit den hier angeführten Beispielen verschiedenartiger Muskelformen bei den einzelnen Sportarten verhält es sich in der Akrobatik. Schon Untermann und Übermann unterscheiden sich in der Art ihrer Muskelbeanspruchung. Statische Arbeit erzeugt eine andersgeformte Muskulatur als vorwiegend dynamische. Da der Akrobat jedoch meist sehr vielseitig trainiert ist, findet man seltener ausgeprägte Sonderformen.

Von der Konstitution abgesehen, bildet sich immer genau die Art von Muskulatur, die zur Bewältigung der von ihr geforderten Leistungen am besten geeignet ist. Denn Muskelwachstum ist eine Antwort auf sich langsam steigernde Leistungsreize. Wir sehen daran, daß die spezifische Muskelform auch gleichzeitig bestimmte Fähigkeiten in sich birgt, je nachdem, durch welche Art von Beanspruchung sie gebildet wurde. Deshalb haben "Luxusmuskeln" einen begrenzteren Leistungsbereich. Je vielseitiger die Muskulatur mit und an den verschiedenartigsten Geräten oder am lebenden Partner beansprucht wurde, um so vielseitiger ist ihre Leistungsfähigkeit.

Der gesteigerte Umfang, die größere Dicke der Muskulatur, schafft günstigere Bedingungen zum Ansatz an den natürlichen Hebelarmen der menschlichen Gliedmaßen. Sie können gegen größeren Widerstand bewegt werden. Muskelzuwachs bedeutet also mehr *Kraft*.

Mit der Kraft wächst dann die *Ausdauer* der Muskeln, wenn das Training so vielseitig und intensiv ist, daß sich nicht nur neue Muskelsubstanz bildet, sondern sich in der Muskulatur auch neue kleinste Blutgefäße entwickeln, so daß die Muskeln auf dem Wege über das Blut besser mit Sauerstoff versorgt werden. Auch der Abtransport der bei der Verbrennung entstandenen Schlacken, wie Milchsäureprodukte und andere Ermüdungsstoffe, geschieht auf dem gleichen Wege. Das ist deshalb so wichtig, weil es gerade diese Verbrennungsprodukte sind, die die Ausdauer behindern, indem sie eine *Muskelermüdung* verursachen. Ein "Luxusmuskel" braucht nicht ausdauernd zu sein. Je dicker die Muskeln sind, desto kräftiger spannen sie sich, desto mehr staut sich das Blut in ihnen und desto eher ermüden sie. Erst ein intensives Ausdauertraining bewirkt einen besseren Abtransport der Ermüdungsstoffe. Je öfter ein Muskel beansprucht wird, desto ausdauernder wird er. Wenn die Ausdauer mit der Häufigkeit der Muskelbeanspruchung wächst, so verringert sie sich ebenso mit der Intensität der Muskelbe-

anspruchung. Große Muskelbeanspruchung führt sehr schnell zur Ermüdung. Die Gründe hierfür sind bekannt: Ein gegen großen Widerstand angespannter Muskel preßt zwangsläufig die ihn versorgenden Adern ab und sperrt dadurch die notwendige Sauerstoffversorgung. Der Muskel ermüdet durch Anreicherung von Schlackenstoffen.

Der erfahrene Akrobat pariert dadurch, daß er zwischen die schweren, muskelbeanspruchenden Tricks leichtere einbaut oder solche, die andere Muskelgruppen beanspruchen. Auch nutzt er die Zeit des Zwischenapplauses zum Ausgleichen des Sauerstoffmangels in den Muskeln, der durch die intensive Muskelbeanspruchung entstanden ist. Er muß um so ökonomischer mit seiner Muskelkraft und der Muskelerholungszeit umgehen, da er um der Steigerung willen die schwierigsten Tricks am Schluß zeigen muß. Jeder weiß, wie schwer oft ein Akrobat nach Atem ringen muß, wenn er sich nach einem schwierigen und kraftverbrauchenden Trick verneigt. Wir sehen hieran, daß Muskeltraining gleichzeitig Organtraining, das heißt ein Training von Herz und Lunge, ist und daß eins das andere bedingt.

Ein weiterer ökonomischer Faktor ist die Technik der Muskelbeherrschung. Jeder Handsteher weiß, wie ungeheuer lang eine Zeit von nur zwei Minuten im Handstand ist und wie sehr diese statische Übung die Müdigkeit in den Muskeln spürbar werden läßt. Je kraftvoller man seine Muskeln anspannt, wie es besonders der Anfänger tut, desto schneller tritt durch Sauerstoffmangel infolge teilweiser Gefäßstauung die Ermüdung der Muskeln ein. Man sollte sich, so formuliert es Ralph H. Samuels, eine Autorität auf dem Gebiet der Handbalancen, "die gemüthlichste Balanceposition "3) aussuchen. So geht die Muskelanspannung bei der Körperstreckung, die zu Anfang ungeheuer viel Kraft vergeudet, schließlich mit einem minimalen Kraftaufwand vor sich, der eben gerade ausreicht, um ein Einknicken des Körpers oder der Arme zu verhindern.

Ein vielmals täglich geübtes Dauerstehen im Handstand oder Freikopf von zwei Minuten in der Progressiven Methode oder das noch viel längere Ausharren in der touchierten Balanceposition nach der Repeitierenden Methode soll eine höchstmögliche *Arbeitsökonomie* bewirken.

Es wird, obwohl es sich beim Handstand um eine statische Arbeit handelt, ein der dynamischen Arbeit ähnliches Wechselspiel der einzelnen Muskelfasern erreicht. Eine pausenlose Anspannung aller beteiligten Muskeln während mehrerer Minuten wäre wahrscheinlich gar nicht möglich. Eine ganz ähnliche "Entspannung in der Anspannung" finden wir in der Praxis der schwierigeren Joga-Positionen. Ohne Frage ist

) Übersetzt aus R. H. Samuels: Handbalancing.

eine derartige Sparsamkeit im Energieverbrauch erst nach gründlichem Training und Beherrschen der Technik zu erreichen.

Der Anfänger wird aus einer gewissen *Verspannung* heraus dazu neigen, mehr Muskelkraft einzusetzen, als er eigentlich benötigt. Jede Muskelarbeit - das weiß nur der Köhner - ist um so wirksamer, je mehr man die Kunst beherrscht, nur die gerade notwendigen Muskeln mit der gerade notwendigen Kraft anzuspannen und "die jeweiligen Gegenspieler auszuschalten, zu entspannen. Das heißt in der Praxis: Beim Handstanddrücken, beim Hochdrücken von Obermännern oder Gewichten dürften sich bei den Armen lediglich die Armstrecker an der Hinterseite des Oberarmes anspannen. Die Beuger als gegensinnige Muskeln würden nur hemmen, wenn sie mit angespannt würden. Dazu muß aber die Richtung des Krafteinsatzes sehr genau und zielsicher sein, damit sie nicht durch die Beugemuskeln korrigiert zu werden braucht. Einer, der die Wichtigkeit dieser *Kunst der Muskelbeherrschung* erkannte, war der schon erwähnte Athlet Maxick. Daß man damit zu außerordentlichen Kraftleistungen gelangen kann, hat er selbst durch seine zahlreichen gewichtheberischen Demonstrationen, besonders in England, bewiesen. Maxick drückte in London bei einer Vorführung am 19. Januar 1910 beidarmig 254 englische Pfund, stieß 302 Pfund, das doppelte seines Körpergewichts von 151 Pfund, und riß einhändig 202 Pfund, eine für die damalige Zeit recht ansehnliche Leistung.

Jeder Anfänger am Trapez wird, schon der Höhe wegen, krampfhaft die Trapezstange umklammern. Beim Reck ist es ähnlich. Und sehen wir uns den Köhner an, so stellen wir fest, daß er mit einem *Mindestmaß* an *Muskelanspannung* auskommt und z. B. bei der Riesenwelle am Reck auf dem oberen toten Punkt die Hände öffnet. Um zur Anwendung dieser Erkenntnisse zu kommen, braucht der Akrobat keine speziellen Übungen auszuführen. Das tägliche Training bringt ihn immer mehr dazu, das *Muskelgegenspiel* unbewußt auszuschalten. Der beste Akrobat ist der, der am besten Kraft spart! *Kraftsparen*, diese Fähigkeit, zweckwidrige Mitbewegung auszuschalten und nur die nötigen Muskeln zu betätigen, ist nichts anderes als Geschicklichkeit, als Koordination.

So ist *Koordination* die Synthese aus Kraft, richtigem Kraftaufwand, der rechten Muskelwahl und der richtig gewählten Reihenfolge und Richtung des Krafteinsatzes. Und dies teils bewußt, teils unbewußt auf dem Wege der willkürlichen Nervenbahnen.

Neben diesem rein Zweckmäßigen ist es noch etwas, das die vollendete Koordination ausmacht: ein Fließen, ein *Rhythmus der Bewegungen*, nämlich das, was dem Auge das Bild der Formschönheit vermittelt. Bis es zur wohlkoordinierten, rhythmischen, ganzheitlichen Bewe-

gungsfolge kommt, muß der Akrobat hunderte und tausende Male die Einzelteile üben. Das endgültige Bild einer Trickfolge läßt nur wenige fachkundige Zuschauer ahnen, wieviele Schweißtropfen, wieviel unermüdliche Arbeit des Wiederholens, des Zusammenbauens, des Umstellens und des letzten Ausfeilens vorausgegangen ist.

Eigentlich ist die wohl dosierte, wohlkoordinierte und formschön dahinfließende Muskularbeit des Akrobaten ein ständiges Ringen mit der *Schwerkraft*, mit der Anziehungskraft der Erde. Wohl ist dies schon bei jedem aufrecht stehenden Menschen der Fall; durch die relativ große Standfläche der Fußsohlen und die starke Beinmuskulatur ist es jedoch kein Problem. Schon beim Handstehen wird der Kampf gegen die Erdanziehungskraft schwieriger. Das Blockieren der Gelenke, wie es beim normalen Stehen so selbstverständlich ist, muß neu erlernt werden. Steht man noch dazu auf kleineren und vor allem unruhigen, sich bewegenden Standflächen, wie sie Drahtseil, Trapez, rollende Kugel oder Pferde rücken bilden, so kann wieder im Stand noch im Handstand oder Freikopf die feste Blockierung der Gelenke beibehalten werden. *Balancieren* stellt ein ständiges wechselseitiges An- und Entspannen der Muskelgegenspieler dar. Durch ein regelrechtes gegenseitiges *Abtasten von Muskel und Gegenmuskel* muß die senkrechte Lage immer von neuem hergestellt werden. Eine Ausnahme bildet in den allermeisten Fällen der Übermann. Er balanciert gewöhnlich nicht selbst, sondern hat sich nur völlig steif zu halten.

Durch Einwirkung der *Fliehkraft* kann die Schwerkraft momentan oder zeitweilig wirkungslos werden. Beim Schwingen auf dem Trapez, dem Schlappeil oder beim Rotieren an Schleuderperche und Luftapparaten kann der Körper des Akrobaten eine momentane Schräglage oder in letzterem Fall sogar eine zeitweilige waagerechte Lage einnehmen. Gibt man dem Körper ohne Zuhilfenahme der Fliehkraft eine *Schräglage*, so muß sie durch eine äußerst schnell folgende Gegenbewegung eingeholt, ja sogar ein wenig überholt werden, um sie wieder ausgleichen und den Körper ins Gleichgewicht bringen zu können. Zu welchen teils belustigenden, teils nervenkitzelnden Effekten man dabei kommen kann, zeigen die erstaunlichen Schräglagen beim Zweimannhoch oder beim Hochrad, die allem Augenschein nach unweigerlich zum Fall führen müßten, jedoch im letzten Moment durch blitzschnelles Nachgehen abgefangen werden.

Nicht nur mit der Gesetzmäßigkeit der Schwerkraft zur Aufrechterhaltung der senkrechten Lage hat sich der Akrobat auseinanderzusetzen. Ebenso schwierig und manchmal sogar schwieriger ist das Waagerechthalten des Körpers entgegen der Schwerkraftwirkung allein durch die *Hebelwirkung der Glieder*, so bei Stützwaagen und Partnerwaagen am Boden. Bei Einzelwaagen ist es nur die Muskelkraft, bei Partnerwaagen ist es außerdem das Gewicht des Partners, das die waagerechte

Lage ermöglicht. Das gleiche ist der Fall bei den Hangwaagen in der Luftgymnastik, wo jede Änderung der senkrecht hängenden Lage einen Kampf gegen die Schwerkraft bedeutet.

Bei allen Sprungbewegungen hebt man die Schwerkraftwirkung für eine begrenzte Zeit dadurch auf, daß man den Körper vermittels der Sprungkraft in die Luft emporschnellt. Eigentlich wirkt ihr nur der in die Höhe und vorwärts (rückwärts) gerichtete Absprung entgegen, und vom Kulminationspunkt an ist es wieder die Schwerkraft, die im Verein mit der möglicherweise noch bestehenden Vorwärtsrichtung die neue Richtung der Bewegungskurve ergibt. Je kräftiger die aufwärts gerichtete Sprungkraft ist, desto mehr Zeit hat der freischwebende Körper, um die verschiedensten Drehungen auszuführen. Das ist in verstärktem Maße in der Wurfakrobatik und bei mechanischen Sprungvorrichtungen, wie Sprungseil, Trampolin und Schleuderbrett, der Fall. Beim Fliegenden Trapez wird ein ähnlicher Aufwärtsschwung beim Abgehen vom Flugtrapez erreicht.

Das Bewegungsgefühl, das sich durch das Voltigieren in der Luft entwickelt, setzt sich aus dem Muskelsinn und dem Raumsinn zusammen. Der *Muskelsinn* ist beim "Normalmenschen" meist nur als Fingerfertigkeit, nicht aber als "Körperfertigkeit" ausgebildet. Man versteht unter dem Muskelsinn daserspüren der Wirkungen der einzelnen Muskeln besonders der Arme und Beine, und zwar die Richtung, Kraft und Dauer des Muskeleinsatzes betreffend. Wir sprachen davon schon bei der Klärung des Begriffs der Koordination.

Der *Raumsinn*, den man auch als Orientierungssinn im Raum oder Lagegefühl bezeichnet, hat seinen Sitz im Vestibularapparat, d. h. in den Bogengängen des Innenohres. Er ist - außer bei Wasserspringern, Tauchern und Piloten - normalerweise wenig entwickelt. Er läßt den Akrobaten seine Lage im Raum empfinden und registriert gleichzeitig jede Beschleunigung oder Verlangsamung seiner Körperbewegung. Besonders der Springer und Flieger muß in jedem Augenblick abschätzen können, in welcher Phase der Körperdrehung er sich befindet, mit welcher Geschwindigkeit er sich dreht und in welcher Lage und in welchem Abstand sich sein Körper zum Boden oder zum Fänger befindet.

Regelrecht erkennen kann der Springer Lage und Abstand zum Boden erst dann, wenn er Bodensicht erhält. Weil dies bei allen Rückwärtssaltos eher der Fall ist, als bei Vorwärtssaltos, sind diese leichter zu erlernen, obwohl sie dem Anfänger rein gefühlsmäßig unsympathischer erscheinen.

Bei einem Parterrespringer ist es also einerseits Muskelsinn, der ihm eine genaue Dosierung von Absprungkraft, Drehrichtung und Dreh-

geschwindigkeit sowie des Abfangens bei der Landung ermöglicht. Der Raumsinn andererseits läßt ihn das Zeitmaß für diese Bewegungen, besonders die des Landens, richtig bestimmen. Beides zusammen erst ermöglicht die gute Koordination solcher schwierigen Bewegungsabläufe. Letztlich gehört dazu das *Anpassen an Gerät und Partner*, gleich, ob es sich bei Trampolin, Schleuderbrett, Sprungs eil oder bei Wurfarbeit und ikarischer Arbeit um Dynamik oder bei allen Arten von Balancen auf Geräten und Partnern weitgehend um Statik handelt.

Für jeden Akrobaten ist die *Weichheit und Lockerheit* seiner Muskulatur, die Geschmeidigkeit seiner Gelenke von größter Wichtigkeit. Wir wissen aus Beobachtung, daß die schnellsten und sprungkräftigsten Tiere die weichsten Muskeln besitzen. Beim Menschen ist es nicht anders. Die Weichheit und Lockerheit betrifft natürlich nur den in Ruhe befindlichen Muskel.

Wenn der Akrobat sich vor seinem Auftritt weich macht, ist damit gleichzeitig ein Warmmachen verbunden. Die Gefäße in den Muskeln werden erweitert und mit mehr Blut gefüllt. Die Elastizität des Muskels wird gesteigert und seine Ansprechbarkeit erhöht. Auch die Gelenke erfahren dementsprechend eine Vorbereitung, was gerade für den Parterrespringer wichtig ist. Die Wirkungen des Weichmachens auf den Kreislauf werden im nächsten Kapitel gezeigt.

Zum Weichmachen gehören ebenfalls Dehnungsübungen. Die *Dehnlähigkeit* der Muskulatur ist zwar anlagebedingt, jedoch in weitem Maße übbar. Das sinnvolle tägliche Training hat darauf eine außerordentliche Wirkung. Ganz besonders wichtig ist die Dehnfähigkeit des Muskel-Bandapparates natürlich für die Kontorsionisten, sowohl was Kautschuk als auch Klischnigg anbetrifft.

Unter *Korporaturen* versteht der Akrobat die äußerst unangenehmen Muskelschmerzen, die durch ungewohnte Muskelbeanspruchung entstehen. Im Sport spricht man vom Muskelkater. Es handelt sich bei den Korporaturen um Verkrampfungen feinsten Blutgefäße durch Stoffwechselablagerungen, d. h. durch nicht abtransportierte Verbrennungsschlacken, die zu schmerzhaften Härten im Muskel führen.

Korporaturen treten nur nach längerem Aussetzen mit der Arbeit auf, und zwar um so intensiver, je trainierter die entsprechenden Muskelgruppen vor dem Aussetzen waren. Durch längeres Pausieren haben sich die Muskeln zurückgebildet. Tritt nun plötzlich wieder die frühere Leistungsanforderung an die Muskulatur heran, ohne daß diese die schon besprochene Trainingswirkung einer vermehrten Kapillarisierung aufweist, so treten nach der Muskelarbeit Kapillarspasmen - Gefäßverkrampfungen - auf, welche bei jeder neuerlichen Bewegung Schmerzen hervorrufen. Sie entstehen durch Transportstauung der bei der Verbrennung entstandenen Milchsäureprodukte.

Dieser Zustand bildet sich im Laufe von 12 bis 24 Stunden heran und dauert zwei bis drei Tage. Bekämpfen lassen sich die Korporaturen kaum. Lindernd wirken heiße Duschen oder Wechselbäder und leichte Entspannungsmassagen sowie Lockerungs- und Dehnungsübungen. Die Korporaturen beispielsweise der Bauchmuskeln können so stark sein, daß man sich aus der Rückenlage nicht mehr allein aufrichten kann. Wie oben erwähnt, treten sie um so schmerzhafter auf, je trainierter die Muskeln vor dem Aussetzen waren, d. h. je mehr Muskelmasse sie aufwiesen.

Die Intensität richtet sich aber auch nach der Dauer der vorangegangenen Ruhepause. Nach nur einigen Ruhetagen tritt kaum ein nennenswerter Schmerz ein. Nach einer Ruhewoche entstehen aber schon geringe Korporaturen. Nach vierzehntägiger Trainingspause können die Schmerzen schon ganz erheblich sein. So steigert sich die Intensität der Korporaturen in demselben Maße, wie sich der Trainingszustand der Muskulatur abbaut. Von etwa einem halben Jahr an ist keine bedeutende Steigerung der Schmerzhaftigkeit mehr festzustellen. Es spielt demnach kaum noch eine Rolle, ob man ein halbes Jahr oder ob man zwei Jahre ausgesetzt hat.

Die Intensität richtet sich drittens natürlich nach dem Maß der ungewohnten Muskelbeanspruchung und ihrer Dauer. Und schließlich können Korporaturen auch den Trainierten treffen, wenn er andere als die gewohnten Muskelgruppen beansprucht.

Organtraining

Die Organsysteme Herz - Kreislauf und Atmung hängen weitgehend zusammen. Erinnern wir uns der Tatsache, daß die Muskeln nur arbeiten können, wenn ihnen Nahrung zugeführt wird, daß weiterhin zur Verbrennung der Nahrung in den Muskeln - dem sogenannten Stoffwechsel - Sauerstoff benötigt wird. Der Sauerstoff gelangt von unserer Lunge über kleinste Haargefäße in die Blutbahn, in die Arterien, und wird von den roten Blutkörperchen zu den arbeitenden Muskeln transportiert. Der Rücktransport der verbrauchten Luft, der Kohlen-säure, geschieht auf umgekehrtem Wege über die Venen.

Während des Trainierens brauchen die Muskeln mehr Sauerstoff. Dies wird einmal erreicht durch tieferes und schnelleres Atmen. Mit jedem Atemzug wird eine größere Menge Sauerstoff eingeatmet, und wenn das nicht ausreicht, erfolgen die einzelnen Atemzüge schneller hintereinander. Mit der Herztätigkeit verhält es sich entsprechend. Sowohl das Schlagvolumen als auch die Schlagzahl werden erhöht. Mit anderen Worten: bei jedem Herzschlag wird eine größere Blutmenge in Umlauf gesetzt. Und dies geschieht bei gesteigerten Anstrengungen in schnellerem Rhythmus.

Während des Trainings vergrößert sich auch das Lungenvolumen, was sich in einer Erhöhung des Sauerstoffaufnahmevermögens, der sogenannten Vitalkapazität, ausdrückt. Ausschlaggebend ist die Vitalkapazität jedoch nicht allein, sondern viel mehr der Grad der Sauerstoffausnutzung.

Bei der *A t m u n g* haben wir folgende für den Akrobaten ungeheuer wichtige Gesetzmäßigkeit zu beachten: Überschreitet der Sauerstoffbedarf der arbeitenden Muskulatur das Sauerstoffaufnahmevermögen, so entsteht eine *Sauerstoffschuld*. Es ist notwendig, nach jedem Trick die eingegangene Sauerstoffschuld durch intensivere Atmung wieder auszugleichen. Denn jeder größere Trick, ob statisch oder dynamisch, wird mehr Sauerstoff erfordern, als man während desselben aufnehmen kann. Folgt nun der nächste Trick sehr schnell nach, so ist dieser Ausgleich noch nicht vollständig geschehen. Die Folge davon ist erhöhte *Atemnot*. Aber auch hier zeigt die Gewöhnung eine günstige Wirkung, so daß man selbst im Freikopf oder im Handstand Zeit findet, sich durch ruhiges Durchatmen zu erholen. Anfängern unter den Handstehern dagegen geschieht es nur zu leicht, daß sie durch ihren eigenen Atem aus der Balance gebracht werden. Für den Einarmer gilt das natürlich in erhöhtem Maße. Da bei den Übungen der Handbalance die Funktion des Atmens durch Fixierung der Arme und der Schulterblätter erschwert ist, übernehmen die Zwischenrippenmuskeln und andere Hilfsatemmuskeln größtenteils diese Tätigkeit.

Je trainierter ein Akrobat ist, desto mehr Sauerstoff kann er pro Zeiteinheit aufnehmen und eine desto größere Sauerstoffschuld kann er eingehen und desto weniger schnell ermüdet er. Beim Trainierten verringert sich die Zahl der Atemzüge, hingegen nimmt die Tiefe der Atemzüge zu.

Der richtigen *Atemtechnik* hat der Akrobat stets erhebliche Bedeutung beigemessen. Ein alter akrobatischer Grundsatz besagt, daß man auch größte Anstrengungen möglichst ohne Luftanhalten, also *bei offenem Kehlkopf*, ausführen soll. Man atmet einfach weiter, und zwar normalerweise ein bei allen Zugleistungen und aus bei allen Druckleistungen. Ein *kurzes Anpressen* unter Luftanhalten wird sich bei manchen Anstrengungen, besonders nach vorangegangenem Kraftverbrauch, nicht vermeiden lassen. Da aber der Kehlkopfverschluß nur sehr kurze Zeit dauert, ist eine Schädigung des Herzens, wie es bei längerem Pressen leicht der Fall sein kann, nicht zu erwarten. Das Anpressen, wie es der Akrobat zu Beginn einer großen Kraftleistung oft nicht vermeiden kann, hat außerdem den Zweck, Brustkorb und Schultergürtel zu fixieren, um dadurch feste Muskelansätze zu schaffen für den nachfolgenden Trick. Neuerdings ist Wissenschaftlern der Nachweis gelungen, daß die gesteigerte Restblutmenge des Herzens beim Trainierten nicht nur zur Steigerung des Schlagvolumens, sondern auch

zum plötzlichen Bluttransport in die Randgebiete des Körpers zur Beseitigung von Pressungsstörungen dient.

Im Laufe eines längeren Trainings finden innerhalb des Herz-Kreislauf-Systems Umstellungen statt, die der Verbesserung seiner Leistungsfähigkeit dienen. Das trainierte Herz nimmt an Muskelmasse zu. Infolge seiner Vergrößerung kann es eine größere Blutmenge aufnehmen und davon während eines Herzschlages auch mehr ausstoßen. In Ruhe arbeitet es um so sparsamer und drückt nur etwa halb so viel Blut aus wie das untrainierte Herz. Diese Sparschaltung ist nur durch die verbesserte Sauerstoffausnutzung aus dem Blut möglich. Auch der systolische Ruheblutdruck des Trainierten ist niedriger, und das um so mehr, je dynamischer die Arbeit ist, die er verrichtet.

Der Wechsel zwischen dynamischer und statischer Arbeit bei den einzelnen Tricks, also beispielsweise zwischen Parterrespringen und Kopf-auf-Kopf, macht eine schnelle Umstellung der Kreislauffunktionen notwendig. Während sich beim trainierten Akrobaten in der dynamischen Arbeit zuerst das Schlagvolumen des Herzens erhöht und dieses erst nach längerer Beanspruchung auch schneller schlägt, kommt es bei statischer Arbeit zuerst zu einer Steigerung der Pulszahl. Auch der Blutdruck steigt hier schneller an.

Gerade durch *Pressen* erhöht sich nachweislich der Blutdruck, was für Menschen, die normalerweise schon einen hohen Blutdruck haben und auch für ältere Menschen, deren Blutdruck ohnehin gesteigert ist, nicht ohne Gefahr ist. Aber auch für den jüngeren Akrobaten, der - wenn er in guter Kondition ist - einen niedrigen Ruheblutdruck hat, ist der plötzliche Übergang von der Ruhe zur extremen körperlichen Belastung, gleich welcher Art, grundfalsch. *Akute Kreislaufschwäche* kann die Folge eines solchen Vorgehens sein. Genauso wie die Muskulatur braucht das Herz-Kreislauf-System eine Anlaufzeit, bis es "warm" und "weich" ist.

Selbst das Nervensystem bedarf dieser Anlaufzeit im Sinne einer verbesserten Koordinationsleistung. Jeder Akrobat muß sich nervlich auf die Arbeit einstellen, er muß sich konzentrieren. *Konzentration* ist für jeden Trick notwendig, besonders im Anfang. Man stellt sich in der Konzentration die Ganzheit der Bewegung vor, die der Körper im nächsten Augenblick ausführen soll. Der Anfänger wird Mühe genug haben, sich einzelne Teilphasen vorzustellen. Erst allmählich wird sich mit dem Geübtsein die Fähigkeit einstellen, sich auf Gesamtbewegungen konzentrieren zu können. Je routinierter der Akrobat ist, desto leichter und müheloser wird diese Bewegungsvorstellung in der Konzentration sein. Sie läuft automatisch und fast nicht mehr bewußt ab.

Wenn im folgenden die psychologische Seite des Trainings aufgezeigt werden soll, so wollen wir uns dessen bewußt sein, daß man seelische Probleme nicht ohne den Leib und leibliche nicht ohne die Seele behandeln kann. Körperliche und seelische Vorgänge haben überall sich ergänzende Berührungspunkte und sind durch teils sichtbare, teils unsichtbare Fäden vielfältig miteinander verbunden, wenn sie nicht ein und dasselbe sind.

Betrachten wir den trainierenden oder arbeitenden Akrobat. Wir wissen um die Vorgänge in seinen Muskeln und im Herz-Kreislauf-System. Die moderne Wissenschaft hat herausgefunden, daß vom Nebennierenmark das Hormon Adrenalin abgesondert wird, um die Leistungsbereitschaft des Körpers zu steigern. Das durch den Körper strömende Hormon bewirkt auf dem Nervenwege Blutdrucksteigerung, Erhöhung des Herzschlagvolumens und teilweise auch der Herzschlagzahl, Durchblutungssteigerung im Gehirn und in den arbeitenden Muskeln und Bereitstellung von Zucker aus der Leber für dieselben. Das geschieht nicht allein erst während der Arbeit, sondern schon vorher durch Bewegungsvorstellung und Konzentration. Auch Lampenfieber und Erregungszustände und letztlich Lustzustände bewirken die Ausschüttung von Adrenalin. Mehr noch als der sporttreibende Mensch erlebt der Akrobat bei seiner Arbeit ein Lustgefühl, eine *Funktionslust*, eine Freude am Bewegen, am Erlebnis des eigenen Körpers. Diese Lustgefühle entstehen durch Befriedigung des dem Menschen innewohnenden Bewegungstriebes. Gerade der Akrobat, der durch jahrelange Praxis seine Tricks automatisch und mehr unbewußt als bewußt ausführt, erlebt doch jedesmal das Sichstraffen und Entspannen seiner Muskeln, das wohlkoordinierte Spiel seiner Glieder mit einer echten, tiefinnerlichen Freude, die auch dem Zuschauer nicht entgehen kann. Man sagt dann, der Akrobat "lebt" bei seiner Arbeit.

Außer dem Bewegungstrieb besitzt der Mensch auch ein Arbeits- und Leistungstrieben. Seine Befriedigung führt zur *Lust an der Anstrengung*, zur Lust an der Schwierigkeit, zur Lust an der Gefahr und selbstverständlich letztlich zur Freude an der vollbrachten Leistung, zum Stolz. Der Mensch will sich bewähren. Deshalb ist auch die Lust an der Anstrengung etwas ganz Normales. Bei ihr spielt die Gewöhnung eine große Rolle. Wenn die Strapazen des Höchstleistungstrainings zu Anfang noch viel innere Überwindung kosten, so gewöhnt sich der Körper doch im Laufe der Zeit so sehr daran, daß er sie einfach braucht. Anfängliche Unlustgefühle, die mit dem Bedürfnis nach Ruhe und Bequemlichkeit zusammengehen, treten mit Hilfe der Gewöhnung hinter den Lustgefühlen der Anstrengung oder der Bewegung zurück. Man möchte die Strapazen nicht mehr missen.

Ein Wort noch zu der *Lust an der Gefahr* und am Sieg über die Gefahr. Vom Leichtsinn - von dem in Laienkreisen so oft und gern gesprochen wird - kann beim Akrobaten nicht die Rede sein. Er kennt die Gefahr genau, in die er sich begibt. Er ist ihr hunderte Male begegnet, zuerst an der Longe und später ohne diese. Gelegentliche Unfälle sind viel mehr auf Materialfehler der benützten Requisiten oder auf unbe-rechenbare Zwischenfälle als auf Leichtsinn der Artisten zurückzuführen.

Wenn hier von der Lust an der Bewegung, von der Lust an der Anstrengung und der Lust an der Gefahr gesprochen wurde, so sind damit die Möglichkeiten lust- und freudesteigernder Quellen nicht erschöpft. Denken wir nur an die Musik und ihre Wirkung auf den Menschen. Zwar wirkt sie nicht auf jeden Menschen gleich, und jede Musikart wiederum wirkt anders. Jeder Akrobat kennt das Glücksgefühl, das ihn spontan ergreift, wenn die Musik seines Auftritts erklingt und oft mit einem Schlage das quälende Lampenfieber beseitigt. Auch beim Training wurden mit Musik gute Erfahrungen gemacht. Sie vermag bei musikalischen Menschen die Stimmung zu heben, was wieder der Gesamttrainingsleistung zugute kommt.

Etwas ganz anderes als das Leistungsstreben, bei dem es um die Leistung selber geht, ist das *Geltungsstreben*. Beim Geltungsstreben, besonders augenscheinlich im *Ehrgeiz*, geht es nicht mehr um die Leistung selber, sondern darum, welchen Wert die Umwelt einer Leistung zuerkennt. Jede Anerkennung seitens des Lehrmeisters, der Kollegen, des Publikums befriedigt die Lust an der Selbsterhöhung und wirkt somit, wie alle Lustgefühle, leistungssteigernd. In der täglichen Praxis des Akrobaten ist der Beifall des Publikums als Anerkennung für seine Leistung das wichtigste lustbetonte Erlebnis, das ihm Ansporn ist zu weiteren, noch höheren Leistungen. Und selbst im Training kann die reine Vorstellung dieses Beifalls Ersatz sein für die fehlende Wertzuerkennung der Umwelt. Dem Lehrling gibt ein gelegentliches Lob des Trainers im ermüdenden Einerlei des Trainings neuen Ansporn. Durch Adrenalinabsonderung in das Blut des ermüdeten Körpers kommt es so zu einem erneuten Leistungsanstieg.

Auch Tadel seitens des Lehrmeisters kann dem Lernenden Ansporn sein. Sein Geltungsstreben drängt nun um so mehr nach Befriedigung und treibt ihn zu erhöhter Leistung an. Das dabei vorübergehend herrschende *Minderwertigkeitsgefühl* ist die treibende Kraft für den Erfolgs- und Leistungswillen. Der erfahrene Lehrmeister wird aber auch wissen, daß es Lehrlinge gibt, bei denen Tadel die Lust gänzlich zum Erlahmen bringen kann, vor allem wenn er sich ständig wiederholt, bei denen man jedoch durch Lob alles erreichen kann. Die Kunst des individuellen Vorgehens setzt große pädagogische Fähigkeiten voraus.

Für eine psychologische Betrachtung des akrobatischen Trainings ist außer dem Bewegungstrieb, dem Leistungs- und Geltungsstreben besonders der *Hingebungsdrang*, das selbstlose Aufgehen in einer Idee, von Bedeutung. Der Artist, und besonders der Akrobat, hängt mit hingebender Liebe an seinem Beruf. Diese Liebe zum Beruf, das *Betüsetiios*, wie überhaupt jede zweckfreie und selbstlose Hingabe an eine Idee oder Aufgabe ist schwierig oder gar nicht zu ergründen oder zu erklären. Viele Beispiele kriegsversehrter und körperbehinderter Akrobaten beweisen, daß es sich hierbei nicht um gefühlbetonte Schönmalerei handelt. In einer Zeit, in der von Idealen zwar viel geredet, aber wenig in die Tat umgesetzt wird, ist der Akrobatenberuf eine der wenigen Inseln geblieben, auf denen man noch Idealisten findet.

Es spielen in dieser Berufstreue auch noch Werte der *Tradition*, der Verpflichtung gegenüber den Leistungen der Vorfahren mit. Die Bindung an die Tradition ist im Akrobatenberuf besonders stark. Daß dabei die Leistungen heute im allgemeinen hinter denen von früher zurückstehen, hat andere Gründe. Einesteils lohnt es sich oft nicht mehr, jahrelang an einem Trick zu arbeiten, den der Zuschauer letzten Endes doch nicht in seiner Schwierigkeit zu würdigen weiß. Die kommerziell gelenkte Geschmacksänderung beim Publikum von der Freude an echten akrobatischen Höchstleistungen zum Starkult und zu meist seichten Amusements in der westlichen Welt hat viel dazu beigetragen. Andererseits bleiben heute erfahrungsgemäß die Partner einer Truppe nicht lange genug zusammen, sondern trennen sich oft schon nach wenigen Jahren. Höchstleistungen sind aber nur in langjähriger Zusammenarbeit zu erreichen.

Bei der Berufsliebe und den Strapazen, die man für sie in Kauf nimmt, ist das *Sicherheitsstreben* im Sinne einer Existenzsicherung nicht ohne Bedeutung. Es ist die Triebkraft zu allen beruflichen Leistungen - abgesehen von dem schon erwähnten Leistungs- und vor allem Geltungsstreben. Lebens- und Existenzangst, dadurch daß das Sicherheitsstreben nicht erfüllt ist, ist eine Triebfeder zur Leistung schlechthin. Dem Sicherheitsstreben eng verwandt ist das *Freiheitsstreben*, das Streben nach persönlicher Unabhängigkeit, das gerade beim Artisten in starkem Maße vorhanden ist. Denn mit der Güte der Leistung steigt seine Unabhängigkeit insofern, als ihm mehr Arbeitsmöglichkeiten angeboten werden. Erst der Spitzenkünstler vermag aus einem größeren Angebot sein Engagement frei zu wählen.

Großen menschlichen Leistungen liegt fast immer eine *Gefühlssteigerung* zugrunde. Sie kann in einzelnen Fällen an *Leidenschaft* und *Fanatismus* grenzen. In welcher Weise eine leidenschaftliche Gefühlssteigerung den Menschen zu höchsten körper-

lichen Leistungen befähigen kann, mag ein Beispiel veranschaulichen: In einem konfessionellen Blatt wurde von einem Fußballspiel berichtet, das zwischen einer bekannten deutschen Fußballmannschaft und einer aus Geisteskranken zusammengesetzten Mannschaft ausgetragen wurde. Das Spiel endete mit einem hohen Sieg der Geisteskranken, die mit einer solchen Besessenheit und einem solchen Fanatismus spielten, als ginge es um Tod oder Leben. Wenngleich es sich hierbei um Kranke handelte, so steht doch fest, daß derartige leidenschaftliche Gefühlssteigerungen menschliche Kraftreserven freizumachen imstande sind, die sonst ungenutzt geblieben wären. Beim Akrobaten erklärt die besonders aus der Berufsliebe entstandene Leidenschaft die enorme Härte seines Trainings. Ihr ordnet sich alles unter, die Gedanken bei der Arbeit, aber auch in der Freizeit, ja sogar sein Unbewußtes, wie es sich beispielsweise im Traum offenbart.

Die mit der Absonderung von Adrenalin einhergehenden körperlichen Aktivierungsvorgänge geschehen nicht nur unter Einwirkung von Lustgefühlen und Gefühlssteigerungen, sondern ebenfalls dann, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas konzentrieren, wie es vor der Arbeit und vor jedem Trick der Fall ist. Die Konzentration bestimmt im akrobatischen Training und erst recht bei der Arbeit die Genauigkeit der Ausführung eines jeden Tricks, also ihre Qualität. Sie kann sich auf mehrere Ziele gleichzeitig richten. Man spricht dann von *Doppel- oder Mehrfachkonzentration*.

Der Anfänger vermag sich nur auf ein Ziel zu konzentrieren. Daher der Grundsatz, einem Trainierenden bei der Einübung eines neuen Tricks jedesmal nur eine Verbesserung, später höchstens zwei auf einmal, zu geben. Der Fortgeschrittene hat gelernt, seine Aufmerksamkeit in rascher Folge hintereinander mehreren zuzuwenden. Der Künstler braucht sich nicht mehr einzuhämmern, daß er jetzt auf dieses oder jenes achten müsse. Für ihn ist die Konzentration gleichsam eine Vorschau auf den ganzen Bewegungsablauf.

Eine Erscheinung, die nicht beim Training, aber vor der Arbeit auftreten kann, ist das *Lampenfieber*. Fast jeder erlebt es, der eine mehr, der andere weniger. Durch das Lampenfieber wird das gesamte Nervensystem in einen Zustand erhöhter Spannung und äußerster Bereitschaft versetzt. Der Stoffwechsel ist so beschleunigt, daß es meistens zu einem Drang zur Darm- und Blasenentleerung kommt. Diese recht unangenehme Überspannung kann man etwas mindern durch Bewegung, also durch Hüpfen, Weichmachen und ähnliche Übungen. Das Lampenfieber verschwindet normalerweise in dem Moment, in dem man dem Publikum gegenübersteht. Man kann es durchaus als normal ansehen, als ein "seelisches Weichmachen" sozusagen. Erst wenn es so stark auftritt, daß es den Körper gleichsam lähmt, statt ihn bereit zu machen, und wenn es im Moment des Auftritts nicht verschwindet, so ist es als krankhaft zu bezeichnen.

Wird eine rasche Umstellungs fähigkeit in der Richtung der Aufmerksamkeit verlangt, so spricht man von Geistesgegenwart. Sie ist größtenteils anlagebedingt und nur bis zu einem gewissen Grade überbar. Für den Akrobaten ist diese Eigenschaft von größter Wichtigkeit, um dem fehlretenden oder stürzenden Partner Hilfe zu leisten.

Wie verhält es sich mit der Beeinflussung des Trainings durch den Willen, und kann man damit alles erreichen? Gewiß ist der Wille überbar. Stehen aber hinter dem Akrobaten nicht sein ganzes Ich, seine Gefühle, seine Interessen und letztlich seine Triebe, so ist jeder Versuch von vornherein zum Scheitern verurteilt. Er muß den Bewegungsablauf eines Tricks von ganzem Herzen und mit ganzer Seele wollen. Wenn das Wollen unmotiviert und nur halb da ist, fehlt das Kraftgefühl, das Gefühl des Vermögens, die Zielgerichtetheit und die Zielvorstellung.

Besonders der akrobatische Anfänger sieht sich Schwierigkeiten gegenübergestellt. Ihm fehlen trotz ausreichendem Willen einfach die neuromuskulären Voraussetzungen zum Ausführen einer schwierigen Übung. Das Ziel der Übung und ihre Bewegungsgestalt ist ihm im Anfang nur verschwommen kenntlich. Das begünstigt ein gewisses Ohnmachtsgefühl, ein Gefühl des Unvermögens. So wird der Wille als gute Absicht verbissen, aber ziellos eingesetzt.

Begünstigt wird diese *Willensverspannung* außerdem durch unlustbetonte Gefühle wie Arger über Mißerfolg, Furcht vor dem Schimpfen des Lehrmeisters oder vor der Blamage. Je größer der durch den verbissenen Willen hervorgerufene Krafteinsatz ist, desto größer die Verspannung, desto größer der Mißerfolg und infolge dessen auch der Arger. Es entsteht ein Teufelskreis, aus dem der Trainierende nicht mehr herausfindet. Der erfahrene Lehrmeister kennt diesen Punkt, wo alles erzwungen, eckig und arrhythmisch vor sich geht. Er wird den Trainierenden auffordern, "wurstiger", legerer an den Trick heranzugehen. Hilft auch dies nichts, dann ist das einzige Mittel sofortiges Abbrechen und Aussetzen bis zum nächsten Tag oder Übergehen zu einem anderen, bekannten oder leichteren Trick. Es ist auch eine in Akrobatenkreisen bekannte Tatsache, daß zuviel Selbstbeobachtung während des Trainings Verspannungen erzeugt und dadurch leistungshindernd ist. Je unbewußter der Bewegungsvorgang ist, desto rhythmischer, harmonischer und formschöner wird er dahinfließen.

Ist bei einem Lehrling wenig Interesse, wenig Getriebensein zur Akrobatik vorhanden, so kann Konzentration als willensmäßige Entschlußhandlung auch erzwungen werden. Das wird vielfach dort der Fall sein, wo Kinder aus Akrobatenfamilien kein Berufsinteresse zeigen. Starke Sinnesreize, wie Anschreien und körperliche Züchtigungen, vermögen hier den Willensimpuls zur Aufmerksamkeit zu erzwingen. Der Lehrling lernt aus unlustbetonter Erfahrung - genau wie das Tier

in der Dressur, seinen Willensentschluß schnell zu mobilisieren. Hier ist Willensschulung reine Gewöhnung.

Der Könnner setzt seinen Willen zielgerichtet, klar und gelöst in dem richtigen Zeitpunkt und in die erforderliche Richtung ein. Er hat den Bewegungsrhythmus der Übung erfüllt. Der Bewegungsablauf ist ihm ins Unterbewußte übergegangen. Bei ihm fließt alles gerundet und rhythmisch dahin. Während die Übung, der Trick zunächst ein Hintereinander verschiedenster Teilbewegungen ist, bildet beim Meister alles ein geschlossenes Ganzes.

Erheblicher Willenseinsatz wird allerdings auch vom Könnner bei Krankheit und Depression verlangt. Nicht zu vergessen der Willenseinsatz im täglichen Leben, was die Selbstzucht in der Lebensweise anbetrifft. Hier tritt, wie überall, die Gewohnheit mildernd und helfend in Erscheinung.

Werden hintereinander eine Reihe von zusammenhängenden Willensimpulsen verlangt, so spricht man von *Willensausdauer*. Welche Willensausdauer zuweilen für einen einzigen Trick vom Lernenden gefordert wird, ist enorm. So steht der übermann bei manchen Rollerbalancen fast eine Minute im Handstand auf Händen, Füßen oder Körper des Untermannes, der sich durch langsames Gewichtverlagern gleichsam über den Boden rollt. Es vergehen hunderte Versuche, bis die Willensausdauer durch Gewöhnung so geschult ist, daß ein Abkippen nicht mehr vorkommt. Auch die Willensausdauer, die ja in fortgesetzter Wiederholung des Willensentschlusses besteht, unterliegt also dem Gewöhnungseffekt, das heißt, auch sie ist übbar.

Um diese psychologischen Tatsachen weiß der erfahrene Lehrmeister. Er fühlt instinktiv, bei welchem Lehrling er durch Anerkennung und Lob mehr erreicht als mit Schelten. Er weiß aber auch aus Erfahrung, bei wem er mit Zwang und Härte eher zum Ziel kommt. Er wird sich nicht beeindrucken lassen durch theatralisches Ohnmäditqwerden, wie es vor allem bei weiblichen Lehrlingen bisweilen vorkommt. Er wird aber genau wissen, wo ein echtes Leistungsunvermögen vorliegt, wo das Training vielleicht überdosiert wurde oder wo durch fachärztliche Untersuchung zu klären ist, ob nicht vielleicht eine organische Ursache dem Versagen zugrunde liegt.

Es soll nicht geleugnet werden, daß es - wie überall - auch in der professionellen Akrobatik mittlere und sogar schlechte Lehrherren gibt. Selbst können und beibringen können sind eben zweierlei. Statistische Umfragen haben jedoch eindeutig erwiesen, daß der weitaus größte Teil bester Akrobaten seine Leistung in hohem Maße dem Lehrmeister verdankt.

An einen Lehrmeister werden vielseitige Forderungen gestellt. Außer seiner fachlichen Eignung, d. h., daß er selbst ein guter Akrobat ist

oder war, verlangt man von ihm, daß er um die funktionelle Anatomie und um das Geschehen der Bewegung weiß. Damit ist nicht gemeint, daß er die lateinischen Bezeichnungen für die Muskeln auswendig weiß oder theoretische Kenntnisse besitzt über das Parallelogramm der Kräfte, über Hebelgesetze oder Schwerpunktsberechnungen. Er weiß aber um viele dieser physikalischen Erscheinungen aus Erfahrung. Schwerkraft und Fliehkraft sind ihm in ihrer Wirkungsweise geläufig. Er weiß z. B., daß der Schwerpunkt bei vielen Bewegungen außerhalb des menschlichen Körpers liegen kann, und wie man ihn wieder "einholt". Er weiß, daß die Verkürzung eines sich in Drehung befindlichen Körpers eine enorme Geschwindigkeitssteigerung zur Folge hat; er hat erfahren, wie Kopf- und Körperhaltung die Bewegungsrichtung beeinflussen, wie die Arme oder Beine als Drehmoment wirken und den Drehschwung verstärken können und unzähliges andere mehr.

Vor allem muß der Lehrmeister eine klare Bewegungsvorstellung haben von Übungen, die sein Schüler ausführen soll. Dieses *Einfühlen in eine Fremdbewegung* ist unerlässlich. Sie macht es sogar überflüssig, daß der Trainer den einen oder anderen Trick selbst ausgeführt hat. Weiterhin muß er die besonderen Fähigkeiten des Lernenden zu erkennen und zu fördern wissen.

Vom psychologischen Einfühlungsvermögen des Lehrmeisters war schon die Rede. Darüber hinaus muß er es verstehen, seine eigene Begeisterung auf den Schüler zu übertragen. Und letztlich ist es seine Aufgabe, diesen die Kunst des rechten "Verkaufens" zu lehren. Denn wie überall, so ist auch in der Akrobatik das Wie wesentlich für den Erfolg.

DIE AKROBATISCHEN FACHGEBIETE

Die Berufsakrobatik fügt sich ein in das große Gebiet der Artistik. Die Artistik umfaßt alle in Zirkus, Variete und Kabarett Arbeitenden, von den Tänzern über Clowns, Dompteure, Akrobaten und Zauberkünstler bis zum Conferencier, Die meisten Artisten sind in der "Internationalen Artistenloge" (LA.L.) organisiert, die der Gewerkschaft angeschlossen ist. Das Wort Artist (von lat: *ars*, die Kunst) stammt aus dem Französischen und bedeutet zunächst nichts anderes als Künstler. Im engeren Sinn bekam es dann aber die Bedeutung von Zirkus-, Variete- und Kabarett-Künstler.

Die Artisten "spielen" nicht wie die Schauspieler, sie "arbeiten". Sie kennzeichnen damit die Exaktheit ihrer Leistungen. In allen Ländern der Erde gibt es Artisten. Sie bilden eine große Familie, bei der Herkunft, Volk und Rasse keine Rolle spielen und die durch gemeinsame Ziele und Interessen und durch die Liebe zu ihrem Beruf miteinander verbunden ist.

Einige weltberühmte Schauspieler und Künstler haben ihre Karriere als Akrobaten begonnen, so Burt Lancaster, Grock, Charlie Rivel und die Fratellinis. Auch Dinah Grace, die Frau Willi Fritsdis, begann als Parterre- und Kautschukakrobatin. Und im "Artisten-Lexikon" aus dem Jahre 1891 steht unter "A": "Adolt (Wohlbrück), Clown, geb. 2. Mai 1864 in Hamburg."

Das Wort Akrobat kommt aus dem Griechischen und bedeutet Zehengänger oder Hochgänger. Ursprünglich war der Akrobat also der Seiltänzer, dann in erweiterter Bedeutung der Gaukler, der erstaunliche Kraft- und Geschicklichkeitsleistungen vollbrachte. Akrobaten gibt es, seit es Menschen und Kultur gibt.

Die ältesten Darstellungen von akrobatischen Körperkünsten gehen auf das alte Ägypten um 2000 v. Chr. zurück. Aus dem 19. Jahrhundert v. Chr. stammen altschwedische Schiffszeichnungen, worauf ein hoher Flickflack zu sehen ist. In Indien finden wir schon literarische Bezüge auf die akrobatische Kunst aus der Zeit von 1500 bis etwa 1000 vor der Zeitwende in den Veden und Puranas. Auch in epischen Werken der folgenden Zeit indischer Geschichte beziehen sich zahlreiche Stellen auf

akrobatische Körperfertigkeiten. Im Mittelalter und danach sind es schließlich indische Herrscher, Heerführer und Geschichtsschreiber, die darüber berichten. Auf kretischen Wandmalereien aus der Zeit von etwa 1500 v. Chr., auf einem minoischen Siegel sowie auf der berühmten Boxervase von Hagia Triada sind Menschen beim Überschlag über Stiere abgebildet. In Griechenland erwähnt schon Homer bei der Beschreibung des Achillesschildes zwei sich überschlagende Gaukler, und Xenophon schreibt über eine Akrobatentruppe im Hause des reichen Atheners Kallias, wobei auch Sokrates anwesend ist. Altgriechische Vasenbilder, kleinste Skulpturen und geschnittene Steine zeigen akrobatische Künste, ebenfalls etruskische Wandgemälde und Bronzeplastiken. Von römischen Gauklern berichten unter anderem Terenz, Petron und Claudian. Illustrationen aus dem China der Zeitwende bezeugen, daß man auch dort akrobatische Körperkünste, sogar zu Pferde, betrieb.

Wenn im folgenden auf die einzelnen akrobatischen Fachgebiete eingegangen wird, so kann das im Rahmen dieses Buches nicht erschöpfend geschehen. Auf die Techniken der einzelnen Fachrichtungen wird nur kurz und an Hand von Beispielen hingewiesen werden. Fachliteratur wird, soweit in den verschiedenen Sparten vorhanden, angeführt. Zur Geschichte der Akrobatik können ebenfalls nur einzelne Hinweise gegeben werden.

Die zu Grunde gelegte Gliederung weist in der Praxis natürlich Übergänge auf, bei denen die Grenzen verwischen. Das liegt vor allem an den schier unerschöpflichen Kombinationsmöglichkeiten zwischen den akrobatischen Teilgebieten. Wir sind froh, in Deutschland heute nicht derart komplizierte Unterschiede in der Begriffsbestimmung zu haben, wie sie beispielsweise in den angelsächsischen Ländern zwischen „Acrobatics“ und „Tumbling“ bestehen. In Deutschland unterschied man früher zwischen dem Akrobaten als Kunstturner ohne Gerät und dem Gymnastiker als Kunstturner an Apparaten. Der heute noch gültige Fachausdruck „Luftgymnastik“ geht noch auf diese Einteilung zurück.

Parterreakrobatik

Die Parterreakrobatik - von jeher ein bevorzugtes Arbeitsgebiet der Deutschen - wird zu ebener Erde ausgeführt, allein oder zu mehreren Personen. Sie umfaßt Gleichgewichtsübungen, die sogenannte Equilibristik und das Parterrespringen, welche, infolge seiner Reichhaltigkeit später gesondert besprochen werden soll.

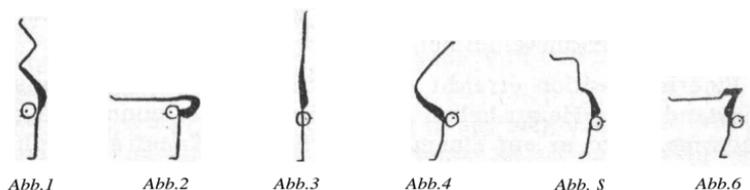
Die wichtigsten Grundübungen der Parterreakrobatik und speziell der Equilibristik sind Handstand, Freikopf und Einarmer. Die besondere Technik des Handstandes besteht darin, den bis in die Zehen gestreckten Körper unter Feststellen der Schulter- und Hüftgelenke in eine fast

lotrechte Position zu bringen und ihn dort vermittlems geringster Muskelanspannung zu belassen. Das heißt, die Balanceverbesserungen sollen so klein und kraftsparend wie nur möglich sein. In besonderem Maße gilt das für den Freikopf, wo die Balance im Genick, oder noch feiner, am vorderen Haaransatzpunkt dirigiert wird. Je steiler im Freikopf gestanden wird, desto feiner wird die Balance sein können.

Beim Handstand wird diese feine Balance erheblich unterstützt durch die sogenannten Anlagepunkte. Bei in den Nacken genommenem Kopf liegt der Körper ein klein wenig nach vorn geneigt, und diese Tendenz erhält eine Anlage im Handgelenk. Die Hebelwirkung dieser Anlage wirkt sich bis in die Fingerspitzen aus, in die ein Teil des Körpergewichtes übersetzt wird. Die zweite Anlage entsteht durch Fixierung des Schultergelenkes. Besonders beim Einarmen bewahrt die Schulteranlage den Ausführenden vor einem Ausdrehen zur Seite. Hier soll bei richtiger Körperlage die dem Standarm zugehörige Schulter genau über der Hand sein.

Bleiben wir zunächst noch beim Handstand. Eine vorzügliche kraftgebende Übung ist das sogenannte "Pumpen" im Handstand, ein Beugen und Strecken der Arme im Handstehen. Man kann es auf dem Boden ausführen, indem man in der Beugstellung jedesmal die Nase den Boden berühren läßt. Wirkungsvoller noch ist das Pumpen im Handstand auf der Tischkante. Dabei soll die Brust die Tischkante streifen und der Kopf sich in der Beugstellung weit unterhalb der Tischplatte befinden. Es ist von Akrobaten bekannt, daß sie diese Übung 30mal und mehr zusammenhängend ausgeführt haben.

Noch schwieriger ist das Heruntergehen in den Unterarmstand mit anschließendem Wiederhochdrücken in den Handstand. Der Iraner Mamoud Namdjou, früher Weltmeister im Gewichtheben, machte das 24mal ohne abzusetzen.



Es gibt den geraden, den Spagathandstand, den Zickzackhandstand (Abb. 1), den Kautschukhandstand (Abb. 2), den Knotenhandstand, bei dem man die Hände aufeinander setzt, und den Handstand mit gekreuzten Armen. Ein sicherer Handsteher kann auch beim geraden Handstand den Kopf wegnehmen (Abb. 3). Nimmt er dein Kopf noch weiter auf die Brust, so entsteht der gewinkelte Handstand (Abb. 4). Auch der Zickzack- und der Kautschukhandstand lassen sich mit weggenomme-

nem Kopf stehen (*Abb. 5* und *6*). Schließlich kann man auch auf den Fingerspitzen handstehen, ja sogar nur auf den beiden Daumen.

Ebenso vielgestaltig sind die Arten, in den Handstand zu kommen. Wir kennen das coupierte *Stechen* oder Hochschnuppen und das in der Akrobatik selten angewandte Schwingen in den Handstand. Ohne Schwung kann in den Handstand *gedrückt* werden mit anfangs gebeugten Armen oder *gezogen* mit gestreckten Armen. Die Turner sagen dazu "Schweizer Handstand". Die schwerste Art ist das Heben des vollkommen gestreckten Körpers durch die freie Stützwaage in den Handstand. Man nennt diese Art den *Pleßhandstand*. Außerdem gibt es das Springen in den Handstand.

Ein vielbewunderter equilibristischer Trick ist das Handstehen auf zwei Spazierstöcken oder *Billardqueues*. Man benutzt dabei als Vorteil eine geringe Führung durch eine Bodenvertiefung. Auf diese Weise kann man auch den Einarmer auf einem Stab ausführen. Ein freier Handstand ohne Vorteil auf *Billardqueues* ist nur möglich, wenn man für jede Hand deren zwei nimmt. Eine weitere Möglichkeit ist das Handstehen oder Handlaufen auf Krücken mit Unterarm- bzw. Oberarmstütze.

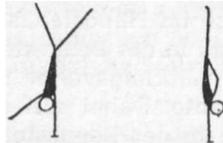


Abb. 7

Abb. 8

Der Einarmer, den man schon auf altägyptischen Darstellungen sieht, kann mit gegrätschten Beinen, den freien Arm seitlich weggestreckt, ausgeführt werden (*Abb. 7*). Wird dabei die Hüfte seitlich eingeknickt, so kann der Einarmer eine fast seesternähnliche Form annehmen (s. Titelbild). Manche lieben mehr die Art mit geschlossenen Beinen und an den Körper angelegtem Arm (*Abb. 8*). Man kann diesen gestreckten Einarmer auch mit weq-, also zur Brust genommenem Kopf stehen. Der Kautschukeinarmer ist eine weitere Möglichkeit.

Die Einarmerposition erreicht man durch Gewichtverlagern aus dem Handstand unter Herausheben aus der Schulter des nunmehr einzigen Standarms. Wird er auf einem Handgriff oder Knauf ausgeführt, so geht man zuerst in den Knotenhandstand. Unter Ziehen in den Einarmer versteht man ein Hineinlegen in den fast gestreckten Standarm, während der Balancearm frei in der Luft als Gegengewicht das Ziehen zu erleichtern sucht. Sogar aus dem Grätschsitz kann man langsam in den Einarmer ziehen, wie es „Paultnetti“ zu tun pflegte. Eine wenn auch weniger Kraft benötigende, aber dennoch äußerst schwierige Art ist das Stechen in den Einarmer aus der Bodenkipplage, wie es unter anderem der Obermann der „2 Larnbarts“, Sohn des großartigen Trainers Eugen Lambart, beherrscht.

Einige Artisten bringen den *Einarmer mit einem Partner beschwert*, der sich ihm auf das Genick setzt oder sich um Hüfte oder Brust schlingt. Robert I. Jones hielt dabei eine 50 Pfund schwere Hantel in der freien Hand, und Robert Allkin bringt ihn zwar ohne Partner, aber mit fast 150 Pfund in den Zähnen. Der Einarmer wird nicht nur auf hohen Stangen, sondern auch auf dem Schlappseil und am stehenden Trapez gezeigt, mit Vorteil auch auf Masten oder Luftapparaten.

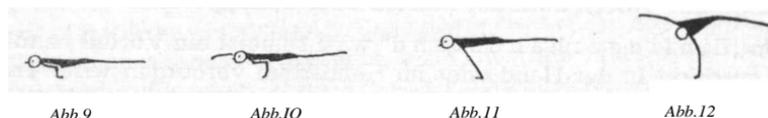
Beim "Einfingerhandstand" wird zumeist ein Vorteil benutzt, der geschickt in der Hand oder im Handschuh verborgen wird. Trotz Vorteils ist der Einfingerhandstand eine beachtliche akrobatische Höchstleistung. Der "Erfinder" soll Fred Gillet sein, der ihn schon 1898 in Amerika zeigte. "Tay-Ru", "Unus", "Jolly", Chevalier, Barton, Karl Carsony, Rolando Johansen und neuerdings der Russe Michael Igoroff sind wohl die bekanntesten Vertreter dieses equilibristischen Zweiges. Elly van de Velde, eine unübertroffene Equilibristin, hat ihn ebenfalls viele Jahre ausgeführt. Der Franzose John Venard macht den Einfingerhandstand im Flaschenhals, während seine Frau sich um seinen Leib geschlungen hat. Er bringt ihn übrigens auch ohne Vorteil im Flaschenhals, wobei er lediglich den Daumen haltgebend an das zweite Zeigefingergelenk anlegt. Rolando Johansen, ein Schüler der "Briksons", spaziert auf seinen Zeigefingern seitwärts von Kugel zu Kugel, in denen sich kleine Löcher befinden.

In der equilibristischen Einzelarbeit kennt man außerdem Unterarmbalancen und Zahnbalancen. Der *Unterarmstand* ist, genau wie die im folgenden zu besprechenden Stützwaagen, eine Haltung der jahrtausendalten Hata-Jogapraxis.

Bei der *Zahnbalance*, auch Gaumentrick genannt, ruht das gesamte Körpergewicht auf den Zähnen. Man beißt dazu in einen am Boden feststehenden Stab, an dessen oberem Ende ein Mundstück angebracht ist, und bringt den Körper durch starkes In-den-Nacken-Nehmen des Kopfes und unter Hohlrücken des Rückens in eine senkrechte oder mehr horizontale Lage. Diese Zahnbalance wird von Damen des Kautschukfaches bevorzugt.

Der *Freikopf* wird in mehr oder weniger abgewinkelter Form mit gegrätschten Beinen oder als sogenannte Kerze mit geschlossenen Beinen und angelegten Armen gestanden. Auch in coupiert Haltung ist er möglich. Auf einem altägyptischen Nilschlamm-Gemälde aus der Zeit von 2000 v. Chr. sieht man einen Kopfsteher mit verschränkten Armen abgebildet, den Körper kerzengerade gestreckt. Der Lernende wird, am Boden übend, die Hände immer hinter den Kopf plazieren. Dadurch soll ein Umkippen auf den Rücken vermieden werden und der Lernende an ein extremes Zurücknehmen der Arme gewöhnt werden, wobei sich die Schulterblätter fast berühren. Dieses Feststellen der Arm-Schulterpartie erleichtert die Balance beträchtlich. Das Fixieren

der Hüftgelenke folgt erst später. In abgewinkelter Position dreht man oft Reifen an Armen und Beinen. Gerade dabei ist es wichtig, Arme und Schulter zu fixieren. In der Kerze werden dann auch die Hüftgelenke festgehalten. Wenige Artisten vermögen in dieser Lage einen um den Leib geschlungenen Partner zu halten.



An Stützwaaagen unterscheidet man die beidarmige Stützwaaage vorlings (Abb. 9), die einarmige seitliche Stützwaaage (Abb. 10), die beidarmige freie Stützwaaage vorlings (Abb. 11), und als schwierigste Übung die einarmige freie seitliche Stützwaaage, die mehr ein seitlich überhängender Einarmer ist (Abb. 12). Dabei wird der gestreckte und nur genau seitlich in der Hüfte etwas abgeknickte Körper aus dem Einarmer soweit seitlich zur Standarmseite gesenkt, daß er horizontal liegt. Der Standarm bleibt fast durchgedrückt, neigt sich aber zum Ausgleich des Übergewichtes etwas zur Seite des freien Armes hin. Dieser sucht durch äußerste Seitstreckung ebenfalls das Übergewicht der anderen Seite auszugleichen. Es wird von Morris Moritz berichtet, daß er diese Waage fast vierzig Sekunden hielt. Der britische Altmeister im Turnen und spätere Berufsakrobat Stan Leigh ging in der Waage so weit hinunter, bis die Fußspitzen den Boden berührten, um von da zurück in den Einarmer zu ziehen. Auch aus der einarmigen Stützwaaage mit gebeugtem Arm kann man sich - wenn auch mit Schwung - in den Einarmer heben.

Man kann sich vom Handstand am Boden rückwärts auf Stühle und von da auf Tische hinaufdrücken, indem man über die einarmige Stützwaaage geht.

Die Klotzarbeit, das Auf- und Abbauen von Klötzen, Säulen und Flaschen im Handstand, gehört ebenfalls zur equilibristischen Einzelarbeit. Sie soll indischen Ursprungs sein. Durch Gewichtverlagern in den Einarmer oder in die einarmige seitliche Stützwaaage kann jeweils ein Gegenstand aufgebaut oder abgebaut werden. Johnny Yong bringt die Klotzarbeit mit seinem Bruder Walter im Handstand auf seinen Füßen (siehe Foto). Dabei kann er sich nur ein blitzschnelles Gewichtverlagern leisten, das der übermann parieren muß.

Außer diesen mehr oder weniger statischen Gleichgewichtsübungen gibt es dynamische, die teilweise unter das Parterrespringen rechnen. Meist unter Benutzung von Treppen zeigt man Handlaufen, beidarmiges und einarmiges Handspringen und schließlich das Kopfspringen

mit Kopfring oder gepolsterter Kappe. Daß man im Handstand auf Rollschuhen und Schlittschuhen, aber auch auf dem Einrad über das Schlappseil fahren kann, sei ebenfalls vermerkt.

Nun zur *e q u i l i b r i s t i s c h e n* P a r t n e r a r b e i t: Es ist ein Unterschied, ob der Freikopf oder der Handstand auf ebenem, festem Boden oder auf den relativ wackeligen Armen, Beinen oder dem Kopf des Untermannes ausgeführt werden soll. Darin liegt indes nicht die größte Umstellung. Diese liegt vielmehr darin, sich das eigene Balancieren abzugewöhnen. Denn balancieren soll - von Ausnahmen abgesehen - der Untermann. Der Übermann sei steif wie ein Brett, entweder durch leichte, fast legere Anspannung nahezu der gesamten Haltemuskulatur oder wie beim Kautschukhandstand durch Anlage, das heißt Hemmung des weiteren Überhängens durch die Wirbel und den beteiligten Bandapparat. Der Untermann wird einen Übermann nie balancieren können, wenn dieser plötzlich in der Hüfte weich wird oder gar selbst zu balancieren beginnt. Es wäre dies dasselbe, als hielte man einen Stock auf der Hand oder auf dem Kopf im Gleichgewicht, der ein oder mehrere Gelenke hätte!

Langsam entwickelt sich eine feine Abstimmung aufeinander, ein nicht mehr völliges Trennen von Balancieren und Balanciertwerden. Es entwickelt sich ein gemeinsamer Rhythmus, ein Gesamtrhythmus, der beide Partner zu einer Ganzheit werden läßt. Ähnlich, wenn auch schwieriger, ist diese Ganzheit bei einer Kolonne von Dreimannhoch zu erreichen. Hier muß der Mittelmann "gelenklos" mit dem Untermann verbunden sein, damit dieser über den Mittelmann seine Balancebewegungen auf den Übermann übertragen kann.

Schon mit zwei Personen bietet die Parterreakrobatik eine Unmenge von Möglichkeiten. Sie alle aufzuzählen, würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Es sollen aber einige Elementarübungen angeführt werden, aus denen sich eigentlich jede *e q u i l i b r i s t i s c h e* Partnerarbeit zusammensetzt.

Der S t a n d a u f d e n S c h u l t e r n d e s U n t e r m a n n e s bildet die Grundlage für alle Kolonnen und für einen Teil der Pyramiden. Der Übermann steht dabei in den Knien leicht gebeugt und legt die Schienbeine an den Hinterkopf des Untermannes an. Letzterer drückt mit dem Kopf gegen und greift zangenartig von oben in die Waden des Obermannes. Dadurch kommt eine wahrhaft feste Verbindung zwischen beiden Partnern zustande. Natürlich gibt es auch den Stand auf den Schultern des Untermannes ohne diesen zangenartigen Griff, also den freien Stand, wobei ein gewisser Halt lediglich durch die Schienbeinanlage an den Hinterkopf des Untermannes entsteht.

Beim F. ß e - K o p f steht der Übermann mit beiden oder mit einem Bein auf dem Kopf des ihn balancierenden Untermannes. Er gibt dabei

mit seinen Ballen Druck auf den Haaransatzpunkt des Untermannes und legt die Zehen fest an dessen Stirn. Meistens trägt der Untermann eine enganliegende Kappe, weil die Füße des Obermannes auf dem Haar oft keinen Halt finden.

Beim Hand-auf-Hand steht der Übermann auf den Händen des ihn balancierenden Untermannes. Weit schwieriger ist "Faust-auf-Faust", wobei die dritten Fingerglieder aufeinanderliegen. Normalerweise faßt man sich, indem man voreinander steht. Beim umgekehrten Griff stehen sich die Partner Gesicht zu Gesicht gegenüber.



Abb. 13



Abb. 14

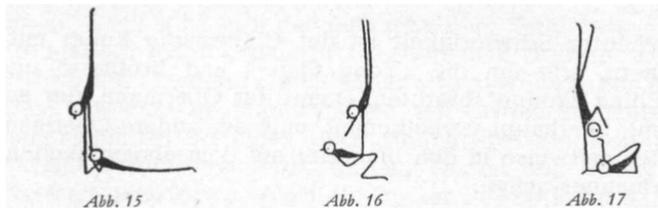
Der Untermann kann aufrecht stehen, sitzen, knien, Spagat machen oder nach vorn abgeknickt stehen bei rückwärts nach oben oder horizontal nach hinten ausgestreckten Armen (Abb. 13, 14).

Im Normalgriff kann der stehende Untermann den Übermann von vorn oder seitlich hochnehmen, von hinten hochziehen oder ihn seitlich vom Boden aufreißen. Auch das Aufreißen aus dem Kopfstand am Boden, der sogenannte *Kopizietiet*, ist gebräuchlich. Den Aufreißer aus dem eng coupierten Hang, zwischen den gegrätschten Beinen des Untermannes pendelnd, nennt man auch *Paket*. Sitzen beide Partner im Grätschsitz hintereinander, so kann der *Sieetter* ausgeführt werden. Dabei reicht der vorn Sitzende dem dicht dahinter Sitzenden die Hände, und während dieser nach hinten zur Rückenlage abrollt, vollführt der Vordere eine Rolle rückwärts zum Hand-auf-Hand.

Schwierige Übungsformen sind mit Bewegungen des Untermannes verbunden, so vom Stand zum Sitz und zurück, vom Stand zum Spagat, ja sogar vom Stand langsam nach hinten in die Kopfbrücke und zurück, ohne daß der Übermann seine Position im Hand-auf-Hand verläßt. Letzterer Trick, den Otto und Peter Arco ausführten, wird wohl heute kaum noch irgendwo gezeigt.

Beim *Wälzer* bewegt sich der Untermann von der Rückenlage seitlich in die Bauchlage mit Stütz auf den Ellenbogen und wieder zurück (Abb. 15). Manche Akrobaten führen den Ellbogenwälzer die Stufen einer Treppe hinauf aus. Die „Young China Troupe“ brachte den Wälzer mit zwei Obermännern, Dabei muß der auf den Fußgelenken des

Untermannes stehende zweite übermann zeitweise in den Einarmer gehen, darrat der Untermann seine Beine kreuzen kann.



Beim *Roller* bewegt sich der Untermann aus der Rückenlage durch eine langsame Rolle rückwärts in die Bauchlage und von da vorwärtsrollend wieder in die Rückenlage. Die besondere Schwierigkeit liegt beim *Roller* darin, daß die Partner den Griff wechseln müssen (Abb. 16). Man kann Wälzer und *Roller* zuerst so üben, daß der übermann im normalen Stand in den Händen des Untermannes steht. Das empfiehlt sich vor allem, wenn der Untermann noch wenig ausgebildet ist. Aus der Verbindung von Wälzer und *Roller* ergibt sich eine Routine von erhöhter Schwierigkeit.

H a n d - a u f - F u ß ist der Handstand des Obermannes auf den Fußsohlen des Untermannes. Auch hier gibt es verschiedene Bewegungsformen, von denen als Beispiel der sogenannte *Chinesische Roller* erklärt werden soll. Hierbei liegt der Untermann auf dem Rücken und streckt die Beine nach oben, oder er macht eine Kerze mit Unterstützung der Hände in den Hüften. Der übermann geht, von der Kopfseite kommend, auf den Fußsohlen des Untermannes in den Handstand. Nun winkelt der Untermann ganz langsam seine Beine bis zur Anlage ein, wobei ihm eine Klismigg-Weichheit besonders zugute kommt. Ist die eingewinkelte Position erreicht, geht der übermann aus dem Handstand in die einarmige seitliche Stützwaage, wodurch er das andere Bein des Untermannes entlastet, so daß dieser es mit dem Fußspann hinter seinem Kopf auf den Boden legen kann. Sobald dies geschehen ist, faßt der übermann mit der freien Hand die Ferse des am Boden liegenden Fußes und geht, die Waage auf dem anderen Fuß verlassend, darauf in den Einarmer (Abb. 17). Jetzt kann der Untermann auch den zweiten, nunmehr entlasteten Fuß auf den Boden legen, auf dessen Ferse der übermann sogleich mit der anderen Hand zugreift, so daß er auf beiden Fersen im Handstand steht. Die Füße am Boden belassend, kriecht der Untermann mit dem Oberkörper und Kopf zur Bauchlage durch. Damit ist der erste Teil des Tricks beendet. Der Rückweg geschieht auf die gleiche Art, vom Einarmer auf der Ferse über die wechselseitige Einarmer-Seitwaage auf dem eingewinkelten Bein bis zum Handstand in der Ausgangsposition. Der übermann unterstützt dabei seinen Untermann durch Verlagern des

Schwerpunktes in Bewegungsrichtung unter gleichzeitigem "Ziehen nach der Decke", wobei er sich durch Streckung bis in die Zehen "leicht macht".

Von ungeheurer Schwierigkeit ist der Chinesische Roller mit zwei Obermännern, wie ihn die "Yong Sisters and Brothers" und die .Young China Troupe " brachten. Damit der Obermann, der auf den Füßen steht, überhaupt vorbeikommt, muß der andere Obermann auf den Händen zeitweise in den Einarmer auf dem abgewinkelten Arm des Untermannes gehen.

Eine weitere, schwierige Variation ist das Wechseln zwischen Hand- und Fußrollern in einer kombinierten Routine.

Ein gewiß nicht leichter Balancetrick ist auch das Anbeugen der Unterschenkel in der Bauchlage durch den Untermann mit dem Obermann im Handstand auf den Fußsohlen. Sogar mit nur einem Bein wird dieses Unterschenkelbeugen zuweilen gezeigt. Der Obermann steht dann meistens quer oder - was sehr selten ist - im Einarmer. Bei diesen Partnertricks muß der Obermann größtenteils selbst balancieren.

Bei Hand-auf-Fuß kann der Untermann auch weit zurückgelehnt in einem Sessel sitzen und die Beine senkrecht nach oben strecken. Bei dem deutschen Akrobatenduo „2 Zimmers" machte der Untermann einen Kopfstand am Boden. Nachdem der Obermann im Handstand auf seinen Füßen stand, drückte sich der Untermann, mit dem Gewicht des handstehenden Obermannes beladen, vom Kopfstand in den Handstand. Bei den "Yong Brothers" steht der Untermann im Handstand mit dem handstehenden Obermann auf seinen Füßen, um mit ihm eine Treppe hinunterzulaufen. Solche Tricks sind einmalig und stellen nicht zu überbietende akrobatische Höchstleistungen dar.

Zwei gut aufeinander eingespielte Partner können nach einer entsprechend langen Übungszeit *zwei Handstände übereinander* stehen, indem der handstehende Obermann *im Genick* des handstehenden Untermannes faßt. Dieser außergewöhnliche Trick sieht bei den "Mascotts" so leicht und mühelos aus (s. Foto).

K o p f - a u f - K o p f ist der freie Kopfstand des Obermannes auf dem Kopf des Untermannes. Meistens wird dazu ein Kopfring benutzt, der eine beiderseitige, der Kopfform angepaßte Höhlung aufweist. Der beiderseitige Druckpunkt liegt beim normalen Kopf-auf-Kopf etwa am Haaransatzpunkt. Beide Partner blicken dann nach derselben Seite. Zuvor steht man sich Aug in Aug gegenüber und faßt sich gegenseitig an den Oberarmen. Der Untermann drückt dann den anspringenden Obermann kerzengrade über den Kopf, von wo dann das Einsetzen in den Ring erfolgt. Auch den coupierten Kopf-auf-Kopf sieht man zuweilen. Bei der schwereren umgekehrten Lage blicken beide Partner im

Kopf-auf-Kopf in verschiedene Richtung. Wenige Partner bringen es fertig, in der normalen Position ohne Kopfring zu stehen.

Im Kopf-auf-Kopf wird auch Rad gefahren, über Stehleitern geklettert, Fußpercheleitern hinaufgegangen oder auf dem Drahtseil balanciert. Ähnlich wie die Hand-auf-Hand-Steher sich zuweilen ihre Arbeit erschweren, indem sie beidhändig Stäbe, mit Griffen an beiden Enden, dazwischenschalten, so legen oder stellen sich die Kopf-auf-Kopf-Steher Gegenstände wie Bälle, Reifen, Tassen und Untertassen, ja Weinflaschen dazwischen. Auch ein kurzer Perche kann dazwischengenommen werden. Der Unterschied zur Perchebalance ist hier nur der, daß man beim Kopf-auf-Kopf seinen übermann nicht sieht und seine Lage nur erfühlt, während der Percheuntermann beim Stirnperche den Kopf ins Genick nimmt und die Bewegungen des übermannes mit den Augen verfolgt. Kopf-auf-Kopf kann man zur Not mit geschlossenen Augen oder bei Dunkelheit ausführen, Perchearbeit nie

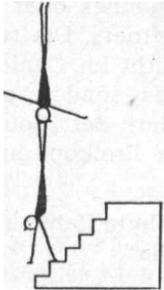


Abb.18



Abb.19



Abb.20

K o p f - a u f - F u ß nennt man den Freikopf auf oder besser in der Fußsohle des liegenden Untermannes. Höchst selten sieht man den Freikopf in den Fußsohlen des um Handstand stehenden Untermannes. Johnny und Walter Yong zeigen diesen Trick in einmaliger Weise, indem der Untermann, seinen übermann im Freikopf auf den Füßen balancierend, im Handstand eine Treppe hinunterläuft (Abb. 18). Trotz des günstigen Gewichtsverhältnisses von Unter- und übermann präsentieren die Yongs damit eine Höchstleistung, die ihresgleichen sucht.

Beim **H a n d - a u f - K o p f** steht der übermann im Handstand auf dem Kopf des Untermannes. So wird auch seilgelaufen, oder es werden Fußpercheleitern erstiegen.

Der **E i n a r m e r - K o p f** ist der einarmige Handstand auf dem Kopf des Untermannes. Aus dieser Position langsam in die freie Seitwaage und von da in die seitliche Stützwaage mit eingewinkeltem Arm hineinzugehen bedeutet eine selten erreichte Leistung. Die einarmige seitliche Stützwaage auf dem Kopf des Untermannes ist - für

sich genommen - ein relativ einfacher Trick. Auch im Einarmer-Kopf werden Leitern erstiegen oder es wird über ein Drahtseil balanciert. Russische Artisten rollten im Moskauer Staatszirkus im Einarmer-Kopf auf einer großen Hohlkugel rund um die Manege!

Beim Einarm er-Stirn muß der Untermann den Kopf wie beim Stirnperche ins Genick nehmen. Die Finger des Obermannes zeigen nach hinten, statt wie beim Einarmer-Kopf nach vorn (*Abb. 19*).

Der *Einarmer*, wie die einarmige Stützwaage oder der Freikopf, werden auch auf einer Hand des Untermannes gebracht.

Beim Einarm er-Fuß liegt der Untermann entweder auf dem Bauch und streckt einen Fuß hoch, indem er den Unterschenkel abwinkelt, oder er sitzt weit zurückgelehnt bzw. liegt dabei auf dem Rücken.

Selten gezeigte Höchstleistungen sind der Einarm er auf dem Genick des einarmig stehenden Untermannes, auf dem Genick des in der freien Stützwaage verharrenden Untermannes oder auf dem Genick des in der Rückenwaage hängenden Partners. Die russischen „Voronin-Brothers“ vollführen den Einarmer nicht im Genick des in der freien Stützwaage befindlichen Untermannes, sondern sogar auf dessen Kopf bzw. Stirn (*Abb. 20*). Von Mitgliedern der „South China Troupe“ wird die freie Stützwaage mit einem Freikopf im Genick gezeigt.

Die ersten, welche die bei der Einzelarbeit erwähnte Zahnbalance als Partnertrick brachten, waren „Concha und Condia“.

Man sieht: eine Fülle schier unvorstellbarer Möglichkeiten, wobei die einfacheren Partnerwaagen, die teils auf den Unterschenkeln, teils auf den Armen eines Partners ruhen, unerwähnt bleiben müssen. Das gleiche gilt für die *Absteher* und *Fahnen* am stehenden Partner.

Handvoitgen nennt man eine Art dynamischer Balancen. Sie werden meistens mit einem leichteren Übermann, selten mit einem gleichschweren, ausgeführt. Dieser kann direkt aus dem Knoten zum Hand-auf-Hand mit umgekehrtem Griff geworfen werden oder nach einer halben Körperlängsdrehung zum normalen Hand-auf-Hand-Griff. Diese Drehung um 180 Grad kann auch der Untermann machen, während der Übermann fliegt. Selten sieht man den Wurf aus dem Knoten zum Einarmer. Das sind jedoch nur Aufgänge; die eigentlichen Handvoltigen spielen sich überkopf ab. Der Übermann steht z. B. auf den nach oben ausgestreckten Händen des Untermannes und führt mit schwungvoller Unterstützung durch den Untermann ein Korpett aus, so daß er im Handstand in den Händen des Untermannes landet. Von größter Schwierigkeit ist die Voltige vom einbeinigen Stand auf den hochgestreckten Armen des Untermannes durch ein Korpett in den Einarmer auf nur einem hochgestreckten Arm des Untermannes. Bei

einer anderen Handvoltage steht der Obermann steif im Freikopf auf einer nach oben ausgestreckten Hand des Untermannes. Dieser schleudert den steif bleibenden Obermann hoch und fängt ihn in derselben Position mit der anderen Hand. Das haben die "Eriksons" sogar mit fast gleichen Körpergewichten vollführt. Die Handvoltigen sind der Wurfakrobatik eng verwandt. Der Obermann kann auch von mehreren Partnern hochgeschleudert werden oder durch ein kleines Schleuderbrett oder Trampolin, so daß er z. B. im Einarmer-Kopf landet.

Einen Übergang zu den Perchebalancen bildet das Balancieren von Gegenständen auf dem Kopf, auf welchen sich Partner befinden. Am bekanntesten ist das Balancieren eines Stuhles mit ein oder zwei Personen darauf. Dabei steht ein Stuhlbein, entsprechend gepolstert, auf dem Haaransatzpunkt und wird wie ein Stirnperche mit Anlage im Genick und Sicht zum Balanceobjekt gehandhabt. Diese Balance mit einem Freikopf auf der Stuhllehne zeigten "Les Ocap",



Abb.21



Abb.22

Adagio-Akrobaten arbeiten ihre Tricks in ruhiger, zuzierender und kraftvoller Manier. Man nennt diese Art auch *Hebeelastik-Akt*. Sehr oft ist der Obermann eine Frau, die Kautschukarbeit beherrscht.

Sie wird beispielsweise im Spagat frei über den Kopf gehoben (Abb. 21) oder sie vollführt mit dem Kopf nach unten den umgekehrten Spagat, wobei der Untermann an Fußgelenk und Oberschenkel nur eines Beines greift (Abb. 22). Manche Artisten arbeiten in einem Silber-, Gold- oder Bronzeanstrich. Auch ist es in dieser Sparte durchaus üblich, Posen, meist klassischer Art, zu stellen.

Ignaschenko bringt in seinem Buch "Vom Bodenturnen zur Akrobatik" Zeichnungen von allein an die hundert parterre akrobatischen Tricks ohne Gerät für zwei Partner, 52 für drei Partner, 24 für Vierergruppen und 23 für Fünfergruppen. Eine bessere Illustration wird man schwerlich anderenorts finden. Aus der Fülle der weiteren Möglichkeiten mit und ohne Gerät zu mehr als zwei Partnern seien einige Beispiele angeführt.

Bei mehr als zwei Personen können sogenannte *Kolonnen* eingebaut werden, zweimannhoch, dreimannhoch oder viermannhoch, wobei jeweils der obere auf den Schultern seines Untermannes steht.

Diese Position wird erreicht durch Hinaufziehen der Partner oder im Dreimannhoch auch durch Hinaufwerfen des Obermannes. Bei den „Predianis“ stand der Werfer Rücken an Rücken mit der Zweierkolonne und schleuderte seinen Partner aus dem Knoten über seinen Kopf zum Dreimannhoch. Im Dreimannhoch kann der Obermann beim Mittelmann auch im Hand-auf-Hand oder im Kopf-auf-Kopf stehen. Sogar viermannhoch hat man schon Hand-auf-Hand gesehen („Great Nelson-Troupe“). Es gibt viele Variationen dieser Kolonnen mit Waagen, Hand-, Kopf- und Zahnbalancen. Die unübertroffenen „Uessesms“ zeigten vor dem ersten Weltkrieg den Kopf-auf-Kopf mit einem Handstand auf den Füßen des kopfstehenden Mittelmannes als Dreierkolonne (siehe Foto). Dieser Mittelmann, Jonny Uessem-Körtgen, lebt heute noch bei Köln.

Der *Untermann* kann auch *auf dem Rücken* liegen und die Kolonne bis viermannhoch auf seinen Beinen im Gleichgewicht halten. Dreimannhoch sind zwischen Mittelmann und Obermann Kopf-auf-Kopf und Hand-auf-Hand möglich. Die „Swiss-Stars“ mit Eugen Lambart als Untermann brachten die freie Kautschuk-Zahnbalance im Dreimannhoch (siehe Foto). Der Mittelmann kann auch auf den Füßen des Unter Mannes in Rückenlage liegen und den Obermann im Hand-auf-Hand oder Hand-auf-Fuß oder jeweils einen Obermann in diesen Positionen halten.

Kolonnen können auch aus drei, vier oder fünf *Kopfbrücken* (Ringerbrücken) übereinander gebaut werden mit oben einem Handsteher im Hand-auf-Hand. Diese Art ist bei den Gladiatoren sehr beliebt. Auch der mehrstöckige *Stand auf den Oberschenkeln* ist eine unentbehrliche Grundposition für die verschiedensten Kolonnen.

Die „normalen“ Dreier- und Viererkolonnen finden besonders in der Schleuderbrettakrobatik Anwendung, wobei der Obermann mit einem Rückwärtssalto mortale auf die Kolonne geschleudert wird. Neuerdings findet man bei den Russen Viererkolonnen sogar auf dem Drahtseil, deren Untermann sich einer Balancierstange bedient.



Abb.23

Die *drei Genickhandstände* der Yong-Geschwister, wobei der Handsteher jeweils im Genick des unteren faßt, gehören zu den Glanzleistungen der Equilibristik (Abb. 23).

Gladiatoren sind Gruppen von drei bis fünfzehn Personen, die in der Aufmachung römischer Gladiatoren aufzutreten pflegen. Sie bauen mehrstöckige Pyramiden, auf deren Spitzen Handstände vollführt werden. Der Unterschied zwischen einer Kolonne und einer Pyramide ist der, daß die Kolonne nur einen Untermann, die Pyramide hingegen mehrere hat.

Ahnlicher Art ist die Arbeit der Pyramidenbauer, die im zweiten Teil ihres Programms immer ihre Parterrespringkunst, die ihnen Weltruf brachte, zeigen. Vier, ja fünfstöckige Pyramiden bauen die Araber in Blitzesschnelle auf. Auch Kolonnen ungewöhnlicher Art, bei denen der Untermann erstaunlich viele Personen trägt, gehören zu ihrem Repertoire. Ein Untermann hält beispielsweise fünf stehende Partner auf seinen Schultern, zusätzlich einen sechsten im Dreimannhodi, Bisweilen trägt er stehend 10 bis 15 Truppenmitglieder. Von menschlichen Pyramiden ist erstmalig in einer Schilderung eines ägyptischen Gastmahls aus dem 4. Jahrhundert v. ehr. die Rede. Im Mittelalter erfreute sich das Pyramidenbauen in Venedig im Rahmen der Forzev-Vorfürhungen größter Beliebtheit.

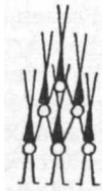


Abb. 24



Abb. 25

Handstandpyramiden sind das Vorzugsgebiet chinesischer und japanischer, ja überhaupt ostasiatischer Akrobaten. Es stehen z. B. drei Handsteher nebeneinander am Boden, auf ihren Genicken zwei weitere und auf deren Genicken der letzte Handsteher (Abb. 24). Die „Yameqata-Truppe“ brachte die schon erwähnten dreifachen Genickhandstände auf zwei Handstehern als Fundament, also viermannhoch (Abb. 25).

Exzentriker, im Englischen als „Humpstl-Bumpsti“ oder „Knockabout“ bezeichnet, sind Akrobaten, die mit ihrer sich in Bewegungen und Aufmachung manifestierenden Komik aus dem Rahmen fallen. Sie zeigen oft die gleichen großen Tricks wie ihre Kollegen des seriösen Faches, so daß sich beim Ansehen einer guten exzentrischen Nummer Lachen und Staunen miteinander mischen. Sie arbeiten entweder mit betont langsamen Bewegungen und unbeweglichem Gesichtsausdruck, oder sie wirken im Gegenteil durch die Schnelligkeit ihrer Arbeit, in die geschickte Kaskaden eingestreut sind.

Kaskadeure sind Fallkünstler, die die Kunst des Fallens, manchmal von beachtlicher Höhe herunter, gelernt haben, ohne sich dabei weh zu tun oder zu verletzen. Obwohl es eine Reihe vollendeter Nurrkaskadeure gibt, werden Kaskaden, wie die Falltricks heißen, fast von allen Clowns und von vielen Exzentrikern gebraucht. Obwohl Clowns im allgemeinen gute Akrobaten sind, können wir hier nicht gesondert auf sie eingehen, da das Spezifische ihres Faches nicht die Akrobatik in erster Linie, sondern weit mehr noch die Komik, eben die Clownerie ist.

Kautschuk und Klischnigg

Kontorsionisten nennt man die in Laienkreisen als Schlangemenschen bezeichneten Akrobaten. Es gibt zwei Richtungen, Kautschuk und Klischnigg. Der Name Kautschuk will die gummiartige Dehnfähigkeit unterstreichen. Man versteht darunter alle rückwärtigen Körperbiegungen, während Klischnigg, benannt nach dem Manne, der es in Deutschland am Variete populär machte, alle vorwärtigen Körperbiegungen umfaßt. Beides gilt als eine Art Sondersparte innerhalb der Parterreakrobatik, obwohl es ebenso gut Klischnigg am Reck oder Kautschuk am Trapez oder auf dem Perehe gibt.

Das Kautschukfach bleibt meist den Frauen vorbehalten. Wir finden aber auch sehr gute männliche Kautschukakrobaten. Besonders versierte Vertreter dieser Fachrichtung sind die Chinesen und Japaner. Sie haben darin eine lange Tradition aufzuweisen. Man braucht dafür möglichst naturweiche Lehrlinge, die über eine anlagebedingte überdurchschnittliche rückwärtige Biegsamkeit der Wirbelsäule, besonders im Lendenteil, verfügen. Manche erfolgreiche Lehrmeister hingegen halten nicht viel von Naturweichheit und sind der Ansicht, daß jeder Lehrling dazu befähigt ist. Man müsse nur frühzeitig mit Dehnübungen beginnen. Wir kennen aktive und passive Dehnübungen.

Nehmen wir als Beispiel das "Zusammenklappen" nach rückwärts, das passiv folgendermaßen geübt wird: Lehrling und Lehrmeister stehen sich ganz nahe gegenüber. Der Lehrmeister umfaßt beidseitig den Rücken des Lehrlings im untersten Teil der Lendenwirbelsäule und fordert diesen auf, sich ganz entspannt und passiv nach hinten abklappen zu lassen. Nun bewegt er den Oberkörper des Lehrlings wippend auf und ab, wobei die Arme völlig schlaff über dem Boden pendeln. Nach einiger Zeit wird er in der Lage sein, seine eigenen Fesseln fassen zu können. Diese *passive Dehnmethode* hat vor der aktiven, selbsttätigen den Vorteil, daß die Eigenspannung der Muskulatur wesentlich verringert ist. Ubrigens wird einer solchen Übung stets eine Ausgleichsübung folgen, bei der das Krümmen des Körpers nach vorn betont ist.

Eine weitere Übung, die nicht nur die Dehnfähigkeit der Lendenwirbelsäule fördert, sondern auch die rückwärtige Überstreckbarkeit des Hüftgelenks, ist die folgende: Der Lehrling macht eine Standwaage vorlings mit dem Gesicht zur Wand. Er preßt die Hände gegen die Wand und nimmt den Kopf in den Nacken. Der Lehrmeister oder ein Helfer drückt ihm nun das freie, im Kniegelenk gebeugte Bein, am Oberschenkel fassend, hoch. Nach einiger Zeit sollen die Zehen den Kopf berühren. Je lockerer sich der Lehrling macht, je weniger er sich anspannt, um so eher wird er zum Ziel kommen. Diese Übungen sind nur Beispiele von vielen. Weitere Elementarübungen, die aber schon zu den Vorführtricks gehören, sind *Kinnlage*, *Zahnstand*, *Unterarmstand*, *Kautschuk- und Spagathandstand*, evtl. auch der *Zickzackhandstand*. Bei der Kinnlage ruht der Körper auf Kinn und Brustbein. Die Beine werden horizontal über den Kopf ausgestreckt oder gebeugt, so daß die Füße vor oder neben dem Gesicht aufgesetzt werden. Ähnlich wie die Kinnlage ist der schon erklärte freie Zahnstand (Gau mentrick), wobei bei guter Weichheit das Gesäß auf dem Hinterkopf aufliegt. Dasselbe gilt für den Kautschukhandstand. Der gute Lehrmeister legt stets Wert darauf, daß neben dem Kautschukhandstand auch der kerzengerade Handstand beherrscht wird. Auch kann der Wert von *Ausgleichsübungen* hier nicht hoch genug eingeschätzt werden, damit die durch einseitige Überdehnung erschlafte Bauchmuskulatur trainiert wird. Gewöhnlich neigen Kautschukakrobatinnen zu Fettansatz am Unterbauch.

Bei *Klischniggern* dagegen handelt es sich fast durchweg um schlanke, meist große Männer. Frauen finden sich in diesem Fach seltener. Die Dehnfähigkeit nach vorn betrifft beim Klischnigger nur teilweise die Wirbelsäule, mehr jedoch das Darmbein-Kreuzbein-Gelenk, hauptsächlich aber die Hüftgelenke. Mit langen Gliedmaßen lassen sich leichter groteske Wirkungen erzielen. Viele Klischnigger bauen ihre Nummer kornisch auf. Im Gegensatz zum Kautschukfach wird man die Dehnübungen hier aktiv, das heißt selbst, vornehmen. In der *aktiven Dehnmethode* kann man - beim Kautschuk übrigens auch - zwei Wege beschreiten. Der eine Weg ist der, daß man die Dehnung der Muskeln und Bänder wippend und federnd zu erreichen sucht. Geht man den zweiten Weg, denselben, den auch die Jogis anwenden, dann geht man langsam in die Dehnung hinein und verharrt dort so lange wie möglich am Dehnungspunkt. Dieser wird sich, wenn man ganz und gar entspannt und locker an ihm verharrt, von Minute zu Minute weiterschieben lassen, und zwar ohne besondere Anstrengung allein dadurch, daß sich die Eigenspannung der Muskeln langsam löst. Nehmen wir als Beispiel das Heranziehen des Kopfes an die durchgedrückten Knie im Stand oder im Sitz. Entweder man greift sich um die Waden und zieht den Oberkörper gewaltsam federnd immer weiter hinunter und den Kopf immer näher an die Knie heran, oder

man nimmt dieselbe Stellung ein, versucht sich aber zu lösen und die Muskeln zu entspannen, indem man lange genug in dieser Lage verbleibt. Dasselbe ist beim Spagat der Fall.

Der Spagat wird von Klischniggern und Kautschukakrobaten gleichermaßen benutzt, ja selbst von vielen Parterreakrobaten und besonders von akrobatischen Tänzern. Auch beim Spagat führen beide Wege der aktiven Methode zum Erfolg. Man muß allerdings auch bei dem federnden Vorgehen - meist hat man rechts und links je einen Stuhl zum Abstützen - darauf achten, daß man sich nicht verspannt. Der Spagat muß beidseitig geübt werden. Dies stößt oft auf größte Schwierigkeiten. Denn jeder Mensch hat seine "Schokoladenseite", auch in bezug auf die Dehnfähigkeit der Muskeln. Das Üben des Spagats erweist sich als sehr schmerzhaft. Jeden Tag wird die Dehnung an den alten Schmerzpunkt heran- und nun um ein weiteres Stück vorangebracht, federnd oder unbeweglich und gelöst am schmerzhaften Punkt verhaltend. Die Schmerzhaftigkeit des alten Punktes, ja allein die Angst vor dem Schmerz dieses Punktes, der noch gar nicht erreicht ist, verursacht Verspannungen, die hemmend wirken und ihrerseits neue Schmerzen hervorrufen. Erst das Lösen dieser Verspannungen, ja das Lösen sogar der Muskeleigenanspannung, bringt den Erfolg der Dehnung.

Der Spagat kann auch passiv im Stand geübt werden, wobei der Lehrling mit dem Rücken und dem Standbein fest an der Wand anliegt, während das andere Bein vorsichtig höher und höher geführt wird, wippend oder etappenweise verharrend. Der Helfer ergreift dazu mit einer Hand die Ferse, mit der anderen hält er am Knie desselben Beines gegen, weil durch eine Beugung im Kniegelenk der Spagat erleichtert würde, was naturgemäß keinen Übungswert hat. Das Standbein verhindert er am Einknicken, indem er sein Knie dagegenlegt. Der Spagat kann auch am Boden passiv geübt werden, indem der Helfer dem Lehrling die Hände auf die Schultern legt und Druck ausübt. Dabei muß der Lernende, wie auch beim Selbstüben zwischen zwei Stühlen, den Oberkörper stets aufgerichtet lassen. Das Anlegen des Kopfes an das vordere Bein und das Rückwärtsbeugen mit Handfassung an der Fessel des rückwärtigen Beines im Spagat sind Übungen für Fortgeschrittene. Aus dem Spagathandstand kann man sich seitlich in den Normalspagat abkippen lassen, oder aber man senkt sich langsam unter Hohlmachen des Rückens nach vorn, so daß ein Bein zwischen den Händen hindurchgesteckt werden kann.

Wird der Spagat beidseitig beherrscht, so wird der "*Überspagat*" in Angriff genommen, der zum mühelosen Ausführen des Normalspagats führt. Hierbei faßt je ein Helfer mit einer Hand ein Fußgelenk des Ausübenden. Die andere Hand wird zur Unterstützung des Gleichgewichts gereicht. Dann wird der Ausübende angehoben und federt

so in der eigenen vorwärtigen und rückwärtigen Muskel-Sehnen-Blockierung des Hüftgelenkes nebst dazugehörigem Bandapparat. Der Überspagat findet auch als Hängespagat in der Luftgymnastik Verwendung. Der Spagat wie auch der *Herrenspagat*, ein genau seitliches Beinspreizen, wird auch zuweilen auf dem Drahtseil ausgeführt.

Parterrespringen

Das Parterrespringen ist ein Sondergebiet der Parterreakrobatik. Es wurde schon im alten Agypten des mittleren Reiches geübt, wie es Darstellungen auf Nilschlamm zeigen. Auf diesen Malereien sind meist Bögen und Uberschläge zu sehen. Eine der Abbildungen zeigt in zwei Phasen einen von zwei Mädchen gemeinsam vollführten Rückwärtsbogen. Griechische Vasenbilder vermitteln ebenfalls einen Eindruck von der Kunst griechischer Springer. Auf einem etruskischen Wandgemälde sieht man einen hohen Vorwärtssalto über ein Hindernis, wahrscheinlich von einem Sprungbrett abgesprungen. Nicht vergessen sollte man auch die gewagten Überschläge über den Rücken von Stieren hinweg, wie sie auf dem Kreta der spätminonischen Kultur - im 15. Jahrhundert v. Chr. - üblich waren. Auf dem berühmten Fresko aus dem Palast von Knossos sind die drei Phasen eines solchen Überschlags oder Überwurfs dargestellt. Man sieht deutlich, wie der Stier frontal an den Hörnern gepackt wird, wie der Gaukler in der zweiten Phase, nachdem ihn der Stier hochgeschleudert hat, den Überschlag in Längsrichtung des Stierrückens ausführt und wie er letztlich nach einer halben Körperlängsdrehung mit Blickrichtung zum Stier hinter diesem landet.

Der prominenteste Parterrespringer aller Zeiten war der im 16. Jahrhundert lebende Italiener Archangelo Tuccaro. Von König Karl IX. von Frankreich, den er im Parterrespringen unterrichtete, bekam er den Titel „Saltartn du Roi“ (Springer des Königs). Im Jahre 1599 erschien in Paris sein Buch "Trois Dialogues sur l'Art de Sauter et de Voltiger en l'Air" (Drei Gespräche über die Kunst zu springen und in der Luft zu voltigieren). Es war reich bebildert und zeigte z. B. einen Twistsalto rückwärts. Im 17. Jahrhundert und bis hinein ins 18. Jahrhundert trafen sich die europäischen Spitzenspringer jährlich auf der Messe zu Saint-Germain, um ihre Künste zu zeigen.

Bei den Watussi-Negern, die, von einem niedrigen Termitenhügel abspringend, Höhen von 2,50 Metern übersprangen, wurde keiner für mannbar erklärt, der nicht aus dem Stand seine eigene Körpergröße im Sprung überwand.

Man versteht unter Parterrespringen alle Arten von Rollen, Kippen, beidarmigen, einarmigen, freien und Stocküberschlägen sowie Pirouetten. Die Bewegungsrichtung der Sprünge ist entweder vorwärts, rück-

wärts oder seitlich, oft zuzüglich einer Drehung um die Längsachse des Körpers. Wenn im folgenden die einzelnen Tricks besprochen werden, so können es in diesem Rahmen nur die gebräuchlichsten sein. Wenden wir uns zunächst der Einzelarbeit zu.

Die *Nackenkippe* oder Bodenkippe ist ein Hochschnellen zum Stand aus der Rückenkiplage mittels eines Kippschwunges. Dabei wird drehschwungsverstärkend entweder mit dem Hinterkopf oder mit den hinter dem Kopf auf den Boden aufgestützten Händen nachgedrückt. Den eigentlichen Hebelarm des Kippschwunges bilden das angehobene Gesäß und die über den Kopf gehobenen Beine. Effektiv ist das rückwärtige Hineinspringen in die Kiplage, wobei man wie zum Flickflack ansetzt. Auch aus der langsamen halben Rolle vorwärts ist die Nackenkippe möglich, indem man Hände und Nacken auf den Boden aufsetzt.

Stecher wird das Hochstechen zum Handstand oder Einarmer aus der Kiplage auf dem Rücken genannt. Er kann auch aus der Rolle rückwärts angesetzt werden. Bei Exzentrikern beliebt ist das anschließende Abrollen aus dem Handstand über die Brust und weiter durch den flüchtigen Kniestand zum Stand. Das vorwärtige Abrollen aus dem Kniestand über die Brust in den Handstand bildet eine weitere Möglichkeit.

Das *Korpett* ist ein Abschnellen aus dem flüchtigen Handstand in den flüchtigen Stand, an den sich eine rückwärtige Sprungbewegung oder ein Wiedervorspringen in den Handstand anschließt. Beim Korpett wird mit den Beinen im Handstand eine Art Kippbewegung, ein sogenannter *Schnepper*, vollführt.

Besondere Arten von Pirouetten sind der *Schmetterling* oder *Butterfly* und der *Korkenzieher*. Beim Schmetterling wird die Pirouette in der Luft gedreht. Es ist, streng genommen, eine dreiviertel Pirouette, bei der der Oberkörper waagrecht bis tief geneigt und das Schwungbein schräg nach oben geworfen wird. Man springt, nachdem die Arme und der Oberkörper die seitliche Schwungbewegung eingeleitet haben, mit einem Bein ab und landet auf dem anderen. Die Arme können während des Drehfluges wie Schmetterlingsflügel ausgebreitet werden.

Der *Korkenzieher* wird auf dem Fuß des Standbeines am Boden gedreht. Der Oberkörper zeigt senkrecht nach unten, der Kopf liegt am Schienbein des Standbeines an und das Schwungbein ragt senkrecht nach oben. Unterstützend für die vertikale Körperdrehung wirkt wieder das Schwungholen der Arme.

Die *Brücke* ist ein Vierfüßlerstand mit der Körpervorderseite nach oben und über den Kopf ausgestreckten Armen unter Hohlrücken des Rückens. Sie gehört an sich zu den statischen Übungen. In der Bewe-

gung rechnet sie jedoch zum Parterrespringen, wie der besonders bei Kautschukakrobaten geübte Trick: das *Vorwärts- oder Rückwärtslaufen in der Brücke*.

Brückendrehen wird das Drehen um die Körperlängsachse aus der Brücke über den gewöhnlichen Vierfüßlerstand zurück in die Brücke genannt. Er kann vielmals hintereinander gebracht werden. Wichtig ist, daß je ein Arm und ein Bein derselben Körperseite gleichzeitig gehoben werden.

Brückenkreiseln nennt man den Brückendreher, wenn die Hände den Drehpunkt einer zusätzlichen zirkulären Bewegung bilden. Zumeist sieht man ihn als Kopfkreisel, wobei der Kopf Drehpunkt ist.

Der *Bogen* ist im Gegensatz zur Brücke immer eine Bewegung, und zwar eine dynamische Drehbewegung um die Körperquerachse. Er rechnet dann zu den Überschlügen, wenn er mit Schwung und unter kräftigem Abdrücken vom Standbein ausgeführt wird. Das langsame Überneigen aus dem Handstand vorwärts in den Stand oder das langsame Rückneigen aus dem Stand in die Brücke gehört nicht eigentlich zum Parterrespringen. Beides, der langsame und der schnelle Bogen, bedingt eine Weichheit im Kreuz und wird vornehmlich im Kautschukfach verwendet. Wenden wir uns der Technik der schnellen, gesprungenen Bogen zu.

Beim *Vorwärtsbogen* (eng!.: Walkover) schwingt man mit weit vor- und zurückgespreizten Beinen durch den flüchtigen Handstand (möglichst Spagathandstand) unter Hohlnachen des Rückens weiter zum Stand oder in den Spagat am Boden.

Beim *Rückwärtsbogen* neigt man sich in gleicher Weise nach hinten, um ebenfalls mit weit gespreizten Beinen durch den Handstand zum Stand oder in den Spagat zu schwingen. Der Bogen ist auch einarmig ausführbar. In allen Fällen wird einbeinig abgedrückt; das andere Bein ist Schwungbein. Dadurch können mehrere Bogen hintereinander flüssig gedreht werden, der sogenannte laufende Bogen.

Beim *laufenden Bogen am Ort* wird das Verbleiben an gleicher Stelle durch kleine Schritte rückwärts (beim Vorwärtsbogen) oder vorwärts (beim Rückwärtsbogen) erreicht.

Der *Tinsiker* ist dem Bogen sehr ähnlich. Die Hände werden dabei nicht nur nebeneinander, sondern auch hintereinander aufgesetzt. Es entsteht daraus jedoch kein seitliches Überschlagen wie beim Rad, sondern ein normaler Vorwärtsbogen, wieder mit fast spagatartigem Beinspreizen. Ähnlich dem Radschlagen ist nur die Stellung der örtlich und auch zeitlich nacheinander aufgesetzten Hände und bei der Landung auch die der Füße. Der erstaufsetzende Fuß soll dabei so nahe wie möglich an die Hände gebracht werden. Der Tinsiker, auch Zinska

genannt, stellt eine Spezialität der Araber dar und hat seinen Namen von einem arabischen Springer namens Tinsik. Genau wie der Rondart als eine Art Anlauf für Flickflack und Rückwärtssalto gebraucht wird, so gibt der Tinsiker Schwung für Maudet und Araber. Er wird auch einarmig gesprungen. Rückwärts sieht man den Tinsiker selten.

Der *steigende Tinsiker*, fliegende Tinsiker oder Maudet wird ebenfalls von Arabern bevorzugt. Start- und Landeposition ändern sich nicht. Es wird lediglich mit dem zuletzt landenden Fuß kräftiger abgedrückt, so daß man mehr Höhe gewinnt. Die Arme helfen dabei, indem sie den Körper emporreißen. Am höchsten Punkt beugt man den Körper rechtwinklig ab und hängt gleichsam einen Moment in der Luft, ehe man, mit den Händen voreinander, am Boden landet. Drehverstärkend wirkt das nach dem Abwinkeln kräftig hoch über den Kopf geworfene Schwungbein.

Der *Vorwärtsüberschlag*, den man auch Vordersprung nennt, wird mit nebeneinander aufgesetzten Händen gesprungen. Er erhält seine Drehung ebenfalls durch das Schwungbein und wird infolgedessen nur mit einem Bein gesprungen. Ein Zwischenhüpfer mit unter die Brust gezogenem, stark abgewinkeltem Sprungbein, verstärkt vor dem Aufsetzen die Drehkraft. Die Landung erfolgt entweder auf beiden Beinen, auf einem Bein oder im Spagat.

Beim *Stocküberschlag* ist ein beidhändig gefaßter Stock zwischen Hände und Boden geschaltet, der meistens mit einem Gummi versehen ist, um ein Abrutschen vom Boden zu verhindern.

Die *Kopfkippe* ist ein Überschlag vorwärts, wobei Hände und Stirn aufgesetzt werden. Der Körper bleibt vorerst in den Hüften abgewinkelt, die Fußspitzen berühren fast noch den Boden. Während der Oberkörper schon am Überfallen ist, streckt man sich plötzlich, wodurch Gesäß und Beine als Kipphebel wirksam werden. Die Hände drücken dabei lediglich nach. Man kann die Kopfkippe jedoch auch ohne Benützung der Hände ausführen.

Der *Araberbogen*, der auch zu den Überschlägen zählt, ist im eigentlichen Sinne eine *Handstandkippe*. Die Technik ähnelt der der Kopfkippe, nur daß man die Knie beim Hochgehen zum Handstand leicht beugt. Er wird beidbeinig aus dem Stand angesetzt.

Beim *Hechtüberschlag* springt man aus dem Anlauf mit abgewinkeltem Körper beidbeinig in den Vorwärtsüberschlag hinein. Auch ihn könnte man als eine Handstandkippe bezeichnen.

Der *Rondart* ist ein Vorwärtsüberschlag mit halber Drehung um die Körperlängsachse, so daß man bei der Landung mit dem Rücken zur Bewegungsrichtung steht. Dabei werden die Hände voreinander - die vordere Hand einwärts gedreht - aufgesetzt. Der Rondart wird aus

dem Anlauf gesprungen und ist die schwingvollste Art, um in weitere, rückwärtige Sprünge wie Flickflack und Salto zu kommen. Von den Turnern wird er fälschlicherweise als "Araber" bezeichnet.

Flickflack, auch Flic-Flac, nennt man den beidbeinig gesprungenen Rückwärtsüberschlag mit flüchtigem Berühren des Bodens durch die Hände. Eine Darstellung des Flickflacks finden wir schon aus der Bronzezeit in den Felszeichnungen von Bohuslän in Schweden, allerdings die eines sehr weichen Flickflacks.

Der Flickflack gilt, ebenso wie der Handstand, als Elementarübung. Man drückt sich dabei mit den Füßen blitzartig nach hinten oben ab, während die kräftig nach hinten geworfenen Arme wie bei einem Schwungrad durch Verlagern des Schwerpunktes das eigentliche Drehmoment bilden. Der Kopf wird stark in den Nacken genommen und führt, wie bei allen rückwärtigen Sprüngen, bis zur Erdsicht. Im Gegensatz zum coupierten Salto werden die Beine nicht an die Brust nachgezogen, sondern bleiben, wie auch das Hüftgelenk, gestreckt. Das Ideal bilden steife, harte und flache Flickflacks, die explosiv sind. Vom ersten bis zum fünften Flickflack soll die Geschwindigkeit zunehmen.

Zehn bis fünfzehn Flickflacks hintereinander sind eine gute Leistung, obwohl dreißig und mehr in einem Schwung möglich sind. Flickflacks auf der Stelle werden auf schmalsten Piedestalen, Tischen oder sogar auf einem gewöhnlichen Stuhl gezeigt, oft mit zusammengebundenen Händen und Füßen. Flickflacks am Ort sind schon bis zu zwanzig in einem Schwung vollführt worden. Der Flickflack ist auch einhändig möglich (siehe Foto). Wie es den Stocküberschlag vorwärts gibt, so auch rückwärts als Flickflack, wenn auch seltener gezeigt. Man kann den Flickflack auch langsam und hoch und mit einem Hohlkreuz springen entweder zum festen Handstand oder zum Abrollen über Brust und Bauch. Der Flickflack mit halber Längsdrehung des Körpers endet in einer Rolle vorwärts. Man nennt ihn auch *Twistflickflack*.

Unter **Radschlagen** versteht man das seitliche Überschlagen mit gespreizten Armen und Beinen. Die Araber bedienen sich des Radschlagens als schwingvollen Anlauf für den Seitsalto. Ähnlich wie der laufende Bogen am Ort ist das Radschlagen am Ort möglich. Schnell ausgeführt ist es sehr effektiv.

Salto oder Salto mortale wird der freie Überschlag in der Luft genannt, wobei das Wort „mortale“ (tödlich) nur die Gefährlichkeit unterstreichen soll. Während der Drehbewegung des Saltos kann der Springer die *coupierte* oder die *Pleßhaltung* einnehmen. Bei ersterer wird der Körper ganz klein gemacht. Man umfaßt in der Hockstellung von außen her die Schienbeine. In dieser coupierten (verkürzten) Stellung kann der Körper am schnellsten rotieren. In der Pleßstellung ist der Körper ganz gestreckt, der Rücken wird hohl gemacht. Ubri gens

kennt man im Sport bei den Wasserspringern noch eine dritte, die gehechtete Haltung, bei der die Beine gestreckt werden und der Körper in der Hüfte spitzwinkelig abgknickt wird. Eine Sonderstellung nimmt man beim Seitsalto ein, und zwar werden die leicht angezogenen und im Kniegelenk abgewinkelten Beine so weit wie möglich seitlich gespreizt und gleichzeitig zur Brust hochgezogen. Die coupierte Stellung ist also viel offener. Diese seitlichen Bewegungen werden von den Arabern meisterlich beherrscht. Als "weiße Araber" bezeichnet man die Dänen, und es ist erstaunlich, welche Leistungen sie in der Akrobatik und besonders im Parterrespringen zeigen.

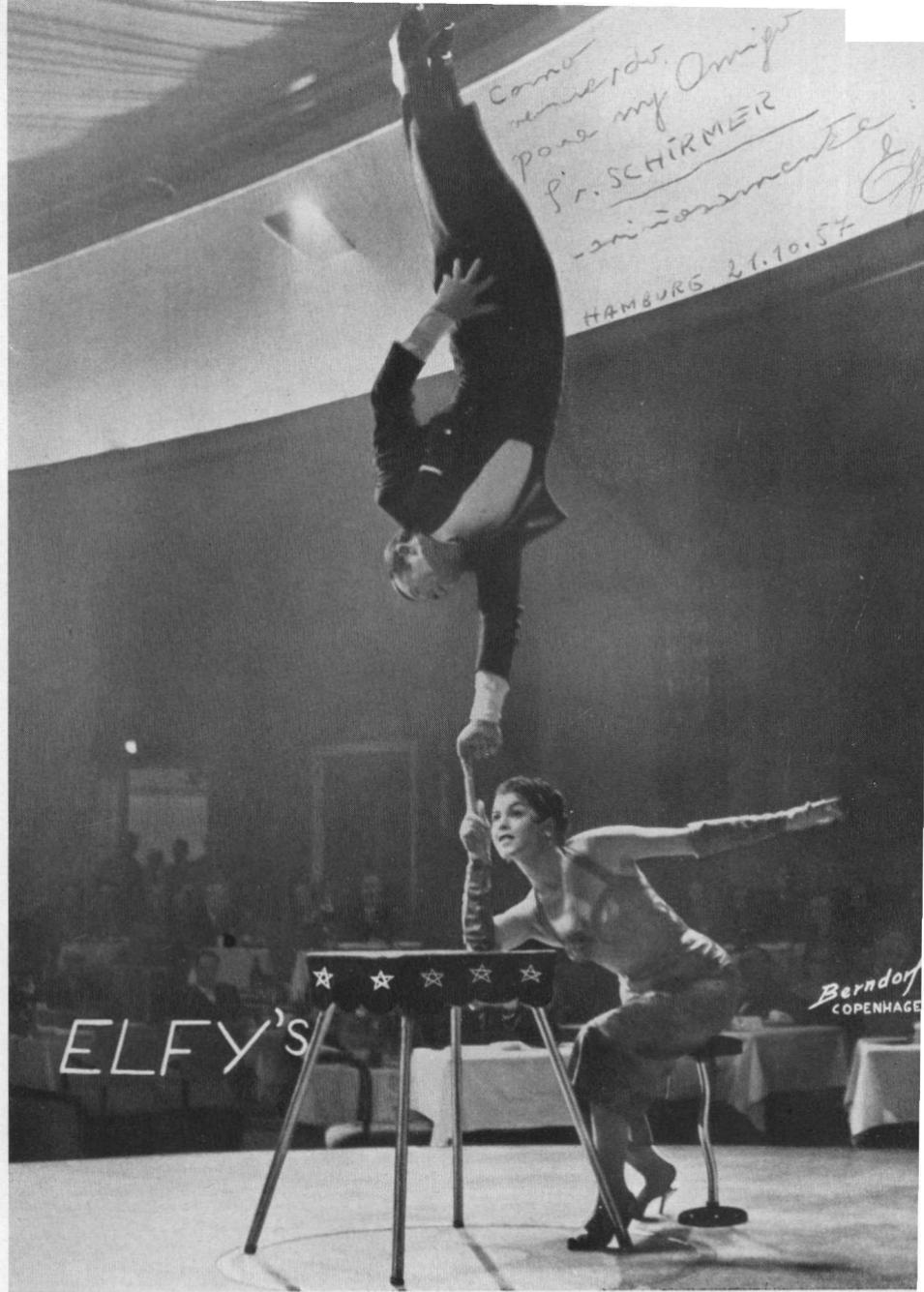
Der *coupierte Vorwärtssalto* wird beidbeinig aus dem Stand, aus dem Anlauf oder aus dem Vorwärtsüberschlag gesprungen. Besonders schwierig sind Temposaltos zu springen, d. h. Vorwärtssaltos am laufenden Band. Dabei nimmt man eine nur halbcoupierte Stellung ein. Schon im 19. Jahrhundert gab es Springer, die fünf Temposaltos vorwärts in einem Schwung sprangen. Diese Leistung ist wohl bis heute kaum übertroffen worden. Allein der Farbige „Selem“ soll sechs Vorwärtssaltos hintereinander beherrscht haben.

Der *coupierte Doppelsalto vorwärts* soll neuerdings von russischen Springern parterre, also ohne Benutzung eines Sprungbretts, gezeigt worden sein. Dabei muß sehr hoch und unheimlich schnell gedreht werden. Er ist weit schwieriger als der rückwärtige Doppelsalto, weil man im letzten Teil der Saltdrehung keine Bodensicht hat. Bisher ist er parterre noch nie gezeigt worden.

Der *Pleßsalto vorwärts*, auch freier Überschlag genannt, wird aus dem Anlauf mit Spazett (Zwischenhüpfer) wie beim normalen Handstandsüberschlag, also einbeinig abgesprungen, ausgeführt. Während man so tut, als ob man die Hände aufsetzen würde, im letzten Moment aber die Ellenbogen nach hinten oben reißt, überschlägt man sich mit hohlem Rücken frei in der Luft, den Kopf dicht über dem Boden (*siehe Foto*). Die Arbeit des Schwungbeines ist die gleiche wie beim Vorwärtsbogen oder beim Tinsiker. Die Landung kann auf einem Bein, auf beiden Beinen oder im Spagat erfolgen. Es ist sehr schwierig, mehrere dieser freien Vorwärtsüberschläge hintereinander auszuführen.

Der *coupierte Rückwärtssalto* wird beidbeinig aus dem Stand, aus dem Korpett, Rondart oder Flickflack gesprungen. Als Temposalto ist der Rückwärtssalto von guten Springern schon bis zu sechszehnmals in einem Schwung gedreht worden. Er wird halboffen ausgeführt. Der Temposalto ist auch am Ort möglich. Das einbeinige Abspringen zum Rückwärtssalto ist zwar nicht die Regel, ist aber gleichfalls ausführbar, ebenso die einbeinige Landung.

Der *Pleßsalto rückwärts* bildet zumeist den Abschluß einer Serie von Rückwärtssprüngen und kann sehr hoch gedreht werden. Mehrere



Elfy's

Einfinger auf Einfinger



Uessems

**Kopf-auf-Kopf
mit Handsteher, dreimannhoch**



Einarm-Kopf
auf freistehender Leiter

Uessem's

STEINTOR
VARIETE



Chaludis

Kopf-auf-Kopf,
dreimannhoch
auf dem Fahrrad



Absteher am Stirnperehe

Die Anhalts



Doppel Freikopf
am schwingenden Trapez

2 Palamedes

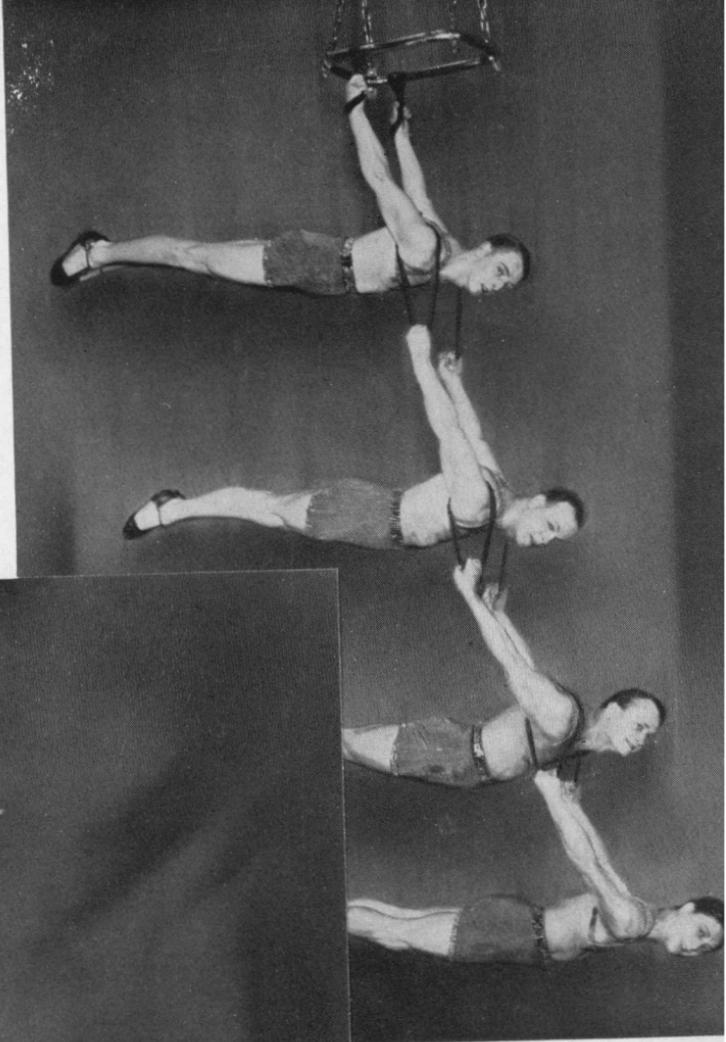
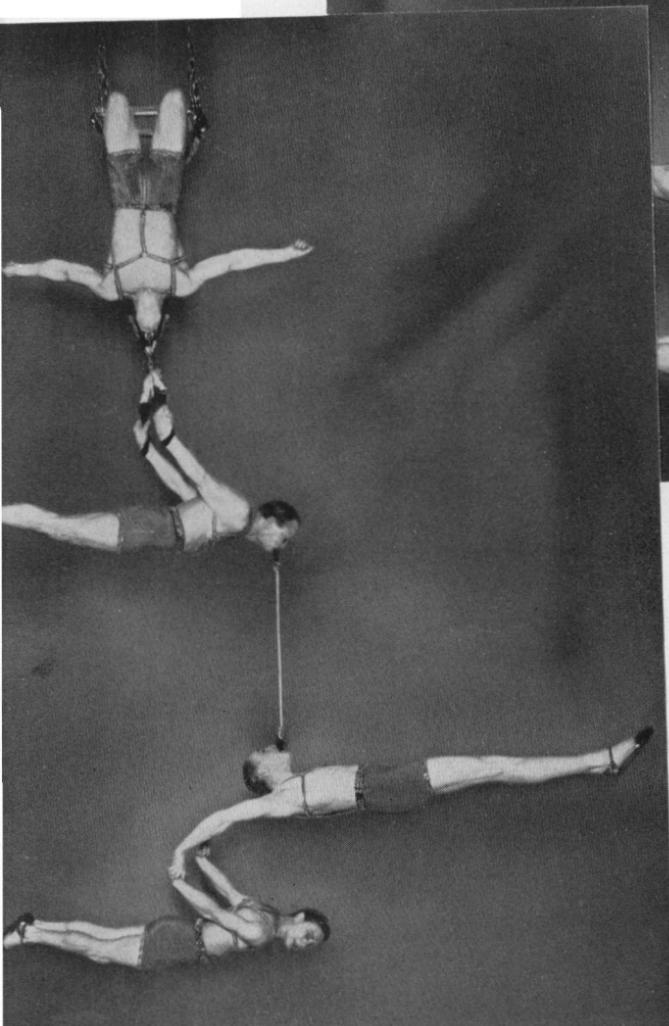


Trapezbalancen

Kareff

Selektas

Vollendete
luftgymnastik



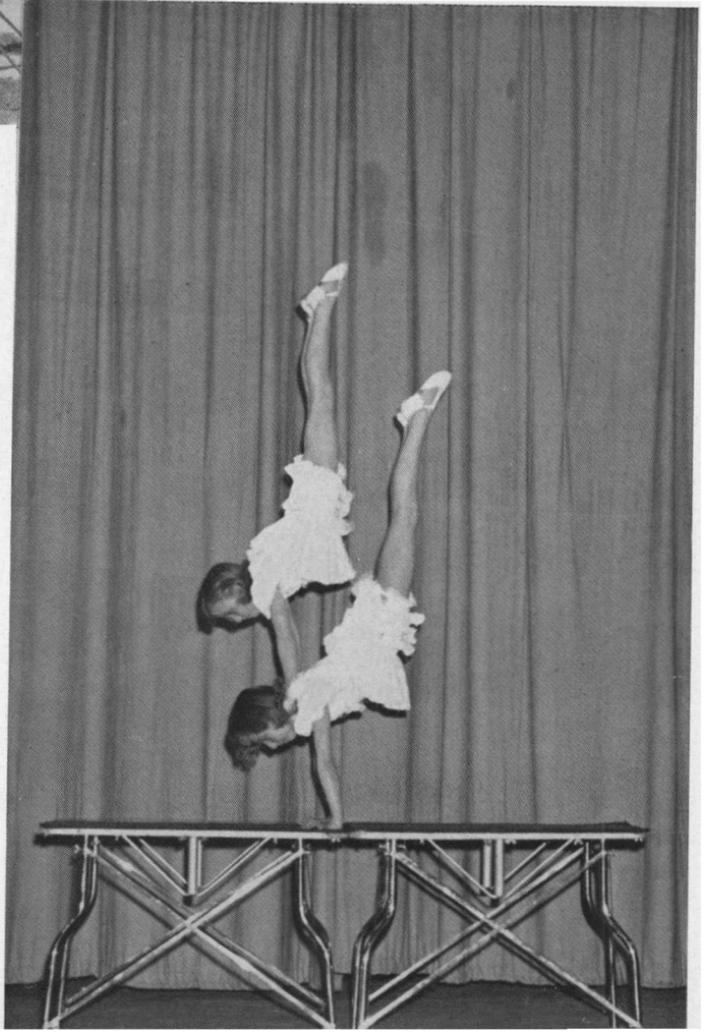
Vier Hangwaagen
untereinander

Genickeinarmer
auf Einarmer

Yong Brothers



Zwei Handstöße
übereinander



M



Klotzarbeit, zweimannhoch

Yong Brothers



Zahntrick, dreimannhoch

The Swiss Stars

Vorwärts- und Rückwärtssalto
bei Ikoriern

Bogdad=Troupe

مع اطيب تمنياتي الفليه الى لادخ الفضانه
شيعا زكري اوفات عيده
بغدادى
Bogdad





Einarmiger hoher Flickflack

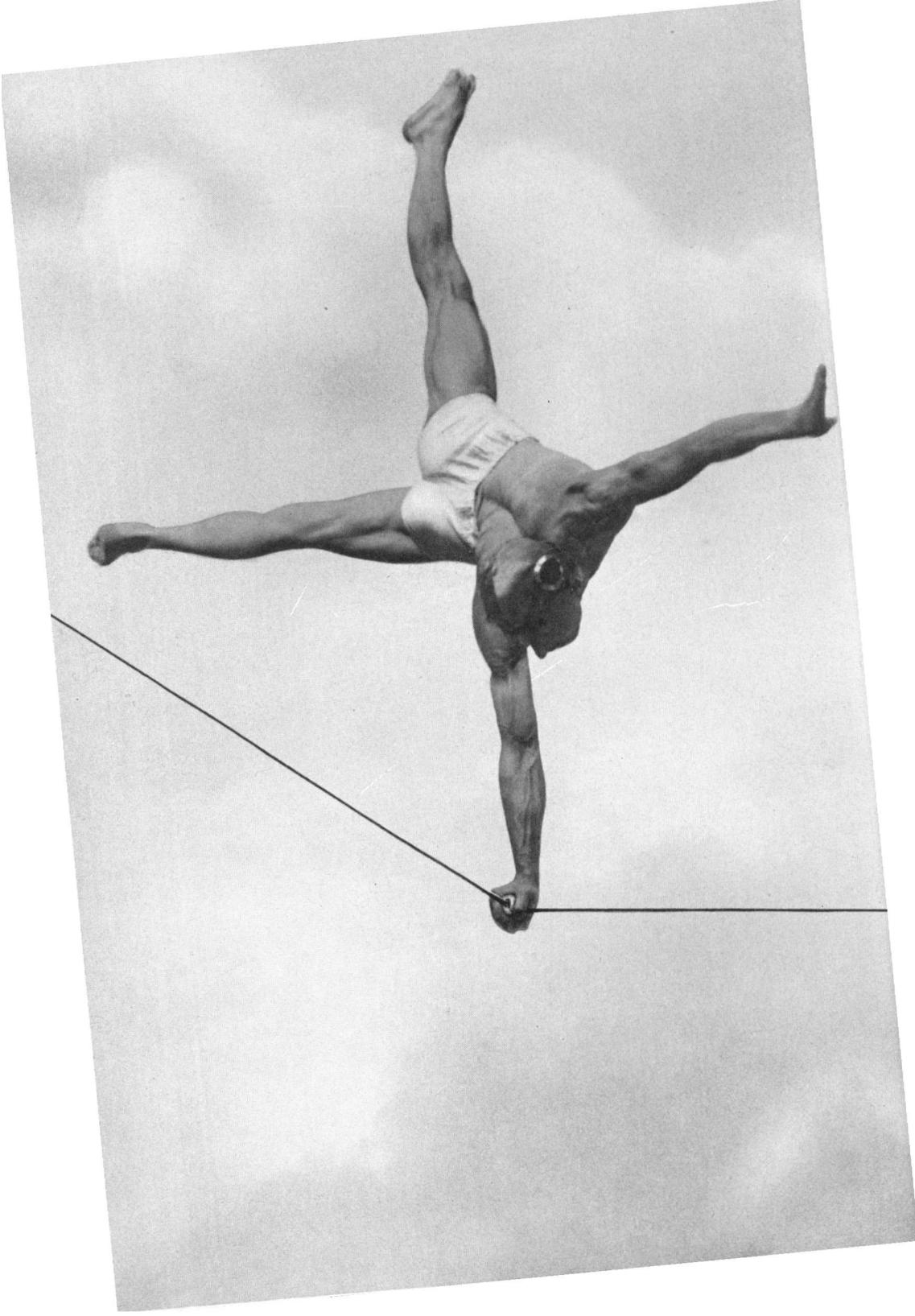
Eddie Grothe

Gemeinsamer
Pleßsalto vorwärts

The Dorvils



Hierlichtst
"The Dornils"



Tempopleßsalto rückwärts hintereinander erfordern eine enorme Sprungkraft. Man sieht sie selten.

Der *coupierte Doppelsalto rückwärts* parterre rechnet zu den nur vereinzelt gezeigten Höchstleistungen. Der Springer vollführt dabei aus dem Rondart-Fliddlack zwei volle Umdrehungen in der Luft. Meldungen, wonach russischen Springern der dreifache Rückwärtssalto parterre ohne Brett gelungen sein soll, sind nicht glaubhaft.

Unter einem *Araber* versteht man den Seitsalto in der schon beschriebenen halbcoupierten Stellung. Man könnte ihn auch als ein Rad schlagen in der Luft ohne Benützung der Hände bezeichnen. Er wird einbeinig aus dem Rad, dem Tinsiker oder dem steigenden Tinsiker gesprungen. Zwanzig Araber hintereinander sind wohl die bislang beste Leistung arabischer Springkunst.

Beim *Twistsalto* und *Pirouettesalto* dreht man den Körper während des Saltos zusätzlich noch um seine Längsachse" beim Twist um 180° und bei der Pirouette um 360° oder mehr. Der Wasserspringer nennt diese Bewegung Schraube. In den angelsächsischen Ländern gebraucht man nur den Ausdruck "twist" und setzt die Zahl der Drehungen davor, z. B. "half twist", "full twist", "double twist". Twist- und Pirouettesaltos können entweder coupiert oder als Pleß gesprungen werden.

Der *coupierte Twist-* bzw. *Pirouettesalto* wird folgendermaßen ausgeführt: nachdem der Springer sich vom Boden gelöst hat und in die coupierte Saltodrehung gegangen ist, dreht er Kopf und Schulter scharf in Richtung der Twistbewegung. Wirksam ist es weiter, wenn er den Ellenbogen der Seite, nach der er zu twisten gedenkt, energisch nach hinten reißt. Während der Twistbewegung wird die halboffene Stellung bevorzugt. Mit anderen Worten: man löst die coupierte Haltung während des Twistens durch Körperstreckung auf.

Vorwärts kennen wir parterre sowohl den *coupierten Twistsalto* (halbe Längsdrehung) als auch den *coupierten Pirouettesalto* (ganze Längsdrehung). Letzteren sieht man heute bisweilen mehrmals hintereinander ausgeführt. Rückwärts beherrschten schon vor dem ersten Weltkrieg einige wenige Artisten den *coupierten Eineinhalb-Pirouettesalto* (eineinhalb Längsdrehungen). Er ist auch unter der Bezeichnung "Twist-Pirouettesalto" bekannt. Heute kennt man sogar den *coupierten Doppelpirouettesalto* rückwärts (zwei Längsdrehungen). Letztlich ist der *coupierte Pirouette-Doppelsalto* rückwärts (eine Längsdrehung bei zwei Saltodrehungen) möglich und wird sogar von amerikanischen Amateuren beherrscht. Auch der *Araber* kann mit Pirouette, gesprungen werden.

Der *Pleß-Twistsalto* wird parterre vorwärts und rückwärts ausgeführt. Vorwärts nennt man ihn *Borani*. Er wird einbeinig aus dem Anlauf mit

Spazett (Zwischenhüpfer) gesprungen. Der Borani ist also ein getwisterter freier Vorwärtsüberschlag. Man könnte ihn auch als Rondart ohne Benutzung der Arme bezeichnen. Rückwärts gibt es parterre außer dem Pleß-Twistsalto (halbe Längsdrehung) auch den *Pleß-Pirouettesalto* (ganze Längsdrehung), ja sogar neuerdings den *Pleß-Eineinhalb-Pirouettesalto* (eineinhalb Längsdrehungen), auch *Twist-Pirouettesalto* genannt, und den *Pleß-Doppelpirouettesalto* (zwei Längsdrehungen). Je energischer man den Ellenbogen zurückstößt und die andere Schulter in die Bewegungsrichtung hineindreht, desto schneller dreht man sich um seine Längsachse. Bei mehr als einer Pirouette empfiehlt es sich, den freien Arm mit in die Bewegungsrichtung hineinzuschleudern, d. h. ihn um den Körper fliegen zu lassen. Den anderen Arm kann man, statt mit dem Ellenbogen nach rückwärts zu stoßen, abgewinkelt über Schulterhöhe heben und ihn nach hinten reißen.

Die rechte Meisterschaft im Parterrespringen besteht erst im Kombinieren verschiedenster Sprünge. Schon Vorwärtsüberschlag und Flickflack oder Vorwärts- und Rückwärtssalto hintereinander gesprungen, bereiten dem Lernenden Mühe. Das Kombinieren beispielsweise eines getwisteten Rückwärtssaltos oder eines eineinhalbfachen Pirouette-Rückwärtssaltos mit einem direkt darauf folgenden Vorwärtssalto ist natürlich von größter Schwierigkeit, aber möglich. Wir kennen ganze Schwünge von Saltos, vorwärts, rückwärts und getwistet, mit Flickflacks und Rondarts davor oder dazwischen, wie sie Maurice Colleano, der Bruder des berühmten Con Colleano, an die dreißig nacheinander gesprungen ist. Der Russe Korowin vollführte die Kombination Korpett, Flickflack, Pirouetterückwärtssalto auf einem nur 2,50 m langen Tisch. Die Araber zeigen gern Rad, Tinsiker, Vorwärtssalto, Seitsalto und steigenden Tinsiker im Wechsel. Welches "Einschleifen" notwendig ist, um die richtige Reihenfolge im Körpergedächtnis zu behalten, kann nur einer "vom Bau" ermessen. Aber auch junge Amateure vollbringen heute einzigartige Glanzleistungen. Der letztjährige Meister bei den "Tumbling"-Meisterschaften in den USA zeigte folgende ausgezeichnete Kombination: Rondart, Flickflack, Pirouettedoppelsalto rückwärts, Flickflack, Flickflack, Pirouettedoppelsalto rückwärts.

Bei chinesischen Akrobaten ist es seit Jahrhunderten Tradition, Parterresprünge in rasantem Tempo über hin- und hergeschwenkte Fahnen hinweg auszuführen.

Als *Batou despringen* wird der fliegende Salto mit Anlauf von einem federnden Sprungbrett, einer *Batoude* (früher auch *Tremplin* genannt), über quergestellte Pferde, Droschken, Autos, Elefanten, Männer mit aufgepflanzten Seitengewehren oder über hintereinandergestellte Stühle bezeichnet. Eine *Batoude* ("petauron") benutzten schon die römischen Gaukler. Diese Art des Parterrespringens war früher sehr

in Mode, und zwar gleidlermaßen bei Indern, Arabern und Europäern. Der großartige Engländer Cooke sprang im Jahre 1860 über 11 Pferde. Einer der besten Batoudespringer in Deutschland war Paul Bourgois. Er sprang im Vorwärtssalto über zwölf, im Rückwärtssalto über acht Stühle. Beim Versuch, über den neunten Stuhl zu kommen, brach er sich am 18. 11. 1888 das Rückgrat. Aber schon in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts sah man als große Sensation den *Doppelsalto mortale vorwärts*. Der Engländer Tomkinson soll ihn 1835 als erster in Edinburgh gezeigt haben. Versudle um den *dreifachen Vorwärtssalto* haben damals einer Reihe von weltbesten Springern das Leben gekostet. Im Jahre 1860 gelang er einem Springer namens Dutton ein einziges Mal, und um 1880 soll ihn dann der berühmte Amerikaner John Warland dreimal öffentlich gezeigt haben.

Pond beschreibt in seinem sachkundigen Buch 'OBigTop Rhythms' einen Bartoudespringer, der nach einem hohen *Twistsalto* einen kleinen Schirm in der Luft aufspannt und dabei das Publikum lächelnd ansieht - ein gewiß nicht leichter Trick!

Einzelne Batoudespringer haben sich zum Überwinden größerer Distanzen und zum Erreichen größerer Höhe einer zusätzlichen Feder bedient, deren Mechanismus erst beim Aufsprung ausgelöst wird, wodurch ein zusätzlicher Antrieb entsteht. Zumeist wird auf Matten gelandet, sehr oft auch mit Hilfestellung.

Heute z. B. bringt der Schweizer Merreaux den Vorwärtssalto über zehn Personen oder über einen offenen Flügel, an dem seine Frau und Partnerin Liliane währenddessen spielt.

Das Faß sprin gen ist eine selten gezeigte Sdllußsprungkunst. Sie entwickelte sich aus dem Hodlsprung, zuerst als Hinaufspringen auf Tisch- und Stuhlpyramiden. Der Ausführende springt, in einem Faß stehend, dessen oberer Rand bis etwa zu den Knien reicht, aus diesem heraus in weitere Fässer, die oft beträchtlich höher sind. Belastet mit einem auf den Schultern sitzenden Partner stellt das Faßspringen große Anforderungen an die Sprungkraft.

Unter W a n d l a u f e n versteht man das blitzschnelle Anspringen einer senkrechten Wand oder Mauer aus dem Anlauf, wobei man mit ein paar raschen Schritten noch etwas höher hinaufzulaufen versucht, um sich dann am höchsten Punkt nach einer halben Drehung auf einem Fuß von der Wand abzudrücken, so daß man wieder in den Stand kommt. Diese besonders im Mittelalter und bis ins 18. Jahrhundert hinein beliebte Voltigierkunst, bei der man Höhen von über drei Meter erreichte, ist fast ganz in Vergessenheit geraten. Im Münchener Königsschloß sind jetzt noch die Nägel zu sehen, mit denen Ende des 15. Jahrhunderts der im Wandlaufen sehr geübte Bayernherzog Chri-

stoph die von ihm und seinen Konkurrenten erreichten Höhen kennzeichnete. Heute gibt es allenfalls ein paar Exzentriker, die das Wandlaufen in ihrer komischen Arbeit verwenden. Meist hält ein Partner ein senkrecht aufgestelltes, dickes Brett, an dem ein anderer blitzschnell emporläuft, um oben mit einer halben Körperlängsdrehung oder mit einem Salto rückwärts abzuwenden.

Das *H an d s p r i n g e n* ist ein Sondergebiet der Parterreakrobatik. Es ist wesentlich schwerer als das Handlaufen. Man versuche nur einmal, vom Handstand abdrückend, in die Hände zu klatschen! Außer dem Armstoß ist der Beinschnepper bei der Technik des Handspringens von größter Wichtigkeit. Man versteht darunter das plötzliche Ausstrecken der rechtwinkelig abgebeugten Beine nach oben. Die besten Handspringer überspringen Hindernisse in Sitzflächenhöhe eines Stuhles, springen 1,20 Meter weit und von Höhen bis zu 2,50 Meter hinab. Außerdem gibt es das Handtanzen mit Steptanz und einarmigen Pirouetten. Auf den Händen tanzten und sprangen schon die Gaukler des alten Griechenlands. Als beste Handspringer sind die Asiaten, besonders Inder, Russen und Japaner, bekannt.

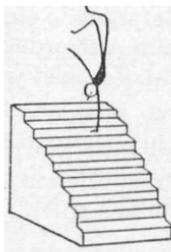
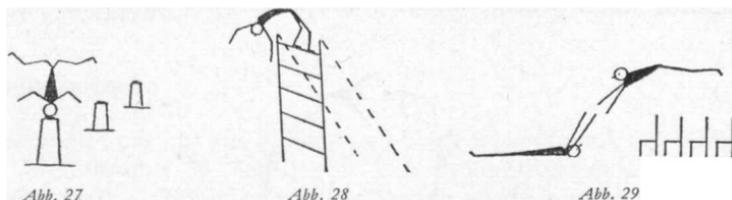


Abb.26

Einarmig handzuspringen ist sehr schwierig. Der Däne Elvardt Johansen, Chef der „Elwardos“, springt auf einer Hand 15 Stufen hinunter und dann seitlich wieder hinauf (Abb. 26), der 48jährige Russe Michael Igoroff schafft sogar 25 Stufen. Der Belgier Leon Ralston hüpfte einhändig rückwärts von Stab zu Stab, deren Enden jeweils mit einem Knauf versehen waren. Die Stäbe standen etwa einen halben Meter auseinander und befanden sich 3,50 Meter über dem Boden. Das einarmige Handspringen parterre unter Benutzung eines kurzen Stabes mit Unterarmvorteil gibt es ebenfalls.

Der Japaner Masu springt im Handstand nicht nur auf zwei nebeneinanderstehende Stühle, sondern er vollführt den *eineinhalbfachen Salto vorwärts in den Handstand*. Außerdem bringt er einen „*Handstand-salio*“ vorwärts, also einen Salto aus dem Handstand in den Handstand, wozu ein ungeheuer explosiver Kippschwung und ein schnelles Coupiere und Wiederstrecken gehört. Solche Leistungen sind einmalig.

Die Kunst des Kopfspringens ist lange in Vergessenheit gewesen. Man drückt dabei den Körper nicht nur mit Hilfe der Nacken- und Rückenmuskulatur ab, sondern setzt Arme und Beine aktiv für die Aufwärts- und Vorwärtsbewegung ein. Als sehr schwierig erweist sich das Balancehalten während des Fluges und bei der Landung. Einst bekannte Kopfspringer waren Alex Patty, der im Freikopf eine Treppe hinaufhüpfte, und Max Reinecke mit seinen Kopfsprüngen von Piedestal zu Piedestal (Abb. 27). Heute vertritt z. B. Enrico Gunardo dieses Genre.



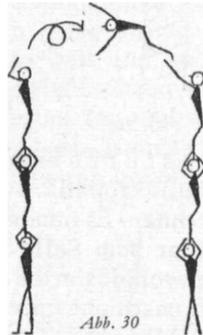
Die sogenannten Lawienstürze bilden eigentlich den Übergang vom Parterrespringen zur Luftakrobatik. Andererseits wieder könnte man sie zu den Kaskaden rechnen. Es handelt sich ja weniger um einen Sprung als um einen Abfaller zum Salto rückwärts, bei dem natürlich im letzten Moment ein wohldosiertes Abdrücken mit den Füßen notwendig ist. Das Abfallen geschieht unter starkem Hohlnachen des Rückens (Abb. 28). Von Stühlen und Tischen beginnend, geht man schließlich auf Höhen von sechs Meter und darüber. Bei solchen Höhen legt man selbstverständlich Matten, Sand oder Sägemehl unter.

Für das Parterrespringen in der Partnerarbeit ergeben sich viele Möglichkeiten, die hier nicht alle aufgeführt werden können. Begnügen wir uns mit einigen Beispielen. Rückwärtsbogen und Rad können auch als Partnertrick gebracht werden, derart, daß einer der Partner mit gespreizten Beinen handsteht, damit der Davorstehende ihn um die Taille fassen und ausheben kann. Der vom Boden Weggehobene umfaßt seinerseits den Körper des Stehenden, so daß eine doppelte Verbindung zwischen den Partnern entsteht. Beim Rückwärtsbogen lehnt sich der Stehende einfach hintenüber, wodurch die Füße des bisher verkehrt herum Angeklammerten Boden fassen und er nun zum Stehenden wird. Beim Rad schwingt der jeweils Stehende aus dem breitbeinigen Stand kräftig nach seitwärts ab, so daß der andere die Füße seiner gleichfalls gespreizten Beine nacheinander auf den Boden aufsetzen kann.

Es gibt einen Trick, bei dem der Flickflackspringende nach dem zweiten Flickflack im hohen, halben Pleßsalto im Hand-auf-Hand von seinem Partner gefangen und nach oben weitergedrückt wird. Diesen Trick gibt es auch zum Einarmer in der Hand des Untermannes, der

seinen Arm gewinkelt hält. Zuweilen sieht man auch das Fangen im Hand-auf-Hand nach einem Hechtsprung über eine Reihe von Stühlen, wobei der Fänger am Boden liegt (Abb. 29).

Eine seltene Fangart eines Saltospringers parterre ist die durch einen am Trapez hängenden Partner. Hängt der Fänger mit dem Kopf nach unten herab, so fängt er den Flieger mit seinen Händen entweder nach einem Salto hand-zu-hand oder nach einem eineinhalbfachen Salto fuß-zu-hand. Hängt der Fänger mit den Händen am Trapez, so muß er seinen Partner fuß-zu-fuß mit aufgestellten Füßen fangen. Dieser Trick ist tatsächlich schon gezeigt worden, und zwar nach einem hohen Flick-flack.



Kolonnetricks sind solche, bei denen der Obermann von den Schultern eines Partners im Salto zur Erde oder auf die Schultern eines Fängers springt. Der Salto ist zweimannhoch und dreimannhoch ausführbar. Im letzteren Fall dreht der Obermann einen *Rückwärtssalto* vom Dreimannhoch auf die Schultern eines zweimannhoch stehenden Fängers, also wieder zum Dreimannhoch. Die berühmte Yacopi-Familie zeigte den Rückwärtssalto sogar vom Viermannhoch zum Dreimannhoch (Abb. 30). Ein anderer gewagter Kolonnetrick ist der *Pirouette-rückwärtssalto* vom Dreimannhoch auf die Schultern eines anderen, hinter der Kolonne stehenden Untermannes. Oder es springt der Obermann vom Dreimannhoch im *halben Pleßsalto* rückwärts zum Hand-auf-Hand bei einem ebenfalls hinter der Kolonne stehenden Partner. Der *Doppelsalto* vorwärts von der Schulter eines Untermannes zum nächsten Untermann erfordert eine immense Mitarbeit des ersten, werfenden Untermannes und bildet eigentlich schon den Übergang zur Wurfakrobatik. Die ausgezeichnete "Milette,-Truppe" brachte diesen Doppelsalto über eine Distanz von 3,50 Meter.

Der Aussetzer oder die gebrochene Kolonne von Dreimannhoch ist ein äußerst schwieriger Trick, den man selten sieht. Ober- und Mittelmann vollführen beide kurz hintereinander einen Salto rückwärts bzw.

vorwärts, der übermann zuweilen den Pirouetterückwärtssalto, wie bei den „Fredianis“. Während der Mittelmann zu ebener Erde landet, wird der übermann auf den Schultern des noch immer am Fleck stehenden Untermannes gefangen.

Von den zahlreichen anderen Variationsmöglichkeiten, die sich unter Zuhilfenahme von Wurf- und Schleudersaltos ergeben, wird unter Wurfakrobatik noch gesondert gesprochen werden. Bei den Wurfnummern handelt es sich ja, wie der Name schon sagt, weniger um ein Springen als vielmehr um ein Geworfenwerden von einem oder mehreren Partnern).

Trampolinspringen

Das Trampolin besteht aus einem etwa vier Meter langen, zweieinhalb Meter breiten und 80 Zentimeter hohen Stahlrohrgestell. Vermittels vieler starker Gummikabel oder Federn wird ein stramm geknüpftes Netz oder ein Sprungtuch, beides Decke genannt, darübergespannt. Auf dieser federnden Unterlage kann man die vielfältigsten Sprünge machen. Eigentlich ist es mehr ein Sich-Werfen-Lassen. Am besten wirft ein Netz oder ein Geflecht aus Nylonbändern. Beim Sprungtuch wirkt sich der Luftwiderstand etwas hemmend aus. Ursprünglich bezeichnete man als Trampolin ein Federsprungbrett oder überhaupt das Sprungbrett schlechthin, wie es schon im 16. Jahrhundert benutzt wurde (frz. tremplin, it. trampolino, span. trampoline). Russische Akrobaten haben schon vor langer Zeit große federnde Sprungnetze gebraucht und arbeiten teilweise noch heute so. Beide Geräte kann man als Vorläufer des heutigen Trampolins bezeichnen.

Das Trampolin in seiner heutigen Form entwickelte sich schon Ende des vorigen Jahrhunderts. Um die Jahrhundertwende begeisterte die „Preklin-Truppe“ mit ihren für die damalige Zeit sensationellen Tricks, unter anderem getwisteten Doppelsaltos, die halbe Welt. Der Vater dieser Familie, Max Franklin, wird nicht zu Unrecht als Erfinder des heutigen Trampolins bezeichnet. Seit dem Ende des zweiten Weltkrieges hat das Trampolin rasch Eingang im Vereinsturnen, im Schul- und Militärsport gefunden. In den USA ist es sogar fast zu einem Familiensportgerät geworden. Initiator dieser Entwicklung war George Nissen. Er war es auch, der das Trampolin bis zum letzten durchkonstruierte und die erste Trampolinfabrik gründete.

) In dem schon erwähnten Buch von Iqnasdienko : "Vom Bodenturnen zur Akrobatik" kommt das Parterrespringen etwas zu kurz. Obwohl es fachlich recht exakt ist, verwendet es einige irreführende und falsche Ausdrücke, die wohl durch die Übersetzung entstanden sind. Ansonsten wird auf die im Literaturverzeichnis angegebene turnerische Literatur verwiesen. An englischsprachiger Literatur besteht im turnerischen Parterrespringen, "Tumbling" genannt, ein reichhaltiges Angebot, was ebenfalls aus dem Literaturverzeichnis zu entnehmen ist.

Das Trampolin vermittelt wie kein anderes Gerät das Gefühl für die Lage im Raum. Es kann sich jedoch nachteilig auf die Explosivität der Sprungmuskulatur gerade des Parterrespringers auswirken. Diese anfangs direkt lähmende Wirkung wird aber durch systematischen "Wechsel von Trampolin- und Parterrespringen" wirksam bekämpft, so daß die Umstellung von weich auf hart schließlich "auf Kommando" gelingt.

Das Trampolinspringen kennt mehr Tricks als das Parterrespringen. Das hat zweierlei Gründe. Einmal ermöglicht das Erreichen einer größeren Höhe und damit das längere Verweilen in der Luft dem Springer mehr Drehungen, besonders um die Körperlängsachse, auszuführen. Zum zweiten kann man außer auf den Füßen auch auf Knien, Gesäß, Rücken, Bauch oder im Spagat landen und sich hochwerfen lassen. So spricht man beispielsweise von einem Dreiviertelsalto, wenn man aus dem Fußsprung vorwärts auf dem Rücken oder rückwärts auf dem Bauch landet. Der Eineinviertelsalto vorwärts führt vom Fußsprung über den ganzen Salto zur Bauchlandung, der Eindreiviertel-Salto vorwärts, um ein weiteres Beispiel zu nennen, geht weiter bis zur Rückenlandung. Dreht man eine Vierteldrehung weiter und kommt wieder zum Stand, hat man einen Doppelsalto. So geht es weiter bis zum Zweidreiviertelsalto vorwärts oder rückwärts. Der *dreifache Salto* ist wegen seiner schlechten Kontrollmöglichkeit beim Landen äußerst gefährlich und wird nur selten ausgeführt. Vorwärts saltos dreht man - außer beim Borani - coupiert, Rückwärtssaltos können coupiert oder als Pleß gesprungen werden. Doppelsaltos führt man ge,öhnlich coupiert aus. Ein besonders formschöner Trick ist der *Pleß-Doppelsalto rückwärts*. Auch der Araber (Seitsalto) ist auf dem Trampolin möglich.

Die Technik des gesamten Trampolinspringens, besonders aber die der Twist- und Pirouettesaltos, hat in den letzten Jahren durch die ausgezeichneten amerikanischen Amateure einen ungeahnten Aufschwung erfahren. So sind Tricks möglich geworden, wie der *coupierte Vorwärtssalto mit eineinhalbfacher, doppelter und zweieinhalbfacher, ja dreieinhalbfacher Pirouette*. Den *Rückwärtssalto* zeigt man sogar mit *drei- und vierfacher Pirouette*. Das klingt fast unglaublich, ist aber neuerdings gezeigt worden. Bei der Pirouettebewegung werden außer der einleitenden Kopfdrehung auch die Arme drehverstärkend seitwärts um den Körper geschleudert. Will man ein größeres Effet bei der Pirouettebewegung erreichen, so schleudert man nur einen Arm in Drehrichtung um den Körper, den anderen stößt man abgewinkelt über und hinter den Kopf.

Der *coupierte Doppelsalto* ist sowohl *vorwärts* als auch *rückwärts* nicht nur mit einfacher, sondern auch *mit Doppelpirouette* möglich. Man kann dabei die Körperlängsdrehung in ganz verschiedenen Phasen der

Saltobewegung ausführen. Die einfache Pirouette z. B. kann während des ersten oder zweiten Saltos gedreht werden oder zur Hälfte während des ersten und zur Hälfte während des zweiten Saltos.

Der *dreifache Rückwärtssalto* mit *Pirouette* soll zwar schon im Training gesprungen worden sein, seine Landung ist jedoch kaum kontrollierbar.

Das Trampolin erlaubt Kombinationen mit Reck, festen Fangstühlen und Absprung- und Haltepedestalen. In der Partnerarbeit bietet es vielfältige Möglichkeiten des Springens in Hand-auf-Hand, Kopf-auf-Kopf, Freikopf in einer Hand und Einarmer-Kopf, entweder auf der Trampolindecke selbst oder auf dem Boden oder auf einem seitlichen Pedestal. Das Trampolin eignet sich vorzüglich für komische Arbeit, Eine großartige, wenn auch kostspielige Nummer wäre eine Truppe mit mehreren Trampolinen neben- oder hintereinander, möglicherweise in verschiedenen Höhen").

Schleuderbrettakroba tlk

Schon der 170 n. ehr. geborene Philostratos berichtet von einem durch ein Schleuderbrett hochgewirbelten indischen Jungen, mit dem gleichzeitig ein gefährlich spitzer Pfeil abgeschossen wurde, über den er in der Luft einen Salto ausführte. Sehr früh zeigten sich auch die Ungarn als Meister dieses Geräts. In Deutschland ist es von Adolf Wotpert wieder entdeckt worden.

Das Schleuderbrett ist ein Sprungbrett, das sich in der Mitte um eine Querachse dreht, ähnlich einer Wippe. Auf dem niedrigen, am Boden aufliegenden Ende steht der Flieger und wird von bis zu drei Partnern, die von einem Pedestal herab auf das andere Ende springen, in die Luft gewirbelt. Er landet nach einem Salto entweder parterre, auf den Schultern, in den Händen oder auf dem Kopf eines Fängers, zum Zwei-, Drei- und Viermannhoch oder in einem an einer Stange befestigten oder vom Fänger über den Kopf gehaltenen gepolsterten Korbsessel. Bei letzterer Fangart ist der zweifache, ja selbst der dreifache Salto heute keine Seltenheit mehr, obwohl er für den Flieger eine außergewöhnliche körperliche Belastung darstellt. Der vierfache, Salto, über den zuweilen debattiert wird, übersteigt menschliche Leistungskraft und ist noch von keiner Truppe als Trick tatsächlich gebracht worden. Der Flieger verhält sich während des Schleudervorgangs nicht passiv, sondern neigt seinen Körper kurz vor dem Aufsprung seines Gegen-

) Dr. H. Braecklein, der sich in Deutschland um die Popularisierung des Trampolinspringens verdient gemacht hat, verfaßte ein neues Lehrbuch unter dem Titel "Grundschule des Trampolinturnens", das 1960 erschienen ist. Von Jim Norman und Frank LaDue, zwei der weltbesten Trampolinisten, stammt ein ausgezeichnetes Lehrbuch in englischer Sprache: "This is Trampolining". Ein anderes Lehrbuch schrieb I. Griswold: "Trampolin Tumbling".

übers etwas in die Flugrichtung - rückwärts oder vorwärts - und geht dann mit leicht gebeugten Knien, aber bei fest angespannter Muskulatur, aktiv in den Absprung hinein. Die Arme helfen, Höhe und Drehung zu erreichen und regulieren im Verein mit der Kopf- und Körperhaltung die Schnelligkeit der Drehung.

Der *Pleß-Rückwärtssalto* wird auf den Schultern eines Fängers, also zum Zweimannhoch, gefangen. Gerade wenn der Flieger sehr hoch geschleudert wird - oft bis zu 6 Meter Höhe - ist der Pleßsalto von großer Schwierigkeit, besonders deshalb, weil der Salto so langsam gedreht werden muß, was ein außerordentliches Zeit- und Lagegefühl erfordert. Den halben Pleßsalto rückwärts sieht man zum Hand-auf-Hand, gelegentlich sogar dreimannhoch.

Der *coupierte Rückwärtssalto* wird heute von einigen Schleuderbretttruppen zum Viermannhoch gezeigt. Im Dreimannhoch kann der Flieger auch in den Händen des Mittelmanns oder auf dessen Kopf landen.

Der *coupierte Pirouetterückwärtssalto* wurde von den "Gauchos" und der "Hortobaqy-Truppe" zum Dreimannhoch gebracht.

Den *Doppelsalto rückwärts* brachte unter anderem die "Frilli-Truppe" zum Dreimannhoch, von wo der Flieger im Twistsalto rückwärts zu Boden sprang. Dieselbe Truppe zeigte den Doppelsalto auch zur Landung auf einen Fuß des Fängers, der in einem Sessel auf dem Perche saß. Von einer Chinesentruppe wird sogar glaubhaft berichtet, daß sie während des zweiten Weltkrieges den Doppelsalto rückwärts zum Viermannhoch ausführte, wobei der Untermann eine Frau war.

Der *Dreifache* wird sehr selten auf den Schultern eines Fängers gefangen. Wenn behauptet wird, der Dreifache sei 1936 in Rußland zum Dreimannhoch gedreht worden, so muß dies sehr bezweifelt werden, da eine solche Lagekontrolle nach drei Umdrehungen unmöglich erscheint. Fanggerät für den Dreifachen ist der Rohrsessel.

Es können auch zwei oder drei eng hintereinanderstehende und sich in den Taillen gegenseitig festhaltende Flieger gemeinsam zum Salto rückwärts emporgesleudert werden (*Abb. 31*). Diese Art wird auch als *Tandemsalto* bezeichnet. Andere wieder verstehen unter einem Tandemsalto das Hochschleudern zweier Personen, deren einer auf den Schultern des anderen sitzt. Dieser Salto wird auch auf die Schultern eines Fängers, bei den "Magyars" sogar auf die Schultern eines zweimannhoch stehenden Fängers gedreht. Von den "Yacopis" wird berichtet, daß zwei Flieger im regelrechten Zweimannhoch, also nicht im Sitz auf den Schultern, sondern im Stand, hochgeschleudert und auf den Schultern eines Fängers zum regulären Dreimannhoch gefangen worden sind - eine kaum glaubliche und einmalige Leistung, bei der die Flieger starr und gelenklos miteinander verbunden sein müssen

(Abb. 32). Das beim Pleßsalto erwähnte Zeitgefühl - der Engländer nennt es "timing" - ist hier besonders wichtig.

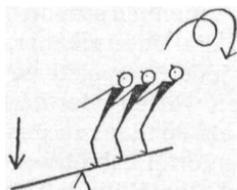


Abb.31

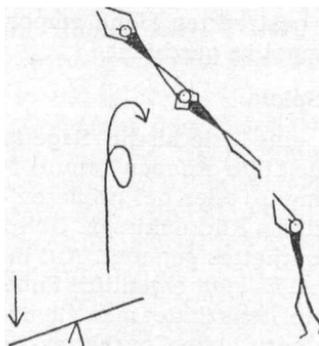


Abb.32

Eine andere Zweieroutine ist das gleichzeitige Hochschleudern zweier nebeneinanderstehender Partner, die im Rückwärtssalto auf je einer Schulter eines einzigen Fängers landen. Bei der „Tess«Toscana-Truppe“ wurden zwei nebeneinanderstehende Flieger gleichzeitig zum Doppelsalto rückwärts emporgeschleudert. Während der eine flach drehte und zuerst zum Stand kam, drehte der andere hoch und landete auf den Schultern des Ersteren.

Besonders wirkungsvoll sind sogenannte Kettenreaktionen bei Verwendung mehrerer nebeneinander- oder hintereinanderstehender Schleuderbretter. Hierbei kommt auch der Vorwärtssalto zu seinem Recht, der sonst wegen der schlechten Fangmöglichkeit seitens des Fängers und der Unmöglichkeit für den Flieger, die Landung mit dem Blick zu kontrollieren, selten gezeigt wird.

Russische Akrobaten bringen eine Variation dadurch, daß der Fänger Obermann auf einem von einem Untermann gehaltenen Zahn- oder Mundperche ist und auf einer Plattform am Ende des Perches steht. Der Flieger landet in einem hohen Rückwärtssalto auf seinen Schultern. Originell ist auch die Kombination eines Schleuderbretts mit einem ziemlich hoch aufgehängten festen Stuhl (Trapezstuhl), von wo ein Fänger den Flieger in der Luft abnimmt und dann wieder aufs Schleuderbrett fallen läßt, so daß dadurch der nächste Flieger hochgeschleudert wird. Manchmal hält der mit dem Kopf nach unten hängende Fänger auch einen kleinen Korbessel in seinen Händen. So wurde schon der Doppelsalto rückwärts gefangen.

Neuerdings kombiniert man auch das Schleuderbrett mit Ikarischen Spielen. Dabei hat das Couchette, die schiefe Ebene für den Untermann der Ikarier, ziemlich hohe Beine, und das Schleuderbrett steht in Längsrichtung genau darunter, so daß es beidseitig benutzt werden kann.

In der Parterreakrobatik verwendet man zuweilen Kleinstsdileuderbretter. Mit ihrer Hilfe schleudert der Untermann selbst seinen Partner zum Hand-auf-Hand, zum Einarm-Kopf und zum Freikopf in seiner nach oben gestreckten Hand empor, ähnlich wie dies mit Hilfe eines Kleinsttrampolins geschieht.

Ikarische Spiele

Ikaros ist eine griechische Sagengestalt, die sich durch künstliche Flügel in die Lüfte erheben konnte. Nach ihm benennen sich die Ikarier. Der Untermann, oder bei größeren Truppen die Untermänner, liegen jeder auf einem Rückenkissen. Üblicher sind jedoch gepolsterte schiefe Ebenen, Couchettes genannt. Auf ihren Füßen werfen oder drehen sie ihre Partner. Es sind eigentlich Fußvoltigen als Pendant zu den Handvoltigen. Meistens findet man sie auch kombiniert. Deshalb verwendet man heute gern hohe Couchettes, um eine gleiche Höhe mit dem stehenden Partner zu haben. Die "Allisons" arbeiteten eine Zeitlang mit "lebenden Rückenkissen", d. h. mit Untermännern, die in leichter Vorneigung ihre Obermänner, die eigentlichen Werfer und Fänger, verkehrt herum auf ihren Rücken hielten, die Ellbogenbeugen ineinandergehakt.

Die Engländer nennen die Ikarische Arbeit "Risley Work" nach dem 1814 in Amerika geborenen Richard Risley Carlisle, obwohl man die ikarischen Spiele schon im 18. Jahrhundert kannte. Die Araber sollen sie über Spanien und Italien in Europa eingeführt haben. Die Franzosen bezeichnen sie als "Jeux Icaris" und nennen nur den Salto von Fuß-auf-Fuß zu Fuß-auf-Fuß "Risley".

Liegend können der Obermann oder zwei aufeinanderliegende Obermänner in der Horizontalebene oder um ihre Körperlängsachse gedreht werden. Sitzend wird der Obermann ebenfalls in der Horizontalebene gedreht, d. h. um die Vertikalachse, die diesmal gleichzeitig seine Körperlängsachse ist.

Der *Salto vom Sitz zum Sitz*, eine Drehung um die Horizontalachse oder um die Körperquerachse, wird rückwärts ausgeführt. Der Obermann wirft sich dabei kräftig nach hinten ins Kreuz, so wie man etwa zum Flickflack ansetzt. Dabei kann er bei vielfacher Wiederholung eine beträchtliche Geschwindigkeit erreichen. Den Abschluß eines solchen Saltowirbels bildet ein hoher Salto zur Erde oder zum Stand auf den Füßen bzw. auf nur einem Fuß des Untermannes oder in die Hände eines stehenden Fängers.

Der *Doppelsalto rückwärts vom Sitz* wird auch auf die Schultern eines stehenden Fängers gedreht.

Den *dreifachen Salto vom Sitz zum Sitz* hat vor Jahrzehnten ein Lehrling Sylvester Kremos in Deutschland gezeigt. Seitdem hat man den Dreifachen bei Ikarierern nie wieder gesehen.

Der *Salto rückwärts vom Stand zum Stand* auf den Füßen des Untermannes ist auch einbeinig möglich, einbeinig gesprungen und einbeinig gefangen.

Den *Pirouetterückwärtssalto vom Stand zum Stand* sieht man selten zum gleichen Untermann. Er wird lieber zum nächsten, dahinter liegenden Untermann gedreht.

Den *Doppelsalto rückwärts vom Stand* auf den Füßen wieder zum Stand auf den Füßen desselben Untermannes drehte Egon Lorch bei seinem Vater, Julius Lorch, und zwar dreimal hintereinander. Vom Stand auf den Füßen des ersten Untermannes zum Stand auf den Füßen des zweiten Untermannes wurde dieser Doppelsalto von einem übermann der „Ertlt-Truppe“ derart gezeigt, daß er sofort nach der Landung im Pirouettevorwärtssalto zum ersten Untermann zurückdrehte. Auch der *Pirouettedoppelsalto rückwärts* zum nächsten Untermann ist schon gebracht worden.

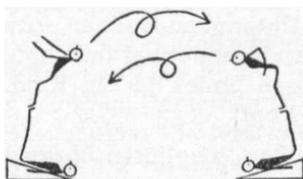


Abb.33

Passagen zwischen zwei liegenden Untermännern, deren Couchettes gegenüber oder hintereinander stehen, erfordern große Präzision, was den Zeitpunkt des Abgehens und die Höhe der Flüge anbetrifft. Bei der „Berosini-Truppe“ passierten sich die beiden Flieger in Gegenüberstellung mit je einem Salto, der eine vorwärts und flach, der andere rückwärts und hoch, beide vom Stand zum Stand (Abb. 33). Eine Passage vom Sitz zum Sitz zeigten die „4 Rivas“ bei hintereinanderstehenden Couchettes. Der eine der Flieger drehte einen flachen Rückwärtssalto, der andere einen hohen Doppelsalto rückwärts mit ganzer Pirouette. Solche Tricks liegen wahrhaftig an der Grenze des Möglichen. Passagen mit Hilfe von stehenden Untermännern sind gleichfalls beliebt, wobei meistens Wurfaltos aus dem Handknoten oder von den Schultern gesprungene Saltos ausgeführt werden.

Ähnlich wie bei den Handvoltigen kann der übermann im Freikopf von einem Fuß zum anderen Fuß desselben Untermannes geworfen werden. Schließlich soll erwähnt werden, daß es den in der Partnerarbeit des Parterrespringens besprochenen „Aussetzer“ (gebrochene Kolonne) auch bei den Ikariern mit liegendem Untermann gibt.

Eine besondere Art der Technik hat sich bei den irrdisdien Ikariern entwickelt, wobei der Untermann Füße und Hände gleichermaßen gebraucht. Bei der Ausgangsposition zum Wurf steht der übermann

mit seinen Füßen in den Händen des Untermannes, sitzt aber gleichzeitig auf dessen Füßen. Dadurch, daß nun der Untermann mit Armen und Beinen gleichzeitig abdrückt, erreicht der Flieger erstaunliche Höhen.

Die Antipoden-Spiele kann man eher zur Jonglerie zählen als zur Akrobatik. Antipoden, was zu deutsch Gegenfüßler heißt, sind Gegenstände, von Bällen angefangen über alle möglichen kubischen Formen bis zum Kleiderschrank, die auf den Füßen balanciert, hochgeworfen und gedreht werden. Wenn die Antipoden jedoch im Handstand, Freikopf oder Kopf-auf-Kopf balanciert und gedreht werden, wie bei „Ven de Velde Co.“ oder im Handstand auf dem Kopf des Untermannes und sogar im Einarmer-Kopf wie bei den Russen „Violette und Alexandre“, dann ist es ganz selbstverständlich unter die Akrobatik zu rechnen. Auch Rastelli konnte im Einarmer Antipoden auf den Füßen drehen. Hier müssen wieder einmal die trefflichen „Uessesms“ erwähnt werden, deren Obermann Jonny im Freikopf in der nach oben gestreckten Hand des Untermannes einen schweren Tisch auf seinen Füßen balancierte oder ein andermal im Kopf-auf-Kopf einen großen Balken drehte, an dessen Enden je ein Kind hing - ein lebendes Karussell im Kopf-auf-Kopf!

Regelrecht mit den Füßen jonglierte übrigens der einmalige Fußjongleur Erich Philipp.

Arbeit am Mast

Die Arbeit am Mast ist wohl als Vorläufer der Percharbeit zu bezeichnen. Vor mehreren tausend Jahren, schon lange vor der Zeitwende, wahrscheinlich in der Veda-Zeit, hatte man in Indien glatte Holzpfähle von einigen Metern Höhe, an denen heute noch die für Europäer ungewöhnlichsten Übungen ausgeführt werden. Solch ein *Mal1a-Khamb*, zu deutsch Ringerpfahl, dient noch heute als Gymnastikgerät für Ringer. Es gibt wohl kaum ein Gerät, das vielseitiger die gesamte Rumpfmuskulatur auszubilden und durchzuarbeiten imstande wäre. Der glatte und ziemlich dicke Pfahl wird dabei nicht nur mit Armen und Händen, sondern auch mit den Beinen und Füßen umschlungen und gegriffen.

Im Fernen Osten, besonders in China, finden wir akrobatische Darbietungen ähnlicher Art an *vertikalen Stangen*, an denen der Körper durch beidarmige, einarmige, beidbeinige und einbeinige Kletterschlüsse in waagerechte oder andere schwierige Positionen gebracht wird. Das geschieht, wie beim Malla-Khamb, ohne jegliche Hilfsmittel wie Schlaufen und Halteringe.

Eine Neuheit ist die *rotierende*, am Boden verankerte *Vertikalstange*, an deren Ende ein Haltemann in Fußschlaufen hängt oder seitlich absteht und einen Partner in den verschiedensten luftgymnastischen

Tricks hält. Von der vertikalen Stange oder dem feststehenden Perche ist es nur ein Sprung zur eigentlichen Arbeit am Mast.

Der Mast, das Arbeitsgerät dieser alten akrobatischen Disziplin, ist entweder aus Holz gefertigt oder aus Metall. Früher arbeitete man fast nur unter freiem Himmel. Dazu wurden oft mehrere Holzmasten aneinandergelassen und so Höhen von 30 und 40 Metern erreicht. Heute sieht man diese Arbeit auch unterm Chapiteau oder in genügend hohen Variete-Hallen, vor allem mit metallenen Masten. An der Mastspitze befindet sich meist eine Plattform mit den erforderlichen Fuß-, Hand- und Kopfhalterungen sowie Strapaten für Absteher und Fahnen. Daß man in solchen Höhen nicht auf Vorteile verzichten kann, ist selbstverständlich.

Man sieht die Mastarbeit oft in Verbindung mit Hochseil-Balancen, so beispielsweise von der "Camilio-Mayer-Truppe". Im Jahre 1940 stürzte "Camilla Mayer" tödlich vom 50 Meter hohen Stahlrohrmast. Die Mastarbeit hat sich aber auch als Einzelakt erhalten.

Partnerarbeit sieht man selten am *ruhigstehenden Mast*. Die "Vesses" brachten z. B. Kopf-auf-Kopf - eine höchst gefährliche Darbietung für den Übermann. Ein Mädchen derselben Truppe vollführte einen *Abfaller* aus 20 Meter Höhe an einer 18-Meter-Strapate. Solche Abfaller und "Todessprünge", wie wir sie vor allem in der Luftakrobatik kennen, haben übrigens ihre Vorgänger bei mehreren polynesischen Inselvölkern, wo sie zumeist gleichzeitig als eine Art Mannbarkeitsprüfung gelten. Die Eingeborenen binden sich lange, zusammengeknotete Lianen um das Fußgelenk, um dann von einem eigens dafür gebauten hohen Gerüst mit dem Kopf zuerst in die Tiefe zu springen. Das Gerüst wird auf einen Hügel oder an einem Abhang errichtet, und die mutigen Männer müssen weit hinausspringen, um nicht mit dem Kopf auf den Boden aufzuschlagen, weil die Lianen länger sind als der Turm hoch ist. Erst beim Zurückpendeln berühren sie die Erde und werden dann meist von Stammesgenossen abgefangen.

Es gibt in der Artistik eine Reihe hochqualifizierter Zweier- und Dreiergruppen, die am *schwingenden Mast arbeiten*. Diese fast durchweg aus ganz frischem Holz bestehenden Masten besitzen eine ungeheure Elastizität. Sie werden von den Ausführenden in immer größere Schwingungen versetzt, wobei außer dem normalen Stand auch Handstände und Absteher vollführt werden. Eine Sensation bildet das Hinüberwechseln im schwingenden Passieren von Mast zu Mast, wie es das Schweizer "Nock-Trio" zeigte.

Perchebalancen

Einer der bekanntesten Kirchenväter des christlichen Altertums, Chrysostomus, gibt Zeugnis von einer Perchebalance in einem Palast, wobei er den Perche als einen Baum ohne Wurzel beschreibt. Aber auch

in Indien und im Fernen Osten kannte man sehr früh die Kunst der Perchebalancen. Auf einer altchinesischen Malerei aus der Zeit um Christi Geburt sieht man einen Untermann, der auf seiner Stirn einen Perche mit sechs Kindern balanciert - eine auch für heutige Begriffe enorme Leistung.

Der Perche, eine manchmal bis 8 Meter lange Stange aus Stahlrohr oder Bambus, wird von einem Untermann auf Stirn, Schulter, Arm, Kinn, Füßen oder auch im Munde, d. h. in den Zähnen balanciert, oder er steckt in einer Gürteltasche.

Das *untere Percheende* hat entweder eine gerundete, kleine Fläche für Stirn oder Schulter oder es ist zweigeteilt und geht in zwei Bogenstücke aus, die auf beide Schultern passen. Der Mund- oder Zahnperche ist mit einem abgewinkelten Mundstück versehen. Mancher Perche ist als Leiter gearbeitet, die meistens als Fußperche Verwendung findet. Abwandlungen des normalen Perche sind der galgenförmige oder der überelastische, fast angelrutenförmig sich biegende Perche. Am galgenförmigen Perche kann nach oben eine weitere Stange oder Leiter starr angebracht sein. Beim Armperche, der auf dem nach oben ausgestreckten Arm balanciert wird, befindet sich in Höhe des Oberarmes ein Vorteil in Form einer Führungsklammer, die verhindert, daß der Arm einknickt.

An der *Perchespitze* können auswechselbar Handgriffe mit Vorteilen, Reck, hängende Ringe an Querstangen, Kopfring, Standflächen oder Liegeflächen und außerdem vielfach Strapaten angebracht sein. Manchmal ist oben ein drehbarer Stern, ein Rhönrad oder ein anderer Apparat drehbar befestigt, in dem sich der Obermann zum Rotieren bringt. Zuweilen hat man auch ein rundes Gestell am Percheende, in welchem ein Motorradfahrer Loopings dreht.

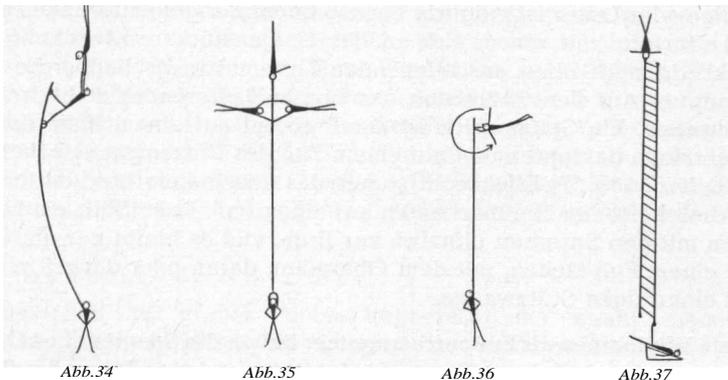
Auf oder an den oberen Percheenden vollführen ein bis drei, beim Fußperche sogar vier Obermänner, Handstände, Freikopf, Einarm, Absteher, Fahnen, Zahnhang, Genickhang und bei rechteckig verbreitertem Percheende auch Hangwaagen, Kniehang, Zehen- und Fersengang.

Perchebalancen werden so geübt, daß der Obermann durch eine Longe gesichert ist, oder man bringt an der Decke einen großen Drahring an, in dem sich der Perche bewegen kann. Was die *Technik* der Perchebalancen anbetrifft, so kommt es für den Obermann darauf an, seinen Schwerpunkt nicht außerhalb der Perche-Lotlinie zu bringen. An den Untermann stellt die Zeit des Aufsteigens die größten Anforderungen, besonders jedoch der Moment des Übersteigens von der Schulter auf den Perche. Das Schlimmste, was einer Perchenummer passieren kann, ist das Auslöschen des Lichts. In solcher Situation kann der Untermann nur versuchen, den Perche irgendwo gegenzulehnen, falls sich diese Gelegenheit auf einer Bühne ergibt. Beim Fußperdie ist das nicht einmal möglich.

Vom *Stirnperche* erfahren wir schon bei den "Uessems", die mit einem Freikopf auf dem oberen Percheende über eine freistehende Leiter stiegen. Bei den "Turnis" demonstrieren drei übermänner gleichzeitig drei Handstände nebeneinander - ein gewiß nicht leichter Trick für den Untermann. Mit einem sich leiterartig verbreiternden Stirnperche ist am oberen Ende schon der Kopf-auf-Kopf zweier Partner gezeigt worden. In China verwendet man auch als Stirnperche Bambusstangen, welche sich, mit zwei übermännern daran, erstaunlich weit durchbiegen. Eine große Erschwerung erfährt die Stirnperchebalance, wenn der Untermann sich Stelzen anschnallt.

Neuerdings haben russische Akrobaten einen kaum glaublichen *Doppelstirnperchetrick* entwickelt. Der Untermann balanciert dabei einen etwa zwei Meter langen Perche auf seiner Stirn. Auf die Fußleisten am Ende dieses Perches stellt sich ein Mittlmann und nimmt seinerseits einen Perche auf die Stirn. Auf der Spitze dieses zweiten Perches vollführt nun der übermann einen Einarmer.

Der *Sehulte rperche* kann *auf einer Schulter* balanciert werden und ist dann meist viel höher als der auf beiden Schultern verwendete. Man nimmt dazu gern einen Bambusperche und erzielt durch die Federwirkung verblüffende Effekte. Der übermann macht üblicherweise einen Absteher. Zuweilen hält er einen kurzen Hängeperche in seinen Zähnen, an dem ein zweiter übermann einen Absteher vollführt. Man hat sogar ein freies Hand-auf-Hand gesehen, wobei der Untermann waagrecht im Absteher am oberen Percheende stand (*Abb. 34*), ein waghalsiges Unternehmen! Die "Walkmirs" benutzten einen Galgenperche mit einer Frau in der Rückenwaage. Bei der "Georgy-Truppe" stand auf Fußleisten am Ende des einseitigen Schulterperche ein Mittlmann, auf dessen Gürtelperche eine junge Frau kletterte, um auf der Spitze frei zu stehen - ein weiterer *Doppeltrick* also.



Beim gewöhnlichen *Schulterperche mit Doppelbügeln* sieht man nicht selten drei Obermänner. So zeigten die „4 Pollis“ zwei Absteher mit einem Freikopf in der Mitte, und eine andere Truppe zwei Fahnen mit einem Einarmer auf der Perchespitze (*Abb. 35*). Besonderes Lob verdienen die Obermänner der früheren „Ered-Louis-Truppe“. Sie standen nämlich völlig frei und ohne Vorteil im Hände-Kopf auf den Fußleisten eines etwa 3,50 Meter langen Schulterperches. Der Untermann kann übrigens auch während der Balance langsam in den Spagat gehen. Auch das sieht man hin und wieder, jedoch nur mit einem Obermann

Auf dem Gürtel perche zeigen die „Palms“ ein verwegenes Hand-auf-Hand zweier Obermänner. Ebenso wie es den oben erwähnten Doppelstirnperche gibt, so auch den *Doppeltgürtelperche*, wo also auf den Fußleisten der Perchespitze ein Mittelmann mit einem zweiten Gürtelperche steht.

Wird der Gürtelperche mit beiden Händen ergriffen und herumgeschleudert, so nennt man dies *Schleuderperche*. Dabei hängen bis zu zwei Obermänner - meist Frauen - im Zahnhang, Genickhang (*Abb. 36*) oder in einer Fußschleufe. Oft drehen sie sich zusätzlich um ihre Körperlängsachse, Wirbel genannt, wozu die Strapate mit einem Kugellager versehen sein muß.

Kinn-, Mund- und Armperche wurden eingangs schon erwähnt.

Der Fuß perche ist entweder eine Leiter oder eine Stange, die vom Untermann, auf dem Rückenkissen oder in einer schiefen Ebene (Couchette) liegend, auf den Fußsohlen oder auf nur einer Fußsohle balanciert wird. Das obere Ende kann gabelförmig ausgehen, mit einer Querstange, als kleinem Reck, an dem statische Trapeztricks, z. B. die freie Rückenlage, Hangwaagen, Knie-, Zahn- oder Fersenhang, aber auch dynamische Tricks wie die Rückenwelle gezeigt werden. Auch ein kurzer Steifdraht am oberen Ende der gabelförmigen Stange oder Leiter ist möglich. Ebenso findet der galgenförmige Perehe in Leiterform mit einem sich an das Galgenstück rechtwinkelig und senkrecht nach oben anschließenden Leiterstück als Fußperehe Verwendung. Auf den Fußleisten des oberen Leiterendes steht frei der Obermann. Ein Spitzentrick ist der Freikopf auf einem Ende der auf einen Holm gekippten und auf einem Fuß des Untermannes balancierten Leiter (*Abb. 37*). Effektiv ist auch das Auseinanderbrechen der Fußpercheleiter beim Hinüberkanten auf einen Fuß. Dabei fällt ein Leiterholm mit den Sprossen plötzlich zur Erde, und es bleibt nur ein Holm auf einem Fuß stehen, mit dem Obermann daran oder darauf, z. B. in der einarmigen Stützwaage.

Einen Weltnamen als Fußperchennummer haben die Spanier „Los Ofias“. Die russische „Milaiewa-Truppe“ zeigt unter anderem folgenden Trick:

Zwei Akrobaten steigen im Hände-Kopf die Fußperche-Leiter hinauf und im Kopf-auf-Kopf, der Obermann mit dem Rücken zur Leiter, wieder hinab. Dabei wird sicherheitshalber eine Longe für den Obermann gebraucht. Bei einem anderen Trick besteigen gleich vier Obermänner die gewaltig hohe und enorm schwere Leiter, wovon zwei am oberen Ende in 12 Meter Höhe ein Hand-auf-Hand vollführen. Ein weiterer Trick zeigt das Rotieren der Leiter auf einem Fuß des Untermannes, während ein Obermann auf ihrer Spitze steht. Ein *Doppelfußperchetrick* derselben russischen Truppe ist dieser: Auf der Perchespitze befindet sich eine Fläche, worauf der Mittelmann liegt. Dieser nimmt nun seinerseits eine Perche auf seine Füße, auf welchen ein Obermann klettert.

Der *Hängeperche* oder Luftperche, eine von einem Luftapparat herabhängende Stange, gehört zur Luftakrobatik.

Seillauien

Das Seillaufen oder Seiltanzen war schon lange vor der Zeitwende in Griechenland eine beliebte Gauklerkunst. "Akrobaten" nannte man die auf dem Horizontalseil tanzende,n "Schoinobaten" die das Schrägseil hinaufbalancierenden, "Oribaten" die darauf hinabgleitenden und "Neurobaten" die am Schwungseil turnenden Gaukler. Ob sich das Seillaufen aus dem etwa 1300 Jahre v. Chr. in Griechenland geübten Tanz auf gefüllten Schläuchen entwickelt hat, wie mancherorts behauptet wird, ist zumindest sehr fraglich. Eine Münze beweist, daß das Volk der Kyzikener aus Kyzikon in Kleinasien das Schrägeillaufen schon zu Zeiten des Kaisers Caracalla betrieben hat. Die Kyzikener sollen im Tanzen und Springen auf dem Seil alle anderen Völker der damaligen Zeit übertroffen haben, ja manche Historiker schreiben ihnen die Erfindung dieser Kunst überhaupt zu.

Schon Plinius erwähnt das Seillaufen, und der römische Dichter Terenz beklagt sich darüber, daß das Publikum aus der Premiere seines Theaterstückes fortlief, um einer in der Nähe auftretenden Seiltänzertruppe zuzusehen. Die römischen Seiltänzer bedienten sich lederner Schutzhelme, und auf Befehl des Kaisers Marc Aurel mußten Matratzen unter das Seil gelegt werden. Erst später verwandte man Sicherheitsnetze. Im Orient, besonders in der Türkei, aber auch in Indien, hat das Seillaufen eine jahrhundertealte Tradition. In Europa wurde es während des ganzen Mittelalters zu allen möglichen festlichen Anlässen durchgeführt.

Das Hochseil

Ist das Seil in großer Höhe angebracht, so nennt man es Hochseil oder Turmseil. Es kommt als Horizontalseil und als Schrägeil vor. Oft ist beides kombiniert. Am *Schrägeil* wird bis in

Kirchturmhöhe hinaufgegangen, um von dort meist bäuchlings wieder hinabzurutschen. Dieses Herabgleiten in der Bauchlage, mit seitlich weggestreckten Armen und Beinen, war schon im alten Griechenland bekannt und bildete auch im Mittelalter immer wieder eine Sensation. In dieser Weise rutschte ein Gaukler bei der Krönung König Eduard VI. von England im Jahre 1547 von der Spitze der St.-Pauls-Kathedrale, das Schrägseil hinab. Meister am Schrägseil sind und waren auch von jeher die Japaner, und man wird wohl nicht fehlgehen, anzunehmen, daß sie es ihrerseits von den Chinesen entlehnt haben.

Am *Horizontalseil* sind oft gegen seitliche Schwingungen Querseile angebracht, besonders bei größeren Distanzen. Man verwendet beim Balancieren auf dem Hochseil fast immer die Balancierstange, gleich ob es sich um ein horizontal oder schräg gespanntes Seil handelt. Am 30. Juni 1859 überquerte der Franzose Blondin erstmalig die Niagara-fälle. Die bekannteste Seiltänzerfamilie im 19. Jahrhundert war die deutsch-schweizerische Familie Knie, deren Nachfahren lange führend in der Kunst des Seillaufens waren. Eine der besten deutschen Hochseiltruppen war die "Wallenda-Truppe", die unter anderem die gewagtesten Pyramiden bildete und damit über das Seil ging oder auch Rad fuhr. Dabei hatten die radfahrenden Untermänner eine horizontale Stange auf den Schultern. Auf dieser Stange balancierte ein Mittelmann auf einem Stuhl, während ein Mädchen auf seinen Schultern stand. Die "Camilio-Mayer-Truppe" baute eine Pyramide aus sieben Mann, vier zuunterst, zwei auf Schulterstangen darauf und wieder auf einer Schulterstange der letzte. Heute gibt es außer den vorgenannten noch zahlreiche andere, ähnlich arbeitende Truppen, deren Namen zu nennen im Rahmen dieses Buches leider nicht möglich ist.

Motorradfahrten, Einrad- und Fahrradfahrten, letztere mit einem handstehenden Obermann auf den Schultern des Fahrers oder einarmig mit Vorteil auf der Lenkstange, sind weitere Tricks am Hochseil. Auf der von zwei Untermännern getragenen Schulterstange sieht man zuweilen den Freikopf. Ohne Balancierstange stand auch ein weibliches Mitglied der "Ellans-Truppe" auf einer solchen Schulterstange und balancierte einen handstehenden Partner auf ihren Schultern aus.

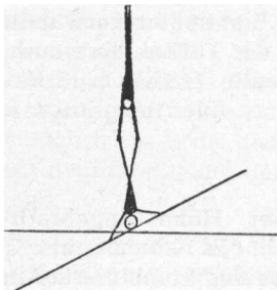


Abb.38

Äußerst gewagt ist der Handstand auf dem Hochseil, besonders wenn das Seil in über 200 Meter Höhe gespannt ist, wie bei Ingmar Andersson. Die "Joe-Stey-Familie" bringt Hand-auf-Hand mit dem Untermann in Rückenlage. Russische Hochseilartisten gehen im Einarmer-Kopf und in der Partnerzahnbalance, der Untermann mit Balancierstange, übers Seil. Der Kopfstand mit einer Balancierstange, die mit dem Kopfring starr verbunden ist, ist gleichfalls möglich. Die "Stey-Familie" bringt sogar den Handstand auf den Füßen des in dieser Weise kopfstehenden Untermannes (Abb. 38).

Die „7 Eagles“ demonstrierten eine Hechtrolle mit Balancierstange über drei im Grätschszitz balancierende Partner. Neuerdings zeigt die "Tsvokra-Truppe" im Moskauer Staatszirkus einen Spagat des Untermannes, den Obermann im Füße-Kopf balancierend, eine Dreierkolonne im Füße-Kopf, eine Viererkolonne im Füße-Schulterstand und den Salto rückwärts vom Zweimannhoch zum Zweimannhoch auf den Schultern des nachfolgenden Partners. Im zweiten Teil dieser Nummer wird ein Schleuderbrett auf dem Seil befestigt, von dem aus der Flieger unter anderem im Salto rückwärts dreimannhoch landet. Die Longe dabei ist zu begrüßen, obwohl sie dem Zuschauer das Gefühl des Prickelnden und Sensationellen nimmt.

Der Steifdraht

In Zirkus und Variete ist außer dem Schlappseil der Steifdraht am gebräuchlichsten. Man spannt es in einer Höhe von etwa 2 bis 4 Metern und arbeitet darauf mit und ohne Balancierstange oder Schirm. Wie auch beim Hochseil so erleichtert die Balancierstange das Seillaufen wesentlich, denn durch sie wird der Schwerpunkt des balancierenden Körpers weit niedriger, etwa in Höhe der Oberschenkel, verlegt. Wenn sich auch der Oberkörper des Balancierenden seitlich verlagert, so bleibt die Balance deshalb doch bestehen, weil die Balancierstange, die ja eine recht beträchtliche Eigenschwere hat und weit seitlich in den Raum hineinragt, durch geringste Seitneigung diese Bewegung auszugleichen imstande ist. Der Schirm bietet einen gewissen Halt dadurch, daß sich unter ihm ein Luftkissen befindet, das einer Abwärtsbewegung des Schirms, wie sie zum Ausgleichen der Balance zuweilen erforderlich ist, entgegenwirkt.

Auf dem Steifdraht werden Salto vorwärts und rückwärts und zuweilen auch das Rad gezeigt. Letzteres kann nur ohne Balancierstange ausgeführt werden. Der Salto ohne Balancierstange wird naturgemäß weniger oft gebracht. Einer, der ihn gleicherweise vorwärts und rückwärts beherrschte, war der Mexikaner Con Colleano. Emanuel Mijares vollführte den Salto ohne Balancierstange in gut drei Metern Höhe. Tommy Domis, ein Mitglied der als Turmseilläufer bekannten Stey-Familie, erschwert sich den Salto rückwärts und vorwärts dadurch, daß er seinen Körper im Fluge durch einen engen Reifen zwängt.

Auch der Salto rückwärts vom Seil auf die Schultern eines nachfolgenden Partners sowie von Schulter zu Schulter wird auf dem Steifdraht ausgeführt. Die Untermänner benutzen dabei Balancierstangen. Die dänischen Artisten „Dam Brothers“ zeigen eine Kopf-auf-Kopf-Balance auf dem Einrad mit Balancierstange. Freikopf und Handstand sieht man selten auf dem Steifdraht, desgleichen Hand-auf-Hand mit liegendem Untermann. Eine nicht zu überbietende Balanceleistung demonstrierten zwei Mädchen der „Naitto-Truppe“. Sie gingen im Kopf-auf-Kopf ohne Balancierstange über den Steifdraht! Regelrechtes Seiltanzen, auch als Spitzentanz, bleibt zumeist Frauen vorbehalten. Sie bedienen sich dabei fast immer eines Schirms. Der Spagat ist dabei keine Seltenheit. Den Herrensagat ohne Schirm vollführte die in den dreißiger Jahren berühmte „Quintilia“. Besonders schwierig ist das seitliche Handlaufen auf dem Seil.

Udo Heltanos rutscht im Einarmer das Schrägseil hinab.

Das Sprungseil

Das Sprungseil ist eine Variation des Steifdrahts. Während auch der Steifdraht etwas federt - sonst wären Sprünge und Saltos gar nicht möglich - ist die federnde Wirkung des Sprungseils gleich der eines Trampolins. Man erreicht sie durch besondere Stahlfedern an den Enden des Taus oder Drahtseils. Man nennt das Sprungseil deshalb auch Federseil. An ihm ist beispielsweise die Sitzlandung mit gegrätschten Beinen üblich, wobei der Ausführende einen besonderen Schutz im Schritt trägt. Dabei werden Temposaltos rückwärts von Sitz zu Sitz, ähnlich wie bei den Ikariern, ausgeführt, indem man mit der Balancierstange das Gleichgewicht hält. Der unvergessene Inder Kannan Bombayo drehte so den rückwärtigen, aber auch den vorwärtigen Doppelsalto vom Sitz zum Sitz. Den Doppelsalto rückwärts zeigte nach seinem Tode auch zeitweise seine Schwägerin, die Italienerin Tosca Canastrelli. Der Pirouetterückwärtssalto ohne Balancierstange ist ebenfalls von Kannan Bombayo gebracht worden.

Außerdem sind Sprünge über Tische und andere Gegenstände auf dem Sprungseil üblich. Mancher Akrobat arbeitet mit Holzschuhen, die mit einer Führungsrille versehen sind und etwas schräg aufgesetzt werden. Das erinnert an die Zeit des Mittelalters, als man auch in schweren Ritterrüstungen seilzulaufen pflegte.

Das Schlingenseil

Das Schlingenseil wird stehender- oder schwingenderweise zu Einzel- und Partnerbalancen benützt. Sehr viele Jongleure erschweren sich ihre Arbeit dadurch, daß sie sie auf dem Schlingenseil verrichten. Sie stehen auf einem Bein oder sitzen auf einem Stuhl, der mit zwei Stuhlbeinen übereck auf dem Seil steht, oder fahren auf dem Einrad über das Seil. Von dem erstaunlichen Trick, im Handstand mit einem

Einrad über das Schlappseil zu fahren, wie es der Schwede „Reino“ tut, war schon bei der Besprechung des Handstands die Rede. Auch das Ersteigen einer kurzen Leiter, die auf dem Schlappseil steht, und das Balancieren auf derselben mit den Armen in Seithalte sieht man bisweilen. Freikopf und Einarmer auf dem Schlappseil (siehe Titelbild) sind weitere großartige Tricks.

In der Partnerarbeit werden Hand-auf-Hand mit liegendem Untermann und stehend Kopf-auf-Kopf ausgeführt, beileibe keine leichten Tricks! Die Schwestern Ala und Nio Naitto brachten sogar den Einarmer-Kopf auf dem Schlappseil.

Neuerdings wird das Schlappseil auch an den beiden Enden von zwei Haltemännern, die mit dem Kopf nach unten hängen, in den Zähnen gehalten.

Wird das Schlappseil vornehmlich zum Hin- und Herschwingen benutzt, so nennt man es auch *Schwungseil*. Manche Nummern spezialisieren sich ganz darauf und arbeiten in weit ausholenden Schwüngen hoch in der Luft. Man kann das Schwungseil deshalb auch zur Luftakrobatik zählen.

Luftakrobatik

Das Fachgebiet der Luftakrobatik ist sehr mannigfaltig und umfaßt Einzeltrapez, Vertikalseil, Trapezbalancen, Luftgymnastik, Luftvoltingen, Fliegendes Trapez und andere Luftnummern. Der Ursprung des Trapezes, des Hauptgeräts der Luftakrobatik, ist bis heute nicht genau zu ermitteln. Im Jahre 1820 stritten sich in Paris der damalige Armeetrainer Amoros, ein spanischer Oberst, mit dem Schweizer Clais um die Erfinderschaft. Sicher ist aber der Ursprung schon im Altertum zu suchen. Das Fliegende Trapez soll 1859 von dem Franzosen Leotard erfunden worden sein, wie überhaupt die Franzosen lange führend in dieser Disziplin blieben. Leotard war es auch, der im gleichen Jahre den ersten Salto mortale von Trapez zu Trapez ausgeführt hat und damit in Amerika wahre Begeisterungsstürme entfesselte.

Das Einzeltrapez

Die Arbeit am Einzeltrapez, bis heute eine Domäne der Frau, umfaßt Tricks am stehenden und solche am schwingenden Trapez. Sie erfordert eine gut durchgebildete Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur. Auch Kautschukakte am Einzeltrapez oder der teilweise Gebrauch von Kautschuktricks sind nicht selten.

Die Halteseile des Trapezes sind mit einer sich zur Trapezstange hin verbreiternden Polsterung versehen, damit die Haut der Beine und Füße geschont wird und das Hineinrutschen in den Abfaller erleichtert wird. Die Trapezstange besteht entweder aus vernickeltem und verchromtem Stahlrohr und wird des besseren Halts wegen mit Leukoplast,

gepudertem Isolierband und ähnlichen Materialien umwickelt, oder ste besteht aus einer Stahlstange, die mit Holz verkleidet ist. Überall in der Luftakrobatik verwendet man darüber hinaus das Harzprodukt Kolophonium, um gerade bei schweißigen Händen den Halt zu verbessern.

Es gibt viele Arten, am stehenden und schwingenden Trapez zu hängen. Beim *Genickhang* zieht man sich mit breitem Griff im Klimmzug so weit wie möglich hinauf. Der Kopf, der sich dabei vor und oberhalb der Stange befindet, wird kräftig in den Nacken genommen, so daß das Genick auf der Trapezstange zu liegen kommt. Man kann auch mit dem Genick in einer Schlaufe hängen.

Beim *Zahnhang* beißt man in ein am Trapez drehbar aufgehängtes Mundstück. Man kann dieses Mundstück entweder aus mehreren festen Lederschichten selbst herstellen, oder man läßt es sich in einem speziellen zahntechnischen Labor anfertigen. Sowohl beim Genickhang als auch beim Zahnhang ist die Blutstauung im Kopf anfänglich so groß, daß man schwindelig und sogar ohnmächtig werden kann. Genau wie sich die Tänzerin an das Schwindelgefühl bei schnellen Pirouetten gewöhnt, so gewöhnt sich der Luftakrobat nach und nach an ein längeres Hängen. Dasselbe ist bei Rotationen um die eigene Achse im Hängen, den sogenannten *Wirbeln*, der Fall.

Der leichteste Hang mit dem Kopf nach unten ist der *Kniehang*, in einer oder in beiden Kniekehlen. Auch längeres Herabhängen mit dem Kopf nach unten bewirkt keinen gesundheitlichen Schaden, wenn man sich langsam daran gewöhnt hat. Es ist im Gegenteil ein sehr gesundheitsfördernder Reiz.

Beim sogenannten *Spanischen Hang* hängt man sich, vom Bauchaufzug kommend, mit den Kniekehlen in die Trapezseile. Die Trapezstange preßt sich dadurch eng an die Vorderseite der Oberschenkel, wenig oberhalb der Knie. Er ist der sicherste Hang und wird deshalb auch zumeist von Fängern am Fliegenden Trapez benützt.

Nach einem Abfaller fängt man sich im *Zehenhang in den Trapezseilen*. Die Stange drückt hierbei fest gegen die Achillessehne der Ferse, so daß auch dieser Hang sicher ist und als solcher keine Schwierigkeiten bildet. Schwierig ist nur das Einfangen der Seile mit den Zehen. Doch darüber beim Abfaller.

Einen wechselseitigen Hand- und Fußhang stellt der sogenannte *Engel* dar. Ein Fuß wird aufgestellt und greift um ems der Seile. Die Hand der anderen Körperseite greift die Stange an ihrem anderen Ende. Dann wird der Körper - beispielsweise am linken Fuß und an der rechten Hand hängend - in die Horizontale gebracht. Dabei streckt man das freie Bein sowie den freien Arm weg und dreht den Körper von der Hanglage mit dem Rücken nach unten zu der Hanglage mit dem Bauch nach unten.

Der beidfüßige oder einfüßige *Zehenhang* wird an der Trapezstange ausgeführt, mit oder ohne Vorteil. Mit Vorteilen ist auch der Fledermauslauf oder Deckenlauf in Deckenschlaufen üblich. Margot Bügler stürzte 1947 bei einer solchen Darbietung tödlich ab.

Beim *Fersenhang* hängt man mit den bloßen Fersen an der Trapezstange. Ähnlich wie man ein spitzwinklig aufgeklapptes Taschenmesser an der Tischkante aufhängen kann, ohne daß es abrutscht, bewirkt das Gebeugthalten der Kniegelenke eine günstige Hebelwirkung, die das Abgleiten verhindert. Äußerst gewagt ist der einbeinig ausgeführte Fersenhang.

Beim *Kreuzliegen* oder der freien Rückenlage wird der Körper in waagerechter Lage auf der Stange des Trapezes ausbalanciert und die Balance durch Bewegungen der seitgestreckten Arme gehalten. Es liegt dabei etwa der letzte Lendenwirbel oberhalb des Kreuzbeins auf der Stange auf.



Abb.39

Beim *Genickstand* befindet sich der Körper, ähnlich wie bei einer Kerze, oberhalb der Stange; das Genick liegt auf, die Hände werden zur Seite ausgestreckt und nur die Füße oder Fesseln liegen haltgebend an den Trapezseilen an. Nur wenige zeigen den freien Genickstand (Abb.39).

Der freie *Handstand* und der *Freikopf* sind sowohl stehend als auch schwingend möglich.

Audi die anderen vorgenannten Hänge und Lagen können am ruhenden oder am schwingenden Trapez ausgeführt werden, desgleichen der *rückwärtige Abfaller*. Es ist ein Fangen des fallenden oder gleitenden Körpers durch Spreizen der Beine und Entlangtasten an den Seilen mit dem Fußspann bis zum Trapez, wobei man schließlich im Zehenhang - von der Stange beklemmt - in den Trapezseilen hängt. Der Abfaller wird ausgeführt aus dem Kniehang, dem Sitz, dem Kreuzliegen und sogar aus dem Stand auf dem Trapez. Er erfordert viel Mut und Geschicklichkeit. Am schwingenden Trapez erfolgt er selbstverständlich kurz vor dem Ende des Rückschwungs. Der *Abfaller vorwärts* zum Zehenhang in den Seilen erfolgt meist stehend am Ende des Vorschwungs. Er wird seiner Gefährlichkeit wegen selten gezeigt. Ein Vorteil im Schuh ist dabei üblich.

Das langsame *Abrutschen in den Fersenhang* geschieht aus dem Kniehang, dem Kreuzliegen und sogar aus dem Genickstand. Hierzu sind

sehr viel Feingefühl und eine gehörige Portion Mut erforderlich. Auch der *Abfaller vorwärts* in den *Fersenhang* aus dem *Sitz* auf der Stange ist ein äußerst waghalsiger Trick. "Fritzi Bartoni" hat ihn, wie auch den einbeinigen Fersenhang, jahrelang gezeigt.

Der große Abfaller oder *Strapatenabfaller vorwärts* vom sdwringenden Trapez mittels Seilen (Strapaten), die sowohl am Trapez als auch an den Fußgelenken oder nur an einem Fußgelenk befestigt sind, erfolgt kurz vor Ende des Vorschwunges, der rückwärtige Strapatenabfaller entsprechend beim Rücksdwung.

Baudlaufzüge oder besser gesagt *Bauchaufschwünge* am laufenden Band werden auch gern am sdwringenden Trapez vollführt. Rückenwellen hingegen dreht man immer am stehenden Trapez. Wenn sie, wie bei manchen Trapeznummern, hundertmal und mehr dargeboten werden, muß sich die Trapezstange mitdrehen können. Die Vielzahl der am Einzeltrapez ausführbaren Tricks kann mit diesen Beispielen nur gestreift werden. Von den *Hangwaagen* soll bei der Luftgymnastik die Rede sein. Sie gehören natürlich ebensogut zur Arbeit am Einzeltrapez.

Das Vertikale

Kombiniert mit dem Trapez oder als Einzeldarbietung, ist das Vertikalseil eine gern gesehene Attraktion. Mit Strapaten oder auch nur durch Kletterschlüsse werden die verschiedensten Absteher vollführt. So ist es beispielsweise möglich, sich nur mit dem Bein haltend, frei zu hängen oder abzustehen. Im Zahn- oder Genickhang werden die Akrobatinnen oft von einem am Boden stehenden Assistenten mit dem Seil fast bis zur horizontalen Lage herumgewirbelt, *Schleudern* genannt.

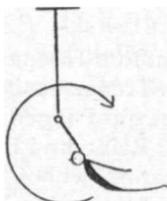


Abb. 40

Das vertikale Rotieren des Körpers in Riesenschwüngen an einem Arm aus eigener Kraft bedeutet eine enorme Belastung für das Schultergelenk, das hierbei den Drehpunkt bildet (Abb. 40). Die berühmte Münchnerin „Lalage“ soll 235 solcher Armschwünge hintereinander ausgeführt haben. Weitere weltbekannte Trapez- und Vertikalseil-Akrobatinnen waren die Deutsche Lilian Leitzel, Alfredo Codonas erste Frau, ihre Mutter „Madame Zoe“, Luisita Leers, Hildegard Bebe, „Miss Fillis“ und andere.

Auch Männer bedienen sich, wenn auch seltener, des Vertikalseils oder einer vertikalen Kette. Besonders das Hinaufarbeiten aus dem Hang über abwechselnde *einarmige Einliegewaagen* ist ein großartiger Trick, Der Spanier Tonisco ist ein Meister darin.

Trapezbalancen

Ein drittes Fachgebiet der Luftakrobatik, das gern mit den beiden vorigen kombiniert wird, aber ebenso oft von Männern oder Frauen als Einzeldarbietung gebracht wird, ist das Balancieren auf dem Trapez. Die dazu gebrauchten Trapeze - auch Schweberecks genannt - sind meist schwerer ausgeführt als die gewöhnlichen, ein wichtiger Faktor, der die Balance erleichtert. Auch ist die Trapezstange oval bis flächig gearbeitet. Die Halteseile des Balancetrapezes sind nicht wie die des Einzeltrapezes gepolstert, sondern bestehen meist nur aus einfachen Drahtseilen, Hanf- oder Baumwollseilen. Erminia Chelli balancierte schon in der zweiten Hälfte des vorigen Jahrhunderts unter anderem stehend auf einer großen Hohlkugel, die auf der Trapezstange auflag.

Die Balancetricks werden außer am stehenden auch am schwingenden Trapez ausgeführt. Teilweise wird es auch seitwärts in Verlängerung der Stange in Schwingung versetzt. *Am stehenden Trapez* sieht man unter anderem Kniebalancen, Stuhlbancen, Balancen auf der liegenden oder schräg stehenden Leiter, Handstand, freies Rückenliegen, den freien Genickstand, Freikopf und sogar Einarmer. Den Einarmer auf der Sitzflächenkante eines zweibeinig aufliegenden Stuhles bringt „Kareff“ (siehe Foto).

Im Schwingen vollführt man beispielsweise den beidbeinigen oder einbeinigen Stand, das freie Rückenliegen, den freien Genickstand, den freien Handstand und den Freikopf quer zur Stange. Im Freikopf können Reifen mit den Armen rotiert werden. Bei den „2 Pallamedes“ stand der Haltemann freikopf am schwingenden Trapez und hielt in seinen Händen ein zweites, auf dem sein Partner ebenfalls im Freikopf balancierte (siehe Foto). Die schon erwähnte kühne Luftakrobatin Erminia Chelli soll sogar auf einer kurzen freistehenden Leiter balanciert haben, und das bei schwingendem Trapez.

Die Luftgymnastik

Das Gerät der Luftgymnastik ist der *Trapezstuhl*, der auch fester Stuhl genannt wird. Er ist durch vier Drahtseile schräg zur Erde hin abgeseigelt, damit er unbeweglich ist. Der Stuhl besteht aus zwei Parallelstangen, deren eine als Gegenlager für den Spann beim Kniehang an der anderen dient. Zuweilen wird auch das *Doppeltrapez* oder *Mehrfachtrapez*, auf dem die Partner nebeneinander sitzen können, gebraucht. Außerdem werden in der Luftgymnastik als Zusatzgeräte *Trapeze*, *Römische Ringe* und der *Hängeperche* verwendet, die unter den eigentlichen Luftapparat gehängt werden können.

Die Zeit der großen Luftgymnastikakte mit drei, vier und fünf Personen ist vorbei. Vor dem ersten Weltkrieg und auch noch danach kam dieser Zweig so recht in Blüte. Es fühlte sich gerade in Deutschland in Turnerkreisen mancher zu dieser Arbeit hingezogen, so wie wir teilweise noch heute ausgezeichnete Luftakte innerhalb des Kunstkräftsports haben, allerdings meist Zweierakte. So entstanden damals eine Reihe hervorragender professioneller luftgymnastischer Nummern, die im In- und Ausland Erfolge feierten.

Bei der Luftgymnastik handelt es sich um statische Tricks, also um reine Haltarbeit. Während bei einer Parterrenummer ein Dreimannhoch oder eine Pyramide natürlicherweise von unten nach oben aufgebaut wird, ist es bei der Luftgymnastik gerade umgekehrt. Der Untermann der Parterreakrobatik ist jetzt der zuoberst hängende Haltemann. Er hängt zumeist im Kniehang vom Stuhl herab und hält mit den Händen, mit den Zähnen oder mit dem Genick seinen oder seine Partner. Hängt er an seinen eigenen Händen, so greift er des besseren Halts wegen in kurze Handstrapaten.

Ein anderer Unterschied zur Parterreakrobatik ist der, daß das Moment der Balance wegfällt, weswegen eine luftgymnastische Nummer meistens weit weniger Zeit zum Eintrainieren eines Tricks benötigt, als dies bei einer Balancearbeit der Fall ist. Damit sei aber keineswegs ein Werturteil über die Luftgymnastik gefällt. Wenn die Obermänner der Parterreakrobatik Handstände, Freikopf und erst in zweiter Linie Stützwaagen ausführen, so gebraucht die Luftgymnastik in der Hauptsache Hangwaagen und Absteher und nur am Rande Handstände und Freikopf. Selten sieht man den einarmigen Klimmzug oder den beidarmigen Klimmzug mit einem Körpergewicht daran.

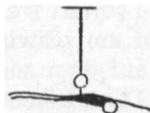


Abb.41

An *Hangwaagen* kommen die *Rückenwaage* und die *Vorderwaage* zur Ausführung. Die *Rückenwaage* ist insofern leichter, als man den Brustkasten mit den Armen zangenartig einklemmen kann, was bei der *Vorderwaage* nicht möglich ist. Wenn man aus der *Rückenwaage* den Körper nach einer Seite kantet und sich unter Loslassen des anderen Armes in den Hangarm hineinlegt, kommt man in die *einarmige Einliegewaage* (Abb. 41). Von dort kann man langsam ausdrehen in die *einarmige Rückenwaage*.

Bei *mehreren Waagen untereinander* werden Strapaten benutzt, die jeweils um die Schultern des oberen Partners gelegt werden. Den Abschluß kann außer einer Rücken- oder Vorderwaage auch eine ein-

armige Einliegewaage bilden. Bei zwei Rückenwaagen untereinander kann der untere Partner auch eine Strapate oder ein Tuch über das Genick des Haltemannes legen. Der zuoberst Hängende selbst greift in zwei Handstrapaten, die am Trapezstuhl befestigt sind. Ein wohl nicht zu überbietender Trick waren die fünf Waagen untereinander der „5 Atlantic Boys“,

Bei der sogenannten *Traube* klammert jeweils der untere den oberen Partner mit einer Beinschere um Taille oder Brust. Die Arme werden dabei nur dann unterstützend um die Oberschenkel des klammernden Partners gelegt, wenn die Traube sehr lang ist, das heißt bei vier und mehr Personen. Man kann eine Traube mit sechs Personen untereinander bilden. Das Körpergewicht spielt, genau wie bei der Parterreakrobatik, dabei eine große Rolle. Man findet aber hier wie dort Partner von annähernd gleichem Gewicht, was den Wert der Darbietung - jedenfalls in den Augen des Fachmannes - sehr erhöht.

Bei dem sogenannten *Christushang*, Kreuzhang oder Kruzifix hängt der Luftgymnastiker mit seitlich ausgestreckten geraden Armen in Ringen oder Strapaten. Den äußerst schwierigen *Christushandstand*, auch umgekehrter Christushang genannt, erreicht man durch langsames Senken und Armspreizen aus dem Handstand in den Ringen.

Die *Christusrückenwaage* ist wohl nur für einbeinige Akrobaten ausführbar, und zwar durch ihre speziell für Waagen günstigen Gewichtsverhältnisse (*Abb. 42*).

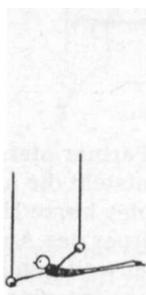


Abb.42



Abb.43

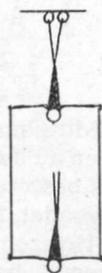


Abb.44

Zwei Kruzifixe untereinander können so ausgeführt werden, daß der Haltemann mit seitlich ausgestreckten Armen im Zahnhang hängt und den nächsten im Christushang an kurzen Seilen hält (*Abb. 43*). Oder er hängt kopfüber vom Stuhl oder Trapez und hält den Partner im umgekehrten Kruzifix (*Abb. 44*). Die „4 Pegos“ demonstrierten folgenden, fast unglaublichen Trick: Der im Kniehang hängende Haltemann breitete die Arme zum umgekehrten Christus aus. An Schlingen hing von seinen Armen herab ein etwa 3 Meter breites Trapez, von dessen Enden je zwei Seile mit Ringen herunterhingen. An diesen

machten zwei Partner Christushandstände. Damit nicht genug, hielten sie in dieser Position in den Zähnen die Seile eines weiteren Trapezes, an dem der letzte der „4 Pegos“ Rückenwellen drehte. Das war einmal.

Daß man sogar im *Zahnhang* drei Personen halten kann, ist von den „4 Pollis“ und den „4 Selektas“ gezeigt worden. Bei letzteren hält der Haltemann durch ein Mundstück mit Handschlaufen den ersten Partner in der Rückenwaage. Dieser wiederum beißt in ein Mundstück mit kurzer Kette, an deren unterem Ende sich gleichfalls ein Mundstück befindet, in das der Nächste hineinbeißt. Dieser wendet dem Oberen sein Gesicht zu und streckt seine Arme rückwärts über den Kopf aus. Sein Körper kommt dadurch in die Waagerechte, weil der vierte und letzte Mann in der Rückenwaage an seinen Händen hängt (siehe *Foto*).

Den *Hängespagat* macht man entweder waagrecht in zwei Ringen oder langen Strapaten oder senkrecht mit kurzen Fußstrapaten als Mittelmann zwischen zwei Partnern hängend. Der Oberkörper kann dabei herabhängen oder über die Waagerechte aufgerichtet werden (*Abb.45*).

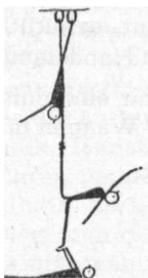


Abb.45

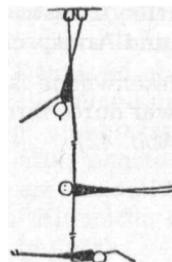


Abb.46

Wird der Mittelmann vom oberen und unteren Partner statt an den Fußgelenken an den Handgelenken ergriffen, so entsteht die *hängende Fahne*. Des besseren Haltes wegen werden auch hier kurze Handstrapaten verwendet. In der Fahne wird der ganze Körper des Ausführenden in die Horizontale gehoben (*Abb. 46*). Mit zwei weiteren Partnern daran hängend, bedingt die Fahne beim Ausführenden eine enorme Belastung des Schulter-Bandapparats.

Leichter sind die *Absteher*. Beim Genickabsteher zum Beispiel klemmt der mit dem Kopf nach unten hängende Haltemann das eine Fußgelenk des Partners weit oben zwischen seine Oberschenkel, während der andere Fuß auf seinem Genick zu stehen kommt.

Den *Fuß-zu-Fuß-Hang* gibt es im Klammergriff und einfach mit aufgestellten Zehen, was noch schwieriger ist.

Eine andere Art, den Partner zu halten ist folgende: Der Haltemann hängt im gewöhnlichen oder im Zahnhang mit den Füßen nach unten

herab. Der Partner legt sich ihm quer über die Füße, das heißt er klemmt den einen Fuß des Haltemanns zwischen seine Oberschenkel und bettet seinen Kopf auf dessen anderen Fuß. Auch mit einem Fuß des Haltemannes allein kann der Partner gehalten werden, wenn er sich im Kniehang mit einer Kniekehle an dem aufgestellten Fuß festklemmt.

Eine weitere Haltemöglichkeit ist die: Der Haltemann hängt im Kniehang und klemmt den aufgestellten Fuß des kopfüber herabhängenden Partners zwischen seine Fußgelenke.

Auch der *Handstand* findet in der Luftgymnastik Verwendung. Man kann ihn, wie die freie Stützwaage, an den Römischen Ringen oder in den Händen eines Partners ausführen. Dieses Hand-auf-Hand brachten die „2 Reiners“ mit dem Untermann im Zahnhang. Der Körper des Untermannes kann mit den Füßen nach unten fast senkrecht herabhängen (Abb. 47) oder auch durch das Gegengewicht des handstehenden Partners in die Waagerechte gehoben werden. Bei den „4 Metros“, wieder eine deutsche Luftgymnastiktruppe der Vergangenheit, hält ein Handsteher in den Ringen mit einem Mundstück seinen Partner in der einarmigen Rückenwaage. Man sieht, daß sogar ein Handsteher in der Luftgymnastik Haltemann sein kann.

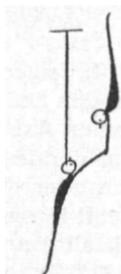


Abb.47



Abb.48

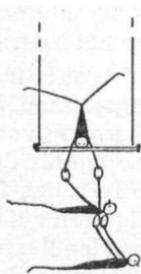


Abb.49

Den *Einarmer* im Genick des sich in der Rückenwaage befindlichen Partners (Abb. 48) zeigten die oben erwähnten „2 Reiners“. Im Cirque d'Hiver hängt heute noch ein Foto dieses tollkühnen Triesels. Wer weiß, vielleicht wird eines Tages sogar der Einarmer auf der Stirn des die Vorderwaage haltenden Partners gezeigt.

Der *Freikopf* auf dem Trapez kann ebenso Halteposition sein, indem der Freikopfstehende an seinen Händen einen weiteren Mann hält. Bei den Dänen „The Indriksons“ hält der Kopfstehende seinen Partner sogar nur mit einer Hand, wobei er im Freikopf die Hüfte stark nach der freien Armseite hin abwinke In muß. Manche halten im Freikopf beidarmig das Gewicht zweier Personen, eine außerordentliche Last. (Abb.49).

Das *Schleudern* des Partners im Genick- oder Zahnhang, wobei sich der Geschleuderte durch die Fliehkraft in die Horizontale erhebt und sich außerdem meist um die eigene Achse dreht, ist ähnlich dem Schleudern am Vertikalseil oder am Schleuderperche.

Als letztes Teilgebiet der Luftgymnastik soll die *Arbeit an langen, senkrecht herabhängenden Lederriemen* behandelt werden. Sie ist in Indien und in China beheimatet und wurde in Indien schon vor der Zeitwende an langen Lianen praktiziert. Der Ausführende greift je ein Bündel Riemen und schlingt es sich in ganz bestimmter Weise um die Handgelenke. So werden Vorder-, Rücken- und einarmige Einliege- waagen vollführt, mit Partnern auch Waagen untereinander, Absteher und dergleichen mehr. Das Heraufarbeiten durch wechselseitiges ein- armiges Einliegen wurde schon beim Vertikalseil erwähnt. Dabei werden von den Asiaten in besonderer Weise mehr und mehr Leder- stränge um die Handgelenke gewickelt. Von mehreren Metern Höhe läßt sich der Akrobat durch plötzliches Lösen aller dieser Schlingen bis auf die letzte herabfallen und landet am Ende der Stränge in der Rückenwaage. Das alles geht unglaublich schnell. Eine typisch chine- sische Dbung ist das Schwingen im *Zopfhang* an einem lang herabhän- genden Lederriemenbündel. In der Partnerarbeit wird dabei manchmal das Dreifache des eigenen Körpergewichts an den Haaren gehalten.

Die Luftvoltigen

Hier handelt es sich, im Gegensatz zur Luftgymnastik, um rein dyna- mische Dbungsformen. Die eben erwähnte Arbeit an den Lederriemen stellt den Dbergang von der statischen zur dynamischen Arbeitsweise dar. Das Hauptgerät der Luftvoltigen ist wiederum der feste Stuhl, gelegentlich auch das Doppeltrapez. Der Haltemann oder die Halte- männer voltigieren auf die verschiedensten Weisen mit ihrem Partner, z. B. von der Handfassung in die Fußfassung (Halbsalto) und zurück, oder von der Hand-Fuß-Fassung rechts in die Hand-Fuß-Fassung links (Halbpirouette). Auch der Salto und der eineinhalbfache Salto, an den Füßen geworfen, sind Tricks, die ein Werfer allein mit einem Flieger ausführen kann. Er ist dann Werfer und Fänger in einer Person.

Abfaller, den Partner an Händen oder Füßen gefaßt, gehören ebenfalls zu den Luftvoltigen. Eine besonders schöne Form des Handabfallers ist der *Stecher*. Dabei hat sich der Haltemann im Stuhl im Kniehang bis fast zum Sitz emporgehoben. Der Partner setzt sich mit dem Rücken zu ihm zwischen seine oder auf seine Knie, ähnlich wie beim Stecher parterre aus dem Grätschsitz hintereinander. Dabei reicht er seinem Partner die Arme rückwärts über den Kopf zur Handgelenkfassung. Im Moment, ehe der Haltemann sich zurückfallen läßt, sticht der Partner auf dem Wege zum Abfaller mit einer Art Rolle rückwärts in das flüch- tige Handstehen.

Bei einem anderen Abfaller steht ein Partner auf dem Trapez oder Stuhl genau über dem im Kniehang hängenden Haltemann resp. in diesem Falle Fänger. Auf ein Kommando läßt er sich senkrecht und mit den Füßen voran nach unten fallen, um die Handgelenke des Fängers zu greifen. Hängt er an den Händen des Fängers, so kann dieser ihn in Schwung versetzen, um ihn am Ende des Vorschwunges *ausgrätschen* zu lassen. Dabei steht der Ausgrätschende während des toten Punktes einen Moment frei in der Luft, ehe er wieder zugreift.

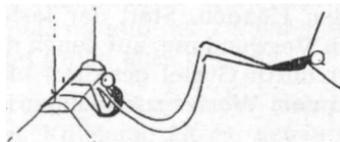


Abb.50

Der sogenannte *Todessprung* ist dem großen Strapaten-Abfaller am schwingenden Einzeltrapez ähnlich. Der Ausführende legt sich lange Sprungstrapaten um die Fesseln und springt vom festen Stuhl oder von einem Sprungbrett oder einer Brücke hinab oder, besser gesagt, hoch hinaus. Die anderen Enden der vier Meter oder längeren Sprungstricke können am Absprungsobjekt befestigt sein. Manchmal bestehen sie aus Gummikabeln oder aus Drahtseilen, mit Polsterungen für die Fußgelenke versehen. In vielen Fällen aber wird der Todessprung von zwei, vereinzelt auch von einem Partner, mit den Handgelenken gehalten (Abb. 50). Das Gegenlegen der Füße gegen die parallel verlaufende Stange des Stuhls ermöglicht es dem Haltemann, sich im Kniehang so weit bis fast zum Sitz heraufzubeugen, wie es beim Stecher beschrieben wurde. Körper und Arme hält er ebenfalls stark gebeugt und bis zum äußersten angespannt, den Sprung erwartend. Der Springer muß so weit und hoch wie möglich nach vorn im Kopfsprung abspringen, damit die Sprungstrapaten schon gestreckt sind, ehe der Springer durchpendelt. Spränge er senkrecht nach unten, so wäre die Wucht des Falles viel größer. In demselben Todessprung wird zuweilen nach einem hängenden Trapez gesprungen, das dann beim Berühren in der Mitte auseinanderbricht. "Cubanos" sprang so 9 Meter weit und gilt als Urheber dieses Tricks.

Bei der *Doppelstuhlarbeit* zwischen zwei sich gegenüber befindlichen festen Stühlen erweitern sich die Luftvoltigen zu einem erregenden Hin- und Herwerfen eines oder mehrerer Flieger. Hier kommen schon ein Teil der Saltos, Pirouetten und Passagen zur Anwendung, wie wir sie gleich beim Fliegenden Trapez zu besprechen haben. So wird der Rückwärtssalto, der Twist- bzw. Pirouettensalto rückwärts, der einein-

halbfache und der Doppelsalto rückwärts vom Werfer zum Fänger gedreht. Sogar der dreifache Rückwärtssalto ist schon gebracht worden. Eineinhalbfache Pirouetten vom Werfer zum Fänger gehören gleichfalls zu den vielen Möglichkeiten, die es bei den Luftvoltigen gibt. Dabei ist - genau wie beim Fliegenden Trapez - ein Sicherheitsnetz üblich. Die "Mellvills" sind hochqualifizierte Vertreter dieses Genres. Eine sehr schöne Kombination ist die zweier ziemlich hoch aufgehängter fester Stühle mit einem großen Trampolin, das fast schon als Sprungnetz anzusprechen ist. Ein Hochreck zwischen den Stühlen ist eine weitere Kombinationsmöglichkeit. Manchmal halten die Fänger kurze Trapeze in den Händen. Statt der festen Stühle finden auch kleinste Standflächen Verwendung, auf denen die Werfer bzw. Fänger in Halterungen oder durch Gürtel gesichert bis zu sechs Meter hoch stehen. Der Abstand vom Werfer zum Fänger ist etwa der gleiche.

Fliegendes Trapez

Während sich Leotard und andere Pioniere des Fliegenden Trapezes anfangs noch damit begnügten, sich von Trapez zu Trapez fliegen zu lassen, was übrigens die schwierigere Art ist, wurde noch vor der Jahrhundertwende ein Fänger dazugenommen. Es hat z. B. nur ein gutes Dutzend Flieger gegeben, die je den Doppelsalto rückwärts von Trapez zu Trapez fertigbrachten. Der erste war wohl der Franzose Rainat. Von einer *Brücke* aus wird das freie *Fangtrapez* in die gerade notwendige und auch zeitlich genau berechnete Schwingung versetzt, damit es dann, wenn der Flieger seinen Flugtrick vollführt, die geringste Distanz zum *Flugtrapez* hat. Bei der zweiten Art gibt sich der Fänger selbst den rechten Schwung. Der *Flieger* steht gegenüber auf der *Brücke* und springt im rechten Moment mit größter Kraft in den Schwung hinein, so daß sich wieder Fang- und Flugtrapez im toten Punkt ihres Vorschwunges am nächsten sind. Mitglieder der „Heqelmann-Truppe“ sollen die ersten gewesen sein, die den Doppelsalto rückwärts zum Fänger ausgeführt haben.

Der *Fänger* hängt entweder im Spanischen Hang an seinem Trapez oder er benutzt einen kleinen Trapezstuhl, den sogenannten Fliegenden Stuhl. Andere Hangarten, der Zehenhang mit Vorteil beispielsweise, werden heute selten verwendet. Zuweilen hält der Fänger noch ein zweites, kleineres Trapez an kurzen Seilen in den Händen.

Fänger und Flieger greifen, mit Blickrichtung zueinander, im Doppelgriff jeweils die umwickelten Handgelenke des anderen, in die sie von der ersten Berührung am Unterarm an gleichsam hineintrutschen. Außerdem gibt es den Beingriff, der nach dem Eineinhalb- oder Zweieinhalb-Rückwärtssalto zur Anwendung kommt. Dabei wird der Flieger mit dem Kopf nach unten im Klammergriff an den leicht gebeugten Beinen mit aufgestellten Zehen gefangen.

Schwieriger noch erweist sich das Fangen eines Fliegers aus dem Vorwärtssalto unter der Stange, wenn dieser dem Fänger den Rücken zuwendet. Es wird nur dadurch ermöglicht, daß sich Flieger und Fänger für einen Moment überschneiden. Hält der Fänger hierbei ein kleines Fangtrapez in den Händen, so erleichtert dies seine Arbeit, während beim Fangen von Gesicht zu Gesicht ein zusätzliches Fangtrapez erschwerend wirkt.

Die Lagen, aus denen der Flieger vom Trapez abgehen bzw. abgenommen werden kann, sind, außer dem gewöhnlichen, vorwärtsgerichteten Hang, der Hang mit dem Rücken zum Fänger, der Nesthang, auch Sattel genannt, der Kniehang und der Zehenhang, der auch Risthang heißt, die Bauchlage und selten auch der Sitz.

Der *Rückwärtssalto* wird aus dem normalen Hang oder aus dem Kniehang gedreht. Aus dem Kniehang ist es, genau genommen, nur ein halber Salto. In coupiert Haltung dreht man den Rückwärtssalto auch mit Pirouette. Sehr elegant wirkt der Rückwärtssalto als Pleßsalto, womöglich noch mit einer gleichzeitigen Pirouette, also als Pleß-Pirouettesalto rückwärts. Zum Pleßsalto kann auch einarmig abgegangen werden.

Der *eineinhalbfache Rückwärtssalto* wird coupiert und als Pleß gedreht und wird, wie schon erwähnt, an den Füßen gefangen.

Der *Doppelsalto rückwärts* ist auch mit *Pirouette* möglich, wobei diese während des ersten oder während des zweiten Saltos oder zur Hälfte während des ersten und zur Hälfte während des zweiten Saltos erfolgen kann.

Der *zweieinhalbfache Rückwärtssalto* rechnet, genau wie der eben erwähnte Pirouette-Doppelsalto, zu den Höchstleistungen. Der fünfjährige Franzose Pierre Alize bringt ihn immer noch.

Der *dreifache Rückwärtssalto*, kurz "der Dreifache" genannt, ist unauslöschlich mit dem Namen Alfredo Codona verbunden. Ihn Abend für Abend mit gleicher Präzision zu bringen, ist niemandem nach ihm wieder gelungen. Das hat seinen Grund darin, daß der Flieger während der dritten Saltobewegung einfach die Kontrolle über seine Lage im Raum verliert und so den rechten Zeitpunkt zur Körperstreckung für den Fang nur zu leicht verpassen oder umgekehrt zu früh die Coupierung auflösen kann. In den USA führen heute Fay Alexander und Tony Steel den Dreifachen aus, und zwar nicht etwa nur ins Netz, sondern, wie Alfredo Codona, zum Fänger. Berichte, nach denen 1904 oder 1905 Ernie Clarke der Vierfache zum Fänger, seinem Bruder Charles, im Training gelungen sein soll, scheinen nicht glaubhaft. Rainat hat übrigens im Anfang dieses Jahrhunderts den Dreifachen als Abgang vom hängenden Trapez zum Boden gebracht.

Der *Vorwärtssalto aus dem normalen Hang* ist äußerst schwierig und wurde nur selten gezeigt. Er ist nur als einfacher Salto möglich.

Beim *Vorwärtssalto aus dem rückwärtigen Hang*, also mit dem Rücken zum Fänger, liegt die Schwierigkeit im Fangen. Er wird deshalb gern mit einem Twist gedreht, so daß Gesicht zu Gesicht gefangen werden kann. Der *eineinhalbfache* und der *Doppelsalto vorwärts aus dem rückwärtigen Hang* sind ebenfalls möglich, jedoch wird zur Zeit nur der erstere gezeigt. Der Doppelsalto vorwärts steht dem dreifachen rückwärts an Schwierigkeit sicher nicht nach. Der Fänger hält dabei meistens ein kurzes Fangtrapez in den Händen, an dem der Flieger besser greifen kann, weil er ja dem Fänger den Rücken zuwendet. Alfredo Codona hat den Doppelsalto vorwärts zuweilen gebracht.

Beim *Vorwärtssalto über die Stange* wird aus dem Stütz bzw. aus der Bauchlage abgegangen. Jules Alex vollführte ihn sogar von Trapez zu Trapez. Dieser Salto soll nicht nur als *einfacher Pirouettesalto*, sondern auch mit *Doppelpirouette* gezeigt worden sein, allerdings zum Fänger. Ob der *Doppelsalto vorwärts* über die Stange jemals ausgeführt wurde, wie mancherseits behauptet wird, ist zweifelhaft, obwohl im Bereiche des Möglichen.

Den *Vorwärtssalto aus dem Sitz* auf der Stange hat man nur selten gesehen.

Zum Rückflug benutzt man, wenn man vom Fänger zurückgeht, eine halbe Pirouette, vom Trapez meist eine ganze. Nur wenige bringen die *eineinhalbfache Pirouette* vom Fänger zurück zum Flugtrapez oder die *Doppelpirouette* vom Fangtrapez zurück zum Flugtrapez fertig. Alfredo Codona beherrschte sie beide. Zum Rückflug vom Fänger benutzte er stets die *eineinhalbfache Pirouette*, welche eigentlich schon ein Trick für sich ist.

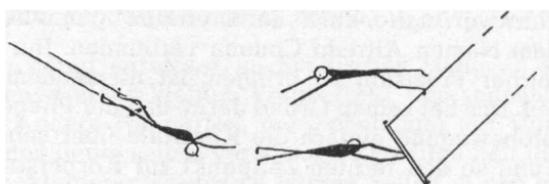


Abb.51

Passagen werden von zwei Fliegern ausgeführt. Im gleichen Augenblick, in dem der Fänger den Flieger zum Rückflug freigibt, fliegt ein zweiter Flieger vom Flugtrapez zu ihm hinüber. Beide Flieger begegnen sich, d. h. sie passieren einander in der Luft (Abb. 51). Mit einem Vorwärtssalto wird eine solche Passage zu einer nervenkitzelnden Angelegenheit.

Während Leotard seinen Salto noch ohne Netz brachte und nur ein paar Matten unterlegte, ist es heute allgemein üblich, mit *Schutznetz* zu arbeiten. In der UdSSR, in China und in den Ostblockstaaten besteht sogar Netzzwang.

Andere Luftnummern

Es gibt in der Luftakrobatik, wie überhaupt in der Akrobatik, so viele tedmische Neuerungen, daß es schwerfällt, sie alle zu kennen. Es seien deshalb hier nur einige Luftapparate als Beispiele aufgeführt.

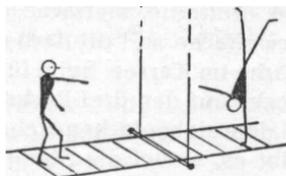


Abb.52

Auf einer von zwei Partnern an beiden Enden horizontal ausbalancierten *Leiter*, die auf einem zentralen Drehpunkt aufliegt wie eine Wippe, werden equilibristische oder auch luftgymnastische Tricks in großer Höhe gezeigt. Während der eine der beiden Partner stehend die Balance hält, vollführt der andere am entfernten Ende Freikopf, Handstände, Einarmer (*Abb. 52*) und Stützwagen teils mit, teils ohne Vorteil, oder er arbeitet an einem daranhängenden Trapez.

Dann sind da die *vertikalen Rotationsapparate*, zum Beispiel die rotierende Leiter und andere röhrenartige Gebilde. Auch die drehbare Vorrichtung für *Sohlenwellen* gehört dazu. *Horizontale Rotationsapparate* sind drehbar verankerte Trapeze, Flugzeuge und ähnliche Drehvorrichtungen. Der berühmte "Mann im Mond", der Deutsche "Rosello" und seine Nachfolger benützen eine drehbar unter der Zirkuskuppel aufgehängte Mondsichel, an und auf der vom Zehenhang bis zum Freikopf und Einarmer mit Vorteil alle möglichen Tricks ausgeführt werden können.

Eine besondere Art der Luftakrobatik ist das Greifen einer kleinen Platte mit den oder, besser gesagt, zwischen den *Schulterblättern*, so daß man daran emporgezogen werden kann, sogar mit noch einem weiteren Körpergewicht daran.

Darbietungen, wie das Schießen eines Menschen aus der Kanone, der dann im Salto in einem Netz landet, Todesfahrten in Kugeln, Tonnen und kleinen Autos und Todessprünge von einer hohen Plattform mit dem Kopf voran auf Gleitbahnen oder in kleinste Tauchbecken sowie die schon erwähnten Lawinenstürze kann man nur sehr bedingt zu den Luftnummern rechnen. Sogenannte *Affenmenschen*, also Akrobaten, die in Affenkostümierung in der Luft arbeiten, sind hingegen ohne weiteres als Luftakrobatinnen zu bezeichnen.

Reckturnen

Seit der zweiten Hälfte des vorigen Jahrhunderts etwa ist das Reckturnen, von Deutschland ausgehend, eine beliebte akrobatische Disziplin geworden. In Asien, und dort besonders in China, wurde es jedoch schon sehr viel früher betrieben. So finden wir im 18. Jahrhundert auf dem Wandbild eines mongolischen Tempels einen Gaukler eine Riesenwelle auf einem fahrbaren Reck ausführen. Auch auf dem Balkan war das Reck ein beliebtes Gerät, besonders in Rumänien und Bulgarien.

Wir kennen das zweifache, dreifache, vierfache, fünffache, siebenfache und achtfache Reck. Das zweifache und dreifache Reck ist hintereinander angeordnet, das vierfache im Karree. Beim fünffachen befinden sich zwei Recks "im ersten Stock" auf den drei Recks zu ebener Erde, oder sie bilden ein Fünfeck. Bei dem siebenfachen stehen drei auf vier Unterrecks. Auch Rundrecks gibt es, wobei die Stange, durch verschiedene Verstrebungen gestützt, einen Kreis bildet.

Viele erstklassige Reckakrobaten kommen aus dem Turnerlager. So kann im großen und ganzen auf die turnerische Fachliteratur verwiesen werden. Eine Erweiterung erfährt das akrobatische Reckturnen selbstverständlich durch die verschiedenen Möglichkeiten, von Reck zu Reck zu schwingen.

Die Reckstangen sind aus Stahl und mit einem Holzmantel verkleidet, da das weichere Holz schonender für die Hände ist und trotzdem einen guten Griff garantiert. Man denke nur einmal an mehrere hintereinander ausgeführte Riesenwellen, von denen ein weibliches Mitglied der "Christians-Truppe" dreißig, ohne abzusetzen, brachte, um sich vor Augen zu halten, wie sehr es darauf ankommt, die Handflächen nicht durch übermäßige Reibung zu stark zu beanspruchen. Des besseren Halts wegen nimmt man Kolophonium für die Hände. Eine im Laufe der Zeit erworbene Hornhaut tut das ihre, solche dauernde Beanspruchung möglich werden zu lassen. Um die Haut zwischen Daumen und Hand zu schonen, besonders aber wegen der Gefahr, die abgespreizten Daumen beim Wiedergreifen am nächsten Reck zu verstauchen, turnt der Akrobat nicht mit von unten um die Stange gelegten Daumen, sondern legt den Daumen mit über die Stange.

Als *Flüge* von Reck zu Reck kennt man z. B. den *halben Pleßsalto rückwärts*, bei dem man, aus dem Riesenschwung kommend, am Ende des Vorschwungs anruckt, abdrückt und im Kniehang am nächsten Reck landet. Von da kann man nach einer freien Kniewelle zum Stand abspringen.

Beim *Pleßsalto rückwärts* von Reck zu Reck - auch vom ersten zum dritten Reck, wenn das mittlere ausgehakt ist - greift man nach einer ganzen Saltobewegung wieder am nächsten Reck zu. Einige wenige Ar-

tisten brachten es sogar fertig, nach dem Zugreifen am zweiten Reck gleich zu einem zweiten Salto weiterzudrängen, mit dem sie am dritten Reck landeten, von wo sie mit einem weiteren Salto oder sogar Doppelsalto abgingen. Diese Übung ist in der Abstimmung des Schwungrhythmus schwierig wie kaum eine zweite. Leichter wird sie schon, wenn man zwischen jeden Salto eine Riesenwelle einschaltet.

Der *Twistrückwärtssalto* von Reck zu Reck wird sehr hoch gedreht und führt nach Beendigung der Twistbewegung über den Handstand auf dem nächsten Reck zum Riesenschwung in entgegengesetzter Richtung. Der Handstand braucht allerdings nur angedeutet zu sein, und man kann auch viel horizontaler über die Stange hinwegstechen.

Beim *Twistvorwärtssalto* am Ende des Rückschwungs greift der Akrobat am nächsten, rückwärtigen Reck zu, dem er durch den Twist nun das Gesicht zuwendet.

Die *eineinhalbfache Pirouette* zum nächsten, rückwärtigen Reck ist ebenfalls ein recht schwieriger Trick, den man selten zu sehen bekommt. Eher sieht man die *einfache Pirouette* mit Zugreifen an der gleichen Stange. Gleichfalls am Ende des Rückschwungs wird das *Ausgrätschen* vollführt.

Der *Doppelsalto rückwärts* am Ende des Vorschwungs ist unseres Wissens noch nicht von Reck zu Reck gebracht worden, obwohl er coupiert durchaus im Bereiche des Möglichen liegt. Er wird meist als Abgang benützt. Das Zufassen nach dem Doppelsalto an der starren Reckstange kann viel mehr als bei der relativ weich aufgehängten Trapezstange zu Stauchungen in der Wirbelsäule führen. Die Form des Abgangs stellt deshalb die bessere Lösung dar.

Der *Twistdoppelsalto rückwärts* wurde vor Jahren von der ausgezeichneten mexikanischen Recknummer „Ibarras“ vom ersten zum dritten Reck gedreht - eine Höchstleistung seltenster Art.

Abgänge sind der einfache *Salto rückwärts* am Ende des Vorschwungs, den man zuweilen auch einhändig sieht, und der *Doppelsalto rückwärts*, auch *mit ganzer Pirouette*, den neuerdings wieder russische Akrobaten zeigen. Der Dreifache als Abgang ist höchst selten ohne Longe unternommen und niemals regelmäßig als Trick in einer Nummer gezeigt worden. Die Grenze des Möglichen ist hier bereits erreicht.

Der *Vorwärtssalto* als Abgang wird entweder aus dem Unterschwing nach vorn oder am *Ende des Rückschwunges*, beides *unter der Stange*, oder aber als *fliegender Hechtsalto* mit Kammgriff *über die Stange* hinweg gebracht.

Es gibt Kombinationen von Reck und Trampolin, Reck und festem Fangstuhl und Reck und Barren.

Equestrik

Cäsar berichtet von der Voltigierkunst germanischer Reiter, die im schnellsten Lauf auf- und abgesprungen seien. Im Mittelalter war das Voltigereiten eine bevorzugte Kunst der Ritter. Man sprang sogar aus dem Anlauf frei in den Sattel und voltigierte oft auch in voller Rüstung. Die Equestrik hat, wie der Name schon sagt, mit Pferden zu tun. Man versteht darunter alle möglichen Arten der Dressur- und Reitkunst von der Freiheitsdressur bis zur Hohen Schule. Hier interessieren nur die akrobatischen Zweige der Reitkunst, Voltigereiten oder Jockeyreiten, Pas de Deux und Parforce-Reiten.

Das Voltigereiten umfaßt alle Arten des Auf- und Niederspringens am galoppierenden Pferd, Sprünge und Positionen auf dem Pferderücken selbst und Sprünge von einem Pferd zum anderen. Man nimmt zum Voltigieren breite und schwere Pferde, denen meist eine dicke Filzmatte fest auf den Rücken geschnallt wird. So springen die akrobatischen Reiter mit kurzem Anlauf frei in den Grätschsitze zu Pferde, auch zu mehreren zugleich. Unter Benützung eines Sprungbretts gelangen sie in den Stand auf dem Rücken des galoppierenden Pferdes. Dort vollführen sie Schulterstände, Kopf- und Handstände, Handspringen mit Korpett, Flickflacks, Vorwärts- und Rückwärtssalto und Pirouetten. Den Rückwärtssalto springt man auch auf den Boden oder auf den Rücken des dahinter galoppierenden Pferdes. Enrico Caroli führte ihn früher auch vom ersten zum dritten Pferd aus. Auch der Araber vom Pferderücken zum Boden ist möglich. Es gibt natürlich eine Menge von Tricks beim Voltigereiten auf und am galoppierenden Pferd, verkehrte Sitze, Seilspringen, Flanken und Kehren über Pferderücken und Pferdehals, Radschlagen neben dem Pferde oder Laufsaltos mit Handfassung am Schwanz des Pferdes und vieles mehr.

In der Partnerarbeit sind der Stand auf den Schultern des Untermannes, das wechselseitige Springen über den Unterarm des Untermannes in Handfassung, der Salto vorwärts von der Schulter mit oder ohne Handfassung, die Zuggrätsche über den Kopf des Untermannes zum Niedersprung hinter dem Pferd und manches andere möglich.

Die "Alexander-Serge-Truppe" z. B. bringt den Vorwärtssalto von zweimannhoch parterre zum Pferderücken, den Rückwärtssalto von zweimannhoch zu Pferde zum Stand auf dem nächsten Pferd oder auch zum Sattel des gleichen Pferdes, während der Untermann abspringt.

Kopf-auf-Kopf, Hand-auf-Kopf und Hand-auf-Hand können nur auf trabenden Pferden ausgeführt werden, wie es Mitglieder der "Loyal-Repensky-Truppe" mit einer Frau als Untermann zeigten. Hervorragende Voltigereiter sind außerdem Addie Enders, die Wandruschkas ("Hanseis") und andere. Die "Fredianis" standen sogar dreimannhoch

zu Pferde. Bei diesen Tricks kann ein verbreiteter Sattel, Panneau genannt, verwendet werden.

Das als eigentliches *Panneau reiten* bezeichnete Stehendreiten auf verbreitem Sattel wird meistens von Frauen gebracht, die dabei jonglieren oder Spitze tanzen.

Pas - d e - D e u x ist das Stehendreiten auf zwei nebeneinandertrabenden Pferden, deren Zügel der breitbeinig mit jedem Fuß auf einem Pferderücken stehende Reiter in der Hand hat. Man kann dabei die gewagtesten Partnerübungen im Zweimanhoch zu sehen bekommen. Mit vier nebeneinandergehenden Pferden werden mit bis zu acht Personen richtige Pyramiden gebaut.

Kosaken, Tscherkessen und andere russische Stämme übten sich seit Jahrhunderten in einer besonderen Art des *Par forcer eitens*. Sie voltigieren nicht nur auf, sondern auch seitlich und unter dem Pferde hindurch.

Kunstradfahren

Bei der noch jungen akrobatischen Sparte Kunstradfahren handelt es sich um eine hochentwickelte Balancekunst, die auch von vielen Amateuren betrieben wird. Requisite ist das *Fahrrad*. Auf ihm können mit quergestelltem Vorderrad *statische Balancen* zu ebener Erde ausgeführt werden, manchmal auch auf Piedestalen, hohen Laternen und anderen Plattformen, allein oder mit mehreren Personen. Zur Ausführung kommen Hand-, Kopf- und Schulterstände und Waagen.

In der Bewegung bildet das Fahrrad geradezu ein Idealinstrument, um darauf zu voltigieren, mal stehend, mal liegend, mal verkehrt herum sitzend, mal schulterstehend, mal über die Lenkstange und mit ihr herumwirbelnd, mal freihändig rückwärts fahrend, mal nur auf dem Hinterrad fahrend, mal damit rückwärtige Pirouetten drehend, um nur einige Beispiele zu nennen.

In der Partnerarbeit fährt man im Schultersitz sogar viermannhoch. Im dreimannhohen Schultersitz hat man Ober- und Mittlmann schon im Hand-auf-Hand und Kopf-auf-Kopf gesehen. Vor dem Krieg brachten die „Auroras“ Kopf-auf-Kopf mit dem Mittlmann im Stand auf den Schultern des Untermannes. Zu zweit kennen wir Kopf-auf-Kopf, Hand-auf-Kopf und Hand-auf-Hand, wobei der Untermann freihändig fahren und mit dem Körper lenken muß. Auch der freie Stand auf den Schultern des nur auf dem Hinterrad fahrenden Untermannes ist ein nicht einfacher Trick. Saltos von den Schultern des Fahrenden werden ebenfalls gezeigt.

Manche Fahrräder sind mit einem *Perche*, einer Leiter oder einem kleinen Reck versehen, woraus sich wieder neue Übungsmöglichkeiten

ergeben. Das Reck kann auch zwischen zwei Fahrrädern angebracht sein. Eine russische Truppe fährt mit zwei Fahrrädern, deren jedes eine riesige, senkrecht aufragende Leiter trägt, so dicht beieinander, daß ein Akrobat, mit je einem Bein auf diesen Leitern stehend, dieselben zusammenhält und dabei zwei Partner im Dreimannhoch trägt. Das Fahrrad bietet im *komischen Fach* dadurch die vielseitigsten Möglichkeiten, daß man es auf mannigfache Weisen fahren kann und daß es aus Einzelteilen zusammengesetzt ist, die für den Auftritt teilweise nur lose zusammengefügt werden. So kann es im geeigneten Moment zusammenfallen, und man kann es falsch, aber trotzdem fahrbar wieder zusammensetzen. Besonders konstruierte Fahrräder, von Miniaturgröße bis zu den ältesten Modellen, oder solche, bei denen die Radachsen nicht in der Mitte sitzen, werden im komischen Fach gern gebraucht oder bilden den Abschluß einer sonst seriösen Nummer. Es gibt ganze „Pahredfamilien“, wie die Deblars, Sylvests, Breuers, die Arthur Klein-Familie, die „5 Marchitas“ und andere mehr. Unerreicht blieben bis heute die „Auroras“.

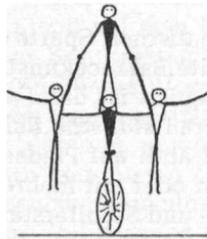


Abb. 53

Das Einrad ist das zweite beim Kunstradfahren verwendete Gerät. Man hat es in normaler Höhe und als Hochrad von zwei bis drei Metern. Auf Einrädern wird auch zweimannhoch gefahren, der Obermann im Sitz oder Stand auf den Schultern des Untermannes oder auch im Kopf-auf-Kopf. Es kann auf Ein- und Hochrädern jongliert, Lasso geschwungen, seilgesprungen oder auf einem Piedestal haarscharf auf Kegel gezielt werden, wie es Annemarie Jamino meisterlich vorführt. Die aus der Tschechoslowakei stammende „Kludsky-Truppe“ brillierte mit einem Rückwärtssalto vom Schleuderbrett zum Stand auf den Schultern eines hochradfahrenden Untermannes. Bei den „4 Kents“ aus Kopenhagen trägt der Untermann auf dem Einrad seinen Partner im Stand auf seinen Schultern und stützt außerdem zwei weitere Personen seitlich ab, die an je einer Hand des Obermannes hängen (Abb. 53).

Einrad und Hochrad eignen sich ebenfalls vorzüglich für *komische Arbeit*. Auf dem Einrad können Pirouetten in schnellstem Tempo exzerziert werden. Auf dem Hochrad erzielt man zugleich eine komische Wirkung und Herzklopfen beim Zuschauer dadurch, daß man sich und

dem Hochrad eine geradezu unglaubliche Vorwärts- oder Seitneigung gibt, die man durch schnelles Antreten im letzten Moment wieder ins Lot bringt. Dazu ist jedoch eine große Bühne notwendig. Die "Steen-backs" sind Meister in dieser Disziplin.

Balancen auf freistehender Leiter

Gewiß hat der eine oder andere Leser in seiner Kindheit oder Jugend versucht, auf einem freistehenden Roller, später auf dem Fahrrad oder auf zwei Stuhlbeinen sekundenlang das Gleichgewicht zu halten. In der Bewegung ist das weniger schwer, beispielsweise auf Stelzen. Auf einem fest- und freistehenden Gegenstand bietet das Gleichgewichtshalten, dieser Kampf um den toten Punkt, erhebliche Schwierigkeiten; dies um so mehr, je höher man sich hinaufbegibt. Die freistehende Leiter ist zwar leicht gebaut und deshalb auch beweglich. Man kann sich auf ihr durch abwechselndes Gewichtverlagern vorwärts oder rückwärts fortbewegen. Dasselbe ist auch mit zwei Leitern, die man in Art der Stelzen gebraucht, möglich. Gewöhnlicherweise aber wird die freistehende Leiter zu *statischer Balancearbeit* gebraucht, d. h. man bleibt mit ihr am Ort stehen. Man hält den Balancepunkt durch feinstes Einschwingen und Verlagern des eigenen Schwerpunktes, der in der toten Balance genau in der Verlängerung der mittleren Lotlinie der Leiter liegen soll. Das ist praktisch nur möglich, wenn man sich über der obersten Leitersprosse befindet. Deshalb muß beim Hinaufsteigen die Leiter zum Ausgleich des neben der Leiter befindlichen Körperschwerpunktes etwas schräg gehalten werden. Im toten Punkt der Balance, im Schritt über der obersten Sprosse stehend, umfaßt man die Leiter zangenartig mit den Beinen, so daß man die Hände frei hat. Durch diesen Bein-Zwiegriff ergibt sich auch die Möglichkeit, die Leiter am Boden etwas zu verrücken, falls es die Balance erfordert.

In der *Einzeiarbeit* werden der freie Stand, der Handstand und der Einarmer auf den Enden der mit Standflächen oder Griffen versehenen Leiterholme ausgeführt. Beim Einarmer kann die Leiter auf die Seite gekippt werden, so daß sie einfüßig steht (*Abb. 54*). Bisweilen sieht man auch das Wandern und das Hüpfen mit der Leiter.

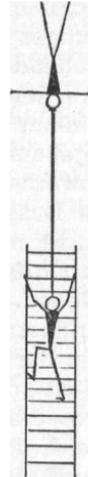
In der *Partnerearbeit* kennt man das Zujonglieren von Leiter zu Leiter. In der „Oreste-Raspini-Truppe“ jonglieren sich sechs Personen auf fünf voneinander getrennten, freistehenden Leitern zu. Dabei steht ein jonglierender Partner frei auf den Schultern des jonglierenden Unterannes, der die Leiter im Zweibeingriff dirigiert. Außer dem Stand auf den Schultern des die Leiter balancierenden Unterannes, also dem Zweimannhoch, gibt es auch dreimannhoch - eine großartige Leistung, ebenfalls gezeigt von den „Raspinis“, aber auch von den „Rigettis“. Die „Medinis“ zeigten Kopf-auf-Kopf auf der Leiter, die „Raspinis“ sogar dreimannhoch mit sitzendem Mittelmann.

Die "Uessesms" bestiegen die freistehende Leiter im Kopf-auf-Kopf und im Einarmer-Kopf - trotz eines kleinen Vorteils -, Tricks von unvorstellbarer Schwierigkeit. Unübertroffen sind die "Uessesms" auch in ihrem schon erwähnten Stirnperche-Freikopf, mit dem sie über eine freistehende Leiter stiegen (Abb. 55). Eine grandiose Leistung zeigen auch die "Raspinis": Der Untermann steht auf der Leiter und hält auf einem Gürtelperche seinen übermann im Einarmer.

Abb.54



Abu. 55



Steht der Untermann auf zwei Leitern, so muß er sie mit den Händen halten. Der übermann vollführt dann meistens Balancen auf seinem Kopf, z. B. Füße-Kopf, Kopf-auf-Kopf oder den Stuhlsitz. Die „5 Henleys“ arbeiten in einer Kolonne von viermannhoch auf zwei nebeneinanderstehenden Leitern. Mit drei Personen auf zwei getrennten freistehenden Leitern kann die sehr schwierige Brücke gezeitigt werden.

Drei oder vier freistehende Leitern können auch die Grundpfosten für die verschiedensten Pyramiden bilden. Dabei tragen die auf den Leitern Stehenden waagerechte Stangen oder ganze Rahmen oder Gestelle auf ihren Schultern. Von japanischen Akrobaten wird berichtet, daß sie mit drei Leitern übereinander arbeiten, mit jeweils einem Mittelmann dazwischen, der die nächste Leiter hält. Auf die dritte Leiter steigt schließlich noch ein übermann.

Die Arbeit auf freistehender Leiter hat in China und Indien eine schon jahrhundertealte Tradition, und man darf wohl den Ursprung dieser akrobatischen Sparte in einem dieser asiatischen Länder suchen.

Akrobatische Jonglerie

Die Kunst des Jonglierens ist sehr alt. Die Römer kannten und schätzten sie schon. Man gebrauchte damals Bälle, Glaskugeln, Luftballons aus Schweinsblasen, Reifen, Teller und ähnliche Gegenstände. Im Fernen Osten jonglierte man schon vor Tausenden Jahren mit Tellern und Wollkuqeln. Zeugnisse der hohen Blüte der Jonglerie auch im alten Ägypten finden wir auf mehreren altägyptischen Gemälden, auf denen balljonglierende Frauen zu sehen sind.

Der Jongleur balanciert entweder *statisch*, das heißt, er hält Gegenstände mit irgend einem Körperteil in der Balance, oder aber dynamisch. Dabei läßt er sich Gegenstände über Kopf, Körper, Arme und Beine laufen oder wirft sie in rhythmischem Spiel hoch, um sie wieder aufzufangen und erneut hochzuwerfen. Das Messerwerfen ist nur entfernt mit der Jonglerie verwandt. Sehr viele Jongleure sind gleichzeitig Akrobaten und umgekehrt. Dennoch rechnet die Jongleurkunst genau genommen erst dann zur Akrobatik, wenn sie akrobatische Tricks verwendet. Ein Jongleur, der mit Reifen, Bällen und Keulen jongliert, muß nicht immer ein Akrobat sein. Umgekehrt ist ein Einarmsteher, der mit den Füßen und mit der freien Hand Reifen dreht, nicht immer ein Jongleur. Auf den erwähnten ägyptischen Bildern sehen wir die jonglierenden Frauen auch übereinanderspringen. So gibt es auch heute Nummern, die während des Jonglierens Flickflack und Salto springen, die zweimann- und dreimannhoch oder im Kopfauf-Kopf jonglieren.

Wenn mit schweren Gegenständen wie Stühlen und Tischen jongliert wird, ist man ebenfalls geneigt, von Akrobatik zu sprechen. Stuhlabalancen auf dem Kinn, oft 15 oder 17 Stühle ineinandergesteckt, sind - abgesehen vom Gewicht - nicht allzu schwer zu erlernen. Sie bilden den Übergang zu den Kraftbalancen, wo riesige Gewichte auf einem kurzen Perche, auf Kinn oder Stirn balanciert werden, unter anderem auch ein Klavier, an dem ein Partner musiziert. Von den Kraftjongleuren wird gleich bei der Kraftathletik die Rede sein. Schließlich gibt es Jongleure zu Pferde, auf dem Drahtseil, auf dem Hochrad, im Zahnhang und im Schulterblatthang.

Kraftathletik

Von Plinius dem Älteren (geb. 23 n. Chr.) ist uns von römischen Kraftathleten berichtet worden, deren einer mit 8 Zentnern beladen eine Leiter hinaufkletterte. In China und Indien gab es früher und gibt es teilweise noch heute starke Männer, die ihr unvorstellbar langes Haar um riesige Felsenstücke winden, um diese damit emporzuheben.

Im 18. und 19. Jahrhundert machten die Schweizer "Schwinger" von sich reden, die nicht nur die Kunst des Schwingens, einer Ringkampfart, beherrschten, sondern auch erstaunliche Kraftleistungen vollbrachten. Einer von ihnen hat mit dem Rücken die unglaubliche Last von 2215 Pfund "gelupft", d. h. von einem Gestell hochgehoben. Auch in England erregten solche Kraftleistungen Aufsehen, und Rekordversuche gingen unter großer Anteilnahme der Bevölkerung und sogar teilweise des Adels vor sich. Thomas Topharn hob am 28. Mai 1741 in Derby drei volle Wassertonnen mit einem Gewicht von 1836 englischen Pfund aus, indem er sich einen Gurt um sein Genick legte. Auch in Persien und in der Türkei wurde die Kraftathletik von jeher gepflegt, ebenfalls in Ägypten und im zaristischen Rußland. Manche Athleten maßen sich im Aufheben von Gewichten, indem sie nur einen Finger gebrauchten. Den Rekord hielt Rolandow, der 650 Pfund mit dem Zeigefinger an einem Ring vom Boden hob.

Heute sind die *starken Männer* bei uns fast ausgestorben. Wir erinnern uns noch an Rasso, der ein Pferd mit einem Arm hochnahm, an Karl Abs, der mit einem Pferd am Gurt eine Leitergasse emporkletterte, an Arthur Saxon, der, auf dem Rücken liegend, eine Bohle mit 22 Personen auf seinen hochgestreckten Füßen hielt und der 318 Pfund einarmig hochstammte, oder an Eugen Sandow, dem ganz Amerika zujubelte, an Sigmund Breitbart, Paul Spadoni, Paul Conchas und andere. Heute sieht man kaum noch diese in der Kraftathletik üblichen Tricks, wie z. B. das *Sichüberfahrenlassen* von einem mit mehreren Personen besetzten Auto über dicke Bretter hinweg, das *Aufheben* eines Autos mit den Füßen in Rückenlage, das *Expanderziehen*, das *Jonglieren mit Eisenkugeln* oder das *Auffangen* von schweren Stahlgeschossen im Genick, nachdem sie mittels eines Schleuderbretts in die Luft geschleudert wurden.

Auch *Frauen* haben sich diesem Fach zugewandt. Eine der größten war wohl Käthe Sandwina, eine geborene Brumbach, die nicht nur Eisenketten zerriß und Eisenstangen bog, sondern sich auch von einem Auto überfahren ließ. Eine moderne Kraftathletin von Format mit blendender Mannequinfigur ist Joan Rhodes, die Telefonbücher zerreißt, dicke Nägel zerbricht und Eisenschienen verbiegt. Joan, die unter anderem den Christushang hält, ist ein Beispiel dafür, daß man als Frau sehr wohl schlanke, gutproportionierte Arme trotz des Krafttrainings behalten kann. Unfräuliche Muskelpakete bilden sich nur bei den Frauen, die dem extrem athletischen Körperbau zugehören, wo nämlich das Dickenwachstum der Muskulatur dem des Mannes nicht viel nachsteht.

Zahnkräfte waren ebenfalls zeitweise in Mode, wobei Stühle, Tische und andere Gegenstände, bisweilen mit einem daraufsitzen- den Partner beschwert, mit den Zähnen emporgehoben wurden. Thomas

Topharn hob mit seinen Zähnen einen 1,80 Meter langen Tisch empor, an dessen äußersten Ende ein Halbzentnergewicht angebracht war.

Akrobatischer Tanz

Unter akrobatischem Tanz verstehen wir *in der Einzeitarbeit* Tanzformen, die durch Tricks des Parterrespringens aufgelockert oder auf diesen aufgebaut sind. Denken wir nur an *Butterflys*, *Korkenzieher*, *laufende Bögen*, *Tinsiker*, *Boranis* und *Saltos*. Ilse Meudtner, Lieselotte Koester und viele andere Tänzerinnen mit sowohl akrobatischer als auch klassischer Ballettausbildung waren Meisterinnen dieses Fachs. Glänzende akrobatische Tänzer der Jetztzeit sind die drei Söhne des unvergleichlichen Clowns Charlie Rivel, die „Charlivils“, Weltbeste Tänzer kamen auch aus Rußland und aus England.



Abb. 56

In der *Partnerarbeit* ist dann vom akrobatischen Tanz die Rede, wenn die Partnerin von ihrem Partner gehoben, gedreht und geworfen wird. Es ist hier unmöglich, die mannigfachen Arten zu nennen, in denen die Partnerin hochgehoben und herumgewirbelt werden kann. Erst das wirkliche Verschmelzen dieser akrobatischen Tricks mit dem Tanz ergibt die wahre Leistung und macht die Schwierigkeit des akrobatischen Tanzes aus. Bekannte Darbietungen sind der Tanz des Untermannes, bei dem die Partnerin mit einem Fuß auf seiner Schulter oder auf seinem Oberarm, mit dem anderen Fuß in seiner Hand steht (Abb. 56) oder den Spitzentanz der Partnerin auf dem Handteller des stehenden oder knienden Partners.

Eine besondere Art ist die des *Apachentanzes*, bei dem die Partnerin scheinbar grob auf den Boden oder zwischen zwei Partnern hin- und hergeworfen wird. Letzteres ist teilweise schon eine Wurfnummer.

Wurfakrobatik

hier wird eine Fliegerin oder ein Flieger zwischen zwei Werfern bzw. Fängern hin- und hergeworfen. Bei vier und mehr Personen kann die Fliegerin von zwei oder drei Werfern gemeinsam vom Knoten aus geworfen werden. So kann sie in *Fischposition* gute vier Meter durch die Luft fliegen, ehe sie von einem Fänger aufgefangen wird. Er fängt seine Partnerin entweder in seinen Unterarmen oder faßt sie mit hoch

über den Kopf gehobenen Armen an ihren Hüftknochen. In der ersten Fangposition kann sie der Fänger nach einem Zwischenschwung, bei dem die Fliegerin sich um ihre Längsachse drehen kann, im Dreiviertelpleßsalto vorwärts zum Stand abwerfen. Natürlich können auch zwei Fänger die Fliegerin auffangen. Dieser "Fliegende Fisch" wurde schon über ein Auto und auch über drei Pferde gezeigt. Die in Knotenfassung Werfenden können die Fliegerin auch selbst wieder fangen, so im *Doppelsalto* oder im *Dreifachen* vom Stand zum Stand auf dem Knoten oder im *Zweieinviertelsalto* zur Bauchlandung oder in *Twistsaltos* und *Pirouetten*. Die dreifache Pirouette ist dabei durchaus möglich.

Manchmal wird die Fliegerin in Hand-Fuß-Fassung im Kreise herumgewirbelt und von Partner zu Partner weitergegeben. Auch werden mit ihr in beidseitiger Hand-Fuß-Fassung von zwei Partnern gleichzeitig wirbelnde Kreise in der Vertikalebene vollführt. Eine sehr weiche Fliegerin kann von zwei Partnern, von denen der eine an den Händen, der andere an ihren Füßen faßt, "zusammengeklappt" werden. Das heißt, die Partner drücken sie im Schwung hoch in die Brücke und gehen dabei so eng zusammen, wie es die Weichheit der Partnerin erlaubt.

Wurfakrobatische Tricks werden selbstverständlich auch in parterreakrobatischen Nummern verwendet. So zeigten die "Fredianis" den Doppelsalto eines Fliegers in folgender Weise: Ein Werfer - man bedenke, ein einzelner Untermann, nicht etwa zwei - schnellte seinen Partner aus dem Knoten zum Doppelsalto empor zur Landung auf seinen Schultern. Von hier schleuderte er ihn gleich wieder zum Doppelsalto hoch mit abermaliger Schulterlandung. Hier läßt sich Werfen und Abspringen nicht mehr trennen; eins bedingt das andere. Bei den britischen Altmeistern der Parterreakrobatik, "The Marvellous Craggs", warf ein Truppenmitglied den Flieger aus dem Knoten gleich zum Dreimannhoch hinauf. Dabei stand er Rücken an Rücken mit der Kolonne. Von dort oben sprang der Flieger im Doppelsalto rückwärts auf die Schultern eines anderen Partners. Aus dem Doppelhandknoten - also bei zwei Werfern - kann der Flieger auch im Rückwärtssalto dreimannhoch geworfen werden.

Auch Passagen sind bei Wurfnummern üblich. Es können sich z. B. je zwei Werfer gegenüberstehen, die sich je einen Flieger im gleichen Augenblick im Rückwärtssalto zuwerfen, wobei der eine der beiden Flieger höher, der andere flacher drehen muß, um ein Kollidieren zu vermeiden.

Balancen auf der Rolle

Legt man ein kurzes Brett über eine Holzrolle oder eine kleine Röhre von 15 bis 20 Zentimeter Durchmesser, so kann man nach einigem

Oben darauf stehend die Balance halten. In der Einzelpararbeit wird dabei jongliert, durch einen Ring geschlüpft, kniend ein Taschentuch mit dem Munde aufgehoben, Handstand und anderes mehr ausgeführt. In der Partnerarbeit - meist auf einem Piedestal von mehreren Metern Höhe - kennen wir das Jonglieren im Stand auf den Schultern im Zweimannhoch, wobei beide Partner jonglieren können. Manchmal sieht man auch Kolonnen von drei und vier Mann auf Schultern und

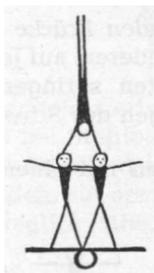


Abb.57

Oberschenkeln des Untermannes stehen. Schwierig sind Tricks wie Füße-Kopf, Hand-auf-Kopf, Einarmerwaage-Kopf, Einarmer-Kopf, Kopf-auf-Kopf und Hand-auf-Hand. Auch übereinandergetürmte Stühle werden bei Balancen auf der Rolle verwendet. Dreimannhoch auf der Rolle sieht man nur ganz selten, besonders mit Hand-auf-Hand als Abschluß, ebenso zwei auf einem Brett nebeneinanderstehende Untermänner mit einem handstehenden Obermann auf ihren Köpfen (Abb. 57). Ist der Untermann ein guter Handsteher, so kann sich ein Obermann auf sein Genick stellen.

Balancen auf der rollenden Kugel

Hier steht der Ausführende auf einer großen Hohlkugel und bewegt dieselbe durch Gewichtverlagern und mittels kleiner Trippelschritte vor- und rückwärts, ja sogar über Wippen hinweg. Manche Nummern haben eine regelrechte Bahn aufgebaut, auf der die Kugel bis zu Höhen von sechs Metern hinauf- und von dort wieder hinabgerollt wird, wie es die "Rogge-Schwestern" tun. Solcherart gab es eine fast 15 Meter hohe Spirale.

Das Hinauf- und Hinabbewegen einer Kugel durch einen im Inneren der Kugel befindlichen Artisten stellt wohl eine artistische Glanzeistung dar, rechnet aber nicht zu den Balancen auf der Kugel.

In der Partnerarbeit werden stehend und rollend Tricks wie Stand auf der Schulter, Füße-Kopf oder auch nur mit einem Fuß, Kopf-auf-Kopf und Einarmer-Kopf gebracht. Rollend sind diese Zweierbalancen von ungeahnter Schwierigkeit. Von dem russischen Akrobatenduo, das im Einarmer-Kopf um die ganze Manege rollt, war schon bei der

Parterreakrobatik die Rede. Früher gab es eine Nummer, deren Partner im Einarmer auf der nach oben ausgestreckten Hand des Untermannes eine schiefe Ebene auf der einen Seite hinauf- und auf der anderen wieder hinab rollten. Auf noch größeren Kugeln können zwei Partner, nebeneinander oder hintereinander stehend, dieselbe fortbewegen. In Indien dagegen sind sehr kleine Kugeln, kaum größer als ein Fußball, üblich.

Bei der sogenannten *rollenden Brücke* bildet ein dritter Partner das Bindeglied zwischen zwei anderen, auf je einer Kugel stehenden Untermännern. Manche Akrobaten springen auch von einer Kugel zur nächsten, wobei das Abfangen des Schwunges sehr schwierig ist. |

Letztlich sind auch Balancen mit einem kurzen Stirnperche auf der Kugel gebracht worden.

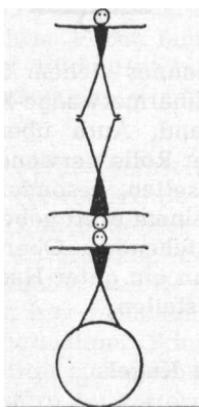


Abb.58

Die berühmten Allroundakrobaten, die "Uessesms", gingen sogar dreimannhoch auf die Kugel, und zwar nicht etwa in gewöhnlicher Weise, sondern im Kopf-auf-Kopf mit einem dritten Partner, der auf den Füßen des freikopfstehenden Mittelmannes stand (Abb. 58).

Balancen auf Stühlen

Das Balancieren auf Stühlen ist ein neuerer Zweig der Akrobatik. Die feststehenden Stühle brauchen als solche nicht einmal balanciert zu werden, weil sie ja, gut aufeinanderpassend, ein Gerüst ergeben, das nur durch eine harte und unbedachte Bewegung verrückt und dadurch zum Einsturz gebracht werden kann. Man braucht also den Unterbau selbst nicht in Balance zu halten, wie beispielsweise bei der freien Leiter. Jedoch führt der übermann - manchmal auch zwei Obernänner - gewagte Balancen auf dem Gipfel der oft über fünf Meter hohen

Stuhlpyramide aus, wie Handstände, Stützwaagen oder Freikopf. Dieser Turm aus Stühlen kann auch von einem sitzenden Untermann auf den Knien gehalten werden.

Abb.59



Abb.60



Ein Trick, den jeder Handsteher leicht erlernt, ist der Handstand auf den Lehnen zweier Stühle, der bei Stuhlbalancen immer wieder vorkommt. Der zweite Stuhl steht dabei nur mit den beiden Beinen, die die Verlängerung der Lehne bilden, auf dem äußersten Rand des ersten Stuhles, ist aber sonst frei beweglich (Abb. 59). Einen ähnlichen Trick zeigt Abb. 60.

Stuhl- und Ho<kerpyramiden werden in Indien und China gern auf den Füßen eines liegenden Untermannes balanciert, oft auch mit Fässern dazwischen und einem Handsteher auf dem Gipfel der Pyramide.

Rollschuh- und Schlittschuhakrobatik

Diese beiden normalerweise zu den sportlichen Disziplinen rechnenden Künste sind, wenn sie akrobatische Tricks enthalten, ohne weiteres der Sparte Akrobatik zugehörig. Bereits in dem 1889 in Paris erschienenen Budi von Le Roux „Les Jeux du Cirque“ sieht man einen Rollschuhkomiker abgebildet, dessen Hund gleichfalls Rollschuh läuft. Die „Rollenschlittschuhe“ wurden Anfang des 19. Jahrhunderts von dem Franzosen Garcin erfunden.

Man benutzt heute gewöhnlich eine zusammenlegbare runde Holzunterlage von wenigen Metern Durchmesser, auf der meist nur im Kreis gefahren wird. Während dieser relativ schnellen Rotation werden partnerweise vor allem *Schleudertricks*, teils im Genick- und Zahnhang, gezeigt. Seltener sieht man *getanzten Rollschuhlauf* mit akrobatischen *Hebetricks* oder gute *Exzentrik* auf Rollschuhen. Rollschuhlauf auf Händen und Handspringen aus dem Anlauf zum Weiterrollen auf den Händen, zum Beispiel über die Lehnen zweier hintereinandergestellter Stühle, sind in der Rollschuhakrobatik möglich.

Zum Schlittschuhlaufen verwandten unsere Vorfahren vor mehreren tausend Jahren zunächst Kinnbackenknochen von Pferden oder Rentieren. Seitdem sind Schlittschuhe als tägliches Fortbewegungsmittel und als eine Art Sportgerät in unseren nördlichen Breiten nicht mehr wegzudenken. Klopstock und Goethe waren begeisterte

Schlittschuhläufer. Zu ihrer Zeit und vor allem später entstanden die Anfänge des Eiskunstlaufs. Im vorigen Jahrhundert versuchten sich die Kunstläufer gegenseitig zu übertreffen, Figuren, Buchstaben und Namenszüge im Lauf ins Eis einzugravieren. Erst seit wenigen Jahrzehnten hat sich durch die Verbreitung der Eisrevuen der Akrobatik ein neues Tätigkeitsfeld eröffnet. Das Eislaufen ist die jüngste akrobatische Sparte. Meist haben Akrobaten sich mit ihrer Darbietung so den neuen Gegebenheiten des Eises angepaßt, daß sie viele ihrer Tricks auf Schlittschuhen bringen.

Schlittschuh kann z. B. ebenfalls im Handstand gelaufen werden, wie Igor Gridneff es tut. Überhaupt hat sich in letzter Zeit manches großartige Akrobatenteam auf das Eis umgestellt, so die komischen *Equilibristen* „The Maxwells“, die mit Schlittschuhen an den Füßen den Einarm-Kopf und perfekte Rollerbalancen vollführen. Auch das Einrad und Balancen auf der rollenden Kugel gibt es auf dem Eis. Neuerdings wird auch mit Schlittschuhen seilgelaufen und der Freikopf am schwingenden Trapez mit Schlittschuhen an den Füßen ausgeführt. Für Clowns und *Exzentriker* bieten sich geradezu großartige Möglichkeiten der Situationskomik auf dem glatten Eis.

An dieser Stelle soll auch der *fliegende Rückwärtssalto auf Schiern* erwähnt werden, der schon Ende der zwanziger Jahre von Erich Tham gezeigt worden ist und den heute der Norweger Stein Eriksen in bestechender Manier ausführt. Man fährt dabei mit gut hundert Meter Anlauf bergab, einer kleinen Schanze entgegen, die eigentlich ein sanfter Hügel ist. Von der horizontalen Fläche einer normalen Sprungschanze könnte man sich in Vorwärtsfahrt niemals in den Rückwärtssalto abschwngen. So aber drückt man sich mit den Schiern gegen die leicht ansteigende Bergseite des Hügels ab und dreht, vorwärtsfliegend, in mehreren Metern Höhe den fast gehechteten Salto rückwärts, nach welchem sicher zum Stand bzw. zur Weiterfahrt gelandet wird. Dieses nicht ungefährliche Kunststück erfordert ein feines Zeit- und Lagegefühl.

AKROBATISCHE FACHAUSDRÜCKE

Das folgende alphabetische Verzeichnis der gebräuchlichsten akrobatischen Termini soll dazu beitragen, die Unstimmigkeiten über ihre Schreibweise zu beseitigen. Für die verschiedenen Auffassungen, bei denen sich oft Literaten als Theoretiker und der Mann der Praxis gegenüberstehen, lassen sich zweierlei Gründe anführen. Einmal stammen sehr viele Fachausdrücke nicht aus dem Deutschen, sondern aus dem Französischen, Italienischen oder Englischen, sind aber eingedeutscht worden, weil das für die Praxis so am einfachsten und verständlichsten war. Zum zweiten sind auch diese eingedeutschten und vorerst nur mündlich weitergegebenen Bezeichnungen im Laufe der Jahrzehnte und Jahrhunderte sprachlichen Veränderungen unterworfen gewesen. Wir plädieren dafür, daß die so durch mündliche Überlieferung im Laufe vieler Generationen geprägten Ausdrücke auch in die Schriftsprache übernommen werden sollten und die ausländischen Ursprungsbezeichnungen erst in zweiter Linie und mehr als Erklärung der Herkunft Berücksichtigung finden.

Abfaller: das rückwärtige Abfallen vom Trapez zum Fang mit den aufgestellten Füßen in den Trapezseilen

Absteher: waagerechte Körperlage in der Luft, gehalten von den Füßen, deren einer in einer Schlaufe hängt, während der andere sich gegen eine senkrechte Stange, einen Mast oder dergl. stemmt

Adagio-Akrobatik (ital.): langsam, ruhig und zügig gearbeitete Parterreakrobatik

Akt: Bezeichnung für eine bühnenreife artistische Darbietung, z. B. Luftakt, Percheakt usw., besonders in der Schriftsprache auf Plakaten usw. gebraucht. Vgl. Stichwort "Nummer"

Antipoden (griech.): "Gegenfüßler", Gegenstände, die auf oder mit den Füßen jongliert werden

Antipodenspiele: Balancieren, Hochwerfen und Drehen von Gegenständen auf den Füßen

Aquiblistik: siehe Equilibristik

Applausnehmen: siehe Compliment

- Araber*: akrobatischer Ausdruck für Seitsalto, meist von Arabern gezeigt
- Araberbogen*: beidbeinig aus dem Stand gesprungener Vorwärtsüberschlag
- Aussetzet, auch gebrochene Kolonne*: Abspringen des Ober- und Mittelmannes von einer Dreierkolonne, wobei der Obermann vom Untermann zum Stand auf den Schultern gefangen wird, während der Mittelmann am Boden zum Stand kommt
- Batoude* (frz.): federndes Sprungbrett (früher auch als Tremplin bezeichnet)
- Batoudespringen*: Salto mit Anlauf von einem Sprungbrett über Personen, Tiere oder Gegenstände
- Bogen*: vorwärtige oder rückwärtige Drehbewegung um die Körperquerachse aus dem Stand durch den flüchtigen Kautschukhandstand in den Stand
- Borani, auch Baroni oder Barani*: gestreckter getwisteter Vorwärtsalto, wobei Bodensicht behalten wird (engl. Branny oder Brandy)
- Brücke*: beim Fliegenden Trapez verwendetes, horizontales Brett als Absprungbasis für den Flieger
 Oder: Vierfüßlerstand unter Hohlrnachen des Rückens und über den Kopf ausgestreckten Armen.
 Oder: Verbindung zweier Untermänner durch einen gemeinsamen Obermann, der mit den Füßen auf den Schultern des einen, mit den Händen auf denen des anderen Untermannes aufliegt
- Butterfly* (engl.): siehe Schmetterling
- Cabaret*: siehe Kabarett
- Chapiteau* (frz.): das Zirkuszelt
- Christushang, auch Kruzifix- oder Kreuzhang*: freies Hängen mit seitlich ausgestreckten Armen und Handfassung in Ringen oder ähnl.
- Clown* (lat., engl.), auch eingedeutscht *Klaun*: Spaßmacher, Hanswurst, besonders im Zirkus (oft „Klohn“ ausgesprochen)
- Compliment* (lat., frz.): Verbeugung oder Knicks vor dem Publikum nach einem Trick oder am Ende der Nummer (frz. ausgesprochen)
- Couchette* (frz.): „Bettehen“, hölzernes, gepolstertes Lager als schiefe Ebene für den auf dem Rücken liegenden Untermann bei Ikariern usw., in England und Frankreich „Trinka“ genannt
- coupiert* (frz.): verkürzt, gehockt, in Hockstellung
- Courbette* (frz.): auch Corbette, siehe Korpett
- Decke*: Sprungtuch oder Netz beim Trampolin

- Doppellonge* (frz.): zwei Seile, die rechts und links am Gürtel des Ubenden drehbar befestigt sind und über zwei Rollen an der Decke führen, so daß sie zu dem Haltenden zusammenlaufen. Sie ermöglicht das gefahrlose Uben von Saltos
- Effet* (lat., frz.), sprich Effeh: die Kraft bzw. Wirkung eines Absprungs oder (Dreh)schwungs
- EinaTmeT*: einarmiger Handstand
- Binarmer-Kopi*: einarmiger Handstand auf dem Kopf des Untermannes
- Engagement* (frz.): Anstellung bei einem Unternehmen auf befristete Zeit
- Equestrik* (lat.): Reitkunst zu Pferde
- Equilibristik* (lat.): Gleichgewichtskunst
- ExzentTik* (lat.): komische Parterreakrobatik, deren Vertreter, die Exzentriker, ausgefallene Kostümierung, komische Mimik und Bewegungen zeigen (engl. Humpsti-Bumsti oder Knockabout)
- Fahne*: Handabsteher, wobei der Körper mit breitem Doppelgriff an senkrechter Stange, Leiter usw. in die horizontale Lage gehoben wird, so daß er, nur von den Händen gehalten, frei im Raum schwebt
- Fangstuhl*: ein vom Fänger einer Fliegenden Trapeznummer benutztes, schwingendes Trapez mit zwei parallelen Stangen: für Luftvol-tigen auch fest aufgehängt. Vgl. Stichwort "Trapezstuhl "
- Faßspringen*: Schlußsprünge von Faß zu Faß
- Flickflack*, auch Flic-Flac (engl. Flip-flap): gesprungener Handstand-überschlag rückwärts
- Freikopf*: freier Kopfstand ohne Aufstützen der Arme
- Füße-Kopf*: Stand auf dem Kopf des Untermannes
- Fuß-auf-Fuß*: Stand auf den Füßen des Untermannes
- Gaumentrick*: siehe Zahnbalance
- Gladiatoren* (lat.): Akrobatengruppe in der Aufmachung römischer Gladiatoren
- Gradin* (frz.): stufenförmig ansteigende Sitzeinrichtung im Zirkus
- Gymnastiker* (gr.): Kunstturner an Apparaten (veraltet)
- Hand-auf-Fuß*: Handstand auf den Füßen des Untermannes
- Hand-auf-Hand*: Handstand auf den Händen des Untermannes
- Hand-auf-Kopf*, auch *Hände-Kopf*: Handstand auf dem Kopf des Unter-mannes
- Handstandsalto*: Salto aus dem Handstand in den Handstand

- Handvoltigen*: Drehungen des Obermannes in der Luft, geworfen vom aufrecht stehenden Untermann, der seine Arme über den Kopf erhebt
- Hechtüberschlag*: aus dem Anlauf gesprungener Araberbogen (vgl. dort)
- Herrenspagat*: genau seitliches Beinspreizen bis zur Auflage der Sitzbeinknochen am Boden
- Hochrad*: Einrad, dessen Sattel auf einer hohen Gabel angebracht ist und durch Pedalen und lange Dbersetzungskette balancierend fortbewegt wird
- Hochseil*: siehe Turmseil
- Ikarier* (nach Ikaros, der griech. Sagengestalt mit künstlichen Flügeln, benannt): Ausführende von Ikarischen Spielen
- Ikarische Spiele*: Balancieren, Hochwerfen und Drehen von Personen auf den Füßen des in Rückenlage in einer Couchette liegenden Untermannes (in England nach einem Akrobaten „Risley-work“ genannt)
- Jonglerie* (lat., frz.): die Kunst des Jonglierens
- Jongleur* (lat., frz.): Geschicklichkeitskünstler im Werfen, Fangen und Balancieren verschiedenster Gegenstände
- Kabarett* (frz.): Kleinkunsthöhne
- Kaskaden* (lat., ital., frz.): Falltricks
- Kaskadeur* (lat., frz.): Fallkünstler, komischer Akrobat
- Kautschuk* (indian., frz.): parterreakrobatische Arbeit, zu der extreme Biegungs- bzw. Dehnfähigkeit der Wirbelsäule nach hinten, sowie des Darmbein-Kreuzbein-Gelenkes Voraussetzung ist
- Kautschukhandstand*: Handstand unter äußerster Rückwärtsbiegung der Wirbelsäule, wobei das Gesäß auf dem Hinterkopf aufliegen kann
- Kerze*: Turn- und Jogaübung, bei der man unter Streckung des Körpers nach oben nur auf Schultern, Genick und Hinterkopf und evtl. den Ellenbogen aufliegt
Oder: freier Kopfstand mit geschlossenen Beinen und an den Körper angelegten Armen
- Klischnigg* (Eigenname): parterreakrobatische Arbeit unter extremer Biegung nach vorn, woran besonders der obere Teil der Wirbelsäule, das Darmbein-Kreuzbein-Gelenk und die Hüftgelenke beteiligt sind
- Klotzarbeit*: Auf- und Abbauen von Klötzen, auf denen man handsteht, durch Gewichtverlagern

- Knoten:** die aufeinander liegenden Hände beim Handstand
 Oder: der Viereckgriff zweier Werfer, die, sich gegenüberstehend, mit der einen Hand ihr eigenes, mit der anderen Hand das freie Handgelenk ihres Gegenübers fassen, so daß die vier Handrücken eine Plattform für den Stand des Fliegers bilden
- Knotenhandstand:** Handstand mit aufeinandergelegten Händen
- Kolonne:** das Aufeinander mehrerer Akrobaten mit nur einem Untermann, z. B. dreimannhoch, viermannhoch. Vgl. Stichwort "Pyramide"
- Kondition** (lat.): Körperverfassung
- Konstitution** (lat.): Körperveranlagung
- Kontorsionisten** (lat.): Kautschuk oder Klischnigg arbeitende Akrobaten, im Volksmund Schlangenmenschen
- Koordination** (lat.): harmonisches Zusammenwirken der Muskeln bei einer Bewegung
- Kopf-auf-Kopf:** freier Kopfstand auf dem Kopf des Untermanns
- Kopfring:** ein aus Filz oder ähnlichem weichen Material angefertigter und der Kopfform angepaßter Ring
- Kopfzieher:** Aufreißen des im Kopfstand stehenden Partners zum Hand-auf-Hand
- Korkenzieher:** Halbpirouette auf einem Bein, wobei der Oberkörper genau senkrecht nach unten und das Schwungbein senkrecht nach oben zeigt
- Korpett:** eingedeutschte Bezeichnung für Courbette, ein Abschnellen aus dem Handstand in den Stand, meist zum Schwungholen für Flickflack und Salto rückwärts benutzt
- Korporaturen** (von lat.: corpus, der Körper, Mehrzahl corpora): Körperschmerzen, Muskelkater
- Lawinenstürze:** Abfaller rückwärts von Leitern oder Gerüsten herab mit Saltodrehung und Landung auf den Füßen
- Longe** (lat., frz.): Laufleine für Pferde oder Halteleine für Parterrespringen. Auch als Deckenlonge - im Gegensatz zur Handlonge - gebräuchlich, ein Halteseil, das über eine Rolle an der Decke läuft und dessen eines Ende am Gürtel des Ubenden befestigt ist, während das andere Ende zur Sicherung von ein bis zwei Personen gehalten wird. Sie wird erst bei Gefahr straff gezogen. Vgl. Stichwort „Doppellonge“
- Luitgymnastik:** statische Arbeit in der Luft
- Luitvoltigen:** dynamische Arbeit in der Luft
- Manege** (frz.): Rundplatz im Zirkus, Reitbahn (in Frankreich „maneqe“ oder „piste“ genannt)

- Maudet* (frz.): siehe Steigender Tinsiker
- Melange-Akt* (frz.): eine aus verschiedenartigen artistischen Tricks gemischte Darbietung
- Mittelmann*: in der Parterreakrobatik der zwischen Ober- und Untermann Befindliche
- Nesthang*, auch *Sattel*: Hohlkreuzhang am Trapez, wobei der Ausführende seine Fußrücken auf Stange oder Handgelenke auflegt
- Nummer*: Bezeichnung für eine artistische Darbietung in der Umgangssprache, z. B. Parterrenummer, Luftnummer, Zaubernummer, herührend von der Numerierung jeder Darbietung innerhalb eines Programms. Vgl. Stichwort "Akt"
- Obermann*: in der Parterreakrobatik der Oberste, der meist ein guter Handsteher und Freikopfsteher ist
- Paket*, auch *Paketchen*: Aufreißen des in coupiertes Stellung zwischen den gegrätschten Beinen des Untermannes pendelnden Partners zum Hand-auf-Hand
- Panneaureiten* (frz.): stehend auf einem verbreiterten Sattel Kunststücke ausführen
- Parforcereiten* (frz.): Reiten in schnellstem Tempo
- parterre* (frz.): zu ebener Erde
- Pas de Deux* (frz.): "Schritt zu zweien", Akrobatik zweier Partner, von denen der Untermann breitbeinig auf den Rücken zweier nebeneinander trabender Pferde steht und ihre Zügel hält
- Passage* (frz.): das Aneinandervorbeifliegen zweier Partner, z. B. beim Fliegenden Trapez
- Perche* (frz.): "Stange", eigentlich richtig: die Perche, im Akrobatenjargon aber der Perche
- Piedestal* (frz.): Postament, Sockel, kleines Podium
- Pirouette* (frz.): Drehschwung, Drehsprung; auf einem oder beiden Beinen ausgeführte oder gesprungene Körperdrehung von 360 Grad um die Längsachse; auch bei Reck- und Luftnummern. Oder: Drehung des Pferdes in der Dressur
- Pirouettesalto*: Salto mit zusätzlicher ganzer Drehung um die Körperlängsachse, von Sportlern "Schraubensalto" genannt
- Piste* (span., frz.): hölzerne Manegenumrandung (in Frankreich "banquette" genannt)
- Pleß*, eingedeutscht für *Souplesse*: gestreckte Körperhaltung unter Rückbiegung (Hohlkreuz)
- Pleßhandstand*: Heben des gestreckten Körpers in den Handstand
- Pleßsalto*: Salto in gestreckter Körperhaltung

progressiv (lat.): stufenweise fortschreitend

Pyramide (ägypt.): bis fünfmannhoher Aufbau mit mehreren Akro-
baten zuunterst

Quaderpole (lat., engl.): schräggestellte Sturmstangen für das
Chapiteau

repetierend (lat.): wiederholend, einpaukend

Requisit (lat.), meist Mehrzahl Requisiten: Zubehör und Geräte; für den
Akrobalen das am meisten gehütete und gepflegte Eigentum, das
für jeden anderen tabu ist

Requisiteur (lat., frz.): Gerätewart, Verwalter der Requisiten

Risthang: Hang an den Fußbrücken. Zehengang

Rollerbalancen: verschiedene Bewegungsformen, bei denen sich der
Untermann langsam am Boden um seine Querachse rollt, wäh-
rend der Obermann im Handstand auf seinen Händen, Füßen und
anderen Körperteilen steht

Rondat, auch *Rondade* (frz.) und *Roundat* (engl.): Handstandüberschlag
vorwärts mit halber Drehung als Anlauf für Flickflack und Rück-
wärtssalto

Rondell (lat., frz.): äußerer Rundteil des Chapiteaus

Salto (lat., ital.), Mehrzahl *Saltos* oder *Salti*, auch *Salto mortale* ("To-
dessprung") : Luftrolle, freier Überschlag in der Luft, engl. *somer-
sault* (abgeleitet von frz. *soubresaut* bzw. ital. *soprasalto*), frz. jetzt
saut perilleux

Sattel: siehe Nesthang

Schlappeil: ein nach unten durchhängendes Drahtseil

Schleuderperche: eine Stange, die mit dem unteren Ende in der Gürtel-
tasche des Untermannes steckt und von ihm in schnell rotierende
Bewegungen versetzt wird

Schmetterling: parterre gesprungene mehr als halbe Pirouette von
einem auf das andere Bein mit waagrecht bis tief geneigtem Ober-
körper und schräg hochgeworfenem Schwungbein

Schraube und *Schraubensalto*: siehe Pirouettesalto

Schwungseil: zum Schwingen benutztes Schlappeil

Souplesse (frz.): Biegsamkeit, Geschmeidigkeit, siehe Pleß

Spagat (ital.), auch *Frauenspagat*: extremes Beinspreizen nach vor- und
rückwärts, bis ein Sitzbein am Boden aufliegt. Vgl. Stichwort
".Herrenspagat"

Spanischer Hang: sicherer Kniehang in den Trapezseilen

Spazett (möglicherweise von lat. *spavanus* bzw. griech. *spasis*, das

Zucken): Zwischenhüpfer mit ruckartigem Hochreißen eines Knies unter die Brust beim Anlauf für Vorwärtsüberschläge

Sprungseil, auch Federseil: ein an seinen Enden durch dicke Stahlfedern besonders elastisch, aber straff gespanntes Tau oder dickes Drahtseil

Stecher: Hochstechen zum Handstand aus der Rückenlage am Boden oder aus dem Hang an Reck oder Ringen. Als Partnertrick: das Hochstechen zum Hand-auf-Hand zweier im Grätschsitz hintereinandersitzender Partner, wobei der Untermann in Rückenlage geht und der andere dieser Bewegung folgt

Steigender Tinsiker, auch *fliegender Tinsiker* oder *Maudet*: hochgesprungener Tinsiker

straksieren (wahrscheinlich eine, Verdeutschung von frz. "tracasser"): beim Salto den Drehpunkt vor- oder zurückverlegen

Strapaten: in der Luftakrobatik verwendete, mit einer Lasche zuschiebbare Fuß- oder Handschlingen; oder auch Sprungstricke, die an den Fesseln des Springers befestigt sind und an denen in die Tiefe gesprungen wird

Strapaten-Abfaller: Abfaller vom schwingenden Trapez mit Sprungstricken an den Fußgelenken

Stuhl: siehe Trapezstuhl und Fangstuhl

Sturmstangen: siehe Quaderpole

Tandem-Salto (engl.): das Hochschleudern zum Salto von zwei aufeinanderstehenden oder dicht hintereinanderstehenden Fliegern durch Schleuderbrett

Tarifordnung für Artisten: Bestimmungen über Verträge, Gagen, Krankheit, Obliegenheiten des Artisten während eines Engagements, Haftung des Unternehmers usw.

Tinsiker, auch Tinsika oder verstümmelt: Zinska (nach einem arabischen Springer, Tinsik, benannt): Handstandüberschlag vorwärts mit nebeneinander und hintereinander aufgesetzten Händen, weit gespreizten Beinen und starkem Hohlkreuz

touchieren (frz.): leichtes Berühren als Hilfe bei Hand- und Kopfständen und Saltos

Trampolin (engl. Trampoline): ein rechteckiges, etwa 4 x 2,5 Meter großes und etwa 80 Zentimeter hohes Stahlrohrgestell, in dem eine Matte, ein Tuch oder ein Netz an vielen Gummikabeln oder Federn ringsherum federnd aufgehängt ist

Trapez (griech., lat.): Schaukelreck

Trapezstuhl. auch fester Stuhl: zwei parallele Trapezstangen, deren eine zum Einhängen der Kniekehlen, die andere als Gegenlager für die Füße dient

- Trick* (lat., frz., engl.), Mehrzahl im akrobatischen Jargon auch *Trixe* statt *Tricks*: irreführender Ausdruck für ein akrobatisches Kunststück, das keines geheimnisvollen Kniffs, wie etwa beim Zauberkünstler, sondern nur konsequenten Trainings bedarf
- Truppe*: eine aus mehreren Personen bestehende Artistengruppe
- Turmseil*: ein in großer Höhe zwischen Häusern, Türmen, Bergspitzen usw. gespanntes und seitlich gegen Schwingungen durch Querseile verankertes Drahtseil
- Twist* (engl.): halbe Körperdrehung um die Längsachse beim Salto
- Twistsalto*: Salto mit zusätzlicher halber Körperdrehung um die Längsachse
- Uberspagat*: überdehnter Spagat bei Auflage der Füße in den Händen von Partnern, in Ringen oder dergleichen
- Untermann*: in der Parterreakrobatik der Unterste
- Variete (lat., frz.): Theater für artistische Darbietungen
- verkaufen*: (eine Nummer) publikumswirksam darbringen
- Vertikalseil*: ein senkrecht herunterhängendes Tau
- Volte* (lat., ital., frz.): Wendung des Pferdes in der Dressur
- Voltige* (lat., ital., frz.): gedrehter Luftsprung
- Voltigereiten*: Auf- und Abspringen mit Drehungen, Saltos und dergleichen auf und an einem galoppierenden Pferd
- Voltigeur* (frz.): Kunstspringer, einer, der Voltigen ausführt
- Vordersprung*: Überschlag vorwärts
- Vorteil*: teils offen gezeigtes, teils verborgen gehaltenes Gerät, das bei einem schwierigen Trick größere Sicherheit gibt oder ihn erst ermöglicht, z. B. Unterarmstütze für Einarmen auf dem Mast
- Waage*: freies, waagerechtes Balancieren bzw. Halten des Körpers in Stütz oder Hang
- Wälzerbalancen*: Drehungen des liegenden Untermannes um seine Längsachse, mit einem auf seinen Händen oder Fußgelenken handstehenden Partner
- Wandlaufen*: Hochlaufen an einer senkrechten Wand aus dem Anlauf
- Wandsalto*: Rückwärtssalto nach dem Anspringen einer Wand
- Wirbel*: schnelle Drehungen des im Zahn- oder Genickhang aufgehängten Körpers um seine Längsachse
- Wurfakrobatik: das Werfen und Fangen eines Fliegers zwischen zwei oder mehreren Werfern bzw. Fängern zu ebener Erde, wobei der Flieger Pirouetten und Saltos vollführt

Zickzackhandstand: Handstand, bei dem der Kopf auf die Brust genommen und das Gesäß unter rückwärtigem Abbiegen der Lendenwirbelsäule herausgedrückt wird und die Beine im Kniegelenk abgewinkelt werden

Zahnbalance, auch Gaumentrick: eigentlich ein "Mundstand", umgekehrter Stand auf einem Mundstück, in das die Zähne beißen; auch als Partnertrick zwei- und dreimannhoch

Zinska: siehe Tinsiker

Akrobatische und turnerische Literatur:

Bertram, A.: Vom Jugend- zum Meisterturner. 2. Aufl. Frankfurt1M: Limpert 1955

Braeckleiti, H.: Grundschule des Trampolinturnens. Frankfurt1M: Limpert 1960

Butterworth, H.: The Horizontal Bar. Chikago 1902

Cotterel, D.: Teaching of Stunts and Tumbling, New York 1936

Delatio, D. H. and Wright: Teachers Acrobatic and Adagio Manual. California 1952

Depping, G.: Wunder der Körperkraft und Geschicklichkeit des Menschen. Berlin: Sacco Nachf. 1870 (Übers. aus dem Franz.)

Derbolav, W.: Körperkünste aus alter Zeit. In: Die Umschau 1937/20, Frankfurt/M.

Diem, C.: Wesen und Lehre des Sports. 2. Aufl. Berlin: Weidmann 1960
Weltgeschichte des Sports. Stuttgart: Cotta 1960

Diem, H.: Bodenturnen. 4. Aufl. Frankfurt1M: Limpert 1956 (vergriffen)
Reckturnen. Teil 1 u. 2, Lüdenscheid: Verl. d. TuS 1954/55 (vergr.)

Fishback, C.: Textbook on Acrobatic Dancing. USA 1937 (vergriffen)

Gardiner, N.: Athletics of the Ancient World. Oxford: Clarendon Press 1930

Griswold, L.: Trampoline Tumbling. USA 1948

Gwathmey and Worth: Tumbling for Amateurs and Ground Tumbling. New York 1931

Hall, N.: Stage Tricks and Hollywood Exercises (Contortion Work). New York

Hawtin, T.: Gymnastic Pyramids. London 1934

Ignaschenko, A. M.: Vom Bodenturnen zur Akrobatik. Berlin: Sportverlag 1956 (Übers. aus dem Russ.)

Iwanow, K. N.: Ausgewählte Bodenübungen. Berlin: Sportverlag 1956

- Jusserand, J. J.:* Les Sports et Jeux d'Exercice dans l'ancienne France. Paris: Plon-Nourit 1901
- Kasjanow, W. M., Krestownikow, A. N. und Otlow, I. T.:* Turnen und Gymnastik. Die Anwendung der Pawlowschen Lehre in der Sportpraxis. Berlin: Sportverlag 1954
- Kunzle, G. C.:* The Horizontal Bar. London 1958
Free Standing. London 1959
Pommell Horse. London 1960
- Laporte and Renner:* Tumblers Manual. New York 1930
- Le Roux, H.:* Acrobats and Mountabanks (transl. from French). London
- Maxick:* Muskelbeherrschung oder Körperentwicklung durch Willenskraft. Leipzig 1914
- McClow:* Tumbling Illustrated. New York 1930
- Nöcker, J.:* Die biologischen Grundlagen der Leistungssteigerung durch Training, Schorndorf bei Stuttgart: Hofmann 1960
- Norman, J. und LaDue, P.:* This is Trampolining. 3. Aufl. Cedar Rapids, Iowa: Nissen 1958
- Rozanas, J. A.:* Theory and Practices of Acrobatics and Tumbling. Chicago 1954
- Samuels, R. H.:* Handbalancing. London: Athletic Publ. Ud. (vergriffen)
- Schkolenok, A und Ukran, M.:* Übungen am Reck. Berlin: Sportverlag 1956
- Schröder, B.:* Der Sport im Altertum. Berlin: Schötz 1921
- Strehley, G.:* L'Acrobatic et les Acrobats. Paris 1904
- Strutt, J.:* The Sports and Pastimes of the People of England. London 1801
- Stryker, D. M.:* Acrobatic Dancing. Chicago 1933 (vergriffen)
- Szypula, G.:* Tumbling for all. Michigan State, USA 1951
- Tuccaro, A.:* Trois Dialogues sur l'Art de sauter et de voltiger en l'Air. Paris 1599, neu gedruckt 1616
- US NavallInstitute:* Gymnastics and Tumbling. USA 1950 (vergriffen)
- West, W. D.:* Gymnast's Manual. USA 1950
- Zucca, A.:* Acrobatica e Athletica. Milano 1902
- Zirkusliteratur mit **Kapiteln** über die Akrobatik:
- Btent, J.:* At the Balance. London: Jonathan Cape 1958
- Clarke, J. S.:* Circus Parade. London: Batsford Ud. 1936
- Contet, A.:* La Vie du Cirque. Grenoble/Paris: Arthand 1948

- Coxe, A and Hippisley, D.*: A Seat at the Circus. London: Evans 1951
Crait-Cooke, R. and Meadmore, W. S.: The Sawdust Ring. London 1951
Dembeck, H.: Manege frei. Berlin 1938
Frost and Thomas: Circus Life and Circus Celebrities. London: Tinsley Bros. 1875, Chatto a. Windus 1881
Gaheis, A.: Gaukler im Altertum. München 1927
Gobbers, E.: Artisten. Düsseldorf: Droste-Verlag 1949
Halperson, J.: Das Buch vom Zirkus. Düsseldorf 1926
Hampe, T.: Die fahrenden Leute in der deutschen Vergangenheit. 2. Aufl. Jena 1924
Karger-Decker, B.: Zirkusparade. Leipzig: Wunderlich-Verlag
Kober, A H.: Die große Nummer. Berlin: Ullstein-Verlag 1925
Lehmann, A.: Unsterblicher Zirkus. Leipzig: Möhring-Verlag
Le Roux, H.: Les Jeux du Cirque et la Vie foraine. Paris: Pion 1889
Manning-Sanders, R.: The English Circus. London 1952
Moeller-Bruck, A.: Das Variete. Berlin 1902
Dito, H. W. (Saltarino): Artistenlexikon. Düsseldorf 1895
 Das Artistenturn und seine Geschichte. Leipzig 1910
Pond, I. K.: Big Top Rhythmus. Chicago/New York 1937
Remy, T.: Le Cirque et ses Etoiles. Brüssel 1949
Signor Domino: Wandernde Künstler. Berlin 1891
Sokol, H. G.: Zirkus. Berlin: Henschel-Verlag 1955
Tlietard, H.: La merveilleuse Histoire du Cirque. Band 1 und 2, Paris: Prisma 1957
Van den Bergh, J.: Het Circus Treect. Amsterdam 1946

Anm. Ein großer Teil dieser Zirkusbücher behandelt das Gebiet der Akrobatik aus Unkenntnis leider unfachlich, ungenau und teils sogar unrichtig.

Fotonachweis :

Sämtliche Artistenfotos wurden freundlicherweise vom Welt-Artisten-Archiv in Hamburg zur Verfügung gestellt. Sie wurden in den folgenden Fotoateliers aufgenommen:

Berndorf, Kopenhagen , **Dietz**, New York; **Donderer**, Berlin; **M. Dückert**, Bremerhavenj
H. Mederer, Berlin; **J. Verrier**, Paris.

Das Titelfoto zeigt Gustavo Reverho im Einarmer auf dem Sdilappseil.

WERTVOLLE BÜCHER FÜR DEN SPORTFREUND

aus der Reihe

SPORTLEHRE

Herausgegeben von Prof. Dr. med. h. c. Carl Diem,
Rektor der Sporthochschule Köln

Heinz Klein / Hans Geilenberg

DAS HANDBALLSPIEL FÜR FELD UND HALLE

2. neu bearbeitete und erweiterte Auflage, ca. 160 Seiten mit 94 Abbildungen und 6 Fotos, Geleitworte von Willi Daume, Präsident des Deutschen Sportbundes und Ernst Feick, Präsident des Deutschen Handballbundes, DIN A 5, kartoniert ca. 7,80 DM.

Hans Geilenberg hat das Buch des erfolgreichen Handball-Sportlehrers und -Trainers auf den neuesten Stand der Lehrarbeit gebracht, wobei die neuen Richtlinien für eine einheitliche Schulung im Deutschen Handballbund berücksichtigt wurden. Das leicht verständliche Buch mit den erklärenden Bildern und Zeichnungen gibt dem Lehrer, Übungsleiter und den Akliven auf allen Gebieten des Handballspiels neue Anregungen.

Wilhelm Baetzner:

SPORTUNFALL UND ERSTE HILFE

5. urngearbeitete und erweiterte Auflage, 118 Seiten mit vierzig Zeichnungen. DIN A 5, broschiert 4,20 DM, Dr. Wilhelm Baetzner, Professor der Chirurgie, vermittelt hier allen Sportlehrern und Sporttreibenden die notwendigen Kenntnisse und Anleitungen für die Erste Hilfe bei sportlichen Unglücksfällen.

Durch jede Buchhandlung zu beziehen.

RUHRLÄNDISCHE

VERLAGSGESELLSCHAFT

ESSEN