MENSCHEN-PYRAMIDEN

Joseph M. Foderaro, Ernest E. Furblur

aus dem Amerikanischen übersetzt von Annegret Meyer

AOL A273 Trainingsbuch

Joseph M. Fodero; Ernest E. Furblur

Menschenpyramiden

übersetzt von Annegret Meyer

Herausgegeben von Hertha Beuschel-Menze und Klaus Hoyer,
Klaus Hoyer leitet die AOL-Zirkusredaktion: Zirkonhof 5, D-30823 Garbsen, Fon (05131) 95421, Fax 91929. Hier erhalten Sie Hilfe, wenn Sie Autor werden wollen oder Referenten suchen. Die AOL-Zirkusmaterialien erhalten Sie bei den AOL-Regionalstellen oder beim AOL-Verlag in Lichtenau.

Zu den Autoren:

Joseph M. Fodero und Emest E. Furblur
finden Sie nähere Angaben auf Seite 7.

Übersetzerin:

Annegret Meyer,
studierte das höhere Lehramt für Englisch und Sport an der Universität Oldenburg mit dem Schwerpunkt Freizeitsport. Seit 1987 ist sie pädagogische Mitarbeiterin in der Zirkusschule Seifenblase in Oldenburg. Als Camp-Betreuerin nahm sie häufig an USA-Aufenthalten teil und war ein Jahr lang Assistant-Teacher in Massachusetts.

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme:

Fodero, Josef M.:
Menschenpyramiden / Josef M. Fodero ; Ernest E. Furblur.
Aus dem Amerikan. übers. von Annegret Meyer. - 1. Aufl. -
Lichtenau: AOL-VerI., 1996
Einheitssach!.: Creating gymnastic pyramids and balances <d!.>
ISBN 3-89111-273-4 (AOL-Ver!.)
NE: Furblur, Ernest E.:

Dieses Werk ist verfasst nach den Regeln der neuen deutschen Rechtschreibung und Zeichensetzung.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags.

© AOL-Verlag' Waldstraße 17-18' 77839 Lichtenau . Fon (07227) 9588-0' Fax (07227) 958895

Umschlaggestaltung: Isabelle Barth, Scherzheim
Druck: Naber & Rogge, 77836 Rheinmünster
Printed in Germany

Jahr: 2002 01 00 99 98 97 96
Auflage: 7 654 3 2 1

Bestell-Nummer: A273
ISBN: 3-89111-273-4

InhaLtsverzeichnis

Über die Autoren. 7

Vorwort von Klaus Hoyer 9

Kapitell: Geschichtlicher Überblick 11

Kapitel 2: **Pyramiden und Cheerleading** 13

Kapitel 3: Ziele und Wertvorstellungen **17**

Kapitel 4: **Grundsätze des Unterrichtens, Lernens und Vorführens** **19**

Schüler motivieren 19
Die Erarbeitung der Pyramiden 20
• *Visuelle Hilfen* 21
• *Verbale Hilfen* 21
Das Üben der Pyramiden 21
• *Der Übungsbereich* 21
• *Das Aufwärmen* 22
• *Trainingszeiten* 23
• *Progression* 23

Kapitel 5: Stundenplanung **25**

Die erste Unterrichtsstunde 25
Die zweite Unterrichtsstunde 26
Die dritte Unterrichtsstunde 26
Die vierte Unterrichtsstunde 26
Die fünfte Unterrichtsstunde 26
Die sechste Unterrichtsstunde 26

Kapitel 6: Techniken..... **27**

Vermittlung von Anweisungen 27
Handgriffe 27
Gleichgewicht 29
Das Aufsteigen 30
• *Die Unterperson* 30
• *Die Oberperson* 31
• *Zwischenpersonen* 34
Das Halten 34
Das Abbauen 35
• *Der Schrittabgang* 35
• *Die fallende Mauer* 36
• *Der Schleudersalto vorwärts* 36
Verbale Anweisungen 37
Die Hilfe und Sicherheitsstellung 37
Stürze 38

Kapitel 7: **Darstellungen von Pyramiden und Gleichgewichtsübungen** **39**

Zur Klassifizierung von Pyramiden: 39
• *Pyramiden mit Geräteaufbauten* 39
Umrisse der Pyramiden 39

Beispiele für Pyramidenaufbauten 40
• *Mauer- bzw. Reihenpyramiden* 40
• *Viereckige Pyramiden* 40
• *Sich kreuzende Pyramiden* 40
• *Turmpyramiden* *40*
• *Gehende Pyramiden* 41
Einheiten 42
Klassifizierung nach Schwierigkeitsgraden 42
Gleichgewichtsfiguren versus Pyramiden 42
• *Solofiguren* 43
• *Balancefiguren zu zweit und zu dritt.* 43
• *Freie Pyramiden* 43
• *Gerätepyramiden* 43
Solotechniken 44
Partnerbalance 45
Anweisungen für ausgewählte Balanceübungen zu zweit 51
GleichgewichtsfigurenjPyramiden zu dritt 65
Anweisungen für ausgewählte Balancefiguren für Trios 69
Pyramiden mit vier Personen ..... '. 75
Anweisungen für ausgewählte Pyramiden mit vier Personen 76
Pyramiden mit fünf Personen 77
Anweisungen für ausgewählte Pyramiden mit fünf Personen 79
Pyramiden mit sechs Personen 80
Anweisungen für ausgewählte Pyramiden mit sechs Personen 82
Pyramiden mit sieben Personen 82
Anweisungen für ausgewählte Pyraminden mit sieben Personen 84
Pyramiden mit acht Personen 85
Anweisungen für ausgewählte Pyramiden mit acht Personen 86
Pyramiden mit neun Personen 87
Anweisungen für ausgewählte Pyramiden mit neun Personen 88
Pyramiden mit zehn Personen 88
Anweisungen für ausgewählte Pyramiden mit zehn Personen 89
Pyramiden mit elf Personen 89
Anweisungen für ausgewählte Pyramiden mit elf Personen 90
Pyramiden mit zwölf Personen. 91
Anweisungen für ausgewählte Pyramiden mit zwölf Personen 92
Pyramiden mit dreizehn Personen 92
Anweisungen für ausgewählte Pyramiden mit dreizehn Personen 93
Gerätepyramiden 94

Kapitel 8: Vorführungen 99

Sinn und Zweck von Vorführungen 99
Das Planen *100*
Küren *100*
Kleingruppenküren *101*
Küren großer Gruppen *102*

Kapitel 9: Sportakrobatik 103

Anhang 107

Glossar *107*
Kommentiertes Verzeichnis der deutschsprachigen Literatur. *107*
Zum Weiterlesen *109*

Über die Autoren

Ernie ***Furblur . Joe Fodero***

Als Joe Fodero und Ernie Furblur sich zu Anfang ihrer Ausbildung am Springfield College in Massachusetts dem Kunstturnen widmeten, entwickelten sie ein starkes Interesse am Bauen und Entwerfen von Menschenpyramiden und Gleichgewichtsfiguren. Dieses Interesse hält bis heute an.

Bevor Joe Fodero das College besuchte, war er bereits in der zwei- und dreifachen Handbalance professionell aufgetreten. In seiner Heimatstadt Bethlehem, Pennsylvania, erhielt er seine formale turnerische Ausbildung in der Sokol Gymnastics Society. Joe hat als Sportdozent am State University College von Oneonta, New York, Theorie- und Praxiskurse unterrichtet, unter anderem Kurse in Bodenturnen und Gleichgewicht. Er war über 14 Jahre Trainer der Leistungsturnriege der Männer. Joe erhielt seinen Master's Degree in Sport an der University of Massachusetts und sein Diplom als Educational Director in Sport an der University of North Carolina.
Joe ist aktives Mitglied der .American Heart Association" in seinem Bezirk. Seine Freizeit verbringt Joe am liebsten mit Zelten, Kanufahren sowie gemeinsamen Wanderungen mit seiner Frau Nancy und den bei den Kindern Anthony und Usa.

Nach Abschluss seines Grundstudiums am Springfield College und dem Erhalt seines Master's Degree in Sport an der University of Massachusetts, ging Ernie Furblur seinem Interesse am Turnen weiterhin nach. Nach mehrjähriger Lehrertätigkeit an einer High School ging er 1967 in die Schweiz, wo er im Schulsport unterrichtet und Verwaltungsaufgaben übernahm. Außerdem gibt er an der Genfer Universität Kurse in Jonglieren, Einradfahren und Akrobatik.
Ernie hat an Akrobatikwettkämpfen in Russland, Bulgarien, in der Schweiz und in den USA teilgenommen; er hat an Akrobatik- und Turnschulen in verschiedenen europäischen und afrikanischen Ländern gelehrt. Seine Freizeit verbringt er mit Schach, Skifahren, Tennis, Surfen und mit seiner Frau Philomena und den Söhnen Michael und Aaron.

Dieses Buch ist Nick Ampietro und allen Freunden und Lehrern
der "Young Men's Christian Union of Boston"
und des "Springfield College" gewidmet.

Joseph M. Fodero . Ernest E. Furblur

Vorwort

Vor sechs Jahren erhielt ich diese Anleitung zum Pyramidenbau in der amerikanischen Version über einen Jonglierversand. Seitdem nutzen es die Schülerinnen und Schüler des Circus Bumm Balloni der IGS Garbsen regelmäßig in ihren Übungszeiten. Einzelne Seiten haben sie sich sogar für häusliches Training in ihrer Freizeit kopiert oder den Ablauf ganzer Nummern aus einzelnen Pyramiden für Auftritte zusammengeschnippelt. Neben den Akrobatik-Büchern von HuismannlHuismann oder M. Blume, die auch den Ein- und Ausstieg in Pyramiden und Balancen mit Foto- oder Skizzenserien anschaulich beschreiben, hat dieses Heft zur Selbstständigkeit im Übungsbetrieb beigetragen. Das selbst entdeckte oder variierte Gebilde aus Menschenkörpern wurde dann stolz präsentiert. Auch die spezifische Aufwärmung gelingt mit den Anleitungen zunehmend selbstständig.

Weil die Broschüre von Podero und Furblur praktisch umsetzbar durch das DIN A4 Format und mit schülergerechten Grafiken (keine Erwachsenenfotos aus der Hochschulsportszene) gut verständlich reichhaltig durchsetzt ist, eignet sie sich für das Konzept der Kopiervorlagen im AOL-Verlag.
Um die vielen sportpädagogisch und turnerisch unausgebildeten Freizeitpädagogen, die Kinder- und Jugendzirkusprojekte betreuen, mit den detaillierten Grundlagen, Sicherheitshinweisen und Lernwegen dieses Heftes besser vorzubereiten, habe ich als Herausgeber eine Übersetzung und den Ankauf der Rechte für den deutschsprachigen Raum angeregt.

Die Übersetzung bleibt sehr eng an der amerikanischen Vorlage vor dem Erfahrungshintergrund der Cheerleaderszene, die es hier in dieser ausgeprägten Form nicht gibt. Dennoch ist dieses Buch inhaltlich auf die hier in Europa entstandene Kinder- und Jugendzirkusbewegung, auf Akrobatik im Sportverein und andere Freizeitsportangebote übertragbar.
Die Übersetzerin Annegret Meyer arbeitet seit 1987 als pädagogische Mitarbeiterin in der Zirkusschule Seifenblase in Oldenburg. Ein Jahr lang war sie Assistant teacher und 3 x 3 Monate Campbetreuerin in MassachusettslUSA. Sie ist Sport- und Englischlehrerin und schrieb die Examensarbeit über die "Neue-Spiele-Bewegung" an der Universität Oldenburg. Gerne hätte sie die Aufwärmungs- und Einstiegsphase mit diesen spielpädagogischen Erfahrungen ergänzt, weil dies in der Übersetzungsvorlage aus unserer Sicht zu kurz kommt. Für diese und andere weiterführende Aspekte verweisen wir auf die kommentierte Literatur im Anhang.
Die Übersetzerin übernahm bei der Benennung der Pyramiden und Balancen die formalen Bezeichnungen der Autoren. Viele bildliehe Namen kursieren schon jetzt in der Literatur für ein und dieselbe Figur (z. B. Surfer - Stuhl- Gallionsfigur).
Noch überwiegt der Spaß und der spielerische,

zweckfreie Zugang im Schulsport, in Hochschulsportgruppen und als Bewegungsexperimente in Turnvereinen, wenn Pyramiden und Balancen geübt und vorgeführt werden. Doch wie bei vielen Sportarten droht auch hier immer, dass durch Ehrgeiz, Konkurrenzstreben, Versportung in Training und Wettkämpfen, Bewertung und Benotung, Verschulung durch lehrerzentrierte Methoden und Drill die Integrationskraft dieses Bewegungsangebots für "Schwächere" abnimmt und Frust, Angst und Langeweile durch Routine aufkommen. Spaß entsteht aber auch durch zunehmende Leistung zwischen den Polen Angst und Langeweile aus Über- oder Unterforderung. Genauso gut aber kann Leistungssteigerung auch Spaß machen. Im Grunde geht es nur darum, das rechte Maß zwischen Langeweile aus Unterforderung und Angst durch die Überforderung zu finden - ganz individuell. Die übersichtliche Zuordnung der Figuren auf drei Schwierigkeitsgrade ist in diesem Zusammenhang hilfreich.

Ein Weg, den Übungsanstrengungen immer neue, überraschende Richtungen zu geben, besteht in der Suche nach ständig neuen Inszenierungsideen, für die die Akrobatinnen und Akrobaten ihre Erlebniswelt einbringen können:

Neue Musik, Licht, ungewohnte Requisiten, Rahmenhandlungen, verschiedene Auftrittsorte, Anlässe und Zuschauer sorgen für Antrieb und Abwechslung.

Festliche Anlässe und andere Aktionen schmücken sich, wie in früheren Gesellschaften, zunehmend mit Akrobatik und anderen circensischen Künsten (z. B. die Eröffnungsfeier der Olympischen Spiele in Barcelona mit den katalanischen Pyramidenbauern). Theatergruppen, erlebnispädagogische Angebote und Abenteuersport integrieren ebenfalls akrobatische Elemente in ihr Repertoire. Eine Belebung des Trainings kann daher auch ein externer Referent oder eine externe Referentin erreichen.

Damit all diese schönen Aussichten bei der Umsetzung nicht jäh getrübt werden, möchte ich zum Schluss noch einmal dringlich auf die nötigen Sicherheitsvorkehrungen hinweisen. Ein Vorzug der amerikanischen Vorlage ist sicherlich, dass die *Au*toren viel Sorgfalt auf den Sicherheits aspekt verwendet haben: Bei jeder Übung haben sie detailliert beschrieben, wie sich Unfalle vermeiden lassen.

Möge die Übung gelingen!
Klaus Hoyer
AOL-Zirkus-Redaktion

1

Geschichtlicher Überblick

Menschen bilden die Struktur einer Pyramide in der Akrobatik. Die Architektur der Menschenpyramide entspricht der der Pyramiden in Ägypten - der Unterbau ist breit und der obere Teil schmal oder spitz.

Doch da hört die Ähnlichkeit bereits auf, denn die großen ägyptischen Bauwerke haben sich im Laufe der Geschichte nicht zu einer häufig vorkommenden architektonischen Form entwickelt. Es gibt aber Hinweise darauf, dass sich der Bau von Menschenpyramiden als künstlerische Form menschlichen Ausdrucks weiter fortsetzte. Dem Bau einer Menschenpyramide und dem einer Pyramide aus Stein liegen unterschiedliche Motive zugrunde. Während Menschenpyramiden den menschlichen Geist feiern, sind Steinpyramiden Zeugnis von Unterjochung, denn sie wurden von Sklaven gebaut. Der eigentliche Ursprung der Menschenpyramiden und ihrer Benennung als solche ist nicht bekannt. Nach den vorliegenden Quellen der Geschichtsschreibung hat das Bauen von Menschenpyramiden als Bewegungskunst jedoch eine sehr lange Tradition: Uralte ägyptische Malereien aus dem Jahr 2000 v. ehr. sind Zeugnisse dafür, dass diese Form der Akrobatik aus Ägypten stammt. Es scheint, als seien diese Bauten "aus Menschen" nach ägyptischen Bauwerken benannt worden. Ein offensichtlicher Beweis dafür ist das Wort "Pyramide", das von der ägyptischen Sprache abgeleitet wurde und in den Sprachgebrauch vieler europäischer Länder eingegangen ist, die sich mit dieser alten turnerischen Kunst beschäftigen.

Aus verschiedensten Gründen, sei es Entspannung oder Wettkampf, haben Menschen damals wie heute Pyramiden gebaut. Bei den Griechen war das Pyramidenbauen ein Bestandteil der antiken Olympischen Spiele. Während die Römer das Pyramidenbauen für militärische Zwecke nutzten, war es bei den Italienern im 16. Jahrhundert eine Wettkampfdisziplin. Der Einfallsreichtum der Römer und der Italiener ist besonders interessant. Die Römer lehrten ihre Soldaten, die anzugreifenden Stadtmauern mit Hilfe von Pyramiden zu erklettern.

Speere und Schilde wurden beim Bauen der Pyramiden eingesetzt. Eine dachähnliche Konstruktion aus Schilden, *testudo* (bewegliches Dach) genannt, schützte die Soldaten und ihre Ausrüstung und diente beim Vormarsch dazu, Pfeile und andere Geschosse, die auf die Soldaten abgefeuert wurden, abzuwehren. Gelegentlich wurde das *testudo* als Schräge aufgestellt und ermöglichte den Soldaten so den Aufstieg der ummauerten Stadt *(Hawtin, 1934).*

Im 16. Jahrhundert wurden in Italien bei den Venezianischen Spielen Akrobatikwettkämpfe durchgeführt. Der Name dieser Kämpfe, Forze d'Ercole, "Die Arbeiten des Herkules", sagt schon, um was es dabei ging: ein reines Kräftemessen. Mehr als dreißig Artisten bildeten eine mehrstöckige Pyramide, wobei sowohl die An-

zahl als auch die Größe der Artisten von einem Stockwerk zum anderen verringert wurde. Die Spitze einer Pyramide war ein junger Akrobat, der dort oben verschiedene akrobatische Kunststücke vorführte. Das Team, das die höchste Pyramide baute oder am längsten das Gleichgewicht halten konnte, galt als Gewinner des Wettkampfes. Die Darbietungen der verschiedenen Figuren und Pyramiden waren erstaunlich, sie glichen breiten Gewölben, Säulengängen und Giebeln. Es waren Nachbildungen von Steinpyramiden, die nur aus Menschenkörpern bestanden und ohne zusätzliche Materialien oder Geräte gebaut wurden *(Hawtin, 1934)*.

Ob das Bauen der Menschenpyramiden in den verschiedenen Epochen übergangslos weiter existierte, ist nicht bekannt. Mit der Einführung der Menschenpyramidenin die Leibeserziehung in Deutschland wurde aber das Interesse und die Teilnahme an dieser akrobatischen Aktivität Mitte des 18. Jahrhunderts weit verbreitet. Seitdem gibt es Hinweise darauf, dass Menschenpyramiden kontinuierlich eingesetzt wurden, insbesondere bei spektakulären Darbietungen auf Turnfesten wie z. B. bei den jährlichen Festen und den 25-Jahr-Feiern der deutschen Turnvereine und den von slowakischen Sokolen veranstalteten Slets (Festspiele). Diese ethnischen Turngemeinschaften sind in den Vereinigten Staaten zu finden. Sie wurden damals gegründet als Immigranten dieser nationalen Gruppierungen für ihre Gemeinden Holzsäle als Versammlungsorte errichteten.

Es wird angenommen, dass die spektakulären akrobatischen Vorführungen, die wir heute im Zirkus sehen, von arabischen Gruppen entwickelt wurden. Sie haben die Menschenpyramiden eingeführt und auch andere Aktivitäten in den Zirkus einfließen lassen. Im Rahmen von verschiedenen Folklorefestivals in Spanien treten im Sommer akrobatische Vorführgruppen auf, wie z. B. die Gruppe *Castellar* mit 35 Akrobaten. Andere bekannte Gruppen aus osteuropäischen Ländern stellen auf ihrer Spartakiade fantastische Pyramiden dar, während ähnliche Gruppen aus aller Welt auf der in Westeuropa veranstalteten Gymnaestrada auftreten. Neben den ethnisch orientierten Gemeinschaften in Europa und den USA ist das Pyramidenbauen als Sportangebot auch zu finden im YMCA (in Deutschland: "Christlicher Verein junger Männer") und im Schulsport. Das in den 60er Jahren und auch heute zu beobachtende steigende Interesse am Wettkampfturnen hat turnerische Darbietungen und auch das Bauen von Pyramiden (was Teil der akrobatischen Darbietungen war) mehr und mehr verdrängt.

In den letzten Jahren wurde das Cheerleading an staatlichen amerikanischen Schulen und Colleges durch die Menschenpyramiden ergänzt. Das Cheerleading als solches hat sich durch die Einbeziehung von Tanz und turnerischen Elementen verändert, besonders durch die Kombination aus Pyramidenbauen und Bodenturnen. Vor einem Publikum mit mehreren Zehntausend Zuschauern führen jedes Jahr bei Wettkampfspielen im Basketball und amerikanischen Football Cheerleading Teams akrobatische Figuren und Pyramiden vor. Das Pyramidenbauen hat durch die Cheerleaders eine Wiedergeburt erfahren und durch ihre energievollen und spannenden Darbietungen hat diese Form der Artistik, die Akrobatik, wieder an Popularität gewonnen.

So kann zum Beispiel an Badestränden oft beobachtet werden, dass sich Akrobaten zum Ausprobieren verschiedener Pyramiden spontan zusammenfinden, wodurch dann wiederum weitere Zuschauer zum Mitmachen angeregt werden - ein Vergnügen für Teilnehmer und Zuschauer gleichermaßen.

Obgleich akrobatische Aktivitäten meistens im Rahmen von Vorführungen und als Freizeitangebote stattfinden, hat die Akrobatik mittlerweile im Sinne einer Sportart auch einen Wettkampfcharakter erhalten.

Akrobatik als Sportart umfasst verschiedene turnerische Aktivitäten, die schon seit Jahrzehnten ausgeübt werden, wie zum Beispiel Bodenturnen und Körperbalance. Dieser Sport ist offiziell organisiert mit nationalen Vertretungen und international anerkannten Regeln. Interesse und Aktivität werden weiterhin in dieser faszinierenden artistischen Bewegungsform bestehen.

Die Akrobatik hat keinen festen Standort - überall dort, wo ein Interesse an akrobatischen Vorführungen besteht, kann diese Bewegungsform ohne große Vorbereitungen ausgeübt werden.

2

Pyramiden und Cheerleading

Seit Beginn der 70er Jahre gewinnt Cheerleading an Schulen und Colleges immer mehr an Bedeutung - es ist anspruchsvolle Unterhaltung und sportlicher Wettkampf. Pyramiden werden von den Cheerleading Teams während der Auszeiten und Halbzeitpausen bei Sportveranstaltungen gezeigt. Das Cheerleading hat sich durch die Einbeziehung verschiedener Bewegungsformen wie Bodenturnen, Tanz, akrobatische Figuren und Pyramiden zu einer spektakulären Form der Unterhaltung herausgebildet. Cheerleading wird sportlich betrieben. Cheerleading Meisterschaften zwischen Schulen und Colleges werden auf nationaler Ebene veranstaltet (siehe Abb. 2.1.: Pyramiden, die für den Leistungsstand einer amerikanischen High School repräsentativ sind).

Obgleich das Cheerleading heute noch nicht im Unterrichts curriculum des Schulsports auftaucht und auch an Colleges nicht als eine Sportart klassifiziert wird, wird es athletisch und wettkampf- . orientiert ausgeführt und wie jede andere Sportart gehandhabt. Für heutiges Cheerleading wird hohes turnerisches Leistungsvermögen vorausgesetzt. Das Training ist hart, Trainingsurnfang und -intensität sind vergleichbar mit dem derjenigen Sporttreibenden, die von Cheerleading Teams auf Wettkämpfen angefeuert werden. Cheerleading Teams trainieren das ganze Jahr über, während dagegen die Teams anderer Sportarten nur auf ihre jeweilige Saison hin trainieren.

Zwei Faktoren haben dazu beigetragen, dass sich das Cheerleading auf ein hohes Niveau hin ent-

Abb. 2.1 *Pyramiden von Cheerleaders an Schulen. Courtesy National Cheerleaders Association, Dallas, Texas.*

wickelt hat. Ein Faktor ist die Gründung von nationalen Verbänden, die Lehrmaterialien und Richtlinien (einschließlich der Sicherheitsbestimmungen) veröffentlichen und auch Trainingslager mitfinanzieren. Der zweite Faktor sind die von diesen Cheerleading-Verbänden geförderten Wettkämpfe auf regionaler und nationaler Ebene. Diese spektakuläre Entwicklung brachte aber auch Probleme mit sich. Aufgrund von Verletzungen wurden strengere Sicherheitsvorkehrungen erlassen.

Nach Zeitungsberichten der letzten fünf Jahre gab es an Schulen und Colleges jedes Jahr einen ernsten Unfall. Schreckliche Unfälle solcher Art - so z. B. eine tödliche Kopfverletzung beim Sturz von einer dreistöckigen Pyramide im Oktober 1986 oder eine Querschnittslähmung, verursacht durch eine unglückliche Landung beim Salto vorwärts vom Minitrampolin im November 1986 - lösten Alarm aus. Verletzungen dieser Art und die zunehmende Häufigkeit leichter Verletzungen, die ambulante Krankenhausbehandlungen nach sich zügen, haben die Cheerleading- Verbände dazu bewogen, strenge Sicherheitsrichtlinien aufzustellen.

So ist zum Beispiel die *National Cheerleaders Association* (NCA) sehr genau in ihren Sicherheitsvorkehrungen für den Pyramidenbau, die an amerikanischen High Schools und Colleges gelten. Die Bestimmungen des NCA für amerikanische Schulen beinhalten folgende Sicherheitsrichtlinien:

1. Hilfestellung zur Absicherung der Figuren und Pyramiden nach hinten und vorne ist in allen Lernstadien erforderlich
2. die Höhe einer Pyramide darf nicht die Höhe einer Schulterstandpyramide überschreiten
3. bei Abgängen von hohen Pyramiden übernehmen zwei Personen durch Abfangen der oben stehenden Person die Hilfestellung und Sicherung
4. geworfene Salto-Abgänge, Salto rückwärts oder freies Abfallen nach vorne oder hinten sind nicht erlaubt
5. eine Pyramide darf die Höhe einer dreistöckigen Schulterpyramide nicht überschreiten, wobei die erste Etage aus zwei Personen zu bestehen hat
6. bei Salto-Abgängen vorwärts und rückwärts aus angemessener Höhe und bei Abgängen von dreistöckigen Pyramiden sichern zwei Personen die Turnenden durch Abfangen

Für Colleges gelten nach den NCA-Bestimmungen folgende Sicherheitsvorkehrungen:

a) in allen Lernstadien sind Figuren und Pyramiden durch Hilfestellungen nach hinten und vorne abzusichern

Geworfene Abgänge dürfen nur ausgeführt werden, wenn die Pyramide stabil steht, wenn also die zwei unten stehenden Personen beide Füße auf dem Boden haben (L. R. Herkimer im persönlichen Gespräch am 24. Oktober 1986). In verschiedenen Konferenzen an Colleges wurde die Übernahme der obengenannten Bestimmungen verabschiedet und der Einsatz des Mini-Trampolins verboten. Untersuchungen der *International Cheerleading Foundation* zeigen, dass gegenwärtig nur sechs oder sieben staatliche High School-Vertretungen strenge Sicherheitsvorschriften befolgen *(Healy,* 1986). Da keine anerkannte Autorität für das Cheerleading an Schulen und Colleges existiert, muss die Trainingssicherheit auf Richtlinien basieren, die zum einen von nationalen Verbänden, zum anderen auf Fachkonferenzen und zum dritten von Einzelinstitutionen verabschiedet werden. In Zeitungsberichten finden sich immer wieder Belege für diesen Missstand. Cheerleading ist jedoch im Großen und Ganzen verhältnismäßig sicher.

Nach Angaben der *Universal Cheerleaders Association* nehmen über 600000 Teilnehmende während ihrer schulischen Laufbahn am Cheerleading teil *(Healy,* 1986). Der Jahresbericht 1986 der *U.* S. *Consumer Product Safety Commission* (1987) besagt, dass über 6911 Cheerleadingunfälle vom Notarzt behandelt werden mussten. Die Altersgruppe der 15-24-jährigen hat die größte Verletzungsrate, das heißt, die meisten Unfälle passieren an High Schools und Colleges.

Zum Vergleich führt derselbe Bericht auch Basketballer und Footballer an, die notärztlich behandelt werden mussten. Die Teilnehmerzahlen dieser beiden Sportarten betrugen im Basketball 923 340 und im Amerikanischen Football 1004276 (National Federation of State High School Association, 1986; National Collegiate Athletic Association, 1987). Von diesen mussten 149621 Basketballer und 172 330 Footballer notärztlich behandelt werden, wieder war die

Hauptverletzungsgruppe die Altersgruppe der 15-24-jährigen (mit jeweils 58 %, bzw. 65 %). Dem Bericht zufolge waren über 60% der Sportverletzungen Zerrungen, Verstauchungen, Quetschungen, Abschürfungen und Platzwunden, weniger als 20 % waren Brüche (mit Ausnahme von Football mit 21,3% Brüchen). Bei über 98% aller Sportverletzungen war keine ärztliche Behandlung erforderlich.

Die schrecklichen Folgen ernsthafter Verletzungen sollen hier nicht bagatellisiert werden, aber wie bei allen anderen bewegungsintensiven Aktivitäten können auch beim Pyramidenbauen Gefahren auftreten. Es liegt in der Natur des Menschen, seine körperlichen Fähigkeiten auszubauen. Solche Versuche und Bemühungen sollten nicht verhindert werden, denn der Mensch hat ein natürliches Bedürfnis, seine eigenen körperlichen Grenzen zu entdecken. Erstrebenswert wäre, eine strenge Kontrolle durch eine allgemein anerkannte Instanz, die über Trainerlizenzen und sinnvolle Sicherheitsbestimmungen entscheidet.

Das Bauen von Pyramiden, sei es durch Cheerleaders oder andere Vorführgruppen, kann sowohl für die aktiv Beteiligten als auch für Zuschauer ein sicheres und spannendes Unternehmen sein. Sinnvolle Sicherheitsvorkehrungen geben dafür die Garantie.

3

Ziele und Wertvorstellungen

Das Angebot, Kindern sinnvolle Bewegungsmöglichkeiten anzubieten, zielt darauf ab, ihr Wachstum und ihre Entwicklung in körperlicher, mentaler, emotionaler und sozialer Hinsicht zu verbessern. Die Arbeit mit Lernenden in der Akrobatik sollte diese Ziele verfolgen. Obgleich diese Ziele bereits in der eigentlichen Aktivität des-Pyramidenbauens selbst enthalten sind, müssen diese Ziele auch in die Methodik eingebettet sein, damit sie in der Praxis umgesetzt werden können. Die Aktivität des Pyramidenbauens ist das Medium und Sie, in Ihrer Funktion als Lehrende, sind der überaus wichtige Katalysator. Für die Verwirklichung dieser Zielsetzungen sind folgende Faktoren entscheidend:

Ihr pädagogisches Können, Ihr Einsatz, Ihre Begeisterung für die Akrobatik, die Sie den Lernenden gegenüber zum Ausdruck bringen und Ihre methodische Herangehensweise.

Ob Lernziele erreicht werden, zeigt sich an Verhaltensänderungen der Lernenden; ist zum Beispiel das Lernziel "kooperatives Verhalten" erreicht, so spiegelt sich das im allgemeinen Verhalten der Lernenden wider. In diesem Fall kann die Akrobatik als kooperations fördernd gesehen werden - Kooperation ist ein erstrebenswertes und wünschenswertes Sozialverhalten. Das Pyramidenbauen verfolgt hinsichtlich der Entwicklung der Lernenden folgende Ziele:

1. Körperertüchtigung durch Ganzkörperbewegung
2. Weiterentwicklung des neuromuskulären Systems, welches für die Verbesserung von Beweglichkeit, Gleichgewicht, Flexibilität, Stärke und Koordination verantwortlich ist
3. Kinder sollen ihre Fertigkeit der Körperbeherrschung lustvoll erleben können
4. Kinder sollen sich an zwischenmenschlichen Beziehungen und sozialer Interaktion erfreuen können
5. Entwicklung wünschenswerter Charaktereigenschaften wie Eigeninitiative, Leistung, Durchsetzungsvermögen, Kooperation und Verbindlichkeit
6. Raum für problemlösendes Denken geben
7. Selbstvertrauen, Mut, Entschlossenheit, Selbstständigkeit und Selbstwertgefühl entwickeln.

Die Realisierung dieser Ziele verläuft nicht immer automatisch. Es muss beachtet werden, dass das Pyrarnidenbauen an Lernende nicht nur körperliche, sondern auch soziale, mentale und emotionale Anforderungen stellt. Insofern ist es wichtig, dass Sie diese Facetten in Ihr Bild der Lernenden, das im Zuge des Unterrichtens entsteht, mit einschließen. Das Pyramidenbauen ist kein Selbstzweck. Das Hinarbeiten auf eine erfolgreiche Vorführung versetzt Kinder in die Lage, sich körperliche, mentale und psychosoziale Werte anzueignen und daher entspricht das Pyramiden-

bauen voll und ganz den Zielvorstellungen des Schulsportcurriculums.
Das Pyramidenbauen ist ein herausragendes Mittel, Lernende in ihrer ganzen Persönlichkeit einzubeziehen und auszubilden.

Körperliche Bedeutung:
In der Akrobatik werden die großen Muskeln beansprucht. Bei intensiver Muskelaktivität wird das organische System stimuliert und dadurch weiterentwickelt. Günstige Auswirkungen sind auch beim neuromuskulären System zu beobachten. Ergebnis dessen ist eine Verbesserung der körperlichen Geschicklichkeit, der Körper als Ganzes entwickelt sich positiv.

Mentale Bedeutung:
Problemlösendes Denken ist ein wichtiger Teil der Akrobatik. Die Teilnehmenden werden unmittelbar konfrontiert mit der Problematik von Kraft, Gewichtsverteilung, Gleichgewicht, Design und Bauweise. Diese Aktivität schafft eine Atmosphäre des Experimentierens, die Lernenden können eigenes Wissen, das zur Lösung einer Aufgabe relevant sein kann, einbringen, so z. B. physikalisches Wissen. Physikalische Gesetze wie Bestimmung und Anwendung von Hebeln können hier zum ersten Mal direkt erfahren werden.
Die Akrobatik bietet Möglichkeiten, kritisch mit Problemen umzugehen und die Wichtigkeit kritischen Denkens zu erkennen; die so im Pyramidenbauen gesammelten Erfahrungen können das Selbstvertrauen stärken, sich auch anderen problemorientierten Erfahrungen zu stellen.

Psychosoziale Bedeutung:
Die in der Akrobatik erworbenen psychischen und sozialen Eigenschaften der Lernenden entstehen in dem Geheimnis der Entwicklung des eigenen Körpers. Dieses Geheimnis offenbart sich in Kleinkindern, die neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken, wenn sie verschiedenen Richtungen und Positionen ausgesetzt werden. In diesem Sinne "bewegen sie sich, um zu lernen" und gleichzeitig "lernen sie, sich zu bewegen".
Solch eine Aktivität ist ein natürliches, praktisches und lustvolles Mittel der Selbstentfaltung. Das Gefühl, etwas geleistet zu haben, und die Entwicklung von Selbstvertrauen, Mut, Selbstständigkeit, Selbstbestimmung und Selbstwertgefühl aufgrund der Bewältigung einer herausfordernden Aufgabe sind erstrebenswerte Erziehungsziele, die über das Pyramidenbauen auch erreichbar sind.
Neben diesen persönlichen Faktoren gibt es auch positive soziale Verhaltensweisen, die im Lern- und Vermittlungsprozess der Akrobatik angelegt sind. Von-seinem Wesen her erfordert das Bauen von Menschenpyramiden Interaktionen in der Gruppe.
Für eine erfolgreiche akrobatische Vorführung ist folgendes Sozialverhalten unerlässlich: Kooperation, Verbindlichkeit, Eigeninitiative, Durchsetzungsvermögen sowie die Fähigkeit und der Wille sich anzupassen oder etwas anzunehmen. Diese Aktivitäten schaffen eine fruchtbare Atmosphäre des Experimentierens mit und des Lernens von wertvollen Verhaltensweisen.

4

Grundsätze des Unterrichtens, Lernens und Vorführens

Lehrende und Lernende sind beide beim Aneignen von Wissen beteiligt, sei es kognitiv oder motorisch (was auch kognitive Aspekte beinhaltet). Ohne Lehren lernt man nichts oder nur wenig. Umgekehrt jedoch: Wird nicht gelernt, so gibt es kein Lehren. Lehrende und Lernende müssen an diesen Prozessen kontinuierlich und in ihrer ganzen Person beteiligt sein. Es ist besonders wichtig, dass Lernende Interesse am Unterrichtsgegenstand haben, denn Interesse ist eine starke, motivierende Kraft. Wenn sich die Lust zu lernen mit Interesse verbindet, werden sich die Lernenden sehr wahrscheinlich motivierter mit den Zielsetzungen und Aufgaben des Pyramidenbauens auseinandersetzen.

Schüler und Schülerinnen motivieren

Obwohl Sie als Lehrende die Aufgabe haben, bei den Lernenden Interesse zu wecken, so sind Menschenpyramiden an sich schon interessant - an ihnen muss man sich erproben und das reizt die meisten Lernenden. Das heißt nicht, dass alle Lernenden in gleicher Weise motiviert und interessiert sein werden. Sie müssen genau beobachten und rechtzeitig erkennen können, welche Faktoren den Lernenden das Interesse oder die Lust am Mitmachen nehmen. Sie sollten sich folgender Hauptursachen bewusst sein: Angst vor Höhe (auch bei geringer Höhe); Defizite im motorischen Bewegungsverhalten wie z. B. Gleichgewicht; Schwindel, Ohnmacht und Kopfschmerzen, die vor allem bei Kopf-Über-Positionen eintreten können. Als aufmerksam Lehrende werden Ihnen die oben genannten Ängste und Probleme im Bewegungsverhalten von Lernenden auffallen, Sie werden sie einschätzen und durch Ihre Hilfe Lernende ermutigen, die notwendige Lernbereitschaft zu entwickeln. Lernbereitschaft wird dadurch gefördert, dass Lernenden das Interesse am Erlernen einer Fertigkeit vermittelt wird, ein Interesse, welches das Bedürfnis nach Leistung herausbildet.

Eine effektive Methode zur Förderung der Lernmotivation ist das Eingehen auf das natürliche Interesse der Schüler wie z. B. Abenteuerlust, soziale Anerkennung, Neugier, Bedürfnis nach Selbstentfaltung und Körperbeherrschung, allgemeines Spielbedürfnis. Um die Lemmotivation zu steigern und auch das Interesse der Lerngruppe aufrechtzuerhalten, ist es wichtig die folgenden Prinzipien zu berücksichtigen:

1. Erfolg sicherstellen:

Beginnen Sie mit einer Bewegung, die alle Lernenden ausführen können. Zufriedenheit aufgrund von Erfolg gibt Selbstbestätigung. Nach dem Gesetz der Wirkung wiederholen Menschen eine Handlung sehr wahrscheinlich dann, wenn sie ihnen ein befriedigendes Gefühl gibt. Daher soll-

ten am Anfang solche Bewegungsaufgaben gestellt werden, die alle Lernenden ausführen können. Es empfiehlt sich, vor dem Einstieg in die eigentliche Trainingseinheit .Pyramidenbau" die Lernenden immer wieder einfache Partnerübungen zum Gleichgewicht durchführen zu lassen. Diese Übungen, insbesondere auch als lustbetonte Aktivität zum Ausklang einer Trainingsstunde, regen das Interesse und die Bereitschaft für das Bauen von Pyramiden an.

2. Vom Bekannten zum Unbekannten:
Lernende, die das erste Mal an Akrobatik teilnehmen, sollten genau beobachtet werden, um einschätzen zu können, ob sie bereits Vorerfahrungen mitbringen und eine Vorstellung davon haben, was das Pyramidenbauen ist und welche Bewegungsabfolgen hierfür grundlegend sind. Was oben über Partnerbalance und Gleichgewichtsübungen gesagt wurde, gilt auch hier.

3. Verschiedene Leistungsgruppen:
Erfolge, die Teilnehmende beim Üben und beim Vorstellen ihrer Fertigkeiten haben, sind abhängig vom Stand ihres Könnens. Daher ist es wichtig, unterschiedliche Aktivitäten für Anfänger und Fortgeschrittene anzubieten.

4. Umgehen mit körperlichen Unterschieden
Da sich Kinder bezüglich Körpertyp, Gewicht, Größe und Stärke unterscheiden, sollten sie ihren individuellen körperlichen Voraussetzungen entsprechend in die Pyramide integriert werden. Für kräftige und übergewichtige Kinder sind stützende untere Positionen, für kleinere und leichtere Kinder obere Positionen geeigneter. Um eine sichere und erfolgreiche Vorführung gewährleisten zu können, müssen Sie wissen, welche Anforderungen die Übung an die Lernenden stellt.

5. Sicherheit garantieren
Als umsichtig Lehrende müssen Sie fundiertes Fachwissen haben, um Verletzungen zu vermeiden. Neben der Berücksichtigung unterschiedlicher körperlicher Voraussetzungen sollten Sie auf Verhaltensauffälligkeiten achten, die Furcht, Hemmung und Abneigung gegenüber der jeweiligen Aktivität andeuten. Die Lernenden werden wahrscheinlich auf Ihre Hilfe angewiesen sein, wenn sie ihre Grenzen analysieren und überwinden wollen. Sind den Lernenden die Ursachen ihrer Ängste erst bewusst, können Erfolg und Freude aller Wahrscheinlichkeit nach besser verwirklicht werden. Ein sicheres Umfeld für Körper und Geist würde folgendes beinhalten:

1. Angemessene Trainingskleidung: Da Gymnastikhosen zu glatt sind, empfehlen sich Shorts und Baumwollhemden; da Socken zu rutschig sind, empfehlen sich weiche, gummibesohlte Gymnastikschuhe oder bloße Füße (mit direktem Hautkontakt ist eine ideale Reibung bei Haltepositionen gegeben).
2. Angemessenes Äußeres und persönliche Vorbereitung: Das Haar sollte zusammengebunden sein; keine Brillen und kein Schmuck, keine langen Zehen- und Fingernägel; Kaugummikauen und Naschen von anderen Süßigkeiten sind zu unterlassen; keine weite Kleidung, die den Bewegungsablauf stören könnte.
3. Angemessene innere Einstellung: Herumalbern und unnötige Unterhaltungen sollten untersagt sein.
4. Praktische Übungsräume und gute Raumausnutzung: Die Decke sollte hoch genung sein, über Kopfhöhe sollten sich also keine störenden Objekte befinden; Materialien und Geräte, die nicht gebraucht werden, sollten sofort verstaut werden; die Matten, die zum Üben benötigt werden, sollten immer in genügender Anzahl bereitliegen.
5. Sichere Geräte für die Hilfestellung: Die Materialien, die beim Üben zur Hilfestellung eingesetzt werden, müssen immer griffbereit sein (siehe Kapitel 6 zum Thema Hilfeleistung).

Die Erarbeitung der Pyramiden

Neben den Techniken, die Interesse für das Pyramiden bauen wecken und aufrechterhalten sollen, sind Techniken zur effektiven Ausführung des Pyramidenbauens zu beachten. Der wichtigste Aspekt beim Aufbau ist, dass Sie eine genaue und klare Vorstellung von der Pyramide haben. Dies hilft den Lernenden sich die

gewünschte Gestalt besser vorstellen zu können. Der Wert und die Wichtigkeit visueller Hilfen und verbaler Anweisungen sind hier besonders hervorzuheben.

Visuelle Hilfen

Visuelle Hilfen sind sowohl direktes Vormachen als auch Abbildungen. Da Kinder über Vormachen und Nachmachen lernen, sind sowohl Vorturnen als auch Fernseh- oder Videoaufzeichnungen hervorragende Mittel, um ihnen Bewegungen vorzustellen. Der Bewegungsablauf der Vorführenden und ihre Positionen in der Pyramide müssen genau gezeigt werden. Auch Abbildungen wie Bilder, Fotos, Diagramme und Freihandzeichnungen können erfolgreich eingesetzt werden, sofern sie die gewünschte Ausführung exakt wiedergeben.

Um Demonstrationen und Abbildungen sinnvoll einsetzen zu können, sind folgende Punkte zu berücksichtigen:

1. Die Ausführung und der Aufbau einer Pyramide müssen fehlerfrei demonstriert werden, damit die Lernenden eine klare Bewegungsvorstellung entwickeln und von Anfang an die richtigen Techniken kennenlernen.
2. Die Lernenden sollten so platziert sein, dass für sie die Demonstration oder die Abbildung gut erkennbar ist.
3. Wiederholtes Vormachen ist wichtig, damit Lernende sich ein genaues Bild von der Bewegung verschaffen können.
4. Die Wahrnehmung und Qualität des Bewegungsvollzugs wird durch die Perspektive, von der aus die Lernenden den Aufbau beobachten, beeinflusst. Daher sollten mehrere Ausführungen aus verschiedenen Blickwinkeln gezeigt werden, denn erst Seiten-, Vorder- und Rückenansicht zusammen ergeben das ganze Bild und erhöhen die Chancen zum schnelleren Erlernen der Fertigkeit. So kann die Pyramide von den Lernenden sofort erfolgreich nachgebaut werden.

Verbale HUfen

Verbale Hilfen sind Anweisungen, die Beschreibungen und Erklärungen zur Bewegungsausführung geben. Sie sind von größerem Nutzen, wenn folgende Grundsätze befolgt werden:

1. Verwenden Sie anschauliche Begriffe, die den Teilnehmenden ein mentales Bild vermitteln und die zum Wortschatz der Lernenden gehören. Gute Kommunikation ist für einen sicheren und erfolgreichen Pyramiden aufbau unerlässlich.
2. Achten Sie darauf, dass ihre Beschreibungen und Erklärungen von allen Teilnehmenden verstanden werden und dass Sie mit ihnen in Blickkontakt stehen, wenn Sie Erklärungen geben.
3. Sprechen Sie deutlich und langsam, um verstanden zu werden.
4. Geben Sie kurze und sachrelevante Beschreibungen und Erklärungen. Verwenden Sie Schlüsselwörter, um das Bewegungskonzept anschaulich zu vermitteln.
5. Stellen Sie gleich zu Anfang in Ihren Beschreibungen oder Erläuterungen die relevanten Aspekte der Gesamtübung heraus. Indem auf detaillierte und analytische Erläuterungen erst später eingegangen wird, können die Lernenden sich eine grobe Vorstellung von der Bewegung machen, ohne dabei vom Wesentlichen abgelenkt zu werden. Auf die feinmotorische Ausführung sollte erst dann mehr Wert gelegt werden, wenn die Teilnehmenden die Bewegungsfertigkeit in ihrer Grobform einigermaßen gut beherrschen.

Das Üben der Pyramiden

Motorische Fertigkeiten erlernt man nur, indem man sie auch ausprobiert - daher ist Üben das entscheidende Moment. Die richtige Ausführung erfordert regelmäßiges und angeleitetes Üben. Erst mit kontinuierlichem Üben aller Teile der Gesamtbewegung wird das Lernziel erreicht. Die Organisation von Übungseinheiten sollte die folgenden Faktoren mit einbeziehen:

Der Übungsberekh

Ein angemessener Bereich zum Üben muss bereitgestellt werden. Der Raum muss der Lerngruppe und den beabsichtigten Pyramiden (Höhe und Breite) in Bezug auf Sicherheit und Größe angepasst sein.

Matten werden nur bei einfachen und elementaren Pyramiden gebraucht. Matten, die aus 3-5 cm

dickem Schaumstoff bestehen, bieten einen sicheren Stand. Aufgrund der besseren Standfestigkeit bei übereinanderstehenden Positionen ist es fortgeschrittenen Lernenden meistens lieber, Pyramiden auf 10 cm dicken Wettkampfmatten, zu bauen, die neben der Vorführgruppe bereitliegen sollten. Bei hohen und sehr anspruchsvollen Pyramiden können 30 cm dicke Weichböden vor und hinter jeder Vorführgruppe aufgebaut werden.

Jede Gruppe sollte ausreichend mit Matten bestückt sein und sich im Raum so verteilen, dass sie sich nicht gegenseitig behindern. Beim Lehren und Üben empfiehlt es sich, die Matten im Kreis oder Halbkreis anzuordnen sowie eine Matte zum Vormachen in die Mitte zu legen (siehe Abb. 4.1).

Während die Gruppen auf den Matten üben, können Sie das Geschehen von der Mitte aus beobachten, auf Lernende eingehen, sie ermuntern und kritisieren.

Nach längerem, erfolgreichem Üben können die Gruppen aufgefordert werden, sich ihre Pyramiden gegenseitig vorzuführen. Die zuschauenden Gruppen versammeln sich vor der in der Mitte liegenden Matte, auf der vorgeführt wird. Diese Anordnung ermöglicht es, dass alle die Vorführung von der gleichen Perspektive aus betrachten können. Besprechen Sie die dargestellte Pyramide kritisch, denn dann können die anderen Gruppen, die ihre Pyramide noch vorzuführen haben, die Kritik sofort konstruktiv umsetzen. Das Vormachen mit begleitender Kritik kann sich motivierend auswirken und somit zur Verbesserung des Lernprozesses und der Leistung führen.

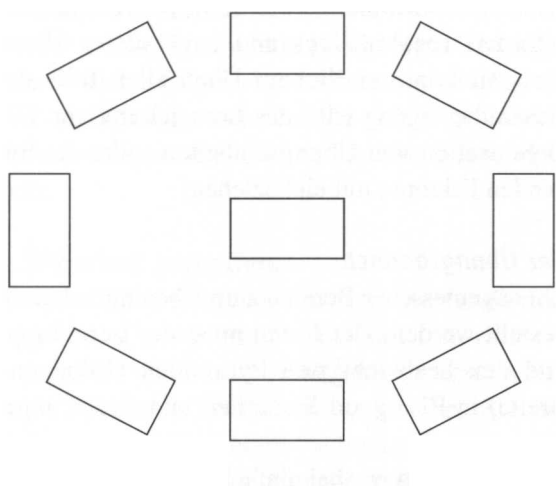


Abb. 4.1: *Vorschlag für einen Lehr- und Übungsaufbau*

Das Aufwärmen

Wie für jede bewegungsintensive körperliche Aktivität ist auch für das Pyramidenbauen ein adäquates Aufwärmen besonders wichtig. Ein richtiges Aufwärmen verbessert die Ausführung und hilft, Verletzungen auf ein Minimum zu reduzieren bzw. zu vermeiden. Ein richtiges Aufwärrnprogramm unterteilt sich in zwei Phasen: die allgemeine Aufwärmphase (Ganzkörperübungen) und die spezielle Aufwärmphase (sportartspezifische Übungen).

Die allgemeine Aufwärmphase (informelle Phase):

Zuerst werden Übungen zur Steigerung der Herz- und Kreislaufaktivität durchgeführt, so zum Beispiel ein- bis zweiminütiges Laufen oder zwanzig .Hampelmann't-Sprünge. Diese Aktivitäten verringern die Viskosität der Gewebeflüssigkeit in den Muskeln und Gelenken und dienen der Vorbereitung der Muskeln auf kraftvolle Kontraktionen.

Danach sollten Dehnübungen der Schultermuskulatur und"Übungen für die Gelenkbeweglichkeit der Hüfte und insbesondere der Handgelenke folgen. Die Dehnübungen müssen statisch (Halten des gedehnten Muskels in dieser Position für 10 bis 20 Sekunden) und nicht etwa dynamisch (federnde Dehnbewegungen) ausgeführt werden, um die Gefahr eines Muskelfaserrisses zu vermeiden. Die Dehnphase sollte mehrere Minuten in Anspruch nehmen.

Haltearbeit bei Pyramiden verlangt sehr viel Körperbeherrschung, die über kraftvolle Muskelanspannung erreicht wird; daher sollten Kräftigungsübungen den dritten Teil der Aufwärmphase ausmachen. Folgende Übungen zur Kräftigung der Muskulatur im Schulter-, Hüft- und im Bauchbereich sind empfehlenswert: Liegestütze, Klimmzüge, Hocksprünge auf der Stelle.

Sportartspezifische Phase (formelle Phase):

Nun sollten Übungen ausgeführt werden, die integraler Bestandteil der eigentlichen Sportart sind, wie z. B. Solo- und Partnerübungen zum Gleichgewicht. Diese Gleichgewichtsübungen von zehn Minuten Länge erlauben einen fließenden Über-

gang zur eigentlichen Aktivität, dem Pyramidenbauen. Viele Bewegungshandlungen, die beim Pyramidenbau vorkommen, werden bereits bei diesen Solo- und Partnerübungen zum Gleichgewicht angewandt und erleichtern somit den Übergang zum Pyramidenbau.

Trainingszeiten

Lernen setzt regelmäßiges Trainieren voraus - drei einstündige Trainingstreffen pro Woche sind wünschenswert. Akrobaten, die regelmäßig auftreten, sollten fünf Mal in der Woche je 90 Minuten trainieren.

Progression

Gehen Sie immer von einfachen zu komplizierteren Pyramiden (also von Drei-Personen-Pyramiden zu Fünf-Personen-Pyramiden) und von einfachen zu schwierigen Aufbauten. Bei komplexen Pyramiden empfiehlt es sich, beim Üben kleinschrittig vorzugehen; die unteren und mittleren Positionen müssen sicher beherrscht werden, bevor der Aufstieg fortgesetzt werden kann. Wenn die einzelnen aufeinander aufbauenden Übungsschritte auf den jeweiligen Charakter der Lerngruppe abgestimmt sind, werden sich wünschenswerte und erfreuliche Resultate einstellen.

5

Stundenplanung

Akrobatik ist keine saisonbedingte Sportart. Ganz gleich ob als Angebot in der Schule, in der Freizeit oder in einem besonderen Rahmen wie beispielsweise dem Cheerleading. Wir empfehlen, mit Gleichgewichtsübungen in Partnerarbeit zu beginnen (vgl. Kapitel 6). Diese Herangehensweise bietet den Lernenden die Gelegenheit, Erfahrungen mit dem eigenen und dem Körpergewicht anderer zu sammeln und damit umzugehen. In der Schule kann die Gleichgewichtsschulung als Teil des Aufwärmprogramms auch anderer Sportarten vorangestellt werden, so findet sowohl eine sinnvolle Einführung als auch eine Überleitung in das Pyramidenbauen statt.

Der günstigste Zeitpunkt zum Pyramidenbauen ist während oder nach turnerischen Unterrichtseinheiten, da dann alle Matten zur Verfügung stehen. Pyramiden können hier als zusätzliche Stationen oder als Herausforderung dienen. Das Körperbewusstsein, das für das Turnen von großer Bedeutung ist, lässt sich - solange es noch als "körperliche Erinnerung" bewusst ist - sehr leicht auch auf die Akrobatik übertragen. Da der Sportunterricht an Schulen bereits mit Angeboten überfrachtet ist, sind 4-6 aufeinander aufbauende Stunden das Maximum für eine schwerpunktmäßige Beschäftigung mit Pyramiden. In einem anderen Rahmen, unter günstigeren Bedingungen, wie sie zum Beispiel in Cheerleading-Teams oder Vorturnriegen herrschen, kann mit den Lernenden, die ein starkes Interesse am Pyramidenbau zeigen, mehr Trainingszeit eingeplant werden.

Die folgenden sechs Unterrichtsvorschläge gelten für alle Arten von Teilnehmern, die zum ersten Mal mit Akrobatik bekanntgemacht werden, sei es als Mitglied eines Sportkurses, eines Cheerleading Teams oder einer Vorturnriege. Diese Vorschläge sollen den Teilnehmenden helfen, eine klare Vorstellung vom Pyramidenbauen und ein kinästhetisches Gefühl für diese Bewegungsaktivität zu entwickeln.

Die erste Unterrichtsstunde

1. Führen Sie durch Filme, Fotos und eigenes Vormachen in die Unterrichtseinheit ein. Geben Sie Anweisungen zum Auf- und Abstieg sowie zu Hilfestellung und Sicherheit beim Pyramidenbau.
2. Die Lernenden sollen sich zu mehreren Gruppen mit mindestens drei Personen zusammentun. Weisen Sie sie darauf hin, sich möglichst mit Partnern gleicher Größe zusammenzutun. Während zwei Lernende eine Übung ausführen, übernimmt die dritte Person die Hilfestellung.
3. Führen Sie zunächst Gleichgewichtstechniken ein, bei denen die untere Person sich in der Sitz- oder Liegeposition befindet. Bei diesen Übungen sollte jede Position von allen drei

Lernenden einmal ausprobiert werden. Die aufsteigenden Personen sollen dabei verschiedene Arm- und Handgriffe anwenden.

Die zweite Unterrichtsstunde

1. Rückblick auf die erste Stunde; fahren Sie mit weiteren Balanceübungen zu zweit fort.
2. Einführung der Gallionsfigur (Stand auf dem Oberschenkel) - dies ist die einfachste Figur der Partnerakrobatik im Stand.

Die dritte Unterrichtsstunde

1. Rückblick auf die vorangegangene Stunde; Wiederholung des Oberschenkelstands.
2. Lassen Sie die Lernenden in Vierergruppen Gleichgewichtstechniken und Dreierpyramiden (drei Ausführende, eine Hilfestellung) üben. Kräftige Lernende sollten die unteren Positionen einnehmen.

Die vierte Unterrichtsstunde

1. Wiederholen der Gleichgewichtstechniken und Dreierpyramiden.
2. Lassen Sie die Lernenden Sechsergruppen bilden; vier bis fünf Personen bauen sich jeweils zu einer Pyramide auf (mindestens eine Hilfestellung ist immer nötig; bei einer Viererpyramide übernehmen zwei Personen die Hilfestellung).
3. Üben Sie zwei bis drei Pyramiden, bei denen jeweils vier bis fünf Personen mitwirken.

Die fünfte Unterrichtsstunde

1. Die Gruppen bereiten sich für die nachfolgende Stunde auf eine kleine Vorführung in der Lemgruppe vor. Jede Gruppe sollte ermuntert werden eine Kür zu entwickeln und vorzuführen, in der einfache turnerische Elemente und Pyramiden kreativ miteinander verknüpft werden. Ein weiterer Anreiz wäre, die Lernenden Ideen und Vorschläge für ein leicht verändertes Schlussbild ihrer jeweiligen Pyramide sammeln und aufschreiben zu lassen.

Die sechste Unterrichtsstunde

1. Jede Gruppe führt eine aus drei Pyramiden bestehende Kür vor.
2. Machen Sie ein paar Erinnerungsfotos und hängen Sie diese in der Schule aus.
3. Sie könnten die Küren benoten; allerdings sollten Sie keiner Gruppe ein "Nicht bestanden" geben. Die Note sollte auf der Qualität der Ausführung basieren.

Ob es sich um eine Unterrichtsstunde im Schulsport, im Cheerleading oder in einem Verein handelt, der Kontinuität des Lernprozesses ist großer Stellenwert beizumessen. Stete, progressive Verbesserungen des bereits Gelernten werden die Lust am Pyramidenbauen noch vergrößern. Eine angemessene Auswahl von sicher ausgeführten Pyramiden garantiert eine gute Darbietung. Setzen Sie die Qualität nicht durch Quantität aufs Spiel - Sie riskieren erhöhte Verletzungsgefahr und die Blamage, dass bei Auftritten wie etwa beim Cheerleading ständig Fehler passieren.

6

Techniken

Auch wenn die praktische Arbeit im Pyramidenbauen sehr viel Mühe kostet, darf der Spaß dabei nicht vergessen werden. Da die ersten Versuche beim Bau einer Pyramide nicht immer erfolgreich sind, gilt es sich Überlegungen dazu zu machen, wie das Üben lustvoll gestaltet werden kann, bis den Lernenden der Aufbau einer Pyramide "ins Gefühl" übergegangen ist. So bleiben die Teilnehmenden "locker" und werden motiviert, es ein weiteres Mal zu probieren.

Einzelne Techniken für das Pyramidenbauen werden in diesem Kapitel in logischer Reihenfolge durch Beschreibungen und Abbildungen vorgestellt. Wir beginnen mit dem Thema "Kommunikation" und gehen dann auf Handgriffe und Gewöhnungsübungen zum Gleichgewicht ein. Anschließend wird genau beschrieben, wie Aufstieg, Abstieg und das Halten von den Ausführenden auf den verschiedenen Positionen der Pyramide (untere, mittlere und obere Ebene) zu erfolgen hat und welche wichtigen Sicherheitsvorkehrungen bei der Hilfestellung zu beachten sind.

Vermittlung von Anweisungen

Im Hinblick auf Sicherheit und eine gelungene Ausführung sind der Konzentration und der guten Kommunikation unter den Teilnehmenden ein großer Stellenwert beizumessen. Eine sichere und erfolgreiche Ausführung ist nicht nur von den einzelnen Turnenden, sondern auch von ihrer Zusammenarbeit untereinander abhängig. Jede Person muss, falls nötig, vorher vereinbarte Zeichen und Anweisungen geben können und handlungsbereit sein. Das Auf- und Absteigen beim Pyramidenbauen wird von den Lehrenden oder einer verantwortlichen Person aus der Gruppe durch Vorzählen und Schlüsselwörter eingeleitet. Dieses Vorgehen, das im folgenden noch genauer beschrieben wird, gewährleistet Sicherheit, gelungene Ausführung und künstlerische Wirkung.

Handgriffe

Bevor überhaupt einfache Formen des Pyramidenbauens ausprobiert werden, müssen die notwendigen Handgriffe erläutert werden. Handgriffe kommen in allen Phasen des Pyramidenbauens vor, beim Aufstieg, beim Halten der Figur und beim Abstieg. Es folgen die Handgriffe, die am häufigsten angewandt werden:

1. Der Hand-Hand-Griff.

Mit jeweils einer Hand fassen sich die Partner wie beim Händeschütteln. Dieser Griff in seinen verschiedenen Variationen - einfach, einseitig überkreuzt und beidseitig überkreuzt (siehe Abb. 6.1 A, B, C) - wird hauptsächlich während des Aufsteigens zum Hochziehen des Partners angewandt

und wenn auch seltener, zum Halten des Partners in der Endposition der Pyramide. Der beidhändige Hand-auf-Hand-Griff wird eingesetzt beim Halten von Handständen auf den Händen und dann, wenn die ausführende Person in eine bestimmte Position gestützt werden muss (siehe Abb. 6.1 D).

2. Oie' Kralle

Dieser Griff wird bei Haltepositionen und auch zum Hochziehen einer aufsteigenden Person verwendet (siehe Abb. 6.2 A, B).

3. Der Hand-Handgelenk-Griff

Auch dieser Griff wird für Haltepositionen und zum Hochziehen des aufsteigenden Partners angewandt (siehe Abb. 6.3 A, B).

4. Der Arm-Arm-Griff

Dieser Griff wird bei Kopf-über-Positionen zum Stützen angewandt. Diese Kopf-über-Position wird gehalten, indem die obere von der unteren Person zwischen Deltoid und Bizeps (Oberarmmuskulatur) abgestützt wird, und die obere sich durch Umfassen des Trizeps der unteren Person ausbalanciert (siehe Abb. 6.4).

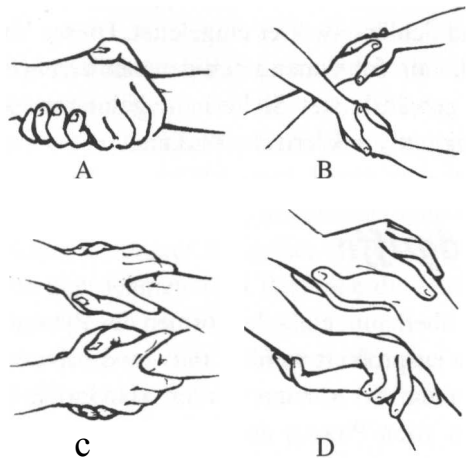


Abb. 6.1: *(A) Einfaches Handhalten, (B) einseitig überkreuzt, (C) beidhändig iiberkreuzt; (D) doppelter Hand-Hand-Griff*

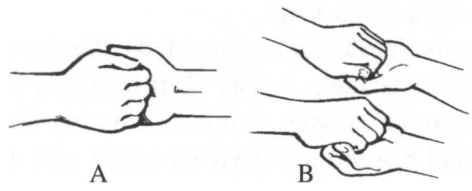


Abb. 6.2: *(A) einfache Kralle, (B) Kralle mit beiden Händen*

5. Ineinanderverschrönktes Umfassen der Handgelenke (Plattform bilden)

Beim Hinaufklettern, zur Stabilisierung der Pyramide und bei Würfen wird dieser Griff verwendet. Zwei gegenüberstehende Personen führen diesen Griff aus, indem sie jeweils ihr eigenes linkes Handgelenk mit der rechten Hand umfassen, sich dem Partner gegenüberstellen und dessen rechtes Handgelenk mit der linken Hand umfassen (siehe Abb.6.5).

6. *Fuß-Ha nd-Griff*

Dieser Griff wird angewandt beim Stand der oberen auf den Händen der unteren Person; die Füße zeigen nach vorne oder nach hinten (siehe Abb. 6.6A, B).

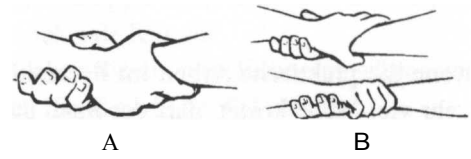


Abb. 6.3: *(A) einfacher Hand-Handgelenk-Griff, (B) beidhändiger Hand-Handgelenk-Griff*

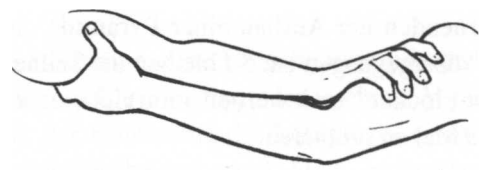


Abb. 6.4: *Arm-Arm-Griff*

Abb. 6.5: *ineinander verschränktes Umfassen der Handgelenke*

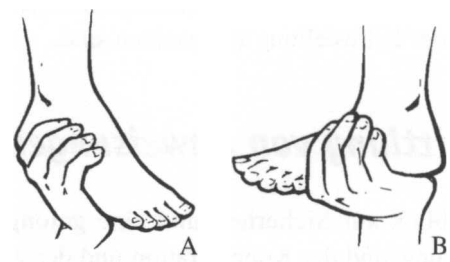


Abb. 6.6: *(A) Fuß-Hand-Griff nacn vorne, (B) Fuß-Hand-Griff nach hinten*

Gleichgewicht

Wie bereits in Kapitel 4 vorgeschlagen, können Gleichgewichtsübungen eingesetzt werden, um Lernende langsam in das Pyramidenbauen einzuführen. Viele dieser Bewegungshandlungen und das Prinzip des Ausbalancierens in diesen einfachen Bewegungsabläufen wiederholen sich beim Pyramidenbau; daher sind dies sinnvolle Vorübungen für das eigentliche Pyramidenbauen.

Das Einfließenlassen solcher Fertigkeitsübungen in den Schulsport oder in freizeitsportliche Aktivitäten dient unter anderem auch dazu, das Interesse für Pyramiden und das Spiel mit dem Gleichgewicht zu wecken.

Die dargestellten Beispiele in Abb. 6.7 zeigen zahlreiche Gleichgewichtsübungen und einige der oben bereits beschriebenen und abgebildeten Handgriffe.

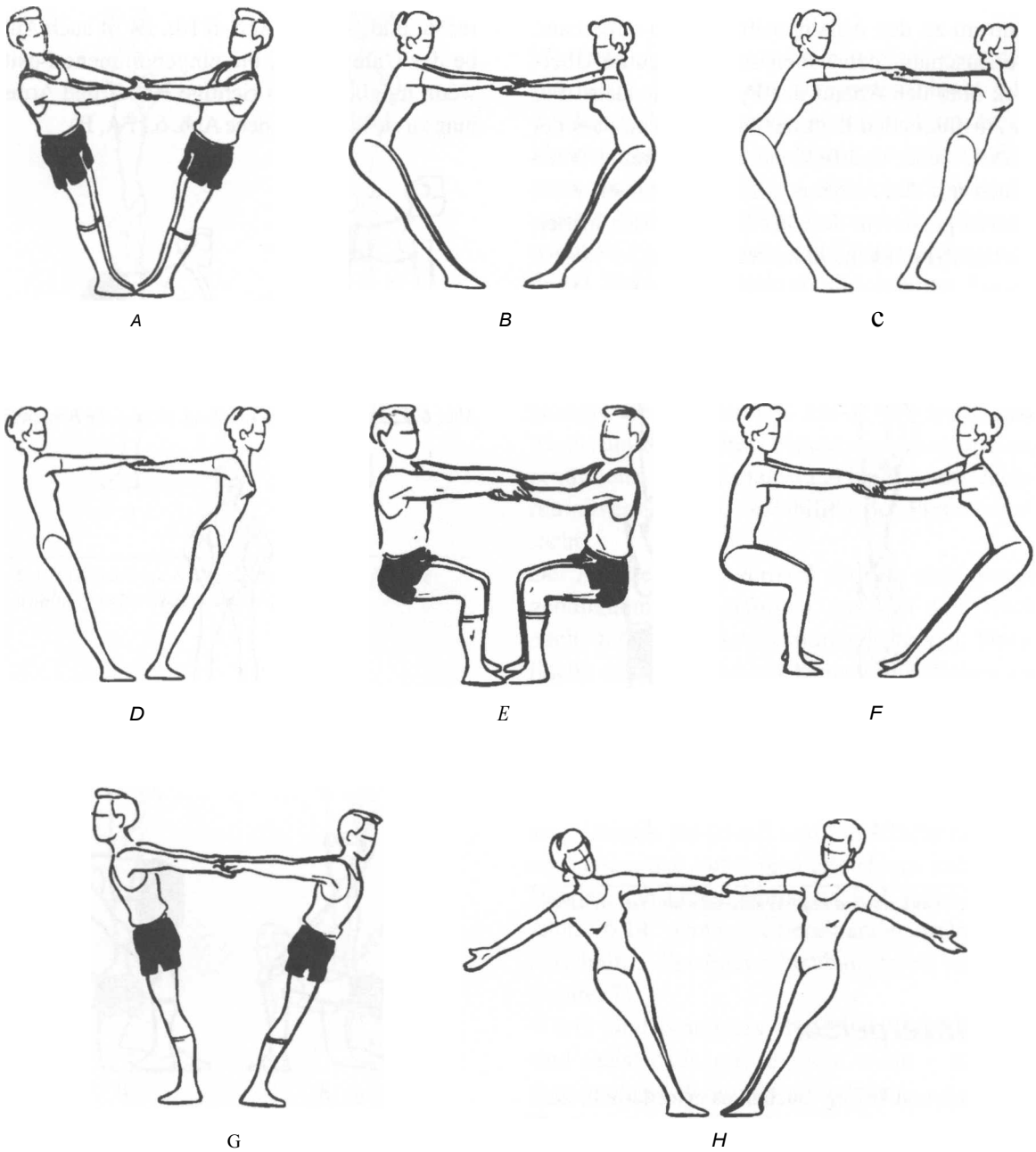


Abb. 6.7: *Gleichgewichtsübungen zu zweit*

Das Aufsteigen

Vor dem Aufbau einer Pyramide sollte man sich zunächst einmal fragen, welche Schritte auf einfachem Niveau gelernt und ausgeführt werden können.. Wenn möglich, sollten die Pyramiden immer erst auf niedriger, später erst auf höherer Ebene geübt werden; der Schulterstand wird also nicht mit einer stehenden Person, sondern auf einer im Kniestand befindlichen Person durchgeführt (siehe Abb. 6.8 A, B). Eine Pyramide, ob freistehend oder mit Geräteaufbauten, wird immer vom Zentrum zu den Außenpositionen hin aufgebaut. Die Zuschauenden haben so einen guten Überblick über den Ablauf des Pyramidenbauens. Für die Ausführenden liegt der Vorteil darin, dass der Aufbau sicher und fließend erfolgen kann. Wenn jedoch mit den Außenpositionen begonnen wird, kann es passieren, dass der Raum für den Mittelbau der Pyramide nicht ausreicht.

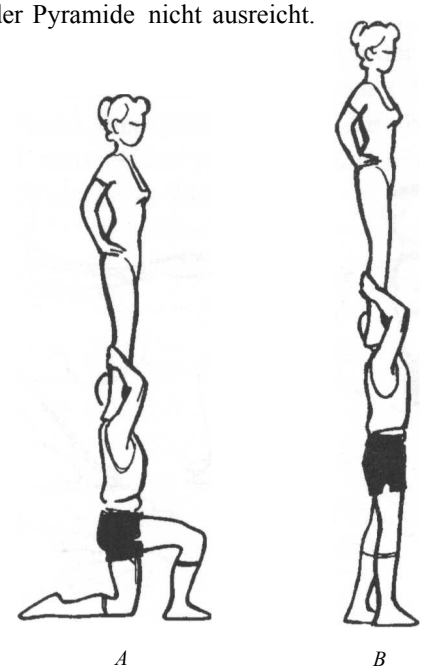


Abb. 6.8: *Schulterstand auf(A) kniender und (B) stehender Unterperson.*

Die Unterperson

Sicherheit und Erfolg machen es erforderlich, dass kräftige und schwere Teilnehmer die unteren Positionen einnehmen. Die Unterperson muss einen festen Stand in der erforderlichen Position haben. Für die Hände-und-Knie-Position (Bankstellung) wird Folgendes verlangt: gestreckte Arme rechtwinklig zum Oberkörper aufsetzen; Oberschenkel im rechten Winkel zum Oberkörper; Unterschenkelliegen parallel zueinander; Knie und Schultern schulterbreit auseinander; der Rücken bleibt flach oder gestreckt; die Finger sind auseinandergespreizt und zeigen nach vorne (siehe Abb. 6.9 A, B). Im Stand sind die Beine gestreckt, bei Männern sind die Füße schulterbreit, bei Frauen hüftbreit auseinandergestellt, die Füße zeigen leicht nach außen während Beine und Rücken eine Senkrechte bilden (siehe Abb. 6.10). Es ist auch Aufgabe der Unterperson, die eingenommene Position wenn möglich durch richtige Hand- und Armstellung zu stabilisieren (siehe Abb. 6.11 A, B).

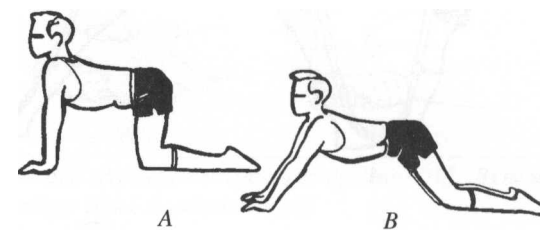


Abb. 6.9: *(A) richtige Bankstellung. (B)falsche Bankstellung*

Abb. 6.10: Stand

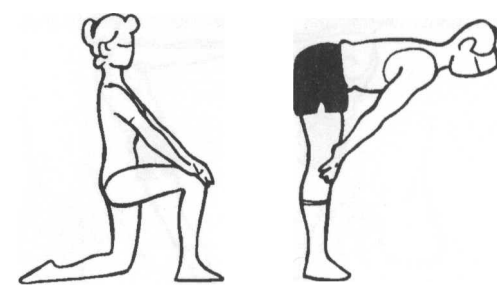


Abb. 6.11: *(A) Kniestand. durch Hände stabilisiert, (B) Stand mit rechtwinklig vorgebeugter Hüfte, durch Handhaltung stabilisiert*

Wenn eine Person im Stand auf den Schultern getragen wird, dann muss der Rücken der Unterperson unbedingt gerade gehalten werden um unnötige Belastungen der Wirbelsäule zu vermeiden. Beim Tragen einer Person in der Bankstellung hat die Unterperson darauf zu achten, dass sich die Füße der oberen Person über der Hüfte bzw. den Schultern befinden, damit der Körperschwerpunkt der oben stehenden Person auf den Oberschenkeln bzw. Armen der unteren Person lastet (siehe Abb. 6.12 A, B; 6.13 A, B).

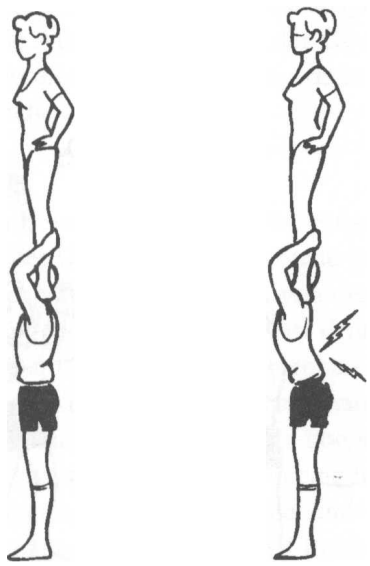


Abb. 6.12: *(A) richtige Körperhaltung und (B)falsche Körperhaltung beim Übereinander-Stehen*

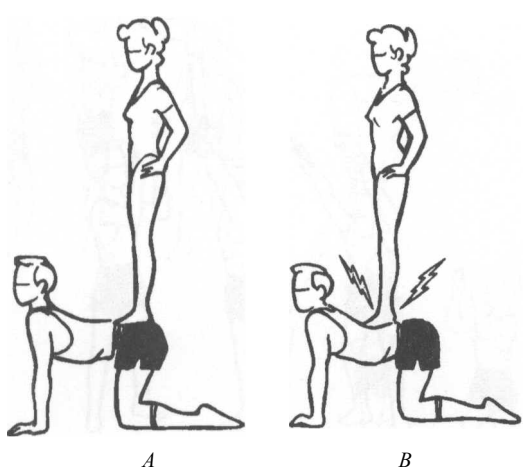


Abb. 6.13: *(A) richtige Beckenhaltung und (B) falsche Beckenhaltung in der Banksteilung*

Wichtig ist, dass die untere Person nicht zur oberen von ihr gestützten Person hochschaut, sondern deren Balance zu erfühlen versucht und eventuelle Unstimmigkeiten durch Ausbalancieren der auf ihr stehenden Person korrigiert. Die untenstehende Person kann der oberen Anweisungen zum Ausbalancieren geben oder aber sie übernimmt das Ausbalancieren durch leichte Gewichtsverlagerungen selbst.

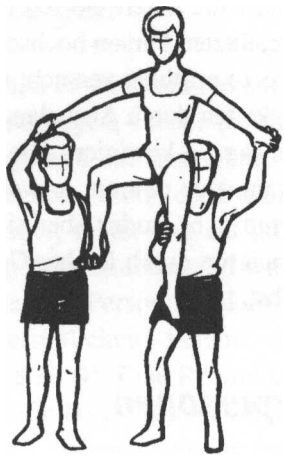
Die Oberpersonen

Wird auf den höheren Ebenen einer Pyramide gearbeitet, klettern die Beteiligten hinauf oder werden in ihre Positionen geworfen. Beim Hochklettern, das natürlich anmutig aussehen sollte, muss die kletternde Person möglichst dicht an der unteren Person hinaufsteigen und ihr Körpergewicht so verteilen, dass der Körperschwerpunkt direkt über der Stützkraft der unteren Person liegt.

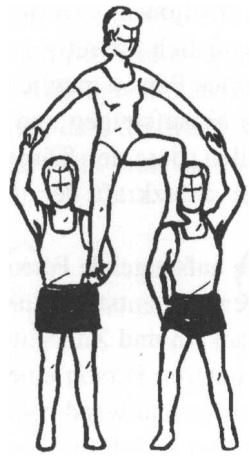
Bewegt sich die aufsteigende Person zu weit weg von der unteren, so entsteht durch das Übergewicht ein Wackeln und Zur-Seite-Kippen, was wiederum der unteren Person einen hohen Konzentrations- und Kraftaufwand beim Ausbalancieren abverlangt und Instabilität der Figur verursacht.

Der Aufstieg muss vertikal und mit stets gerade gehaltenem Kopf erfolgen, um über den Druck nach unten den Schwerpunkt über der Stützfläche zu halten und ein Kippen und Ziehen zur Seite zu verhindern. Erst wenn die Oberperson ihr Gesamtgewicht auf das Standbein verlagert hat, kann sie mit dem unbelasteten Bein den Aufstieg fortsetzen. Die untere Person muss durch ausreichende Stützkraft und Stützfläche der oberen Person das Aufsteigen erleichtern und ihr an Händen und Füßen genügend Halt geben (siehe Abb. 6.14 sowie Übereinander-Stehen im Abschnitt "Gleichgewichtsübungen zu zweit" in Kapitel?).

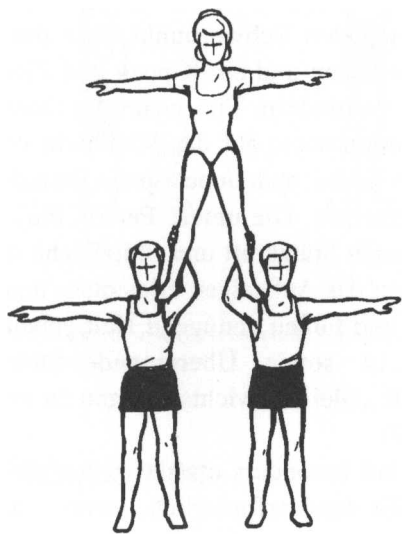
Würfe sind besonders attraktive Aufgänge. Sie sind meist dann erforderlich, wenn - auf eine zweistöckige Pyramide aufgebaut - eine dritte Ebene geschaffen werden soll. Die drei am häufigsten angewandten Techniken sind der Beinwurf, der Fußwurf und der Korbwurf.



A

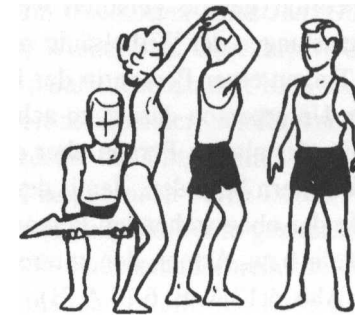


B

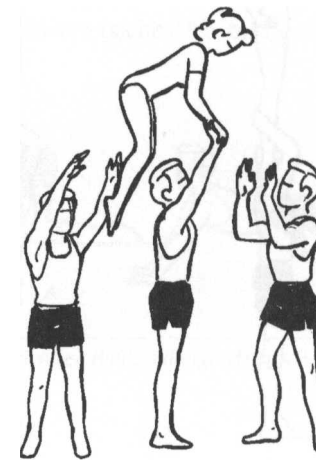


C

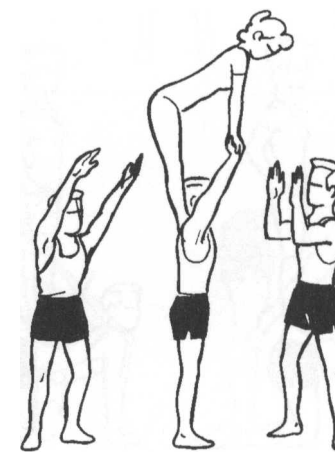
***Abb.* 6.14:** *Aufsteigen*



A



B



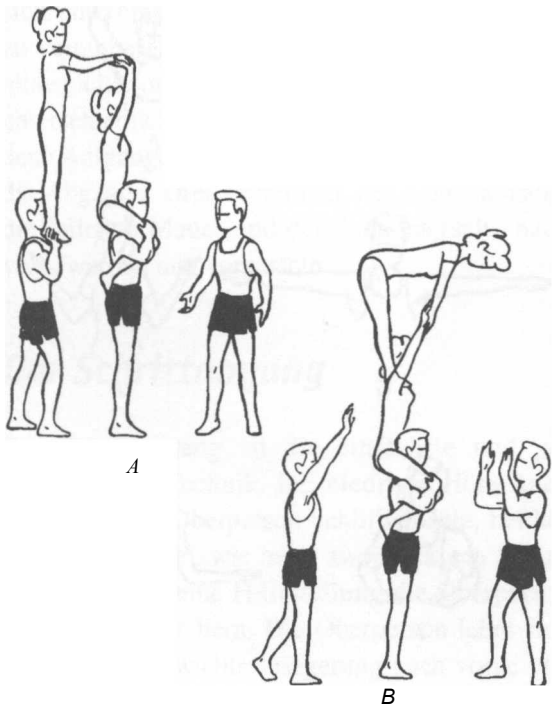
C

***Abb.* 6.15:** *Beinwurf*

***Der** Fuß wurf:*
Wenn mit Hilfe des Fußwurfs die Oberperson auf die Schultern der Zwischenperson gelangen soll, muss die im Stand befindliche Oberperson von einer helfenden Person, die ihre Arme gebeugt fixiert, an den Füßen hochgestemmt werden. Die gestützte Oberperson, die in dieser Position völlige Körperspannung beibehält, fasst dann im doppelten Hand-Hand-Griff die Zwischenperson. Die Hilfestellung geht leicht in die Hocke und stemmt die Oberperson an den Füßen hoch auf die Schultern der Zwischenperson. Die Zwischenperson unterstützt die Aufwärtsbewegung der Oberperson, indem sie diese mit gestreckten Armen nach oben stützt (siehe Abb. 6.16).

Der Bejnwurf:
Mit Hilfe des Beinwurfs wird die Oberperson auf die Schultern der Unterperson in den Stand geworfen. Die Hilfestellung steht seitlich von der Person, die hinaufgeworfen wird, und fasst deren abgewinkeltes Bein an Knie und Schienbein. Vor dem Wurf fassen sich obere und untere Person mit dem doppelten Hand-Hand-Griff. Die obere Person macht mit dem unterstützten Bein eine leichte Schwungbewegung, springt dann ab und diese Aufwärtsbewegung wird von der Hilfestellung durch ein Hochdrücken des abgewinkelten Beins unterstützt. Auch die Unterperson kann dadurch helfen, dass sie die gebeugten Arme in dem Moment, in dem die obere Person hochgeworfen wird, kraftvoll nach oben streckt (siehe Abb. 6.15).

Der Korbwtirf:
Beim Korbwurf werden zwei Helfer gebraucht, die ihre Hände so verschränken, dass auf ihren Handgelenken und Händen eine Person stehen kann. Beim Korbwurf auf die Schultern zweier nebeneinander stehender Personen fasst die Person, die geworfen werden soll, mit dem Hand-Hand-Griff die jeweils äußere Hand der unteren Personen. Die Helfer holen durch leichtes Beugen der Knie Schwung und werfen die obere Person an den Füßen in den Stand auf die Schultern. Die Beine der geworfenen Person sind völlig gestreckt und gespannt. Die unteren Personen strecken ihre Arme, um der auf ihren Schultern stehenden Person Halt zu geben (siehe Abb. 6.17). Da der Korbwurf eine kraftvolle Ausführung ermöglicht, wird er als Aufstieg auf höhere Positionen eingesetzt. In diesen Fällen sollte unbedingt eine weitere Sicherheitsstellung eingeplant werden, die sich vor der Pyramide gegenüber den Werfenden aufstellt.



6.16: Fußwurf

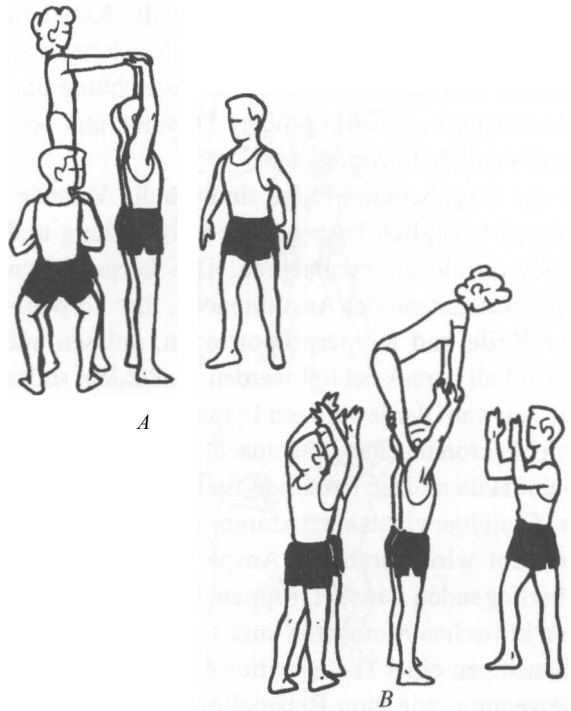


Abb. 6.17: *Korbwurf*

Zwischenpersonen

Personen in der mittleren Ebene einer Pyramide haben Schlüsselfunktionen: Sie fungieren zum Teil als Unter-, zum Teil als Oberpersonen; denn sie stehen auf den unteren und halten die oberen. Was die Unter- bzw. Oberpersonen zu beachten haben, gilt daher auch für die Zwischenpersonen. Die Zwischenpersonen sollten Teilnehmer sein, die in Bezug auf Gewicht und Kraft den Unterpersonen am nächsten sind.

Das Halten

Eine fertiggestellte Pyramide sollte drei Sekunden gehalten werden. Besonders wichtig ist die richtige Gewichtsverteilung, denn bei Ungleichgewicht ist es schwierig die Pyramide so lange aufrechtzuerhalten. Auch die ästhetische Qualität leidet, wenn die Anstrengung der Ausführenden an verspannten Gesichtszügen und zitternden Körpern zum Ausdruck kommt.

Bei richtig gehaltener Position befindet sich der Körperschwerpunkt genau über und innerhalb des Stützbereichs der unteren Person. Bei der empfohlenen Halteposition ist das Hauptgewicht der getragenen Person auf die Längsachse des Knochengerüsts der Unterperson verteilt. Knochen können mehr Gewicht tragen als Muskeln. Die richtige Koordination von Skelettausrichtung und Muskeleinsatz bewirkt größere Stabilität und besseres Durchhaltevermögen.

In der vorpubertären Phase sind ständig Veränderungen bezüglich körperlicher Entwicklung und Körpergröße zu beobachten. Die körperlichen Voraussetzungen der Ausführenden, ihre körperliche Reife und Körperproportionen, müssen auf jeden Fall berücksichtigt werden. Außerdem sollte die Auswahl der jeweiligen Pyramiden von diesen zwei Faktoren abhängig gemacht werden.

Beim Halten einer Pyramide finden ständig leichte Gleichgewichtskorrekturen statt, Ungleichgewicht wird durch das Anspannen der gegenüberliegenden Muskelgruppen ausgeglichen. In den kritischen Momenten kurz vor oder nach dem Einnehmen einer Halteposition kann eine leichte Bewegung, wie zum Beispiel ein kleiner Schritt oder ein leichtes Beugen der Arme oder Beine nötig sein. Die Aufgabe der Oberperson ist es die korrekte Haltung einzunehmen und diese durch völlige Körperspannung beizubehalten. Die untere Person führt dann die in ihrem Verantwortungsbereich liegenden Ausgleichsbewegungen und andere notwendige Anpassungen durch. Die Oberperson kann, je nach beabsichtigtem ästhetischem Effekt, ihre Balance auch durch verschiedene Hand- und Armstellungen unterstützen (siehe Abb.6.18).

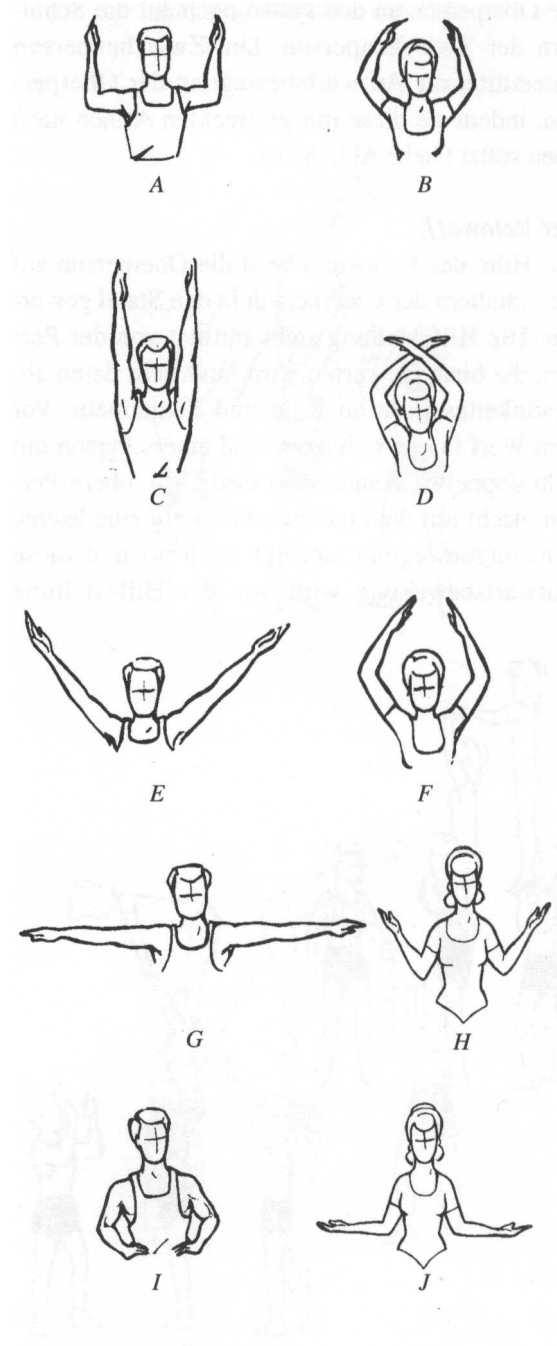


Abb. 6.18: *Armstellungen*

Das Abbauen

Beim Aufbau einer Pyramide wird jede Ebene oder Reihe von unten nach oben aufgebaut, der Abbau erfolgt in genau umgekehrter Reihenfolge. Beim Abstieg steigen die Ausführenden entweder nach vorne oder zu den Seiten, selten aber nach hinten ab. Die Abgänge nach hinten, so zum Beispiel Saltos oder das Fallenlassen in die Arme von Fängern, sind jedoch sehr publikumswirksam. Sie werden von leistungsstarken Personen wie Sportakrobaten oder College Cheerleading Teams vorgeführt; sie sind für Lernende im schulischen Rahmen nicht zu empfehlen. Bei Abgängen nach hinten kann die Unterperson, die der Oberperson beim Abgang hilft, die eingeleitete Bewegung nicht kontrollieren, kann nicht bewusst eingreifen. Außerdem wäre solch ein Eingreifen auch gefährlich, da die Unterperson sehr leicht nach hinten gezogen werden kann, insbesondere in Situationen, in denen sich ihre Arme in Hochhalteposition befinden und die Hände von der Oberperson gehalten werden. Aus Sicherheitsgründen sollte die Oberperson bei auftretenden Balanceproblemen nicht das Ausbalancieren übernehmen und sich womöglich mit den Füßen in die gegensätzliche Richtung drücken; denn dies würde zu Instabilität der unteren Position führen. Es empfiehlt sich untereinander einen Befehl wie: "Und ab!" zu vereinbaren um alle zu warnen und die Pyramide sicher und schnell abzubauen. Beim Aufbau unterschiedlicher Pyramiden eignen sich verschiedene Aufgänge besser als andere, das gilt auch für die Abgänge. Drei Techniken, der Schrittabgang, die fallende Mauer und der Schleudersalto nach vorn, werden nun vorgestellt.

Der Schrittabgang

Der Schrittabgang ist die einfachste und gebräuchlichste Technik. Bei niedriger Höhe kann die Unter- der Oberperson behilflich sein, bei höheren Pyramiden, wie beim zweistöckigen Schulterstand, muss eine Hilfestellung die Oberperson beim Abgang sichern. Die Oberperson lehnt sich mit leichter Gewichtsverlagerung nach vorne und bewegt sich mit einem Schritt nach vorn von den Schultern der Unterperson. Die seitlich stehenden Fänger fangen die absteigende Person ab, dabei wird der äußere Arm des Fängers vorn auf die Hüfte, der andere Arm auf den Rücken der absteigenden Person gelegt. Die absteigende Person landet auf den Fußballen, durch leichtes Nachgeben in den Knien wird das eigene Gewicht abgefangen, die Arme befinden sich vorn und seitlich in Hochhalteposition. Kopf und Oberkörper der Fänger befinden sich beim Abfangen hinter der absteigenden Person um dieser mehr Bewegungsspielraum und Stabilität zu gewährleisten. Während des Fangens bewegen sich die Fänger mit einem Ausfallschritt in Richtung Pyramide und haben somit eine bessere Standsicherheit (Abb. 6.19; siehe auch Fuß-Schulter-Balance bei zweistöckigen Pyramiden in Kapitel 7).

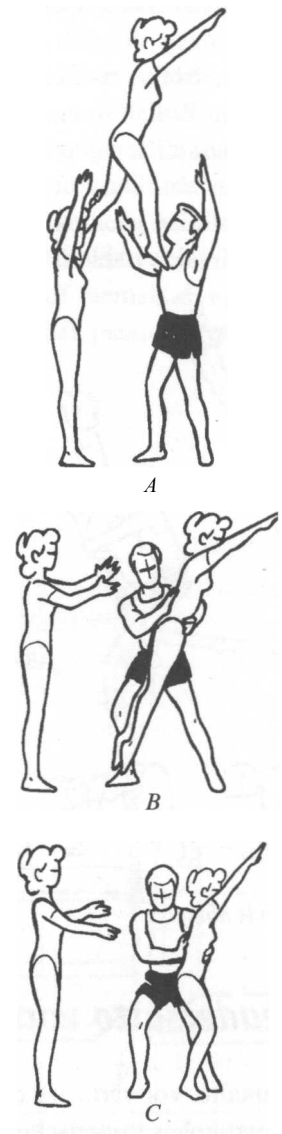


Abb. 6.19: *Schrittabgang*

Die fallende Mauer

Die fallende Mauer ist ein spektakulärer Abgang, denn bei den Zuschauern entsteht der Eindruck, die Pyramide stürze ein. Beim dreistöckigen Oberschenkelstand (oder einer ähnlichen Pyramide) verlagern die Ausführenden ihr Gewicht zur gleichen Zeit nach vorn, was den Effekt einer umkippenden Mauer erzielt. Wenn diese Mauer im 60 Grad Winkel vornüber gebeugt ist, wird von jeder Ebene, von oben beginnend, abgesprungen. Die Akrobaten landen dabei auf den Füßen, verbeugen sich, setzen die Hände auf und führen eine Rolle vorwärts aus, gefolgt von den Unterpersonen, die sich ja bereits in der Ausgangsposition zur Rolle vorwärts befinden. Die Turnenden rollen in eine vorher vereinbarte Richtung; so wird verhindert, dass sie sich gegenseitig ins Gehege kommen. Sollte nicht genügend Platz zum ungehinderten Rollen in eine Richtung sein, wird vereinbart, dass diejenigen der oberen Reihe sich zur Seite hin abrollen, zum Beispiel nach links, die mittlere Reihe nach rechts und die untere direkt nach vom (siehe Abb. 6.20).

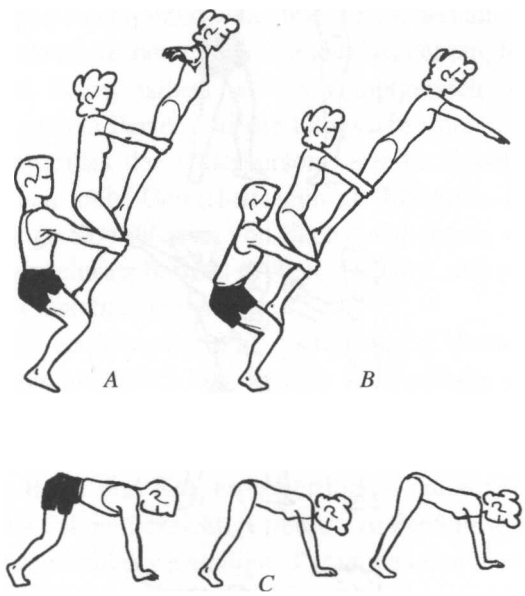


Abb. *6.20: fallende Mauer*

Der Schleudersalto vorwärts

Der Schleudersalto vorwärts ist ein attraktiver Abgang und setzt hohes turnerisches Können voraus. Dieser Abgang kann beim Übereinander-Stehen oder beim Oberschenkelstand mit einer bzw. zwei Unterpersonen geturnt werden. Beim Übereinander-Stehen auf zwei Unterpersonen ist auf die korrekte Ausführung des Hand-Hand-Griffs zu achten: Die Oberperson fasst die jeweils äußere Hand der nebeneinander stehenden Unterpersonen; sie verhält sich so, als stünde sie nur auf einer Person. Beim Übereinander-Stehen auf einer Unterperson umfassen sich Ober- und Unterperson an den Handgelenken. Die Unterperson steht in einer leichten Schrittstellung, um beim explosiven Abdrücken der Oberperson von den Schultern die Standsicherheit nicht zu verlieren. Die Oberperson muss sich schwungvoll abdrücken um in den Hüften eine Rotation einleiten zu können. Nach dem Absprung leitet sie die Saltobewegung durch Heranziehen des Kinns zur Brust ein.

Beim Saltoabgang unterstützt die Unterperson den Absprung der Oberperson in den Salto durch leichtes Herauswippen aus den Knien. Der Sicherheitsgriff wird so lange gehalten, bis die Oberperson sicher auf den Füßen gelandet ist (siehe Abb. 6.21).

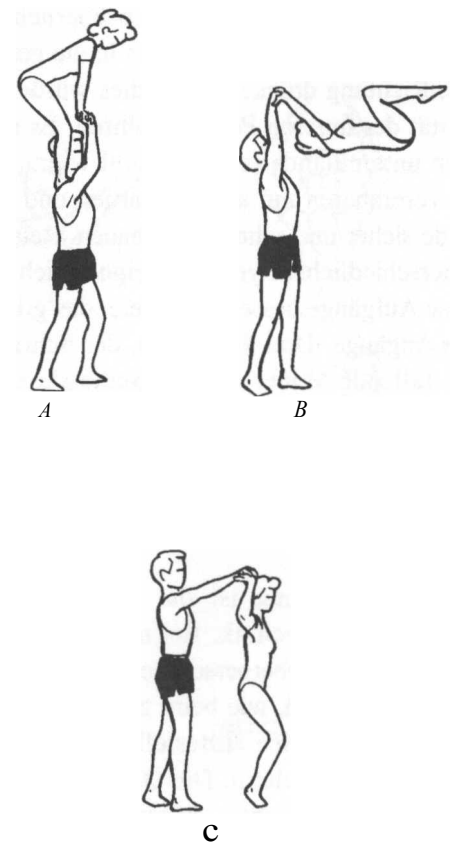


Abb. 6.21: *Schleudersalto vorwärts*

Verbale Anweisungen

Große Gruppenpyramiden verlangen aufgrund ihrer Komplexität sehr viel Genauigkeit bei Aufbau, Halten und Abbau. Daher sind verbale Zeichen und/oder klare Anweisungen für die einzelnen Phasen unabdingbar. Der Hilfestellung oder der in der Mitte der Pyramide stehenden Oberperson sollte günstigerweise die Verantwortung übertragen werden der Gruppe diese Anweisungen zu geben. Denn diese beiden Personen haben aufgrund ihrer Position den besten Überblick über das Geschehen und können daher genaue und sichere Anweisungen geben.
Alle Ausführenden stehen nebeneinander in einer Reihe (bei großen Gruppen werden zwei hintereinanderstehende Reihen gebildet, die vordere Reihe kniet) und gehen beim Aufbau der einzelnen Ebenen einer Pyramide folgendermaßen vor:

Auf 1: Unterpersonen nehmen ihre Positionen ein. Unten!
Auf2: Zwischenpersonen auf ihre Position. Mitte!
Auf 3: Oberpersonen auf ihre Positionen. Oben!
Auf 4: Halten der fertiggestellten Pyramide. Halten!
Auf5: Abbauen und zurück in die Ausgangsaufstellung. Abbruch!

Bei einem sehr gut trainierten Team könnte die Pyramide durch einen vierschrittigen Aufbau noch schneller und anmutiger gebaut werden. Nachdem die Unterpersonen ihre Positionen eingenommen haben, werden die Zwischen- und Oberpersonen mit dem Befehl "Aufbau!" aufgefordert, in synchronisierter Weise ihre Positionen einzunehmen. Die Befehle für Halten und Abbrechen gelten wie oben beschrieben. Dieses Vorgehen erfordert ein genaues Timing und kann nur dann glücken, wenn die Beteiligten in der jeweiligen Teambesetzung bereits zusammengearbeitet haben.

Die Hilfe- und Sicherheitsstellung

Die Hilfestellung beim Pyramidenbauen ist sowohl eine aktive als auch eine passive Technik des Helfens, mit der gemeinsames Ausprobieren und Lernen möglich gemacht und Unfälle vermieden werden können. Es liegt nicht nur in der Verantwortung der Lehrenden, sondern auch in der der Beteiligten, dass alle das Sichern und Helfen untereinander lernen und dass man sich gegenseitig bei gelungenen Versuchen lobt; so sollten alle den Lernprozess aktiv fördern.
Beim Bauen der Pyramide steht die Hilfestellung neben den Ausführenden und gibt, falls nötig, aktive Unterstützung durch Festhalten, sie hat Kontrolle über den sich schrittweise vollziehendenAufbau.
Bei freiem Aufstieg ist es am besten die aufsteigende Person an der Hüfte oder unter den Achseln zu stützen. Bei komplizierten Aufgängen auf höherer Ebene wird der Einsatz von Hilfsmitteln wie Longen und Podesten bevorzugt (siehe Abb. 6.22 A, B, C, D).
Eine Sicherheitsstellung platziert sich dort, wo die Gefahr des Herunterfallens bestehen könnte, und verfolgt den Aufbau aufmerksam. Sie ist jederzeit bereit in gefährlichen Situationen einzugreifen. Diese Aufmerksamkeit ist auch bei einfachen, bereits bekannten Pyramiden oder Übungen unerlässlich. Man darf niemals davon ausgehen, dass schon kein Unglück passieren wird.

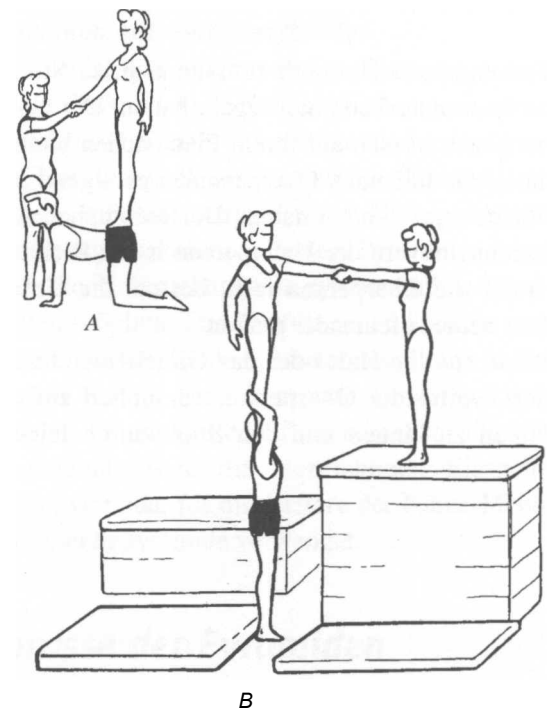
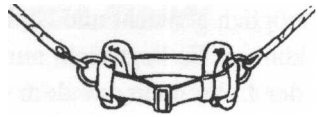
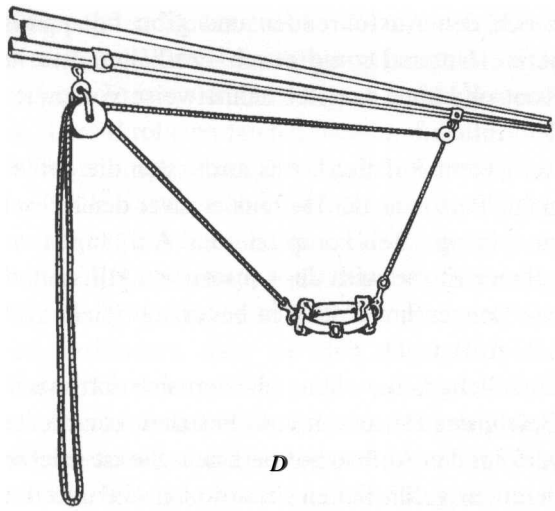


Abb. 6.22: *Sicherheitsvorkehrungen und Hilfsmittel: (A) Hilfestellung auf dem Boden, (B) Hilfestellung vom Sprungkasten aus*



C

Abb. 6.22: *(C) Handlange, (Gurt)*



D

Abb. 6.22: *Weitere Longensicherung*

Stürze

Turnende und Helfende müssen sich bei Stürzen an bestimmte Verhaltensregeln halten. Die Unterpersonen müssen auf ihrem Platz stehen bleiben, damit die fallenden Oberpersonen genügend freie Fläche zum Landen haben. Bei plötzlichen Ausweichmanövern der Unterperson in die Richtung, in der die Oberperson fällt, besteht die Gefahr, dass beide aufeinander prallen.

Wenn sie den Halt oder das Gleichgewicht verliert, sollte die Oberperson versuchen auf den Füßen zu landen und den Sturz durch leichtes Beugen der Knie abzufangen. Beim Fallen aus einer Kopf-über-Position muss die ausführende Person sich sofort seitlich wegdrehen und die Hüfte beugen um auf den Füßen landen zu können. In keinem Fall darf die fallende Person versuchen sich an anderen Beteiligten festzuhalten, sondern muss darauf vertrauen, dass die SicherheitssteIlung eingreift und ihr zu einer sicheren Landung verhilft.

Die Helfenden stellen sich in die Bereiche, wo Stürze angenommen werden können, also vor und hinter die Pyramide. Ist ihnen die Wahrscheinlichkeit eines Sturzes bewusst, so werden sie noch wachsamer und reaktionsschneller sein. Betonen Sie das gegenüber den sichernden Personen.

Die Sicherheitsstellung sollte die Taille oder Brust umfassen und so den Sturz abfangen. Gelingt dies nicht, sollte sie versuchen, zumindest noch den Arm der fallenden Person zu fassen. Ein alter Grundsatz im Turnen besagt: "Wer den Arm noch packt, schützt den Kopf'.

Die Sicherheits stellung stellt für einen sicheren Stand die Füße schulterbreit auseinander, hält die Knie leicht gebeugt. Bei Vorführungen können die Teilnehmenden, die als letzte die Pyramide besteigen, die Hilfe- und Sicherheitsstellung übernehmen - vorausgesetzt sie haben die erforderliche Kraft. Während die Haltephasen einfacher Pyramiden keine Sicherheitsstellungen notwendig machen, müssen jedoch die Auf- und Abgänge von den Ausführenden, die die Endpositionen der Pyramide einnehmen, gesichert werden. Bei sehr komplexen Pyramiden werden zusätzlich zwei bis drei Sichernde verlangt, die nicht selbst Teil der Pyramide sind. Der Erfolg einer Akrobatikgruppe hängt zu einem großen Teil von ihren Hilfe- und Sicherheitsstellungen ab. Daher sollte ihnen genauso viel Bedeutung beigemessen werden wie dem eigentlichen Pyramidenbauen.

7

Darstellungen von Pyramiden und Gleichgewichtsübungen

Den Abbildungen wollen wir noch einige hilfreiche Erläuterungen voranstellen. Im folgenden werden Begriffskategorien, Umrisse, Beispiele und Einheiten von Pyramiden beschrieben und abgebildet.

Der feine Unterschied zwischen Gleichgewichtsfiguren und Kleingruppenpyramiden an denen drei oder vier Akrobaten beteiligt sind, wird erklärt. Alle in diesem Buch abgebildeten akrobatischen Übungen werden nach Schwierigkeitsgraden klassifiziert und dementsprechend drei Leistungsniveaus zugeordnet. Die Erläuterungen unter den Abbildungen erleichtern die Vermittlung der Gleichgewichtsübungen und der Pyramiden. Im ersten Teil sind Gleichgewichtsübungen, die von einer Person ausgeführt werden, im zweiten Teil Balanceübungen zu zweit sowie Balanceübungen/Pyramiden zu dritt abgebildet. Nach den Balanceübungen werden freie Pyramiden mit vier bis dreizehn beteiligten Akrobatinnen und Akrobaten vorgestellt. Im Schlussteil finden sich Abbildungen zu Pyramiden mit Geräteaufbauten.

Zur Klassifizierung von Pyramiden

Pyramiden werden in zwei Kategorien eingeteilt: Freie Pyramiden und Pyramiden mit Geräteaufbauten.

Freie Pyramiden

Freie Pyramiden werden vom Boden her aufgebaut und setzen sich ausschließlich aus Menschenkörpern zusammen. Unter den Pyramiden sind sie die gebräuchlichsten. Freie Pyramiden können von großen oder kleinen Gruppen gebaut werden und sind von ihrer Gestalt her sehr variationsreich.

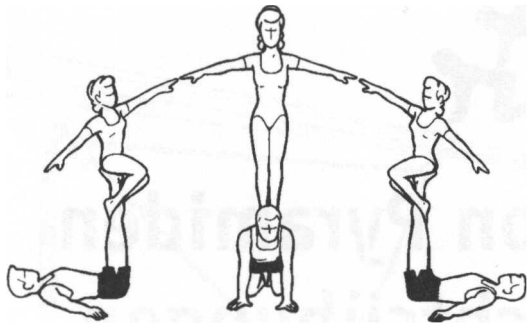
Pyramiden mit Geräteaufbauten

Bei Gerätepyramiden werden Turngeräte und andere Hilfsmittel wie Stühle, Tische oder Leitern eingesetzt. Die Basis einer Pyramide ist der Geräteaufbau, wie z. B. ein Barren oder die auf dem Barren stehende Gruppe der Unterpersonen. Gestaltungsvariationen dieser Pyramiden sind durch die Einbeziehung von gymnastischen Handgeräten möglich: Die Ausführenden können zum Beispiel Reifen, Keulen, Bänder oder Stäbe in den Händen halten. Eine Pyramide kann auch aus mehr als einem Geräteaufbau bestehen. Für die erstgenannte wird die Bezeichnung Einfache Gerätepyramide, für die letztere der Name Mehrfache Gerätepyramide verwendet.

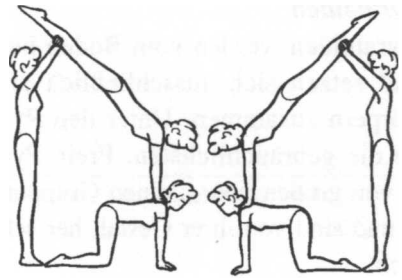
Umrisse der Pyramiden

Gewöhnlich besteht der Umriss einer Pyramide aus einer "konvexen" Kurve, die sich in der Mitte zuspitzt. Diese Struktur entspricht der Definition

einer Pyramide und ist die gebräuchlichste Form im Pyramidenbauen. Hin und wieder entscheiden sich die Ausführenden aber auch für einen Aufbau, der eine "konkave" Kurve mit einer Zuspitzung an den Außenseiten bildet. In Abb. 7.1 werden verschiedene Umrisse dargestellt.



A



B

Abb. 7.1: *Umrisse: (A) konvex, (B) konkav*

Beispiele für Pyram iden aufbauten

Die verschiedenen Pyramidenbeispiele beziehen sich hauptsächlich auf freie Pyramiden. Genaue Beschreibungen mit einfachen Schaubildern folgen in diesem Kapitel.

Mauer- bzw. Reihenpyramiden

Das ist die bekannteste Pyramidenform. Der Unterbau verläuft in Form einer geraden oder leicht gekrümmte Reihe, wobei die Aufstellung in Form einer geraden Reihe die Regel ist. Solche Pyramiden sind lang aber nicht sehr tief. Die gewählte Bezeichnung "Mauer- oder Reihenpyramide" deutet auf ihre Ähnlichkeit mit einer Mauer oder Reihe hin. Dies wird anschaulich, wenn die Vorführenden dem Publikum frontal gegenüber stehen, wie zum Beispiel auf einer Bühne oder auf einer Turnhallenseite. Die beste Ansicht auf diese Pyramide ist gegeben, wenn die Vorführenden mit dem Gesicht zum Publikum stehen. Je nach Gestaltungsvariation jedoch zeigen sich Ausführende auch von der Seite. Im Grunde sind alle hier aufgeführten Pyramidenbeispiele - mit Ausnahme der Turmpyramiden - Mauer- oder Reihenpyramiden.

Viereckige Pyramiden

Viereckige Pyramiden bestehen aus vier Reihenpyramiden, die zusammen die Form eines Vierecks oder Diamanten annehmen. Die Spitzen können sich in der Mitte jeder Reihe oder an den Ecken des Vierecks befinden. Bilden die Spitzen die Ecken des Vierecks, dann muss jede Pyramidenreihe in ihrer Mitte einen rechten Winkel haben und übernimmt somit von zwei aneinander anschließenden Grundseiten des Vierecks jeweils die Hälfte. Die Darstellenden zeigen sich von vom oder von der Seite; solch eine Pyramide hat den besten Vorführeffekt, wenn das Publikum um die Pyramide herum versammelt ist.

Sich kreuzende Pyramiden

Bei dieser Gestaltung kreuzen sich zwei Menschenreihen in ihrer Mitte. Es entstehen so vier Flügel, die zusammen ein Kreuz oder ein X bilden. Diese sich kreuzenden Pyramiden sind sehr schwierig zu bauen und daher sehr selten zu sehen. Sie sind jedoch sehr attraktiv, insbesondere bei Anlässen wie Cheerleadingmeisterschaften oder anderen besonderen Darbietungsgelegenheiten. Die vier Außenpunkte der Flügel sind die niedrigsten Punkte. Zur Mitte hin, zum Schnittpunkt der Reihen, werden die Flügel immer höher. Die vier höchsten Punkte bilden die Pyramidenmitte, auf der eine weitere kleine Pyramide gebaut werden kann; das hat dann den Effekt eines Giebels oder Kirchturms. Die Ausführenden können sich mit Blickrichtung zur Mitte oder aber in die Gegenrichtung gewandt aufbauen. Der Gesamteindruck dieser Pyramide kommt am besten zur Geltung, wenn das Publikum um die Pyramide herum verteilt ist.

Turmpyramiden

Neben der Reihen- bzw. Mauergestaltung erfreut sich die Turmpyramide großer Beliebtheit. Die

Basis kann entweder eine Kreis- oder Quadratform haben und damit entweder einem Eckturm, einem Turm, einer Burg oder einem Kirchturm ähneln. Sehr wirkungsvoll ist auch die konzentrische Gestalt, bei der eine runde Pyramide innerhalb einer quadratischen aufgebaut wird, oder umgekehrt. In beiden Fällen ist der innere Aufbau höher und der äußere breiter. In der Regel bauen sich die Darstellenden mit Blick nach innen auf; auch bei diesen Pyramiden sollten die Betrachtenden außenherum versammelt sein.

Gehende Pyramiden

Das Element der Bewegung unterscheidet die gehenden Pyramiden von allen anderen. Bei der Aufstellung, der Balance und beim Gehen wird ein großes Maß an Genauigkeit vorausgesetzt. Die angemessenste Art der Gestaltung ist die der Reihe oder des niedrigen Turms, zugleich gibt es aber zwei Konstruktionsmethoden: die kompakte und die lose Konstruktion. Bei der kompakten Konstruktion stehen die Ausführenden auf engem Raum dicht zusammen. Kompaktheit und Stabilität werden zusätzlich erreicht, indem die Vorführenden ihre Arme auf die der anderen Teilnehmer legen und sich an den Schultern gegenseitig festhalten. Bei der losen Konstruktion ist zwischen den einzelnen Ausführenden ein größerer Abstand, dadurch gibt es bei dieser Pyramidenform auch mehr Variations- und Bewegungsmöglichkeiten als bei der kompakten Konstruktion. Der hohe Schwierigkeitsgrad solcher Pyramiden ist ein Grund, warum sie selten zu sehen sind. Für die Betrachtenden hat sowohl die kompakte als auch die lose Form, sei es als Teil einer Kür, als Auftakt oder als Finale einer Vorführung, beeindruckende Wirkung. Abb. 7.2 zeigt Diagramme und Skizzen dieser Konstruktionen.

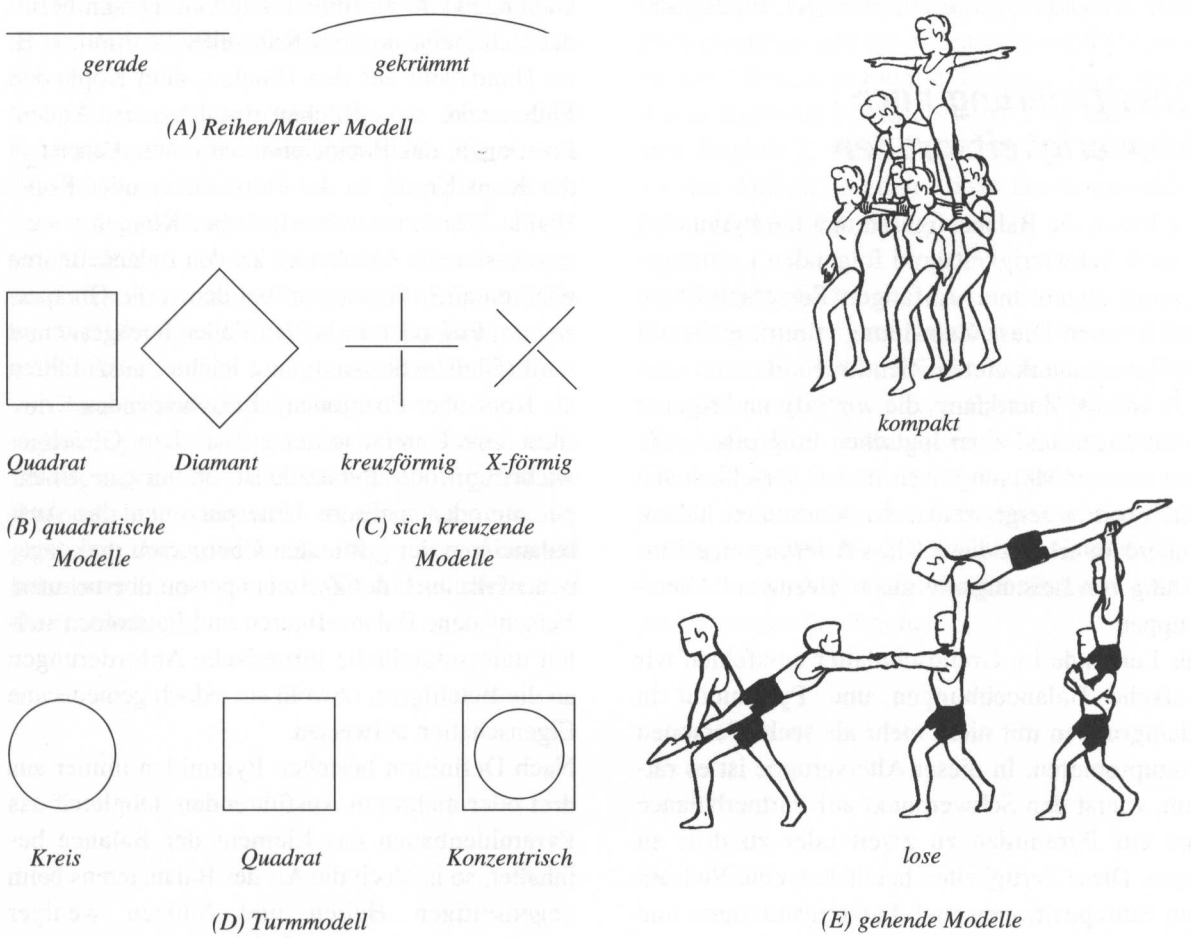


Abb. 7.2: *Pyramidenmodelle*

Einheiten

Eine Pyramide, insbesondere die Reihen- bzw. Mauergestalt, kann aus einer oder mehreren Einheiten bestehen. Jede Einheit ist in sich schon eine Pyramide. Eine Einheit kann groß oder klein sein - in jedem Fall empfiehlt es sich, bei Pyramiden mit einer großen Anzahl von Beteiligten den Aufbau in mehreren Einheiten auszuführen. Abb. 7.3 zeigt Schaubilder von Einheiten.

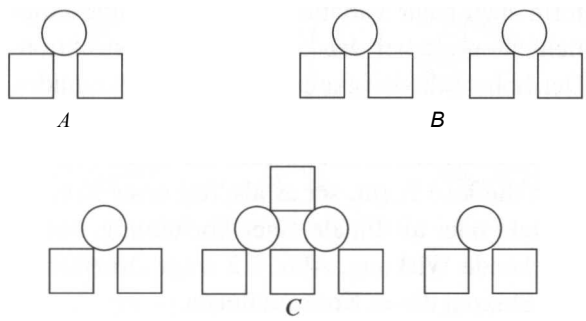


Abb. 7.3: *Einheiten: (A) einzeln, (B) doppelt, (C) dreifach*

Klassifizierung nach Schwierigkeitsgraden

Wir haben die Balancefiguren und die Pyramiden je nach Schwierigkeitsgrad folgenden Leistungsniveaus zugeordnet: Anfänger, Fortgeschrittene und Könner. Diese Zuordnung stimmt nicht mit im Turnen anerkannten Richtlinien überein, sondern ist eine Zuordnung, die wir aufgrund eigener Erfahrungen und einer logischen Progression, die sich unserer Meinung nach in den verschiedenen Fertigkeiten zeigt, selbst vorgenommen haben. Außerdem erlaubt diese Klassifizierung eine Einteilung von Leistungsniveaus in Bezug auf Altersgruppen.

Für Lernende im Grundschulalter empfehlen wir einfache Balanceübungen und Pyramiden in Kleingruppen mit nicht mehr als sechs Personen auszuprobieren. In dieser Altersgruppe ist es ratsam, zuerst den Schwerpunkt auf Partnerbalance und auf Pyramiden zu zweit oder zu dritt zu legen. Diese Fertigkeiten beinhalten eine Vielzahl von Stützpositionen und Aufstiegsübungen und machen es so möglich, die Grundfertigkeiten sorgfältig zu erarbeiten. Je nach körperlicher Reife der Lernenden können dann auch schwierigere Pyramiden mit größerer Besetzung erfolgreich ausgeführt werden.

Bei Lernenden höherer Klassenstufen sind verschiedene Leistungsniveaus nicht unbedingt vom Alter abhängig. Es kann durchaus vorkommen, dass jüngere Schüler leistungsstärker sind als ältere; nicht das Alter, sondern die körperlichen Voraussetzungen sind das Kriterium für die Auswahl von Balanceübungen und Pyramiden. Ein gründliches Wissen über das Können der einzelnen Lernenden ist der beste Leitfaden für die Auswahl der Unterrichtsinhalte.

Gleichgewichtsfiguren versus Pyramiden

Mit dem Begriff "Balance" bzw. "balancieren" wird folgendes Bild assoziiert: Zwei oder drei Personen versuchen in schwierigen Positionen ihr Gleichgewicht zu finden. Die Oberperson befindet sich meist in einer Kopf-über-Position, z. B. im Handstand auf den Händen, dem Kopf, den Füßen oder dem Rücken des Partners. Andere Positionen, das Balancieren auf einem Partner in der Kopf-Kopf-, in der Kopf-Füße- oder Kopf-Hände-Position, setzen ein hohes Können voraus (professionelle Akrobatik). Zu den Balancefiguren gehören auch Positionen, bei denen die Oberperson am Fuß oder an beiden Füßen hochgestemmt wird (Gleichwohl sind diese leichter auszuführen als Kopf-über-Positionen). Entscheidendes Kriterium zur Unterscheidung zwischen Gleichgewichtsfigur oder Pyramide ist, ob nur eine Unterperson oder mehrere Unterpersonen das Ausbalancieren der gestützten Oberperson und gegebenenfalls auch der Zwischenperson übernehmen. Verschiedene Balancefiguren und Pyramiden stellen unterschiedliche turnerische Anforderungen an die Beteiligten, obwohl sie jedoch gemeinsame Eigenschaften aufweisen.

Nach Definition bestehen Pyramiden immer aus drei oder mehreren Ausführenden. Obgleich das Pyramidenbauen das Element der Balance beinhaltet, so ist doch die Art des Balancierens beim gegenseitigen Halten und Stützen weniger schwierig als das Ausbalancieren von zwei oder drei Personen auf nur einer Unterperson. Ein weiteres Unterscheidungskriterium ist, dass Pyrami-

den meistens aus mehr als nur einer Unterperson und mehreren Ausführenden bestehen.

Solofiguren

Die Bandbreite von Solotechniken reicht von einfachen Körperhaltungen bis hin zur attraktiven Kopfbalance. Solofiguren können sehr unterschiedlich ausgeführt werden. Viele eignen sich als Endpunkte einer Pyramide, andere, wie z. B. der Liegestütz oder die kleine Brücke, als Unterposition zum Tragen eines Partners. Die Standwaage und der Kopfstand können bei Balancefiguren zu zweit oder dritt effektvoll eingearbeitet werden.

Balancefiguren zu zweit und zu dritt

Balancefiguren mit zwei Ausführenden ermöglichen Variationen der unteren Positionen einer Pyramide und können auch als Endpunkte einer Pyramide etwaigen Solofiguren vorgezogen werden. Einige Partnerbalancefiguren können nacheinander als Balancekür vorgeführt werden, z. B. als besondere Darbietung bei einer Vorführung.

Viele dieser Balanceübungen zu zweit sind wesentliche Elemente von Pyramiden. Sie weisen bereits einen hohen Grad an Komplexität im Bewegungsvollzug auf und sind die Grundlage für das Bauen großer Pyramiden. Davon ausgehend haben wir einige Partnerbalancefiguren, die bei Vorführungen häufig gezeigt werden, ausgewählt; Abbildungen und genaue Beschreibungen von Partnerbalancefiguren folgen.

Balancefiguren zu dritt weisen eine ähnlich hohe Bewegungskomplexität auf wie die Figuren der Partnerbalance; sie sind wesentliche Teile der größeren Pyramiden. Es folgt eine Auswahl bekannter Balancefiguren mit Abbildungen und Beschreibungen.

Diese Abbildungen und Beschreibungen sowie die allgemeinen Hinweise zur Technik des Pyramidenbauens (siehe Kapitel 6) werden Ihnen als Lehrende oder Vorführende helfen den Aufbau und die Ausführung einer Pyramide zu verstehen; sie werden Ihnen genug Selbstvertrauen geben das Pyramidenbauen zu unterrichten oder auszuprobieren. Denken Sie daran, dass diese Form des Turnens offen ist für Kreativität. Zögern Sie also nicht neue Ideen zu entwickeln bzw. bestehende Abläufe zu verändern. In jedem Fall muss aber darauf geachtet werden, dass die Bewegungen fließend und sicher erfolgen.

Freie Pyramiden

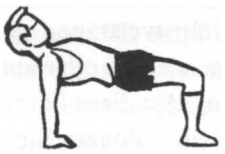
Nach den abgebildeten Balancefiguren folgen mehrere Freie Pyramiden mit Gruppengrößen von vier bis dreizehn Ausführenden. Den wesentlichen Aufbaueinheiten einer Großgruppenpyramide sollte große Aufmerksamkeit geschenkt werden, das sind bei Freien Pyramiden hauptsächlich die Partnerbalance und die BalancefigurenlPyramiden zu dritt. Beachten Sie die Technik des Aufbaus, wie in Kapitel 6 beschrieben. Als Leitfaden eignet sich Kapitel 7, welches genaue Beschreibungen für den Aufbau und den Abbau der ausgewählten Pyramiden enthält.

Gerätepyramiden

Gerätepyramiden sind seltener als freie Pyramiden, da sie ein hohes Maß an Leistung und Organisation verlangen. Diese Pyramiden, die sich durch die Einbeziehung von Geräten von den Freien Pyramiden unterscheiden, stellen eine reizvolle Variante bei der Präsentation von Menschenpyramiden dar. Zwei Einfach-Geräteaufbauten und zwei Mehrfach-Geräteaufbauten werden im Folgenden beschrieben.

Solo techn iken

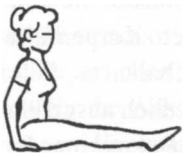
Anfänger



Kleine Brücke

aufrechtes Knien

sitzendes Knien

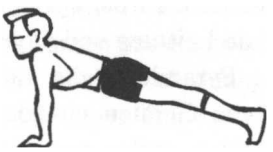


Sitz

hohes Knien

Stand

Fortgeschrittene



Liegestütz

Liegestütz seitlich

Längsspagat mit angewinkeltem Bein

Standwaage

Ausfallschritt

Kopfstand

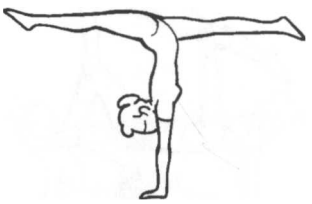
Kopfstand mit angewinkeltem Bein

Könner

Unterarmstand

Handstand

Handstand mit angewinkeltem Bein

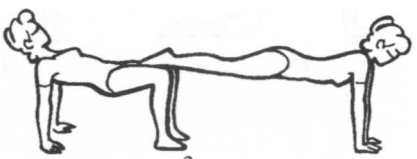


Handstand im Spagat

Partnerbalance

Anfönger

J.



2.

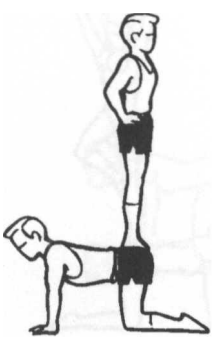
3.

4.

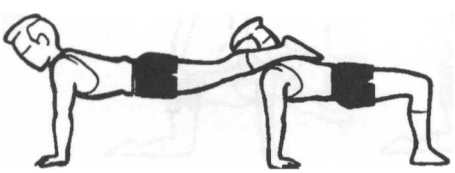
5.

6.

7.

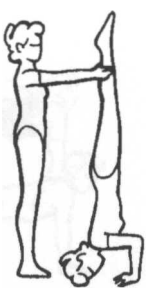


8.



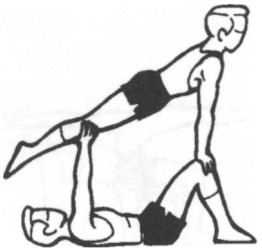
9.

10.

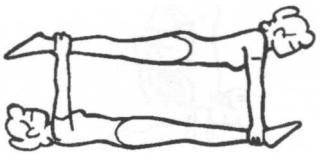


JJ.

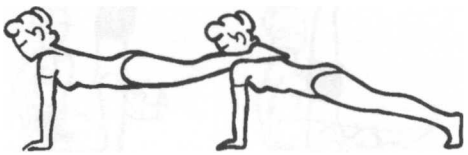
Anfänger



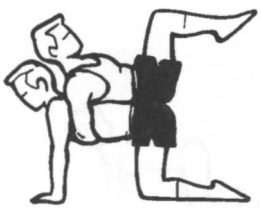
12.



13.



14.



15.

16.

17.

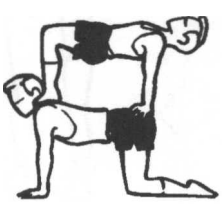
18.

19.

20.

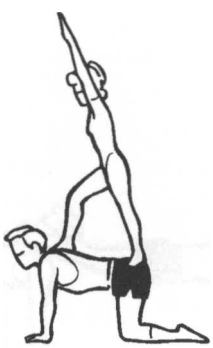
21.

Fortgeschrittene



22.

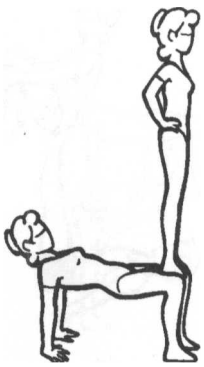
23.



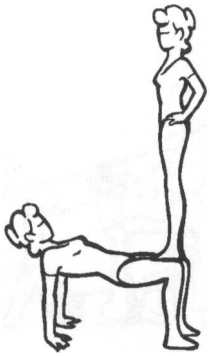
24.

25.

Fortgeschrittene

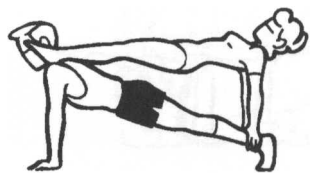


26.

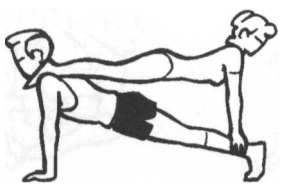


27.

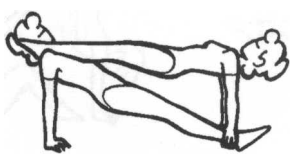
28.



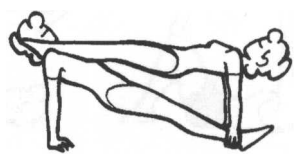
29.



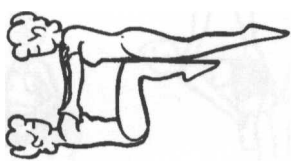
30.



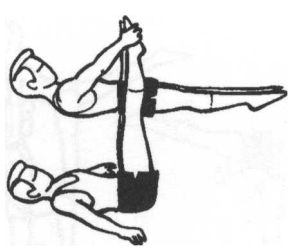
31.



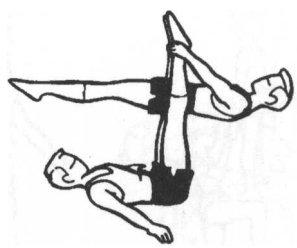
32.



33.

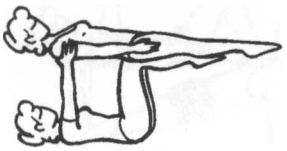


34.

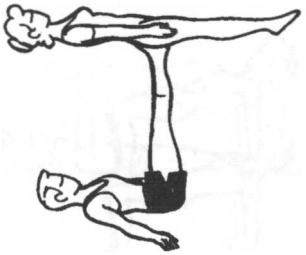


35.

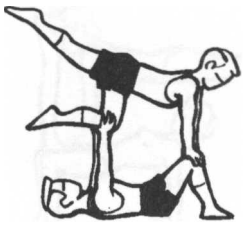
Fortgeschrittene



36.



37.



38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

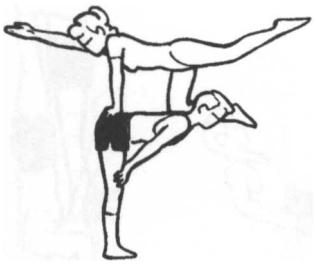
45.

46.

47.

48.

Fortgeschrittene



49.

50.

51.

52.

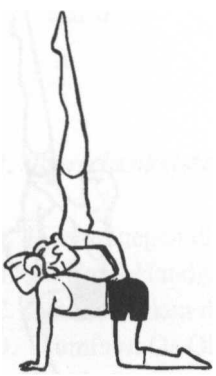
53.

54.

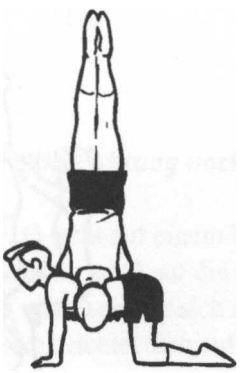
55.

56.

Könner

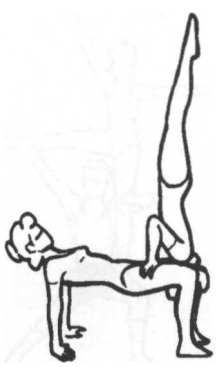


57.



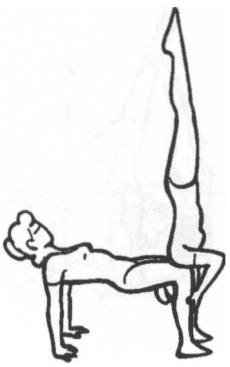
58.

59.

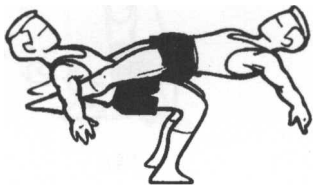


60.

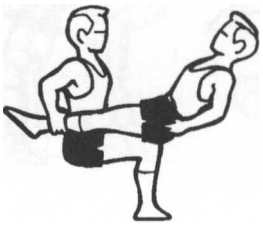
Könner



61.

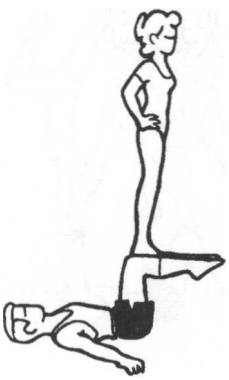


62.

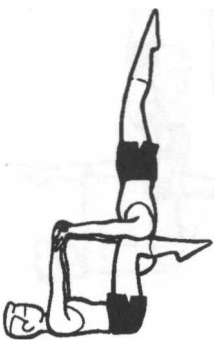


63.

64.



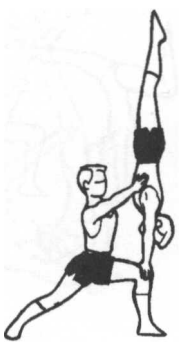
65.



66.

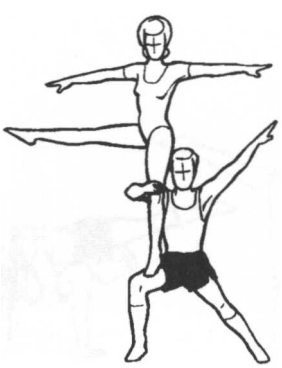
67.

68.



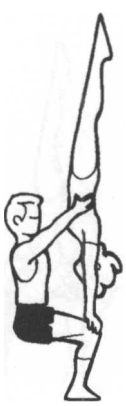
69.

70.



71.

72.



73.

Anweisungen für ausgewählte Balanceübungen zu zweit

(U = Unterperson; Z = *Zwischenperson;* 0 = *Oberperson;* S= *Seitenperson)*

A B C D E

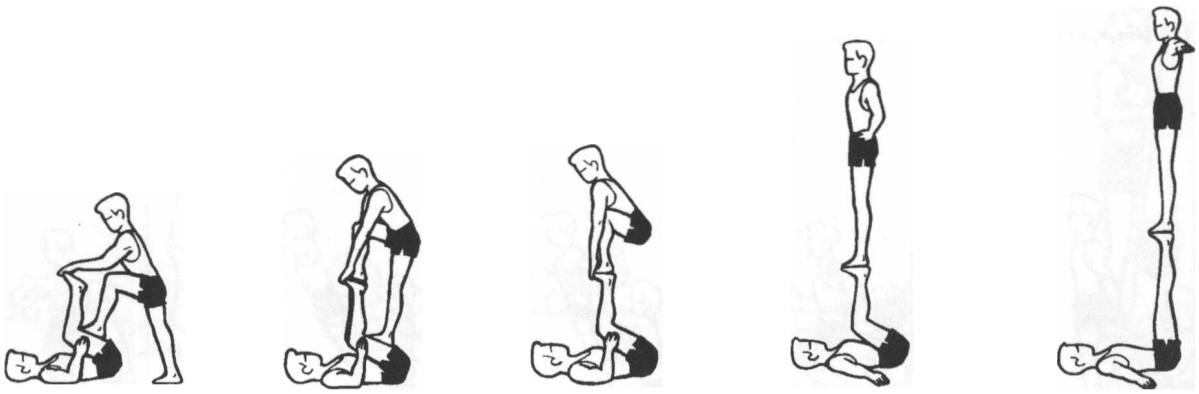
1. Oberschenkelstand mit Blickrichtung nach außen (Anfänger)

A. U lehnt gegen die Wand. 0 steht auf einem kleinen Kasten.
B. U fasst die Taille von O. 0 fasst Handgelenke von U und stellt ihre Füße auf Us Oberschenkel.
C. 0 stellt sich aufrecht hin.
D. U. umfasst die Oberschenkel von 0, richtet sich mit Gewichtsverlagerung nach vom auf, bis sie nicht mehr gegen die Wand lehnt. 0 hält die Arme in Seithalte.
E. U fasst wieder die Taille und steigt zurück auf den Kasten.

A B C D E

2. Oberschenkelstand mit Blickrichtung nach innen (Anfänger)

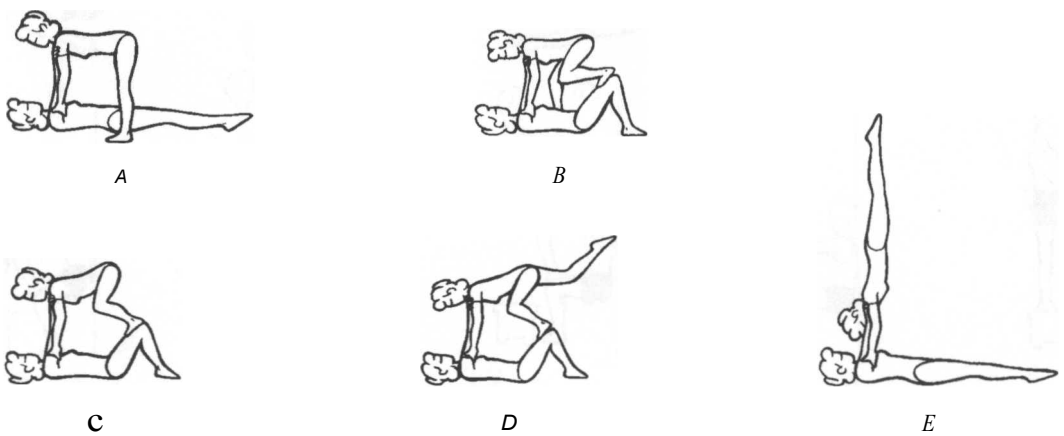
A. U lehnt gegen die Wand. 0 steht auf einem kleinen Kasten.
B. Im Hand-Handgelenk-Griff steigt 0 auf die Oberschenkel von U.
C. Beide strecken die Arme und 0 richtet sich auf.
D. U umfasst Os Oberschenkel, richtet sich auf und entfernt sich von der Wand.
O hält die Arme in Seithalte.
E. Beide halten sich wieder mit dem Hand-Handgelenk-Griff und 0 steigt zurück auf den Kasten.



A B C D E

3. Fuß-auf-Fuß-Balance (Anfänger)

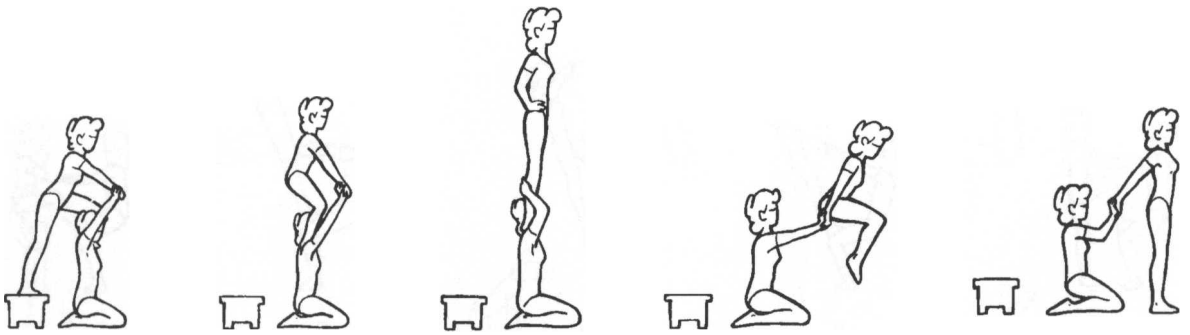
A. U liegt auf dem Rücken, mit den Händen an den Oberschenkeln werden die gebeugten Beine gestützt. O fasst die Füße von U und stellt den linken Fuß auf die Rückseite des rechten Oberschenkels von U.
B. 0 steigt mit ihrem rechten Fuß auf linken Fuß von U und
C. dann mit dem linken Fuß auf den rechten Fuß von U auf.
D. 0 stellt sich aufrecht hin. U legt die Arme seitlich diagonal auf den Boden ab, für eine stabile Lage müssen die Handflächen fest auf dem Boden liegen.
E. U streckt ihre Beine nach oben, U hält die Arme seitlich nach' oben für eine bessere Balance.
U rollt sich ein, führt die Beine langsam nach vorn zum Boden, so dass 0 sicher absteigen kann.
Beide stehen sich gegenüber.



A B C D E

4. Oberarm-auf-Oberarm-Balance (Anfänger)

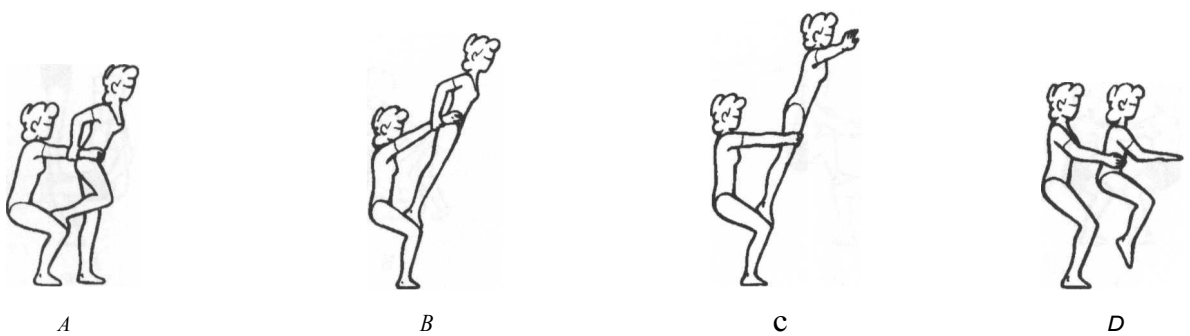
A. 0 steht in einer Grätsche über U, die auf dem Rücken liegt. Beide umfassen sich gegenseitig im Oberarm-Oberarm-Griff.
B, C. 0 steigt nacheinander mit den Füßen auf die Knie von U.
D. 0 schwingt in den Oberarmstand.
E. 0 steht im Oberarmstand. U führt ihre Beine gestreckt zum Boden, dies ist die Endpositon dieser Balanceübung.



A B C D E

5. *Das Übereinander-Stehen (Anfänger)*

A. Beide fassen sich mit dem Hand-Hand-Griff. 0 steigt vom kleinen Kasten auf die Schultern von U, der auf den Knien vor dem Kasten sitzt.
B. Den Griff beibehalten, bis 0 sicher steht.
C. U fasst die Unterschenkel von 0, die sich dann aufrichtet.
D. 0 beugt sich nach vorn, um sich an U wieder festzuhalten. Durch einen sicheren Stand unterstützt U das Abspringen von O.
E. Der Griff wird gehalten, bis 0 sicher auf dem Boden gelandet ist.



A B C D

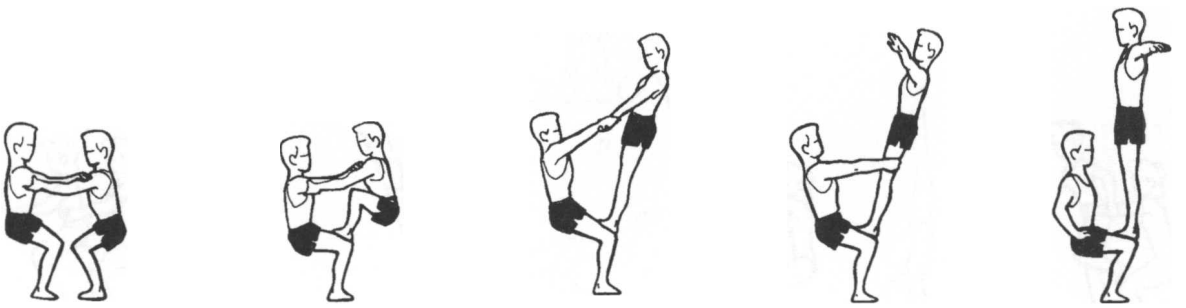
6. *Oberschenkelstand nach außen (Fortgeschrittene)*

A. U umfasst Taille von 0.0 fasst Handgelenke von U und stellt sich auf Us Oberschenkel. Dabei verlagert U das Gleichgewicht nach hinten.
B. 0 richtet sich auf.
C. U hält 0 an den Oberschenkeln und 0 streckt die Arme seitlich hoch.
D. U umfasst wieder die Taille von 0 und unterstützt 0 beim Abgang.

A *B* C *D* E

7. Oberschenkelstand nach innen (Fortgeschrittene)

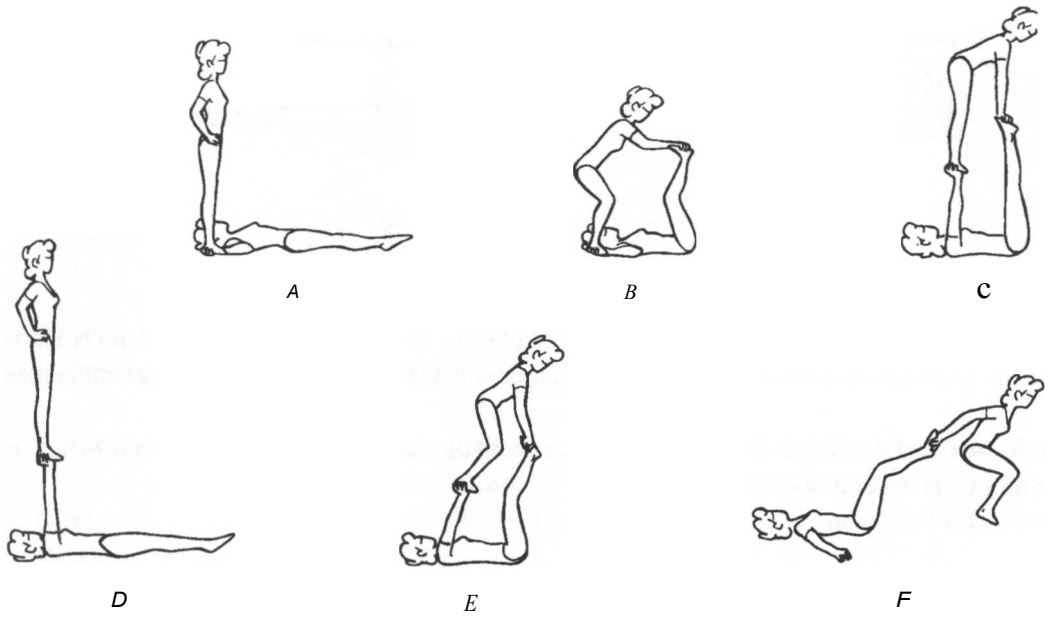
A. Beide halten sich mit dem Oberann-Oberann-Griff, 0 stellt sich auf Us Oberschenkel, U lehnt sich zum Ausbalancieren nach hinten.
B. 0 richtet sich auf, bis sich beide mit dem Hand-Handgelenk-Griff festhalten können.
C. U hält 0 an den Oberschenkeln fest und 0 führt die Arme in Hochhalte.
D. U kann die Position verändern, indem sie mit ihrer Hand den gegenüberliegenden Oberschenkel von 0 innen umklammert. Beide fassen sich wieder mit dem Hand-Handgelenkgriff und 0 steigt ab.
E. Der Griff wird gehalten, bis 0 sicher auf dem Boden gelandet ist.



A *B* C *D* E

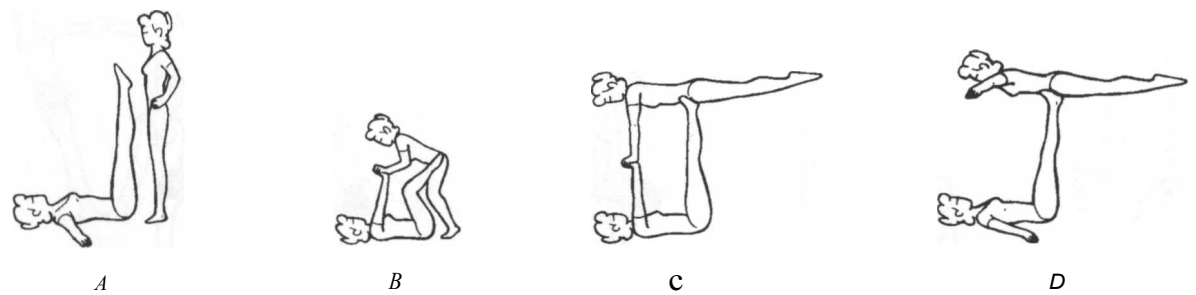
8. Oberschenkelstand nach innen (Fortgeschrittene)

A. Beide im Oberann-Oberann-Griff.
B. 0 springt auf Us Oberschenkel auf.
C. Beide fassen sich mit dem Hand-Handgelenk-Griff und 0 richtet sich auf.
D. U fasst mit den Händen Os Oberschenkel.
E. Die Übung kann variiert werden, indem U so tief in die Knie geht und ihr Gewicht so verlagert, bis sie freihändig stehen kann.



9. Stand auf den Händen (Fortgeschrittene)

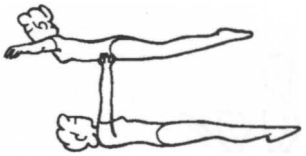
A. 0 stellt sich mit dem Fuß-Hand-Griff auf U. U liegt auf dem Rücken.
B. Beide haben die Knie gebeugt und 0 fasst die Füße von U.
e. 0 springt hoch und in dem Moment streckt U ihre Arme und Beine. 0 hält sich immer noch an den Füßen von U fest.
D. 0 lässt Us Füße los und U senkt ihre Beine zum Boden ab.
E. 0 fasst wieder die Füße von U und macht sich zum Absprung bereit. U lässt dann Os Füße los, O stützt sich an den Füßen von U ab und schwingt zwischen den Beinen von U durch, bis sie auf den Boden aufkommt.



10. Hüftwaage vorwärts auf den Füßen (Fortgeschrittene)

A. U liegt auf dem Rücken, die Beine sind nach oben gestreckt. 0 steht dicht dahinter und schaut auf U.
B. U stellt ihre Füße mit den Zehen nach außen gerichtet gegen die Hüfte von 0, die sich dann nach vorne beugt, damit sie sich beide gegenseitig mit den Handflächen abstützen können. Die Arme von U sind gestreckt.
e. U streckt die Beine und hebt somit 0 hoch, die ihre Beine hinten in die Horizontale führt. Beide halten sich weiterhin an den Händen fest, bis sie einen sicheren Halt haben.
D. 0 hält den Rumpf und die Beine in der Horizontalen, löst ihre Hände von Us Händen und versucht frei zu schweben.

A



B

11. Hüftwaage auf den Händen (Fortgeschrittene)

A. U liegt lang auf dem Rücken. 0 steht in einer Grätsche über U, so dass U mit ihren Händen Os Hüfte abstützen kann. 0 beugt sich nach vom, legt ihre Hände auf Us Schultern um sich so abstützen zu können.
B. 0 führt den Rumpf und die Beine in die Horizontale, streckt die Arme seitlich nach oben auf Schulterhöhe. U stemmt 0 nach oben in die Hüftwaage.

A

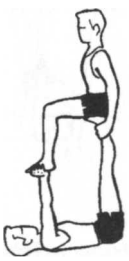
B

C

12. Knie-Schulter-Balance (Fortgeschrittene)

A. U liegt auf dem Rücken mit angewinkelten Beinen und hochgestreckten Armen. 0 hält sich mit gestreckten Armen an Us Oberschenkeln fest und legt ihre Schultern in die Handteller von U.
B. 0 schwingt sich hoch in die Kopf-über-Position.
e. U kann die Position durch Strecken der Beine nach oben variieren.

A

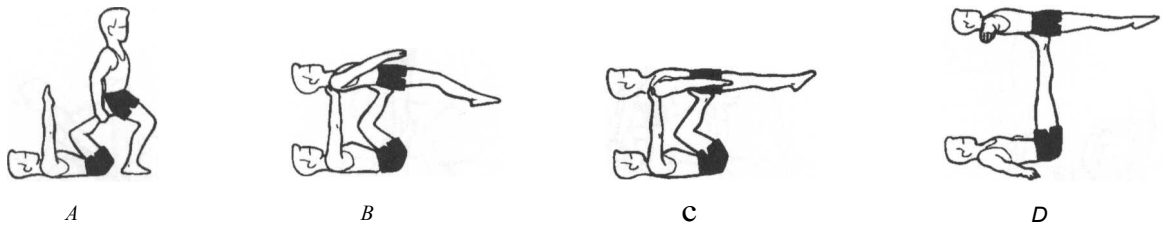


B

C

13. Fußsitz (Fortgeschrittene)

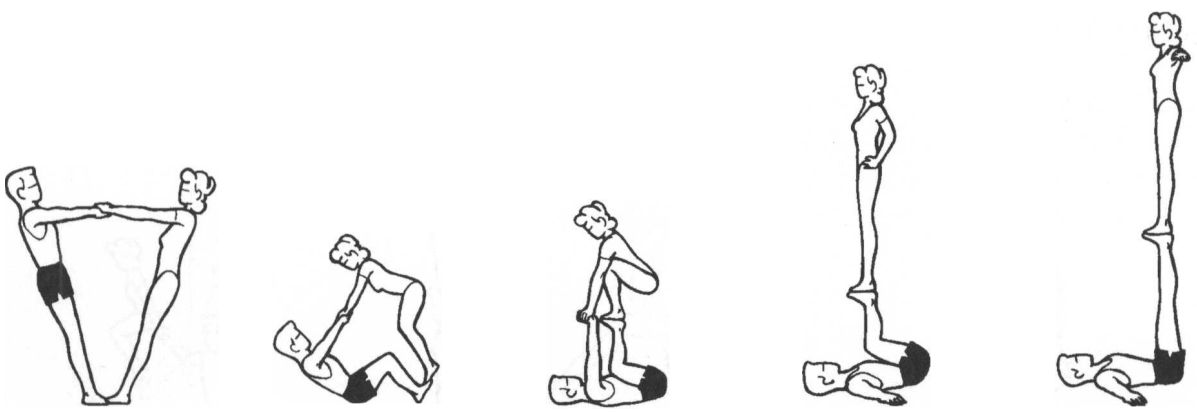
A. U liegt auf dem Rücken, die Beine sind so weit angewinkelt, dass die Fußsohlen nach oben zeigen. O führt die Arme nach hinten, umfasst Us Fußgelenke und setzt sich dann auf Us angezogene Füße.
B. U streckt die Arme und Beine, um 0 nach oben zu stemmen, 0 hält sich weiterhin an den Fußgelenken von U fest.
e. U lässt Os Füße los und 0 streckt Arme und Beine und befindet sich im frei schwebenden Sitz.



A *B* C *D*

14. Hüftwaage rückwärts (Fortgeschrittene)

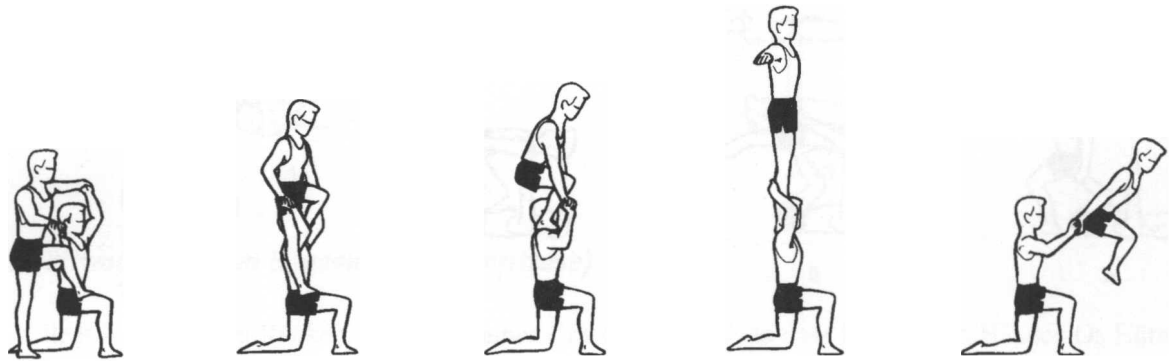
A. U liegt auf dem Rücken mit angezogenen Knien und stellt die Füße längs gegen das Gesäß von 0, die sich so in leichter Sitzhaltung und die Knöchel von U umfassend abstützen kann.
B. 0 lehnt sich zurück in den Hände von U. In dieser Liegeposition kann sie die Knöchel von U loslassen.
C. 0 führt ihre Beine hoch bis sie stabil liegt, U stützt 0 an den Schultern ab.
D. 0 behält die Körperspannung im Liegen bei, die Arme liegen an den Körperlängsseiten an. U streckt die Beine nach oben, die Arme liegen auf dem Boden. 0 führt ihre Arme in die Seithalte.



A *B* C *D* *E*

15. Stand auf den Füßen (Fortgeschrittene)

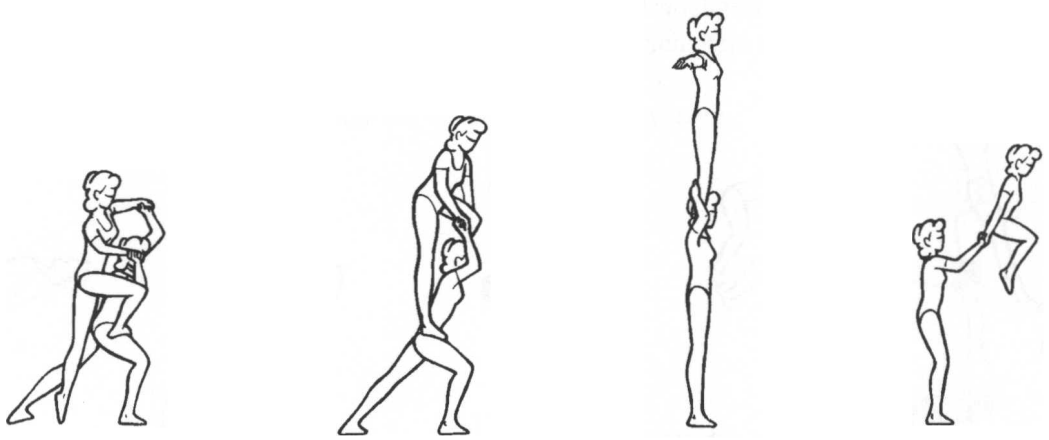
A. Beide Partner stehen sich dicht gegenüber, fassen sich mit langgestreckten Armen an, lehnen sich dann gleichzeitig nach hinten und suchen ihr Gleichgewicht. Os Zehe liegen auf Us.
B. U setzt sich. 0 rollt auf die Füße von U auf, wobei sie mit gestreckten Armen von U kraftvoll abgestützt wird. U muss ihre Beine kräftig zusammendrücken.
C. Beide nehmen eine hockende Körperhaltung ein, sie halten sich gegenseitig an den Händen fest.
D. 0 löst den Griff und stellt sich aufrecht hin. U legt die Hände zur Stabilisierung der Position auf den Boden.
E. U streckt die Beine und stemmt 0 hoch in die Endposition.



A B C D E

16. Das Übereinander-Stehen (Fortgeschrittene)

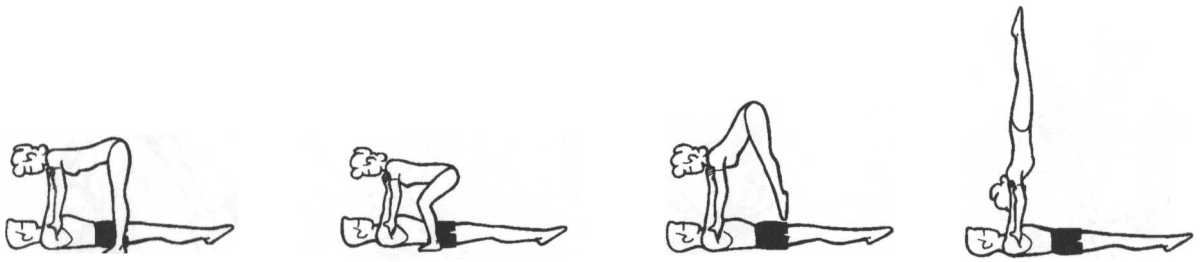
A. U geht in den Kniestand. Beide Partner halten sich mit beiden Händen fest. 0 steht hinter U und steigt nun von hinten mit dem rechten Fuß auf Us Oberschenkel auf.
B. 0 drückt sich mit dem linken Fuß vom Boden ab und setzt den linken Fuß auf Us linke Schulter. Durch kräftiges Hochdrücken von 0 unterstützt U den Aufstieg.
e. 0 setzt den rechten Fuß auf Us rechte Schulter.
D. U fasst nacheinander die Waden von 0, die sich danach aufrecht hinstellt.
E. U und 0 fassen sich wieder an beiden Händen. 0 springt dann zwischen den Armen auf den Boden. U unterstützt den Absprung bis 0 sicher gelandet ist.



A B C D

17. Das Übereinander-Stehen (Fortgeschrittene)

A. Die Ausführung des Übereinander-Stehens für Fortgeschrittene verläuft im Wesentlichen so wie die obige Beschreibung Nr. 16; nur befindet sich U in einer anderen Ausgangsstellung, im Ausfallschritt. Anmerkung: Beim Übereinander-Stehen sollte 0 ihre Füße so stellen, dass sich ihre beiden Fersen berühren und dass sie sich mit den Innenseiten ihrer Schienbeine am Hinterkopf von U abstützen kann. So wird ein sicheres Stehen ermöglicht.



A B C D

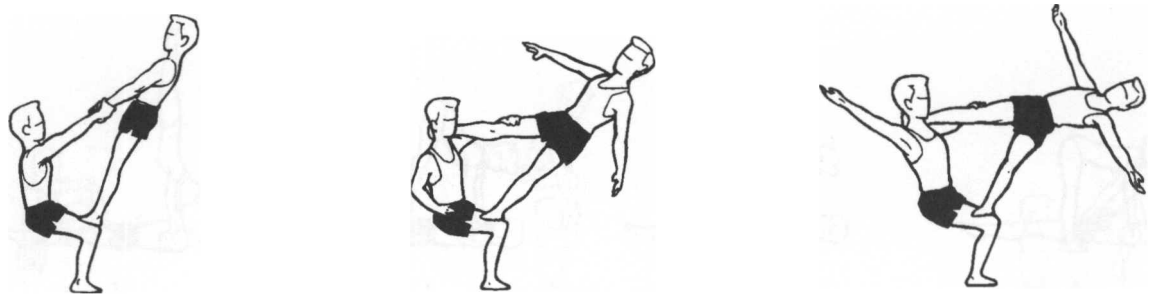
18. Oberarm-auj-Oberarm-Balance (Fortgeschrittene)

A. Beide nehmen die Ausgangsstellung ein, die wir für die Oberarm-auf-Oberarm-Balance für Anfänger (Nr. 4) bereits beschrieben haben.
B. 0 beugt die Knie, um in einer besseren Position für den Absprung vom Boden zu sein.
e. 0 springt so kräftig in die Oberarmstützposition, dass ihr Becken sich über Us Schultern befindet.
D. 0 führt die Beine nach oben bis sie im Handstand steht.

A B C

19. Schultersitz (Fortgeschrittene)

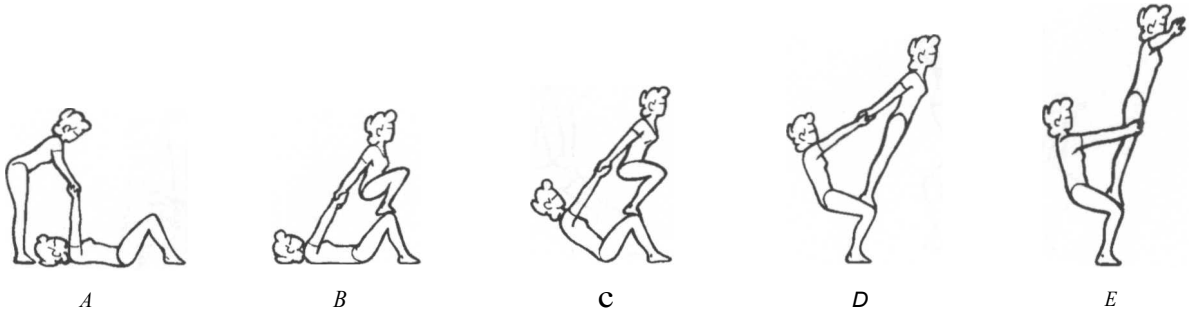
A. U steht im Ausfallschritt. 0 steht hinter U; sie fassen sich mit beiden Händen und 0 setzt von hinten den rechten Fuß auf Us Oberschenkel auf.
B. 0 steigt auf, und führt das linke Bein hoch über die linke Schulter von U. U stützt 0 nach oben an den Händen ab um 0 so den Aufstieg zu erleichtern.
e. U lässt die rechte Hand von 0 los, damit 0 das rechte Bein über Us Schultern legen kann.
O klemmt ihre Füße hinter den Rücken von U, die dann Os Hände los lässt und ihre Arme in Seithalte führt. Der Abgang wird nach vorne ausgeführt. U und 0 fassen sich wieder an den Händen und U wirft 0 schwungvoll von den Schultern nach vorne ab.



A *B* C

20. Oberschenkelstand seitlich: Die Fahne (Könner)

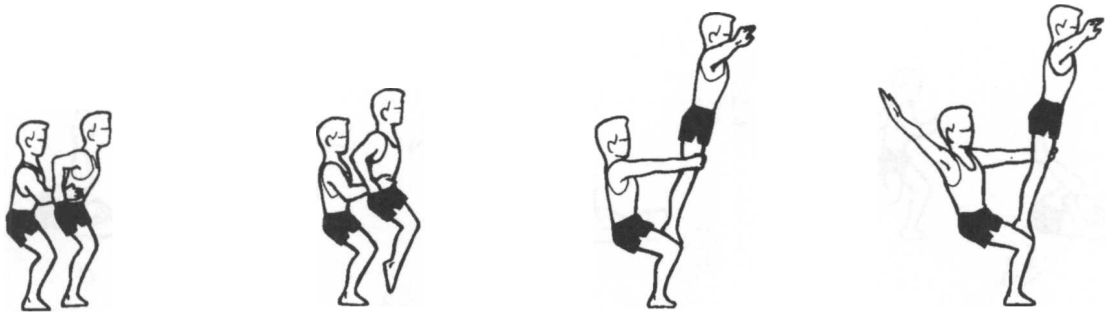
A. Beide befinden sich im Oberschenkelstand mit Blick zueinander
B. 0 verlagert ihren rechten Fuß auf die Mitte des Oberschenkels von U, das linke Bein wird mit nach innen gedrehtem Fuß auf Us Schulter gelegt und der Fuß quer hinter dem Nacken von U festgeklemmt. U muss dabei den Kopf in den Nacken legen. U lässt Os Hand los, legt seinen linken Arm um Os rechtes Bein und hält es über dem Knie fest. Dann können sich beide los lassen.
C. 0 dreht sich nach links und führt ihre Arme in Seithalte. Sie hält die Balance, indem sie sich mit dem linken Bein abdrückt und gleichzeitig das rechte Bein anzieht. Solange 0 den Fuß um den Nacken von U gehakt hat, können beide Partner stehen, ohne sich anzufassen.



A *B* C *D* *E*

21. Oberschenkelstand nach außen geöffnet (Könner)

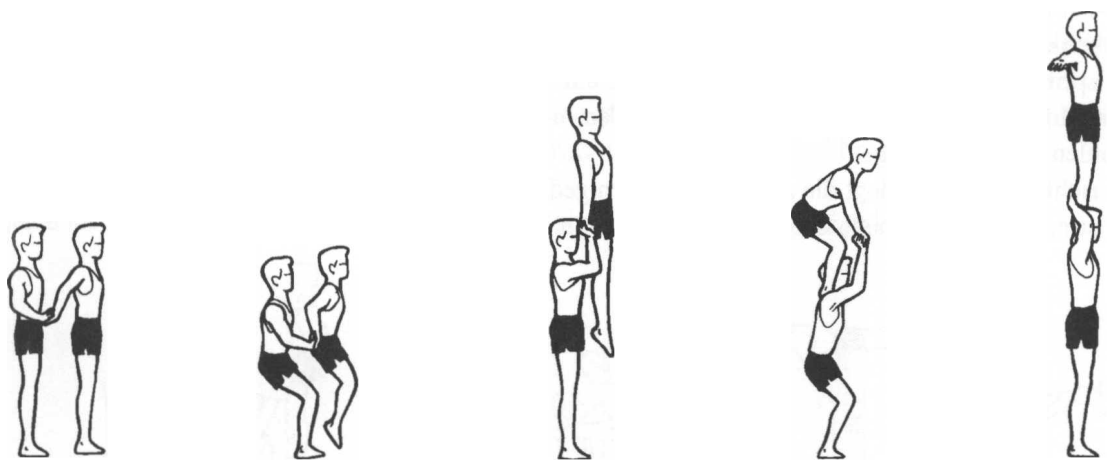
A. Beide Partner fassen sich im Hand-Hand-Griff. U legt sich auf den Rücken, die Beine angezogen und die Füße hüftbreit auseinandergestellt.
B. Us Arme sind gestreckt. 0 schwingt durch die Arme hindurch und setzt die Fußballen auf Us Knie ab.
C. Beide richten sich nach vorne auf, indem 0 sich schräg nach oben zieht und U als Gegengewicht wirkt. Die stehende Position wird von U ausbalanciert.
D. Die Arme von U und 0 bleiben während des Ausbalancierens gestreckt.
E. Die Position wird gehalten, indem U die Oberschenkel von 0 umfasst.



A B C D

22. Oberschenkelstand nach außen geöffnet (Könner)

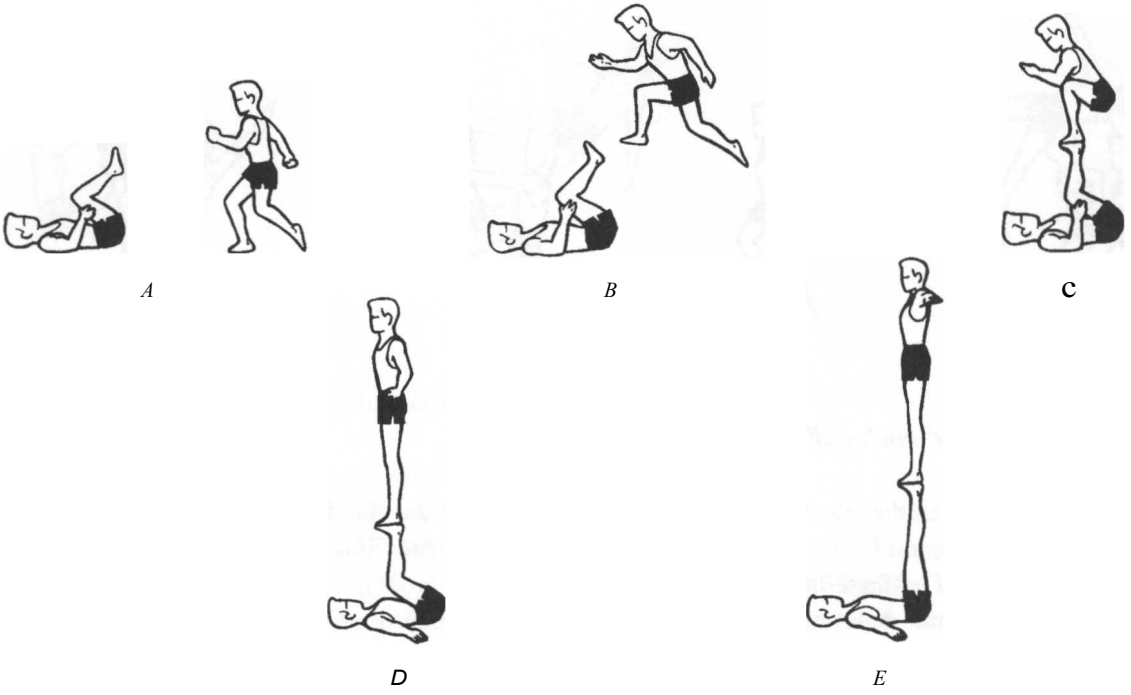
A. U steht dicht hinter 0, die Hände umfassen Os Taille. 0 umfasst die Handgelenke von U.
B. 0 springt beidbeinig mit Unterstützung durch U hoch und stellt ihre Füße auf Us Oberschenkel.
C. 0 richtet sich auf. U umfasst die Oberschenkel von O.
D. U kann diese Position dadurch verändern, dass sie die Innenseite des Oberschenkels von 0 mit der entgegengesetzten Hand umfasst.



A B C D E

23. Das Übereinander-Stehen von vorn (Könner)

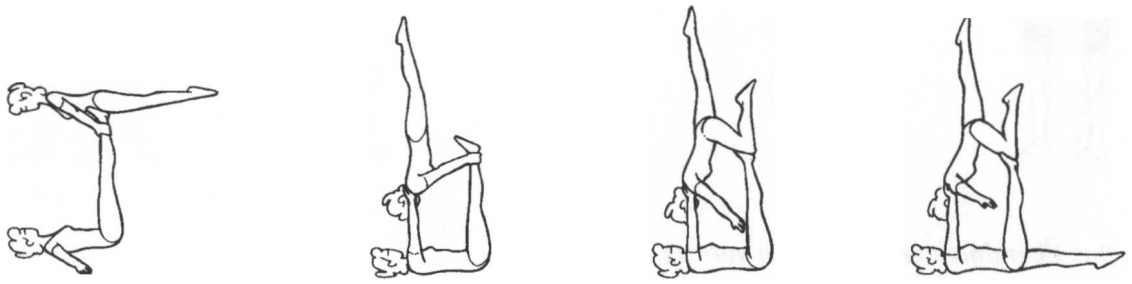
A. 0 steht mit dem Rücken vor U, beide halten sich mit angewinkelten Armen im Hand-Hand-Griff.
B. Beide schwingen die Arme seitlich hoch, während sie gleichzeitig in die Knie gehen und zum Absprung ansetzen.
C. 0 springt gestreckt nach oben, die Arme sind durchgedrückt und werden dicht an der Hüfte gehalten. U stemmt 0 an den Händen hoch.
D. 0 stellt die Füße auf Us Schultern, beide halten sich an den Händen um in den sicheren Stand zu gelangen.
E. Der Griff wird gelöst. 0 richtet sich auf und wird von U an den Waden gehalten. Der Abgang ist der gleiche wie bei Nummer 16 (Punkt E).



A B C D E

24. Fußstand (Könner)

A. U hat die Beine im 45-Grad-Winkel zur Brust hin angezogen und umfasst in dieser Lage ihre Oberschenkel. 0 nimmt einen kurzen Anlauf von drei Schritten.
B. 0 springt aus einem halben Meter Entfernung auf die Füße von U.
C. Im Moment der Landung von 0 auf Us Füßen, muss U seine Beine so weit anziehen, dass die Fußsohlen nach oben zeigen.
D. 0 richtet sich auf; U legt die Arme nach außen gedreht auf den Boden und stützt sich so ab.
E. U streckt ihre Beine nach oben in die Endposition.

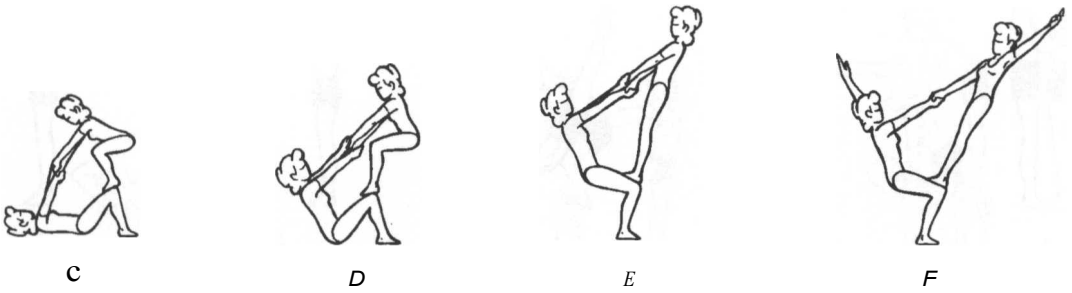


A B C D

25. Von der Hüftwaage in die Knie-Schulter-Balance (Könner)

A. 0 umfasst die Fußgelenke von U, die 0 durch Abwinkeln der Beine sicher absenkt.
B. 0 senkt den Oberkörper, legt die Schultern in Us Hände und schwingt die Beine in die Senkrechte.
C. 0 setzt das linke Knie auf Us rechten Fuß, dann löst sie den Griff um die Fußgelenke und führt die Arme in Seithalte.
D. U senkt das freie Bein zum Boden ab, während sie das andere Bein stabil in der Senkrechten hält.

A B



C D E F

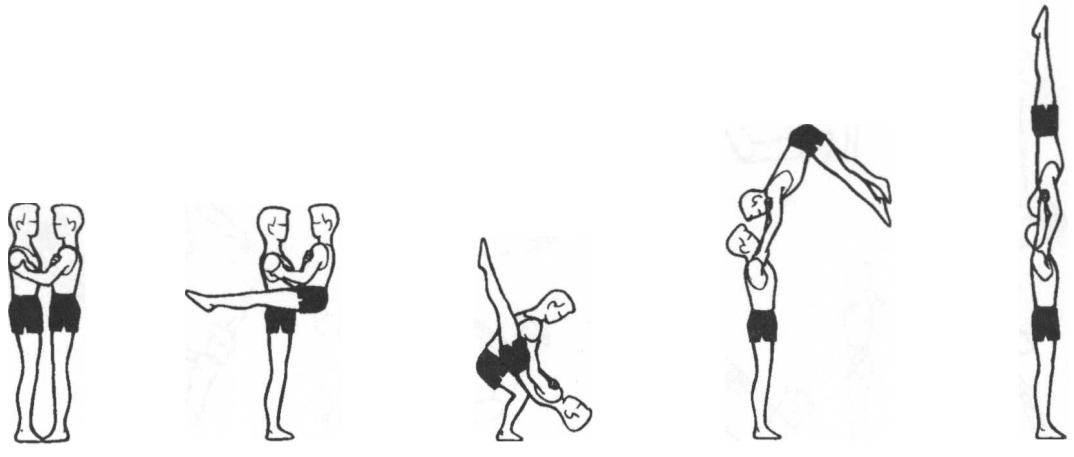
26. Oberschenkelstand nach innen gerichtet (Könner)

A. U liegt auf dem Rücken, die Beine angewinkelt, die Füße hüftbreit auseinandergestellt. Beide Partner fassen sich an den Händen.
B. 0 schwingt mit gestreckten Armen zwischen den ebenfalls gestreckten Armen von U durch und setzt den linken Fußballen auf das rechte Knie von U. Dann legt 0 ihren rechten Fuß über ihr linkes Bein. Beide lösen den Griff rechts.
C. 0 führt eine halbe Drehung nach links aus und setzt den rechten Fußballen auf Us linkes Knie. Beide fassen sich wieder mit der rechten Hand und halten sich nun im beidhändig überkreuzten Hand-Hand-Griff.
D. Beide richten sich auf, während 0 schräg nach oben zieht und U wie ein Gegengewicht wirkt.
E. Das Ausbalancieren dieser Position erfolgt mit ausgestreckten Armen und beidhändig überkreuztem Hand-Hand-Griff oder
F: beide lösen die linken Hände und halten sich mit einem einzelnen Hand-Hand-Griff.

A B C

27. Hohe Hüftwaage auf den Händen (Könner)

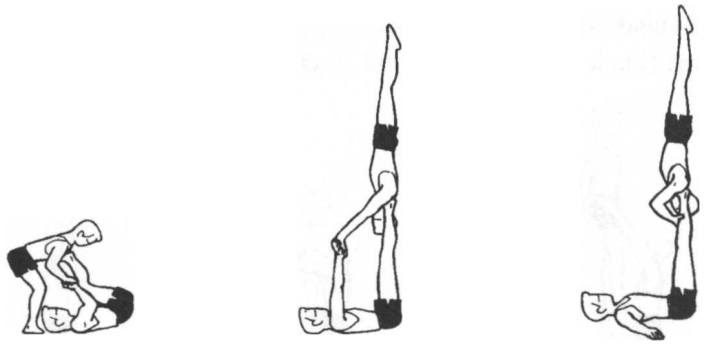
A. 0, die auf einem Oberschenkel der im Kniestand befindlichen U steht, wird von U an der Hüfte gehalten.
B. 0 bückt sich und hält sich an Us Schultern fest.
C. U streckt die Arme, gleichzeitig stützt sich 0 in die horizontale Lage und versucht ihr Gleichgewicht zu finden. Wenn 0 sich in der Waagerechten stabilisiert hat, streckt sie ihre Arme zur Seite hoch und befindet sich in einer schwebenden Position. U bleibt im Kniestand stehen oder stellt sich aufrecht hin.



A *B* C *D* *E*

28. Oberarmstand (Könner)

A. Beide stehen sich mit dem Gesicht zueinander gegenüber und fassen sich mit angewinkelten Armen im Oberarm-Oberarm-Griff.
B. 0 springt mit gegrätschten Beinen auf die Taille von U.
C. Beide halten sich gut fest, U senkt 0 leicht nach vorne ab, um für das Aufschwingen von 0 auszuholen.
D. U schwingt 0 nach oben in den Oberarmstütz, so dass das 'Becken von 0 sich direkt über Us Kopf befindet. U streckt ihre Arme gerade nach oben und balanciert die Position aus.
E. 0 führt ihre Beine nach oben, bis sie gerade über U im Oberarmstand steht.



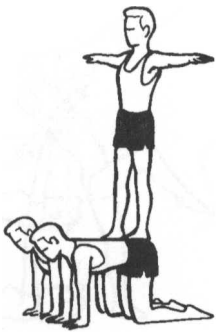
A *B* C

29. Schulter-auf-Fuß-Balance (Könner)

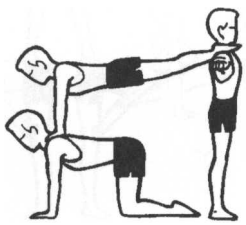
A. U, auf dem Rücken liegend, fasst Os Hände und stemmt ihre Füße gegen Os Schultern.
B. 0 schwingt in die Kopf-über-Position auf, während U Arme und Beine streckt, um 0 in dieser Position auszubalancieren.
C. 0 wechselt ihren Griff zu den Schienbeinen von U. Wenn 0 stabil steht, kann sie die Hände lösen und die Arme auf Schulterhöhe zur Seite führen. Sie befindet sich nun in einer frei schwebenden Position, die sie dadurch stabilisieren kann, dass sie sich mit ihrem Hinterkopf an Us Schienbeinen abstützt.

GleichgewichtsjigurenjPyramiden zu dritt

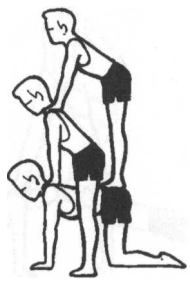
Anfänger



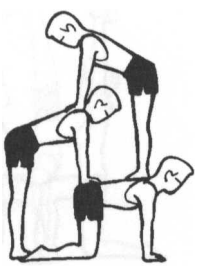
1.



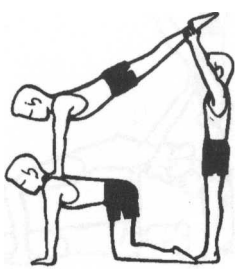
2.



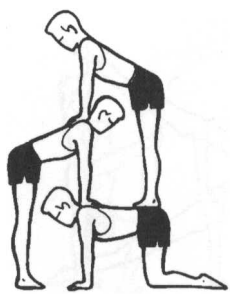
3.



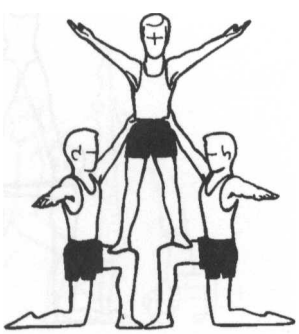
4.



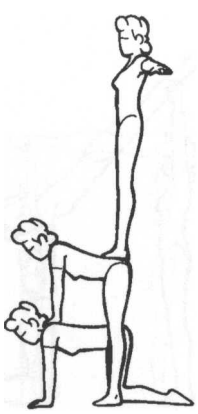
5.



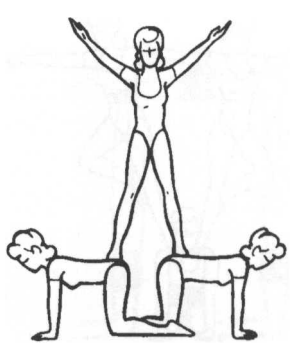
6.



7.

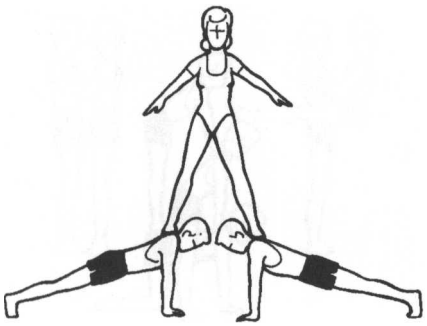


8.

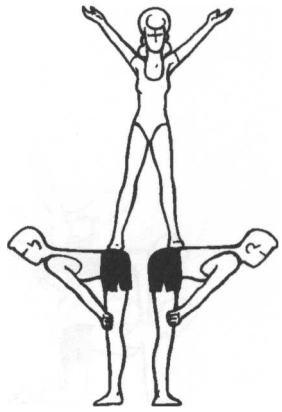


9.

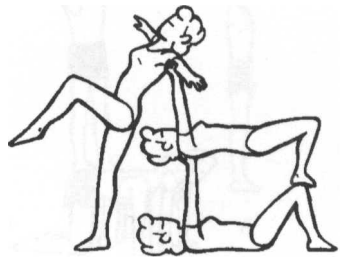
Fortgeschrittene



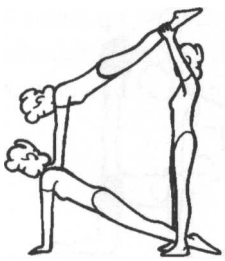
10.



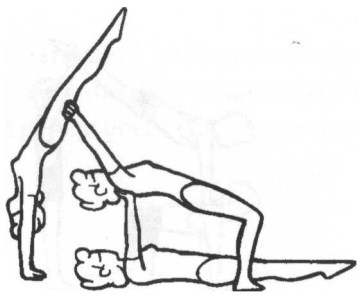
11.



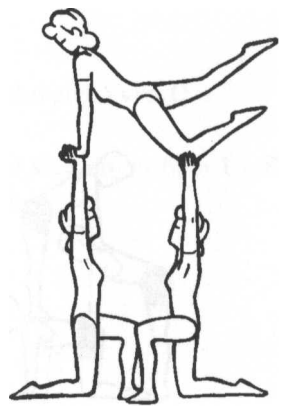
12.



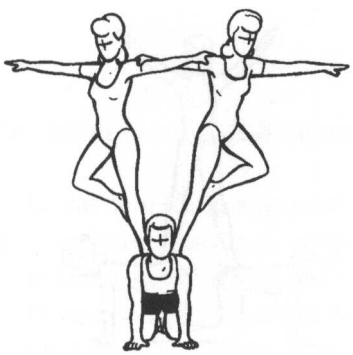
13.



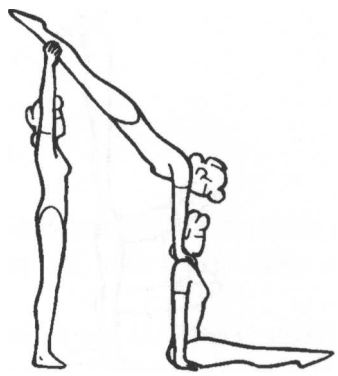
14.



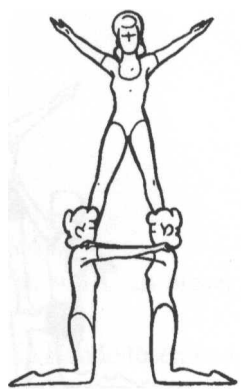
15.



16.

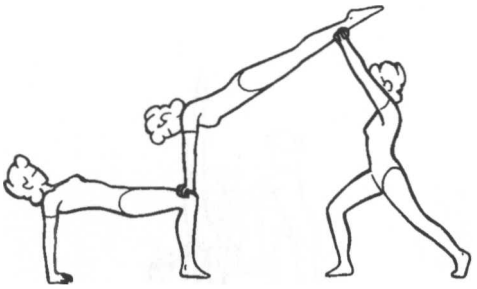


17.

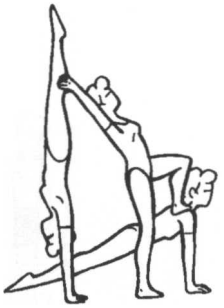


18.

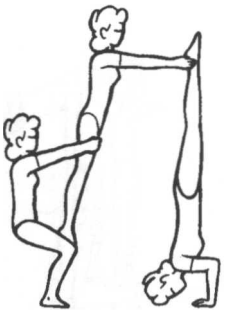
Fortgeschrittene



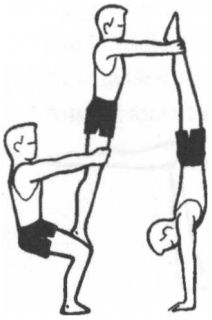
19.



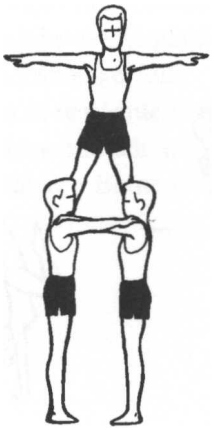
20.



21.

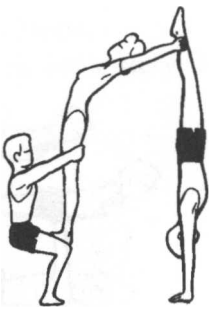


22.

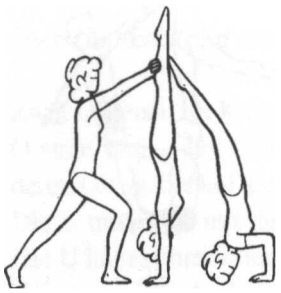


23.

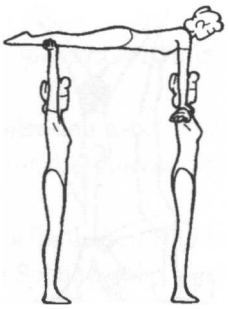
24.



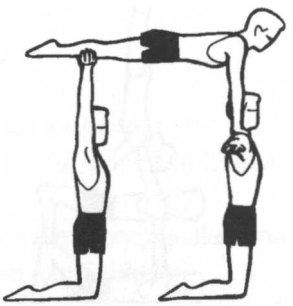
25.



26.

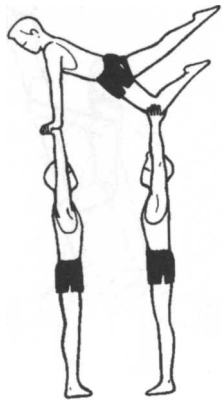


27.

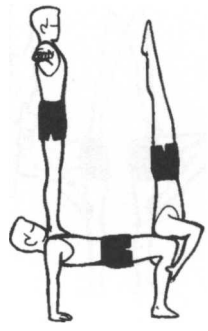


28.

Könner

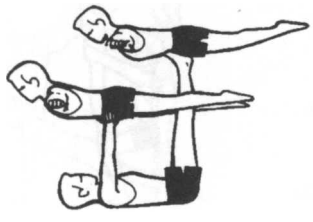


29.

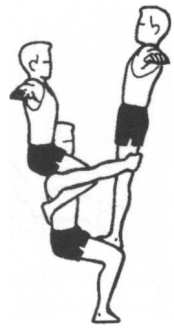


30.

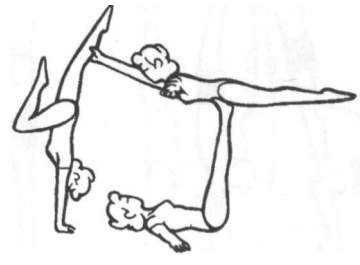
31.



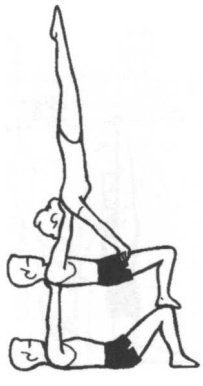
32.



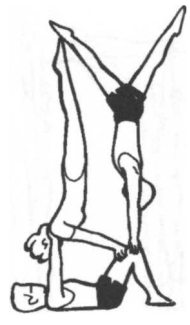
33.



34.



35.



36.

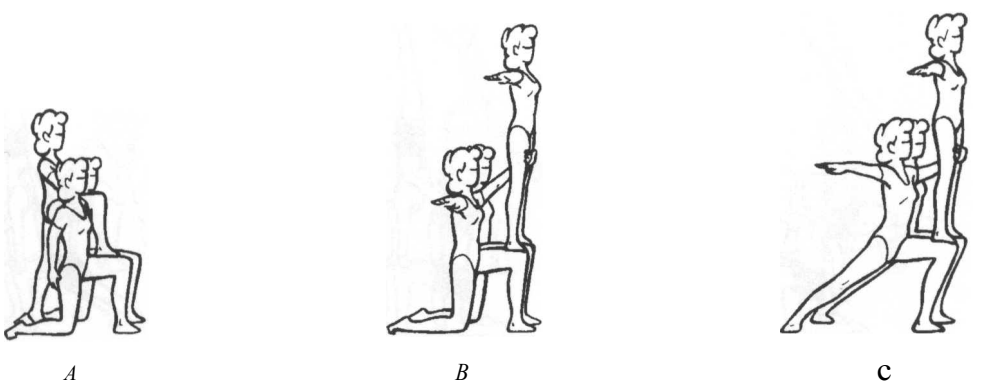
37.

Anweisungen für ausgewählte Balancefiguren für Trios

A *B* C

1. Oberschenkelstand nach innen auf doppeLtem AusfaLLschritt (Anfänger)

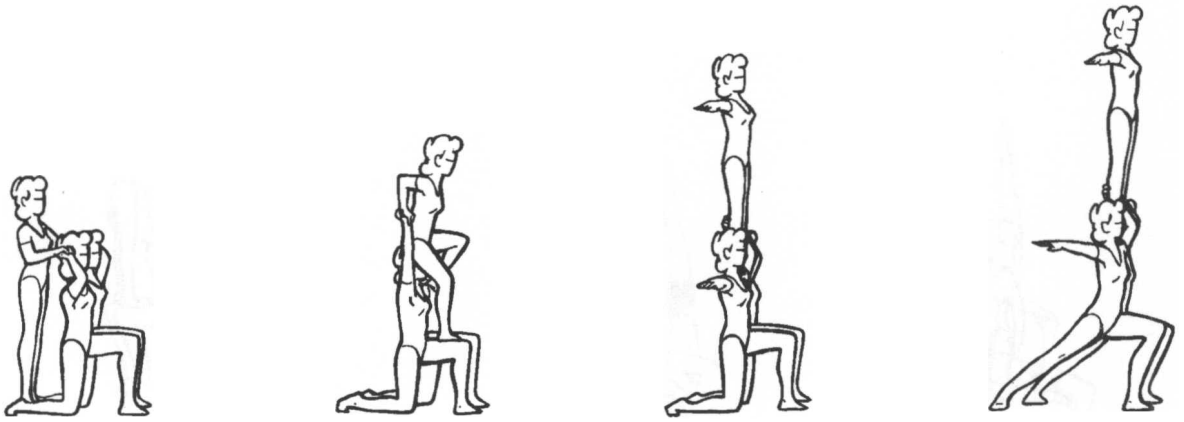
A. Zwei U stehen im Kniestand nebeneinander und haben jeweils das Bein in der Mitte aufgestellt. O stellt sich mit dem Gesicht den U gegenüber. 0 legt ihre Hände auf die inneren Schultern beider U und steigt auf deren Oberschenkel auf.
B. Die U umfassen mit ihren in der Mitte befindlichen Händen die Innenseiten der Oberschenkel von O. Die U halten ihre freien Arme seitlich in Schulterhöhe, auch 0 hat beide Arme in Seithalte.
C. Nun lassen die U ihre hinteren Beine nach hinten in die Streckung gleiten, bis sie beide sicher im Ausfallschritt stehen.



A *B* C

2. Oberschenkelstand nach außen auf doppeLtem AusfaLLschritt (Anfänger)

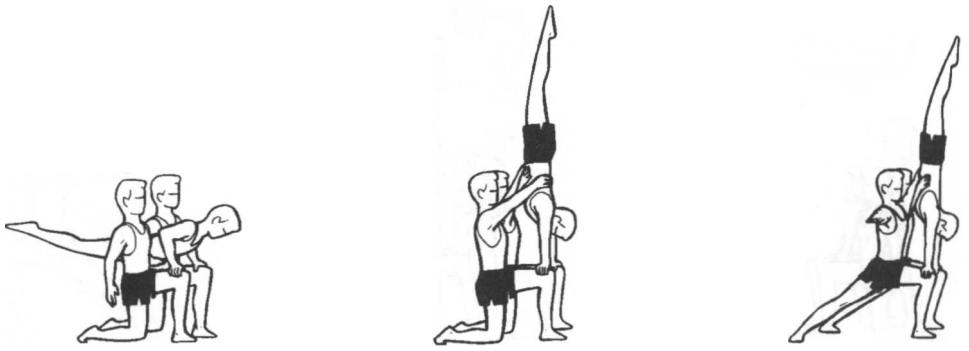
A. Zwei U stehen im Kniestand nebeneinander und haben jeweils das Bein innen aufgestellt.
O steht hinter den U, legt ihre Hände auf die inneren Schultern beider U und steigt von hinten auf deren Oberschenkel auf.
B. Die U umfassen mit ihren in der Mitte befindlichen Händen die Innenseiten der Oberschenkel von O. Die U halten ihre freien Arme seitlich in Schulterhöhe, auch 0 hat beide Arme in Seithalte.
C. Nun lassen die U ihre hinteren Beine in die Streckung gleiten, bis sie beide sicher im Ausfallschritt stehen.



A B C D

3. Das Übereinander-Stehen auf doppeltem Ausfallschritt (Fortgeschrittene)

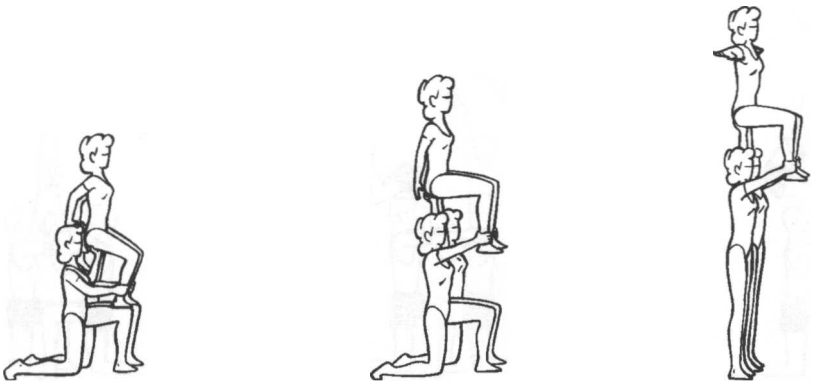
A. Zwei U stehen im Kniestand und haben jeweils das Bein innen aufgestellt. 0 steht dicht hinter beiden U und fasst die äußeren Hände der beiden U.
B. 0 steigt auf, indem sie den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel der rechten U stellt, dann den linken Fuß auf die rechte Schulter der anderen U, dann den rechten Fuß auf die Schulter der rechten U.
C. Die U halten 0 an den Waden. Diese stellt sich aufrecht hin. -.
D. Die U gleiten in den Ausfallschritt. Wenn sie sicher stehen, führen alle Ausführenden ihre Arme in die Seithalte.



A B C

4. Handstand nach innen auf doppeltem Ausfallschritt (Fortgeschrittene)

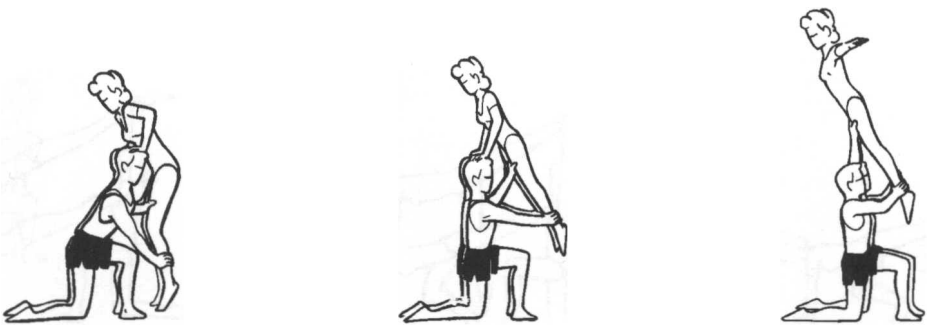
A. Zwei U stehen im Kniestand und haben jeweils das Bein innen aufgestellt. 0 befindet sich zwischen den U, die Hände auf den Oberschenkeln der U abgestützt. Die U halten 0 in der Schwebe, indem sie O mit den inneren Händen am Bauch abstützen.
B. 0 schwingt in den Handstand mit Hilfe der U, die mit den inneren Händen 0 in den Handstand führen. Die äußeren Hände der U sichern Os Gleichgewicht durch Halten am Rücken.
C. Die U umfassen überkreuz Os Taille. (Die rechts stehende U greift mit der linken Hand Os Taille links, die andere U umgekehrt.) Die U gleiten in den Ausfallschritt, lassen Os Rücken los und halten diese Position mit Armen in Seithalte.



A B C

5. Hoher Doppelsitz (Fortgeschrittene)

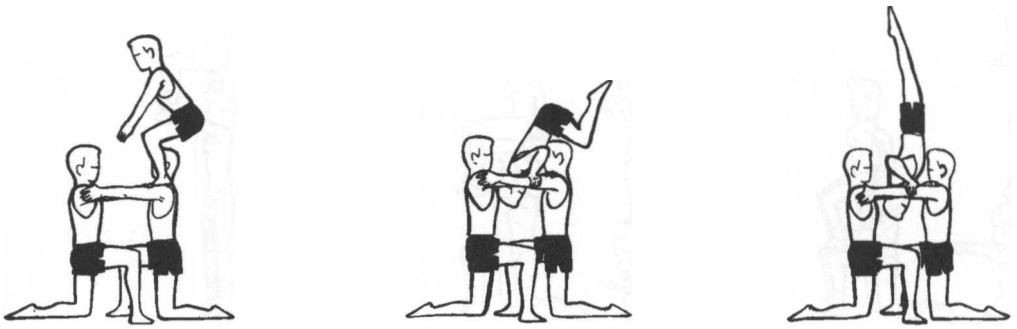
A. Zwei U stehen im Kniestand und haben jeweils das Bein innen aufgestellt. 0 stellt sich mit leicht gebeugten Knien auf die Oberschenkel der U. 0 stützt sich mit den Händen an den Köpfen der U ab. Die U halten mit der inneren Hand Os Gesäß, mit der äußeren Hand umfassen sie Os Fußgelenke.
B. Die U stemmen 0 am Gesäß hoch. Wenn 0 sich von den Oberschenkeln abdrückt, können die U mit dem Fußgelenkgriff die Aufwärtsbewegung stabilisieren. 0 drückt sich auch an den Köpfen der U ab - dieses Abstützen am Kopf dient aber eher dem sicheren Halt.
e. Die U richten sich auf, bis sie in leichter Schrittstellung stehen.



A B C

6. Fahnenbalance auf doppeltem Kniestand (Fortgeschrittene)

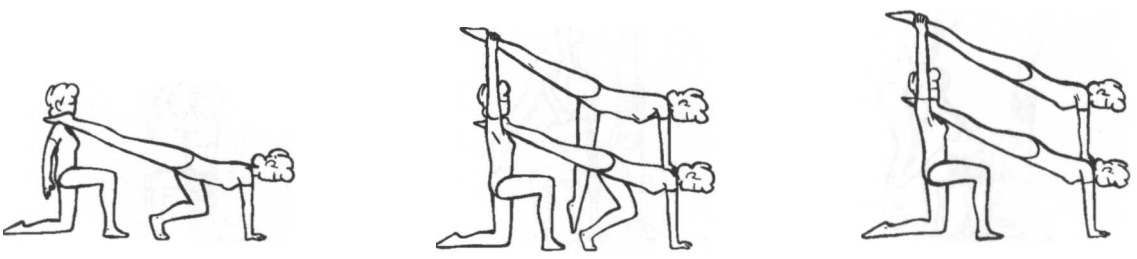
A. 0 steht mit gebeugten r:nien den beiden U gegenüber, ihre Hände ruhen auf den Köpfen der beiden U. Die U sind im Kniestand mit aufgestelltem innerem Bein, die Hände innen und außen fassen die Oberschenkel und Fußgelenke von O.
B. 0 springt hoch, die U stützen die Oberschenkel und mit dem Fußgelenkgriff wird die Aufwärtsbewegung kontrolliert. 0 drückt sich auch an den Köpfen der U ab - das Abstützen am Kopf dient aber eher dem sicheren Halt.
e. Bei der Aufwärtsbewegung hält 0 die Beine völlig gespannt, ihre Arme sind in der Seithalte. Die U führen im Kniestand ihre geschlossenen Arme gestreckt nach oben über ihre Köpfe. Mit der Hand an den Fußgelenken balancieren sie 0 aus, die die Beine hüftbreit geöffnet hält.



A B C

7. Schulterstand auf doppeltem Kniestand (Fortgeschrittene)

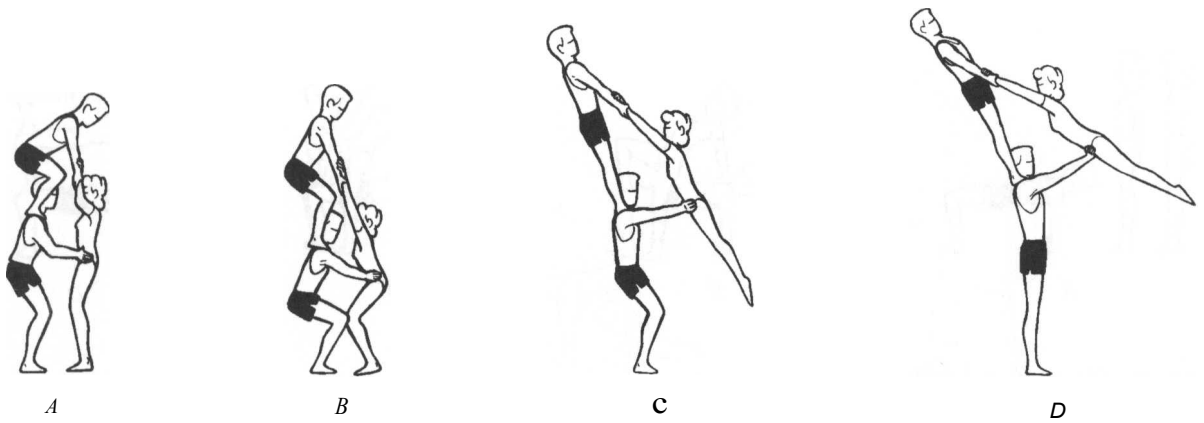
A. Die U stehen sich im Kniestand gegenüber, beide haben das rechte Bein aufgestellt und umfassen mit den Händen die Oberarme des Partners. 0 steht in gebückter Haltung auf den Schultern einer U.
B. 0 fasst den Oberarm der ihr näher stehenden U, führt den Kopf zwischen die Arme der beiden U und legt ihre Schultern auf deren Arme.
e. 0 schwingt kopfüber und streckt sich in den Schulterstand.



A B C

8. Etagenliegestütz (Fortgeschrittene)

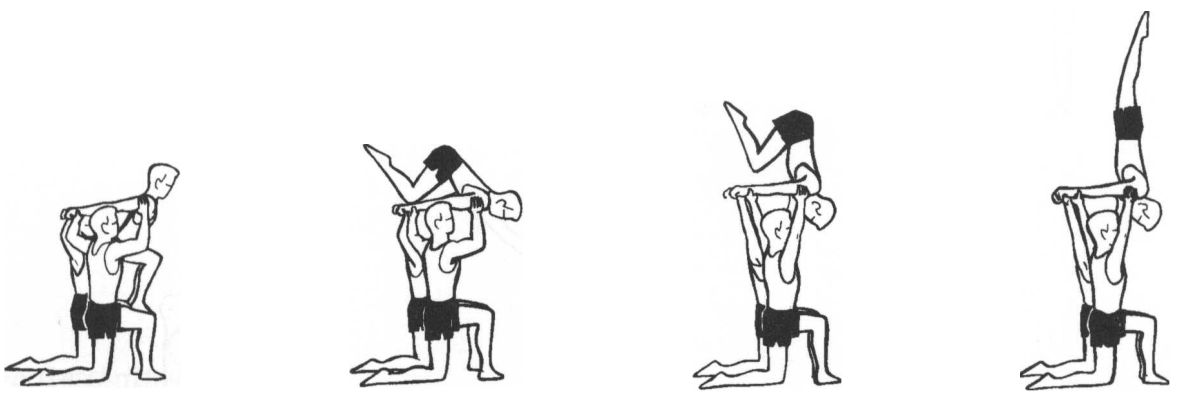
A. Z befmdet sich im Liegestütz vor der im Kniestand stehenden U. Z stützt Hände und linken Fuß auf dem Boden auf und legt den rechten Fuß auf die rechte Schulter von U.
B. 0 steht links von Z, legt die Hände auf deren Schulter und hebt das rechte Bein nach hinten hoch, so dass U es fassen kann. Mit der rechten Hand stemmt U das linke Bein von 0 hoch über den Kopf.
e. 0 hebt das linke Bein. U ergreift dieses und stemmt es ebenfalls hoch. Z kann nun ihr linkes Bein nach hinten führen und den linken Fuß auf Us linke Schulter legen. Z und 0 werden von U im Liegestütz gehalten.(Anmerkung: Z hat ihre Fußgelenke auf Us Schultern, während U Os Fußgelenke mit gestreckten Armen hochstemmt.)



A *B* C *D*

9. Der Hebelarm (Könner)

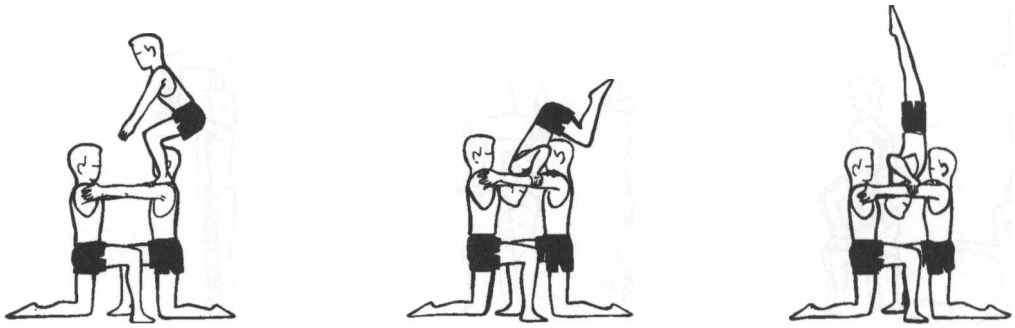
A. Z steht gebückt auf Us Schultern. 0 steht mit gebeugten Beinen U und Z gegenüber und fasst Z im Hand-Handgelenk-Griff. U, mit gebeugten Beinen stehend, umfasst Os Hüfte.
B. Auf Kommando springt 0 ab, Z zieht 0 hoch und U stützt 0 an den Hüften kräftig nach vorne hoch.
e. Z lehnt sich zurück, um das auf sie durch 0 wirkende Gewicht auszugleichen. U hält die Arme gestreckt und stützt die freischwebende 0 nach vom.
D. U stellt sich aufrecht hin. Z und 0 balancieren die Position aus.



A *B* C *D*

10. Oberarm-Schulter stand ***auf doppeltem Kniestand***

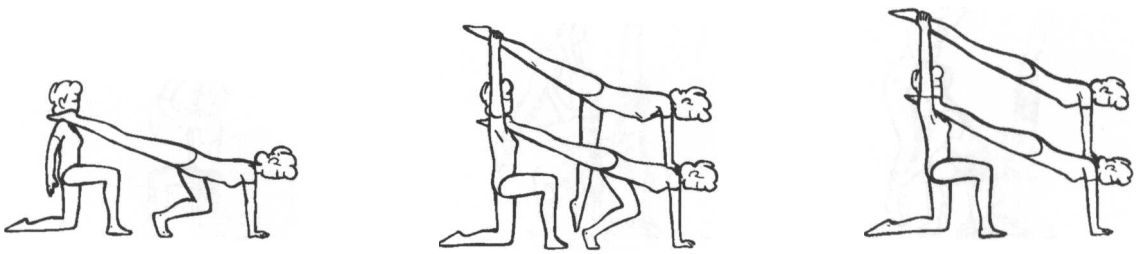
A. Die U stehen mit aufgestelltem innerem Bein in leichtem Winkel zueinander im Kniestand. 0 steht gebückt auf den Oberschenkeln beider U, den Rücken den U zugewandt. Die U haben ihre Arme angewinkelt und umfassen mit den äußeren Händen Os Schultern, mit den inneren Händen Os Handgelenke.
B. 0 drückt sich von den Oberschenkeln der beiden U ab, um sich in eine Kopf-über-Position aufzuschwingen. Dabei wird sie von den U an Handgelenken und Schultern unterstützt.
e. Die U drücken kräftig gegen Os Schultern, um 0 während dieser Bewegung Halt zu geben.
D. In der Endposition nimmt 0 in der Kopf-über-Position Körperspannung auf; sie stabilisiert sich durch kräftigen Druck der Handgelenke nach unten. Die U strecken ihre Arme und drücken 0 an Schultern und Handgelenken kraftvoll hoch. Sehr gut trainierte U können diese Figur auch im Stehen ausführen, was noch publikumswirksamer ist.



A *B* C

7. Schulterstand auf doppeltem Kniestanä (Fortgeschrittene)

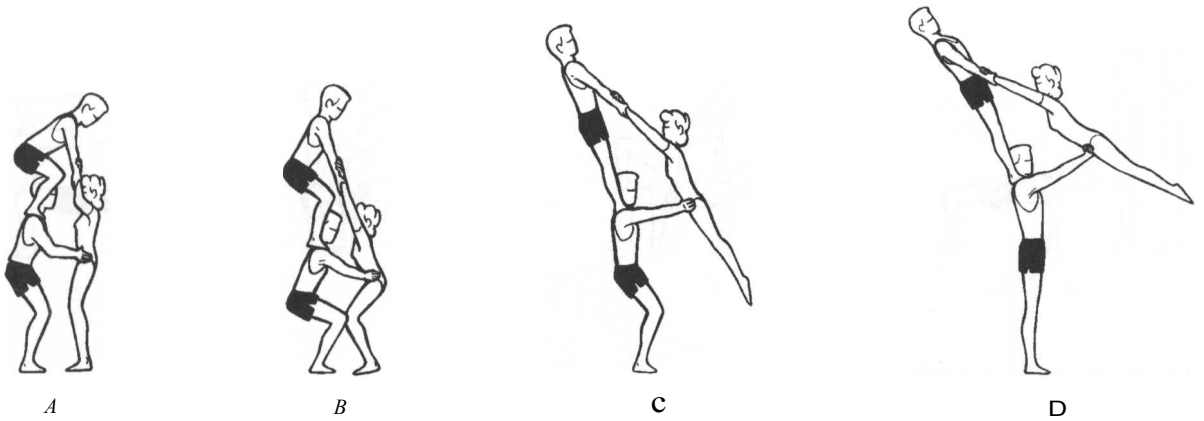
A. Die U stehen sich im Kniestand gegenüber, beide haben das rechte Bein aufgestellt und umfassen mit den Händen die Oberarme des Partners. 0 steht in gebückter Haltung auf den Schultern einer U.
B. 0 fasst den Oberarm der ihr näher stehenden U, führt den Kopf zwischen die Arme der beiden U und legt ihre Schultern auf deren Arme.
C. 0 schwingt kopfüber und streckt sich in den Schulterstand.



A *B* C

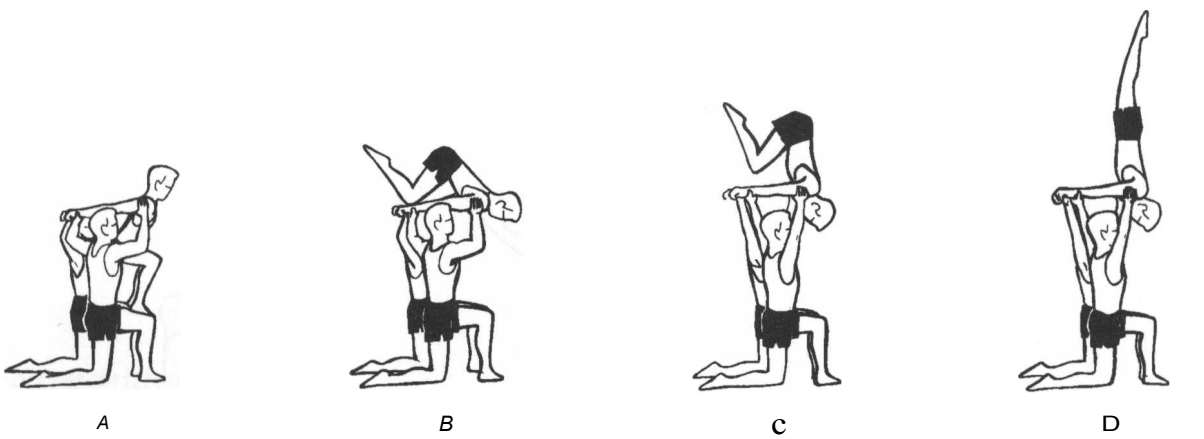
8. Etagenliegestütz (Fortgeschrittene)

A. Z befindet sich im Liegestütz vor der im Kniestand stehenden U. Z stützt Hände und linken Fuß auf dem Boden auf und legt den rechten Fuß auf die rechte Schulter von U.
B. 0 steht links von Z, legt die Hände auf deren Schulter und hebt das rechte Bein nach hinten hoch, so dass U es fassen kann. Mit der rechten Hand stemmt U das linke Bein von 0 hoch über den Kopf.
e. 0 hebt das linke Bein. U ergreift dieses und stemmt es ebenfalls hoch. Z kann nun ihr linkes Bein nach hinten führen und den linken Fuß auf Us linke Schulter legen. Z und 0 werden von U im Liegestütz gehalten. (Anmerkung: Z hat ihre Fußgelenke auf Us Schultern, während U Os Fußgelenke mit gestreckten Armen hochstemmt.)



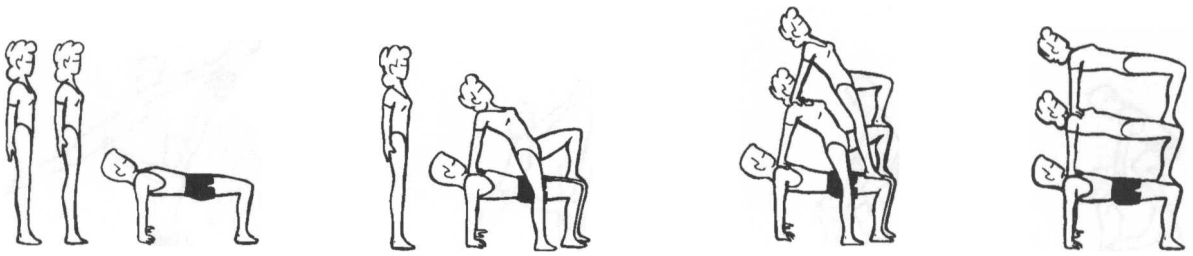
9. Der Hebelarm (Könner)

A. Z steht gebückt auf Us Schultern. 0 steht mit gebeugten Beinen U und Z gegenüber und fasst Z im Hand-Handgelenk-Griff. U, mit gebeugten Beinen stehend, umfasst Os Hüfte.
B. Auf Kommando springt 0 ab, Z zieht 0 hoch und U stützt 0 an den Hüften kräftig nach vorne hoch.
e. Z lehnt sich zurück, um das auf sie durch 0 wirkende Gewicht auszugleichen. U hält die Arme gestreckt und stützt die freischwebende 0 nach vorn.
D. U stellt sich aufrecht hin. Z und 0 balancieren die Position aus.



10. Oberarm-Schulterstand auf doppeltem Kniestand

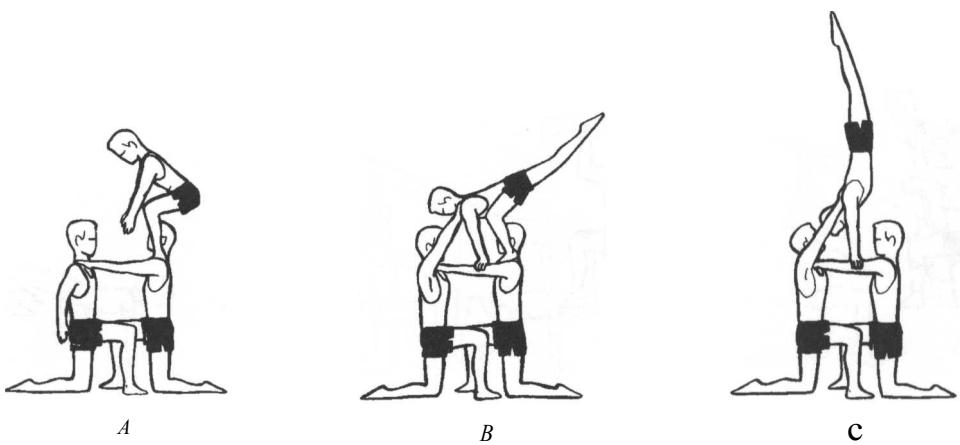
A. Die U stehen mit aufgestelltem innerem Bein in leichtem Winkel zueinander im Kniestand. 0 steht gebückt auf den Oberschenkeln beider U, den Rücken den U zugewandt. Die U haben ihre Arme angewinkelt und umfassen mit den äußeren Händen Os Schultern, mit den inneren Händen Os Handgelenke.
B. 0 drückt sich von den Oberschenkeln der beiden U ab, um sich in eine Kopf-über-Position aufzuschwingen. Dabei wird sie von den U an Handgelenken und Schultern unterstützt.
e. Die U drücken kräftig gegen Os Schultern, um 0 während dieser Bewegung Halt zu geben.
D. In der Endposition nimmt 0 in der Kopf-über-Position Körperspannung auf; sie stabilisiert sich durch kräftigen Druck der Handgelenke nach unten. Die U strecken ihre Arme und drücken 0 an Schultern und Handgelenken kraftvoll hoch. Sehr gut trainierte U können diese Figur auch im Stehen ausführen, was noch publikumswirksamer ist.



A B C D

11. Dreifache Brücke (Könner)

A. U steht stabil in einer niedrigen Brücke.
B. Z setzt den linken Fuß auf Us linken Oberschenkel, dann setzt sie nacheinander die Hände auf Us Schultern. Die Finger zeigen nach außen. Der rechte Fuß bleibt vorerst noch auf dem Boden.
C. 0 setzt zur gleichen Zeit die linke Hand auf Zs linke Schulter, den rechten Fuß auf Us rechten Oberschenkel, die rechte Hand auf Zs rechte Schulter und dann den linken Fuß auf Zs linken Oberschenkel.
D. Gleichzeitig, auf ein Kommando, heben Z und 0 ihr rechtes Bein. Z stellt den rechten Fuß auf Us rechten Oberschenkel, 0 stellt den rechten Fuß auf Zs rechten Oberschenkel. Alle halten ihr Becken möglichst hoch und verlagern ihr Gewicht ein wenig, so dass die Hauptlast auf den Beinen ruht.



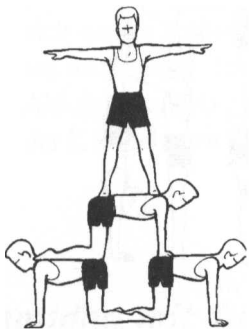
A B C

12. Handstand auf doppeLtem Kniestand (Könner)

A. U stehen sich im Kniestand gegenüber, eine U legt ihre Hände auf die Schultern des Partners. O steht gebückt auf den Schultern dieser U.
B. 0 greift den Oberarm dieser U und schwingt sich in den Handstand auf. Die andere U sichert mit beiden Händen 0 an den Schultern.
C. Diese U sichert Os Schultern so lange, bis diese ihre Position ausbalanciert hat. Wenn ein freischwebender Handstand gehalten werden kann, nimmt U die Hände von Os Schultern und führt die Arme in die Seithalte. Sehr gut trainierte U können diese Figur auch im Stehen ausführen, was noch publikumswirksamer ist.

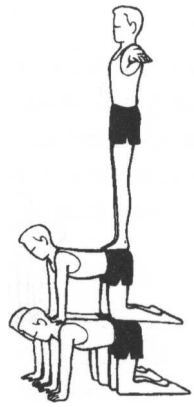
Pyramiden mit vier Personen

Anfänger

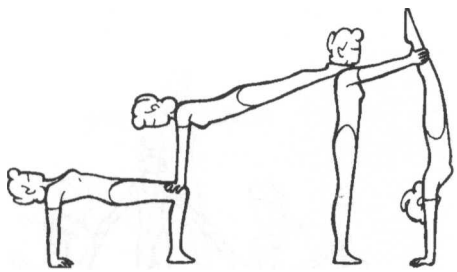


1.

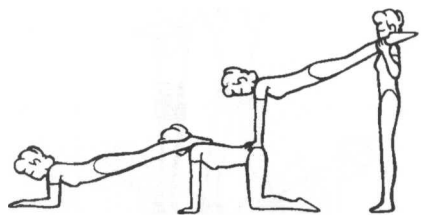
2.



3.

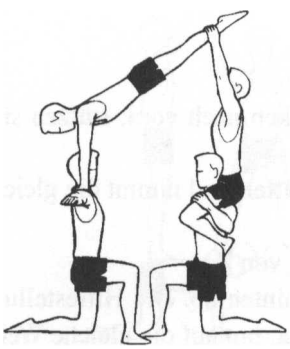


4.



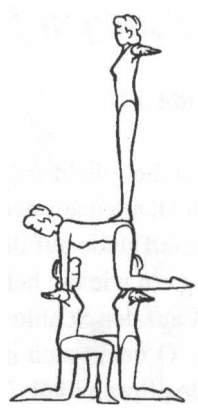
5.

Fortgeschrittene



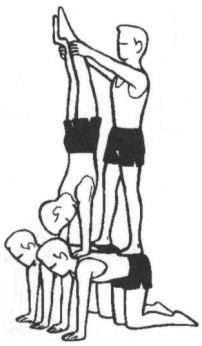
6.

7.

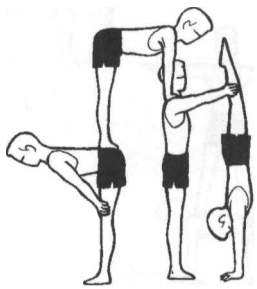


8.

Fortgeschrittene

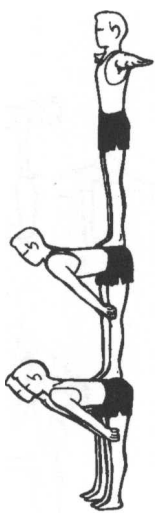


9.

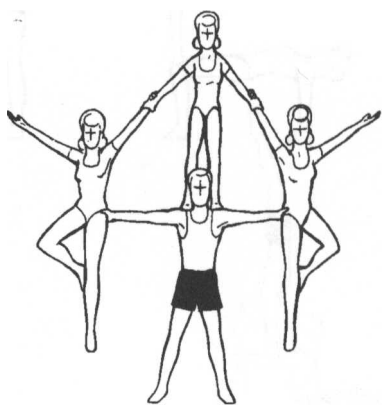


10.

Könner



11.



12.

Anweisungen für ausgewählte Pyramiden mit vier Personen

Pyramide 11

Die U stehen dicht nebeneinander, beugen den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn, stützen sich mit den Händen auf den Knien ab.
Z legt die Hände auf die Hüften beider U, springt mit den Füßen auf deren Hüften und nimmt die gleiche Haltung ein wie die beiden U.
O steht auf den Schultern der Hilfestellung und steigt von da aus auf die Hüfte von Z.
Abbau: 0 hockt sich nieder, legt die Hände auf Zs Hüfte und springt nach hinten ab. Die Hilfestellung fängt den Sprung von 0 ab und geht zur Seite, damit nun Z genügend Platz hat, um auf die gleiche Weise abzusteigen.

Pyramide 12

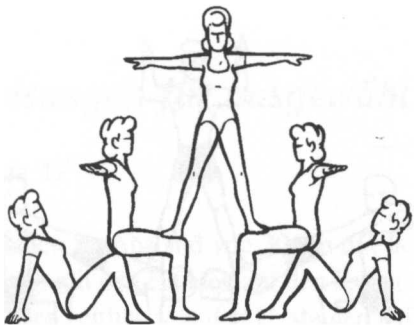
U: hilft 0 beim Aufstieg in die Position des Übereinander-Stehens,

DieZ: stehen mit nach oben gestreckten inneren Armen zu beiden Seiten der U. 0 geht in die Hocke, um die Hände beider Z im Hand-Handgelenk-Griff zu fassen.

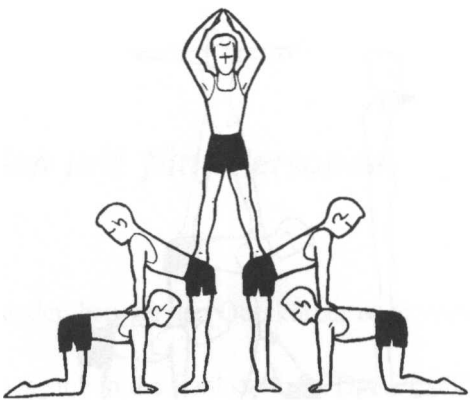
U: geht so weit in die Hocke, dass sie die Hände an die Hüften beider Z legen kann. Während sie sich wieder aufrecht hinstellt, streckt sie die Arme zur Seite und stemmt die beiden Z an den Hüften nach außen. Im selben Augenblick richtet sich auch 0 auf und zieht die beiden Z nach oben. *Abbau:* U und 0 gehen gleichzeitig in die Hocke, um die Z abzusenken. Nachdem 0 die Hände der Z losgelassen hat, fasst U die Hände von 0 und hilft ihr beim Absprung nach vom.

Pyramiden mit fünf Personen

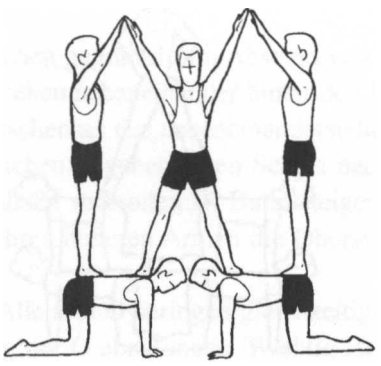
Anfänger



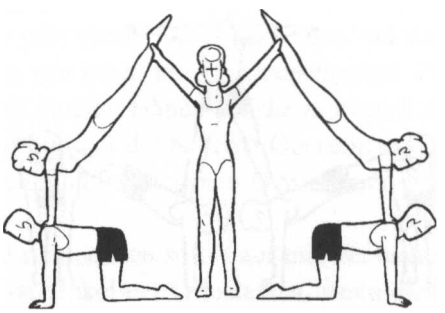
1.



2.

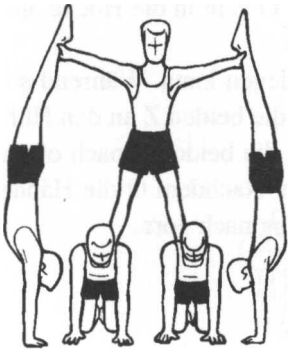


3.

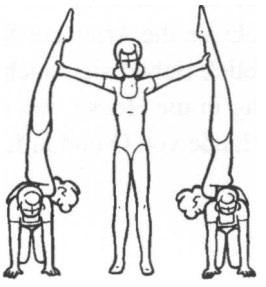


4.

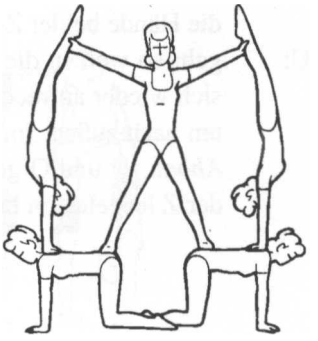
Fortgeschrittene



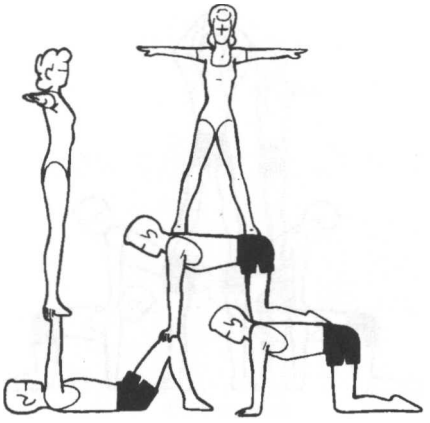
5.



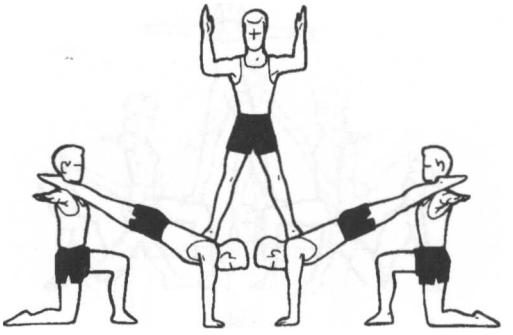
6.



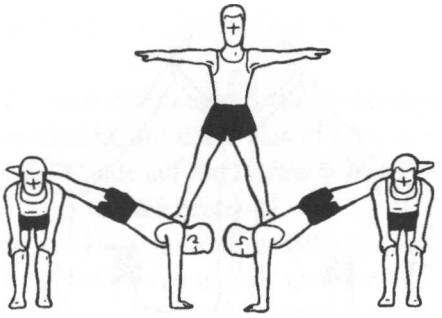
7.



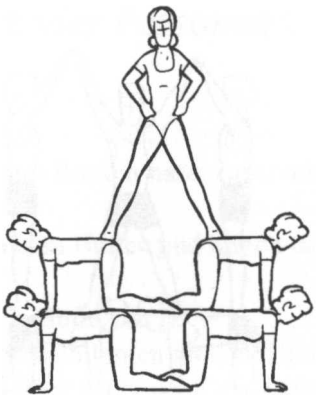
8.



9.

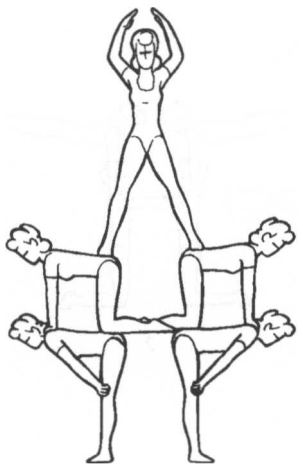


10.

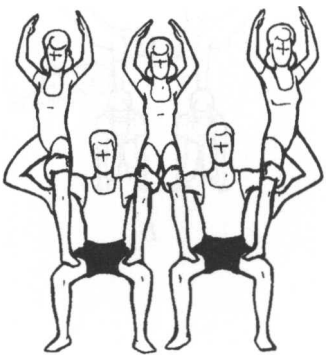


11.

Könner



12.



13.

Anweisungen für ausgewählte Pyramiden mit fünf Personen

Pyramide 12

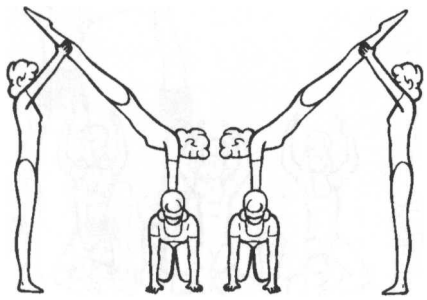
Die U stehen im Abstand von 30 cm mit dem Rücken zueinander, beugen den Oberkörper nach vom und stützen sich mit den Händen auf den Knien ab.
Die Z stehen seitlich von den U, steigen auf die U und begeben sich in die Bankstellung. Dabei hat Z ihre Beine zwischen den Beinen der anderen Z.
O steht auf den Schultern einer Hilfestellung und steigt vorsichtig auf die Hüften der Z.
Abbau: **O** geht in die Hocke, setzt die Hände neben ihren eigenen Füßen auf die Hüften der Z auf und springt dann nach hinten ab. Eine Hilfestellung sichert den Absprung. Die Z springen seitlich von den U herunter. Diese können sich nun wieder aufrichten.

Pyramide 13

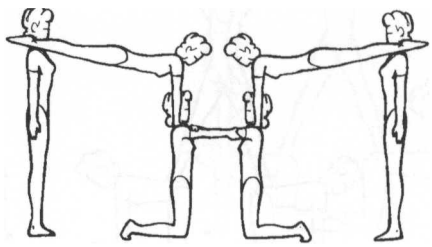
Die U stehen gegrätscht im Abstand von 30 cm nebeneinander, gehen dann ein bisschen in die Knie. Die drei **O**: stehen nebeneinander hinter den U. Die **O** in der Mitte geht einen Schritt nach vom und steigt auf die Oberschenkel der nebeneinanderstehenden U, diese fassen von innen um Os Oberschenkel. Die beiden seitlichen **O** gehen einen Schritt nach vom und legen ihre inneren Hände auf die inneren Schultern der vor ihnen stehenden U. Dann steigen sie mit dem inneren Fuß auf die äußeren Oberschenkel der U, die mit ihren äußeren Armen die Oberschenkel der an den Seiten aufgestiegenen **O** von innen umklammern.
Abbau: Alle drei **O** springen gleichzeitig nach vom ab. Die U richten sich sofort auf und versuchen, den Absprung der **O** abzufangen. Wichtig ist, dass die U die Oberschenkel der **O** loslassen, wenn diese zum Absprung ansetzen.

Pyramiden mit sechs Personen

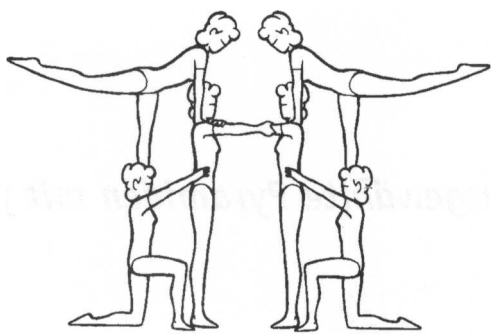
Anfänger



1.

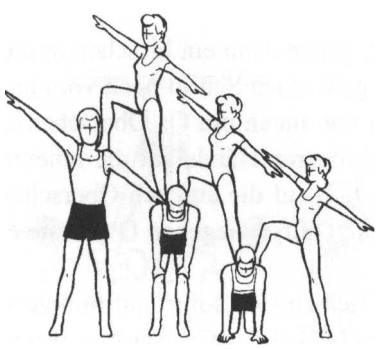


2.

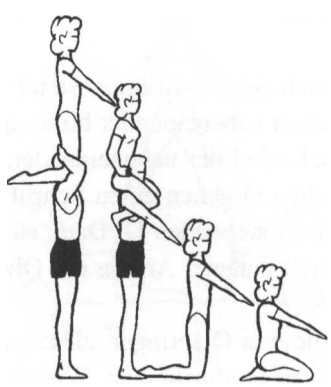


3.

Fortgeschrittene

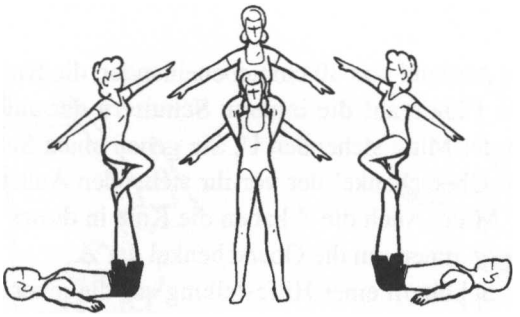


4.



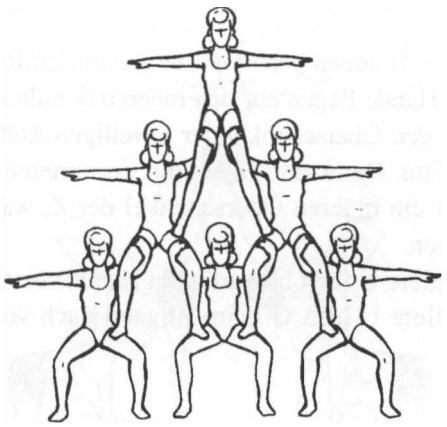
5.

Fortgeschrittene

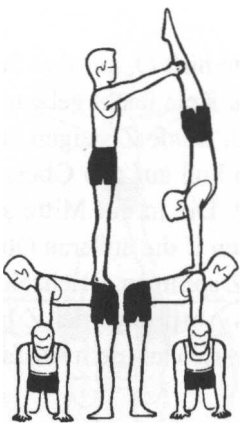


6.

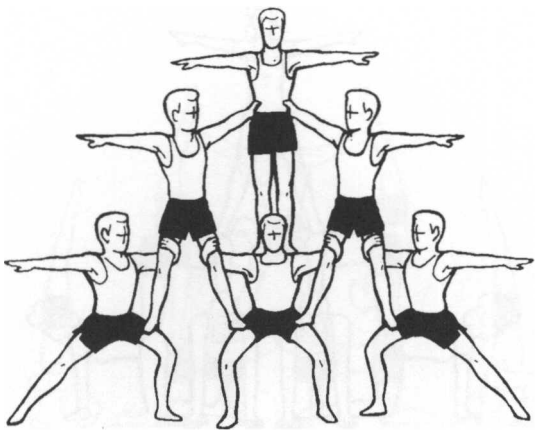
Könner



7.



8.



9.

Anweisungen für ausgewählte Pyramiden mit sechs Personen

Pyramide 7

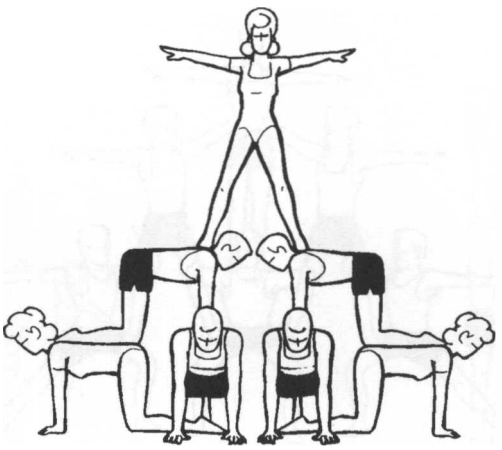
Die drei *V* stehen gegrätscht im Abstand von 30 cm nebeneinander, die Knie sind leicht gebeugt.
Die zwei Z legen ihre äußeren Hände auf die inneren Schultern der außen stehenden *V,* ihre inneren Hände auf die Schultern der in der Mitte stehenden *V.* Sie gehen einen Schritt nach vorn, und jede steigt mit einem Fuß auf den inneren Oberschenkel der vor ihr stehenden Außen-U, mit dem anderen Fuß auf den Oberschenkel der *V* in der Mitte. Auch die Z haben die Knie in dieser Position gebeugt. Die *V* in der Mitte und die Außen-U fassen von innen um die Oberschenkel der Z.
O: Entweder steigt sie von den Schultern einer Hilfestellung auf die inneren Oberschenkel der Z oder sie klettert von hinten über Oberschenkel und Schultern der *V* auf die inneren Oberschenkel der beiden Z.
Abbau: O und die Z springen gleichzeitig nach vorn ab, eine Hilfestellung fängt Os Absprung auf. Urn einen schnellen und sicheren Abbau zu gewährleisten, gibt die *V* in der Mitte allen *V* das Kommando zum Aufrichten in den Stand; von dieser Position aus können sie sofort helfend beim Absprung der Z und O eingreifen.

Pyramide 9

V in der Mitte hilft O, auf ihre Schultern aufzusteigen. Die *V* außen gehen in den Ausfallschritt. *V* in der Mitte hat ihre Knie leicht gebeugt. Zwei Z: Ihre äußeren Hände liegen auf den inneren Schultern der beiden Außen-U, Beide Z steigen zuerst mit einem Fuß auf den Oberschenkel der jeweiligen Außen-U, mit dem anderen Fuß auf den Oberschenkel der *V* in der Mitte. Dann stützen sie mit der inneren Hand die Taille von O. Die in der Mitte stehende *V* umklammert die inneren Oberschenkel der Z, während die anderen beiden *V* die äußeren Oberschenkel der Z umfassen.
Abbau: Die Z springen gleichzeitig nach vorn ab. Die mittlere *V* fasst blitzartig die Hände von O, die sich während des Absprungs der Z hingehockt hat. Die mittlere *V* hilft O beim Abgang nach vorn. Die *V* außen richten sich aus dem Ausfallschritt wieder auf.

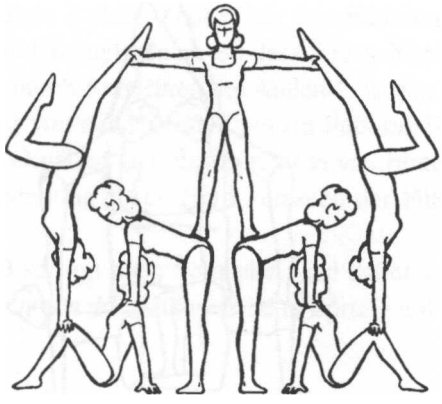
Pyramiden mit sieben Personen

Anfänger

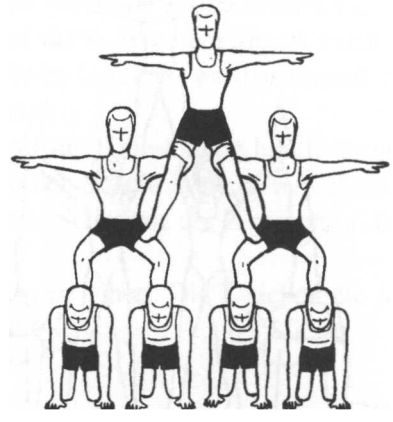


1.

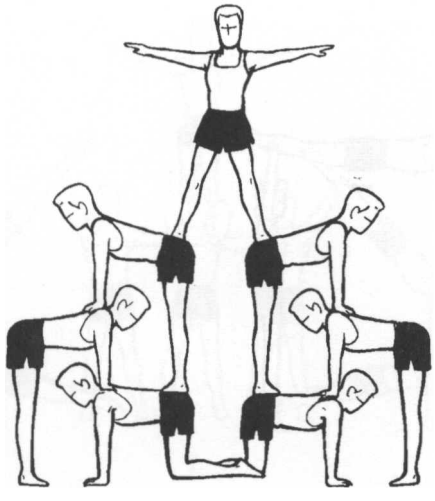
Fortgeschrittene



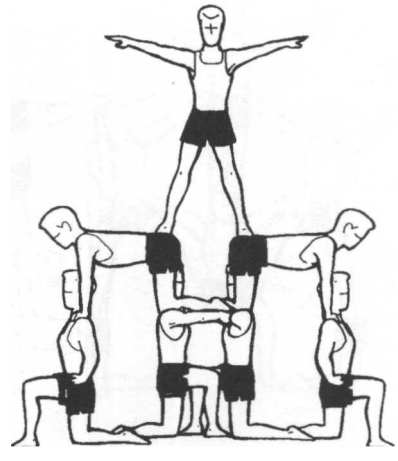
2.



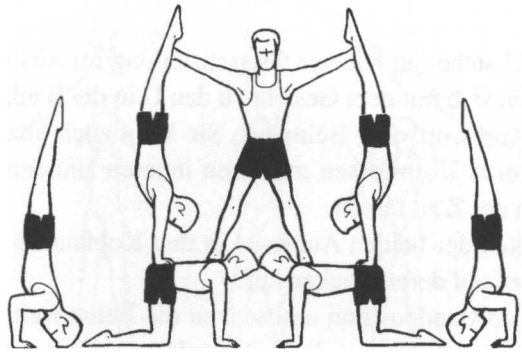
3.



4.

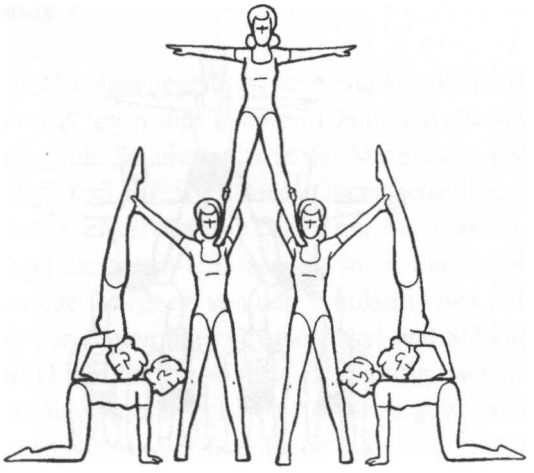


5.

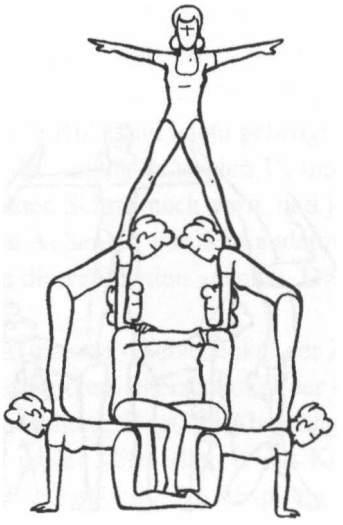


6.

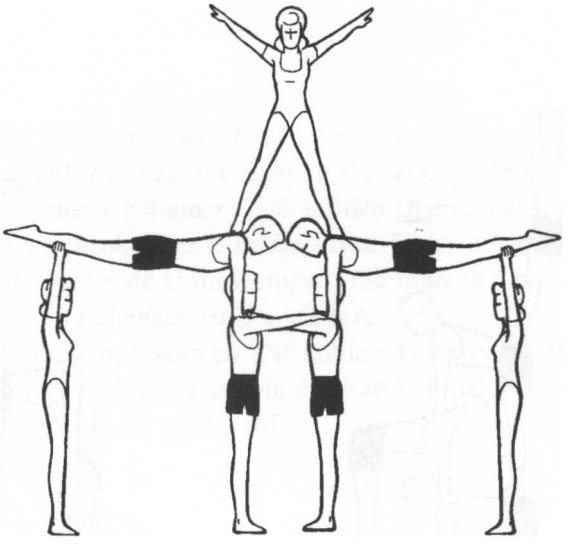
Könner



7.



8.



9.

Anweisungen für ausgewählte Pyramiden mit sieben Personen

Pyramide 7

Vier U: Die beiden mittleren U stehen in leichter Grätschstellung im Abstand von 30 cm nebeneinander. Die außen stehenden U begeben sich mit dem Gesicht zu den U in die Bankstellung.

O: Ihr Aufgang erfolgt über Korbwurf oder Beinwurf. Sie kann auch über Oberschenkel und Schultern der U hochklettern. Die mittleren U umfassen mit ihren inneren Händen Os Waden. Die andere Hand halten sie bereit um die Waden der Z zu fassen.

Z: Die Z gehen auf dem Rücken der beiden Außen-U in den Kopfstand; sie halten sich dabei an deren Hüften fest und setzen den Kopf auf deren Nacken auf.

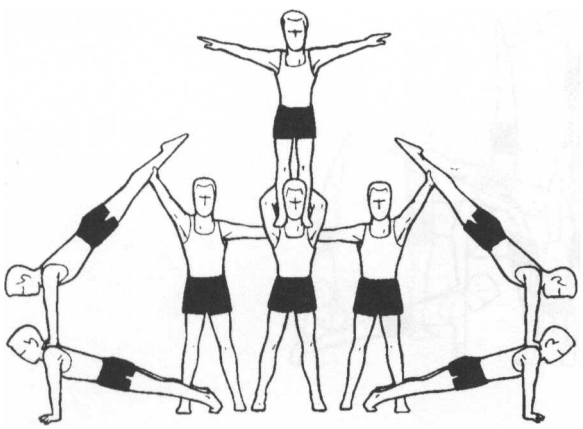
Abbau: Die Z verlassen die Kopfstandposition und senken die Beine weit neben den Außen-U ab. Diese richten sich aus der Bankstellung auf. O fasst die äußeren Hände der beiden mittleren U und springt mit deren Unterstützung nach vom ab.

Pyramide 9

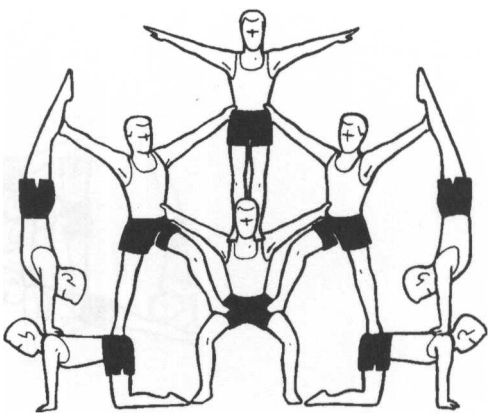
Vier U: Die zwei mittleren U stehen sich gegenüber und legen sich gegenseitig die Hände auf die Schultern. Die beiden Außen-U befinden sich im Kniestand einen halben Meter hinter den mittleren U.
Zwei Z: Jede Z steht dicht hinter den mittleren U, die Hände auf deren Schultern gelegt. Sie heben ein Bein nach dem anderen so an, dass ihre Schienbeine von den äußeren U gefasst werden können. Sie werden dann durch Aufrichten der Außen-U in den Liegestütz gestemmt.
0: 0 wird von der Hilfestellung im Fuß-auf-Hand-Griff getragen (die Hilfestellung hat die Arme angewinkelt). 0 nähert sich der Pyramide von hinten und hält sich an den Schultern der Z fest. Sie wird von der Hilfestellung durch Hochstemmen der Füße vorsichtig auf die Schultern der Z geworfen. 0 richtet sich auf.
Abbau: 0 springt nach vorn und wird dabei von der Hilfestellung gesichert. Die Z ziehen die Beine an und werden von den Außen-U beim Sprung auf den Boden geführt.

Pyramiden mit acht Personen

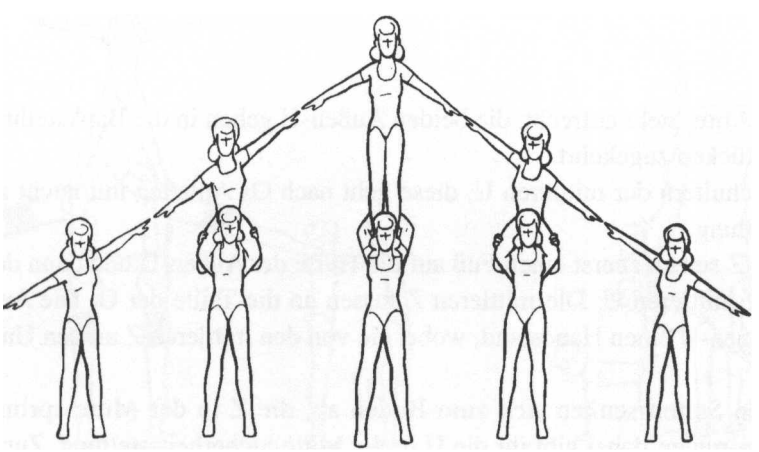
Fortgeschrittene



1.

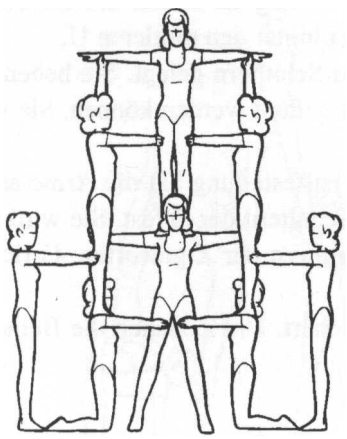


2.

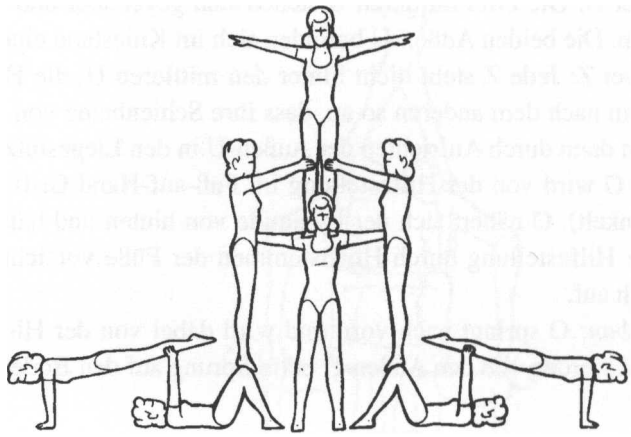


3.

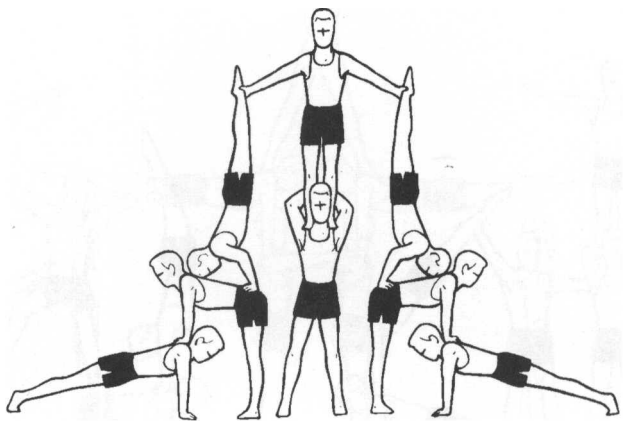
Könner



4.



5.



6.

Anweisungen für ausgewählte Pyramiden mit acht Personen

Pyramide 2

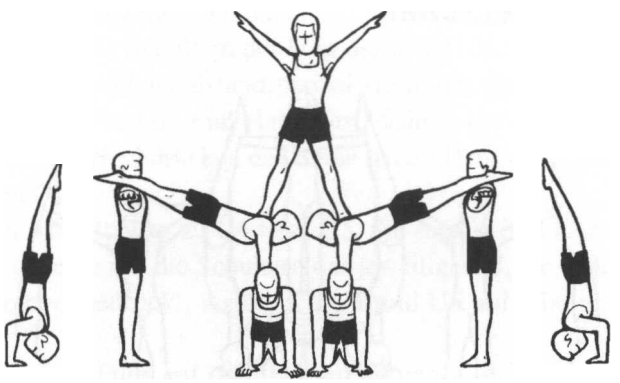
Drei U: Die U in der Mitte steht aufrecht, die beiden Außen-U gehen in die Bankstellung, dabei haben sie der mittleren U den Rücken zugekehrt.
0: 0 steigt auf die Schultern der mittleren U, diese geht nach Os Aufstieg mit leicht angewinkelten Beinen in die Grätschstellung.
Vier Z: Die mittleren Z setzen zuerst einen Fuß auf die Hüfte der Außen-U und dann den anderen Fuß auf die Oberschenkel der mittleren U. Die mittleren Z fassen an die Taille der O. Die Außen-Z machen auf den Schultern der Außen-U einen Handstand, wobei sie von den mittleren Z an den Unterschenkeln abgestützt werden.
Abbau: Die Z an den Seiten senken sich zum Boden ab, die Z in der Mitte springen nach vom ab. O springt nach vom herunter, dabei gibt ihr die U in der Mitte Sicherheitsstellung. Zur gleichen Zeit richten sich auch die Außen-U auf.

Pyramide 3

Fünf U: Sie stehen in einer Reihe im Abstand von 50 cm nebeneinander. Die beiden Außen-U haben die Arme in Seithalte.
S: An den Außenseiten, ungefähr 50 cm von den äußeren U entfernt, stehen Personen mit ausgestreckten Armen zur Seite.
Drei O: Sie stehen vor den mittleren drei U. O in der Mitte stellt sich auf die Schultern der U in der Mitte. Die beiden anderen O setzen sich im Grätschsitz auf die Schultern ihrer jeweiligen U. Die drei O und die beiden Außen-U strecken ihre Arme so zur Seite aus, dass sie die Steigung der Pyramide anzeigen.
Abbau: Die O in der Mitte springt nach vom ab und wird von ihrer U abgefangen. Die beiden anderen O halten sich zur besseren Balance am Kopf ihrer jeweiligen U fest. Dann strecken sie die Beine in eine weite Grätsche. Die betreffenden U drücken ihre O an den Oberschenkeln schwungvoll ab, die O landen dann hinter ihren U. Dabei können die O von einer Hilfestellung zur Sicherung an der Hüfte gehalten werden.

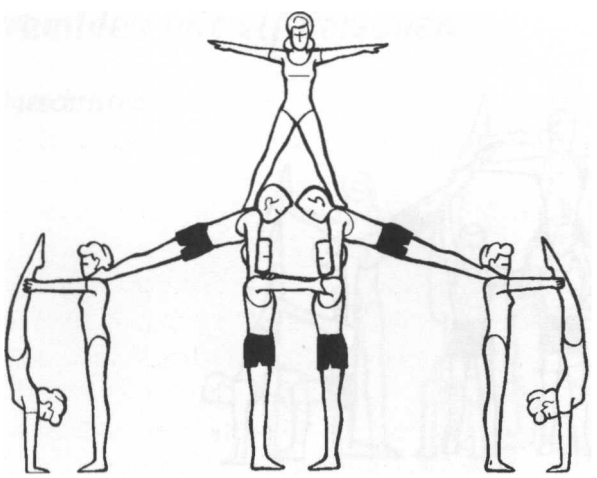
Pyramiden mit neun Personen

Fortgeschrittene

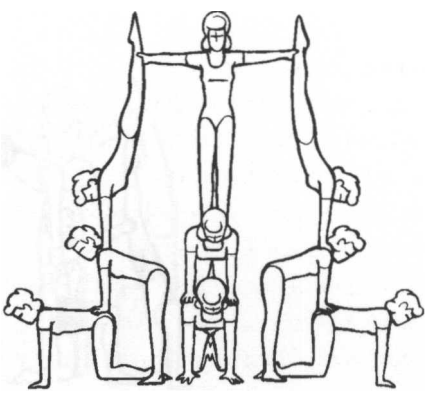


1.

Könner



2.



3.

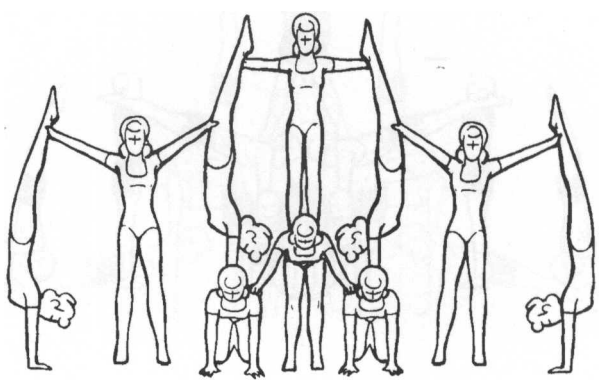
Anweisungen für eine ausgewählte Pyramide mit neun Personen

Pyramide 3

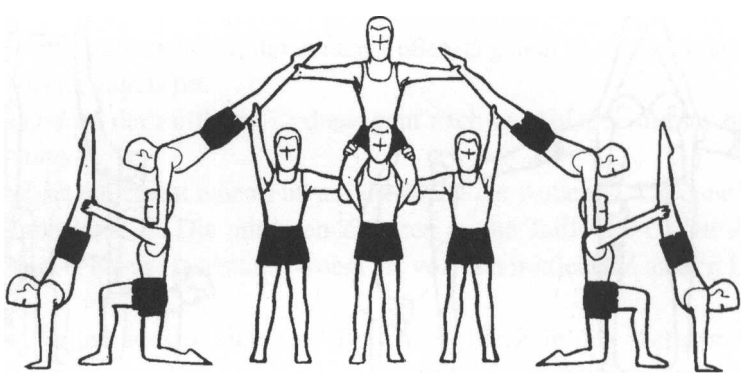
Drei U: Die mittlere U ist in der Bankstellung, Blickrichtung nach vom. Die Außen-U befinden sich im rechten Winkel zur mittleren U, mit Blickrichtung nach außen in der Bankstellung.
Drei Z: Z in der Mitte befindet sich auf der mittleren U, mit Blickrichtung nach vom in der Bankstellung, die Außen-Z stehen mit vorgebeugtem Oberkörper hinter den Außen-U und stützen sich an deren Gesäß ab.
Drei 0: Die mittlere 0 steigt auf die Hüfte der mittleren Z. Die Außen-O springen auf die Hüften der Außen-Z und setzten ihre Hände auf deren Schulterblätter. Dann gehen sie langsam in den Handstand und werden dabei von der mittleren 0 an den Schienbeinen abgestützt.
Abbau: Die mittlere 0 löst den Griff um die Beine der Außen-O. Diese schwingen aus dem Handstand herunter und landen hinter den Außen-Z. Die mittlere 0 hockt sich nieder, hält sich an der Hüfte der mittleren Z fest und geht dann mit Sicherheits stellung nach hinten ab. Danach steigt auch die mittlere Z ab. Die Außen-Z sowie die U richten sich wieder auf.

Pyramiden mit zehn Personen

Fortgeschrittene

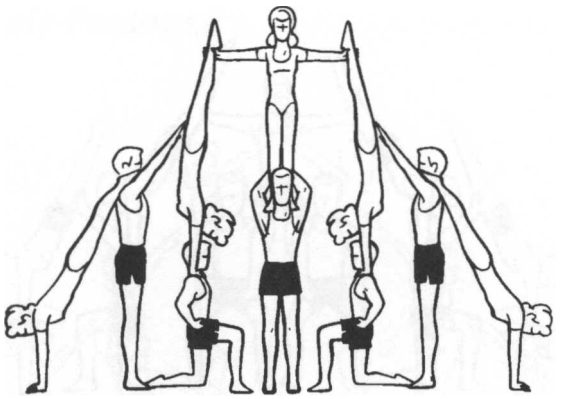


1.



2.

Könner



3.

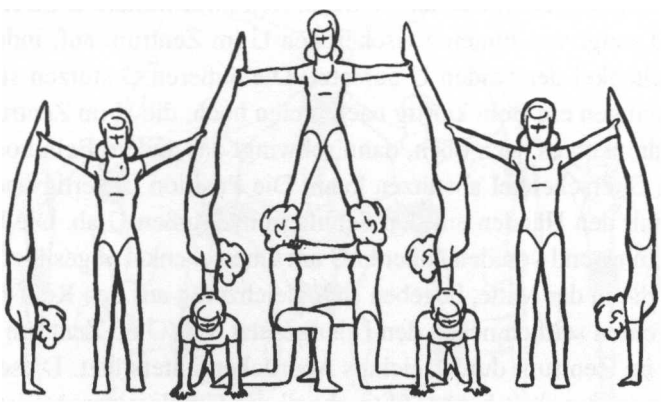
Anweisungen für eine ausgewählte Pyramide mit zehn Personen

Pyramide 3

Sieben U: Mittlere U steht mit Blickrichtung nach vom. Die U zu ihren Seiten (U2, U3) sind im Kniestand, mit Blickrichtung zur mittleren U. Neben diesen Knienden befinden sich zwei weitere U (U4, U5) im Kniestand hinter, der Oberkörper zeigt nach innen.
Drei 0: Die mittlere 0 steigt auf die Schultern der U in der Mitte. Die Außen-O fassen die Schultern von U2 und U3 und springen in den Stützhandstand, wobei sie in der Hüfte rechtwinklig abgeknickt sind, denn so können U4 und U5 ihre Füße im Fuß-Hand-Griff halten. U4 und U5 richten sich auf und stemmen die beiden 0 durch kräftiges Hochdrücken der Beine in den Handstand. Die mittlere 0 hält die Beine der im Handstand stehenden O.
U: Die Außen-U stehen mit dem Rücken zu U4 bzw. U5. Sie setzten ihre Hände auf dem Boden auf und legen einen Fuß nach dem anderen auf die Schultern der jeweiligen U, die sich noch im Kniestand befindet. So werden ihre Beine hochgedrückt, wenn sich U4 und U5 aufrichten, um die äußeren 0 in den Handstand zu stemmen.
Abbau: Die Außen-U setzen ihre Füße auf dem Boden auf und stellen sich hin. U4 und U5 helfen den äußeren 0 beim Abgang, indem sie deren Beine zum Boden führen. U in der Mitte hilft der mittleren 0 beim Abgang nach vom, gleichzeitig richten sich auch U2 und U3 auf.

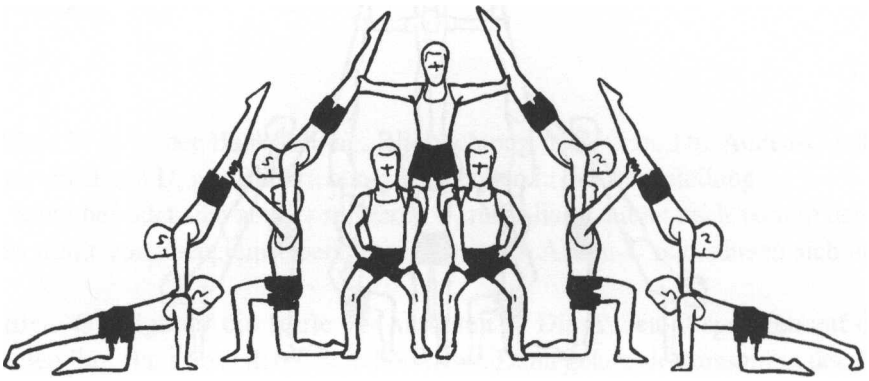
Pyramiden mit elf Personen

Fortgeschrittene

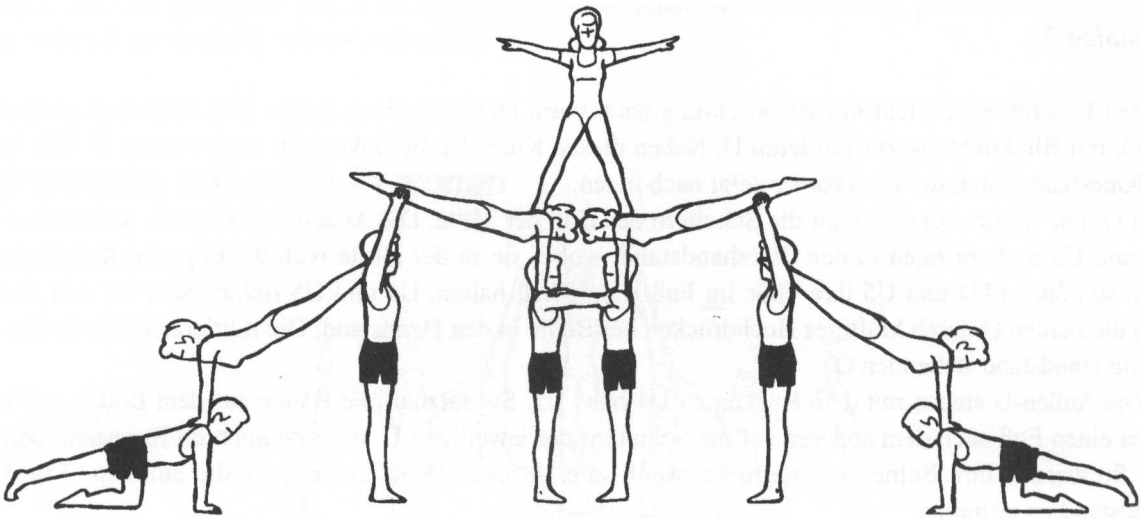


1.

Könner



2.



3.

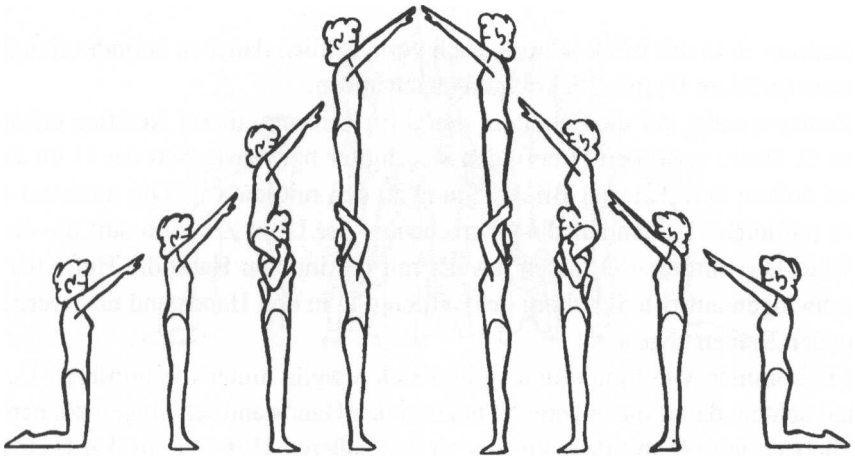
Anweisungen für eine ausgewählte Pyramide mit elf Personen

Pyramide 2

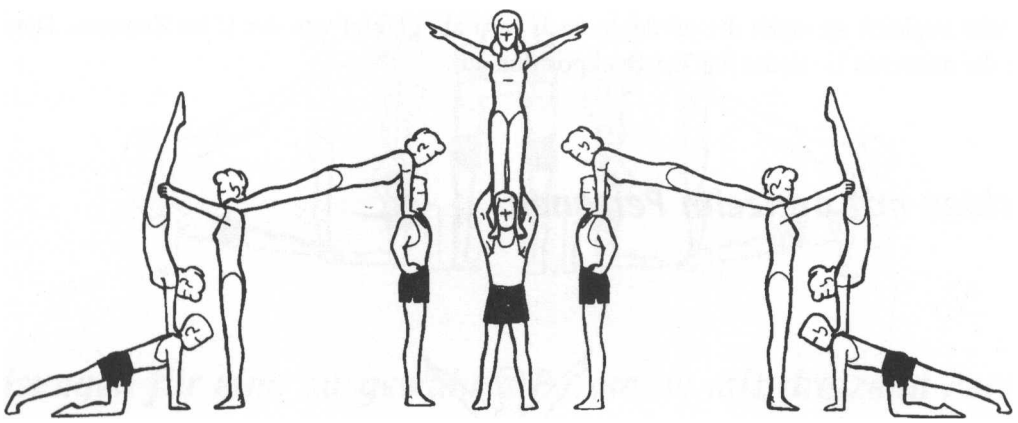
Sechs U: Zwei U bilden das Zentrum, sie stehen dicht nebeneinander in der Mitte mit Blick nach vom. Mit den U im Zentrum zugewandtem Rücken befinden sich zwei weitere U im Kniestand (äußere U).
Fünf 0: Die mittlere 0 steigt von hinten zwischen den U im Zentrum auf, indem sie ihre Füße auf den jeweils inneren Oberschenkel der beiden U aufsetzt. Die äußeren 0 stützen sich auf die Schultern der äußeren U auf und schwingen ein Bein kräftig nach hinten hoch, die U im Zentrum fassen das Bein sofort am Oberschenkel und drücken es nach oben, dann schwingt das andere Bein hoch, bis die 0 im Zentrum beide Beine hinten am Oberschenkel abstützen kann. Die Position ist fertig und wird so gehalten. Zwei Außen-O stützen sich mit den Händen auf den Schultern der Außen-U ab. Die Beine werden nacheinander nach hinten hoch geführt und von den äußeren U am Oberschenkel abgestützt.
Abbau: Alle 0, bis auf die in der Mitte, begeben sich gleichzeitig aus den Kopf-über-Positionen zurück in den Stand, die Beine werden seitlich neben den U aufgesetzt. Die 0 im Zentrum springt nach vom ab und wird dabei von den U im Zentrum durch leichtes Abdrücken unterstützt. Diese müssen, noch bevor sie sich aus der Kniebeuge aufgerichtet haben, blitzschnell die Umklammerung der Oberschenkel der 0 im Zentrum gelöst haben. Alle U gehen in den Stand.

Pyramiden mit zwölf Personen

Fortgeschrittene

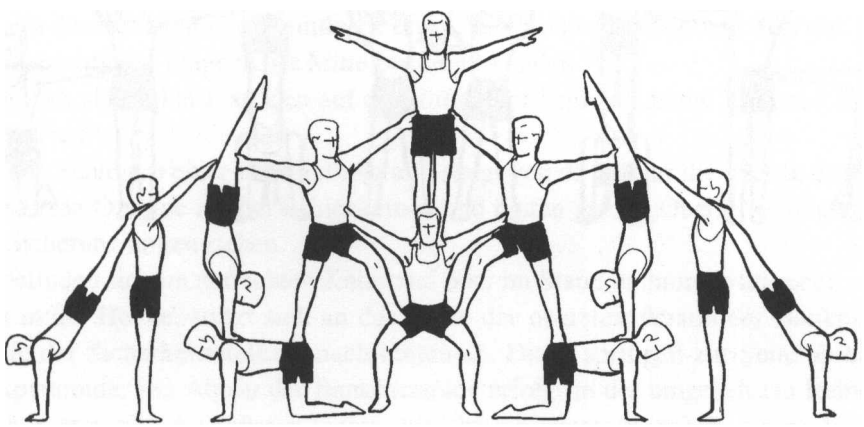


1.



2.

Könner



3.

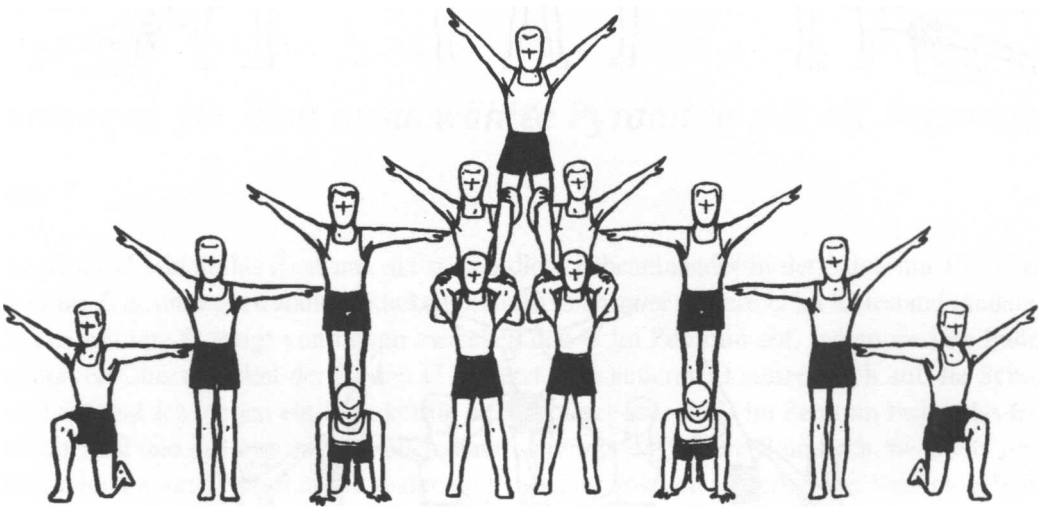
Anweisungen für eine ausgewählte Pyramide mit zwölf Personen

Pyramide 3

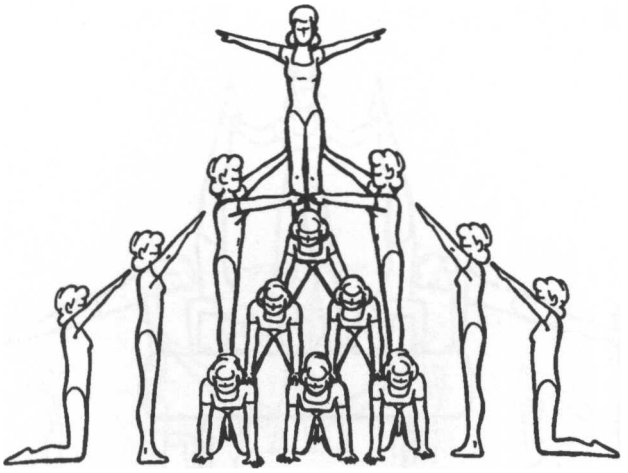
7 *V:* Die *V* im Zentrum steht mit Blickrichtung nach vom, seitlich daneben befindet sich jeweils eine weitere *V* im Kniestand (mittlere *V)* mit Blickrichtung nach außen.
5 0: Die 0 im Zentrum steigt auf die Schultern der *V* im Zentrum; dieser Aufstieg erfolgt vor dem Aufstieg der anderen O. Beide mittleren 0 befinden sich hinter bzw. zwischen der *V* im Zentrum und den mittleren *V.* Zwei äußere 0 stehen mit Blickrichtung zu den mittleren *V.* Die mittleren 0 steigen zuerst auf die Hüfte der mittleren *V,* dann auf die Oberschenkel der *V* im Zentrum auf, die die mittleren 0 an den Hüften abstützt. Die mittleren 0 fassen jeweils mit der inneren Hand die Hüfte der 0 im Zentrum. Die äußeren 0 schwingen auf den Schultern der mittleren *V* in den Handstand und werden von den mittleren 0 hinten an den Beinen abgestützt.
V: Zwei äußere *V* kommen von hinten und stellen sich jeweils hinter die mittleren *V.* Sie müssen auf genügend Abstand achten, damit die äußeren 0 noch in den Handstand schwingen können. Dann kommen zwei Außen-U, die sich jeweils mit dem Rücken zu den äußeren *V* stellen, in den Handstand schwingen und ihre Füße auf den Schultern der äußeren *V* ablegen.
Abbau: Die Außen-U begeben sich wieder in den Stand. Die äußeren *V* gehen einen Schritt zur Seite, so dass die äußeren 0 vom Handstand zurück in den Stand schwingen können. Die *V* im Zentrum richtet sich auf, und zugleich springen die mittleren nach vom ab, gefolgt von der *V* im Zentrum. Dann richten sich auch die mittleren *V* wieder aus der Bankposition auf.

Pyramiden mit dreizehn Personen

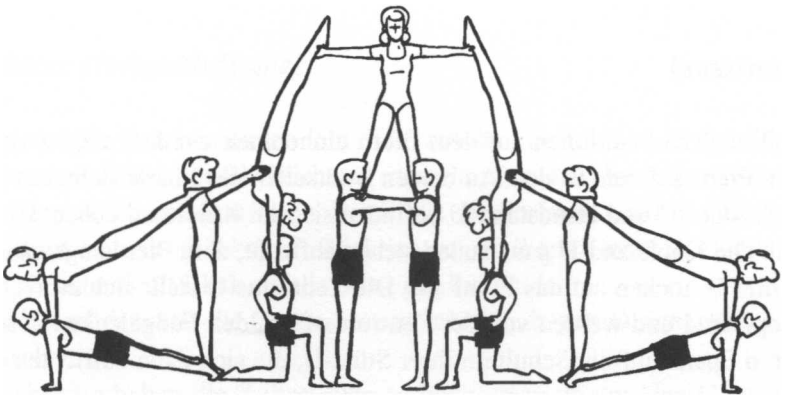
Könner



1.



2.



3.

Anweisungen für eine ausgewählte Pyramide mit dreizehn Personen

Pyramide 2

Das Zentrum ist eine dreistöckige Bankpyramide: Die drei Personen der unteren Etage rücken in der Bankstellung eng zusammen. Die Personen der mittleren Etage steigen von hinten auf, sie fassen die Schultern der Unteren mit den Händen und knien sich vorsichtig auf deren Becken. Die oberste Person fasst die Schultern der Personen in der mittleren Etage, der Aufstieg erfolgt nun über das Becken der Person, die sich in der mittleren Etage in der Mittelposition befindet.

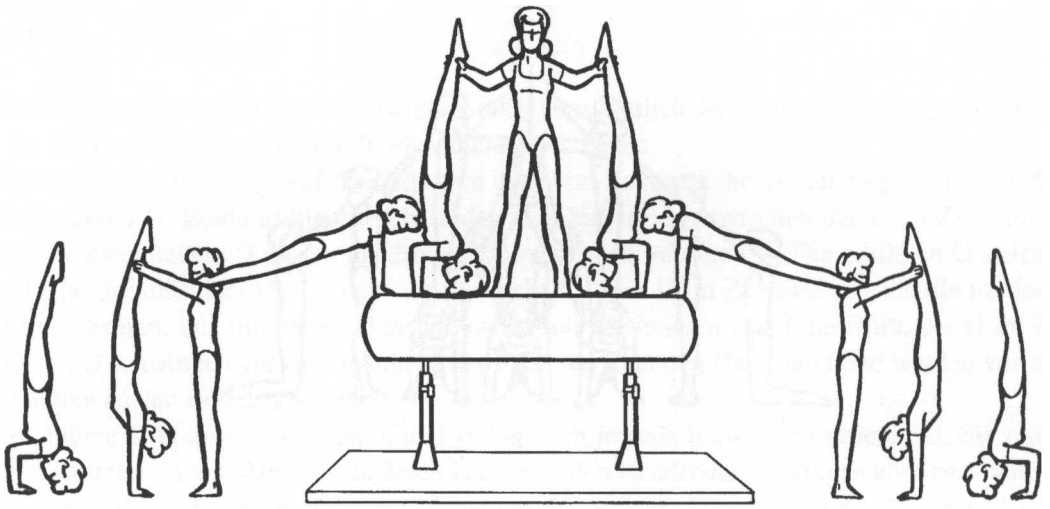
Zwei Z.: Die seitlich stehenden Z steigen auf die Hüften der beiden äußeren Personen der unteren Etage der Bankpyramide auf.

0.: 0 steht auf den Schultern einer Hilfestellung und steigt von da aus auf die oberste Person der Bankpyramide. Die Z stützen 0 vorne an den Schienbeinen und hinten an den Oberschenkeln ab. Die Hilfestellung bleibt zur Sicherung hinten stehen.

Vier U: Die U befinden sich im aufrechten Kniestand oder im Stand in ihren Positionen.

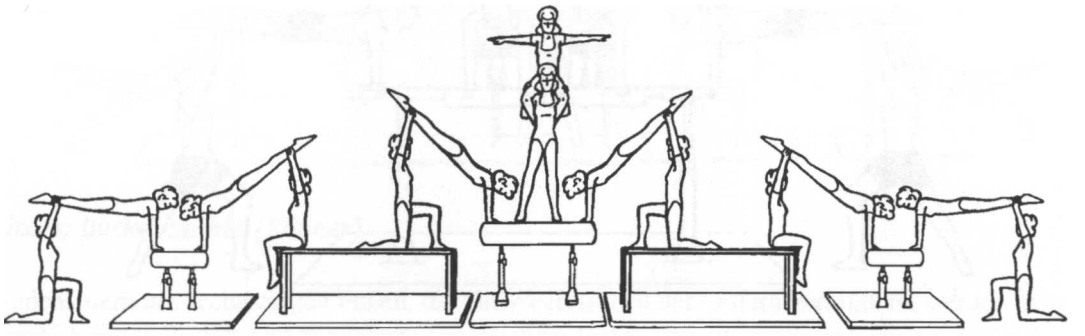
Abbau: 0 geht in die Hocke, stützt sich an der Hüfte der obersten Person der Bankpyramide ab und springt mit Hilfe der Sicherheitsstellung nach hinten ab. Die Z springen zur Seite ab hinter die untere Reihe der Bankpyramide. Der Abbau der Bankpyramide erfolgt in der umgekehrten Reihenfolge wie der Aufbau. Danach richten sich die äußeren U (im aufrechten Kniestand) und die untere Etage der Bankpyramide gleichzeitig auf.

Gerätepyramiden



1. Pferd (Fortgeschrittene)

Erste Phase: Drei 0, die die Positionen auf dem Pferd einnehmen werden, stehen vor dem Aufbau der Pyramide hinter dem Pferd auf dem Boden. An beiden Breitseiten des Pferds steht, mit Blickrichtung zum Pferd, jeweils eine Z. Stütz-U und Handstand-U befinden sich im Kniestand neben dem Pferd, Blickrichtung weg vom Pferd. Die Kopfstand-U ganz außen stehen aufrecht, dem Pferd zugewandt.
Zweite Phase: Die drei 0 hocken auf das Pferd auf, Die Zentrums-O stellt sich aufrecht hin, die äußeren **O** machen einen Kopfstand und werden von der Zentrums-O an den Fußgelenken gestützt. Die Z neben dem Pferd legen ihren Spann auf die Schultern ihrer Stütz-U, die sich dann aufrichten und dabei die Z in den Liegestütz heben.
Dritte Phase: Handstand- und Kopfstand-U gehen in ihre Endpositionen.
Abbau: Zuerst gehen die Hand- und Kopfstand-U zurück in ihre Ausgangsstellungen. Die Z werden aus dem Liegestütz auf den Boden abgesenkt. Die im Kopfstand stehenden 0 auf dem Pferd senken die Beine in die Hocke und springen gemeinsam mit der Zentrums-O nach vom ab.



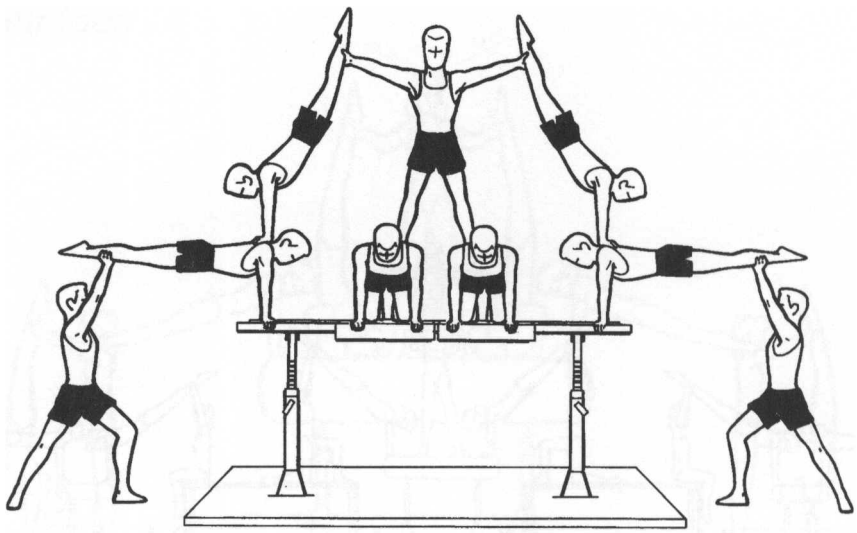
2. Pferd, Tische, Böcke (Fortgeschrittene)

Erste Phase: Die U und die 0 stehen hinter dem Pferd auf dem Boden. Die Z, die die Positionen auf dem Pferd einnehmen werden, stehen mit Blickrichtung zum Pferd an den Breitseiten. Die U befinden sich im Kniestand oder in Sitzposition auf dem Tisch. Die Z, die die Positionen auf den Böcken einnehmen werden, stehen an den Breitseiten der Böcke, mit Blickrichtung zu ihrem Gerät. Die U für die oben genannten Z befinden sich im Kniestand mit Blick auf die Mitte der Pyramide.

Zweite Phase, Pferd: Nachdem alle die Geräte bestiegen haben, begibt 0 sich auf den Schultern der mittleren Z in den Grätschsitz.

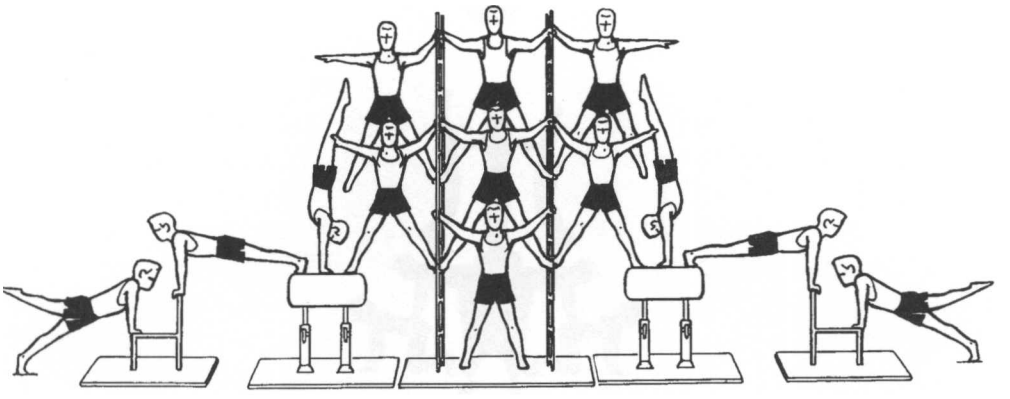
Dritte Phase: Gleichzeitig heben die Z ihre Füße so hoch, dass sie von den U auf den Tischen an den Fußgelenken umfasst werden können. Die U auf den Tischen heben die Z in ihre Endpositionen. Die Z auf den Böcken heben ihre Füße hoch, bis sie von ihren U an den Gelenken umfasst werden können. Die U stützen die Z in den Handstand.

Abbau: Die U der Z an Pferd und Böcken lassen deren Beine herab, so dass diese Z von den Geräten absteigen können. U auf dem Pferd hilft 0 aus dem Grätschsitz herab auf das Pferd. Die U an den Böcken stellen sich aufrecht hin. Die auf dem Pferd und auf den Tischen stehenden Personen springen gleichzeitig zur Seite ab.



3. Barren (Könner)

Erste Phase: Auf dem Barren: In der Mitte zwei U in Bankstellung, eine 0 im Stand auf diesen beiden U und an den Seiten des Barrens jeweils eine O.
Zweite Phase: Die beiden Z springen am jeweiligen Ende des Barrens mit gestreckten Armen in den Stütz und die außen auf dem Barren stehenden 0 legen ihre Hände auf die Schultern dieser Z.
Dritte Phase: An beiden Enden des Barrens steht auf dem Boden, mit Blickrichtung zum Barren, jeweils eine U, die die oben genannten Z an den Fußgelenken in den Liegestütz heben. Gleichzeitig schwingen die Außen-O in den Handstand und werden von der mittleren 0 an den Fußgelenken gehalten.
Abbau: Mit Hilfe der mittleren 0 schwingen die Außen-O vom Handstand zurück auf den Barren. Die Außen-U auf dem Boden senken die Beine der Z, bis diese sich wieder in der Ausgangsposition (Stütz) befinden. Alle Personen auf dem Barren springen gleichzeitig herunter, die Z seitlich neben den Barren, die beiden Außen-O seitlich vor den Barren, 0 und die beiden verbliebenen U springen nach vom ab.
Anmerkung: Ein ca. 2 cm starkes, gepolstertes Brett, das über beide Barrenholme gelegt wird, ist für die U nicht nur eine angenehme Unterlage, sondern bietet auch mehr Stabilität.



4. Leitern, Böcke, Stühle (Könner)

Pyramidenleitern mit rechteckigen Füßen, die ein Wegrutschen der Leitern verhindern, werden in den USA nicht mehr hergestellt. Jedoch können extra angefertigte Holzleitern, wenn sie auf Tummatten stehen, ebenso effektiv genutzt werden. Ein am Fuß angebrachter Gummiüberzug bietet zusätzliche Rutschfestigkeit.
Die Leitern sollten folgende Größen haben: Gesamtlänge 3,60 m, unten 80 cm, oben 40 cm Breite, Sprossen von 3,5 cm Durchmesser im Abstand von jeweils 28 cm. Der Abstand zwischen unterer bzw. oberer Sprosse und Leiterende sollte etwa 15 cm betragen. Drei ca. 1,5 cm dicke Stangen, die die beiden Leiterholme miteinander verbinden, dienen der Verstärkung. Sie werden unter der zweiten Sprosse von oben, unter der mittleren Sprosse und unter der zweiten Sprosse von unten angebracht. Beim Aufstieg zu den Ausgangspositionen werden die Leitern zur Mitte hin angewinkelt. Sind alle Artisten in ihren Ausgangspositionen, werden die Leitern aufrecht hingestellt. Die Ausführenden auf den Leitern werden als "Stockwerke" bezeichnet; ihre Zählung erfolgt von unten nach oben. Ausführende, die in bzw. zwischen den Leitern stehen und diese stützen, werden als .Haltepersonen" bezeichnet. Die Erdgeschoss-Halteperson steht auf den Matten oder auf der untersten Sprosse. Die Ausführenden an den Außenseiten der Leitern können in verschiedenen Höhen unterschiedliche Stellungen einnehmen.
Stühle und Tische sollten aus Holz sein, die Beine rechtwinklig zur Sitzfläche bzw. zur Tischplatte angebracht sein. Zusätzliche Stabilität wird erreicht, wenn die Füße der Tische und Stühle unten mit Gummi beschichtet und auf Matten gestellt werden. Dünne, feste Matten aus dichtem Schaumstoff oder ähnlichem Material sind zu empfehlen. Je nach Wunsch können auch dickere Matten aus Polyurethan verwendet werden, die auf den unteren Matten und um die Geräte herum liegen, um die Landung der Ausführenden abzufangen.
Erste Phase: Auf den Matten stehen die Erdgeschoss-Halteperson und die Außenpersonen des ersten und zweiten Stockwerks; sie stabilisieren die Leitern. Die Haltepersonen des zweiten Stocks, hinter ihnen die des ersten Stocks, stehen auf den Matten hinter den Leitern. Die Personen, die die Handstandposition einnehmen werden, stehen auf den Böcken. Die zwei Personen an den Seiten der Pyramide stehen links und rechts vom Stuhl.
Zweite Phase: Auf den Leitern: Zuerst steigen die Haltepersonen des zweiten, dann die des ersten Stocks in ihre Positionen auf.
Dritte Phase: Auf den Leitern: Zuerst steigen die Außenpersonen des zweiten, dann die des ersten Stocks in ihre Positionen auf.
Auf Böcken und Stühlen: Zuerst werden auf den Böcken die Handstände ausgeführt, dann gehen die zwei Personen an den Seiten in ihre Positionen
Abbau: Die zwei Personen ganz außen und die Personen, die auf den Böcken im Handstand stehen, gehen zurück in die Ausgangsstellung. Die Personen des ersten, danach die des zweiten Stocks steigen ab und halten die Leitern zur Sicherung fest, so dass die Haltepersonen des ersten und zweiten Stocks absteigen können.

8

Vorführungen

Eine Vorführung von Pyramiden und Gleichgewichtsfiguren setzt sich zusammen aus den Ideen der Lehrenden und Lernenden. Es ist in der Tat eine schauspielerische Leistung, die gründlich einstudierten Küren vor Publikum aufzuführen. Aufgrund der dem Pyramidenbauen eigenen Struktur ist es nicht sehr sinnvoll, eine reine Pyramidenvorführung zu gestalten, sondern es scheint angemessener zu sein, Pyramiden in den Rahmen einer größeren Produktion einzubetten. Ein Programm aus Variete und turnerischen Aufführungen, das I Ih bis :2 Stunden dauert, hat aufgrund seiner Vielseitigkeit eine große Faszinationskraft. Wenn nur Pyramiden und Gleichgewichtsfiguren gezeigt werden sollen, ist es ratsam, kurze Vorführungen zu planen, so z. B. für Pausen bei Sportveranstaltungen.

Sinn und Zweck von Vorführungen

Vorführungen erfüllen verschiedene wertvolle Zwecke. Folgende Vorteile sehen *Loken* und *Wilboughby* (1977) in regelmäßigen Auftritten:

1. Vorführungen bieten ganzheitliche, spannende Unterhaltung für ein breites Publikum. Für Eltern, Freunde und andere Zuschauer gewinnt diese artistische Form des Turnens an Bedeutung, was sich positiv auf deren Unterstützung dieser Aktivität, des Sportunterrichts und von Freizeitprogrammen allgemein auswirkt.
2. Die Teilnehmenden erfahren Anerkennung von anderen Schülerinnen und Schülern - eine starke Motivation, Leistung zu erbringen. Anerkennung ist entscheidend für die Entwicklung eines positiven Selbstverständnisses, insbesondere bei Lernenden, die es nicht schaffen, in leistungsstärkeren Sportteams aufgenommen zu werden. Die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade in der Akrobatik machen es möglich, dass körperlich Leistungsschwächere mit Leistungsstärkeren zusammenarbeiten.
3. Durch Interaktion und Kooperation sowohl zwischen den Lehrenden als auch zwischen Lernenden und Lehrenden entwickelt sich ein Gefühl von Gemeinschaft und Gruppenzugehörigkeit. Die Gruppe der Teilnehmer an akrobatischen Vorführungen setzt sich zusammen aus den Ausführenden selbst, den Akrobaten also, und aus denjenigen, die für Geräte und Materialien sowie für andere Aufgaben (Platzanweisung) zuständig sind. Das Team der Lehrenden und Betreuenden setzt sich zusammen aus den Sportlehrkräften und ihren Kollegen aus anderen Unterrichtsfächern wie Musik, Kunst oder Englisch. Genauso können sich auch Übungsleiterinnen aus freizeitsportliehen Einrichtungen und anderen Programmen einbringen. Das gegenseitige Anerkennen von Bemühungen und individuellen Stärken ist ein wünschenswertes Resultat solcher Projekte.

4. Um an Vorführungen unterschiedlichster Art teilnehmen zu können, muss sich die Vorführgruppe regelmäßig treffen und gemeinsam üben. Dies fördert auch die Kreativität, denn die Teilnehmenden gewinnen neue Erfahrungen und entwickeln ein großes Interesse an der Erarbeitung neuer gestalterischer Möglichkeiten. Diese Verhaltensweisen sollten gefördert werden, denn kreatives Denken setzt Ideen frei, die in ihrer praktischen Umsetzung zu bedeutenden Leistungen führen können.

Das Planen

Da jeder Auftritt etwas Besonderes ist, sollten die jeweiligen Umstände bei Planung, Organisation und Durchführung genau bedacht werden. Es gibt jedoch bestimmte Faktoren, ohne die keine erfolgreiche Vorführung denkbar ist. Folgende Vorschläge von *Loken* und *Willoughby* (1977) sind teilweise oder ganz für eine erfolgreiche Vorführung unabdingbar, es sollten aber auch noch weitere Faktoren berücksichtigt werden.

1. Frühzeitig planen, um unproduktive Übungstermine zu vermeiden.
2. Berücksichtigen Sie die Fähigkeiten der einzelnen Ausführenden bei der Auswahl von Pyramiden und Gleichgewichtsfiguren. Lehrende und Lernende sollten bei der Planung kooperieren.
3. Verschiedene Aufgaben werden auf Arbeitsgruppen verteilt. Bestimmen Sie in jeder Arbeitsgruppe eine Kontaktperson. Setzen Sie Fristen für die Erledigung aller anstehenden Aufgaben (Öffentlichkeitsarbeit, Verantwortliche für Geräte und Materialien, besondere Geräteanschaffungen, Programme etc.).
4. Überlegen Sie verschiedene Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit, z. B. Flugblätter, Poster, Zeitungsartikel, Radioankündigungen usw.
5. Attraktiv gestaltete Kostüme, sofern finanziell machbar, machen Vorführungen interessanter. Fragen Sie bei Lehrenden des Fachs Textiles Gestalten, bei Lernenden und/oder Eltern an, ob diese Kostüme nähen würden.
6. Wenn die Möglichkeit besteht, sollte durch den Verkauf von Getränken an die Zuschauer ein Einnahmequelle geschaffen werden.
7. Stellen Sie die Vorführung unter ein Motto, insbesondere wenn sie auf einen regionalen oder nationalen Feiertag fallt.
8. Vermeiden Sie für einen guten Auftritt lange Verzögerungen zwischen den einzelnen Nummern. Überlegen Sie verschiedene Kombinationen, so z. B. ein gemischtes Trio, eine Viererkür mit Bodenturnen und einer Tanzchoreografie zu Musik; Pyramiden mit und ohne Geräte mit einer großen Anzahl Akrobaten oder Aufstellungen, bei denen alle Ausführenden gut sichtbar sind. Die Teilnehmer sollten beim Pyramidenbauen auf eine fröhliche Ausstrahlung achten. Wenn der Pyramidenaufbau gut ausgeführt wird, sollten der Spaß daran und die Freude darüber dem Publikum auch gezeigt werden.

Küren

Ob nun die Vorführung von Pyramiden und Gleichgewichtsfiguren während der Halbzeiten von Sportveranstaltungen oder aber im Rahmen einer größeren Vorstellung, wie z. B. bei Turnvorführungen, stattfindet, wichtig ist immer, Aufbau und Ablauf einer Kür genau zu planen. Eine Kür ist eine fließende Aneinanderreihung von Pyramiden und Gleichgewichtsfiguren; dies kann mit und ohne musikalische Begleitung erfolgen. Der Übergang von einer Pyramide bzw. Gleichgewichtsfigur zur anderen wird durch sinnvolle dynamische Körperbewegungen und/oder durch turnerische Fertigkeiten unterstützt. Solche Übergänge können sehr unterschiedlich sein; sie betonen die Harmonie einer Kür, insbesondere bei Pyramiden, die von zwei oder drei Personen gebaut werden. Übergänge sind meist turnerische Bewegungsfertigkeiten. (Nähere Beschreibungen von turnerischen Fertigkeiten entnehmen Sie den Texten zu Gymnastik und zum Turnen in der Literaturliste im Anhang).

Im schulischen Rahmen können Lernende die Aufgabe bekommen, eine Akrobatikkür vorzuführen, die dann benotet wird. Wenngleich solche Aktivitäten benotet werden, sollte dennoch der Spaß daran hervorgehoben werden. Besprechen Sie mit den Lernenden ihren Einsatz und geben Sie ihnen entsprechende Zensuren.

Kleingruppenküren

Eine Kleingruppenkür wird von zwei bis vier Akrobaten ausgeführt. Übergänge zu neuen Figuren können in einer kleinen Gruppe einfacher eingearbeitet werden und sind daher für Kleingruppen auch zu empfehlen. Unten sind zwei Beispiele aufgeführt, die Ihnen und Ihren Lernenden helfen Gestaltungen nach eigenen Vorlieben vorzunehmen. Die unten aufgeführten Küren können auf einer Mattenbahn von 9 m Länge ausgeführt werden. Die Länge einer Mattenbahn ist abhängig von der Art der Kür und der Anzahl der Ausführenden.

Partnerbalancekür für Anfänger

Diese Kür dauert ungefähr drei Minuten und ist für Lernende der Jahrgangsstufen 4-6 geeignet. Die Beschreibungen der Abbildungen werden Ihnen helfen den Ablauf der Bewegungen nachzuvollziehen.

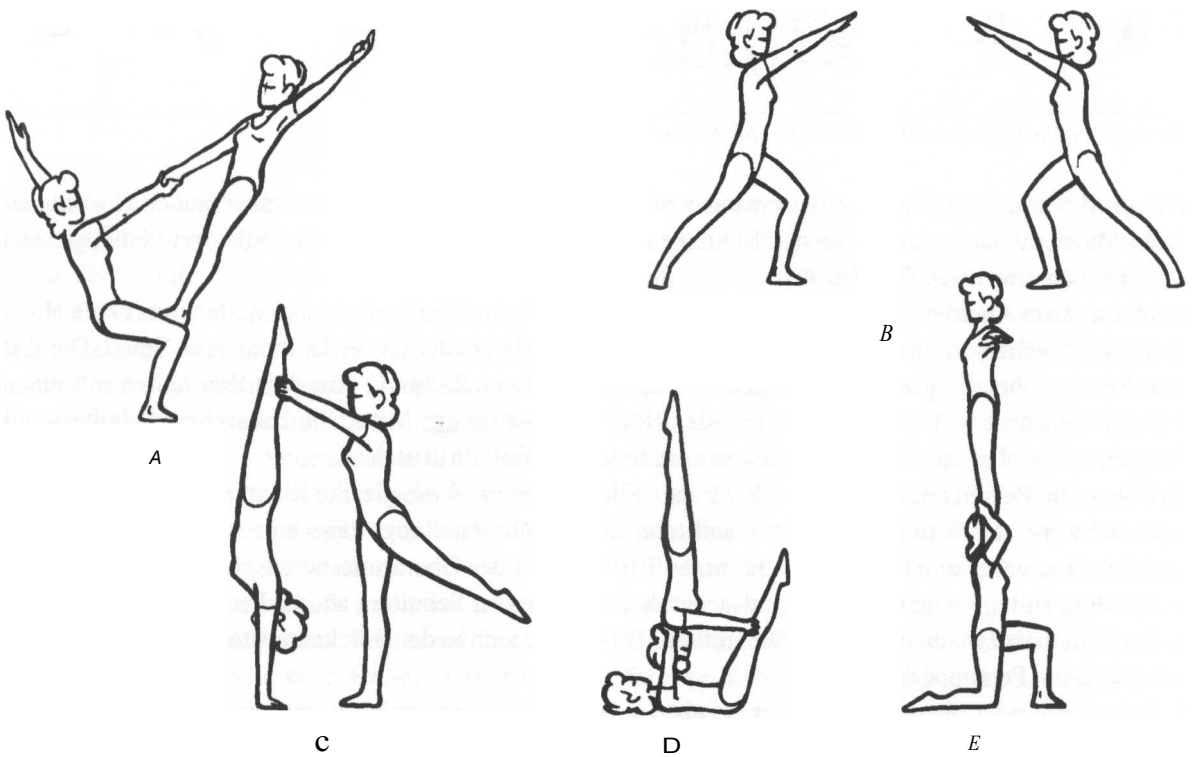


Abb. 8.1 *Partnerbalancekür für Anfänger*

A. Beide Ausführenden laufen zur Mitte der Matte, verbeugen sich und führen einen Oberschenkelstand mit Blickrichtung nach innen aus.
B. Abbau mit anschließender Rolle rückwärts in gegensätzlichen Richtungen; Stand. Beide machen einen Ausfallschritt nach vom, aufeinander zu.
C. Handstand abrollen aufeinander zu, beide stehen sich gegenüber. Eine Person schwingt in den Handstand, während die andere Person einen tiefen Ausfallschritt ausführt und in dieser Stellung die im Handstand stehende Person an der Wade abstützt.
D. *Abbau;* beide stehen nebeneinander und machen drei Vorwärtsrollen in Richtung Mattenende. Sie stehen sich gegenüber und führen zwei Räder zur Mitte der Matte aus. Sie gehen in die Knie-Schulter-Position.
E. *Abbau;* mit oder ohne Hilfestellung richtet sich die untere Person zum Stand auf, dann führen beide den Schulterstand aus, wobei die untere Person im Kniestand steht. Verbeugen und Verlassen der Matte.

Dreifache Balance-jPyramidenkür für Könner

Diese Kür ist geeignet für Lernende höherer Jahrgänge, ab Jahrgangsstufe 7. Sie dauert drei Minuten.

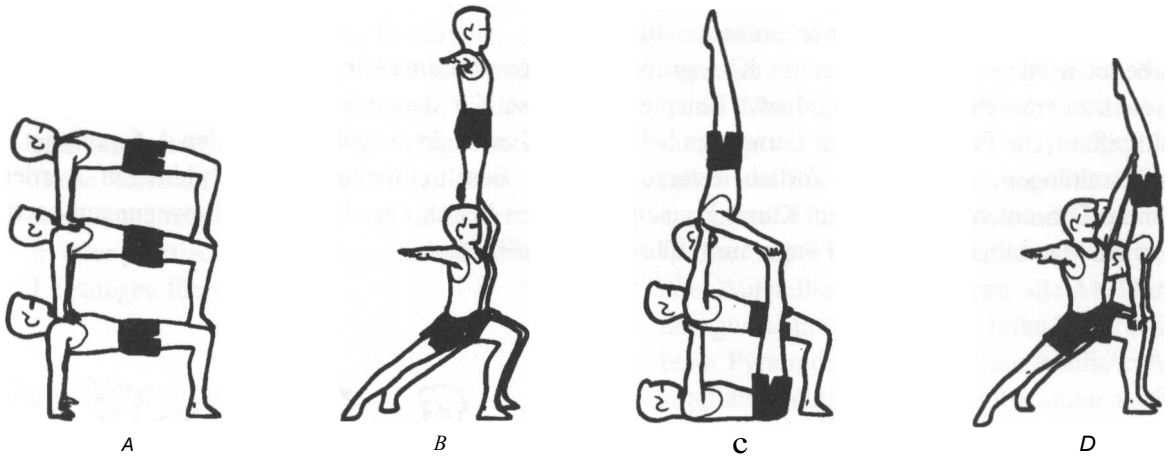


Abb. 8.2.: *Dreifache Balance-/Pyramidenkür für Könner*

A. Drei Ausführende kommen hintereinander mit einer Radwende, Flic Flac und einer halben Drehung auf die Matte, sie laufen außen an den Matten entlang zur Mitte der Mattenbahn. Alle drei verbeugen sich und bauen eine dreifache Brücke.

B. *Abbau;* zwei Ausführende stellen sich nebeneinander auf, machen in Richtung Mattenende einen Handstandüberschlag und dann eine Rolle vorwärts mit anschließender halber Drehung zum Stand. Die dritte Person führt die gleichen Übungen in entgegengesetzter Richtung aus. Alle drei laufen mit einem Nachstellschritt und einem anschließendem Rad gleichzeitig zur Mitte. Sie bauen eine Schulterstandpyramide, wobei die zwei Unterpersonen im tiefen Ausfallschritt stehen.

C. *Abbau;* die Person oben springt nach vom ab; alle drei gehen in die gleiche Richtung, machen eine Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand in die Schrittstellung, dann eine halbe Drehung in die Standwaage. Auf einer gestützten niedrigen Brücke wird der Oberarmstand ausgeführt - die Person in der Mitte stützt die im Oberarmstand stehende Person an den Schultern ab, die Person oben hält sich an den Füßen der Person unten fest. Die mittlere Person, die sich in der Brückenposition befindet, wird von der unteren Person abgestützt.

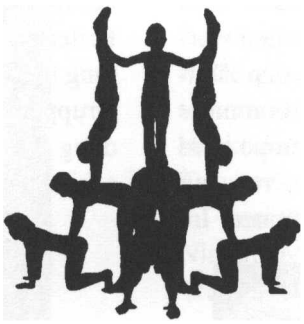
D. *Abbau;* mit oder ohne Hilfestellung begeben sich die Person in der Mitte und die Person unten wieder in den Stand; auf den Knien der beiden anderen, im Ausfallschritt stehenden Personen führt die dritte Person einen Handstand aus (Handstand auf Knie). Die im Ausfallschritt stehenden Personen halten die im Handstand stehende Person mit der inneren Hand hinten an den Oberschenkeln. Abbau; Verbeugen und Verlassen der Matte.

Küren großer Gruppen

Für eine Gruppengröße von mindestens fünf Personen besteht eine Kür aus fünf bis sieben Pyramiden. Der Aufstieg erfolgt auf lautes Anzählen durch eine Person oder auf ein vereinbartes Kommando, wie in Kapitel 6 beschrieben. Nach jeder Pyramide sollte eine kurze Verbeugung erfolgen. Nach der letzten Pyramide wird die Verbeugung gehalten bis eine Person aus der Gruppe das Zeichen zum Abgehen ("Und weg!") gibt. Die Ausführenden verlassen die Matten zügig.

Da Vorführungen vor Publikum stattfinden, sollte die Kür qualitativ sehr gut ausgeführt werden. Die künstlerische Qualität sollte nie einer Darstellung schwieriger Pyramiden, bei denen der Aufstieg noch sehr unsicher erfolgt, geopfert werden. Sind sich die Ausführenden ihres Könnens bewusst und sicher, so zeigen sie mehr Selbstsicherheit in der Vorführung. Diese Selbstsicherheit wiederum trägt zu einer gelungenen Darstellung bei, dem Hauptanliegen einer Kür.

9



Sportakrobatik

Mit diesem Buch wollen wir Pyramiden und Gleichgewichtsübungen als sinnvolle Freizeitaktivität für Schule, Freizeit und Vorführgruppen, wie z. B. Cheerleading Teams, vorstellen. Dabei darf aber nicht vergessen werden, dass Pyramiden und Gleichgewichtsfiguren Hauptbestandteile eines spektakulären und dynamischen Wettkampfsports sind, der Sportakrobatik. Lehrende und Gruppenleiter möchten vielleicht Lernende, die Talent und starken Ehrgeiz zeigen für diese Sportart begeistern und gewinnen.

Obgleich erst seit kurzem als Sport auf internationaler und nationaler Ebene anerkannt, hat die Akrobatik doch einen sehr frühen Ursprung. Skulpturen von Akrobaten, die sich bis ins 16. Jahrhundert v. Chr. zurückverfolgen lassen, bezeugen das Alter der Akrobatik. Akrobatische Vorführungen waren mit die spektakulärsten und interessantesten Attraktionen auf Jahrmärkten und Festen im Mittelalter.

Das allgemeine Wissen über die Akrobatik und ihre Techniken scheint von Generation zu Generation mündlich weitergegeben worden zu sein; denn bis in heutige Zeit gibt es sehr wenig schriftliches Material über die Techniken dieses Sports. Akrobatik floriert im Zirkus und in Organisationen wie dem YMCA, den Slovaks Sokols oder den German Turners.

Um die Mitte des 20. Jahrhunderts waren akrobatische Kunststücke wesentliche Bestandteile in Turndarbietungen verschiedener Collegeteams. Erwähnenswert in diesem Zusammenhang sind die Teams folgender Universitäten: Springfield College, Florida State University und die Universitäten von Maryland, lllinois und Minnesota. Strände waren schon immer beliebte Übungsorte für Sportakrobaten, insbesondere der Strand Waikiki in Hawaii und der berühmte Muscle Beach in Santa Monica, Kalifornien (Sundby Sports Publications Editors, 1976) Hier werden Strandbesucher von begeisterten Akrobaten unterhalten. Hin und wieder können aufmerksame Beobachter auch ein Training miterleben, die Unterweisung unerfahrener Akrobaten durch erfahrene also - eine Methode der Tradierung dieser Sportart.

Es gibt sieben Pflichtbereiche in der Sportakrobatik, zwei davon sind Individualwettkämpfe im Bodenturnen der Männer und der Frauen. Hierbei müssen auf einer Mattenbahn, die auf einem Sprungboden ausgelegt ist, jeweils drei Bahnen geturnt werden. Die anderen fünf Wettkampfpflichten werden in verschiedenen Gruppenkonstellationen ausgeführt, die mehrere, zu Musik choreografierte Gleichgewichtsfiguren und Pyramiden verlangen. Gleichgeschlechtliche und gemischtgeschlechtliche Paare, Dreiergruppen von Frauen und Vierergruppen von Männern turnen auf einem 12 qm großen Mattenboden.

Jede der fünf Gruppendisziplinen besteht aus drei verschiedenen Küren, die sich hauptsächlich in der Ausführung der Gleichgewichtsfiguren

und Pyramiden unterscheiden. Im ersten Pflichtteil geht es um Kraft und Balance beim Aufbau der Gleichgewichtsfiguren und Pyramiden - sie müssen mindestens drei Sekunden gehalten werden. Im zweiten Pflichtteil geht es um den zügigen Aufbau der Pyramide; die Endposition muss nicht so lange gehalten werden. Das Tempo wird bestimmt durch Sprünge und Würfe von gut Turnenden in ihre jeweiligen Endpositionen. Im dritten Pflichtteil wird eine Kombination von Balance und Schnelligkeit verlangt. Die Wettkampf teilnehmer werden anhand umfassender Kriterien beurteilt, ähnlich der Leistungsbewertung bei Turnwettkämpfen. Urkunden werden für Gruppen- und für Einzelküren vergeben. (Abbildung 9.1 bis 9.5 zeigen Beispiele der fünf verschiedenen Gruppendarbietungen.)

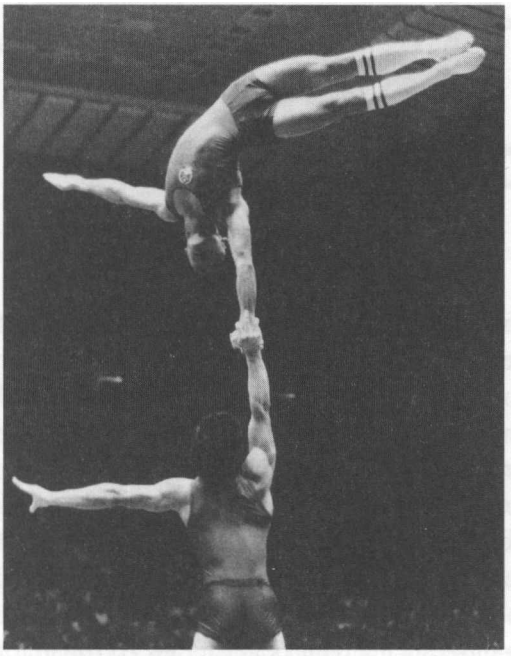


Abb. 9.1.: *Männer-Doppel*

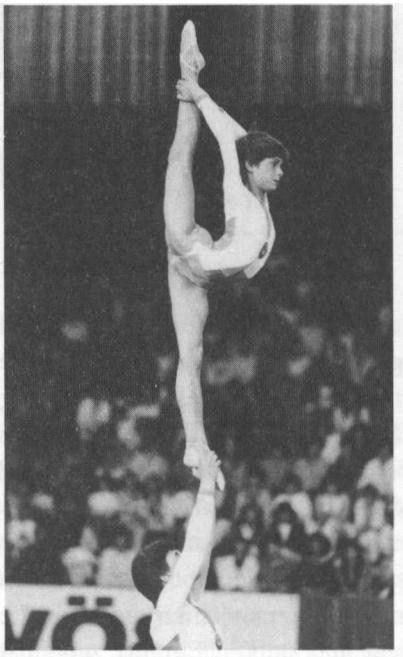


Abb. 9.2.: *Frauen-Doppel*

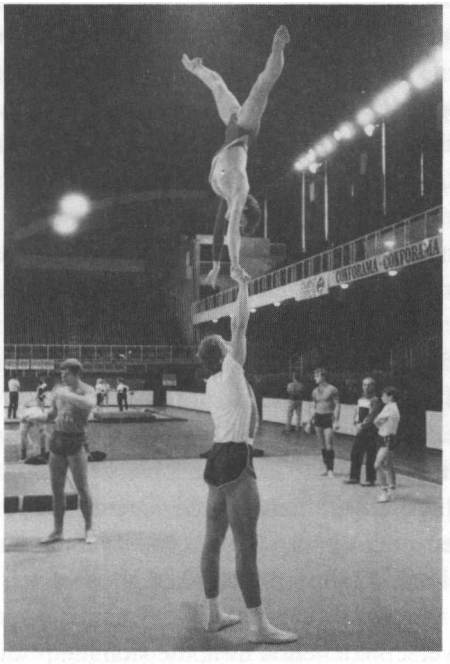


Abb. 9.3.: *Gemischte Paare*

Abb. 9.4.: *Frauen-Dreier*

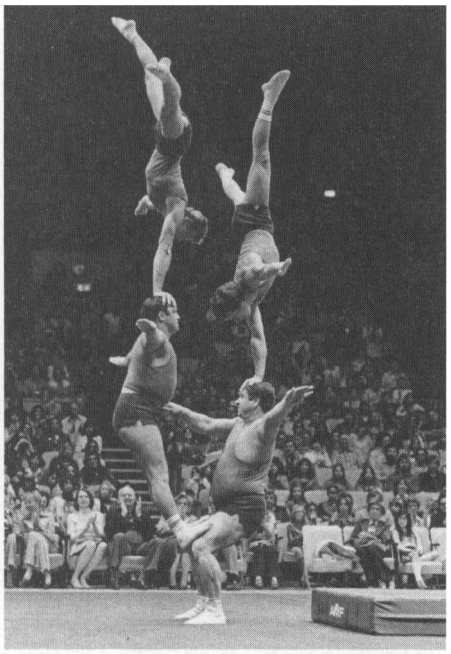


Abb. 9.5.: *Miinner- Vierer*

Offizielle Wettkämpfe in der Sportakrobatik wurden zum ersten Mal 1939 in Russland organisiert und durchgeführt. 1973 schlossen sich acht Länder zur "International Federation of Sports Acrobatics (IFSA)" zusammen, dem Dachverband dieses Sports. Heute setzen sich die Mitglieder aus 25 angeschlossenen Nationa1verbänden zusammen. Drei Aufsichtskomitees sowie ein Organisations-, ein Technik- und ein Preisrichterkomitee sind für den gesamten Bereich dieses Sports zuständig (Sotirov, 1986). In den USA ist die U.S. Sports Acrobatics Federation der nationale Verband.

Jede angeschlossene Nation führt regionale und nationale Wettkämpfe durch. Auf internationaler Ebene finden alle zwei Jahre die entscheidenden Wettkämpfe statt: die Weltmeisterschaften in Jahren mit gerader Jahreszahl, der World Cup in Jahren mit ungerader Jahreszahl. Bulgarische, chinesische, polnische und russische Teams waren in den letzten Jahren führend in diesem Sport. Andere Nationen mit leistungsstarken Teams sind die USA, Belgien, Großbritannien, Frankreich, Österreich und Deutschland. Förder- und Aufbauprogramme, die des öfteren Akrobaten zu internationalen Wettkämpfen schicken, bestehen in Australien, Irland, Japan und der Schweiz.

Viele Einzelpersonen haben sich um die Förderung der Sportakrobatik in den USA bemüht, aber zwei von ihnen, George Nissen und Glenn Sundby, haben dabei eine sehr entscheidende Rolle gespielt. Nissen war der erste Hersteller von modemen Turngeräten in Amerika. Konstruktion, Design und Vielfalt der modernen Turngeräte haben das Lernen und die Leistung im Turnen und in der Sportakrobatik gefördert. Nissen unterstützt seit langem nicht nur Athleten, Trainer und Veranstaltungen des Leitungsturnens, sondern auch der Sportakrobatik.

Sundby, ein Mitglied der weltberühmten Wayne-Marlin Handbalance, in Duos und Trios vom Ende der 30er bis in die 50er Jahre aktiv, ist durch seine Veröffentlichungen ein aktiver Fürsprecher der Sportakrobatik. 1975, im Gründungsjahr der USSAF, begann Sundby mit der Publikation der Zeitschrift .Acrosports", der offiziellen Zeitschrift der USSAF. Sundby (als Direktor), verschiedene Mitglieder des Vorbereitungsausschusses und Nissen (als Delegierter des internationalen Verbandes) legten durch ihre Arbeit das Fundament zur Gründung der USSAF (Sundby Sports Publications Editors, 1976). 1982 wurde .Acrosports" eingestellt. Heute erscheinen Berichte über Sportakrobatikwettkämpfe in der "International Gymnast", einer Zeitschrift, die 1956 von Sundby ins Leben gerufen wurde und treibende Kraft bei der Förderung des Leistungsturnens in Amerika war.

Berichte über das gesamte Umfeld der Sportakrobatik und ihre verschiedenen Schwerpunkte erscheinen heute in .Acrosports News", dem offiziellen Rundbrief der USSAF. In der "World Sports Acrobatics", offizielles Organ der IFSA, finden sich Berichte über internationale Wettkämpfe sowie Artikel zu anderen auf die Sportakrobatik bezogenen Themen, so z. B. historische und wissenschaftliche Aufsätze, Interviews und methodologische Studien.

1985 wurde der IFSA vom Internationalen Olympischen Komitee der olympische Status verliehen. Im April 1987 wurde die USSAF vom Delegiertenhaus des US-amerikanischen Olympischen Komitees (USOC) als Mitglied des USOC anerkannt. Diese Anerkennung wird zweifellos Bedeutung und Weiterentwicklung der Sportakrobatik fördern.

A

Anhang

Glossar

ACROSPORT NEWS: Offizieller Rundbrief der USSAF
BIZEPS: Zweiköpfiger Oberarmmuskel (Beugemuskel)
CHEERLEADER: Leiter des organisierten Beifalls bei Sportwettkämpfen
DELTOID: Ein im Gegensatz zum Drachenviereck nichtkonvexes Viereck mit zwei Paaren gleich langer Nachbarseiten
FLICKFLACK: Handstandüberschlag rückwärts
GYMNAESTRADA: Alle vier Jahre in einem Land stattfindendes Turnfest (ohne Wettkämpfe) mit gymnastischen und turnerischen Vorführungen
IFSA: International Federation of Sports Acrobatics
KONKAV: Wertieft, nach innen gewölbt
KONVEX: Nach außen gewölbt
LONGE: Lange Laufleine
NCA: National Cheerleaders Association
PODEST: Treppenabsatz
POLYURETHAN: Vielfältig verwendbare (Fasern, Lacke, Schaumstoffe) Kunststoffe
PROGRESSION: Fortschreiten, Stufenfolge
RIEGE: Mannschaft, Gruppe
TRIZEPS: Dreiköpfiger Muskel des Oberarms
USSAF: U. S. Sports Acrobatics Federation
USOC: U. S. Olympisches Komitee
YMCA: Young Men's Christian Association (Christlicher Verein Junger Männer)

Kommentiertes Verzeichnis der deutschsprachigen Literatur

HUISMANN, BENNIE / HUISMANN, GERARD: *Akrobatik. Vom Anfänger zum Könner.* Reinbek bei Hamburg, Nov. 1988 (gekürzte Taschenbuchausgabe im Rowohlt Verlag) Reihe Sport Nr. 8628, 189 S. Die Originalausgabe erschien 1986 unter dem Titel „Akrobatiek" bei Uitgeverj Elmar B.V., Rijswijk.

Das Buch enthält 96 schwarz-weiße Fotoserien zum Aufbau von Partner- und Dreierbalancen, die, auch als Elemente größerer Pyramidengruppen verwendbar, gut erklärt sind.

Das Buch gliedert Basistricks für 2 Partner und Fortgeschrittene Tricks sowie Tricks für Trios und bringt knapp, aber durch Fotos einprägsam die Theorie, Aufwärmung durch Stretching und Handgriffe, keine weiteren Literaturangaben.

BLUME, MICHAEL: *Akrobatik, Training - Technik - Inszenierung.* Aachen 1992, Verlag Meyer und Meyer, 197 S.

Blume, der aus der Bremer Hochschulsportszene und als Sportlehrer seine Erfahrungen gewonnen hat, beschreibt ausführlrich die 7 Elemente der Akrobatik: Gleichgewichtsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit, Körpergefühl. Haltung, Körperspannung und Vertrauen. Die Grundlagen für das Aufwärmen, Techniktraining, Gelenkbelastungen und Sicherheit sind auch für Laien ausreichend verständlich und umsichtig zusammengetragen. Als 4 Basistechniken stellt er Stuhl, Flieger, Schulterstand und das Übereinanderstehen mit vielen Varianten durch Skizzen und Fotos vor. Die Pyrarnidenformen sind mit Skizzen für den Aufbau und einem großen schwarz-weißen Foto von der Endposition sehr gut dargestellt. Die vielen einfallsreichen Ideen für clowneske Techniken und weitere Inszenierungen und Gestaltungsprozesse, die zu einer Darstellungsform führen, sind eine Fundgrube für Auftrittsgruppen.

BLUME, MICHAEL: *Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen.* Aachen 1995, Verlag Meyer und Meyer, 158 S.

Endlich ein Akrobatik-Buch mit animierenden Fotos und

witzigen Cartoons für diese Altersgruppe. Blume, selbst im Schuldienst in Bremen, beschreibt die Probleme gemeinsamen Handeins, der Körpererfahrung und Reaktionen von Jungen und Mädchen im Rahmen von Akrobatikangeboten sehr einftihlsam. Neben der Erfahrung kommunikativer und sensorischer Übungen und Eindrücke entstehen emotionale Aspekte des Zutrauens und Vertrauens.

Das Inszenierungskapitel enthält die wesentlichen Prinzipien, ohne ein Ideenkramladen zum einfachen Nachahmen ·zu werden. 2-3 Anregungen (Elefanten usw.) als Fotos geben Einblicke in die .Verpackungsrnöglichkeiten" als Inszenierung. Vorbereitende Übungen aus den .new games" ohne Sieger und Verlierer, gute Fotos auch zur Erfahrung von Körperspannung und Gewicht zeigen, wie eine vertrauensvolle Einstimmung geschehen könnte. Leider fehlen bei einigen Übungen (Pendel, Baumstammfallen) wie auch bei den Pyramiden selbst jegliche Hinweise auf Hilfe- und Sicherheitsstellungen und Gefährdungsreduzierung. Diese sollten aber konsequent von Anfang an berücksichtig werden. Vgl. dazu den ersten Band "Akrobatik" von M. Blume und die Hinweise in dieser Übersetzung von Fodero/Furblur.

Im einzelnen bietet Blumes neuestes Buch folgende Pyramiden: 7x2er, 6x4er, 6x5er, 5x6er, 5x7er sowie 3x8er und mehr Teilnehmer.

Besonders schön sind die Phantasiefiguren auch für clowneskes Bauen. Neben dynamischen Elementen der Akrobatik beschreibt das Buch auch die von Blume schon im ersten Band gefundenen Grundformen Stuhlvarianten mit 2er und 3er Bildern, Flieger, Schulterstand und Übereinanderstehen.

BUSSE, HANS-JOACHIM: *Artistik. Hohe Schule der Körperkunst.* Leipzig 1991, zp-Verlag, 160 S.

Der langjährige Leiter der Sächsischen Artistenschule in Dresden stellt die wissenschaftlich-methodischen Erkenntnisse von Sportmedizin und Biomechanik vor, soweit sie für Artistik relevant sind. Akrobatik, als Teildisziplin findet ihren Niederschlag in tabellarischen Skizzen für Partner- und Triobalancen, in einem Lehrplan für eine Grundausbildung und in verwandten Kapiteln mit zahlreichen Skizzen und Fotos. Diese eher auf Effizienz und Auslese gerichtete Buch ist mit seinen wissenschaftlichen Grundlagen aber auch eine Hilfestellung in Sicherheitsfragen und körperlichen Überbelastungsproblemen.

BALLREICH, RUDI u. GRABOWIECKI, Udo: *Zirkus-Spielen. Ein Handbuch für Artistik, Akrobatik, Jonglieren, Äquilibristik, Improvisieren und Clownsspielen.* Stuttgart 1992, S. Hirzel-Verlag, Lichtenau 1992, AaL-Verlag, 357 S.

Die Seiten 37-110 dieses Buches enthalten die umfangreichste und umsichtigste Sammlung von Übungen, Hilfestellungen, Gerätehilfen für alle Richtungen der Akrobatik. Udo v. Grabowiecki hat unzählige, leider etwas zu sehr verkleinerte, etwas mühsam erkennbare Strichzeichnungen sowie die wichtigsten Skizzen anderer Veröffentlichungen erstellt und zusammengetragen (z. B. die schwer zugänglichen historischen Pyramiden aus den Büchern von Häcker 1903 und Reinhart 1900). Seine fundierten und verantwortungsvollen methodischen Wege ergänzen alle bisherigen Publikationen wesentlich. Seit 15 Jahren publiziert er zur spielerischen Akrobatik, gibt umfassende Literaturhinweise und sammelt Erfahrungen als Übungsleiter und Hochschullehrer an der Universtität Stuttgart.

Der Beitag unterteilt die spielerische Bodenakrobatik in Partner- und Positions akrobatik, Adagioakrobatik und dynamische Akrobatik. Das Kapitel über Pyramiden ist auch durch Geräteeinsatzbeispiele variantenreich für Turngruppen, Jonglage u.a.m.

Die weiteren Kapitel befassen sich mit Wurf- und Schleuderakrobatik (Salti, Überschläge, Schleuderbrett, -bank usw.) und dem Trapez als Beispiel aus der Luftakrobatik. Praktische Tips, Sicherheitshinweise, Literatur und Übungsbeispiele sind eine Fundgrube für Sportvereine, längerfristig arbeitende Kinder- und Jugendzirkusgruppen und Hochschulsport- oder Theatergruppen.

Im folgenden Verzeichnis sind weitere Veröffentlichungen ohne Kommentierung aufgeführt, die entweder aus der Arbeit mit Kinder- und Jugendzirkusinitiativen, Sportakrobatik- Vereinen, Schulen oder Theatergruppen entstanden sind.

ZEITSCHRIFT SPORTPÄDAGOGIK: Heft 5/1984 Thema: *Gleichgewicht halten.* Heft 3/1987 Thema: *Akrobatik.*

BARDELL, BETTINA: *Circus - Bewegungskünste mit Kindern.* Moers 1992, edition aragon.

BORKENS, KLAUS; RENNEBERG, THOS: *Gaukelcircus. Handbuch fürs Gaukeln mit Kindern.* Münster 1993, Ökotopia Verlag.

BRINCKMANN, ANDREAS/SPIEGEL, EGINHARD (HG.): *Freizeitsport mit Jugendlichen,* dort: DRIESCHNER, ROLF: *Akrobatische Attraktionen. Workshop zur Vermittlung gewagter Kunststücke. S.48-64* Reinbek bei Hamburg 1986, Rowohlt Taschenbuchverlag.

GERISCH, S. U.A.: *Sportakrobatik.* Berlin (Ost) 1966, Sportverlag.

HOYER, KLAUS (HG.): *AOL-Zirkus.* DIN A4 Kopiervorlagen, 150 S. 18 Projekte, Adressen, Lit. Anhang, Lichtenau 1993,9. Auf!. aktualisiert, AaL-Verlag.

KÖLNER SPIELECIRCUS: *Circusspiele. Ideen für die Circuspraxis.* Köln '92. Bezug über AOL-Verlag.

KIPHARD, E. J.: *Die Akrobatik und ihr Training.* Essen 1961.

KIPHARD, E. J.: *Sportakrobatik und die Wiederentdeckung der Körperkünste, in Praxis der Psychomotorik.* Heft 2/1986.

KOLEN, V.: *Sportakrobatik. Methodik und Lehrprogramm.* Deutscher Sportakrobatik-Bund (Hg.), Hattingen 1991.

MELCZER-LuKA'CS, GEZA/ZwlEFKA, HANS-JÜRGEN: *Akrobatisches Theater für Clownerie, Schauspielerei, Pantomime.* Moers 1989, edition aragon.

MÜLLER, ELMAR: *Manegenzauber. Kinder spielen Zirkus.* München 1992 (2. Aufl.), Don Bosco Verlag.

Zur Funktionsgymnastik mit Aufwärmarbeit. Stretching, Kräftigung sowie zur Sicherheits- und Hilfestellung gibt es spezielle Literatur, die mit herangezogen werden sollte.

Zum Weiterlesen

BEDNAR, C. (1956): *Sokol gymnastics manual.* Perth Amboy, NJ: Slovensky Sokol Press.

EGBERT, B. (1984): *Action Cheerleading.* New York: Sterling.

GEDNEY, J. M. (1977): *Tumbling and balancing: Basic skills and variations.* Engelwood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

GEORGE, G. S. (Ed.) (1985): *USGF gymnastics safety manual.* Indianapolis, IN: Uni ted Sfates Gymnastics Federation.

HAEFNER, D. (1977, *June/July):* Annoted bibliography of balancing. *AcroSports,* p. 14. (Ceased publication in 1982. Originally publised by SundbySports, Inc., Oceanside, CA.).

HAEFNER, D. (1980, May/June): Sports acrobatics bibliographies. *AcraSports,* pp. 28-31. (Ceased publication in 1982. Originally published by SundbySports, Inc. Oceanside, CA.).

INTERNATIONAIFEDERATlONOF SPORTS ACROBATlCS: *World Sports Acrobatics.* (Published in Sofia, Bulgaria),

JUDD, L., OE CARLO, T. J., & KERN, R. 1. (1969): *Exhibition gymnastics.* New York: Association Press.

LA PORTE, W. R., AND RENNER, A. G. (1938): *The tumbler's manual.* Engelwood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

MACHERY, M. H., AND RICHARDS, J. N. (1932): *Pyramids illustrated.* New York: A. S. Barnes.

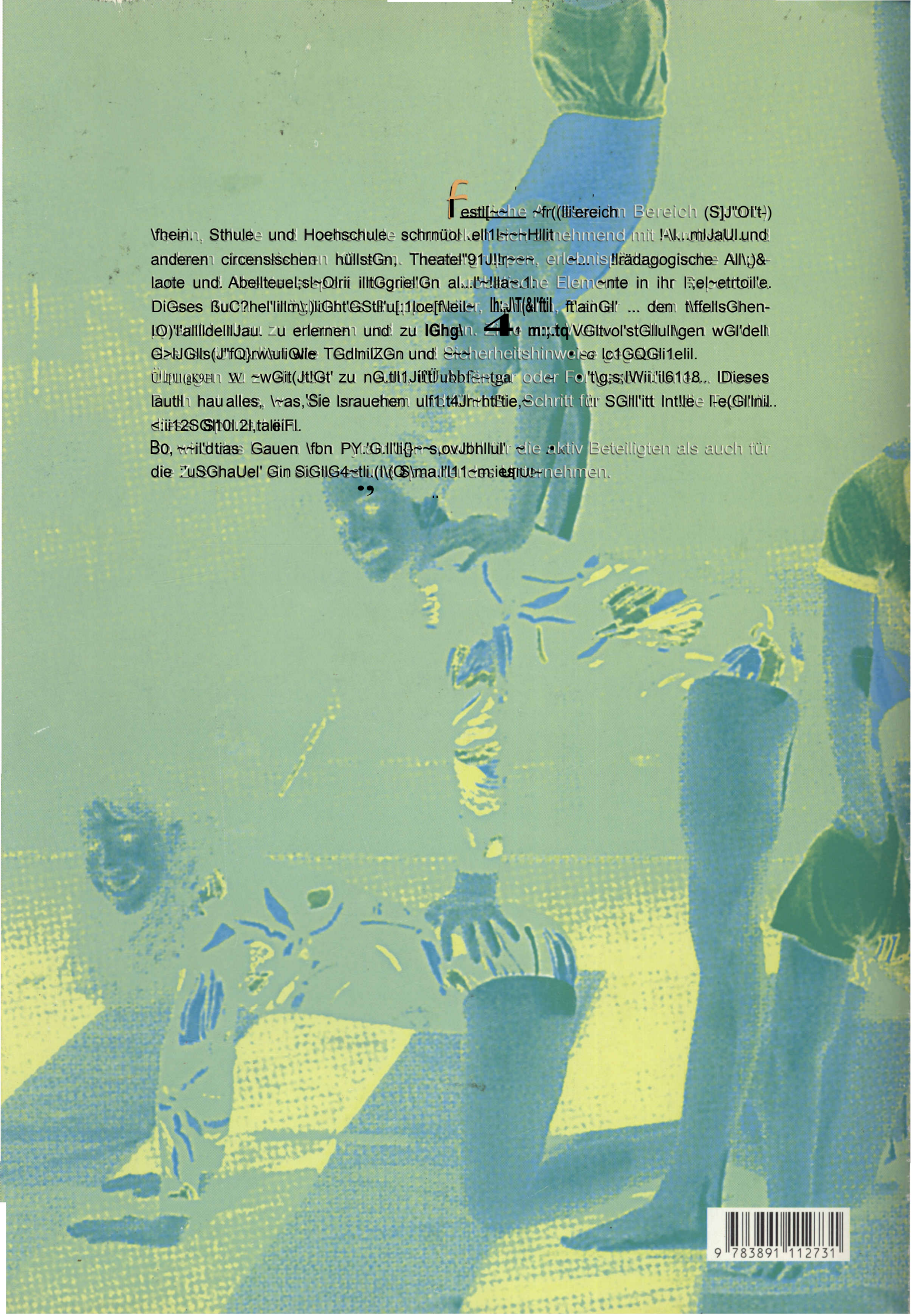
MARTENS, R., CHRISTINA, R. W., HARVEY, J. S., AND SHARKEX, B. J. (1981): *Coaching young athlets.* Champaign, IL: Human Kinetics.

McKINLEY, R. (1984): *NCA pyramids.* Dallas: National Cheerleaders Association.

POLLEY, M. (1981): *Acrobatics.* Engelwood Cliffs, NJ: Prenitce Hall.

PRINCE, H. O., KEENEY, C., GIALLOMBARODOJ., & PHILLIPS, C. W. (1974): *Gymnastics and tumbling* (3rd ed.). New York: Arco.

SZYPULA, G. (1957): *Tumbling and balancing for all.* Dubuque, JA: William C. Brown.

UNITED STATES SPORTS ACROBATICS FEDERATlON (1980): *Illustrated balancing skills for sports acrobatics.* Tempe, AZ: United States Sports Acrobatics Federation.

YAEGER, P. (1963): *A teachter's guide for tumbling and pyramids.* Statesboro, GA: World Wide Publications.