



LESEPROBE

INHALT

EINLEITUNG 3

HEBUNGEN

BASISHEBUNGEN 6

Halten halten 8

Paketchen 10

Ecarté-Paketchen 12

Tour en l'air 14

Angehobene Sitzpose 16

HEBUNGEN FÜR ANFÄNGER 18

Kleiner Flieger 20

Rad 22

Rock'n'Roll 24

Schulterstuhl einseitig 26

Schulterstuhl beidseitig 28

Schulterstand aufsteigend 30

Arabesque 32

Päckchen 34

Flieger 36

Teller 38

Gehobenes Rad 40

MITTELSCHWERE HEBUNGEN 42

Angeworfene Sitzpose	44
Sitzpose gestreckt	46
Gladiator mit Überschlag	48
Hirsch	50
Elch	52
Rückbeuge	54
Reitersitz	56
Flamingo	58
Vogel aus der Sitzpose	60
Schulterstand angesprungen	62
Weltkugel vorwärts	64
Weltkugel rückwärts	66
Fahne	68
Fisch	70
Ecarté	72
Gedrehte Arabesque	74
Unicorn	76
En piqué	78

HEBUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE 80

Schleuder	82
Fischdreher	84
Arabesque verkehrt	86
Vogel angeworfen	88
Schwalbe	90
Rückwärtsspagat	92
Attitude	94
Fondu	96
Schwan	98
Engel	100
Schere	102
Querhoch	104
Flyer	106
Disque	108
Hochstütz	110
Querstimm	112
Kehre	114
Delphin	116
Fledermaus	118

Falce	120
Bras Dessus	122
Hochspagat	124
Olymp	126
Tandem	128
Kerze	130
Nussknacker	132
Arrow	134
Statue	136
Surfer	138
Skorpion	140
Snake	142
Croisé	144
Händesteher	146
Liberty	148

ABGÄNGE 150

Kleiner Fisch	152
Roulade	154
Salto	156
Paketchen	158
Ecarté-Grätsche	160
Rückwärts ab	162
Tour en l'air ab	164

HEBE-KOMBINATIONEN 166

Arabesque rechts ▶ Sitzpose ▶ kleiner Fisch ab	168
Fisch ▶ Fahne ▶ Sitzpose ▶ Vogel	170
Päckchen ▶ Rock´n´Roll ▶ Kerze	172
Ecarté ▶ Sitzpose ▶ Attitude	174
Fisch ▶ Dreher ▶ Ecarté ▶ Sitzpose ▶ Vogel	176
Fisch ▶ Fahne ▶ Paketchen ab ▶ Schleuder ▶ Rückbeuge	178
Rock´n´Roll Fahne ▶ Schwalbe ▶ Drehen ▶ Flamingo	180
Sitzpose ▶ Flamingo ▶ Unicorn	182
Hochstütz ▶ Todessprung ▶ Rad	184

ÜBERSICHT 186

LESEPROBE

SCHULTERSITZ

EINSEITIG

Ausgangsposition



Der Schultersitz ist leicht zu erlernen, man sollte nur aufpassen, dass jeder der Hebepartner nicht zu viel Schwung nimmt, sonst könnte man, statt auf der Schulter zu landen, hinten runterfallen.

Die Frau steht nah vor dem Mann, gleiche Blickrichtung.



MANN

- 1 Fasst an die Hüfte der Frau. Auf den Absprung der Frau warten und sie dann mit nicht zu viel Kraft nach oben heben.
- 2 Die Frau mit dem Gesäß auf die rechte Schulter absetzen.
- 3 Schulterbreit auseinanderstehen. Die linke Hand in die Hüfte nehmen und den rechten Arm unter das rechte Bein durch – um das linke Bein der Frau.

ABGANG

Der Frau einen kleinen Schubs mit der Schulter nach oben geben, Hände umfassen die Hüfte der Frau, um sie sanft abzustellen.

FRAU

LESEPROBE

- 1 Umfasst die Handgelenke des Mannes. Die Ellbogen zeigen zur Seite.
- 2 Abspringen – mit oder ohne Vorsprung – und nach oben springen. Leicht an den Handgelenken abdrücken und die Hände lösen.
- 3 Den rechten Arm im Bogen nach oben, der linke Arm liegt auf der linken Schulter des Mannes (oder beide Arme im großen, offenen Bogen nach oben strecken). Das linke Bein nach hinten anwinkeln, geflexten Fuß um die Hüfte des Mannes legen. Das rechte Bein wird mit dem Knie nach oben zeigend angewinkelt. Fuß leicht nach innen eindrehen.

ABGANG

Wartet auf den Schubs, schließt dann die Beine nach unten. Die Handgelenke des Mannes umfassen und beim Aufkommen abfedern.

TIPP

Der Mann steht schulterbreit mit leicht vorgebeugtem Becken. Die Schultern nicht nach oben gezogen, aber dennoch angespannt.

Die Frau sitzt wie auf einer Tischkante mit dem linken Gesäßteil, gerader Rücken, Schultern leicht nach hinten ziehen.



OPTIONEN

Der Flieger kann auch direkt aus dem Stand aufgebaut werden oder mit einem Rock'n'Roll nur in die Mitte beginnen.

Hebt Ihr einen offenen Flieger, so muss die Frau die Beine von Anfang an gestreckt auseinanderziehen.

Als Abgang empfiehlt sich ein Paketchen, siehe Seite 158.



LESEPROBE

OPTIONEN

Wenn der Schulterstand stabil ist, kann der Mann die Hände lösen und z. B. in die gleiche Haltung wie die Frau bringen.

Die Frau kann als weiterführendes Element einen Standspagat machen oder ein Spielbein gestreckt nach hinten nehmen.

Der Schulterstand kann auch aufgestiegen werden, siehe Seite 30.

Als Abgang kann man wahlweise gerade runterspringen, dabei fängt der Mann die Frau in der Hüfte ab, oder siehe Abgänge Seite 150 ff.

EN PIQUÉ

LESEPROBE

Ausgangsposition



Ein en Piqué (*Sturzflug*) wird ähnlich ausgeführt wie ein Fisch (Seite 70).

Die Hebepartner stehen zwei Schritte weit auseinander, Blick zueinander gerichtet.



MANN

- 1 Auf den Anlauf der Frau warten. Dann die Hände an die Hüftknochen der Frau legen. Die Finger geschlossen nach außen gerichtet bzw. um die Hüfte gelegt. Nur der Daumen bleibt nach innen gespreizt – in Richtung Bauch.
- 2 Bei dem Absprung der Frau leicht mit in die Knie gehen und einen Schritt vor unter die Frau machen. Die Arme nah am Körper vorbei hochdrücken, mit der Kraft der Beine aufrichten.
- 3 Die Arme nah neben den Kopf bringen, die Beine schulterbreit nebeneinanderstellen und den Rücken stabil halten.

ABGANG

Langsam die Arme nah am Körper nach unten führen und die Frau sanft abstellen.

FRAU

- 1 Anlaufen, die Hände in der Luft halten oder die Hände auf die Schultern des Mannes legen, um sich abzudrücken.
- 2 Abspringen und so tun, als ob man über den Mann drüberspringen möchte. Mit den Händen abdrücken (falls diese auf der Schulter liegen) und die Beine zeitgleich gestreckt schräg nach oben anheben.
- 3 Die Fußknöchel übereinanderlegen. Die Arme in die gewünschte Haltung bringen.

ABGANG

Hände können auf die Schultern gelegt werden. Beine nach unten führen und beim Aufkommen in den Knien abfedern.

TIPP

Der Mann kann mit seinen Händen und speziell den Daumen die Lage der Frau korrigieren, indem er die Hände vor oder zurückkippt.

Die Frau lässt die Schultern unten und hebt den Kopf etwas an.



LESEPROBE

OPTIONEN

Der Hochstütz kann auch mit einer Kehre (Seite 114) aufgebaut werden.

Für den Abgang gibt es mehrere Optionen.

Man kann den Hochstütz vorne gerade runterlassen oder der Mann gibt einen Schubs nach oben und dreht die Frau zu sich herum, um sie in der Hüfte abzufangen.

Zudem kann der Hochstütz mit einem Todesprung abgelassen werden, siehe Seite 184.

KEHRE

LESEPROBE

Ausgangsposition



Die Kehre ist ein Vorwärtssalto, der entweder als alleinige Drehung gehoben wird oder als Aufgang für einen Hochstütz (siehe Seite 110) benutzt werden kann.

Die Frau steht nah vor dem Mann, Blick zueinander gerichtet.

MANN

- 1 Mit beiden Händen die Hände der Frau fassen. Die Oberschenkel gegen die Schultern der Frau drücken.
- 2 Die Frau mit einem Vorwärtssalto nach oben ziehen. Hierzu dienen die Oberschenkel als Stütze. Die Hände Richtung Gesicht ziehen.
- 3 Für einen Hochstütz die Arme gegen die Oberschenkel der Frau nach oben drücken und nah neben den Kopf bringen.

ABGANG

Die Hände von der Frau lösen und sofort an die Hüfte fassen, um sie sanft abzustellen.

FRAU

- 1 Oberkörper nach unten beugen, den Kopf zwischen die Beine des Mannes bringen. Die Schultern gegen die Beine des Mannes drücken. Die Arme durch die Beine mit dem Handrücken dem Mann reichen.
- 2 Die Position halten, bis der Mann den Vorwärtssalto durchgeführt hat. Die Arme und den ganzen Körper auf Spannung halten.
- 3 Für einen Hochstütz die Arme gestreckt und auf Spannung nach unten drücken. Die Arme sind gegen die Oberschenkel gedrückt. Die Beine gestreckt auseinanderhalten.

ABGANG

Die Hände des Mannes loslassen. Beine geschlossen senken und die Hände auf die Schultern des Mannes legen. Beim Aufkommen in den Knien abfedern.



TIPP

Der Mann beugt sich für den Vorwärtssalto der Frau weit nach hinten.

Die Frau spannt ihre Bauchmuskeln an, um den Oberkörper nach dem Vorwärtssalto hochzuziehen.



OPTIONEN

Bei dem kleinen Fisch kann der Mann einen Ausfallschritt zur Seite machen oder aber gerade stehen bleiben.