

MICHAEL BLUME

AKROBATIK

TRAINING - TECHNIK - INSZENIERUNG



**TECHNIKEN & FIGUREN LERNEN
RICHTIG HELFEN & SICHERN
INSZENIERUNGEN PLANEN**

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

DAS BUCH

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

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

€ 18,95 [D]

978-3-89899-524-5



9 783898 995245

www.dersportverlag.de

[Printed in Germany]



DER AUTOR

Michael Blume setzt sich seit seinem Studium mit Theorie und Praxis der Akrobatik auseinander. Er unterrichtete Sport, Geschichte und Darstellendes Spiel an einer Rudolf-Steiner-Schule und war Lehrbeauftragter im Fachbereich Sport an der Universität Bremen. Als Lehrer für Akrobatik und Theater an der Clown- und Artistenschule in Viby arbeitete er mit daran, eine professionelle Artistenausbildung in Dänemark zu etablieren. Zurzeit ist er als Fachhochschullehrer für Sport und Pädagogik am VIA University College in Dänemark tätig.

DIE ENTWICKLUNG DER AKROBATIK

Akrobatik gehört zu den Bewegungskünsten, die eine lange Tradition und Entstehungsgeschichte aufweisen können. Der Begriff AKROBATIK leitet sich von dem griechischen Wort „akrobates“ ab, welches eigentlich „der auf den Fußspitzen Gehende“ bedeutet und ursprünglich die Bezeichnung für einen Seiltänzer war.

Die ältesten Zeugnisse über Akrobatik (ca. 2000 v. Chr.) stammen aus Ägypten und bestehen vorwiegend aus Malereien auf Kalksteinfelsen.

Als erste schriftliche Quelle ist ein Bericht aus dem 4. Jh. v. Chr. von einem ägyptischen Festmahl überliefert, bei dem Artisten auftraten und hohe Pyramiden bauten.

Artisten standen zu allen Zeiten sozial am Rand der Gesellschaft, galten durchweg als ehrlos und blieben als „fahrendes Volk“ rechtlos.

Auch im Mittelalter änderte sich an ihrer Situation wenig. Erst Ende des 18., Anfang des 19. Jh. brachte die Entstehung des Zirkus einen entscheidenden Einschnitt für das Gaukler- und Artistenwesen mit sich. Durch garantierte Trainings- und Auftrittsmöglichkeiten im Rund der Manege konnten sich vielfältige, oft hoch spezialisierte Fachgebiete der Akrobatik entwickeln, wie z. B. die Schleuderbrett-, Luft- und Wurfakrobatik.

Mitte des 19. Jhd. entstand auf der Bühne des Varietétheaters ein neuer Stil der Artistik, der Salonstil.

Neben dem Berufsakrobatentum gab es eine andere Richtung der akrobatischen Entwicklung, die wir heute als Freizeitsport bezeichnen würden.

Heute findet, neben dem bestehenden Berufsakrobatentum und der hoch spezialisierten Sportakrobatik, die Akrobatik als Freizeitsport in Vereinen und im Schulsport immer mehr Anhänger.

Akrobatik

Training · Technik · Inszenierung

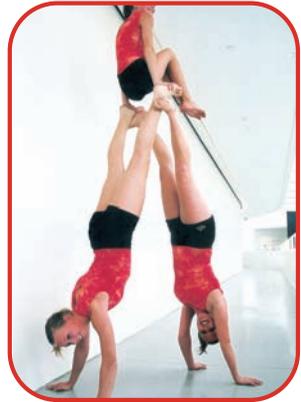
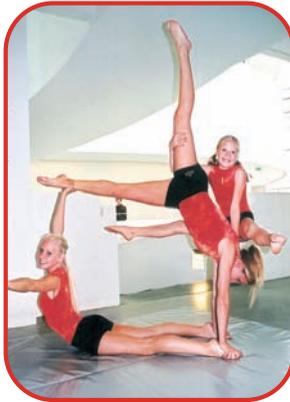
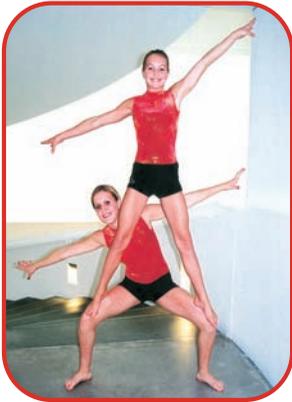
Mein besonderer Dank gilt...

- Stjerneakrobaterne
- Ingrid Bähr (Oskar) und Anne Lykke Skovgaard für die vielen schönen Zeichnungen
- Professor Dr. Manfred Polzin von der Universität Bremen für die wissenschaftliche Betreuung des Buches
- Multisupporter: Irene Blume
- Århus Kunstmuseum AroS für die Bereitstellung von Raum und Skulptur
www.aros.dk
- der Frauenakrobatikgruppe „Frueflæsk & Bøffer“ für die Bereitstellung der Fotos auf den Seiten 160, 174 und 200
www.frueerne.dk

Michael Blume

AKROBATIK

Training • Technik • Inszenierung



Meyer & Meyer Verlag

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Akrobatik Training · Technik · Inszenierung

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

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

© 1995 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
5., überarbeitete Auflage 2010
Adelaide, Auckland, Budapest, Cape Town, Graz, Indianapolis,
Maidenhead, Olten (CH), Singapore, Toronto



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)
Druck und Bindung: B.O.S.S Druck und Medien GmbH
ISBN 978-3-89899-524-5
www.dersportverlag.de
E-Mail: verlag@m-m-sports.com

Inhalt

Vorwort zur fünften überarbeiteten Neuauflage	8
Einleitung	9
Akrobatik damals und heute	12
1 Die Elemente der Akrobatik	18
Gleichgewichtsfähigkeit	21
Kraft	24
Beweglichkeit	26
Körpergefühl	29
Haltung	31
Körperspannung	34
Vertrauen	36
2 Trainingsgrundlagen	39
Aufwärmen	41
Zum Aufbau eines Aufwärmprogramms	42
Techniktraining	44
Techniklernen	45
Zur Bewegungsvorstellung	45
Der motorische Lernprozess	46
Einige Hinweise zur Gestaltung des Techniktrainings	49
Belastungen der Gelenke	50
Belastungen der Wirbelsäule	50
Richtiges Heben	54
Richtiges Tragen	56
Schlussfolgerungen	57
Belastungen der Handgelenke	58
Helfen und Sichern	60

3	Techniken und Figuren der Akrobatik	63
	Solotechniken	64
	Partnerübungen zur Balance	68
	Partnerübungen zur Körperspannung	70
	Basistechniken	71
	Begriffserläuterungen	72
	Griffe	72
	Der Stuhl	73
	Der Flieger	76
	Der Schulterstand	78
	Das Übereinanderstehen	80
	Variationen der Basistechniken	83
	Variationen des Stuhls	83
	Variationen des Fliegers	101
	Variationen des Schulterstands	110
	Variationen des Übereinanderstehens	126
	Clowneske Techniken	136
	Verschiedene Hebefiguren	146
	Pyramiden- und Menschenbilderbau	154
	Grundsätzliches zum Bau von Pyramiden und Menschenbildern	155
	Die Flächenpyramiden	156
	Die Bankpyramiden	161
	Die Galionspyramiden	166
	Die Kreispyramiden	175
	Ein Beispiel für eine Kreuzpyramide	178
	Menschenbilderbau	181
4	Inszenierung	189
	Zur Darstellung	193

Die ästhetische Darstellung	193
Die clowneske Darstellung	194
Das Bewegungstheater	195
Tanz und Akrobatik	195
Zur Gestaltung	196
Die Gestaltungsprozesse	199
Gestalten einer Bewegungskomposition	199
Gestalten durch Experimentieren	201
Gestalten durch Improvisieren	201
Schlusswort	203
Anhang	205
Alphabetisches Verzeichnis der einzelnen Figuren, Pyramiden und Menschenbilder	205
Literatur	209
Bildnachweis	212