



AKROBATIK

TECHNIK • TRAINING • INSZENIERUNG

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.

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. Zur Zeit ist er als Fachhochschullehrer für Theater, Sport und Pädagogik an der pädagogischen Fachhochschule in Ikast/Dänemark tätig.

€ 18,95 [D]

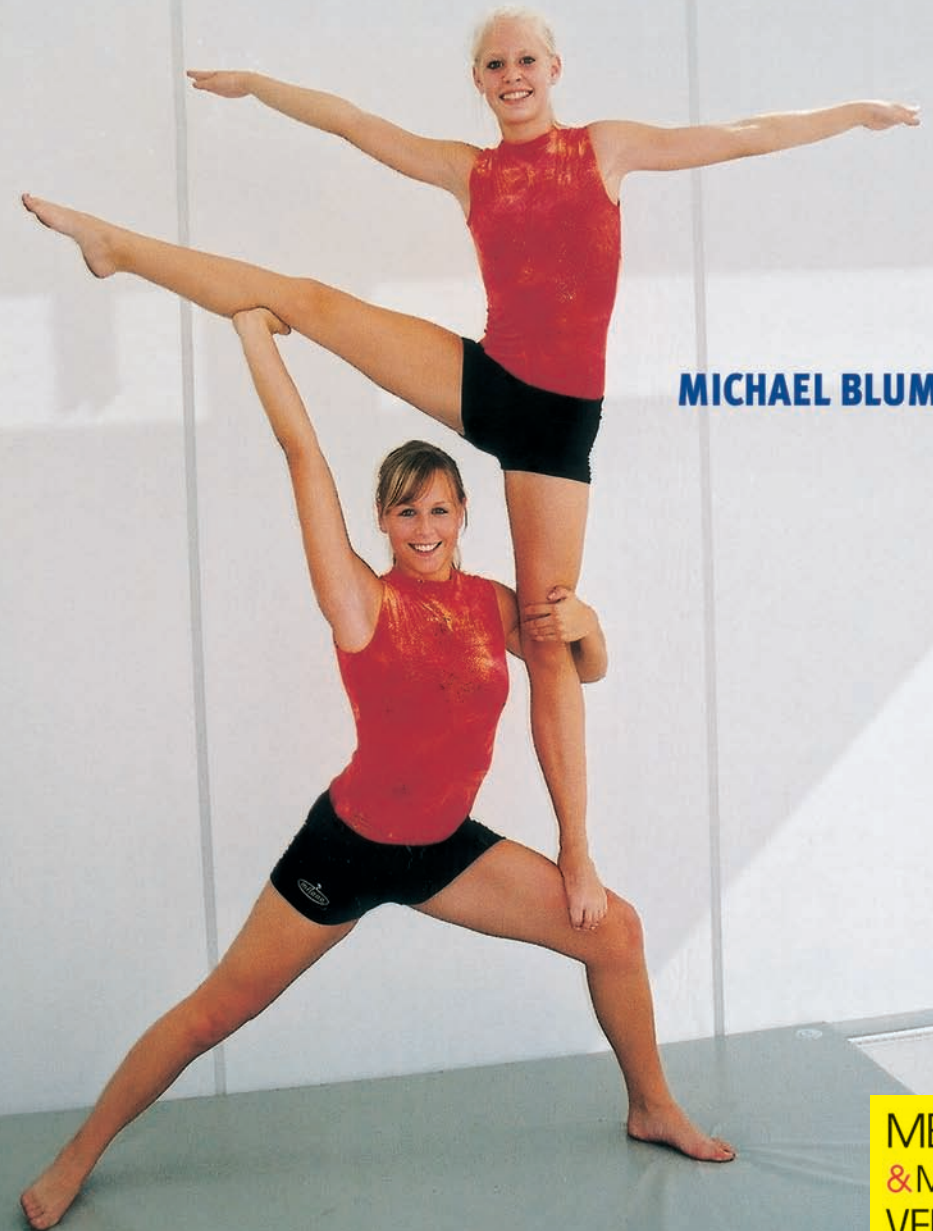
ISBN-13: 978-3-89899-205-3
ISBN-10: 3-89899-205-5



www.dersportverlag.de

AKROBATIK • TECHNIK • TRAINING • INSZENIERUNG

MICHAEL BLUME



MICHAEL BLUME



MEYER
& MEYER
VERLAG

AKROBATIK

Akrobatik

Training · Technik · Inszenierung

Mein besonderer Dank gilt...

- den jungen Akrobatinnen und Akrobaten des Turnvereins tst-Århus und deren Trainern Mia und Søren Lundgaard
www.acroteam-tst.dk
- 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



Akrobatik Training · Technik · Inszenierung

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.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
4., überarbeitete Auflage 2006
Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg,
New York, Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto
Member of the World

Sportpublishers' Association (WSPA) 

Druck und Bindung: B.O.S.S Druck und Medien GmbH, Kleve

ISBN-10: 3-89899-205-5

ISBN-13: 978-3-89899-205-3

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

Vorwort zur 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 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
Literaturverzeichnis	209
Bildnachweis	212

Vorwort zur Neuauflage

Das Buch ist älter geworden und macht eine Aktualisierung notwendig. Deshalb sind einige Übungen neu hinzugekommen und andere weggefallen. Die Akrobaten auf den Fotos sind sowohl jünger als auch älter geworden. Der Älteste, Jens Ole, ist über 50 Jahre und leicht an den grauen Haaren zu erkennen. Das soll dokumentieren, dass man Akrobatik auch im fortgeschrittenen Alter betreiben kann, was wiederum an alte, fast vergessene Turntraditionen der 20er Jahre anknüpft und Generationen verbindet.

Partnerakrobatik und Pyramidenbau haben sich im letzten Jahrzehnt wesentlich mehr verbreitet und haben zum Beispiel Eingang in den Schulsport gefunden. Aber es haftet der Akrobatik immer noch das Image der Zirkusdisziplin an, einer Bewegungskunstrichtung, die immer noch gesellschaftlich keine hohe Anerkennung genießt. Nur sehr wenige Turnvereine haben eine Akrobatikabteilung.

Durch das neue Bildmaterial möchte ich auf das breite Spektrum der Akrobatik hinweisen: als Vereinssport, als Bewegungskunst in selbst organisierten Gruppen, als Körperkunst und Gauklerdisziplin.

Viel Spaß bei Theorie und Praxis!

Im Februar 2006
Michael Blume