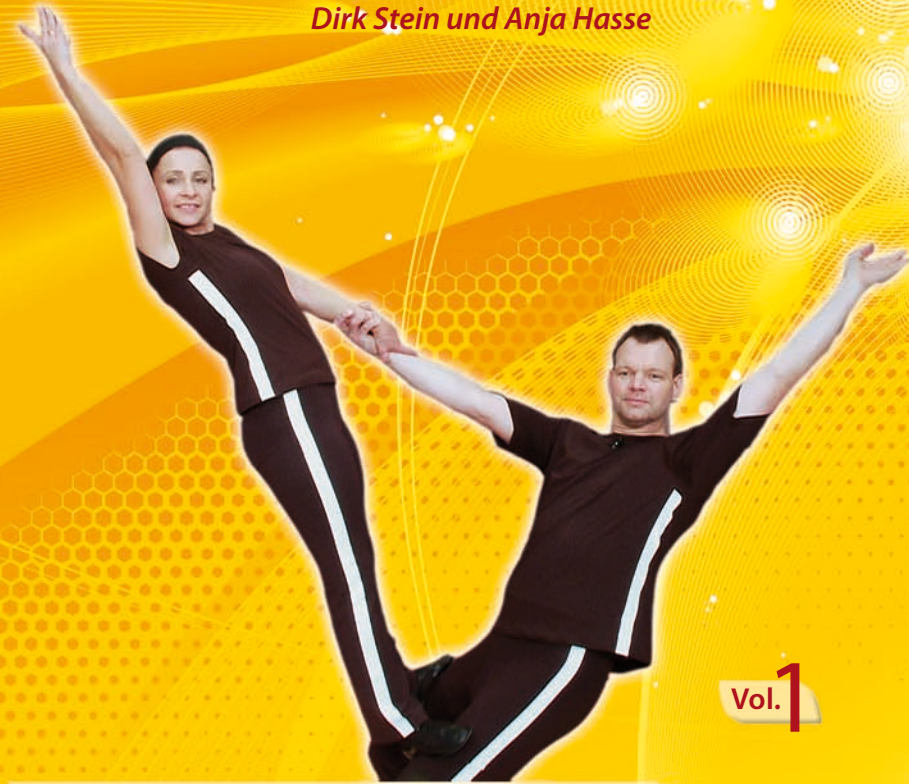


Hebungen & Sportakrobatik

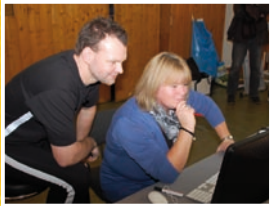
Grundlagen

Dirk Stein und Anja Hasse



Vol. 1

Spaß pur mit Hebungen und Sportakrobatik!
Für alle Sportarten und Altersklassen geeignet.



Von den Grundlagen, über Vertrauen und Risiken, über physikalische Gesetze und Sicherungen, bis hin zu schönen, interessanten und gut erklärten Hebungen.



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

- 1.1 Begrüßung und Vorstellung
- 1.2 Die Geschichte der Akrobatik
- 1.3 Allgemeine Informationen
- 1.4 Wichtige Hinweise

2. Vertrauen, Risiken und Gefahren

- 2.1 Vertrauen ist der Anfang von allem
- 2.2 Ausgangssituation
- 2.3 Unfälle und der Umgang damit
- 2.4 Die Bedeutung der Sicherung
- 2.5 Wie sichere ich richtig

3. Grundlagen

- 3.1 Körperliche Voraussetzungen
- 3.2 Demi Plié – Das Fundament jeder Hebung
- 3.3 Kommunikation und Timing
- 3.4 Sprünge und Sprungkraft
- 3.5 Für Lehrer, Trainer, Übungsleiter

4. Phasen und Physik

- 4.1 Die Phasen einer Hebung
- 4.2 Zeit
- 4.3 Hebelgesetz

5. Hebungen und Sportakrobatik

- | | |
|---------------|-----------------|
| 5.1 Leipziger | 5.7 Dresdner |
| 5.2 Hamburger | 5.8 Mailänder |
| 5.3 Kieler | 5.9 Grazer |
| 5.4 Moskauer | 5.10 Brüsseler |
| 5.4a Rußland | 5.10a Belgien |
| 5.5 Bostoner | 5.11 New Yorker |
| 5.6 Darwiner | |

6. Outro

- 6.1 Links und Tipps
- 6.2 Outakes
- 6.3 Impressionen
- 6.4 Abspann und Danksagung



Dirk Stein, bekannt als Dozent und Coach für Sportakrobatik und karnevalistische Hebungen ist Autor und Macher dieser Lehr-DVD.

Seit vielen Jahren unterrichtet er bundesweit mit Anja Hasse als Dozent auf Fachmessen, Workshopveranstaltungen sowie als Privatdozent und Coach in allen Leistungs- und Altersklassen.

Dirk unterrichtet mit Spaß und Leidenschaft Workshops im Bereich der Sportakrobatik und Hebungen und setzt mit dieser DVD das um, was von seinen Teilnehmern seit vielen Jahren gefordert wird.

Nachdem die Idee zur DVD geboren war, dauerte es noch fast ein Jahr bis es ein Konzept und das Drehbuch gab. Die Inhalte wurden von Dirk so konzipiert, dass alle Details gezeigt, verständlich dargestellt und erklärt werden. Dafür wurde auch die Idee mit den 360 Grad-Ansichten entwickelt. Herausgekommen ist eine motivierende und gut erklärte Lehr-DVD, deren Inhalte für viele Tanz- und Sportarten anwendbar sind.

Freuen Sie sich auf einen Workshop der besonderen Art, auf einen Workshop bei Ihnen zu Hause!

Ein ganz besonderes Dankeschön an

Beate Felder, Anja Hasse und Marion Bär dafür, dass sie in Dirk die Leidenschaft für Hebungen entfacht und ihn ermutigt haben, Hebungen zu unterrichten und schließlich diese DVD zu erstellen.

Diese DVD ist Marion Bär gewidmet



Wichtige Hinweise zum Erlernen der Hebungen auf dieser DVD

Die Hebungen bedienen sich in den verschiedenen Tanzsparten, bzw. Sportarten, nahezu derselben Technik. Die Sportakrobatik ist der Ursprung der meisten Hebungen. Da der Dozent aus dem Tanzsportbereich stammt, wird auf dieser DVD vorrangig von Hebungen gesprochen.

Hebungen sind ausschließlich in angemessenem Rahmen, das heißt an einem geeigneten Trainingsort und nach gründlicher Erwärmung durchzuführen.

Vor dem Erlernen der Hebungen in Kapitel 5 bitte zuerst Kapitel „Vertrauen, Risiken, Gefahren“ und „Grundlagen“, sowie „Phasen und Physik“ ansehen.

Bei allen Hebungen spielen die Größenverhältnisse eine entscheidende Rolle. Je nach Hebung, kann ein Größenunterschied von Vor- oder Nachteil sein.

Hebungen, die auf dieser DVD gezeigt werden, können bei Euch aufgrund anderer Größenverhältnisse auch anders aussehen, bzw. sich umsetzen lassen.

Generell sollten, sofern nicht anders angegeben, Hebungen wie folgt durchgeführt werden:

- Der Partner**
- ➔ hebt aus dem Demi Plié
 - ➔ achtet auf einen gerade, gestreckten Rücken
 - ➔ hebt die Partnerin dicht am Körper
 - ➔ balanciert das zusätzliche Gewicht der Partnerin aus
 - ➔ greift (hebt) nicht in Gelenke/n
 - ➔ führt seine Partnerin in eine sichere Landung
- Beide**
- ➔ beachten das gemeinsame Timing
 - ➔ achten darauf, nicht zu fest zuzugreifen
 - ➔ teilen Fehler- und Erfolgsmeldungen dem Partner mit
 - ➔ brechen die Durchführung einer Hebung ab, wenn der Ansatz bereits fehlerhaft ist
 - ➔ heben nur bei geeignetem Umfeld (z.B. ausreichende Deckenhöhe)
 - ➔ respektieren Wünsche und Ängste des anderen
 - ➔ konzentrieren sich während der Hebung ausschließlich auf den Partner
- Die Partnerin**
- ➔ hat in der Grundstellung einen komplett gespannten Körper
 - ➔ hat die Schultern mit Kraft nach unten gedrückt
 - ➔ hält während der Hebung die Körperspannung
 - ➔ versucht durch einen möglichst kraftvollen Absprung den Partner zu entlasten
 - ➔ achtet auf eine sichere, abgefederte Landung auf dem Ballen

Bei einigen Hebungen macht Anja einen kleinen Sprung vor dem eigentlichen Absprung. Dieser kann bei ausreichend gutem Timing weggelassen werden. Mehr als ein Sprung vorab steigert keinesfalls die Absprungkraft.

Wird eine Hebung ohne diesen Vorabsprung gezeigt, sollte er auch weggelassen werden.

Die Landung erfolgt generell mit geschlossenen Füßen und nur auf den Ballen. Die Fersen sollten nach Möglichkeit den Boden nicht berühren. Sollte eine andere Landung erforderlich sein, wird dies ausdrücklich angegeben.

Bei den Hebungen wird angegeben, für welche Altersklassen sie geeignet sind. Mit „Kinder“ ist das Alter ab ca. 6 bis ca. 9 Jahre gemeint. Mit der Bezeichnung „Jugendliche“ ab ca. 9 Jahre bis ca. 14 Jahre. Mit der Bezeichnung „Erwachsene“ ab ca. 15 Jahre.

Bei den Angaben handelt es sich um ca. Angaben, da eine exakte Bestimmung aufgrund der unterschiedlichen körperlichen Entwicklungen, sowie der bereits vorhandenen Grundlagen nicht getroffen werden kann. Auch sind unbedingt die Größen-, Kraft- und Gewichtsverhältnisse zu beachten.

Die Namen der einzelnen Hebungen sind von uns festgelegt. Der Grund hierfür liegt darin, dass uns über die Jahre auf Workshops, für ein und dieselbe Hebung, die unterschiedlichsten Namen begegnet sind. Teilweise gab es keinen Namen oder sind frei erfunden.

Zur Vereinheitlichung haben alle Hebungen einen internationalen Städtenamen.

Sollte eine Hebung nach einer Hauptstadt benannt sein, gibt es diese Hebung auch als Gruppenhebung.

Gruppenhebungen haben Ländernamen. Die meisten Gruppenhebungen sind auch als Paarhebungen möglich. Die jeweils dazugehörige Paarhebung trägt den Namen der entsprechenden Landeshauptstadt.

Bei korrekter und verantwortungsbewusster Umsetzung dieser Tipps werdet Ihr viel Freude mit dem Erlernen der Hebungen haben.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Erlernen der Hebungen

Leipziger
Hamburger
Kieler
Moskauer
Rußland
Bostoner
Darwiner
Mailänder
Grazer
Brüsseler
Belgien
New Yorker

Konzept und Idee:	Dirk Stein
Regie:	Thomas Hinz
Drehbuch:	Dirk Stein
Darsteller:	Anja und Ralf Hasse, Dirk Stein
Kamera:	Thomas Hinz, Christian Nopper, Berend Trautwein,
Organisation:	Heike Schuchert, Dirk Stein, Thomas Hinz
Qualitätssicherung:	Heike Stein, Ralf Hasse
Grafik & Design:	Holger Mons
Make-Up:	Oliver Bergmann, H.O.B. der Visagist
Hairstylist:	Oliver Bergmann, Haarstudio Bergmann
Catering:	Renate Brauneck
Location:	Joachim Piwonka
Licht- und Tontechnik:	TripleDat Entertainment
Schnitt und Ton:	Christian Nopper , Thomas Hinz
Rigging:	TroTeKK Veranstaltungstechnik
Set:	Holger Mons, Fabian Fassbender, Christian Nopper, Thomas Hinz, Dirk Stein
Produktion:	TRIPLE DAT Entertainment
Im Auftrag von:	Tanz & Medien www.tanzundmedien.de

Für die freundliche Unterstützung danken wir



und



für die Bereitstellung der Bekleidung und Schuhe, sowie die Unterstützung mit allen erforderlichen Materialien www.dance-fit.de

für die Beratung, Unterstützung und Projektbetreuung

Eine große Auswahl an Fachliteratur, rund um das Thema Hebungen und Sportakrobatik unter www.dance-fit.de/literatur



Weitere Lehr-DVDs für verschiedene Facetten des Tanzsports, sowie für Turnen, Hebungen und Sportakrobatik unter www.dance-fit.de/DVDs

Lust bekommen auf mehr Tanzworkshops? Lust den Dozenten einmal live zu erleben? www.tanzworkshop.de



Ganzjährig veranstalten wir Tanzworkshops in Garde- und Schautanzsport, Jazz, Hip-Hop, Modern, etc., sowie Turnen, Akrobatik, Sportakrobatik und Hebungen. Infos, Termine und Orte unter: www.tanzworkshop.de

Wenn Ihr Dirk Stein oder andere Dozenten für einen privaten Workshop in Eurem Verein buchen wollt, schickt eine Mail an: info@tanzworkshop.de.

Musik- und Lehr-DVDs, Fachliteratur und Beschallungsanlagen, alle Artikel rund um den Tanzsport sowie alles für den Vereinskarnaval: Dance-Fit – www.dance-fit.de



Ihr möchtet eine eigene Veranstaltung professionell gefilmt bekommen? In der Qualität dieser DVD? www.triple-dat-entertainment.de



Visagist

Dozent für öffentliche und vereinsinterne Schmink-Workshops, Fachmann für Bühnen-Make-Up: H.O.B. der Visagist, Oliver Bergmann

Hairdesign

Tipps, Tricks und Fortbildung zum Hairdesign, insbesondere für Schautänze: Haarstudio Oliver Bergmann www.haarstudio-bergmann.de

