

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](http://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](http://www.aros.dk)
- der Frauenakrobatikgruppe „Frueflæsk & Bøffer“ für die Bereitstellung der Fotos auf den Seiten 160, 174 und 200  
[www.fruerne.dk](http://www.fruerne.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](http://www.dersportverlag.de)  
E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

# Inhalt

Vorwort zur fünften überarbeiteten Neuauflage	8
Einleitung	9
Akrobatik damals und heute	12
<b>1 Die Elemente der Akrobatik</b>	<b>18</b>
Gleichgewichtsfähigkeit	21
Kraft	24
Beweglichkeit	26
Körpergefühl	29
Haltung	31
Körperspannung	34
Vertrauen	36
<b>2 Trainingsgrundlagen</b>	<b>39</b>
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

<b>3</b>	<b>Techniken und Figuren der Akrobatik .....</b>	<b>63</b>
	<b>Solotechniken .....</b>	<b>64</b>
	Partnerübungen zur Balance .....	68
	Partnerübungen zur Körperspannung .....	70
	<b>Basistechniken .....</b>	<b>71</b>
	Begriffserläuterungen .....	72
	Griffe .....	72
	Der Stuhl .....	73
	Der Flieger .....	76
	Der Schulterstand .....	78
	Das Übereinanderstehen .....	80
	<b>Variationen der Basistechniken .....</b>	<b>83</b>
	Variationen des Stuhls .....	83
	Variationen des Fliegers .....	101
	Variationen des Schulterstands .....	110
	Variationen des Übereinanderstehens .....	126
	<b>Clowneske Techniken .....</b>	<b>136</b>
	<b>Verschiedene Hebefiguren .....</b>	<b>146</b>
	<b>Pyramiden- und Menschenbilderbau .....</b>	<b>154</b>
	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
<b>4</b>	<b>Inszenierung .....</b>	<b>189</b>
	<b>Zur Darstellung .....</b>	<b>193</b>



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