

Inhalt

Vorwort zur 7. Auflage	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