

AKROBATIK

TRAINING – TECHNIK – INSZENIERUNG

MICHAEL BLUME



MEYER
& MEYER
VERLAG

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 Kreispysramiden | 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 |

Vorwort zur siebten Auflage

Auch nach einer gründlichen und kritischen Durchsicht des Buches lässt sich feststellen, dass der Inhalt an Aktualität nichts eingebüßt hat. Deshalb waren nur ein paar kurze Ergänzungen notwendig, um das Buch auf den aktuellen Stand zu bringen. Was sich verändert hat, ist der performative Charakter der Akrobatik. Die Kostüme sind fantasievoller geworden, Licht, Ton und Raum werden effektvoller genutzt, die neueste Bühnentechnik angewendet, aber die akrobatischen Grundtechniken und das Training haben sich nicht verändert.

Möge die Akrobatik in Zeiten zunehmender Körperkontaktlosigkeit niemals an Bedeutung verlieren. Ich hoffe, dass die Neuauflage dazu beiträgt.

Michael Blume

Basistechniken

Obwohl bei dieser bunten Vielfalt der unterschiedlichsten akrobatischen Figuren leicht der Eindruck entstehen kann, dies alles sei nie zu überschauen, lassen sich bei einer genaueren Betrachtung der einzelnen Techniken doch einige wesentliche Merkmale und Gesetzmäßigkeiten erkennen.

Es gibt in der Partnerakrobatik Figuren, die so aufgebaut sind, dass das Gleichgewicht nur in Abhängigkeit voneinander aufrechterhalten werden kann. Ohne das Körpergewicht des anderen Partners als Ausgleich der Balance würde eine derartige Figur („der Stuhl“ siehe S. 73ff. und seine Variationen siehe S. 83ff.) einfach nicht zustande kommen.

Die Mehrzahl der akrobatischen Figuren basiert allerdings auf dem Prinzip der Ausbalancierung der oberen Person durch die untere in den unterschiedlichsten Positionen: liegend, stehend, kopfüber.

Auf der Grundlage dieser beiden Gesetzmäßigkeiten gibt es vier Techniken, die ich als die Basistechniken der Akrobatik bezeichnen möchte. Von ihrer Bewegungsstruktur her sind diese Übungen Grundfertigkeiten aus den verschiedenen Bereichen der Partnerakrobatik. Sie erscheinen mir für die Anfängerschulung sehr geeignet.

- Der „Stuhl“ als Figur, in der das Gleichgewicht nur in gegenseitiger Abhängigkeit aufrechterhalten werden kann.
- Der „Flieger vorwärts“ als Figur, bei der die obere Person in der horizontalen Ebene gehalten und von der unteren Person ausbalanciert wird.
- Der „Schulterstand“ als Figur, bei der die obere Person in einer Kopfüberstellung gehalten wird.
- Das „Übereinanderstehen“ als Figur, in der die obere Person in der vertikalen Stellung gehalten und ausbalanciert wird.

Bei der Einführung der vier Basistechniken empfiehlt es sich, die Reihenfolge einzuhalten, in der diese Übungen hier vorgestellt werden. Denn bei der Figur des „Stuhls“ kann leicht an Alltagsbewegungen

des Aufsteigens und Gleichgewichthaltens angeknüpft werden. Am Beispiel des „Fliegers“ lässt sich sehr deutlich das Prinzip des Balancierens und Balanciertwerdens erläutern, da bei dieser Figur der Körperschwerpunkt der oberen Person im Vergleich zu anderen Übungen verhältnismäßig tief liegt. Die Kopfüberposition beim „Schulterstand“ ist dagegen schon sehr ungewöhnlich und setzt viel Vertrauen in die Stützkraft der unteren Person voraus. Das „Übereinanderstehen“ verlangt schon wichtige Vorkenntnisse über die richtige Körperhaltung und Wirbelsäulenbelastung.

Begriffserläuterungen

U = Unterperson: die bei einer Figur die untere Position einnimmt.

O = Oberperson: die bei einer Figur die obere Position einnimmt.

M = Mittelperson: die bei einer Figur die mittlere Position einnimmt.

Schwierigkeitsgrad der Figuren

* Einfache, relativ schnell erlernbare Figuren.

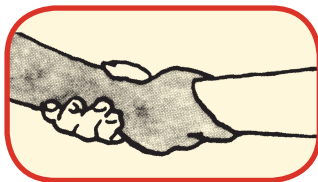
** Mittelschwere Figuren.

*** Sehr anspruchsvolle Figuren, die viel akrobatische Erfahrung voraussetzen.

Griffe

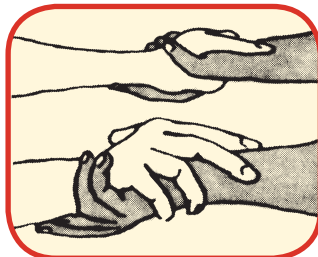
Der Handgelenk-Handgelenk-Griff

Beide Personen umfassen gegenseitig die Handgelenke.



Der Finger-Handgelenk-Griff

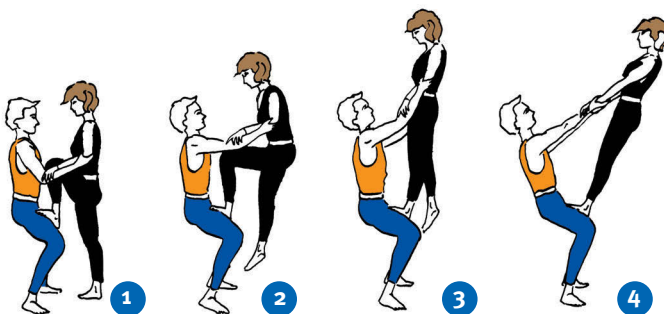
O greift von oben. U von unten. Die Handflächen liegen aufeinander. Der Daumen, der Ring- und der kleine Finger umfassen jeweils die Mittelhand. Mittel- und Zeigefinger stützen am Handgelenk des Partners. Die Handgelenke sind leicht gebeugt.



Der Stuhl *

• Aufgang

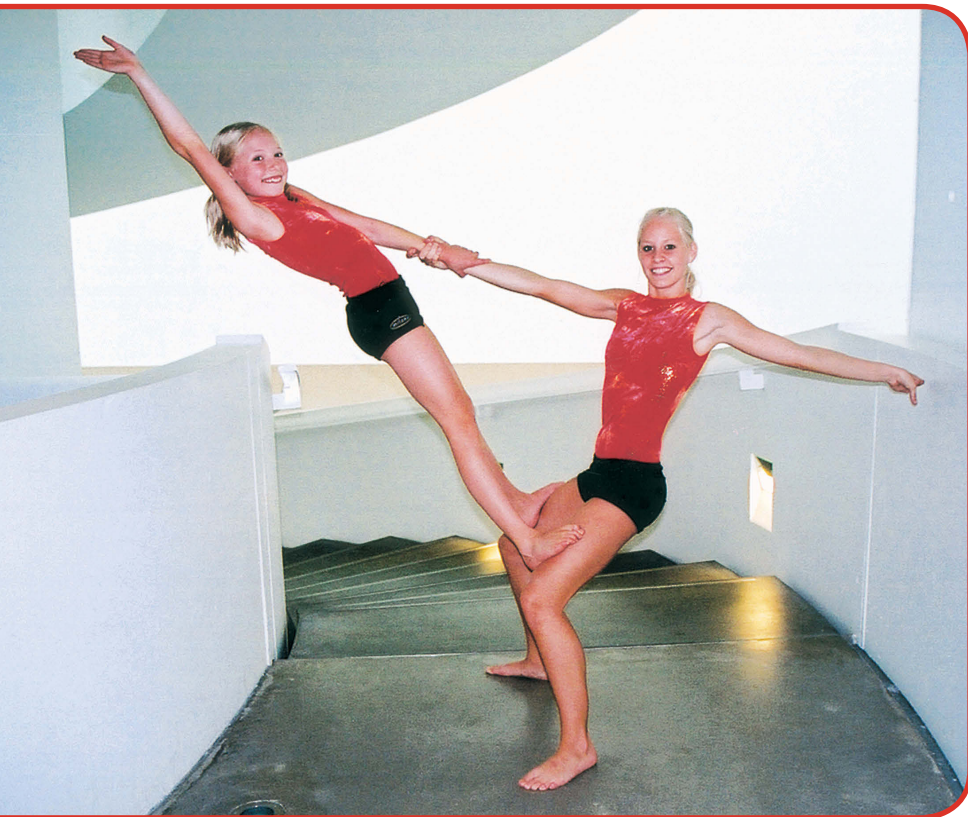
Die Partner stellen sich gegenüber im Abstand von ca. 30 cm auf. U legt seine Hände unter die Ellbogen von O, O legt seine Hände in die Armbeugen von U. U geht in eine tiefe Standposition, indem er die Kniegelenke beugt, den Oberkörper aber gerade hält. O setzt einen Fuß auf den Oberschenkel von U (1). Nach einem vorher vereinbarten Kommando steigt O auf den einen Oberschenkel von U und streckt ihren Körper. U unterstützt aktiv diese Aufsteigbewegung, indem er O mit seinen Händen unter ihren Ellbogen hochdrückt (2 und 3). Sobald Os Körper gestreckt ist, wird der zweite Fuß auf den anderen Oberschenkel von U gesetzt. Beide stehen sehr dicht aneinander und lassen die Hände an den Armen des Partners entlanggleiten, bis sie jeweils die Handgelenke umfassen (Handgelenk-Handgelenk-Griff). U leitet diese Bewegung ein, indem er sich zurücklehnt und zum Ausgleich der Balance den Körper von O nach außen führt. Beide Partner halten ihre Arme gestreckt (4).



- **Variante des Aufstiegs:** O springt mit beiden Beinen gleichzeitig auf Us Oberschenkel.

• Präsentation

Wenn die Figur sicher im stabilen Gleichgewicht steht, können auf Kommando die Hände einer Seite gelöst und die Figur präsentiert werden.



- **Abgang**

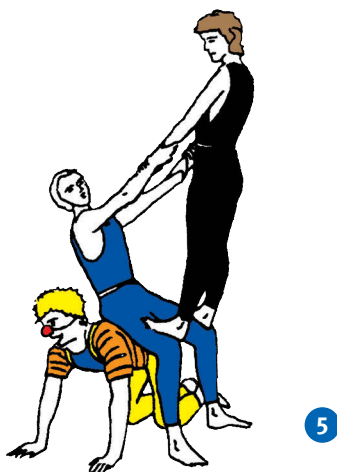
U zieht O durch Beugen der Arme zu sich heran, bis der Partner zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts nicht mehr benötigt wird. O steigt locker mit Us Unterstützung ab.

- **Hinweis**

Es ist wichtig, nicht zu weit auseinanderzustehen, da sonst beim Aufgang Os die Aufwärtsbewegung mit einer starken Vorwärtsbewegung (auf U zu) verbunden ist, die U sehr schwer ausgleichen kann. Der entscheidende Moment bei dieser Figur ist das gemein-

same Timing bei Os Aufstieg. U muss im richtigen Moment die Bewegung kräftig an Os Ellbogen unterstützen und sofort um das gemeinsame Gleichgewicht bemüht sein. O hält ihren Körper nach dem Aufsteigen gestreckt und darf nicht in der Hüfte einknicken.

Für Anfänger ist der „Stuhl“ leichter zu erlernen, wenn U stabil auf einer Person in der Bankstellung sitzt (5). Nachdem O aufgestiegen ist, verlagert U die Balance derart nach vorn, dass er alleine stehen kann und der Helfer überflüssig wird.



- **Hilfestellung**

Es genügt, wenn ein Helfer hinter O sichert, um zu vermeiden, dass O bei einer Instabilität der Figur nicht unkontrolliert nach hinten stürzt.

Der Flieger *

• Aufgang

U legt sich hin und hebt die Beine. O stellt sich dicht, im Abstand einer Fußbreite, an Us Gesäß. U setzt seine Füße an Os Hüfte an. Seine Fußballen liegen etwa auf der Höhe von Os Hüftknochen. O ergreift mit den Händen Us Fußgelenke und hält sich daran fest (1). U hockt langsam seine Beine an. In dem Moment, indem Os Körpergewicht vollständig auf seinen Beinen lastet, kommt O auf seinen Füßen zum Liegen. U stemmt O hoch in die Horizontale, indem er seine Beine senkrecht über sein Becken streckt. Os Körper bleibt die ganze Zeit gestreckt und unter Spannung.



- **Präsentation**

Wenn O stabil auf Us Füßen liegt, kann sie die Fußgelenke loslassen und die Figur präsentieren.

- **Abgang**

Indem U die Beine leicht anhockt und O mit den Füßen leicht nach hinten drückt, kommt O in die Ausgangsposition zurück.

- **Variante:** U überstreckt und beugt die Beine leicht, damit O eine Rolle vorwärts über Us Kopf hinweg ausführen kann.

- **Hinweis**

Anfänger sollten sich beim Aufgang an den Händen fassen, da auf diese Weise auftretende Ungenauigkeiten bei der Bewegungsausführung und Ausbalancierung der Figur leichter ausgeglichen werden können. Fortgeschrittene sollten die Figur so aufbauen, dass sich O nicht mehr an den Fußgelenken festzuhalten braucht.

Os Körper sollte die ganze Zeit in leichter Bogenspannung gestreckt bleiben. O liegt immer wie ein Brett, die ganze Balancearbeit übernimmt U. Es ist wichtig, den richtigen Ansatzpunkt für Us Füße an Os Hüfte zu finden. Kippt Os Oberkörper vornüber, müssen Us Füße etwas höher an der Hüfte angesetzt werden. Kann O ihre Beine während der Balance nur mit Mühe oder gar nicht strecken, muss tiefer angesetzt werden.

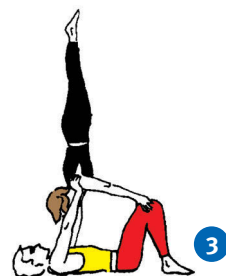
- **Hilfestellung**

Bei Anfängern empfiehlt es sich, eine Hilfestellung seitlich neben der Figur zu haben, die sowohl Oberkörper als auch Beine von O sichert und ein seitliches Umfallen der Figur verhindert.

Der Schulterstand *

• Aufgang

U liegt auf dem Rücken, die Beine sind angewinkelt und stehen etwa hüftbreit auseinander. U hält die Arme durchgestreckt, die Daumen sind an die Hände angelegt. O steht zwischen Us Beinen, ergreift mit den Händen seine Knie, beugt sich vor und legt ihre Schultern auf seine Hände. Os Arme sind ebenfalls gestreckt, ein großer Teil ihres Körpergewichts liegt auf Us Händen (1). O schwingt sich hoch, indem sie abspringt, das Becken aufrichtet und die Beine anhockt (2). Erst wenn in dieser Position ein stabiles Gleichgewicht gefunden worden ist, streckt O langsam die Beine (3).



Präsentation

Es gibt unterschiedliche Methoden, diese Figur zu präsentieren. O steht gerade gestreckt oder sie grätscht bzw. schert die Beine, oder aber sie zieht ein Bein zum Knie.



- **Abbau**

Der Abbau verläuft in umgekehrter Reihenfolge wie der Aufbau.

- **Variation:** O lässt sich mit gescherten Beinen nach hinten überkippen, bis sie auf den Füßen zum Stehen kommt. U unterstützt die Bewegung, indem er im letzten Moment mit den Händen Os Schultern kräftig nach oben drückt.

- **Hinweis**

Die Schwierigkeit dieser Übung besteht im richtigen Timing von Os Aufschwung. Der Aufschwung verläuft in zwei Phasen:

Die erste Phase besteht im Anhocken der Beine, im Aufrichten des Beckens und dem Sichern der Balance. Sie erfordert ein exaktes Timing der Bewegung und muss intensiv geübt werden. Erst wenn das Becken mit den angehockten Beinen gerade und sicher steht, werden in der zweiten Phase die Beine langsam gestreckt. Durch das Anspannen der Körpermitte (Bauch- und Gesäßmuskulatur) gerät die obere Person nicht so leicht aus der Balance.

- **Hilfestellung**

Die Helfer sollten anfangs zu beiden Seiten der Figur stehen und zu allen Seiten, insbesondere aber am Rücken der oberen Person, möglichst nah am Körper mit den Händen sichern, damit sie auf keinen Fall nach hinten überschlagen kann. Bestehen Unsicherheiten bei Os Aufgang, sollte die Hilfestellung dabei unterstützend an den Oberschenkeln eingreifen.

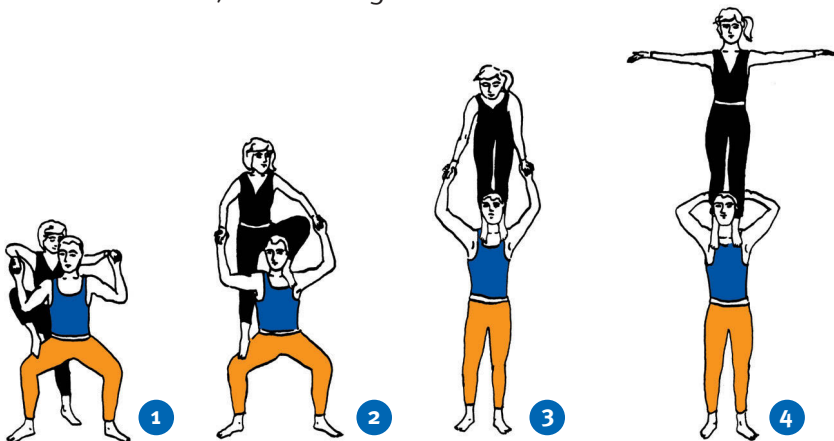
Das Übereinanderstehen **

• Aufgang

U steht mit gegrätschten und gebeugten Beinen, der Oberkörper bleibt gerade. O steht etwas seitlich versetzt dicht hinter U. Beide fassen sich an den Händen. O stellt ihren rechten Fuß möglichst hoch, nahe der Hüftbeuge, auf Us Oberschenkel (1). Nach einem Kommando steigt O mit dem rechten Bein auf Us Oberschenkel und mit dem linken Bein sofort weiter auf die linke Schulter von U (2) und zieht den rechten Fuß nach (3).

O stützt sich dabei auf Us Hände, U unterstützt die Bewegung aktiv durch einen kräftigen Druck der Arme nach vorn oben. Während O mit dem zweiten Fuß auf Us Schulter aufsteigt, streckt U seine Beine und führt sie enger zusammen (2 und 3).

O richtet sich auf, während U seine Hände, eine nach der anderen, hinter die Waden von O legt (4). O steht mit den Fersen möglichst nahe aneinander und lehnt sich leicht gegen Us Kopf. Us Hände hinter den Waden verhindern, dass O nach hinten fällt. Dadurch entsteht eine Klammer, gebildet durch Us Kopf und seine Hände an Os Unterschenkeln, die dieser Figur Sicherheit verleiht.



• Präsentation

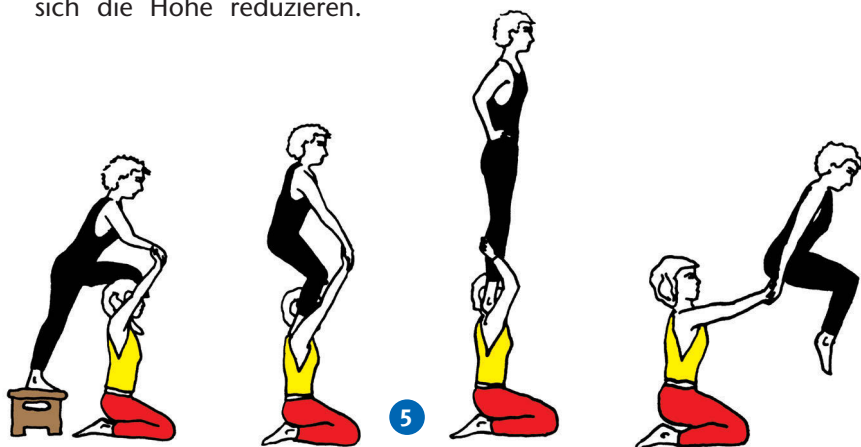
Wenn O stabil steht, kann U die Waden von O loslassen und die Arme ausbreiten.

• Abgang

O und U greifen sich wieder an den Händen (siehe 3). O stützt sich auf die Hände von U und geht vorsichtig nach vorne ab.

• Hinweis

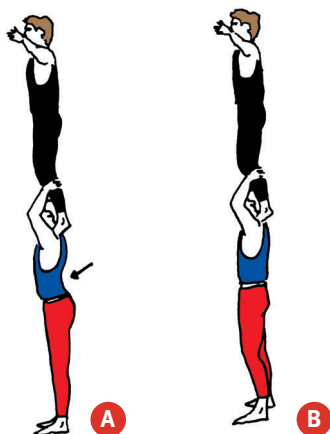
Bei absoluten Anfängern empfiehlt es sich, aus einer tieferen Position heraus zu beginnen, da die Höhe dieser Figur der oberen Person Angst einflößen kann. Indem sich die untere Person hin hockt (siehe 5), lässt sich die Höhe reduzieren.



Es muss unbedingt darauf geachtet werden, dass U niemals im Hohl-kreuz steht (6A), sondern die richtige Haltung einnimmt (6B, vgl. auch Kap. „Haltung“, S. 31ff.). Auf Grund der hohen Wirbelsäulenbelastung sollte die untere Position häufig gewechselt werden und O nicht länger als fünf Sekunden oben verweilen, um einen Dauerdruck auf Os Wirbelsäule zu vermeiden. Beim Abgang ist zu beachten, dass O niemals von oben abspringt, sondern vorsichtig herabgleitet, da eine Abdruckbewegung von Us Schultern kurzzeitig einen hohen Druck auf dessen Wirbelsäule erzeugt.

Falsche (A) und richtige (B) Körperhaltung der unteren Person

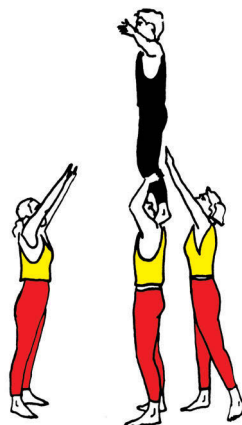
6



• Hilfestellung

Während für O immer die Möglichkeit besteht, nach vorne abzuspringen, muss unbedingt der Raum hinter der Figur abgesichert werden. Möglichst zwei oder mehr Helfer sollten mit erhobenen Händen dicht hinter der Figur stehen, um O, wenn nötig, möglichst schnell auffangen zu können. Bei absoluten Anfängern empfiehlt es sich, auch den vorderen Raum mit zwei Helfern zu sichern (7).

7



Variationen der Basistechniken

Bei den Variationen finden sich viele Bewegungsmerkmale der Basistechniken in leicht abgeänderter Form wieder. Daher werden sie auch nicht mehr so detailliert beschrieben und es wird nur auf Besonderheiten der jeweiligen Technik hingewiesen. Falls der Abgang nicht zusätzlich erwähnt wird, so erfolgt er in umgekehrter Reihenfolge wie der Aufgang.

Variationen des Stuhls

Das gegenseitige Hochziehen *

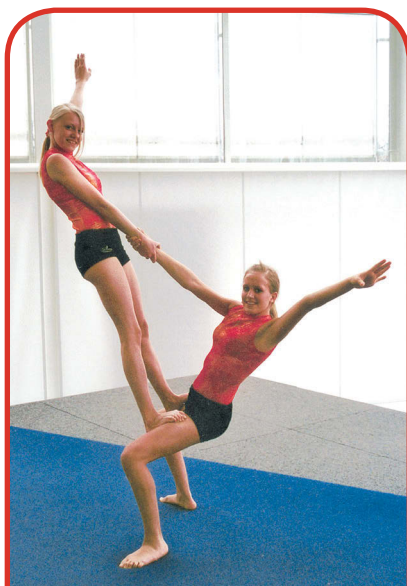
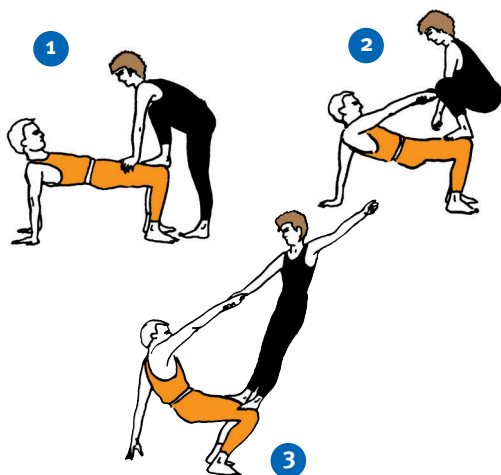
- **Aufstieg**

O stellt sich auf U's Oberschenkel nahe den Knien (1). Beide fassen sich mit der jeweils rechten Hand um das Handgelenk (2).

O zieht U mit geradem Rücken hoch. U unterstützt die Bewegung, indem er die Knie nach vorne verschiebt (3).

- **Hinweis**

Os Rücken sollte die ganze Zeit gerade bleiben. U allein ist für das Gleichgewicht verantwortlich.



Die Galionsfigur *

- **Aufstieg**

U hält O an den Hüften. O umfasst Us Handgelenke und setzt einen Fuß auf Us Oberschenkel (1). Auf Kommando steigt O auf (2 und 3).

- **Variation:** O springt auf Us Oberschenkel.

- **Hinweis**

Beim Aufstieg ist darauf zu achten, dass beide Partner eng aneinanderstehen. O hält sich während des Aufstiegs kräftig an Us Handgelenken fest. U unterstützt die Bewegung an den Hüften von O.

