






Inhalt

	Vorwort zur Neuauflage	7
	Einleitung	9
1	Die akrobatische Erlebniswelt	14
	1.1 Gemeinsames Handeln	14
	1.2 Körpererfahrung	18
	1.3 Sich zutrauen – vertrauen	24
2	Wichtige biomechanische Grundlagen	30
	2.1 Die richtige Körperhaltung	30
	2.2 Belastungen der Wirbelsäule	34
	2.3 Belastungen der Handgelenke	35
3	Anfangen, aber wie?	38
	3.1 Der äußere Rahmen	38
	3.2 Wissenswertes zum Einstieg	39
	3.3 Akrobatik mit Kindern	41
	3.4 Akrobatik mit Jugendlichen	44
	3.5 Zur Planung von Übungsstunden	44
4	Aufführungen gestalten	51
	4.1 Zur Inszenierung einer Aufführung	52
	4.2 Zum Aufbau einer Aufführung	54
5	Vorbereitende Übungen	60
	5.1 Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung	60
	5.2 Partnerübungen zur Körperspannung	67
	5.3 Vertrauensübungen	69
	5.4 Partnerübungen zur Balance	72
6	Grundlagen des Pyramidenbaus	76
	6.1 Begriffserläuterungen	80

	6.2 Griffe	80
	6.3 Grundelemente des Pyramidenbaus	81
	6.4 Pyramiden für vier Personen	87
	6.5 Pyramiden für fünf Personen	94
	6.6 Pyramiden für sechs Personen	100
	6.7 Pyramiden für sieben Personen	107
	6.8 Pyramiden für acht und mehr Personen	112

7	Fantasiefiguren	120
----------	------------------------------	------------

8	Dynamische Elemente	129
----------	----------------------------------	------------

9	Grundlagen der Partnerakrobatik	141
	9.1 „Der Stuhl“ und Variationen	143
	9.2 „Der Flieger“ mit Variationen	152
	9.3 Der Schulterstand und Variationen	158
	9.4 Das Übereinanderstehen mit Variationen	164

Literatur	171
------------------------	------------

Bildnachweis	172
---------------------------	------------