

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage	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 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
Literaturverzeichnis	209
Bildnachweis	212