

# Inhalt

<b>Vorwort zur Neuauflage</b> .....	<b>7</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Die akrobatische Erlebniswelt</b> .....	<b>14</b>
1.1 Gemeinsames Handeln .....	14
1.2 Körpererfahrung .....	18
1.3 Sich zutrauen – vertrauen .....	24
<b>2 Wichtige biomechanische Grundlagen</b> .....	<b>30</b>
2.1 Die richtige Körperhaltung .....	30
2.2 Belastungen der Wirbelsäule .....	34
2.3 Belastungen der Handgelenke .....	35
<b>3 Anfängen, aber wie?</b> .....	<b>38</b>
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
<b>4 Aufführungen gestalten</b> .....	<b>51</b>
4.1 Zur Inszenierung einer Aufführung .....	52
4.2 Zum Aufbau einer Aufführung .....	54
<b>5 Vorbereitende Übungen</b> .....	<b>60</b>
5.1 Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung .....	60
5.2 Partnerübungen zur Körperspannung .....	67
5.3 Vertrauensübungen .....	69
5.4 Partnerübungen zur Balance .....	72
<b>6 Grundlagen des Pyramidenbaus</b> .....	<b>76</b>
6.1 Begriffserläuterungen .....	80

# Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen

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
<b>7</b>	<b>Fantasiefiguren</b>	<b>120</b>
<b>8</b>	<b>Dynamische Elemente</b>	<b>129</b>
<b>9</b>	<b>Grundlagen der Partnerakrobatik</b>	<b>141</b>
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
	<b>Literatur</b>	<b>171</b>
	<b>Bildnachweis</b>	<b>172</b>