

# Inhalt

Vorwort zur 7. Auflage .....	8
Einleitung.....	9
Akrobatik damals und heute.....	12
<b>1 Die Elemente der Akrobatik .....</b>	<b>18</b>
Gleichgewichtsfähigkeit .....	21
Kraft .....	24
Beweglichkeit.....	26
Körpergefühl.....	29
Haltung .....	31
Körperspannung.....	34
Vertrauen .....	36
<b>2 Trainingsgrundlagen .....</b>	<b>39</b>
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

<b>3</b>	<b>Techniken und Figuren der Akrobatik .....</b>	<b>63</b>
	<b>Solotechniken .....</b>	<b>64</b>
	Partnerübungen zur Balance .....	68
	Partnerübungen zur Körperspannung .....	70
	<b>Basistechniken .....</b>	<b>71</b>
	Begriffserläuterungen .....	72
	Griffe .....	72
	Der Stuhl .....	73
	Der Flieger .....	76
	Der Schulterstand .....	78
	Das Übereinanderstehen .....	80
	<b>Variationen der Basistechniken .....</b>	<b>83</b>
	Variationen des Stuhls .....	83
	Variationen des Fliegers .....	101
	Variationen des Schulterstands .....	110
	Variationen des Übereinanderstehens .....	126
	<b>Clowneske Techniken .....</b>	<b>136</b>
	<b>Verschiedene Hebefiguren .....</b>	<b>146</b>
	<b>Pyramiden- und Menschenbilderbau .....</b>	<b>154</b>
	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
<b>4</b>	<b>Inszenierung .....</b>	<b>189</b>
	<b>Zur Darstellung .....</b>	<b>193</b>

Die ästhetische Darstellung .....	193
Die clowneske Darstellung .....	194
Das Bewegungstheater .....	195
Tanz und Akrobatik.....	195
<b>Zur Gestaltung .....</b>	<b>196</b>
Die Gestaltungsprozesse .....	199
Gestalten einer Bewegungskomposition.....	199
Gestalten durch Experimentieren .....	201
Gestalten durch Improvisieren .....	201
<b>Schlusswort .....</b>	<b>203</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>205</b>
Alphabetisches Verzeichnis der einzelnen Figuren, Pyramiden und Menschenbilder .....	205
Literatur.....	209
Bildnachweis .....	212