

MICHAEL BLUME

AKROBATIK

TRAINING - TECHNIK - INSZENIERUNG



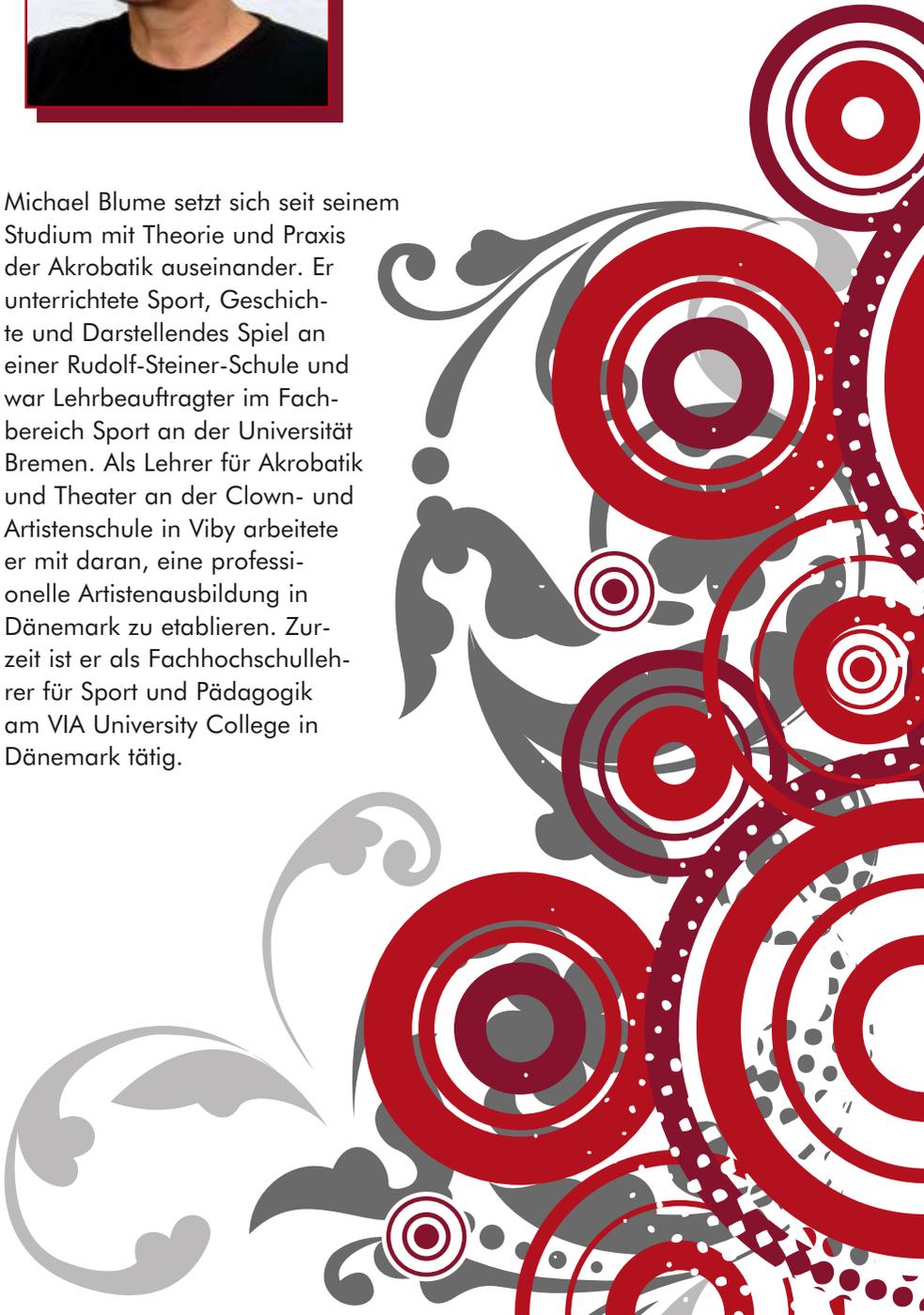
TECHNIKEN & FIGUREN LERNEN
RICHTIG HELFEN & SICHERN
INSZENIERUNGEN PLANEN

MEYER
& MEYER
VERLAG



DER AUTOR

Michael Blume setzt sich seit seinem Studium mit Theorie und Praxis der Akrobatik auseinander. Er unterrichtete Sport, Geschichte und Darstellendes Spiel an einer Rudolf-Steiner-Schule und war Lehrbeauftragter im Fachbereich Sport an der Universität Bremen. Als Lehrer für Akrobatik und Theater an der Clown- und Artistenschule in Viby arbeitete er mit daran, eine professionelle Artistenausbildung in Dänemark zu etablieren. Zurzeit ist er als Fachhochschullehrer für Sport und Pädagogik am VIA University College in Dänemark tätig.



Akrobatik

Training · Technik · Inszenierung

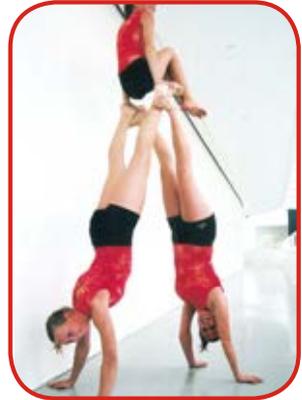
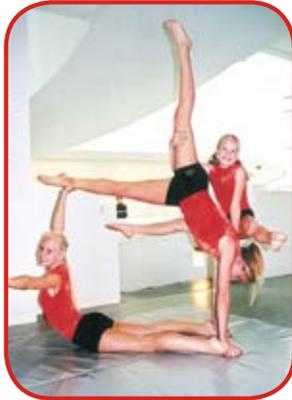
Mein besonderer Dank gilt...

- Stjerneakrobaterne
- Ingrid Bähr (Oskar) und Anne Lykke Skovgaard für die vielen schönen Zeichnungen
- Professor Dr. Manfred Polzin von der Universität Bremen für die wissenschaftliche Betreuung des Buches
- Multisupporter: Irene Blume
- Århus Kunstmuseum AroS für die Bereitstellung von Raum und Skulptur
www.aros.dk
- der Frauenakrobatikgruppe „Frueflæsk & Bøffer“ für die Bereitstellung der Fotos auf den Seiten 160, 174 und 200
www.fruerne.dk

Michael Blume

AKROBATIK

Training · Technik · Inszenierung



Meyer & Meyer Verlag

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Akrobatik
Training · Technik · Inszenierung

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzungen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1995 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
5., überarbeitete Auflage 2010
6. Auflage 2012

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Högendorf,
Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Tehran, Wien
Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)

eISBN 978-3-8403-0467-5

Dieses E-Book entspricht in seinem Inhalt dem gedruckten Buch
mit der ISBN 978-3-89899-524-5 in der 6. Auflage.

www.dersportverlag.de

verlag@m-m-sports.com

Inhalt

Vorwort zur fünften überarbeiteten 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 Bankpyramiden	161
	Die Galionspyramiden	166
	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
Literatur.....	209
Bildnachweis	212

Vorwort zur fünften überarbeiteten 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

Einleitung

Akrobatik! Ein Begriff, bei dem uns sofort Bilder aus dem Zirkus in den Sinn kommen: Schöne, durchtrainierte Körper vollführen mit spielerischer Leichtigkeit halsbrecherische Kunststücke, die beim Zuschauer Bewunderung und Staunen hervorrufen. Gesetze der Schwerkraft werden scheinbar aufgehoben, man ist fasziniert von den Möglichkeiten, wie der menschliche Körper in den vielfältigsten Arten auf kleinsten Unterlagen balanciert werden kann. Akrobatik ist Zirkuskunst, unerreichbar und gefährlich.

Gegen diesen Mythos gilt es anzugehen. Grundsätzlich kann erst einmal jeder Mensch bei der Akrobatik mitmachen. Es gibt keinen Grund, warum man sich nicht an dieser Bewegungskunst ausprobieren soll. Das Gleichgewicht gemeinsam aufs Spiel zu setzen, die Schwerkraft herauszufordern und menschliche Figuren zu bauen, macht Spaß und ist gar nicht so schwer.

Damit wurde nun schon ein erster Hinweis gegeben, um welchen Bereich der Akrobatik es sich in diesem Buch handelt: um Boden- bzw. Partnerakrobatik, genauer gesagt, um die Equilibristik. Sie umfasst einfache Figuren für zwei Personen bis hin zu Pyramiden und Menschenbildern mit 12 und mehr Teilnehmern. Es sollen menschliche Bauwerke ohne den Einsatz von Hilfsmitteln geschaffen werden.

Die Kunst der Equilibristik besteht darin, Gleichgewicht zu halten, sowohl den eigenen Körper als auch andere Körper in verschiedenen Lagen, Haltungen und Situationen zu balancieren. Das Eigentümliche der Akrobatik, worauf auch ihr darstellerischer Charakter beruht, liegt in dem Ungewöhnlichen der gemeinsamen Bewegung: aufeinander, übereinander, umeinander. Man bewegt sich nicht wie immer und wie alle, sondern ganz anders.



Abb. 1: Man bewegt sich nicht wie immer und alle, sondern ganz anders.

Die Grundlagen für diese Kunst des Gleichgewichthaltens sollen hier aufgezeigt und dargestellt werden. Die Art und Weise, wie balanciert, wie in verschiedenen Körperstellungen gehoben, getragen und gestemmt werden kann, lässt sich anhand der Techniken im akrobatischen Training erarbeiten. Zur besseren Aneignung dieser Techniken sind wiederum bestimmte körperliche und psychische Eigenschaften wichtig, die hier als die **Elemente der Akrobatik** beschrieben werden.

Das akrobatische Training verlangt eine gute körperliche und mentale Vorbereitung. Deshalb soll zunächst über ein funktionelles akrobatikspezifisches Aufwärmen nachgedacht werden, bevor im Einzelnen auf den Lernvorgang beim Techniklernen eingegangen wird. Im Mittelpunkt des Trainings steht dann die Aneignung und Optimierung der jeweiligen Bewegungsfertigkeiten.

Gemäß ihrer Bewegungsstruktur werden die akrobatischen Figuren in vier Basistechniken eingeteilt und anschaulich in Wort und Bild dargestellt. Aus diesen leicht zu erlernenden Techniken ergeben sich vielfältige Variationsmöglichkeiten, die als Grundlage für den Pyramiden- und Menschenbilderbau dienen. Ferner setzt das Spiel mit dem Gleichgewicht anatomische und biomechanische Kenntnisse über richtiges Heben und Stemmen sowie über Gelenkbelastungen voraus, da teilweise verhältnismäßig große Kräfte und Lasten auf den Körper einwirken.

Zur Kunstform wird die Akrobatik allerdings erst, wenn bereits erarbeitete Figuren unter gestalterischen Gesichtspunkten verändert, neu zusammengefügt oder aber unter einem Thema in Szene gesetzt werden. Am Schluss des Buches werden die unterschiedlichen Möglichkeiten der Darstellung und Gestaltung beschrieben.

Gerade die Verbindung von sportlicher Leistung, kooperativem Umgang miteinander und kreativer Bewegungsgestaltung macht die Akrobatik interessant und reizvoll.

Ob in der Schule im Sportunterricht und im darstellenden Spiel, in den Turn- und Sportvereinen oder in (freien) Theatergruppen: Akrobatik kann immer eine wichtige, sinnvolle Bereicherung sein. Noch wichtiger ist es allerdings, ihr größere Anerkennung als eigenständige (Freizeit-)Sportart zu verschaffen.

Akrobatik damals und heute

Akrobatik gehört zu den Bewegungskünsten, die eine lange Tradition und Entstehungsgeschichte aufweisen können. Der gemeinsame Ursprung dieser Künste liegt in der Freude des Menschen am kunstvollen Spiel mit der Bewegung, als Ausdruck der eigenen Empfindung von Lebenslust und Lebensleid. In dieser spielerischen Erkundung des in der menschlichen Bewegung Möglichen steckt der Versuch, noch etwas anderes aus seinem Körper herauszuholen als die alltäglich notwendigen Handlungen.

Als Antrieb zur darstellenden Kunst kann der Einsatz aller menschlichen Ausdrucksmittel wie Tanz, Pantomime, Musik, Stimme und Maske zu kultischen Zwecken angesehen werden. Geister- und Gottesbeschwörungen, Tierdarstellungen bei Jagdritualen oder kultische Tänze und Pantomimen führten fast zwangsläufig zu Formen der Akrobatik. Auch heute noch sind solche Formen in den kultischen Riten der Naturvölker erhalten (vgl. Melczer-Lucas & Zwiefka, 1989, S. 8).

Vermutlich lag in dieser Außergewöhnlichkeit der Bewegungen schon immer der Reiz zur Darstellung. Auf den Betrachter soll eine Wirkung sowohl durch das Schöne, Ästhetische als auch durch das Sonderbare, Wunderbare oder Sensationelle der menschlichen Bewegung hervorgerufen werden. Bewegungskünste sind so alt wie die menschliche Kultur selbst und wurden schon immer bei festlichen Gelegenheiten gerne gezeigt und gesehen. Anfangs konnten sie noch nicht in einzelne Bereiche wie Akrobatik, Tanz, Pantomime, Jonglieren oder das Spiel mit verschiedenen Geräten eingeteilt werden, meist war der Übergang fließend.

Der Begriff **Akrobatik** leitet sich von dem griechischen Wort „akrobates“ ab, welches eigentlich „der auf den Fußspitzen Gehende“ bedeutet und ursprünglich die Bezeichnung für einen Seiltänzer war.

Die ältesten Zeugnisse über Akrobatik (ca. 2000 v. Chr.) stammen aus Ägypten und bestehen vorwiegend aus Malereien auf Kalksteinfelsen. Darauf wurden Tänzer und Akrobaten abgebildet, die Kunststücke wie Bogengang rückwärts, Kopfstand ohne Handauflagen, Doppelüberschlag usw. zeigen. Als erste schriftliche Quelle ist ein Bericht aus dem 4. Jh. v. Chr. von einem ägyptischen Festmahl überliefert, bei dem Artisten auftraten und hohe Pyramiden bauten. Aus dieser Beschreibung und anderen Berichten schließt Derbolav (vgl. 1937, S. 2f.), dass sich schon bei den Ägyptern ein Berufsartistentum entwickelt hatte. Ebenso belegen zahlreiche griechische und römische Quellen, dass zu großen festlichen Anlässen stets auch Artisten, Tänzer und Gaukler ihre Kunstfertigkeiten zeigten (vgl. Derbolav, 1937, S. 3ff.).

Allerdings bemerkte schon der römische Schriftsteller Petronius geringschätzig, Akrobatik sei eine recht brotlose Kunst (Satyrica, Kap. 53, S. 12f.). Artisten standen zu allen Zeiten sozial am Rande der Gesellschaft, galten durchweg als ehrlos und blieben als „fahrendes Volk“ rechtlos. Daher wurden sie einerseits verachtet, andererseits aber wegen ihrer Fähigkeiten bewundert. Auch im Mittelalter änderte sich an ihrer Situation wenig. Zwar verurteilte und bekämpfte die Kirche das Gauklerwesen als „Teufelskünste“, dennoch konnten sich die Artisten behaupten und zeigten ihre Kunstfertigkeiten bei Krönungsfeiern und Reichstagen, auf Messen und Märkten.

Erst Ende des 18., Anfang des 19. Jahrhunderts brachte die Entstehung des Zirkus einen entscheidenden Einschnitt für das Gaukler- und Artistenwesen mit sich. Mit dem Zusammenschluss aller artistischen Genres zu einer neuen Einheit, der Zirkuskunst, wurden neue und verbesserte Arbeitsbedingungen geschaffen. Durch garantierte Trainings- und Auftrittsmöglichkeiten im Rund der Manege konnten sich vielfältige, oft hoch spezialisierte Fachgebiete der Akrobatik entwickeln, wie z. B. die Schleuderbrett-, Luft- und Wurfakrobatik, die Perchebalancen (mit einer elastischen Stange) und die Kontorsionistik (Schlangenmenschen).