

Michael Blume

# **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen**



Meyer & Meyer Verlag

# Inhalt

Einleitung.....	7
<b>Die akrobatische Erlebniswelt.....</b>	<b>10</b>
Gemeinsam Handeln.....	10
Körpererfahrung.....	14
Sich zutrauen - vertrauen.....	20
<b>Wichtige biomechanische Grundlagen.....</b>	<b>24</b>
Die richtige Körperhaltung.....	24
Belastungen der Wirbelsäule.....	28
Belastungen der Handgelenke.....	29
<b>Anfangen, aber wie?.....</b>	<b>30</b>
Der äußere Rahmen.....	30
Wissenswertes zum Einstieg.....	31
Akrobatik mit Kindern.....	33
Akrobatik mit Jugendlichen.....	35
Zur Planung von Übungsstunden.....	35
<b>Aufführungen gestalten.....</b>	<b>38</b>
Zur Inszenierung einer Aufführung.....	39
Zum Aufbau einer Aufführung.....	41
<b>Vorbereitende Übungen.....</b>	<b>45</b>
Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung.....	45
Partnerübungen zur Körperspannung.....	54
Vertrauensübungen.....	56
Partnerübungen zur Balance.....	59
<b>Grundlagen des Pyramidenbaus.....</b>	<b>63</b>
Begriffserläuterungen.....	66
Griffe.....	66
Grundelemente des Pyramidenbaus.....	67
Pyramiden für vier Personen.....	73
Pyramiden für fünf Personen.....	80
Pyramiden für sechs Personen.....	86
Pyramiden für sieben Personen.....	93
Pyramiden für acht und mehr Personen.....	98

<b>Phantasiefiguren</b> .....	<b>104</b>
<b>Dynamische Elemente</b> .....	<b>113</b>
<b>Grundlagen der Partnerakrobatik</b> .....	<b>125</b>
„Der Stuhl“ und Variationen.....	126
„Der Flieger“ und Variationen.....	136
Der Schulterstand und Variationen.....	142
Das Übereinander-Stehen und Variationen.....	148
<b>Literatur</b> .....	<b>157</b>