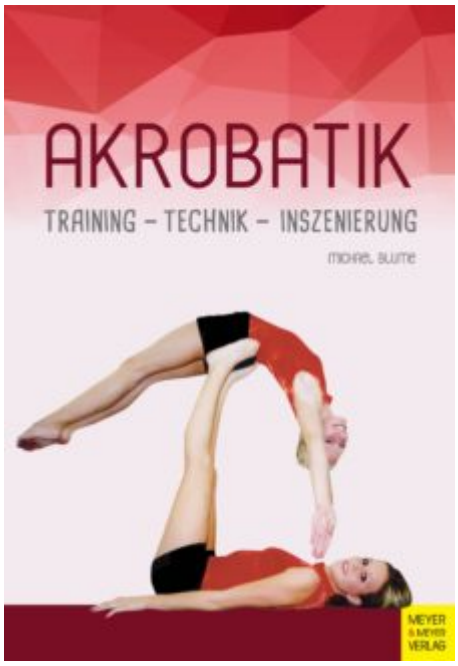
Buchtipp: Akrobatik

Die Grundlagen der Partnerakrobatik werden in diesem Werk praxisnah vermittelt. Vom Aufwärmen zum Techniktraining mit vielen Variationen.



Das Gleichgewicht zu halten und sowohl den eigenen Körper als auch andere Körper in ungewöhnlichen Lagen, Haltungen und Situationen zu balancieren ist das Charakteristische und Faszinierende der Partnerakrobatik.

Durch das vorliegende Buch werden die Grundlagen des akrobatischen Trainings aufgezeigt: gezieltes Aufwärmen, sinnvoller Trainings- und Übungsaufbau, Hilfestellungen, Techniken des Hebens und Stemmens etc. 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 gemeinsam die Grundlage des Menschenbilder- und Pyramidenbaus bilden.

Zur Kunstform wird die Akrobatik allerdings erst, wenn bereits erarbeitete Figuren unter gestalterischen Gesichtspunkten verändert, neu zusammengefügt oder aber mit einem Thema versehen in Szene gesetzt werden. Diese unterschiedlichen Möglichkeiten werden am Schluss des Buches beschrieben.

Simone Lauber, Leiterin Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: Blume, Michael (2017). Akrobatik. Training – Technik – Inszenierung. Meyer & Meyer Verlag.

Quelle: Meyer&Meyer Verlag

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO