



Spannung,
Action und Tricks
Downtown



Burner Motion
Muriel Sutter (Hrsg.)

burner

URBAN
ACROBATICS

Julian Hartmann
Jan Meier
Muriel Sutter

hofmann.

Inhalt

Urban Acrobatics unterrichten	6
Warm Up	9
Gecko Run – Treppen-Warm-Up	10
Around the World	11
Wall Flyer Workout	12
Skateboard Workout	14
Wall Stunts	17
Off the Wall Jump	18
Wall Run	19
Raindrop	20
Get Up	21
Strike the Pose	22
City Flower	23
L-Shape	24
Bug & Spider	25
Urban Super-7	26
Shrimp	27
Podium Stunts	29
Punktlandung	30
Flanke	31
Grättimann	32
Floating Turtle	33
Tischlein Deck Dich	34
Auf der Mauer auf der Lauer	35
Golden Gate Bridge	36
Butt Bridge	37
Sit Lever	38
Hangover	39
Edge Roll	40
Skateboard-Handstand	41
Bench Stunts	43
Whale Dive	44
Asi Shoulder Stunt	45
Free Fall Frettchen	46
Tackled Bug	47
Flying Crocodile	48
Baby Crocodile	49
Bench Walkover	50
Swing Roll	51
Rail Stunts	53
Railwalk	54
Glühwürmchen	55
Superman with Space Shuttle	56
Belly Float Balance	57
Waterfall	58
Corner Dive	59
Libellenlarve	60
Hang Loose	61
Spanferkel	62
Climbed Handspring – Martini	63
Monkey Pose	64
High Flyer	65
Back Balance	66
Jump & Swing	67
Pole Stunts	69
Basic Climb and Seat	70



Inhalt

Power Walk	71
Frog	72
Cryptonix	73
Footlocker	74
Layback	75
Air Seat	76
Honey Bee	77
Footloose	78
Butterfly Flag	79
Swing Mount	80
Freestyle Handspring	81
Elbow Flag	82
Flag	83
Gap Stunts	85
Up & Down	86
Jump the Gap	87
Gap Airwalk	88
Center Balance – Balanced Airwalk	89
Spiderman Press Up	90
Floating Mermaid	91
Twisted Push & Pull	92
Seestern	93
Floor Stunts	95
Eidechse	96
Baked Potato	97
Double Elbow Freeze	98
Schneeglöckchen	99
Flying Baby Freeze	100
Bridge Turns	101
Yogi	102
Skarabäus	103
Team Time	105
Borkenkäfer	106
Bodyguard	107
Time for two	108
Marshmellow	109
Titanic	110
Doppeldecker	111
Gottesanbeterin	112
Schneckenkolonne	113
Raupe	114
Schwertlilie	115
Gestaltung und Inszenierung	117
Spieglein, Spieglein ...	118
Learning Challenge	119
Haushalts-/Pausenhof-Challenge	119
Flying Team Pic – Post Challenge	120
Weird Double	121
Pet Partnering	122
Verkehrte Welt	123
Fake Matrix – Real Matrix	124
Kaufrausch	125
Sightseeing Challenges	126
Skateboard Superfloating	127
Anhang	128

Balance,
Eleganz,
Leichtigkeit.
Das ist die
Floating
Turtle!



Podium Stunts

Floating Turtle

Ausgangsposition ist stehend, die Arme möglichst nah an den Beinen aufgesetzt. Nun beugt man sich vor, setzt die Knie auf den Oberarmen auf, presst die Ellbogen fest nach innen und verlagert das Gewicht nach vorne, bis man die Füße vom Boden lösen kann.



Varianten

- Für die Baby Turtle (unten links) stellt man sich auf die Unterarme.
- Für die Funky Turtle (unten rechts) wird das Gewicht auf eine Seite verlagert, das Bein gelöst und schwebend gehalten.

Koordination:
Beweglichkeit:
Kraft:

ih
ih
ih
ih
ih





Wichtig:
Dosiert in
die Position
gehen,
damit der
Tisch nicht
kippt

Podium Stunts

Tischlein Deck Dich

Ausgangsposition ist der Kauerstand auf einem Stuhl/einer Bank, der vor einem (gut stabilisierten, im besten Fall einbetonierten) Tischchen platziert ist. Nun greift man die Tischkante mit beiden Händen (Daumen weisen nach außen), und platziert den Kopf auf dem Tisch. Dann streckt man die Beine und bringt die Hüfte möglichst weit nach oben. Mit einem kleinen Hüpfen gelangt man in den Kopfstand.

Varianten

- Auf einem gepolsterten Stuhl üben (Lehne gegen die Wand stellen, sodass dieser nicht kippt!).
- Verschiedene Beinpositionen ausprobieren.

Tipp: Empfindliche Köpfe unterlegen ein Flexiplate, ein Stück Yogamatte oder einen gefalteten Pullover.

Koordination:
Beweglichkeit:
Kraft:



Vom Climb
aus ein
Kinderspiel!



Pole Stunts

Power Walk

Zuerst gelangt man via Basic Climb möglichst hoch auf ein Verkehrsschild. Dann umgreift man mit beiden Händen die Stange, und zieht die Unterarme so nahe wie möglich zum Körper. Dann spannt man den Körper an, löst die Beine und kreiert eine Schrittbewegung.

Variante

- Running Man: Ein Bein von außen um die Stange legen, den Oberkörper nach vorne lehnen und die Stange in die Achselhöhle klemmen. Das freie Bein lösen und «rennen»!

Koordination:

Beweglichkeit:

Kraft:



Wer auf
Schulter
und Wange
stehen
kann,
kann alle
möglichen
Blüten
kreieren



Floor Stunts

Schneeglöckchen

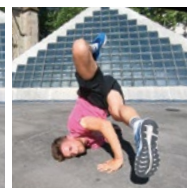
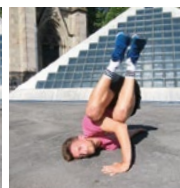
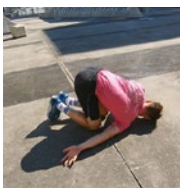
Ausgangsposition ist der Kauerstand. Nun beugt man sich nach vorne; ein Arm wird in Körperlinie auf den Boden gelegt. Der andere Arm wird wie beim Double Elbow Freeze (S. 100) aufgestellt. Der Kopf wird seitlich auf den Boden gelegt, sodass der Kopf in Richtung des aufgestellten Armes schaut. Nun kommt man auf die Füße und geht in Richtung Kopf/Arme, bis man das rechte Bein auf dem rechten Oberarm aufsetzen kann. Danach wird das Gewicht dynamisch auf die linke Schulter/die rechte Hand verlagert und die Position stabilisiert.

Variante

- Vereinfachen: Zweites Bein parallel in der Hocke halten (Bild 3).

Koordination:
Beweglichkeit:
Kraft:

ha ha
ha ha
ha ha





Ein Perspektivenwechsel kann Wunder wirken

Gestaltung und Inszenierung

Verkehrte Welt

Inszeniere ein Kopfüber-Foto und arrangiere die Requisiten so, dass der Effekt entsteht, Deine Arme seien Deine Beine. Beliebte Objekte: Lange Röcke, große Stiefel, Hut, Schal, Sonnenbrille, Perücken, ... Immer cool: dazu ein «Making-Of»-Foto machen (Bild links unten).

Auch Rollschuhe oder ein Fahrrad lassen sich perfekt inszenieren – im Kopfstand (unten rechts), oder auf dem Rücken liegend.

Varianten

- ▶ Als Partner- oder Gruppenarbeit machen.
- ▶ Alle bekommen je ein Requisit zugelost.
- ▶ Alle müssen mit demselben Requisit/denselben Requisiten ein Bild machen, dann werden die Bilder verglichen.

