

PÄDAGOGISCHES HANDBUCH

# STANDFLÄCHE UND LINIE: AUF DER SUCHE NACH DER BALANCE

GEFÜHLE, AUFBAU UND KÜNSTLERISCHE GESTALTUNG  
IN DEN DISZIPLINEN HAND-ZU-HAND-AKROBATIK,  
HANDSTANDÄQUILIBRISTIK UND SEIL



03 **DAS PROJEKT INTENTS IM ÜBERBLICK**

07 **VORBEMERKUNG**

11 **EINFÜHRUNG**

# 01

15 **ERSTER TEIL**

15 **Von der Standfläche zur Haltung: das Gleichgewicht aufbauen**

17 Erforschen des Gleichgewichtes

23 Das Gleichgewicht: wissenschaftliche Grundlagen

33 Haltung und Standfläche

47 Die Kreativität im Dienste der Balance

# 02

51 **ZWEITER TEIL**

51 **Die Beziehung zum Gleichgewicht erfinden:  
Gefühle entwickeln, die Vorstellungskraft anregen**

53 Bilder und Gefühle

63 Mit der Balance spielen

70 **SCHLUSSFOLGERUNG**

73 **ANHANG**

73 **LITERATURVERZEICHNIS**

76 **BIOGRAPHIE DER AUTORIN / DANKE**

**PÄDAGOGISCHES HANDBUCH**

# **STANDFLÄCHE UND LINIE: AUF DER SUCHE NACH DER BALANCE**

GEFÜHLE, AUFBAU UND KÜNSTLERISCHE GESTALTUNG  
IN DEN DISZIPLINEN HAND-ZU-HAND-AKROBATIK,  
HANDSTANDÄQUILIBRISTIK UND SEIL

AUTORIN: **AGATHE DUMONT**

**2017**





# Das Projekt INTENTS im Überblick

Das Projekt INTENTS ist aus dem Bedürfnis und Willen heraus entstanden, die Zirkusartistenausbildung, sowie den Beruf der Artistiklehrer zu strukturieren, zu harmonisieren und professioneller zu gestalten.



## VORGESCHICHTE

Die Befragung SAVOIRS00 der Lehrer, die 2011 von dem FEDEC durchgeführt worden ist, hat einen Mangel an geeigneten pädagogischen Methoden aufgezeigt, sowie die Notwendigkeit, unsere Vorgehensweise im Bereich beruflicher Aus- und Weiterbildung für Artistiklehrer zu strukturieren. Hinzu kam das Bedürfnis, das Berufsbild zu definieren und sich auf europäischer Ebene für einen Wissensaustausch über Weiterbildung zu treffen. Gemeinsames Anliegen war es, Lernziele zu definieren, Lehrkompetenzen einen Rahmen zu geben sowie diese zu vertiefen. Aus diesen Bedürfnissen heraus entstand das Projekt INTENTS mit seinen zwei Hauptsäulen: die Definition des Lehrerberufes (SAVOIRS01) und die Strukturierung der Weiterbildungsseminare.

Diese Weiterbildungsseminare verfolgen einen innovativen Ansatz, sie verstehen sich transdisziplinär, thematisch, international, berufs- und generationsübergreifend. Dieser transdisziplinäre Ansatz soll neue pädagogische und didaktische Methoden für eine Unterrichtspraxis mit transversalen Themen hervorbringen.

Die Lehrerfortbildung ist eine Voraussetzung für eine umfangreiche und erweiterbare Erstausbildung der Studenten. Die Teilnehmer sollen nämlich über den einfachen Praxisaustausch zwischen Professionellen hinaus, die pädagogischen und künstlerischen Innovationen ihrer Disziplinen zur Geltung bringen, um ihre eigenen beruflichen Kompetenzen und dadurch auch jene ihrer Studenten weiter ausbauen zu können.

Das neue Programm des Weiterbildungsseminars ist darauf bedacht, die technische und die künstlerische Komponente als ein gemeinsames Ganzes zu betrachten, um über die Trickabbildungen und Lernniveaus des letzten Handbuchs des FEDEC hinauszugehen.

## INTENTS 2014-2017

Die Hauptziele des Projektes sind:

- die Definition eines europäischen Berufsbildes der Artistiklehrer
- die Aktualisierung der Kompetenzen durch die thematischen Weiterbildungsseminare
- das Entwickeln von innovativen pädagogischen Methoden für die Aus- und Weiterbildung
- das Engagement für eine bessere Anerkennung des Berufsstandes – das Verstärken der Zusammenarbeit der Partner im Aus- und Weiterbildungsbereich
- eine stärkere Zusammenarbeit innerhalb des Arbeitsfeldes und mit den Partnern.

Die Hauptaufgaben sind:

- das Organisieren von 3 Modellseminaren für die Weiterbildung
- in Anlehnung an diese das Verfassen von 3 pädagogischen Leitfäden
- das Verfassen von zwei Studien/Publicationen:
  1. SAVOIRS01 Der Beruf des Artistiklehrers in den Fachschulen - Für die Definition eines europäischen Kompetenzrahmens
  2. Die Weiterbildung der Artistiklehrer - Ausarbeiten, implementieren und evaluieren

Für eine erfolgreiche Umsetzung des Projektes haben die beiden Verbände FFEC und FEDEC gemeinsam die Koordination des Projektes übernommen, der FEDEC und seine ihre Arbeitsgruppe Nr.2 haben die Projektidee lanciert. Dank der FEDEC-Mitglieder existiert dieses Projekt und führt in ihm 33 offizielle Partner aus 12 verschiedenen Ländern zusammen, darunter befinden sich 2 Verbände, 2 Forschungseinrichtungen und 29 Zirkusschulen (Sekundar-, Berufs- und Hochschulen).

◇ Die Lehrerfortbildung ist eine Voraussetzung für eine umfangreiche und erweiterbare Erstausbildung der Studenten. Die Teilnehmer sollen nämlich über den einfachen „Praxisaustausch zwischen Professionellen hinaus, die pädagogischen und künstlerischen Innovationen ihrer Disziplinen zur Geltung bringen, um ihre eigenen beruflichen Kompetenzen und dadurch auch jene ihrer Studenten weiter ausbauen zu können.





# Vorbemerkung

Von **Soren Flor**, pädagogischer Koordinator der Weiterbildungstagung  
«Balance und Standfläche in den Disziplinen Hand-zu-Hand-Akrobatik,  
Handstandäquilibristik und Seil», März 2017, Grugliasco, Italien

Meine Hauptantriebskraft für die Vorbereitung des INTENTS-Weiterbildungsseminars Balance und Standflächen – Turin 2017 war die Neugier, verschiedene pädagogische Vorgehensweisen und Methoden für die Arbeit in den Balance-Disziplinen zu entdecken, zu testen und auszutauschen.

Da ich hauptsächlich über technische Erfahrung verfüge (ich bin auf Handstandäquilibristik und Hand-zu-Hand-Akrobatik spezialisiert), sah ich mich mit der spannenden Aufgabe konfrontiert, ein Programm zusammenzustellen, das Technik, Pädagogik und künstlerischen Ausdruck umfasst. Diese Herausforderung ist auch die Quintessenz unserer Arbeit als Artistiklehrer: Tag für Tag versuchen wir die richtigen Lehrmethoden zu finden, die das technische Niveau (die Kompetenzen) unserer Schüler verbessern und gleichzeitig auch ihre Kreativität und Vorstellungskraft anregen.

Während des Seminars in Turin war es mir besonders wichtig, einen offenen und forschenden Dialog zwischen den Teilnehmern zu unterhalten, sowie den Mut zu wecken, neue Inspirationsquellen für unsere Arbeit in den Disziplinen zu suchen.

Wir haben dieses Ziel erreicht, indem wir praktische Übungen getestet und darüber diskutiert haben, indem wir Erfahrungen ausgetauscht und sie gemeinsam hinterfragt haben, aber auch indem wir Ideen und Methoden gesammelt haben, die aus dem Sport oder anderen künstlerischen und wissenschaftlichen Bereichen stammen, wie z.B. dem zeitgenössischen Tanz oder den Neurowissenschaften.

Es war mir wichtig, die „Wiederholung“ als eine Lehrmethode mit den Lehrern des INTENTS-Seminars zu sehen. Die „Wiederholung“ sollte es ermöglichen, „Gewohnheiten“ zu überwinden. Sie sollte die Artistiklehrer dazu bewegen, ihre Komfortzone zu verlassen und sich auf Risiken einzulassen - dies ermöglicht nämlich, die Unterrichtspraxis weiterzuentwickeln. Wagen wir es, unsere Komfortzone zu verlassen, haben wir die einzigartige Möglichkeit, Kenntnisse einzusetzen und unsere Schüler bei der „Suche nach der Balance“ zu unterstützen, ohne die Antworten im Voraus zu kennen.

Ich persönlich wünsche mir, dass die Artistiklehrer durch die Bildungstraditionen, die Bildungsniveaus, die persönlichen Erfahrungen, die verschiedenen Perspektiven, usw. es wagen, sich gegenseitig herauszufordern, um das Sichere und schon Bekannte zu verlassen und um sich bewusst und mit Erfindergeist neuen Wegen in unserem Unterricht zuzuwenden. Wir alle sind nämlich von der Leidenschaft getrieben, die zirkensischen Balance-Disziplinen weiterzuentwickeln.

❖ Diese Herausforderung ist auch die Quintessenz  
❖ unserer Arbeit als Artistiklehrer: Tag für Tag versuchen  
❖ wir die richtigen Lehrmethoden zu finden, die das  
❖ technische Niveau (die Kompetenzen) unserer  
❖ Schüler verbessern und gleichzeitig auch ihre  
❖ Kreativität und Vorstellungskraft anregen.



**Die Dinge aus einer anderen Perspektive betrachten | Desiree Rumbaugh**

*„Es gibt eine Fabel über sechs Blinde und einen Elefanten. Jeder der sechs Männer berührt den Elefanten an einer anderen Stelle und glaubt zu Erstasten, wie der Elefant aussieht. Der Mann, der das Ohr berührt, ist davon überzeugt, dass das Tier wie ein Fächer ist. Jener, der den Schwanz berührt, verkündet, dass der Elefant einem Seil ähnelt. Jeder der sechs Männer macht eine andere Erfahrung und liefert eine andere Beschreibung von demselben Tier.*

*Wie die Blinden gehen die meisten Yogalehrer - sowie auch ich - für ihren Unterricht von dem eigenen Körper und der eigenen Perspektive aus. Je länger wir jedoch unterrichten, desto mehr verändert sich unsere körperliche Erfahrung. Wir könnten von einem anderen Körperteil des Elefanten ausgehen und aus einer anderen Perspektive unseren Unterricht gestalten.*

*25 Jahre lang habe ich mich intensiv mit den Körperausrichtungsmethoden des Hatha Yoga befasst, um den Körper meiner Schüler besser zu verstehen und sie besser bei der Ausübung der Praxis zu unterstützen. Die Tatsache ständig Neues dazulernen zu können, gestaltet dieses Analysieren der Ausrichtung besonders anregend.*

*Meine Schultern haben mir in letzter Zeit Probleme bereitet. Die Verletzung war schon immer ein großer Lehrmeister für mich, sie hilft mir, mein Bewusstsein zu erweitern. Dank meiner Anatomie- und Ausrichtungskennntnisse und den Anweisungen von Spezialisten konnte ich konstruktiv an diesem Schmerz arbeiten und dadurch neue wertvolle Ideen ableiten, um anderen zu helfen. Den Schmerz anzugehen zwingt uns Neues zu versuchen, dies bereichert uns und entwickelt uns weiter.*

*Mit jedem Jahr bin ich meiner Praxis immer dankbarer. Wie die Blinden in der Fabel, sah ich das Yoga anfangs nur aus meiner Perspektive. [...] Das Yoga hat mir nach und nach jedoch die Augen geöffnet und mein Verständnis für Körper, Gefühl und Geist erweitert. [...].*





# Einführung

Dieses pädagogische Handbuch ist das Ergebnis des Austausches zwischen Artistiklehrern über die Begriffe Gleichgewicht, Haltung, Ausrichtung und Stützen.

Die Themen, die sich dabei herauskristallisiert haben, und die aufgeworfenen Fragenstellungen stellen den roten Faden dieses Handbuches dar.



Ausgehend von den Expertenaussagen und konkreten pädagogischen Problemstellungen schlagen wir eine Reihe von Texten vor, durch die diese Begriffe vertieft, erklärt oder hinterfragt werden können, lassen aber auch die Referenten oder Teilnehmer der Weiterbildung zu Wort kommen. Die teilnehmenden Lehrer und Referenten haben auch mehrere Praxiseinheiten in der Weiterbildung angeboten. Dieses Handbuch möchte diese verschiedenen Übungen nicht beschreiben, sondern durch ihre Beobachtung verschiedene Tools anbieten, die durch jeden in der pädagogische Praxis anwendbar sind. Jedes von dem pädagogischen Koordinator Soren Flor<sup>1</sup> vorgeschlagene Thema wurde aus verschiedenen Perspektiven diskutiert und analysiert, durch vertiefende Literatur und durch Definitionen angereichert, die aus den unterschiedlichsten Bereichen kommen, wie der Kunst, der Wissenschaft und dem Sport und die eine Art Werkzeugkiste darstellen, aus der man sich an praktischen Ideen und Ressourcen bedienen kann. Das Handbuch ermöglicht es auch, verschiedene Termini zu präzisieren und neue pädagogische Fragestellungen aufzuwerfen.

Das Gleichgewicht ist eine sehr komplexe Aktivität, die man gezwungenermaßen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten muss: zuallererst die motorische Kontrolle und die neurophysiologischen Mechanismen, aber auch das Bewegungsgefühl, die Bewegungswahrnehmung und Propriozeption, sowie die psychologische Dimension - die Affekte, Emotionen und Antriebe. Und schließlich als Kern dieser Betrachtungsweise die den Zirkuskünsten zugrundeliegende Dimension der Intention, des künstlerischen Ausdrucks und der Körperlichkeit.

Das Gleichgewicht ist auch ein Begriff, der alle Zirkusdisziplinen betrifft und der spezifische Kompetenzen verlangt, die jeweils an ihren Kontext und die jeweilige Disziplin angepasst werden müssen. Die Weiterbildung hat aufgezeigt, wie wichtig die Kommunikation zwischen Lehrern und Studenten ist. Denn in der Tat ist abgesehen von den mechanischen Grundlagen, die für das Gleichgewicht und die Körperhaltung zum Einsatz kommen, das Gefühl grundlegend, um diese Bewegung zu beherrschen und sie zu übertragen. Es ist nämlich nicht dasselbe, einen Handstand zu beherrschen und *einen Gleichgewichtssinn* zu entwickeln.

.....  
1 Siehe "Vorbemerkung"

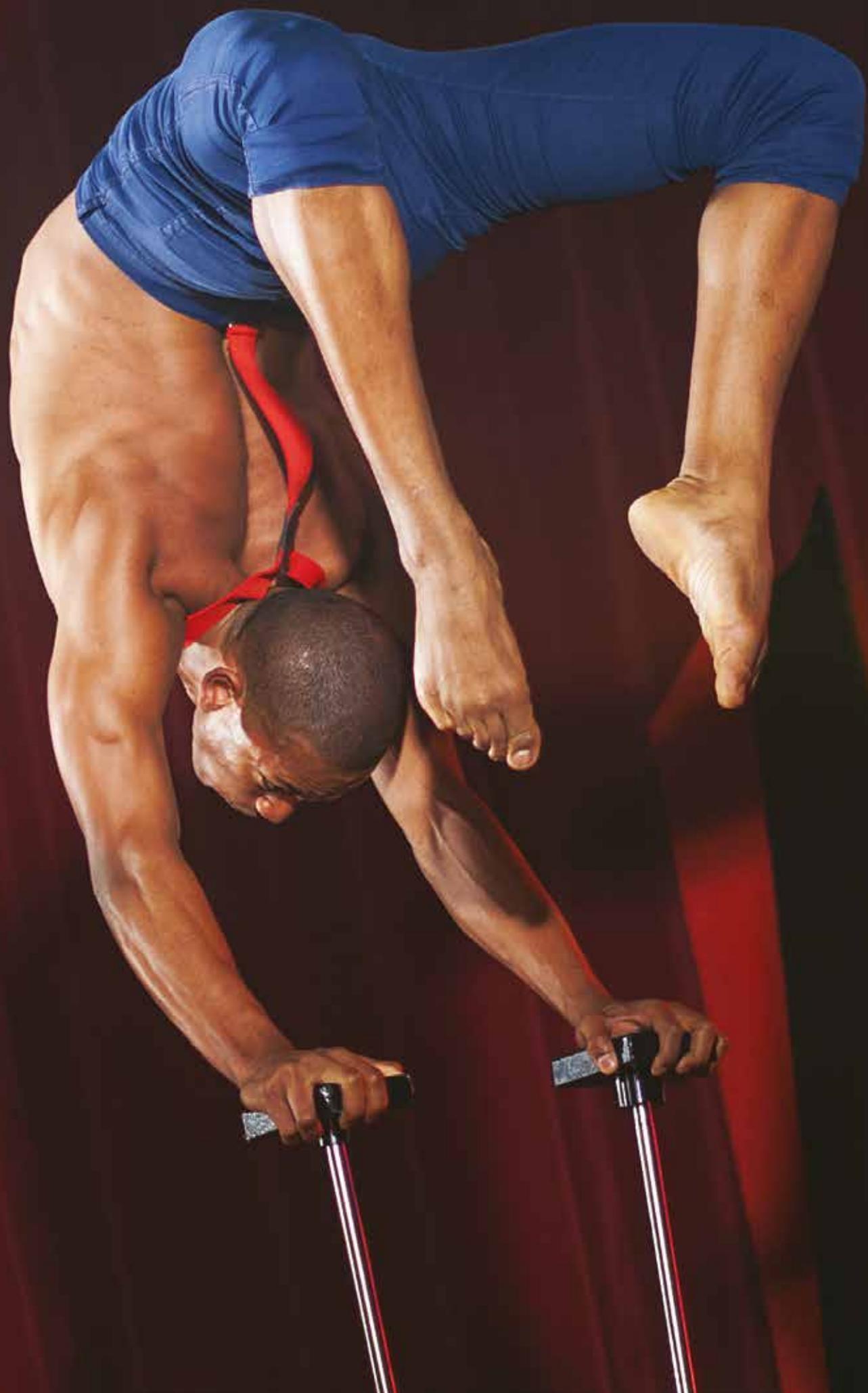
Ein Repertoire an Gefühlen zusammenzustellen, ein für das Trainieren positives Umfeld zu schaffen sowie die richtigen Anreize zu schaffen sind mögliche Ansätze, die wir hier untersuchen und vorstellen wollen. Je zahlreicher die Gleichgewichtssituationen sind, desto mehr wird sich der Gleichgewichtssinn entwickeln und desto leichter wird der Student eine gewisse Freiheit in der Bewegung finden und seine eigene Sprache entwickeln.

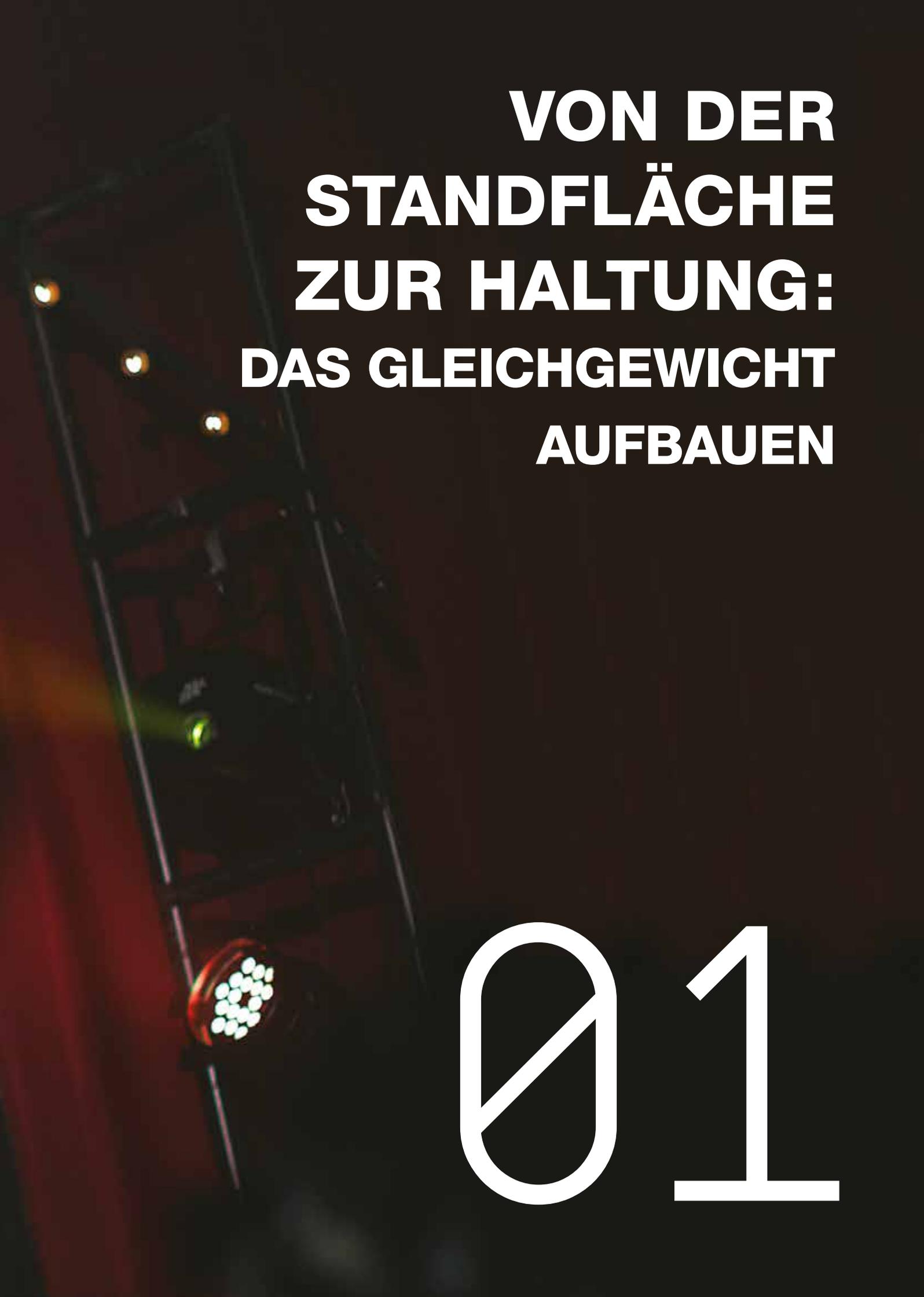
Diese Weiterbildung hat somit eine Reihe von Ansätze zum Erreichen *dieses Gleichgewichtssinnes* vorgeschlagen, darunter befinden sich funktionelle oder klassische (z.B. die Arbeit an der Haltung), aber auch etwas ungewöhnlichere, die auf andere Mechanismen zurückgreifen (zum Beispiel ein neurophysiologisches Training). Verschiedene pädagogische Tools wurden getestet: Gefühle, Bilder, Prinzipien, Stütz- oder Vertikalhaltungsdynamiken für ein technisches sowie ein kreatives Resultat bis hin zum eventuellen Verfremden oder Neuerfinden des Tricks. Dieses pädagogische Handbuch behandelt diese verschiedenen Ansätze in zwei großen Kapiteln: der Aufbau des Gleichgewichtes und das Entwickeln einer *Beziehung* zum Gleichgewicht. Wir haben versucht, der Vielfältigkeit des Wissensaustausches Rechnung zu tragen und Gedankenanstöße offen zu lassen.

Vielmehr noch als Methoden - die Regeln und Protokolle auferlegen würden - erlauben uns diese offenen Ansätze, die Praxismethoden zu formalisieren und zu vermitteln. Sie gehen weit über Wort und Schrift hinaus und erfahren ihre volle Umsetzung erst durch den Einsatz des Körpers. Die Vorschläge sind von einem Gerät auf das andere, sowie von einer Anwendung auf die andere übertragbar und sind ein Anstoß, über die Kompetenzen in der Artistik nachzudenken - über die Art und Weise, wie Lehrer an die Herausforderungen und Schwierigkeiten der Studenten in der Suche nach dem Gleichgewicht herangehen.

◇ Je zahlreicher die Gleichgewichtssituationen sind,  
◇ desto mehr wird sich der Gleichgewichtssinn entwickeln  
◇ und desto leichter wird der Student eine gewisse  
◇ Freiheit in der Bewegung finden und seine eigene  
◇ Sprache entwickeln.







**VON DER  
STANDFLÄCHE  
ZUR HALTUNG:  
DAS GLEICHGEWICHT  
AUFBAUEN**

**01**



# Erforschen des Gleichgewichtes

„Ist das Gewicht des Körpers richtig verteilt und wird balanciert, ist der Mensch am ehesten imstande, den Kräften von außen standzuhalten.“<sup>1</sup>



Das Gleichgewicht halten ist nicht von unserer aufrechten Haltung, stehend auf den zwei Beinen, trennbar. Es ist nur durch das ständige Ankämpfen gegen die Schwerkraft möglich; durch das Aktivieren von einigen neurophysiologischen Mechanismen, die Bestandteil der Körperhaltung sind. Das Gleichgewicht gibt es folglich nicht ohne das Ungleichgewicht. Die einfache Bewegung des „Gehens“ ist ein Ungleichgewicht nach vorne, das Übertragen des Gleichgewichtes von einem Stützpunkt auf den nächsten. Dieses „Fundamentale Ungleichgewicht“, wie es Hubert Godard<sup>2</sup> nennt, wird die gesamte Ausdruckskraft und die Musikalität der Haltung bestimmen. Es gibt daher eine Funktion, die gleichzeitig „physisch und mental“ ist, da „die Vorstellungskraft die Struktur modelliert“<sup>3</sup>. In diesem ersten Teil werden die verschiedenen Facetten des Gleichgewichtes erforscht.

## Was ist das Gleichgewicht?

„Zustand eines Systems, das für den betrachteten Parameter einem Minimum der Energiefunktion entspricht. Man unterscheidet zwei Arten des Gleichgewichtes: dem statischen Gleichgewicht, wo System und Umfeld keine Energie austauschen, und dem dynamischen Gleichgewicht, wo die Energiemenge, die von dem System an das Umfeld abgegeben wird, jener entspricht, die das Umfeld an das System abgibt.“<sup>4</sup>

Das Gleichgewicht wird oft auf unterschiedliche Art und Weise definiert. Sempel und gleichzeitig komplex wird der Begriff je nach Bereich und Sichtweise anders definiert. Den Begriff Gleichgewicht finden wir in der Mechanik, der Physik und natürlich in der Physiologie. Ein sich im Gleichgewicht befindlicher Körper sucht demnach die richtige Achse in Bezug auf die Schwerkraft, egal ob auf zwei Beinen, auf nur einem, auf zwei Händen, einer allein oder auf jeglichem/jeglichen anderen Körperteil(en).

1 Depping, Guillaume. (1886): *Merveilles de la force et de l'adresse : agilité, souplesse, dextérité.*

*Les exercices de corps chez les anciens et les modernes.* Paris: Bibliothèque des Merveilles, Librairie Hachette et Cie, S. 56.

2 Godard, Hubert. (1992): *Le déséquilibre fondateur : Le corps du danseur, épreuve du réel,*

Gespräch mit Laurence Louppe, In: Art Press, Sonderausgabe Nr. 13, 20 ans, l'histoire continue.

3 *Ebda.*, S. 3.

4 Lévis, Jean-Pierre. «ÉQUILIBRE, physique», Encyclopædia Universalis [online], Stand: 16. 06.2017.

URL: <https://www.universalis.fr/encyclopedie/equilibre-physique/>

Was uns in der Artistik interessiert, ist die Inversion, die Umwandlung, die Metamorphose des Gleichgewichtes. Sprechen wir von Gleichgewicht, sprechen wir folglich nicht unbedingt von der Haltung auf zwei Füßen, sondern vielmehr von partiellen sowie vollständigen Inversionen. Sein Gleichgewicht auf den Händen zu finden, gestaltet sich ähnlich wie das Erlernen des Gehens, mit dem Unterschied jedoch, dass das propriozeptive Gedächtnis der Schwerkraftachse sich auf zwei Füßen aufbaut und nicht auf zwei Händen. Das Gleichgewicht im Zirkus wird auf die Probe gestellt, sobald

- die Stützpunkte des Gleichgewichtes sich hinsichtlich der aufrechten Haltung verändern;
- die räumlichen Bezugspunkte des Gleichgewichtes verändert werden (besonders auf instabiler Grundlage).

Wie Denis Hauw erinnert: „Die akrobatische Äquilibristik ist im Rahmen von sichtbar aus dem Gleichgewicht bringenden Situationen offensichtlich. Diese Situationen werden erreicht, wenn die Größe „der Standfläche des Körpers“ reduziert wird, d. h. die Oberfläche, die von den Umrissen jener Stützpunkte begrenzt ist, auf die sich der Schwerpunkt des Akrobaten konzentrieren sollte, um das Gleichgewicht zu halten.“<sup>1</sup>

In der Entwicklung der zirzensischen Techniken und des Know-Hows hat sich die Suche nach einem anderen Gleichgewicht mehr und mehr verkompliziert. Die Evolution äquilibristischer Bewegungen tendierte lange immer gegen mehr Virtuosität: 2-Mann-Hoch, 3-Mann-Hoch, 4-Mann-Hoch, „Wie-Viel-Mann-Hoch“? Die Suche nach dem Gleichgewicht erscheint unendlich. Für Arian Miluka geht es, egal wie komplex das Gleichgewicht ist, um einen Bezug zur Schwerkraft, in einem Verhältnis zwischen *micro* und *macro* (dem *Kosmos*), zwischen dem (den) Körper(n) und dem Universum. Der Äquilibrist ist demnach ein Forscher, der den Raum erkundet und der versucht, in ihm so etwas wie ein „Wunder“ zu finden. Es scheint sich folglich doch etwas Transzendentes im Gleichgewicht zu befinden...

## Gleichgewicht oder Ungleichgewicht?

Was passiert, wenn die Schwerkraft gleichermaßen auf die Hände und die Füße einwirkt? Durch diese Bewegung entstehen andere **Empfindungen** und zwar durch den Verlust der Bezugspunkte, der sogenannten „gewohnten“ Haltung und der Beziehung der verschiedenen Körpersegmente im Raum, insbesondere der Hauptbezugspunkte der Hände und Füße. Die Akrobatik ist „punktförmig“, bemerkt Myriam Peignist. Dies bedeutet, dass ihre Kunst vor allem auf einer dynamischen Organisation des Körpers zwischen sensiblen Punkten in einem Fluss ununterbrochener Bewegung beruht: „Um das Gleichgewicht zu halten, läuft der akrobatische Atem entlang der sensiblen Extremitäten, indem er die Bewegung ohne „harte Punkte“ begleitet.“<sup>3</sup>

Sich aus dem Gleichgewicht bringen, seine Bezugspunkte durcheinanderbringen, diese umkehren: Die Hände spielen ebenso wie die Füße eine Rolle bei dem Stören der Bezugspunkte. Fordert man die Schwerkraft heraus, bedarf dies immer einer gewissen **Körperkenntnis**, egal ob kognitiven Herausforderungen, Hemmungen, Inkaufnahme von Risiken, Verschiebung der Wahrnehmung, Verlust der aufrechten Haltung oder anthropomorphen Figur.

Die Gleichgewichtsphänomene in der Artistik führen somit zur sogenannten „Schwerkraftsanpassung“. Das Spielen mit der Schwerkraft erzeugt einen Körper, der auf vorbildliche Weise auf mehreren Registern spielt und vor allem zwischen Angst und Freude vor dem/für das Ungleichgewicht schwankt. Das sind Elemente, die auf die kinästhetische Empathie des potentiellen Zuschauers einwirken werden. Könnte man daher sagen, dass das Gleichgewicht ein Kampf gegen das Ungleichgewicht ist?

1 <http://cirque-cnac.bnf.fr/fr/acrobatie/au-sol/les-equilibres>

2 Sie die Teilnehmer- und Referentenliste am Ende des Handbuchs.

3 Peignist, Myriam. (September-Dezember 2009): *Homo-acrobaticus et corps des extrémités*. M@gm@, Bd. 7, Nr. 3.

## PÄDAGOGISCHE AUSSAGEN UND PRAKTIKEN

*die aus den Diskussionen und Gesprächen  
der Weiterbildung stammen<sup>2</sup>*

### „Was ist das Gleichgewicht?“

*Stabil, unstabil, im Ungleichgewicht, in Bewegung,  
in Vertikalhaltung... Jeder Artistiklehrer benennt das  
Gleichgewicht anders. Eine Definition scheint nicht  
möglich zu sein und dennoch wird von denselben Emp-  
findungen gesprochen.*

„Man befindet sich im Gleichgewicht, wenn man das  
Gesamtgewicht über der Stützfläche behält.“

RAPHAEL BERETTI

„Es gibt kein Gleichgewicht, wir beherrschen das  
Ungleichgewicht.“

ERIC ANGELIER

„Man kann das Gleichgewicht als eine Art beschreiben,  
die perfekte Harmonie zwischen Körper, Geist und  
unserem Umfeld zu finden.“

NUNO FIGUEIREDO

„Innere Haltung, Körperhaltung oder stabile Position.“

FRÉDÉRIC LORET

„Die Kunst seinen Schwerpunkt auf dieselbe Linie wie  
die Stützpunkte (aller Art) zu bringen.“

DAVID WIDMER

Das Gleichgewicht in unserem Milieu stellt für mich  
eine Veränderung des sich Stützens und der Standflä-  
che dar, die vom Körper verlangt, dass er sich anpasst  
oder dass er neu lernt, die Gelenke in eine Linie zu  
bringen und somit die dafür nötigen Muskeln aufbaut.“

VANESSA PAHUD

„Kleines Drama oder ständiges Spiel: Eine Folge von  
wiederhergestellten Ungleichgewichten. Ein instabiler  
Zustand, der so organisiert ist, dass er für eine Folge  
von Momenten dank multipler abgewogener  
Interaktionen, die es erlauben alle inneren und äußeren  
Kräfte im Gleichgewicht zu halten und dadurch einen  
labilen oder angenehmen Stabilitätseffekt bewirken,  
fortbestehen kann.“

MARTINE LEROY

### Statisches oder dynamisches Gleichgewicht?

Ein Gleichgewicht kann **statisch** oder **dynamisch** sein.

In der **Physik** befindet sich ein Festkörper in einem Inertial-  
system im statischen Gleichgewicht, wenn die Resultante  
der Kräfte gleich null ist (Gleichgewicht der Parallelverschie-  
bung) und die Resultante der Kräfte Momente in Bezug auf  
egal welchen Punkt gleich null ist (Rotationsgleichgewicht).  
Aus physikalischer (oder mechanischer) Sicht ist das stati-  
sche Gleichgewicht folglich jenes aller ruhenden Körper.

In der **Physiologie** ist das statische Gleichgewicht beim  
Menschen und bei den Säugetieren mit dem Innenohr und  
der neuromuskulären Kontrolle verbunden. Beim Men-  
schen hängt das statische Gleichgewicht von der Gleich-  
gewichtsreaktion und den Schutzreaktionen ab und setzt  
eine komplexe Interaktion zwischen dem vestibulären,  
propriozeptiven, visuellen und motorischen System voraus  
(siehe weiter unten). Untersucht ein Physiotherapeut oder  
ein Ergotherapeut die Haltung eines Patienten, der bewegungslos auf zwei Beinen steht, interessiert er sich für sein  
statisches Gleichgewicht. In der Entwicklung des Kindes  
unterstützt das Erwerben dieser Fertigkeit das Erlernen  
des Stehens sowie anderer motorischer Fertigkeiten. Das  
statische Gleichgewicht wird folglich ständig unbewusst in  
Anspruch genommen.

Man spricht von einem **dynamischen Gleichgewicht**,  
wenn man es bei Bewegung beibehält. In der Akrobatik  
handelt es sich somit vielmehr um das dynamische Gleich-  
gewicht, da der Akrobat die traditionelle aufrechte Haltung  
umkehrt oder stört, sowie auch die Standfläche und die  
Anpassungssysteme, die damit verbunden sind. Anders  
gesagt, kommt das Gleichgewicht durch die Beibehaltung  
der vertikalen Projektion des Schwerpunktes innerhalb der  
Standfläche zum Ausdruck und zwar unabhängig von den  
Positionen der Körperteile.

Auch wenn es **wissenschaftliche Definitionen** gibt, wird  
jeder Artistiklehrer und Student *seine* Wahrnehmung vom  
statischen und dynamischen Gleichgewicht mit ande-  
ren Worten beschreiben. Das Gleichgewicht lässt sich  
auf mehreren Ebenen interpretieren: der **physiologi-  
schen**, der **psychologischen** und der **künstlerischen**.  
Die Unterscheidung dieser ist grundlegend, um sich nicht  
in den verschiedenen möglichen Definitionen zu verlieren  
und sich etwas konkreter mit der Wahrnehmung dieses  
Gleichgewichts in einem bestimmten Kontext konzentrie-  
ren zu können.

## ARTISTISCHE ANSÄTZE

### Auf der Suche nach dem Gleichgewicht

Mehrere Artisten arbeiten an der Darstellung dieser feinsinnigen Suche nach dem Gleichgewicht und ihren Schwierigkeiten. Es geht bei weitem nicht darum, einfach durch das Erlangen eines perfekten oder stabilen Gleichgewichts ein Kunststück präsentieren zu können, sondern viele zeitgenössische Choreografien spielen mit dem Ungleichgewicht und machen die Ausgleichsmechanismen sichtbar. Zum Illustrieren dieser künstlerischen Zurschaustellung des Gleichgewichtes dienen folgende Beispiele:

### Die Arbeit von Rémi Luchet auf dem Schlappseil:

Soloaufführung, Rémi Luchet, 17. Jahrgang der nationalen französischen Zirkushochschule Cnac, Juli 2015, Cnac.Tv  
[http://www.cnac.tv/cnactv-464-Video\\_Remi\\_Luchez\\_Miettes](http://www.cnac.tv/cnactv-464-Video_Remi_Luchez_Miettes), Rémi Luchet im Le Quai in Angers, [www.lequai.tv](http://www.lequai.tv)  
<https://www.youtube.com/watch?v=POqjyUvcsdQ>

### Die Arbeit von Johan le Guillerm in *Secret*, der seinen Körper ebenso wie verschiedene Gegenstände in seine Äquilibristik einbettet und zwar durch ein Zusammenspiel von Spannung und Entspannung:

*Secret*, Johann Le Guillerm, 2016  
<https://www.youtube.com/watch?v=1C8BnPoo8iQ>

### Die Arbeit der Kompanie Un loup pour l'homme in *Hand-zu-Hand-Akrobatik in Rare Birds*, die versucht vielmehr durch die Gleichgewichtsmomente zu gehen, als sie einzufangen:

*Rare Birds*, Kompanie Un loup pour l'homme, 2017  
<https://www.youtube.com/watch?v=bNoPRzw1O3M>

Martine Leroy erinnert daran, dass es eine Frage der Intention ist, ob man das dynamische oder statische Gleichgewicht in der Auftrittssituation sieht oder spürt. Diese Intention kann sich auf die Idee eines Gleichgewichtspunktes stützen (kinästhetische Wahrnehmung eines statischen Gleichgewichtes) oder versuchen, die Bewegung im Gleichgewicht zu halten (kinästhetische Wahrnehmung des dynamischen Gleichgewichtes). Schließlich geht es bei dem akrobatischen Gleichgewichtsakt darum, ein Gefühl, einen Eindruck, ja sogar eine Illusion der Stabilität aufzubauen, zu erzeugen.

## Der Zirkus, eine Geschichte des Ungleichgewichtes?

**Philippe Goudard** erinnert daran, dass der Zirkus eine Kunst des Ungleichgewichtes, ein Spielen mit diesem ist. „Die erste Möglichkeit eine Tätigkeit auszuüben, die jener des Zirkus ähnelt, ist folglich das Spielen“, sagt er und für Michel Corvin stellt dies „eine Aktion dar, die kostenfrei, aber organisiert ist und die Spaß macht.“ Wir spielen, um uns zu amüsieren, allein oder mit anderen; mit Objekten, Bällen, Murmeln, Kieselsteinen, Karten, Würfeln; indem wir springen, laufen, uns verstecken, rutschen, ein Rad „schlagen“, einen Handstand versuchen...“

**Pascal Jacob** analysiert die Historizität der Äquilibristik folgendermaßen: „Im Zirkus ist das Gleichgewicht eine Tugend. Es handelt sich auch um eine Mischung aus Kraft und Eleganz, um eine Disziplin, die sich manchmal aus der Kontorsion bedient und sich durch die Präsenz oder Abwesenheit eines Gerätes definiert.“<sup>1</sup> Er weist auch darauf hin, dass es im Laufe der Jahrhunderte zahlreiche und unterschiedlichste Versuche gab, Gleichgewichtstechniken zu finden, die von großen Erfinderreichtum zeugten, vor allem bezüglich der verwendeten Hilfsmittel: Stöcke, Kuben, Ziegel, Washington-Trapez, Podeste, Stühle, etc.

Historisch gesehen, galt jener, der die Ordnung des Gleichgewichtes (auf zwei Beinen) auf den Kopf stellen wollte, als ein Störenfried der Weltordnung, wie sie von der westlichen Gesellschaft sowie der christlichen Moral verstanden wurde. Wer absichtlich das (Un-)Gleichgewicht suchte, verstieß aufs Größte gegen die Weltanschauung der damaligen westlichen Welt. Maler und Dichter interessieren sich seit jeher für die Akrobaten. Die Literatur und die Gemälde zeigen sie häufig, kopfüber, die Beine gen Himmel, sie versuchen, durch diesen akrobatischen Akt, eine andere Welt zu erfinden. Jene, die versuchen, die Haltung umzukehren, faszinieren uns, der Seiltänzer tut dies jedoch ebenso, obgleich er auf seinen zwei Beinen wandelt. Er entzieht sich einem anderen Bezugspunkt, dem Boden, und erfindet das Empfinden des Gleichgewichtes neu. Die extreme Unsicherheit seiner Standfläche macht aus ihm zudem eine Figur zwischen dem Menschlichen und Übermenschlichen.

1 Goudard. (2010): *Le cirque entre l'élan et la chute, une esthétique du risque*. Sain-Gély-du-Fesc, Éditions Espace 34, 2010, S.25.

2 <http://cirque-cnac.bnf.fr/fr/acrobatie/au-sol/les-equilibres>

Viele Verse rühmen dieses seltsame Paradox zwischen Unsicherheit und Kontrolle des Drahtseilkünstlers, der französische Poet Théodore de Banville widmet ihnen sogar die Gedichtsammlung *Odes funambulesques* (1857). In der Umkehrung des Gleichgewichts, im Verlust der Bezugspunkte von Raum und (Körper-)haltung ist die Vorstellungskraft groß; die Suche nach dem Gleichgewicht ist ebenso physiologisch wie poetisch.

**Für weiterführende Informationen, siehe:**

<http://cirque-cnac.bnf.fr/fr/acrobatie/au-sol/les-equilibres>

## ZUM VERTIEFEN

### Der Begriff Gleichgewicht in der asiatischen Kampfkunst

*In diesem Text bietet Xavier Pietrobon eine Auslegung des Begriffes Gleichgewicht, wie er in der asiatischen Kampfkunst und insbesondere im Tai-Chi Chuan definiert wird. Das Gleichgewicht betrifft sowohl den Körper als auch den Geist und geht mit der Körpermitte und -verankerung einher. Sich im Gleichgewicht zu befinden bedeutet auch die Energie für die Freigabe der Bewegung zirkulieren zu lassen.*

„Beginnt man mit Tai-Chi Chuan, ist einer der ersten Schritte, seine Mitte und Ruhepunkt, ähnlich dem archimedischen Prinzip zu erfassen. Den Gleichgewichtssinn zu erwerben bedeutet, sich gegenüber sich selbst im Raum zu positionieren. Das Ausüben von Tai-Chi Chuan erlaubt das physische Gefühl der eigenen Mitte zu entwickeln. Dies ist besonders wichtig, denn erst dieses Bewusstsein der Mitte verleiht der Bewegung ihre Wirksamkeit. Seine Mitte zu finden und zu bewahren, stärkt den propriozeptiven Scharfsinn und vermeidet, in eine oder in die Nähe einer instabilen Situation zu geraten. Fehlende Stabilität verursacht Haltungsbeschwerden, die sich auf den Geist auswirken. Die Kraft wird vor allem durch eine Verankerung im Boden erreicht, was eine Voraussetzung für das Gleichgewicht ist. Ist die Mitte im Boden verankert, wird das Gleichgewicht mit Sicherheit gehalten. Außerdem hat die Suche der Mitte im Tai-Chi Chuan im Vergleich zu statischen Praktiken die Besonderheit, von Grund auf dynamisch zu sein. Die Mitte ist nicht fixiert, sondern in Bewegung.“

Das Tai-Chi Chuan ist zum Teil eine Meditation in Bewegung, bei der die Philosophie des Yin und Yang genutzt wird, um die Ruhe in der Bewegung zu finden und die Bewegung in der Ruhe. [...] Die Bewegungen des Tai-Chi Chuan dienen gewiss auch der Kampfkunst, aber diese setzt voraus, dass zuvor andere Qualitäten entwickelt werden, wie u.a. seine Mitte zu finden. Die Mitte ist kein materieller Punkt, wird jedoch energetisch fixiert. Sie ist infolge fixiert, aber nicht feststehend, genau wie ein Luftballon, der sich verformen kann, ohne seine Struktur und seine Achse zu verlieren. [...] Die Idee des dynamischen Gleichgewichts erinnert daran, dass die asiatische Kampfkunst eine Kunst des Sich-Bewegens und Sich-Fortbewegens ist. Die einzelnen Bewegungen sind nur wirksam, wenn der Körper im Gleichgewicht ist. Ein Schlag, der im Ungleichgewicht ausgeübt wird, hat nicht viel Kraft und kann leichter abgewehrt werden. Die Haltung hängt von der Struktur ab, die solide sein muss, nicht aber steif. Die Dialektik Bewegung/Regungslosigkeit lädt dazu ein, einem Schilfrohr zu ähneln, das im Vergleich zu einer Eiche beim Sturm nicht umfällt sondern sich biegt.“

**Quelle:** Pietrobon, Xavier. (2012): *L'équilibre des opposés. Du Taiji Quan comme principe d'harmonisation*. Dissertation im Fach Philosophie, Université Paris Ouest-Nanterre.



# Das Gleichgewicht: wissenschaftliche Grundlagen

Der Gleichgewichtsunterricht stützt sich auf eine Reihe empirischer Ansätze, der Aufbau dieser Bewegung jedoch beruht ebenso auf biophysikalische Mechanismen, die mit der motorischen Kontrolle und der Propriozeption zusammenhängen. Dieses Kapitel legt einige wissenschaftliche Kenntnisse dar und schlägt Methoden vor, diese anzuwenden. Zirkusartisten sind Gleichgewichtsexperten, sie sehen sich mit sehr komplexen Gleichgewichtssituationen konfrontiert, auf die sie sich stets erneut anpassen müssen und hierfür zahlreiche Strategien entwickeln. Ist man sich dieser neurophysiologischen Realität bewusst, kann man das Training des Gleichgewichtes anders angehen und dadurch verschiedene Ansätze in den Unterricht einbauen.

## Der physiologische Aufbau des Gleichgewichtes

Ein Körper, dessen Gleichgewichtssystem korrekt funktioniert, kann sich in verschiedenen Umgebungen bewegen, seine Haltung bewahren, koordinierte Bewegungen durchführen und Haltungsanpassungen kontrollieren. Vier Systeme tragen dazu bei:

### Das periphere Nervensystem

Das periphere Nervensystem besteht aus Rezeptoren, die sich in den Muskeln, der Haut, den Gelenken befinden und die uns erlauben, ohne Sichtkontrolle die Position der verschiedenen Körpersegmente im Verhältnis zueinander zu erkennen. Diese Rezeptoren übertragen die sensorischen Informationen über den Körper und das Umfeld an das Gehirn, sowie auch die motorischen Informationen, die die Bewegung ermöglichen.

◇ Ein Körper, dessen Gleichgewichtssystem  
◇ korrekt funktioniert, kann sich in verschiedenen  
◇ Umgebungen bewegen, seine Haltung bewahren,  
◇ koordinierte Bewegungen durchführen und  
◇ Haltungsanpassungen kontrollieren.

## Das zentrale Nervensystem

### – Die Wirbelsäule/das Rückenmark:

Die Wirbelsäule ist der Überträger der sensorischen und motorischen Informationen zwischen dem Gehirn und dem peripheren Nervensystem. Die Wirbelsäule erlaubt ebenso eine Haltungskontrolle, die ständig aber unbewusst durch Muskeln und Reflexe der Schwerkraft entgegenwirkt.

### – Das Kleinhirn:

Das Kleinhirn ist für die Modulation aller komplexen Bewegungen im Körper zuständig. Es funktioniert wie eine Rückkopplungsschleife zwischen allen Systemen, damit die Bewegung präzise und koordiniert ausgeführt wird. Das Kleinhirn wird hauptsächlich in der Lernphase neuer Bewegungsmuster beansprucht.

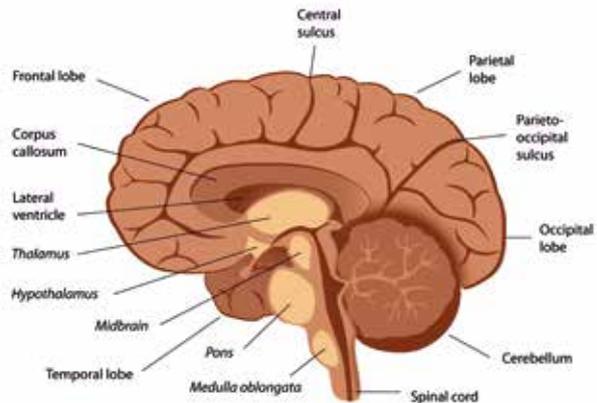
### – Die Frontal- und den Parietallappen:

Die Frontallappen sind der motorische Kortex und erlauben eine Bewegung zu beginnen und durchzuführen. Die Parietallappen erhalten alle Empfindungsinformationen von außen. Beide interpretieren Signale, die sie vom zentralen Nervensystem erhalten. Sie kommunizieren dann mit anderen Regionen des Hirns, um den motorischen Befehl zu geben.

### – Die pontomedulläre Retikulärformation (PMRF):

Die PMRF hat zahlreiche Funktionen. Insbesondere die Regulation der Herzfrequenz und der Atmung im Hirnstamm, einer Struktur, die ins Gehirn und ins Rückenmark übergeht. Es ist das Element, das für das Gleichgewicht und Bewegung am wichtigsten ist.

Median section of the brain



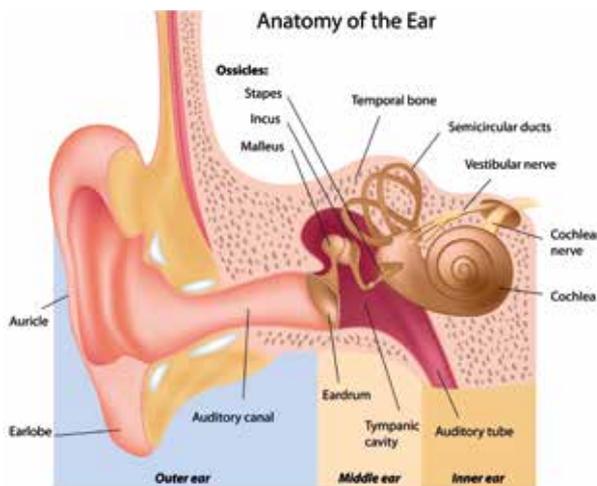
Die Struktur der Großhirnrinde

### Legende

ENGLISCH	DEUTSCH
Central Sulcus	Zentralfurche
Parietal lobe	Scheitellappen
Parieto occipital sulcus	Sulcus parietooccipitalis
Occipital lobe	Hinterhauptlappen
Cerebellum	Kleinhirn
Spinal cord	Rückenmark
Medulla oblongata	Verlängertes Mark
Pons	Pons
Temporal lobe	Schläfenlappen
Midbrain	Mittelhirn
Hypothalamus	Hypothalamus
Thalamus	Thalamus
Lateral Ventricle	Seitenventrikel
Corpus Callosum	Corpus Callosum
Frontal Lobe	Stirnloben

## Der Vestibularapparat

Der Vestibularapparat besteht aus 3 Bogengängenorganen und den Makulaorganen des Innenohres, die auf die Schwerkraft reagieren. Er liefert dem Gehirn die Informationen für die Orientierung, relativ zu einem Bezugssystem, sowie über die Beschleunigung. Die Kanäle des Vestibularapparates erlauben die Streckmuskelaktion auszulösen, die zur Beibehalten der aufrechten Haltung beiträgt.



Die Struktur des Innenohrs

### Legende

ENGLISCH	DEUTSCH
Ossicles	Gehörknöchelchen
Stapes	Steigbügel
Incus	Amboss
Malleus	Hammer
Temporal bone	Schläfenbein
Semicircular ducts	Bogengangsapparat
Vertibular nerve	Gleichgewichtsnerf
Cochlear nerve	Hörnerv
Cochlea	Schnecke
Inner ear	Innenohr
Auditory tube	Eustachi-Röhre
Middle ear	Mittelohr
Eardrum	Trommelfell
Tympanic cavity	Trommelfellhöhle
Outer ear	Aussenohr
Auditory canal	Conducto auditivo
Earlobe	Ohrlapfen
Auricle	Ohrmuschel

Die verschiedenen Kanäle haben unterschiedliche Funktionen. Einer liefert die Information über die **Linearbeschleunigung**, d.h. über das Verändern der Kopfposition in Bezug auf die Vertikale und die Horizontale. Der andere liefert die Informationen über die Winkelbeschleunigung, d.h. die rotatorischen Bewegungen. Die Kombination dieser beiden Systeme registriert alle Bewegungen des Kopfes und nimmt über Reflexe Einfluss auf die Haltung, indem sie auf den Tonus der Streckmuskel und insbesondere auf jene des Halses einwirkt. Schlussendlich erlaubt der Vestibularapparat auch Informationen über die Geschwindigkeit der Bewegung und die Haltung des Kopfes im Raum zu erhalten.

## Die Sicht

Das visuelle System ist der am besten vertretene Sinn im Gehirn, die Sicht verwendet fast ein Drittel der Neuronen des visuellen Cortex. Beim Gleichgewichtshalten sucht das visuelle System einen horizontalen Horizont und kommuniziert mit anderen Hirnregionen, um die aufrechte Haltung zu stabilisieren.

Die meisten physischen Trainingsmethoden der Zirkusartisten tendieren dazu, die Gleichgewichtskomponenten allgemein zu trainieren, und nicht unbedingt isoliert voneinander. Die verschiedenen Systeme zu verstehen und zu analysieren, erlaubt Schwächen ausfindig zu machen und sie zu korrigieren.

### Das Gleichgewicht trainieren?

Das Gleichgewichtstraining ist eine Form von Training, in der **Gelenkigkeit, Flexibilität, Kraft, Reaktionsfähigkeit, Geschwindigkeit** und **Ausdauer** entwickelt werden. Auch wenn Athleten das Gleichgewicht meist wenig trainieren, ist es nichtsdestoweniger wesentlich und kann in verschiedene Aktivitäten unterteilt werden. Das Gleichgewicht und die Koordination können somit durch verschiedene Methoden entwickelt werden: durch Übungen auf Brettern, Gegenständen, Balken, Gymnastikbälle, instabilen, wackelnden oder sich bewegenden Böden (zum Beispiel propriozeptive Boards, Kissen oder Tatami-Matten), etc.

Das Gleichgewichtstraining ist für alle Studenten, egal welchen Niveaus oder welcher Disziplin fundamental, da es

- die Leistungsfähigkeit steigert;
- das Verletzungsrisiko mindert, vor allem jenes der Gelenke (Füße, Knie für das stehende Gleichgewicht; Handgelenke, Ellbogen, Schultern für das umgekehrte Gleichgewicht);
- die Bewegungskoordination verbessern kann, sowie für eine bessere Stabilität und effizientere Bewegungen sorgen kann;
- helfen kann, ein Bewusstsein für den Körper und seine Position im Raum zu entwickeln und mehr Vertrauen in die eigenen Bewegungen gibt;
- erlaubt, die Hauptkörperteile zu stabilisieren, um mehr Kraft in diesen zu entwickeln.

Das Gleichgewicht zu trainieren, bedeutet demnach die **Propriozeption** (Bewusstsein des Körpers im Raum und Organisation der Körpersegmente) und die **neuromuskulären Koordinationen** zu trainieren, um alle oben genannten anatomischen und funktionellen Strukturen in Einklang zu bringen.

Das Gleichgewichtstraining kann leicht in ein allgemeines Fitnessprogramm integriert werden. Dies erfolgt durch die Anwendung verschiedener Strategien, die auf das physische Engagement ebenso wie auf eine etwas neurologischere Arbeit abzielen. Das Gleichgewicht zu trainieren, bedeutet demnach auch, an den verschiedenen Modalitäten der Sensibilität zu arbeiten (der Sicht, der Propriozeption, dem Vestibularsystem) und die motorischen Antworten zu verstehen, die damit zusammenhängen.

#### Zur Erinnerung:

**Das Empfinden** ist das Erkennen und Weiterleiten von Sinnesinformationen an das zentrale Nervensystem (ZNS), es handelt sich um die **afferente** Information.

**Die Wahrnehmung** ist, was die Information nach der Verarbeitung durch das ZNS wird, d.h. die **Auslegung der sensorischen Informationen**.

**Siehe:** „Is your red the same as my red?“<sup>1</sup>,

**Youtuber Vsauce1, 2013:**

<https://www.youtube.com/watch?v=evQsOFQju08>

1 Auf Deutsch: „Ist mein Rot dasselbe wie dein Rot?“

Um diese Dimensionen zu trainieren, sind mehrere **neuro-physiologische Prinzipien** wichtig:

- Das Nervensystem übt eine **automatische** (unbewusste) Kontrolle und eine **willentliche** (bewusste) Kontrolle aus.
- Die Hauptfunktion des Gehirns ist, das Überleben sicherzustellen. Das Auslösen einer Körperbewegung hängt vom **Bedrohungsgrad** ab, den das Gehirn wahrnimmt und von seinem Antizipieren in Bezug auf das gegebene Umfeld. An der Wahrnehmung zu arbeiten, erlaubt folglich, den Bedrohungsgrad und die äußeren Reize bewusst wahrzunehmen und dadurch über eine bessere Kontrolle zu verfügen.
- Das Gehirn reagiert in Echtzeit auf einen Reiz und verändert, indem er sich auf die afferenten Informationen und ihre Auslegungen basiert, kontinuierlich seine Aktion. Für eine bessere Analyse eines Reizes, bedarf es oft der **Wiederholung einer Aktion** (*Prinzip des Neurofeedbacks*). Für das Arbeiten an dieser Dimension müssen daher die nicht anstrengenden Wiederholungen bevorzugt werden.

Im Allgemeinen hängen Bewegungsprobleme der linken Körperhälfte mit Problemen der rechten Gehirnhälfte zusammen. In der Tat kreuzen sich die motorischen und sensorischen Bahnen im Hirnstamm, deshalb sendet eine Beeinträchtigung der linken Gehirnhälfte Signale an die rechte und umgekehrt.

- Unser Gehirn passt sich kontinuierlich an sein Umfeld an und schafft bei jeder Bewegung neue Nervenbahnen, was man Neuroplastizität nennt. Diese zu trainieren, ist bei komplexen Aktivitäten wie der Äquilibristik besonders wichtig. Arbeitet man zum Beispiel gleichzeitig an der Sicht und dem Gleichgewicht, oder sagt man etwas während man gleichzeitig das Gleichgewicht hält (**doppelte Aufgabe**) werden die Verbindungen verstärkt und dies erlaubt mehr Plastizität.

Natürlich darf die psychologische Dimension im Gleichgewichtstraining nicht vernachlässigt werden. Sobald man sich mit dieser Dimension beschäftigt, kommen folgende Fragen auf:

- Wie begleitet man den Studenten am besten bei der Abschätzung seiner Schwächen/Stärken, die mit neurophysiologischen Grundsätzen zusammenhängen?
- Wie können verschiedene Ansätze in den Trainingseinheiten der Studenten (je nach Niveau und Disziplin) kombiniert werden und/oder sich abwechseln?
- Wie kann man zwischen Befürchtungen, die normal sind, und solchen, die durch neurophysiologischen Mechanismen entstehen, unterscheiden?
- Müssen diese Elemente im Training unbedingt isoliert werden oder ist es möglich einen globaleren Ansatz zu verfolgen?

## TOOLS

### **Die Neurologie: eine Werkzeugkiste, durch die man anders an das Balancieren herangehen kann**

Präsentation von James Mc Cambridge  
National Centre for Circus Arts

### **Überprüfen der Haltung**

Beobachtet man den Studenten beim mittelschnellen bis schnellen Gehen, kann man eine Asymmetrie und Unregelmäßigkeiten an seinem Gang bemerken. Die Asymmetrie oder eine interne Rotation der Arme und Füße können eine Schwäche des Kleinhirns oder des ipsilateralen (oder homolateralen, d.h. auf derselben Seite) Vestibularapparates andeuten. Ein breitbeiniger Gang, ein Schwanken der Arme oder übertriebene Bewegungen des Kopfes könnten auf ein schlechtes Funktionieren des Kleinhirns und des Vestibularapparates hindeuten.

### **Überprüfen des Gleichgewichtes**

Stehend mit einem Fuß vorne, auf halber Spitze, die Arme nach vorne gestreckt mit durchgestreckten Knien und Ellbogen. Der Student findet sein Gleichgewicht und schließt dann seine Augen. Er muss diese Position 30 Sekunden mit dem einen Fuß vorne halten und dann mit dem anderen und darauf achten, ob er sich beim Gleichgewichtfinden zur Seite neigt. Ein Ziehen oder Schwanken auf eine Seite weist meistens auf eine Schwäche auf dieser Seite hin.

### **Überprüfen des Gleichgewichtes: der Cross Cord Reflex (kontralaterales Strecken)**

Der Student soll seinen nicht dominanten Arm nach vorne strecken, parallel zum Boden. 15 Sekunden dem Druck standhalten, während der Student versucht vertikal nach oben zu drücken. Gleichzeitig einen Sinnesreiz auf den vorderen Deltamuskel ausüben, indem man darauf klopft oder reibt. Der Student muss anschließend dieselbe Übung mit dem dominanten Arm ausüben (ohne Sinnesreiz). Funktioniert der Reflex richtig, dann kann der dominante Arm derselben Kraftmenge nicht standhalten.

### **Überprüfen des vestibulären Kanals**

Der Student schließt die Augen und dreht den Kopf schnell in Richtung des Kanals, dann langsamer in die Mitte. Diese Übung muss 5-10 Mal wiederholt werden, um den Kanal korrekt zu stimulieren. Anschließend kann ein Streckmuskel getestet werden, der seine Kraft beibehalten sollte, wenn der Kanal richtig funktioniert.

### **Ausgleichsübungen:**

Möchte man eine Störung des Vestibularapparates korrigieren, kann man die schwächsten Kanäle isolieren und stimulieren:

- indem man den Kanal wie in der oben angeführten Übung stimuliert und die Übung mehrmals wiederholt.
- indem man die Fersen während des Stimulierens des Kanals vom Boden hebt und senkt.
- indem man Rotationsbewegungen macht, die den Kanal beanspruchen (Rotation der Beine, der Schultern, nach innen und nach außen).

Nachdem der betroffene Kanal gestärkt wurde, ist es vernünftig Übungen zu machen, die ein Angleichen der Stimuli der Kanäle erlauben. Beispiel: gehen und mit dem Kopf schütteln und nicken, gehen, indem man eine 8 nachformt und mit den Augen dabei sein Ziel fixiert, etc.

### **Überprüfen der Kleinhirntätigkeit**

Der Student schließt die Augen und führt 30 Sekunden lang mit den verschiedenen Gelenken schnelle Bewegungen aus, wie es weiter unten erklärt wird. Asymmetrien zwischen den beiden Seiten, Zittern oder die Unfähigkeit bestimmte Aufgaben präzise und schnell durchzuführen, sind Zeichen für eine Schwäche der Kleinhirntätigkeit.

- Einwärts- und Auswärtsdrehung der Hände (Handflächen nach oben/ Handflächen nach unten) mit gestreckten Armen;
- Einwärts- und Auswärtsdrehung der Hände (Handflächen nach oben/ Handflächen nach unten) mit gebeugten Ellbogen auf Höhe der Rippen;
- mit den Fingern vom kleinen Finger bis zum Zeigefinger herumspielen, wie auf einem Klavier;
- die Hand auf Kopfhöhe heben, die Faust machen und die Hand völlig öffnen;
- am Boden liegen und mit der Ferse eines Fußes leicht und schnell auf das Knie des anderen Beines klopfen;
- am Boden liegend die Ferse und dann die Zehen eines Fußes entlang des Schienbeines des anderen Beines gleiten lassen;
- stehend mit einem Fuß auf den Boden klopfen, die Ferse bleibt am Boden.

### **Stimulation des Kleinhirns:**

Übt man die für eine Disziplin spezifischen Übungen anders aus, stimuliert dies auf wirksame Art und Weise das Kleinhirn. Im Falle einer Asymmetrie kann man sich auch auf die Seite konzentrieren, die eine Schwäche aufweist. Die Bewegungen, bei denen man die Ebene und die Richtung wechselt oder Spiralen oder Rotationen ausführt, sind ebenso ideale Mittel, die Kleinhirntätigkeit zu maximieren.

## >>> Überprüfen der Sicht:

Prüft man die Sicht, wird die Fähigkeit der Augen getestet, einen Punkt zu fixieren und zwar ohne zu zittern, Schmerzen zu haben, das Gleichgewicht zu verlieren oder den Punkt verschwommen zu sehen.

- **Isometrische Spannung:** eine Zielscheibe 30 Sekunden ohne sich zu bewegen fixieren, oben, unten, links, rechts, oben links, oben rechts, unten links und unten rechts.
- **Konvergenz:** die Zielscheibe eine Armlänge entfernt halten und dann so nahe an die Nase halten bis man verschwommen oder doppelt sieht.
- **Divergenz:** die beiden Zeigefinger 10 cm von der Nase entfernt leicht auseinanderhalten und versuchen jeden Finger zweizuteilen, indem man sie in der Mitte überlappen lässt. Man kann die Distanz zu den Fingern erhöhen, um die Übung schwieriger zu gestalten.

## Die Anpassung des visuellen Systems stimulieren:

Ebenso wie das vestibuläre System, kann man auch das visuelle System stimulieren: Man kann die Zahl der Wiederholungen einer Übung erhöhen, wobei der Blick ständig konzentriert auf die Zielscheibe gerichtet bleiben muss. Sollte ein Auge wesentlich schwächer sein als das andere, kann sich der Student das stärkere Auge verdecken, um dem schwächeren zu erlauben, sich alleine zu trainieren. Die Übung kann schwieriger gestaltet werden, indem man sie sitzend oder sogar liegend macht oder indem man sie mit Gleichgewichts- oder Gehbewegungen kombiniert.

## Überprüfen des vestibulookulären Reflexes (VOR):

- Der Student soll einen Punkt fixieren (je näher dieser Punkt sich befindet, desto klarer ist die Antwort) und er muss imstande sein, seinen Kopf schnell in die Richtung eines jeden vestibulären Kanals zu bewegen, ohne dabei den Blick von dem fixierten Punkt abzuwenden.
- Der Student soll die folgende Übung ausführen, um die homolateralen (auf derselben Seite) und kontralateralen (auf der gegenüberliegenden Seite) Beuger/Strecker des Kanals zu testen. Die getesteten Beuger, die sich auf derselben Seite wie der Kanal befinden, müssen stark, die Beuger der gegenüberliegenden Seite schwächer bleiben. Das Gegenteil kann sich auch bei den Streckern bestätigen.

## Stimulieren des vestibulookulären Reflexes

Nachdem die schwachen Zonen identifiziert wurden, soll der Student die Schwächeevaluierungsübungen ausführen und progressive die Geschwindigkeit erhöhen bis zu einer Maximalgeschwindigkeit, die er beibehalten kann, ohne dabei den fixierten Punkt außer Augen zu verlieren.

Diese verschiedenen Übungen können in das Training integriert werden. **Sie helfen manche Systeme zu stärken, die für das Gleichgewicht eine Rolle spielen**, sie können jedoch auch dazu dienen, **Anzeichen von Müdigkeit** des Studenten zu identifizieren. Eine wesentliche Einschränkung der peripheren Sicht ist zum Beispiel ein guter Müdigkeitsindikator.

Integriert man diese Art von Übungen, erlaubt dies schneller motorische Fertigkeiten zu entwickeln. Folglich kann man verschiedene Aufgaben ins Training integrieren:

- Sehübungen mit Gleichgewichtsübungen kombinieren;
- Rechenaufgaben während Gleichgewichtsübungen lösen;
- Die Veränderungen des peripheren Sichtfeldes notieren;
- Sich eine Wort- oder Zahlenfolge merken und wiederholen.

## ZUM VERTIEFEN

### Stand der wissenschaftlichen Forschung zum Gleichgewicht

#### Akrobaten - Gleichgewichtsexperten

In den Studien über das Gleichgewicht werden die Tänzer und Artisten oft als **Gleichgewichtsexperten** bezeichnet, da die Artistik zahlreiche Bewegungen umfasst, bei denen die Haltungskontrolle wichtig ist. Dr. Eveline Golomer hat sich beispielsweise lange mit den Besonderheiten des Gleichgewichtes in diesem Metier beschäftigt. Mit anderen Forschern hat sie untersucht, wie die verschiedenen Systeme des Gleichgewichtes beansprucht werden. Sie erklärt: „Das Ausüben mancher Aktivitäten wie Akrobatik, Fußball, Windsurfen und klassisches Ballett mobilisieren häufig den Knöchel, folglich werden die propriozeptiven Rezeptoren des Bereiches Fuß/Knöchel besonders beansprucht.“<sup>1</sup>

#### Die umgekehrte Haltung

In einem Artikel aus dem Jahre 1985 untersuchte Clément & Rézette damals schon die neurophysiologischen Auswirkungen des Balancierens auf den Händen insbesondere auf die Haltung, die motorische Kontrolle und die Sicht bezogen. Die Ergebnisse ihrer Studie zeigen einen starken Zusammenhang zwischen den motorischen Aktivitäten der beiden antagonistischen Muskeln des Vorderarmes und der Position des Schwerpunktes entlang der Tiefenachse des Körpers. Das Gleichgewicht eines Handstands ist stabiler, wenn der Hals in Dorsiflexion ist, was zeigt, dass der tonische Reflex des Halses und der Labyrinthreflex beim Stabilisieren des Gleichgewichtes eines Handstands eine wichtige Rolle spielen.

#### Mit geschlossenen oder offenen Augen?

Manche Studien vergleichen Gleichgewichtsaktionen, die einmal mit offenen und einmal mit geschlossenen Augen auf einer ebenen Fläche oder auf weichem Untergrund durchgeführt werden. Jene Studien, die feststellen, dass mit offenen Augen das Gleichgewicht besser gehalten wird, obwohl es auch mit geschlossenen Augen vergleichsweise gut möglich ist, zeigen, dass die Sicht für das Gleichgewicht eine maßgebliche Rolle spielt. Auf das Gegenteil deutet jedoch hin, dass die Akrobaten oder Tänzer auf andere Sinne als die Sicht zurückgreifen und zwar eher auf Propriozeption.

Außerdem gestalten die Umgebungsstörungen (afferente Informationen) die Anpassungen schwierig und das Testen von verschiedenen Bedingungen erlaubt besser zu verstehen, was sich beim Balancieren abspielt. Dennoch belegt keine wissenschaftliche Studie bis dato, dass ein System mehr beansprucht wird als ein anderes oder dass ein spezielles neurophysiologisches Training merkliche Fortschritte beim Gleichgewichthalten erwirkt oder Verletzungen vorbeugen kann, die mit der Wiederholung ungewohnter Gleichgewichtshaltungen verbunden sind.

Eine Studie mit Tänzern ist besonders interessant, um die Balancestrategien zu verstehen und Überlegungen über die Rolle des Trainings anzustellen (Hutt & Redding, 2014). Die Tänzer experimentieren in der Tat mit vielen sehr verschiedenen Sichtbedingungen in unterschiedlichen Umgebungen, wie z. B. auf klassischen Bühnen, in Museen oder im Freien. Diese Umgebungen sind meist ganz anders als die Probe- und Trainingsräume, in denen sich die Tänzer an Spiegeln orientieren, die ihnen visuelle Information liefern. Die Studie weist kritisch darauf hin, dass die Propriozeption von Tänzern verbessert werden könnte und schlägt ein spezielles Trainingsprotokoll mit geschlossenen Augen vor, um das dynamische Gleichgewicht der Tänzer zu verbessern. Die Trainingseinheit mit geschlossenen Augen wird in den normalen Unterricht integriert, dadurch werden die gewohnten Bewegungen unter dieser neuen Bedingung geübt. Regelmäßiges Messen des Gleichgewichtes durch einen standardisierten Test zeigt, dass Fortschritte erzielt werden. Diese Resultate beweisen, dass sich ein Training mit geschlossenen Augen als wirksam erweisen kann, um für das Gleichgewicht von einer eher visuellen Strategie auf eine propriozeptivere überzugehen, was wiederum erlaubt, sich besser an verschiedene Umgebungen anzupassen und das Verletzungsrisiko zu reduzieren.

#### Die Rolle des Aufmerksamkeitsfokus

In der wissenschaftlichen Literatur gibt es Studien über Akrobaten, die die Rolle der Aufmerksamkeit für das Gleichgewicht hervorheben. Gabriele Wulf (2008) hat in ihrer Forschungsarbeit den externen (*Bezugspunkte sind weder der Körper noch dessen anatomische Bewegung*) und internen (*Bezugspunkte sind die Bewegungsmechanik oder die Anatomie des Körpers*) Aufmerksamkeitsfokus untersucht. Sie hat bewiesen, dass ein externer Fokus das Erlernen der motorischen Fähigkeiten begünstigt.

1 Siehe bibliographische Angaben im Literaturverzeichnis.

>>> Eine ihrer Studien beschäftigt sich mit Äquilibristen und verwendet eine Gleichgewichtsaufgabe (stehend auf einer aufgeblasenen Gummischeibe) mit drei Aufgabenstellungen: Konzentration auf einen externen Fokus (*das Sich-Bewegen der Standfläche minimieren*), einen internen Fokus (*die Bewegung der Füße minimieren*) sowie ohne besonderen Fokus. Es sind die ersten beiden Aufgabenstellungen, die zahlreiche Anpassungsbewegungen der Haltung verlangen, was darauf hinweist, dass die Aufmerksamkeit eine wichtige Rolle für das Gleichgewicht halten spielt und dass diese Dimension beim Training auch einbezogen werden muss.

### **Die Wirkung des Gleichgewichtstrainings auf die anderen motorischen Fertigkeiten**

Verschiedene wissenschaftliche Studien haben sich auch mit der Wirkung des Gleichgewichtstrainings auf die Bewegungsmotorik allgemein beschäftigt. Eine Studie (Mahaffey, 2009) zeigt zum Beispiel, wie hilfreich für Jugendliche ein Training auf einer Slackline ist, da dadurch der Gleichgewichtssinn gestärkt wird. Zudem belegt die Studie, dass die Rumpfmuskulatur, die bei dieser Gleichgewichtsübung besonders beansprucht wird, gestärkt und stabilisiert wird. Auch wenn das Gleichgewicht zum Zirkusfachwissen zählt, können die in der Artistik entwickelten Techniken auch in anderen Bereichen einen positiven Effekt auf die Gesundheit und die motorischen Fähigkeiten haben. Die Arbeiten von Mesure und Crémieux (1998, 1999) gehen ebenfalls in diese Richtung. Die Autoren versuchen die verschiedenen für das Gleichgewicht zum Einsatz kommenden Systeme im Training unterschiedlicher Sportarten zu identifizieren (vor allem die Rolle des zentralen Nervensystems). Sie untersuchen, wie die sensorischen Informationen verarbeitet werden und die Auswirkungen dieser Mechanismen auf die Haltung und das Gleichgewicht.

**Siehe bibliographische Angaben im Literaturverzeichnis.**

### **ZUSAMMENFASSUNG**

- Das Gleichgewicht ist natürlich ein zentrales Phänomen in der Artistik. Die Gleichgewichtsformen, Requisiten, Techniken haben sich weiterentwickelt, das Gleichgewicht aber - und seine logische Folge, das Ungleichgewicht - bleiben Grundgesten.
- Fordert man die Schwerkraft heraus, bedarf dies immer einer gewissen Körperkenntnis, egal ob bei kognitiven Herausforderungen, Hemmungen, Inkaufnahme von Risiken, Verschiebung der Wahrnehmung, Verlust der aufrechten Haltung oder anthropomorphen Figur.
- Egal ob auf Händen oder Füßen stehend, jede Gleichgewichtshaltung mobilisiert eine gewisse Anzahl an Mechanismen, insbesondere die Sicht, das Innenohr und die Propriozeption. Die Asymmetrien zwischen der Mobilisierung dieser verschiedenen Systeme können zu Schwächen führen und ein Verletzungsrisiko darstellen, sie können deshalb isoliert und separat trainiert werden, um den Körper global ins Gleichgewicht zu bringen.





# Haltung und Standfläche

„Unsere aufrechte Haltung bestimmt unser Grundhaltung gegenüber der Außenwelt; sie ist eine spezielle Art In-Der-Welt-Zu-Sein.“<sup>1</sup>



## Die Haltung

Die Haltung ist die Organisation und das aktive Halten der verschiedenen Körpersegmente im Raum, sie drückt aus, wie der Organismus der Außenwelt begegnet und er sich vorbereitet, auf sie zu reagieren. In diesem Sinne ist die Haltung unaufhörlich dabei sich anzupassen. Auch wenn das Stehen den Eindruck vermittelt, bewegungslos zu sein, kann man ein Schwanken um den Knöchel herum in der Mittelebene beobachten. Das Ruheschwanken beim Stehen wird mit der Bewegung eines umgekehrten Pendels verglichen. Laut Alain Berthoz ist „die Haltung kein passiver Zustand, in dem Reflexe Reaktionen auslösen. Sie ist ein Zustand, in dem man sich auf die Bewegung vorbereitet, je nach interner Stimulation von vorgesehenen Bewegungsabfolgen und allgemeinen Absichten der Aktion. Welche Mechanismen kommen für diese höhere Kontrolle des Gleichgewichtes und der Haltung zum Einsatz? Des Rätsels Lösung kann ein etwas verschwommenes aber besonders hilfreiches Konzept sein: jenes des Körperschemas.

Die Haltung ist das Resultat **mehrerer Gleichgewichte** des Körper:

- Jedes formbeständige Körperteil befindet sich im Gleichgewicht;
- Der gesamte Körper befindet sich im Verhältnis zur Außenwelt im Gleichgewicht.

Die verschiedenen Gleichgewichte gleichen sich ständig aus, man spricht deshalb von **Haltungsanpassungen**.

Steht der Mensch, ist sein Körper als Gesamtsystem gesehen nur zwei Kräften ausgesetzt:

- seinem Gewicht = wirkt auf den Körperschwerpunkt;
- der Resultante der Reaktionskräfte der Standfläche(n) = wirkt auf die Druckmittelpunkte des Körpers

Der **Schwerpunkt**, auch Massenmittelpunkt oder Trägheitszentrum genannt, ist, was man in der Biomechanik das **Baryzentrum der Massenmittelpunkte aller Körpersegmente** nennt.

Der Druckmittelpunkt entspricht dem Anwendungspunkt der Resultante der Vertikalkräfte. Das Gleichgewicht des menschlichen Körpers ist nur möglich, wenn diese beiden Kräfte gleich sind und sich gegenüberstehen und wenn ihre Momente im Bezug auf egal welchen anderen Punkt gleich und entgegengesetzt sind. Diese beiden Bedingungen setzen voraus, dass der Schwerpunkt sich auf der Schwerkraftachse befindet.

1 Erwin Strauss, *Phenomenological Psychology*, New York, Basic Books, S. 139

2 Berthoz, Alain. (2008): *Le sens du mouvement*. Kapitel „L'équilibre“, Paris: Odile Jacob. S. 234-252

## ZITATE UND PÄDAGOGISCHE PRAKTIKEN

die aus den Diskussionen und Gesprächen der Weiterbildungstagung stammen<sup>1</sup>

### „Den Handstand muss man aufbauen“

„Das Wichtigste in der Arbeit mit der Balance ist das Zerlegen und Erleichtern des Körperverständnisses.

Als allererstes muss man sich positionieren:

Man muss wissen, wie das der Körper macht.“

PASCAL ANGELIER

„Man baut den Handstand von unten nach oben auf, ich werde aber dennoch oben anfangen und dann nach unten gehen. Von oben bis zu den Händen aufbauen, bis zum Kontakt der Hände.“

RAPHAEL BERETTI

„Auch wenn es ein Minimum an Ausdauer bedarf, bedeutet Handstand nicht gleich nur Kraft sondern auch Sich-Positionieren und Lockerlassen.

Der Handstand spielt sich in den Schultern ab, man stützt sich in die Schultern oder man drückt sich ab und der Rest des Körpers muss versuchen locker zu lassen.“

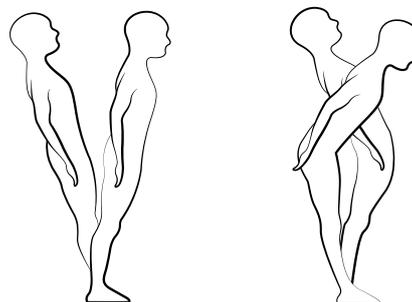
WITOLD NOWOTYNSKI

## TOOLS

### Die Haltungsanpassungen verstehen

„Mehreren Autoren (Massion, 1997; Perrin et al., 1994) sehen in den Haltungsanpassungen eine Antwort auf Störungsmeldungen oder ein Vorbeugen von Gleichgewichtsstörungen, die durch eine Bewegung verursacht werden. In der Tat gibt es bei Gleichgewichtsstörungen mehrere Strategien, um sich wieder in die Schwerpunktposition zu begeben, wie zum Beispiel die Hüft- und Knöchelstrategie.

Die Knöchelstrategie wird mit der Bewegung des gesamten Körpers um dieses Gelenk verbunden. Sie lässt sich durch das Modell des umgekehrten Pendels darstellen (Abb.1). Eine andere Strategie könnte sein, die Steifheit der Gelenke zu erhöhen, um Störungen zu reduzieren oder man kann die Beine beugen, damit der Schwerpunkt tiefer liegt oder einen Schritt machen. Infolgedessen müssen diese Haltungsanpassungen koordiniert werden, um das Gleichgewicht herzustellen.“



Knöchel-Strategie (links) und Hüfte (rechts). Nach Nashner und Mc Collum (1985) in Perrin et. al., 1994

1 Sie Teilnehmer- und Referentenliste am Ende des Handbuches.

2 Nach: Nashner, I. M. und Mc Collum, G. (1985): "The organization of human postural movements: a formal basis and experimental synthesis". Behavioral and Brain Science, Nr. 8, S.135-172. In: Perrin P., Lestienne F. (1994): Mécanismes de l'équilibration humaine: exploration fonctionnelle, application au sport et à la rééducation. Masson. Paris.

3 Nach: Masson, J. Movement, posture and coordination. Progress in Neurobiology, 38, 35-56.

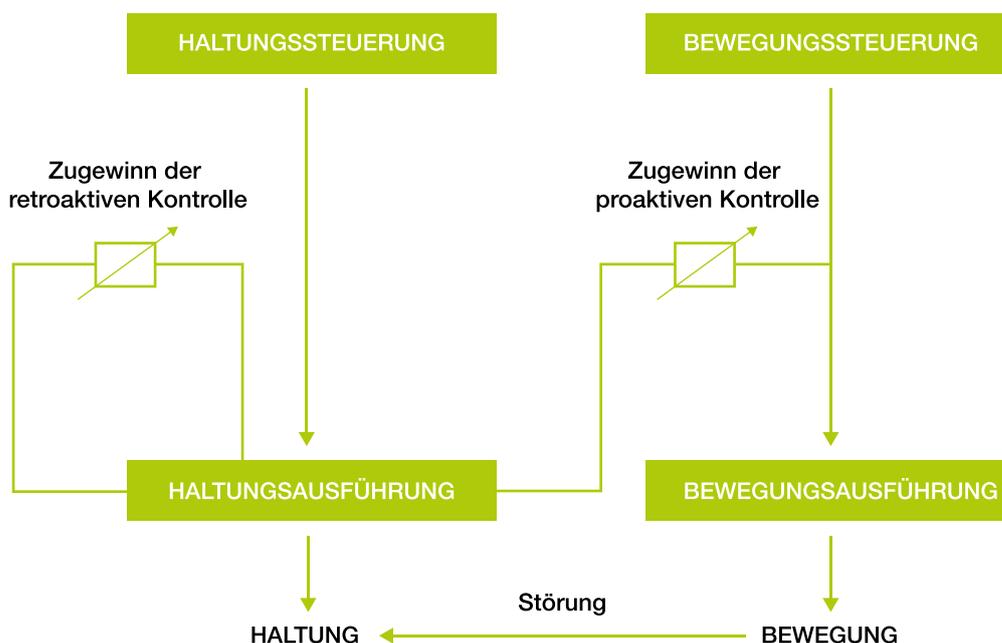
## Die Koordination von Haltung, Gleichgewicht und Bewegung verstehen

„Für die Koordination von Haltung, Gleichgewicht und Bewegung existieren zwei Anpassungsmechanismen. (Abb.2). In erster Linie korrigiert die Haltungsreaktion die Auswirkung der Störung, aber erst nach einer bestimmten Verzögerung, da sie nach der sensorischen Afferenz, die die Störung verursacht hat, ausgelöst wird. Die Anpassung kann aber auch vorher beginnen, da sie im Vorhinein das Ungleichgewicht kompensiert, das die Bewegung bewirkt. Es handelt sich hierbei um die antizipatorische posturale Anpassung (APA), die erlernt werden kann und von den adaptiven Nervennetzen ausgeübt wird. Meistens ist sie mit den Störungen verbunden, die von Absichtsbewegungen ausgelöst werden. Das Nervensystem steuert die Bewegung und die Stabilisierung der anderen Segmente, um das Gleichgewicht und die Körperhaltung zu bewahren.“

**Quelle:** Germaine, Nicola. Forschungsbericht: Impact d'un apport théorique sur l'apprentissage moteur proprioceptif, École Nationale de Cirque de Montréal.

**An der Haltung zu arbeiten** bedeutet ein sensibles Bewusstsein für die einzelnen Körpersegmente, die Körpermasse und deren Organisation zu entwickeln. Um zu verstehen, wie man die **Körperteile in eine Achse bringt**, kann man sich **vorstellen**, dass der Körper aus verschiedenen aufeinandergestellten Blöcken besteht und der Kopf sich in einem labilen Gleichgewicht ganz oben auf der Säule befindet. Der Kopf spielt demnach eine ganz wesentliche Rolle beim Bewahren der Haltung. Es geht also darum, diese Mikroanpassungen zu eruieren und sich stets in einem Zustand dynamischer, konstanter Wachsamkeit zu befinden.

Bei der Arbeit an der Haltung spricht man oft vom **Positionieren** (des Körpers). Es ist deshalb wichtig, diesen Begriff zu verstehen. Was ist ein „richtiges“ Positionieren? In der Tat besitzt jeder Student sowie jeder Lehrer sein eigenes **Körperschema**, d.h. ein dreidimensionales Bild, das jeder von sich hat, eine Art topographischen Bezug, von dem die Darstellung mit neurologischen Fragen (insbesondere der Propriozeption) verbunden ist. Jeder baut aber auch ein Körper-Bild, ein psychosoziales Schema auf, das eine Synthese unserer emotionalen affektiven Erfahrungen, unserer persönlichen und kulturellen Geschichte ist. Die Haltung hängt folglich mit der Morphologie zusammen, sowie dem körperlichen „Erbe“ eines jeden (das durch Nachahmen erworben wurde), den sportlichen, beruflichen oder anderen Aktivitäten, der psychoemotionalen Geschichte, der Vorstellungskraft und den Verhaltenstendenzen eines jeden.



## ZUM VERTIEFEN

### Der Körper denkt mit

Der 1937 veröffentlichte Text *Der Körper denkt mit* von Mabel Todd untersucht sehr detailliert die Fragen, die mit der Haltung zusammenhängen. Durch einen Unfall hat die Stimmlehrerin aus Boston die Fähigkeit zu Gehen verloren. Deshalb hat sie begonnen, die Gleichgewichtsmechanismen des Körpers zu analysieren, indem sie einen Zusammenhang mit den mechanischen Prinzipien, den sozialen, und kulturellen Verhalten, der Vorstellungskraft und den Gefühlen herstellte.

#### Ausbalancierte Kräfte

„Der menschliche Körper hat ein fundamentales Bedürfnis nach Ausgleich der auf ihn einwirkenden Kräfte. Eine strukturelle Unterstützung mit der kleinsten Belastung für die einzelnen Körperteile ist dabei eine Frage der Anpassung des Körpers an die äußeren, vorzugsweise mechanischen Kräfte. Ein vorhandenes Gleichgewicht entlastet Nervenabschnitte, die für die Muskelsteuerung zuständig sind. In der Folge werden besser Bedingungen für andere geistige und körperliche Aktivitäten des Menschen geschaffen. Der Übergang des Menschen zur aufrechten Haltung als Ergebnis der Evolution erhöhte seine Bewegungsfreiheit und gab ihm die Möglichkeit, seine Umgebung so weitgehend zu beherrschen, wie dies zuvor bei keinem anderen Lebewesen der Fall gewesen war. In mechanischer Hinsicht hat die aufrechte Haltung allerdings auch Nachteile. Die entstehende Körperstruktur weist Schwachstellen auf, die sich auf die Versorgung und den Schutz vitaler menschlicher Prozesse auswirken können. Um dem zu begegnen, helfen uns Kenntnisse, wie wir aus mechanischer Sicht vor allem die Körperteile einsetzen, die der aufrechten Haltung dienen. Wie wirkt sich der Zug der Schwerkraft auf die Krümmungen der Wirbelsäule und auf die flachen Körperwände aus, die die Vorder- und Rückseite im Gleichgewicht halten und wie auf die Aufrichtung des menschlichen Körpers? Wie funktioniert dies alles unter dem Druck der Schwerkraft? Und wie verhält sich dabei das Skelett, das das Gewicht trägt? Wo verlaufen die Kraftlinien, die kontinuierlich auf die Knochen einwirken? Diese und weitere Fragen müssen wir uns stellen, wenn wir das mechanische Problem von Haltung und Bewegung beim aufrechten Gang lösen wollen.“

**Quelle:** Todd, Mabel Elsworth. (1937): *Der Körper denkt mit*. Übersetzung von Peter Güttinger. 3. Auflage 2009 Bern: Verlag Hans Huber. Originalversion: (1937): *The Thinking Body. A Study of the Balancing Forces of Dynamic Man*. letzte Auflage 1959. London: Dance Books.

## TOOLS

### Die Arbeit an der Haltung intensivieren und Verletzungen vorbeugen

Präsentation von Glen Stewart  
National Centre for Circus Arts

In der Arbeit an der Haltung spricht man oft davon, den **Körper in eine Linie zu bringen**. Diese Linie ist aus biomechanischer Sicht wichtig, um schlechte Gewohnheiten, chronische und traumatische Verletzungen vorzubeugen.

## HALTUNG

### Den Körper visualisieren

Wir können einige einfache Marker bereitstellen, um zwischen der „richtigen“ und „falschen“ Linie des Körpers Unterschieden zu können. Beginnen wir mit der einfachen Darstellung des Körpers:

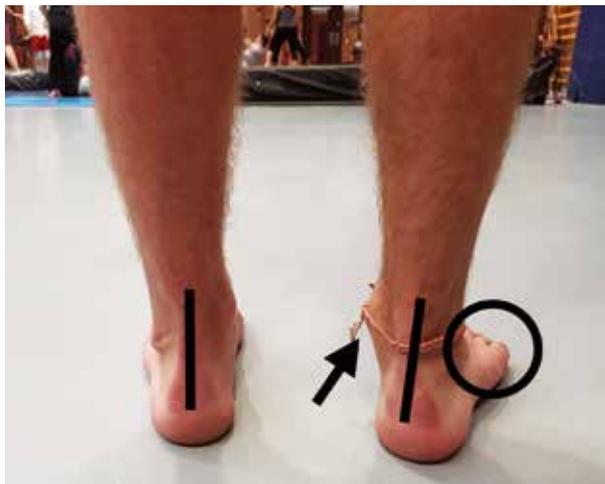


Der Kopf und der Mittelteil können wie ein Block gesehen werden und die vier Glieder wie vier Geraden, die auf dem Mittelteil fixiert werden. So können die Füße und Arme gleich dargestellt werden, ebenso wie die Knie und Ellbogen und die Hüften und Schultern.

◆ Diese Linie ist aus biomechanischer Sicht wichtig, um schlechte Gewohnheiten, chronische und traumatische Verletzungen vorzubeugen.

## Die Position der Füße

Unsere Füße müssen parallel hüftbreit stehen. In dieser Position ist es nämlich leichter eine strukturell korrektere Haltung beizubehalten. Das Gewicht ist gleich auf beide Füße verteilt und der große Zeh fest im Boden verankert ohne einen exzessiven Druck auszuüben. In neutraler Position ist das Fußgewölbe angehoben. Um dieses Ziel zu erreichen, helfen mehrere Aktionen und mentale Bilder:



- eine externe Rotation von den Beinen aus visualisieren und andeuten;
- man stelle sich vor, man steht auf einem Stück Zeitung und man möchte es mit den Füßen auseinanderreißen.

Die Füße drehen sich nicht, aber das Andeuten einer externen Rotation erlaubt das gewünschte Resultat zu erzielen. Durch diese Rotation hebt sich das Fußgewölbe leicht, während der große Zeh weiterhin den Boden berührt.

Um diese externe Rotation der Beine anzudeuten, setzt man die Hüftmuskulatur ein. Jeder müsste nun bei dieser Bewegung eine Spannung auf der Rückseite des Körpers spüren. Durch das Bewusstwerden der Position der Füße und dem Andeuten der externen Rotationen, ergeben die Segmente der unteren Glieder eine Linie und erlauben dadurch die Knie, die besonders empfindliche Gelenke sind, zu schützen.

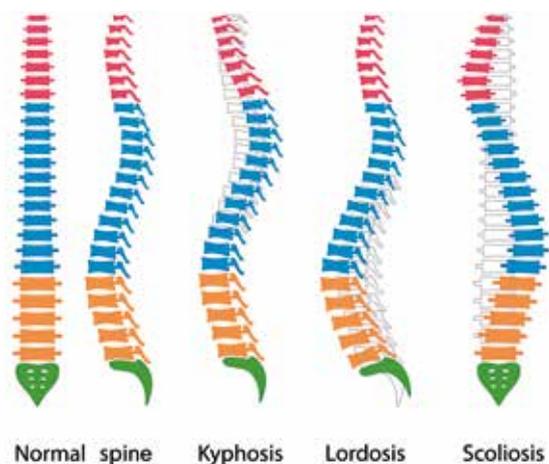
## Die Position des Beckens

Manchmal spricht man von der Position eines „neutralen Beckens“, die nur sehr schwer wahrnehmbar ist. Um die richtige Haltung zu finden und die Muskeln ihre Arbeit tun zu lassen, ohne das Positionieren der Hüfte zu forcieren, kann man sich mehrere Übungen vorstellen:

- Im Stand, die Füße parallel, spannt man so fest als möglich die Gesäßmuskeln an. Indem man diese Kontraktion übt, ohne dabei das Becken zu kippen, begibt sich das Becken in die korrekte Position. Die Bauchmuskeln können anschließend diese Position halten und die Gesäßmuskeln lockergelassen werden, um diese Bewegung freizugeben.
- Diese sogenannte „neutrale“ Position sollte *im Prinzip* ohne große Anstrengung gehalten werden. Die Linie der verschiedenen „Blöcke“ des Körpers (Becken/ Brustkorb/Kopf) kann danach aufgebaut werden.

## Die Position des Brustkorbes

Im Ruhezustand und in „neutraler“ Position weisen die Wirbelsäule natürliche Krümmungen auf (*Lordose/Kyphose*).



Arten von Deformitäten der Wirbelsäule

### Legende

ENGLISCH	DEUTSCH
Normal spine	Normale Wirbelsäule
Kyphosis	Kyphose
Lordosis	Lordose
Scoliosis	Skoliose

- >>> Verstärkt oder korrigiert man diese Krümmung, kann dies zu Verletzungen oder unwirksamen Bewegungen führen. Die Brustwirbelsäule und die Position der Schultern sind oft miteinander verbunden und sehr wichtig für die Haltung. Die Schultern in interner Rotation (*Pronation*) bewirken eine Thoraxflexion und eine Streckung der Halswirbel (Hals), die der Körper durch ein inkorrektes Positionieren des Brustkorbes versucht auszugleichen. Ein Arbeiten an der externen Rotation der Schultern erlaubt, eine korrektere Haltung zu finden:
- Während man geradesteht, mit den Armen auf der Seite, beugt man die Arme im rechten Winkel, so als ob man ein Tablett in jeder Hand vor sich tragen würde. Ohne die Schulterblätter zusammenzurücken, versucht man den breiten Rücken mit den nach unten „schwimmenden“ Rippen beizubehalten.
  - Dann drückt man die Arme nach außen, als ob man zwei imaginäre Scheiben trennen würde.
  - Anschließend lässt man die Hände auf die Seite zurücksinken, die Schultern sollen aber ihre neue Position beibehalten. Dies sollte erlauben, die Daumen auf der Seite (*Supination*) zu haben, was dem Gefühl eines „neutralen“ Positionierens der Schulter entspricht.

Sollten Einschränkungen existieren, ist es angebracht, den Körper umzuerziehen, um imstande zu sein, die richtigen Gelenkpositionen zu finden und den Körper zu schützen. Natürlich werden die Bewegungen in der Artistik nicht einzig und allein in diesem strikten Rahmen ausgeübt, aber das Wichtigste ist, diese „idealen“ Positionen anzustreben, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

## Übungen für die physische Vorbereitung

### Die Kniebeuge

In der Artistik ist die Kniebeuge in der Sprung- und Landemechanik eine wesentliche Bewegung. Sie ist eine akrobatische Grundlage aller in Richtung Boden gehenden oder von ihm kommenden Bewegungen. Das Wichtigste ist deshalb, die Ausgangshaltung richtig zu trainieren.

- Das Gelenk, das sich als erstes bewegt, muss jenes sein, das die größte Last trägt;
- Ein häufiger Fehler in einer Kniebeuge ist die Bewegung vom Knie aus zu beginnen, dies setzt das Knie nämlich einem Verletzungsrisiko aus.
- Die Bewegung muss von den Hüften ausgehen. Ein Bild kann helfen, diese Bewegung zu verstehen: Wir stellen uns vor, uns zu setzen. Beginnen wir die Beuge in der Hüfte, setzen wir die hinteren Oberschenkelmuskeln ein, was die Knie stabilisiert.
- Nach dem Beugen der Hüfte kommt die Flexion des Knies. Die Schienbeine bleiben so lange wie möglich vertikal. Um diese Vertikalhaltung zu ermöglichen, kann man die Knie seitlich nach außen drücken wie auf der Abbildung unten (*Positionierungsübungen für die Füße*).



Das Positionieren der Füße bei der Kniebeuge

- Die Hüften (und die Schultern) sind stabiler und stärker in einer Position externer Rotation. Diese externe Rotation erlaubt nicht nur ein besseres Positionieren der Füße, sondern auch ein besseres Positionieren der Hüften.
- In der Kniebeuge-Bewegung sollte diese Position beibehalten werden und die Wirbelsäule in „neutraler“ Position sein.

## Die Liegestütze

Im Zirkus finden wir in der Bodenakrobatik die *Liegestütz*-Bewegung.

- In einer liegenden Position spannt man die Gesäßmuskeln an, um die „neutrale“ Position des Beckens zu erhalten, dann stabilisiert man diese Position durch das Anspannen der Bauchmuskulatur.
- Damit die Schultern sich in der „idealen“ Position befinden, positioniert man die Hände parallel zueinander (beide Zeigefinger zeigen nach vorne). Man soll sich erneut vorstellen, eine Zeitung unter den Händen auseinanderzureißen.



Die Position der Arme bei einer Liegestütze

- Da man das Körpergewicht in den Boden gibt, bewegen die Hände sich nicht, aber die externe Rotation schützt und stärkt die Schultern. Dies wird einen positiven Effekt auf die Ellbogenposition sowie die Gewichtsverteilung auf die Hände haben.
- Das erste Gelenk, das sich bewegt, ist jenes, das die größte Last trägt. Hier beginnt man mit der Bewegung der Schulter, dann folgt der Ellbogen. Die Unterarme (genauso wie die Schienbeine) sollen so vertikal wie möglich bleiben.
- Die Wirbelsäule muss unverändert in der neutralen Position bleiben.

Diese Grundbewegungen sind ideal, um sich mit dem Positionieren der Hüfte, des Knies, des Knöchels, der Schulter, des Ellbogens und des Handgelenks vertraut zu machen. Sie können anschließend auf komplexere Bewegungen übertragen werden. Jegliche Einschränkung dieser Grundbewegungen muss von Anfang an korrigiert werden, damit für eine bessere Mobilität garantiert und mehr Stabilität gesorgt werden kann.

## ZUM VERTIEFEN

### **Acrobatic symposium im National Center for Circus Arts 2015**

2015 hat das *National Center for Circus Arts* mit der Zirkuskompanie *Mimbre* in London ein Symposium zum Thema Gesundheit und Training in der Artistik organisiert. Mehrere Präsentationen, Workshops und Gesprächsrunden haben sich mit verschiedenen Themen beschäftigt: den wissenschaftlichen Kenntnissen, der Vorbeugung von Verletzungen, der physischen Vorbereitung, dem Lebensstil, der Programmplanung der Trainingslast, dem physischen und psychologischen Umgang mit Traumata und der Gesundheit im Ausbildungsalltag oder in einer Artistenkarriere.

#### **Siehe Programm des Symposiums (auf Englisch):**

<http://www.nationalcircus.org.uk/professional-artists/archive/acrobatic-symposium-2015>

#### **Links zu den Online-Videos (auf Englisch):**

<http://www.nationalcircus.org.uk/professional-artists/archive/acrobatic-symposium-2015/acrobatic-symposium-2015-videos>

Diese Online-Quellen sind eine sehr hilfreiche Wissensdatenbank für Lehrer, die mit der Schwierigkeit konfrontiert sind, das Arbeitspensum der Studenten einschätzen und festlegen zu müssen. Das Profil eines jeden Studenten ist anders, deshalb hat die Schule auch die Aufgabe eine gewisse **Autonomie** im Training zu vermitteln und folglich auch **praktische** sowie **wissenschaftliche Kenntnisse**.

Verschiedene Quellen stehen auch für den Tanz zur Verfügung und können für die Artistik angepasst werden.

#### **Die Online-Quellen von International Association for Dance Medicine and Science (auf Englisch):**

<https://www.iadms.org/?page=186>

**Der Blog Suppversity** (Übungen zur physischen Vorbereitung zum Veranschaulichen der wissenschaftlichen Kenntnissen) **(auf Englisch):**

<http://suppversity.blogspot.com>

## Der „aufgerichtete“ Körper? Eine Geschichte der Haltung<sup>1</sup>

Die Geschichte der **Haltung** zeigt sehr gut, dass die Vertikalhaltung des Körpers das Ergebnis der Kulturgeschichte ist. Die politischen und sozialen Auflagen bilden den Körper, ebenso wie die Darstellungen des Körpers in der Kunst oder im Sport. Die traditionelle Vorstellungswelt des Zirkus zum Beispiel beruht zum Teil auf der Idee eines athletischen, leistungsstarken, geraden Körpers. In der Geschichte ist der „aufgerichtete“ Körper, jener des Anstandes, der Ordnung, er taucht deshalb auch mit dem Aufkommen des athletischen Menschenbildes auf, sowie der Entwicklung von Gymnastikübungen im 19. Jh. und zahlreichen Hygienevorschriften. Der Historiker Georges Vigarello erinnert daran, dass dieser gerade Körper oft durch Aufrichtungstechniken erreicht wurde, die von physischen Manipulationen bis zu Prothesen (wie dem Korsett für die Frauen) reichten. Somit hängt die **ästhetische** Idee der vertikalen Körperlinie eng mit der Entwicklung der Körpernormen zusammen, die oft sozial und politisch, manchmal disziplinär bedingt waren.

Im Artistikunterricht muss sich diese Idee der Vertikalität demnach von diesen „Körpervisionen“ entfernen, um sich spezifischer auf das Gefühl einer effizienten energiesparenden und den Körper respektierenden Organisation zu konzentrieren. Denn Georges Vigarello erinnert an Folgendes:

„Pädagogische Konzepte sind Trägerinnen von Lehren, die dem Körper eine Form geben und ihn kontrollieren, damit er Normen unterliegt, was sicherer ist als Gedanken. Bilder, skizzierte Bewegungen, die in der Stille Positionen und Verhalten herbeiführen, unbedeutende Sätze, in denen nicht vorkommende Worte einen Halt abzeichnen, der eine halbwegs bewusste und gleichzeitig mühsame Ausarbeitung kaschiert; eine Art Befehlssätze, die mit einer analytischen und feierlichen Präzision den Schein und das Verhalten bestimmen. Der Körper ist der erste Ort, wo die Hand des Erwachsenen das Kind prägt, er ist der erste Raum, wo sich soziale und psychologische Grenzen seinem Verhalten auferlegen, er ist das Emblem, wo die Kultur ihre Zeichen eingraviert, wie in einem Wappen.“<sup>2</sup>

Natürlich haben die Weiterentwicklung der Kultur und der sozialen Sitten seit den 1950er Jahren erlaubt, die Körperdarstellung zu erweitern, der Körper ist künftig anpassungsfähig und formbar und er ist der bevorzugte Ort des Ausdrucks des Menschen. Sobald an der Haltung gearbeitet wird, kann man nichtsdestoweniger nicht ignorieren, dass es noch andere Darstellungen gibt. Hier können die verschiedenen Körpernormen und -stereotype genannt werden, von denen sich der Lehrer befreien muss, um anders an der Haltung zu arbeiten:

- das Ideal des athletischen Körpers hängt eng mit der „Quantophrenie“ im Sport zusammen (der Tatsache alles messen zu wollen);
- die Geschlechterdarstellung des Körpers (*zwischen Frau und Mann*);
- die Vision eines „geradlinigen“ oder „aufrechten“ Körpers.

1 Dieser Titel stammt aus dem Werk von: Vigarello, Georges. (1979): *Le corps redressé*. Paris: Armand Colin. (letzte Auflage 2004).

2 Vigarello, Georges, op.cit. S.

## Der Tonus

Der Tonus ist der Zustand der Muskulatur oder das Spannungs- oder „Kontraktions“-Niveau der Muskel. In unserem Verhältnis zum Körper sprechen wir manchmal von einem **tonischen Dialog**, der sich darauf bezieht, wie jeder Körper die verschiedenen Körperhaltungen einsetzt und wie dieses Phänomen von anderen wahrgenommen wird. Aus physiologischer Sicht ist der Muskeltonus der **Zustand der auf die Muskeln ausgeübten Dauerspannung**, der erlaubt, gegen die auf den menschlichen Körper einwirkende Schwerkraft anzukämpfen.

Es gibt zahlreiche Studien über den Tonus, insbesondere in den somatischen Praktiken oder den Körperbewusstseins-techniken: die **Alexander-Technik**, die **Ehrenfried-Methode**, die **Feldenkrais-Methode**, die **Haptonomie** oder auch die **Eutonie** (Methode von Gerda Alexander). Tatsächlich untersuchen viele Praktiken auf interessante Weise das Verhältnis zwischen Haltung und Tonus und ergänzen die Arbeiten der Artistik für das Erlernen der Balance und des Sich-Positionierens.

### Der Tonus soll Folgendes gewährleisten:

- das Beibehalten der jeweiligen Körperhaltung gegen die Gravitation (durch Muskelkontraktionen);
- die Vorbereitung der phasischen Kontraktion (Anspannen der glatten Muskulatur);
- die Grundlagen der Motorik (bewusste oder unbewusste), der Sprache, der nonverbalen Kommunikation und der Ausdruckskraft;
- das Unterstützen (und der Ausdruck) des Erwachens, der Wachsamkeit, der Motivation und der Absicht (in Verbindung mit den psycho-emotionalen und affektiven Faktoren).

### Man unterscheidet verschiedene tonische Zustände oder Niveaus:

- den Grundtonus (oder Basistonus);
- den posturalen Tonus;
- den Aktionstonus.

Die Beurteilung des Tonus ist **quantitativ** (man kann ihn messen) und gleichzeitig **qualitativ**. Der Tonus moduliert und reguliert sich je nach Bewegungen, Umfeld, Anwesenheit einer Person, etc. Im Laufe des Lernprozesses - vor allem des motorischen Vokabulars - werden sich die verschiedenen Tonusniveaus verfeinern und eine immer präzisere und komplexe Koordination ermöglichen.

## ZUM VERTIEFEN

### Was die Haltung & der Tonus erzählen

„Der Auftritt eines Körpers oder mehrerer Körper erinnert uns daran, dass ein Körperdialog die Grundlage für einen verbalen Austausch bildet. [...] Wir haben wenige Worte, um diese Ausdruckskraft die einen Austausch impliziert, in Worte zu fassen: Man spricht vom sich-riechen-können, wenn man feststellt, dass die Chemie stimmt oder nicht, sobald man die Absicht eines Händedrucks versteht, der das Gegenteil eines Bündnisses oder einer Komplizenschaft aussagt, oder die Oberflächlichkeit eines aufgesetzten Lächelns versteht. Kurzum, wir nehmen eine „Einstellung“ oder eine Beziehung zur Welt wahr, die einer Haltung zugrunde liegt, ohne sie wirklich benennen zu können. Der Dialog läuft somit über tonische, sensorische und posturale Variationen, sowie Bewegungs- und Stimmvariationen. In der Beziehung zum *anderen*, *nehmen wir diese Hier-und-Nun-Einstellung wahr*: Wir können jemanden erkennen, ohne ihn zu sehen, durch seine Art Treppenzusteigen zum Beispiel. In diesem Sinne ist die Haltung schon eine Bewegung, Ausdruck eines Humors oder Verhaltens. Der Tonus bereichert diese vielzähligen Variationen. [...]

Unsere Konversationen sind folglich sprachliche, ebenso wie posturale und kinästhetische. [...]. Auch der Philosoph Ernst Bloch beschäftigte sich in den 30er Jahren mit dem Unterschieden verschiedener oder gar gegensätzlicher Einstellungen oder Beziehungen zur Welt, und geht weiter über die sichtbare Ähnlichkeit der Zeichen und Figuren hinaus.

„Wenn zwei Männer das Gleiche machen, machen sie nicht das Gleiche“, beschreibt er in *Erbschaft dieser Zeit*, als er versuchte, Jagd auf den nationalsozialistischen Betrug, sowie den Missbrauch von zahlreichen Elemente der sozialistischen und humanistischen Kultur im Deutschland der zwanziger und dreißiger Jahre zu machen. Dies schließt auch sportliche Aktivitäten als Alternative zur militärischen Leibeserziehung ein, die aus einer Körperkultur und Kultur der Gefühle stammen. Auch wenn diese tatsächlich zu einer Lebensreform, einer Mythologie einer neuen Menschheit auf dem Weg zu Kraft, Schönheit und wiedergefundener Harmonie, zu einer Utopie eines geläuterten und mit sich und der Natur versöhnten Körpers aufriefen und dadurch hygienischer, normativer und rassistischer Ausschreitung die Bahn ebneten, sind sie ebenso Quelle neuen Wissens und neuer Anwendungsarten. Körperwissen, von dem wir heute sehen, wie effizient und stichhaltig es ist (vor allem im Bereich Tanz oder der Körpertechniken, die „somatisch“ genannt werden und in den 30er Jahren in Deutschland, Schweden, England, Frankreich und den Vereinigten Staaten entdeckt wurden). Es gilt noch zu beschreiben, was den sozialen Gestus begründet, der einer Gemeinschaft eigen ist. 1934 versuchte dies Marcel Mauss in seiner berühmten Konferenz *Körpertechniken* zu erklären, indem er erklärte, was der Gang über eine soziale Gruppe und die individuellen Unterschiede aussagen kann.“

**Quelle:** Isabelle Ginot & Christine Roquet, „De la posture à l'attitude“, in *Posture(s), imposture(s)*, MAC/VAL, Musée contemporain du Val-de-Marne, 2008.

## Der Kontakt

Der Handstand bedarf eines verfeinerten Bewusstseins für seine Standflächen und sein Umfeld, sowie auch spezifischer sensomotorischer Strategien. Für die Balance im Handstand bedarf es einerseits eines kräftigen Beckengürtels und Schultergürtels kräftiger Arme, eines multisensorischen Körpertraining für ein richtiges Positionieren des Körpers (posturale Kontrolle) und das Bewusstsein des äußeren und inneren Raumes (Becken und Wirbelsäule bilden eine Linie über den Händen). Für den Akrobaten werden die Hände und die Füße ein Bewegungswerkzeug; sie dienen als Übergang für den Transfer des Gewichtes. Die gesamten Standflächen der Hände am Boden, das Strecken des Arms und das Positionieren der Schulter sind wichtig. In der Handstandäquibristik ist es nicht einfach aber grundlegend ein Gefühl für die Gewichtsverteilung auf den Händen zu entwickeln. Um es zu erhalten, muss natürlich Zeit auf den Händen verbracht werden (manchmal mithilfe der Wand oder einer anderen Person), da es keine gewohnte Standfläche ist. Anfangs kann der Stand auf den Händen durch Sehen verbessert werden, aber nach und nach muss das Gefühl dafür entwickelt werden. Ein spezifisches Training mit bestimmten Übungen für die **Kontaktpunkte des Handstandes** kann besonders interessant sein, um das Zusammenspiel von Muskelarbeit und Vertikalhaltung zu verstehen und um die Wichtigkeit dieser Gliedmaßen für die Kontaktpunkte und Standflächen des Handstandes zu unterstreichen. Dieser Körperteil ist in der Tat besonders innerviert, besteht aus vielen Muskeln und beherbergt zudem viele Emotionen:

„Die Hand ist bevorzugtes Organ des Tastsinns. Die Haut des Handtellers und der Fingerspitzen ist mit einer Vielzahl an Rezeptoren ausgestattet und reagiert besonders auf Veränderungen der Oberflächenbeschaffenheit, Temperatur und Feuchtigkeit. [...] Als ein hochentwickelter Tast-Rezeptor ist die Hand auch das Greiforgan. Ihre vielzähligen Gelenke und Muskeln erlauben der Hand mit dem Einsatz von Kraft eine breitgefächerte Palette an Bewegungen und präziseste Bewegungen mit den Fingern auszuführen. Der Daumen, der den anderen vier Fingern entgegensteht, macht die Hand stabil und kräftig. Die Hand dient zum Packen, Auffangen, Drücken, Festhalten, Greifen, Zerdrücken: Die muskuläre und haptische Organisation der Hände bereitet sich je nach auszuführender Aktion anders vor: Seide, Wasser oder Sand oder ein Schmetterling, ein Fisch oder eine Artischocke werden jeweils anders angegriffen.“<sup>1</sup>

## Das Stützen kann gewisse Aktionen induzieren, die manchmal widersprüchlich sind:

- sich abdrücken / versinken
- hingehen / weggehen
- halten / entspannen

In der Ausbildung hat das **Aktionsverb**, das verwendet wird, um die **Qualität** des Kontaktpunktes beschreiben, eine große Bedeutung, da es jeweils eine andere Aktion und/oder Organisation des Körpers auslösen kann. Wenn man den Kontaktpunkt hauptsächlich am Boden oder auf einem Gegenstand trainiert, kann man sich außerdem ebenso vorstellen, die Stützpunkte mit einem Partner zu trainieren (indem man zum Beispiel daran arbeitet, sein Gewicht abzugeben) oder am Gefühl zu arbeiten, sich auf die Luft zu stützen.

Es können auch verschiedene **Bilder** verwendet werden, um eine unterschiedliche Qualität der Standfläche zu erwirken:

- sich vorstellen, dass man sich auf Wasser stützt und der Körper um den Kontaktpunkt „treibt“;
- sich vorstellen, dass man sich auf Sand oder einen beweglichen Boden stützt, in dem der Körper versinkt;
- sich vorstellen, dass man den Körper auf einen brennenden Boden stützt und dass er nur eine so klein wie mögliche Fläche berühren darf;
- sich vorstellen, dass man den Körper auf eine dichte Luft stützt, auf eine Materie, die man nicht leicht wegdrücken kann;

Die Choreografin Maria Donata d'Urso zitiert an dieser Stelle einen Text von Zhuang Zou, einem taoistischen Philosophen: „Sützte dich auf das, was du nicht erreicht hast...“<sup>2</sup>. Auf dieselbe Art und Weise kann das Arbeiten an den Kontaktpunkten über das Erkunden einer **Vielzahl von Kontaktpunkten** (auf dem Boden oder auf dem Körper eines anderen) erfolgen:

- Arbeit am Gewicht und Gegengewicht (sein Gewicht geben und das Gewicht eines anderen empfangen, das gesamte Gewicht oder nur einen Teil des Körpers);
- gegen eine Mauer oder mit einem Partner arbeiten;
- sich alle auf dem Boden möglichen Kontaktpunkte vorstellen;
- den kleinstmöglichen Kontaktpunkt finden;
- die Körperteile benennen und versuchen, sie als Kontaktpunkt am Boden zu verwenden;
- etc.

1 Glon, Marie und Launay, Isabelle (Hsg.). (2012): Prendre par la main. Histoires de geste. Arles: Actes Sud.

2 D'Urso, Maria Donata. S'appuyer sur ce qui fait défaut. Ebda. , S. 10.

Die Standflächen, auf denen der Körper stützt, sind seine Verankerung. Sich den Kontaktpunkt vorstellen, bedeutet sich den Körper als Konstruktion in ständiger Interaktion mit seinem Umfeld vorzustellen. Die Standfläche erlaubt die **Vertikalisierung** und erlaubt der Haltung sich aufzurichten. Die Standfläche ist es auch, die das **Vertrauen** gibt. Der Arzt Benoît Lesage erklärt dies wie folgt:

„[...] Körper und Identität sind Prozesse, die sich in Bezug zueinander und durch den Austausch miteinander entwickeln. Der Kontaktpunkt des Körpers mit der Außenwelt ist folglich ebenso physisch wie psychisch. Der Bezug zum Boden, den der Erwachsene unterhält, kristallisiert die Geschichte der Vertikalisierung heraus. Die Studien zum Thema Gewicht und Standflächen rufen oft emotionale manchmal unerwartete Antworten hervor, die eine Spur dessen sind.“<sup>1</sup>

## ZUSAMMENFASSUNG

- Die Äquilibristik setzt eine Arbeit an dem Sich-Positionieren oder dem vertikalen Aufrichten des Körpers voraus - folglich an der Körperhaltung, die grundlegend für das Verstehen der Körperorganisation und für die Verletzungsvorbeugung ist;
- Mehrere Begriffe werden mit der Haltung assoziiert: Die Haltungsanpassungen, die Standflächen, der Muskeltonus, etc. Diese Elemente können in das Praxistraining integriert werden;
- Die Haltung hat nicht bloß mit Mechanik zu tun, sie hat sich auch durch die Kulturgeschichte, die persönliche Geschichte, unsere Affekte und unser Bewegungsrepertoire herausgebildet;
- Folglich ist unsere Haltung an ein Körperschema gebunden, dessen neurologisches Funktionieren noch recht unbekannt ist, das aber schon viel von den kognitiven Wissenschaften analysiert wurde. Auch diese Dimensionen sollten ins Training mit einfließen.

## KÜNSTLERISCHE ANSÄTZE

### Handstand und Kontaktpunkte

Jean-Baptiste André sucht das absolute Ungleichgewicht *zwischen* zwei Kunststücken anstatt das absolute Gleichgewicht eines Kunststücks. Für den Akrobaten werden die Arme ein Fortbewegungsmittel wie die Füße, sie dienen als Übergang für den Gewichtstransfer. Der Akrobat zeigt am Ende der Aufführung *Intérieur Nuit* die perzeptorische Arbeit der Hände im Kontakt mit dem Boden, ohne dafür in den Handstand zu gehen. Er platziert eine *Live*-Camera vor seinen Händen und filmt diese im Stehen, gut verankert auf seinen zwei Beinen. Das Bild zeigt eine Nahaufnahme dieses „Handtanzen“, der das Gleichgewicht sichert. Wie die Füße wandeln die Hände auf dem Boden, stellen sich auf die Fingerspitzen. Wie die Beine strecken sich die Arme und verankern sich im Boden, sie sind bereit, das gesamte Gewicht des Körpers zu tragen.

### Ende der Aufführung „Intérieur Nuit“,

#### Jean-Baptiste André

Homepage von Jean-Baptiste André:

<http://www.associationw.com/index.php/spectacles/39-interieur-nuit>

### Teaser der Aufführung „Intérieur Nuit“,

#### Jean-Baptiste André, Homepage Cnac.tv:

[http://www.cnac.tv/cnactv-542-Association\\_\\_W\\_\\_\\_\\_\\_Interieur\\_nuit](http://www.cnac.tv/cnactv-542-Association__W_____Interieur_nuit)

Man kann somit auf verschiedenen Materialien oder Gegenständen arbeiten, um die Kontaktpunkte unterschiedlich zu fühlen, um am Gewicht und Gegengewicht zu arbeiten, um die Kraft und das Lockerlassen zu spüren, etc. Auf diese Dinge zu achten, scheint grundlegend, denn je nach Umfeld (Art des Bodens, innen/außen...) kann das Gefühl sich unter den Händen verändern und somit auch der Aufbau des Handstandes. Einer der Lehrer spricht deshalb von dem „**auf seine Hände Hören**“. Der Handstand erarbeitet sich, indem man auf seine Hände am Boden hört, auf ihre Energie sowie die Qualität der Kontaktpunkte.

1 Lesage, Benoît. (April 2014): Mémoires d'appui. Chronique d'un acte fondateur, In: Repères - Cahiers de danse, Nr. 33, "Appui". S. 3-5.





# Die Kreativität im Dienste der Balance

„Ich werde durch meine Disziplin definiert: Handstandäquilibristik. Trotzdem tendiert dieser Zirkuskörper zu einem Tanzkörper - ich bin zu dem Schluss gekommen, dass sich ein Körper nicht durch das Milieu, aus dem er kommt, definiert, sondern durch das, was er damit macht.“<sup>1</sup>



„*Training is creating*“, sagt der Choreograf Thomas Hautert. Die physische Vorbereitung ist natürlich notwendig, sie muss aber nicht zwingend getrennt von der künstlerischen Dimension der Aktivität erfolgen. Es ist durchaus möglich, die Verletzungsvorbeugung, Arbeit an der Haltung, Grundsätze und Tools für die physische und kreative Vorbereitung zu verbinden. Hierfür muss man die Ausbildung verändern und anpassen, sich Übungen ausdenken, die die Trainingselemente durch Spiele, Aufgaben und Protokolle einsetzen, aber auch mit mentalen Bildern und der Visualisierung arbeiten, die eine Eingangstür in die Vorstellungswelt darstellen. Die Kreativität der Lehrer, sowie jene der Studenten, entfaltet sich vor allem durch Neugierde und ein gewisses Sich-Öffnen.

Die physische Vorbereitung anders anzugehen, erlaubt auf die Besonderheiten der Artistikpraxis einzugehen und den Fokus auf eine Arbeit an der Bewegung zu richten, die sich zwischen Spezialität und Transversalität situiert:

- die Art der **künstlerischen Arbeit** (körperlich und kreativ, anders als Sporttraining);
- die **Trainingsrhythmen**, die mit dieser künstlerischen Arbeit zusammenhängen: variabel und zeitweise;
- das Umgehen mit der **Länge künstlerische Karrieren**;
- das Hinzufügen von **Bewegungsmöglichkeiten** (technischer sowie künstlerischer) zum Bereichern der Performance.

Eine vielseitige Gestaltung der Trainingsarten stimuliert zudem die kognitive Anpassung, die für die technische Arbeit wichtig ist und um sich in verschiedenen Umfelder (was auch eine Grundlage für das Künstlerleben ist) zurechtzufinden, sowie um Kreativität zu entwickeln. Die Arbeit von Will Tullett ist diesbezüglich interessant: Dieser Fitnesstrainer, der Profifußballspieler betreut, hat Trainingsprogramme, sowie innovative und originelle Tools für die Rehabilitation und physische Vorbereitung entwickelt.

**Siehe den Vortrag von Will Tullett, *Maximising Physical Potential, a Long Term Pathway Acrobatic Symposium, NCCA, 2015 (auf Englisch)*:**

<https://www.youtube.com/watch?v=qhledIPPtYA>

Auch der Ansatz von James McCambridge, den er während der Weiterbildung vorgebracht hat, schlägt eine andere Art zu betrachten vor und zwar durch das Zurückgreifen auf andere Kompetenzen. Diese verschiedenen Modalitäten haben konkrete Auswirkungen auf die motorischen Fertigkeiten und tragen zudem dazu bei, keiten und tragen zudem dazu bei, ein größeres Forschungsfeld für Bewegung zu entwickeln und somit die facettenreichen Visionen des Körpers sowie seine physischen und expressiven Möglichkeiten beizubehalten.

1 André, Jean-Baptiste. (Januar 2011): gesammelte Ideen von Agathe Dumont, Stradda, Nr. 19, S. 17.

Es steht außer Zweifel, dass die Lehrpläne der Schulen dem Entwickeln solcher Tools nicht immer viel Raum lassen. Es kann jedoch über manche Grundlagen und über ein Angleichen der Ansätze nachgedacht werden: sind sie disziplinar oder nicht, soll der technische und künstlerische Unterricht getrennt stattfinden, soll die Transversalität und die Plastizität der pädagogischen Ansätze entwickelt werden, etc. In der Artistik geht es schließlich darum, die **physische** nicht von der **ästhetischen Arbeit** zu trennen und die physische Vorbereitung, das technische Training und die künstlerische Kreativität zu kombinieren. Die Herausforderung liegt natürlich nicht darin, Kurse und eine Zusatzbelastung hinzuzufügen, sondern eine **Zusammenarbeit** der Lehrer zu bewirken, um die verschiedenen Ansätze in ihre Praxis **einzubauen**.

## ZITATE UND PÄDAGOGISCHE PRAKTIKEN

*die aus den Diskussionen und Gesprächen der Weiterbildung stammen<sup>1</sup>*

### „Kreativ in seinem Unterricht sein“

„Während einer Unterrichtseinheit mit Praxis und Technik ermöglicht eine **kreative Methode**, die Studenten relativ schnell zu **Suchprozessen** zu bewegen, die uns als Lehrer zwingen, **in diesem Suchprozess zu sein**. Dieses Doppelsystem, das je nach Gruppe oder Personen stärker oder schwächer ist, sollte uns das nötige Vertrauen geben, um dies in den Schulen zu entwickeln. Es ist eine Form der Inkaufnahme von **Risiken**, bei der wir nicht immer gleich positioniert sind. Wir sind keine Zauberlehrlinge. Wir haben ein Wissen und Können, Kompetenzen und Kenntnisse, aber wenn wir Risiken eingehen, auch **ohne unbedingt zu wissen, wohin wir wollen**, bleiben wir Experten unseres Bereiches.“

MARTIN GERBIER

„Man spricht oft von der Technik, als ob sie ein rein physikalisches und mechanisches Phänomen sei, **aber sogar die Grundfiguren der Akrobatik waren anfangs kreativ**. Man vergisst dies, weil man sie beherrscht und sie nicht mehr als etwas Kreatives wahrnimmt. Durch das Unterrichten all dieser komplexen Bewegungen ist man mit dem menschlichen Körper kreativ.“

GLEN STEWART

Eine Kreativitätsform im Dienste des Gleichgewichtes - und umgekehrt - ist für die Vorbereitung einer Künstlerkarriere, die lang und vielseitig sein wird, wesentlich. Aus diesem Grund lädt ein etwas weitgefasterer Ansatz dazu ein, ein Ungleichgewicht in Bezug auf seine pädagogische Praxis einzugehen, sich in einen Recherchezustand zu begeben, um der Erfindung ihren Platz in der Äquilibristikausbildung einzuräumen. Die Studenten so gut wie möglich vorzubereiten, heißt ihnen beizubringen, **autonom** zu sein, **sich zu schützen, sich** an verschiedene Umfelder **anzupassen** und ihre eigene Sprache zu **erfinden**.

### Ein paar Vorschläge und Fragen zur Balance...

(Sie stammen aus den Diskussionen der Weiterbildungsteilnehmer)

- Wie können die **verschiedenen Dimensionen der „Äquilibristik“** berücksichtigt werden: Empfinden/Wahrnehmung/Propriozeption, motorische Kontrolle, Affekte/Gefühle, Energie/Physiologie und Intention/Ausdruck/Darstellung, die im Zentrum aller Ansätze stehen?
- Sich im Laufe der Ausbildung **Improvisationsübungen** ausdenken: mit der Technik, mit den Elementen der physischen Vorbereitung, in Verbindung mit den Besonderheiten der Aktivität, d.h. mit **kreativen Tools**.
- Sich **Ansätze** ausdenken, die „**in Bewegung sind**“: eine Choreografie oder ein Spiel können die einfachste Art sein, eine gewünschte technische Bewegung zu erreichen. einfachste Art sein, eine gewünschte technische Bewegung zu erreichen.
- Durch das Mobilisieren der Sinne „**Störungen**“ in das Training der Gleichgewichtshaltungen einbauen, um motorische Antworten zu erhalten: Aktivieren des Hörsinns, durch Klatschen in die Hände oder Schnippen mit den Fingern; des Tastsinns, durch Tippen auf die sich im Gleichgewicht befindende Person; des Sehens, durch das Fixieren eines Gegenstandes, etc. Durch diese Situationen soll der Student die Fähigkeit zu balancieren entwickeln und auch **kreativen Ressourcen** mobilisieren.

In manchen Kontexten kann die Tatsache, die **Bewegungsmöglichkeiten** gründlich zu erforschen, bevor man sich spezialisiert, diesen vielfältigeren Ansatz ermöglichen. Die Schwierigkeit liegt natürlich darin, Risiken vorzubeugen, eine qualitative Bewegung zu vermitteln und es gleichzeitig zu ermöglichen, eine absichernde technische Verankerung zu erwerben.

<sup>1</sup> Siehe Teilnehmer- und Referentenliste am Ende des Handbuchs.

## ZUM VERTIEFEN

### „Training is Creating“

**Thomas Hauert**

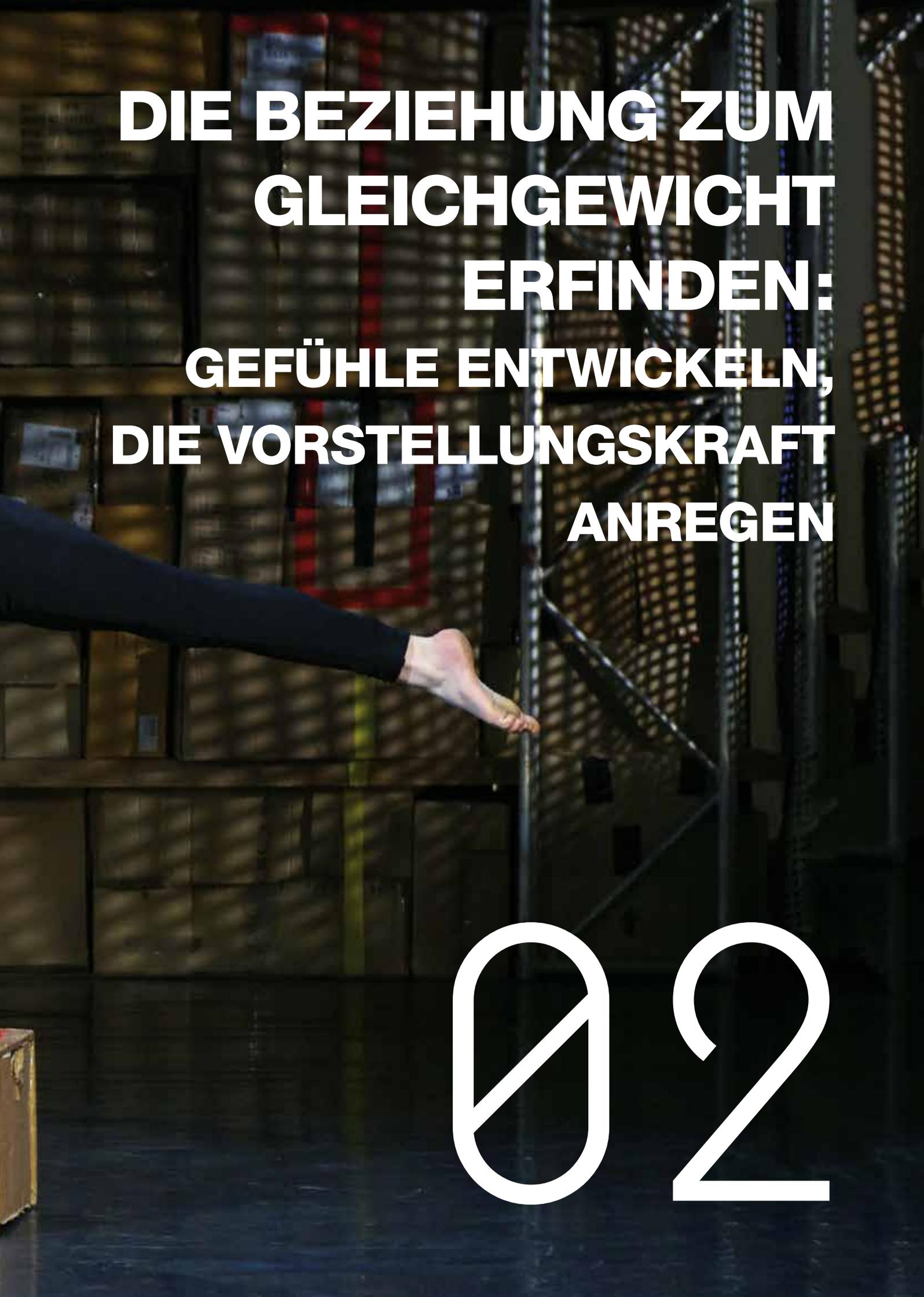
In diesem Text vertritt der belgische Tänzer und Pädagoge Thomas Hauert die Vorstellung vom Training als kreatives Werkzeug. Er lässt die technisch normative Vision hinter sich und schlägt vor, über das kreative Potential der Prinzipien eines regelmäßigen Trainings nachzudenken und dem Trainierenden zu erlauben, seine eigenen Ressourcen und Kenntnisse zu mobilisieren, um Tools zu erfinden.

„Unsere physische Intelligenz geht weit über das hinaus, was unser Bewusstsein imstande ist zu verarbeiten. Unser Körper kann eine große Vielfalt an Impulsen und Bewegungsmechaniken verarbeiten und ihnen gleichzeitig eine spezifische Qualität geben. Die Technik ist nicht an den Stil, sondern an unsere Anatomie, unsere Bewegungsmöglichkeiten gebunden. [...] Der Körper braucht Zeit, um neue Kompetenzen zu integrieren und an den motorischen Basiskoordinationen zu arbeiten, das ist notwendig, damit der Körper ein Prinzip versteht. Die Technik sollte jedoch auf mehrere Umstände und Bewegungen übertragbar sein, um ein begrenztes Repertoire an Gewohnheiten zu vermeiden. Unter diesem Gesichtspunkt scheint es offensichtlich, dass eine Übung für eine spezifische Kompetenz unterschiedlichster Form sein kann. Anstatt Zeit aufzuwenden, eine definierte Sequenz auswendig zu lernen und zu üben, kann man an den Kompetenzen im Rahmen einer Improvisationsübung arbeiten. [...] Während ständig neue Sequenzen erfunden und erforscht werden, entwickelt man eine extrem wertvolle Art sich die Bewegung in einem Schaffensprozess vorzustellen. [...] Dieser Ansatz technischen Trainings lehrt dem Körper, sich die Freiheit zu nehmen, auf das kreative Potential seiner Anatomie zuzugreifen. [...]“

## ZUSAMMENFASSUNG

- Es gibt zahlreiche Gleichgewichts- und Körperhaltungsansätze: Die Herausforderung des Unterrichts liegt demnach darin, so offen wie möglich all diese Dimensionen im Sinne der Transversalität einzubauen.
- In der Tat erwarten wir uns heutzutage von einem Artisten zeitgenössischen Zirkus eine gewisse Anpassungsfähigkeit und eine große Aufgeschlossenheit: je zahlreicher die Ansätze, desto reichhaltiger wird die artistische Arbeit sein.
- Natürlich darf die Technik, die den Artisten Sicherheit gibt, nicht vernachlässigt werden, das Variieren der Einstiegsmöglichkeiten in die Arbeit am Gleichgewicht kann erlauben, den Rhythmus anzupassen und vielmehr als eine quantitative Arbeit eine qualitative anzustreben.



A hand in a black sleeve holds a vertical metal rod against a dark, perforated metal wall. The background is dimly lit, showing a grid-like structure. The overall mood is industrial and focused.

**DIE BEZIEHUNG ZUM  
GLEICHGEWICHT  
ERFINDEN:  
GEFÜHLE ENTWICKELN,  
DIE VORSTELLUNGSKRAFT  
ANREGEN**

**02**



# Bilder und Gefühle

„Im Allgemeinen begreifen wir unseren Alltag durch die Gedanken und die Vorstellungskraft, aber wenn wir uns die Zeit nehmen würden, stets auch von der Teilnahme unseres Körpers an unseren Aktionen zu profitieren, würde uns das auf der Bühne sehr helfen.“<sup>1</sup>



In der Äquilibristik- und Zirkusausbildung sowie in anderen zirkusdisziplinen greifen die Lehrer oft auf **Bilder und Gefühle** zurück, um ein mechanisches Prinzip verständlicher zu gestalten oder eine gewisse Qualität der Bewegung zu erreichen. In der Hand-zu-Hand-Äquilibristik, der Handstandäquilibristik und auf dem Seil können die Lehrer zudem mit einem physischen **Kontakt** arbeiten, um die Haltung anzupassen und Mechanismen zu erklären. Auch wenn die Arbeit mit Bildern und Gefühlen in erster Linie nicht für künstlerische Komponenten gedacht ist, verweist diese Methode auf den **gefühlbetonten** Teil der Disziplin und folglich auf ihr expressives Potential.

Wie lernt man diese Elemente zu verwenden, mit welchen Zielen und in welchen Kontexten? Manche Lehrer bedienen sich zum Beispiel vermehrt einer Arbeit mit Gefühlen, wenn der Student etwas verloren ist. Dem Studenten zu seinen Gefühlen zu befragen, erlaubt es ihm manchmal, einen Ausweg aus der Sackgasse zu finden, dies kann auch eine kreative Quelle darstellen.

In manchen Fällen scheint es außerdem wichtig, Gefühle zu klären. Soren Flor<sup>1</sup> erklärt zum Beispiel, dass wir in der Partnerakrobatik und Hand-zu-Hand-Äquilibristik an zwei unterschiedlichen Gefühlen arbeiten, an jenem der Unterperson und jenem der Oberperson: „Ich möchte, dass sie das Gefühl haben, ihre Körper in der Dynamik zu „teilen“, die Füße nach unten drücken und den Oberkörper gen Himmel ziehen“. Damit dies funktioniert, können Bilder die etwas mechanischeren Elemente der Bewegung bereichern. Auf dieselbe Art und Weise können andere Sinne mobilisiert werden.

Der **Hörsinn** kann zum Beispiel in der Äquilibristik beansprucht werden. Wybren Wouda<sup>2</sup> erklärt, dass man eine Bewegung durch einen Rhythmus oder die Veränderung des Klanges der Stimme auslösen kann. Es handelt sich um eine sensorische Arbeit und es sind meist unterschiedliche Vorgehensweisen, die dem Studenten erlauben werden, den richtigen „Schlüssel“ zu finden. Auch eine Aktion mit dem Ziel technischer Verbesserung, kann ein kreatives Werkzeug darstellen.

.....  
<sup>1</sup> Oïda, Yoshi. La stratégie du ninja. In: Müller, Carol (Hg.). (2000): Le training de l'acteur, Arles: Actes Sud/ CNSAD. S. 120.

<sup>2</sup> Siehe Teilnehmer- und Referentenliste am Ende des Handbuchs

<sup>3</sup> Idem

## Das „Gefühl“ des Gleichgewichtes vermitteln

Camilla Damkjaer und Thierry Maussier (Stockholm University of the arts - DOCH) haben ein Forschungsprojekt zur Pädagogik der Handstandäquibristik entwickelt. Sie wollen verstehen, was in der Vermittlung geschieht, indem sie sich auf wissenschaftliche Kenntnisse und insbesondere auf jene Studien stützen, die zu dem Gleichgewicht in der Biochemie, der Physiologie und der Neurologie gemacht worden sind. Diese drei Bereiche interagieren beim Balancieren auf den Händen und man muss sich dieser drei Aspekte in der Ausbildung bewusst sein.

Wie kann man folglich das über diese drei Aspekte erworbene Wissen aus der Forschung in den Unterricht integrieren und in ihm umsetzen? Das Gleichgewicht zu verstehen heißt nämlich zu verstehen, wie die verschiedenen Sinne interagieren. Der konstante Dialog zwischen dem sich bewegenden Körper und seinem Umfeld ist in der Äquibristik ein maßgeblicher Faktor.

Die Autoren bemerken jedoch, dass trotz der wissenschaftlichen Kenntnisse, das Empfinden je nach Situation sehr unterschiedlich ist und dass es in der Praxis oft einen großen Unterschied zwischen der Empfindung des Studenten und dem was er benennen kann gibt. Wenn der Student zum Beispiel eine neue Figur lernt, gibt er oft an, „die Position der Beine“ nicht zu spüren: „**Ich spüre meine Beine, meine Arme,... nicht**“. Es gibt demnach eine zeitliche Verschiebung zwischen Aktion und bewusster Wahrnehmung. Ebenso wie die Bewegung kann das Empfinden jedoch verbessert und gelernt werden. Es kann tatsächlich sehr nützlich sein, das Empfinden anstatt der Bewegung zu beschreiben, um technische Blockaden zu überwinden. Man muss sich folglich von einer dichotomischen Vorstellung entfernen, die den **Gleichgewichtssinn** von der Vorstellung trennt, die man rein für die körperlichen Aktionen des Körpers im Gleichgewicht hat.

**Zum Vertiefen: siehe die Konferenz von Camilla Damkjaer, „The Circus Body Articulating“, International conference “semiotics of the circus in Zusammenarbeit mit dem Cirque Bouffon, WWU Münster, 2015 (auf Englisch):**  
<https://www.youtube.com/watch?v=gMPLMTzdsgc>

Das Forschungsprojekt der DOCH beschäftigt sich folglich auch mit Methoden und Tools, die „die Fähigkeit zu fühlen durch verschiedene Workshops verbessern sollen“. Auf diese Art und Weise können pädagogische Methoden entwickelt werden, um die **Gefühlsprozesse** besser zu verstehen.

### Hierbei stellen sich insbesondere folgende Fragen:

- Welches sind die **verschiedenen Gefühlsebenen** und in welcher Beziehung stehen sie zueinander: Beziehung zwischen dem was man fühlt und dem was man imstande ist, zu tun?
- Welchen Platz soll man der Arbeit mit den Gefühlen im technischen Unterricht einräumen und wie können Unterrichtsmodi den Studenten besser unterstützen, **um besser zu fühlen**?
- Welches **Gefühlsrüstzeug** besitzt jeder? Wie soll es in Bezug auf die Erfahrung einer Bewegung oder einer Situation einbezogen werden?
- Welches Verhältnis gibt es zwischen Erfahrung und der Fähigkeit zu „fühlen“? Haben wir etwa die Veranlagung besser zu „fühlen“?
- Wie kann man die **verschiedenen Gefühlsmodalitäten** „klassifizieren“: physische Gefühle, psychologische Reaktionen, Bilder, etc.?
- Ist das Empfinden beim Handstand dasselbe wie beim Gleichgewicht in aufrechter Haltung?
- Ermöglicht das **Benennen** von neuen **Empfindungen** die Fähigkeit andere Gefühle zu empfinden?

Eine der größten Schwierigkeiten in dieser Arbeit ist das Finden einer gemeinsamen Sprache. Denn obwohl Studien über wirksame Bilder für die Linie, die Vertikalhaltung und die Balance gemacht wurden, ist das Zurückgreifen auf Worte, Bilder, Klänge tatsächlich etwas sehr Subjektives. Was „fühlen wir“ im Endeffekt: die Kraft, die Flüsse, das Positionieren? Jene Elemente, die mit den fünf Sinnen zusammenhängen, sind leichter fühlbar, aber was fühlen wir zum Beispiel mit den Mechanismen des Innenohres oder mit dem Sinn für das *Timing*, der uns erlaubt die richtige Bewegung zum richtigen Zeitpunkt auszuüben?

## ZITATE UND PÄDAGOGISCHE PRAKTIKEN

die aus den Diskussionen und Gesprächen der Teilnehmer der Weiterbildungstagung stammen<sup>1</sup>

### „Bilder und Gefühle“

„In der Äquilibristik ist die Hauptherausforderung dem Studenten die Möglichkeit zu geben, bewusst zu verstehen, was passiert und wie sie mit diesen Gefühlen umgehen kann. Er wird nämlich etwas fühlen und er muss verstehen, was er fühlt. Er fühlt, dass das Gewicht sich verlagert, aber warum ist das so und was bedeutet dies? Ich versuche manchmal die Blickrichtung zu wechseln, um die Empfindungen zu verändern. Man geht davon aus, dass es am leichtesten ist, wenn man den Boden fixiert, tut man dies nicht mehr, passieren viele Dinge. Anfangs sage ich den Studenten, sie sollen die Wand ansehen, dann sollen sie den Kopf einziehen und nach oben sehen, manchmal sollen sie auch die Augen schließen. Dadurch kann man sich besser auf die inneren Empfindungen konzentrieren, das Gleichgewicht ist eine Art Meditation...“

RAPHAEL BERETTI

„Arbeitet man mit Kindern, sind Bilder sehr wichtig. Um ihnen die Körperlinie zu erklären, spreche ich zum Beispiel von harten Spaghetti. Es ist viel schwieriger gekochte Spaghetti auf der Hand zu balancieren als harte... Diese Art von Bildern erlauben auf einfache Art und Weise etwas Kompliziertes zu erklären.“

FRÉDÉRIC LORÉ

„Ich hatte einmal einen Studenten, der **nicht spürte, wo er sich abdrücken sollte**. Also haben wir die Schwerkraft verändert. Er sollte sich, auf den Füßen stehend, ein Gewicht auf der Hand vorstellen und versuchen auszuschwingen. Das versucht man zu übertragen und man sucht dieses Empfinden im Abdrücken der Füße, um zu spüren, wo genau man abdrückt.“

WYBREN WOUDA

„Man kann am Gleichgewichtsempfinden auch im Fühlen des Rhythmus arbeiten: Die Zeit bleibt im Gleichgewicht, die Dauer einer Pause, das ist eine andere Arbeit an dem physischen Empfinden des Sich-Verlagerns.“

VANESSA PAHUD

Eine pädagogische Arbeit über das Gefühl setzt voraus, über das **Verbalisieren** nachzudenken. Das Artikulieren von Gedanke/Bild/Gefühl ist besonders wichtig, betont Martine Leroy. Die kognitive Entwicklung erlaubt sich die folgenden drei Fähigkeiten anzueignen: die Welt fühlen, sich vorstellen und im Anschluss erdenken. Als Erwachsener werden diese drei Fähigkeiten, verfügbare Ressourcen und die künstlerische Tätigkeit erlaubt, eine der drei oder alle drei hervorzuheben. Die Anweisungen eines Lehrers bestimmen folglich das Verhältnis zum Fühlbaren oder zum Wahrnehmbaren. Man kann dem Studenten helfen, Gefühle zu suchen oder zu finden (*er verbalisiert die Gefühle*) oder den Studenten in Situationen versetzen, die den Zugang zu spezifischen Gefühlen ermöglichen.

.....  
<sup>1</sup> Siehe Teilnehmer- und Referentenliste am Ende des Handbuches.

## KÜNSTLERISCHE ANSÄTZE

### Fühlen/fühlen lassen

Verschiedene Arbeiten aus dem Zirkus oder dem Tanz ähneln einer Form der „Virtuosität des Fühlens“. Manche Choreografien hinterfragen tatsächlich das Gefühl in einem Dialog zwischen dem Gefühl des Artisten auf der Bühne und jenem der Zuschauer im Saal. Ziel ist nicht eine spektakuläre Darbietung zu entwerfen, sondern vielmehr subtile Wahrnehmungen zu erforschen, um eine Poesie in die Bewegung zu bringen, die unsere versteckten Gefühle einbezieht.

In *Nos Solitudes* von Julie Nioche steht das Gleichgewichtsgefühl im Mittelpunkt. Von der Decke hängend und verschiedenen Gewichten gehalten, wandelt die Interpretin **im Gleichgewicht, sich auf die Luft stützend**, sie zeigt den Aufbau eines Gleichgewichtes in **einer anderen räumlichen Realität** und lässt dies die Zuschauer fühlen.

### Homepage von Association d'Individus en Mouvements Engagés

#### Choreografin Julie Nioche, Homepage „Nos Solitudes“

<http://www.individus-en-mouvements.com/fr/spectacle/nos-solitudes-16>

In *Autour du domaine* baut die Kompanie Marion Ka (Mitglied des Kollektivs Porte 27) auf dem Drahtseil eine Choreografie **durch Langsamkeit und Empfindungen** auf. Dank einer plastischen Arbeit am Licht, offenbart sich der Körper und verschwindet wieder: Zwei Artisten wandeln auf dem Seil, der Zuschauer kann nur Teile der Bewegung sehen, er muss sich die vollständige Bewegung durch das Empfinden rekonstruieren.

### Homepage Poste 27, Homepage „Autour du domaine“

<https://porte27.org/autour-du-domain/>



Quelle: Eric Franklin

## TOOLS

### Bilder für das Empfinden und Finden der Linie und des Gleichgewichts

Um Fühlen zu können, was die Linie und das Finden des Gleichgewichtes ist, greifen die Lehrer oft auf **Bilder** zurück. Wissenschaftliche Studien belegen, dass eine Arbeit am Visualisieren und/oder Bilder sehr positive Effekte auf die physischen Reaktionen haben.

Für die Arbeit an der Linie werden verschiedene Bilder genannt:

#### Die Körper-„Blöcke“

Man stelle sich den Körper als drei aufeinandergestapelte „Blöcke“ vor: der Kopf, der Rumpf und das Becken. Diese sind miteinander verbunden, in einer Linie und im Gleichgewicht; verschiebt sich einer dieser Blöcke, werden die anderen mitgerissen. Alle Achsen verlaufen durch diese „Blöcke“ (vertikale, horizontale, sagittale), befinden sich demnach in einer Linie. Um diese Linie zu fühlen, muss man sich vorstellen, dass dieselben Kräfte auf all diese „Blöcke“ einwirken.

#### Das Lot

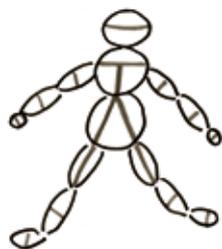
Im Stand verwendet man oft das Bild eines Lots, das die Wirbelsäule entlangläuft und mit seinem Bleistück auf Höhe des Steißbeines endet. Das Gefühl des „Gewichtes“ kann helfen, diese Spannung zwischen oben und unten aufzubauen, und ist wichtig für das Finden der Vertikalen. Man kann auch von in die Erde verwurzelten Füßen sprechen und einem im Himmel schwebenden Kopf oder umgekehrt, in einer Überkopfhaltung. Das Bild eines Baumes kann dieses Prinzip gut illustrieren.

#### Von innen nach außen

Damit man das Gefühl der Linie findet, kann man sich auch vorstellen, dass der Körper aus konzentrischen Kreisen besteht. Verschiedene Kreise können auf den Körpergelenken eine Linie ergeben, jedes „System“ hat somit seinen Mittelpunkt.

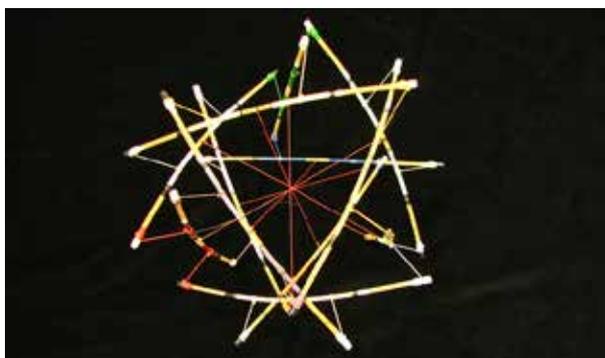
Im Buch *Dynamic Alignment Through Imagery* schlägt Eric Franklin Bilder vor, durch die man die Ausrichtung versteht, er verweist auf verschiedene Modelle: „**Tensile compression**“: mit einer stabilen und sich in Spannung befindenden Mittelachse (die Wirbelsäule) und beweglichen Elementen, die sich kreisförmig um diese Achse organisieren. Im menschlichen Körper entsprechen die verschiedenen Kreise den Gürteln (dem Schultergürtel und dem Beckengürtel). In diesem Modell gibt es folglich eine Integrität des Mittelpunktes.

„**Water-Filled Balloon**“: Dieser Ansatz erlaubt, die Ausrichtung nicht nur einzig durch die Muskelarbeit und die Organisation des Skelettes anzugehen, sondern sich auch für die Bindegewebe und Organe zu interessieren. Der Autor übernimmt dieses Modell von Deane Juhan (1987), wir finden es aber auch bei Shizuto Masunaga (1991) in *Zen Imagery Exercises*. Es wird die Idee verfolgt, sich den Körper als mit Wasser gefüllte Ballons vorzustellen, in denen die Knochen und die Organe schwimmen. Mit diesem Bild zu arbeiten, erlaubt an der Anpassung und Plastizität der Strukturen zu arbeiten. Das Gewicht organisiert sich in der Bewegung, bewahrt dabei aber seine Elastizität.



Quelle: Eric Franklin

„**Tensegrity**“: Der Begriff „Tensegrity“ stammt von Buckminster Fuller (1975) und ist ein Mix aus „Spannung“ und „Integrität“. Dieses Modell besteht aus harten Elementen, wie Balken, die im menschlichen Körper die Knochen darstellen sollen, und weichen Elementen, die die Muskeln und die Bindegewebe (Bänder, Sehnen, Faszien) sind. Das Modell ist elastisch: Es deformiert sich und bringt sich wieder in die Ausgangsform. Die weichen Elemente können die Kräfte absorbieren.



«Tensegrity Model»

#### Zum Vertiefen, siehe:

Eric Franklin, *Dynamic Alignment Through Imagery*, Champaign, Human Kinetics, 2. Auflage, 2012.

1 Siehe die Teilnehmerliste am Ende des Handbuchs.

2 Barrière-Boizumault, Magali und Cogérino, Geneviève. (September 2010): Les touchers en EPS: catégorisation, croyances des enseignants et perception des élèves. Dokumente des Kongresses AREF (Aktuelle Erziehungs- und Bildungsforschung). Universität Genf. Siehe auch: Boizumault, Magali und Cogérino, Geneviève. (September 2016): Le toucher en EPS, Revue EP&S, Nr. 371.

Zu dem Gefühl kommt auch die Dimension des **Körperzustandes** hinzu. Ein Körperzustand ist eine Materie, eine Qualität, eine Musikalität, die die Körperarbeit des Interpreten sowie auch die Kommunikation des Körpers mit dem Zuschauer widerspiegelt. Man kann sich somit vorstellen, bestimmte Körperzustände zu suchen, um eine Figur auszuführen oder am Gleichgewicht mit einer Intention zu arbeiten, indem man **Bilder** mobilisiert oder auf **bekannte Gefühle** zurückgreift: Man stelle sich vor, in einem schweren Umfeld zu wandeln, im Wasser, auf dem Sand, etc. Witold Nowotynski<sup>1</sup> erwähnt diese Anweisung zum Beispiel: „Manchmal gebe ich ein Thema vor. Ich sage dem Studenten, er solle sich vorstellen, eine Wasserpflanze zu sein und dass der Wasserspiegel im Aquarium dabei sei, zu sinken. Die Arbeit konzentriert sich in erster Linie nicht auf die Form, das Bild soll vielmehr Auslöser für das Suchen der Formen sein.“

#### Der Tastsinn: mit Berührung zur Balance

Bei der Vermittlung eines „Gleichgewichtsinnes“ greifen die Artistiklehrer für Anweisungen für ihre Studenten oft auf den Tastsinn zurück. Und tatsächlich geschehen die Interaktionen zwischen Lehrer und Student über eine verbale und eine nonverbale Kommunikation:

„Die Statistiken besagen, dass die Wörter nur 7 % der Kommunikation ausmachen, die Stimme 38 % und die nonverbale Kommunikation 55 %. Es ist deshalb wichtig, zu lernen, was sich in der nonverbalen Kommunikation abspielt. Kommunizieren bedeutet, eine Beziehung herzustellen, und wie jede Kommunikation bezieht auch der Tastsinn zwei Personen mit ein, jene die berührt und jene die berührt wird. Deswegen hat die Gesamtheit dieser Kommunikationen eine Auswirkung auf das Engagement des Studenten, sein Lernen, seine Fortschritte, der Beziehungen, die er zu seinen Mitstudenten aufbaut sowie auf die affektive Beziehung, die zwischen Lehrer und Student entsteht.“<sup>1</sup>

>>> In diesem Artikel unterscheiden die Autoren zwischen drei Tastsinnmodalitäten: dem technischen Tastsinn zum Korrigieren (einer Haltung, Bewegung), dem relationalen Tastsinn (um eine Kommunikation herzustellen) und dem Tastsinn, der die nonverbale Kommunikation betrifft. Diese verschiedenen Modalitäten können folglich in der Praxis eines jeden identifiziert und formalisiert werden, denn der Tastsinn hängt mit der Hautreaktion zusammen, aber auch mit der Kinästhesie, er kann aktiv oder passiv sein, lenken, herbeiführen, begleiten oder korrigieren.

Natürlich ist diese Kontaktarbeit nicht immer einfach, da sie Verbote und Tabus bezüglich unseres Verhältnisses zum Körper aufwirft und die Sensibilität oder gar Intimität eines jeden berührt. Dennoch handelt es sich um eine Möglichkeit, ein durchaus interessantes *Feedback* zu erzeugen, mehrere Techniken bestehen hierfür:

- Für manche Lehrer sind es die Hände, die die Grundlagen des Gleichgewichts spüren lassen, ein Empfinden durch den Tastsinn, das am Anfang der Ausbildung sehr nützlich sein kann.
- Die Finger erlauben auch Bewegungsfluss und -richtung zu betonen, die der Student in seinem Balancieren spüren muss.
- Für das Balancieren auf einer Hand kann man drei Finger benutzen, um ein „Feedback“ zu geben und in die richtige Position in der Schulter zu gehen. Die Schulter ist nämlich ein Triaxial-Gelenk und durch dieses *Feedback* kann die Propriozeption des Positionierens der Schulter entwickelt werden.

Die Bewegung muss subtil sein und ihre Qualität gibt den Ton der Korrektur an. Eine kleine Korrektur, um eine winzig kleine Anpassungsbewegung herbeizuführen, geschieht über ein leichtes Berühren. Um im Gegenteil eine falsche Haltung zu korrigieren, kann der Lehrer etwas mehr eingreifen und den Körper mehr manipulieren. Für ein entspanntes Arbeiten mit dem Studenten ist das Wichtigste, eine Kommunikation mit ihm von Anfang an aufzubauen: über verschiedene Kontaktarten und ihre pädagogische Funktion sprechen.

## KÜNSTLERISCHE ANSÄTZE

### „Das Projekt Großmütter“

Alexandre Fray (Akrobat und Unterperson in der Hand-zu-Hand-Äquilibristik in der Kompanie *Un loup pour l'Homme*) hat ein Partnerakrobatik-Projekt mit älteren Personen entwickelt. Diese sollen getragen werden und dadurch das Gefühl der Balance spüren, während ihr Körper eigentlich schon dazu tendiert, die Fähigkeit aufrecht zu stehen zu verlieren. Bei diesem Ansatz ist das Gefühl demnach wichtiger als die Form, es steht in einem besonderen Verhältnis zum Kontakt und zum Berühren.

### Teaser von Manège - Scène nationale de Reims, Projekt Großmütter

<https://vimeo.com/100111065>

„Was wird aus einem Partnerakrobatik-Workshop, wenn man nur noch schwer den Kopf drehen kann, die Arme beim Heben schmerzen, die Knie nicht beugen kann? Einem Workshop, in dem die teilnehmenden Damen, sobald sie sich trauen, trotz alledem bereit, ja gar begeistert sind, alles zu versuchen? Ein Großteil hat schreckliche Angst zu stürzen, viele haben dies nämlich schon erlebt. Sie wissen, dass sie einmal am Boden, es nicht mehr schaffen werden, alleine aufzustehen. Diese Angst schleicht sich langsam hinterhältig ein und dann traut man sich nichts mehr, weder zu laufen noch zu springen oder sich bücken. Und sobald man diese Dinge nicht mehr tut, verlernt man sie. Sich wieder wagen etwas zu tun. [...] Das ist das Wichtigste für mich in diesem Workshop: jedem Körper wieder seine Fähigkeiten zurückgeben. Wieder wagen, etwas zu tun, Gefallen daran zu finden. Versuchen, loszulassen (ältere Personen tun sich sehr schwer, ihren Tonus zu entspannen). Sich berühren, sich massieren, sich gegenseitig helfen auf einem Bein zu stehen, jemanden führen, sich mit geschlossenen Augen führen lassen, sich bücken, ein paar Bewegungen andeuten, ja fast tanzen. Sich so viel als möglich auf einen anderen stützen, den Partner, den Freund, die Nachbarin, um wieder das Vertrauen in sich zu finden, das man oft schneller wieder erlangt, als man glaubt... [...] Was mich zudem fasziniert, ist, dass diese physischen Ereignisse nur möglich sind, da eine Begegnung stattfindet, da sich nach und nach eine Bindung aufbaut. In wenigen Tagen lernt man sich kennen, man erzählt sich Dinge aus seinem Leben, man wird intimer. Ich bin davon überzeugt, dass ohne diese Beziehung, ohne dieses Sich-Näherkommen, wenig Dinge möglich sind. Ich schenke jeder dieser Damen viel Aufmerksamkeit und bekomme viel zurück. Ich bin gerührt über diese kleinen Aufmerksamkeiten, die sie mir in den gemeinsam verbrachten Stunden zuteilwerden lassen.“

**Fray, Alexandre. (April 2012): gesammelte Ideen von Cathy Blisson, In: Stradda Nr. 24, S. 16-17.**

An der Arbeit mit Berührung kann auch durch Übungen zwischen Studenten trainiert werden, um zu lernen, den **haptischen Sinn** (der Tastsinn und die kinästhetischen Phänomene der Bewegung, d.h. die Wahrnehmung des Körpers in einem Umfeld) zu entwickeln.

- Man kann zum Beispiel einen Druck ausüben, wie in den Übungen „Handfläche gegen Handfläche“ oder „Gewicht/Gegengewicht“ (einen gemeinsamen Schwerpunkt finden, indem man sich auf einen Teil des Körpers stützt und nach und nach die Kontaktpunkte entfernt). Jede Gewichtsveränderung verändert die Ausrichtung, was erlaubt, das Gleichgewicht anders zu trainieren.
- Anschließend kann man dasselbe Prinzip mit verschiedenen Stützmodalitäten variieren, das Ziel ist, ein gemeinsames Drücken zu finden, auf den anderen zu hören und ein Vertrauen zu entwickeln. Das Verhältnis in der Berührung zum anderen zwingt uns auch die Energie zum richtigen Zeitpunkt anzuwenden (was zum Beispiel Grundlage der dynamischen Partnerakrobatik ist).
- In einer Gruppe kann man eine Improvisationsarbeit vorschlagen, in der sich die Teilnehmer immer auf irgendeine Art und Weise berühren müssen, damit das Berührungs- und Empfindungsverhältnis entwickelt wird.

Kontakt, Standfläche und Berührung sind die Grundpfeiler der Balance, sind aber auch seine größte Schwierigkeit. Am Boden, mit einem Partner, auf einem Podest, auf einem Stuhl oder auf einem Drahtseil ist die Berührung manchmal hart, Quelle von Schmerz. Das Arbeiten an der Berührung zielt ebenso darauf ab, diesen Schmerz zu überwinden, indem an ihrer Sensibilität und Qualität gearbeitet wird. Jean-Michel Guy erinnert in einem Artikel über das Drahtseil an Folgendes: „Das Drahtseil schneidet mich in zwei Hälften, der Länge nach, zwischen den Augen, zwischen den Oberschenkeln. Es ist ein Drahtseil, mit dem die Butter durchgeschnitten wird, die Klinge eines Rasierers, das Fallbeil einer Guillotine, ein Laserstrahl. [...] Der Seiltänzer überschreitet keine Gegensätzlichkeit. Sein Gleichgewicht ist keine Transzendenz, sondern ein gewünschtes Ungleichgewicht. Fällt er, ist dies immer auf eine Seite, immer auf die falsche. [...] Was hier aufs Spiel gesetzt wird, ist die Solidität meiner Standfläche, die sich mir jeden Moment zu entziehen droht, es ist nicht das Oben, das wichtig ist, weder die Luft, noch der Äther, sondern was darunter ist, die Niederung.“<sup>1</sup> In dieser Unsicherheit liegt die Herausforderung der Berührungsarbeit darin, zu versuchen, den Widerstand und die Materie einzubauen, auf die wir uns stützen. Die Arbeit an dem Empfinden ist folglich grundlegend, um Schmerzen und Spannungen zu überwinden und Vertrauen in die Standfläche zu entwickeln.

◇ Kontakt, Standfläche und Berührung sind die Grundpfeiler der Balance, sind aber auch seine größte Schwierigkeit. Am Boden, mit einem Partner, auf einem Podest, auf einem Stuhl oder auf einem Drahtseil ist die Berührung manchmal hart, Quelle von Schmerz.

.....  
1 Guy, Jean-Michel. (September 2003): Entre deux maux. In: Arts de la Piste, Nr. 29, "Sur le fil", S. 29.

## >>> ZUM VERTIEFEN

### Der Tastsinn

*In seinem Werk La Saveur du Monde. Une anthropologie des sens widmet David Le Breton ein Kapitel dem Tastsinn und seinen verschiedenen Modalitäten. In dieser Studie ist die Haut das erste Element, das betrachtet werden muss, die Schnittstelle zwischen innen und außen. Man soll aber auch die Absicht des Tastsinnes hinterfragen, vor allem in unserem Verhältnis zu den anderen.*

„Das Leben ist wie eine Geschichte der Haut: der Tastsinn oder der Berührungssinn

Der Tastsinn bezieht den gesamten Körper mit seinem Volumen und seiner Oberfläche mit ein, er geht von der Gesamtheit der Haut aus, im Gegensatz zu den anderen Sinnen, die genau lokalisiert sind. Wir spüren die uns umgebende Welt ständig, überall am Körper, sogar wenn wir schlafen. Die Sensivität ist die Taktilität der Dinge, die Berührung mit anderen oder Gegenständen, das Gefühl, die Füße auf der Erde zu haben. Durch ihre unzähligen Oberflächen unterrichtet uns die Welt über ihre Bestandteile, Volumen, Strukturen, Konturen, ihr Gewicht, ihre Temperatur. (S. 175).“

„Der Bewegungssinn der anderen

*Vom Berührungssinn zur Beziehung zu anderen*

Die Haut ist von Bedeutungen umhüllt. Das Berühren ist nicht nur physisch, es ist gleichzeitig semantisch. Das Vokabular des Berührens stellt auf privilegierte Art und Weise Metaphern für die Wahrnehmung und die Qualität der *Berührung* des anderen dar, es bietet die einzige taktile Referenz, um über Bewegung zu interagieren.

[...] Diese Begriffe beanspruchen das Vokabular des Berührens, um die Modalitäten der Begegnung zu benennen. Verben, die die Hand betreffen, präzisieren die Aktionen gegenüber anderen: *sich* vor jemandem *vorsehen* oder an seinem Schmerz *teilhaben*, wir *stützen* uns auf ihn oder wir sind gezwungen, ihn zu *führen* oder zu *unterstützen*, da es ihm an Selbstvertrauen mangelt; wir begreifen seine Absicht oder wir verstehen sie, aber manchmal muss man jemandem eine Aussage *entreißen* oder *jemandes wunden Punkt treffen*, um einen Gefallen zu erhalten. Man fühlt sich seelenverwandt, man empfängt jemanden *mit offenen Armen*, ist die Person einem verhasst, bekommt man die *Gänsehaut*, man *sträubt sich* oder hat *Abscheu* vor ihr. [...] Die Qualität der Beziehung zur Welt ist zuallererst eine Geschichte der Haut.“ (S. 219)

Die Variationen der Berührungsmodalitäten sind je nach Geschlecht, Alter, sozialen Status, Vertrautheits- oder Verwandtschaftsgrad beachtlich. Die Toleranz bezüglich körperlichen Kontaktes ist in erster Linie kulturell, abhängig von der erhaltenen Erziehung, aber sie verändert sich je nach individueller Taktilität und je nach Umstand. Die Taktilität, die in einer Interaktion möglich ist, reicht von dem Ausbleiben einer Berührung bis zum Entwickeln einer intensiven physischen Beziehung.“ (S. 228)

**Quelle:** Le Breton, David. (2006): La Saveur du Monde. Die verschiedenen pädagogischen Ansätze

## ZUSAMMENFASSUNG

- Die Äquilibristik räumt der Arbeit mit Empfindungen einen wichtigen Stellenwert ein. Die verschiedenen pädagogischen Ansätze verweisen auf physische Empfindungen, greifen auf Bilder zurück oder arbeiten mit dem Kontakt.
- Im Lehrer-Schüler-Verhältnis ist die Kommunikation in der Arbeit an den Empfindungen und den Bildern grundlegend: Eine Empfindung zu benennen, um eine motorische Reaktion zu erhalten, bedarf großer Präzision.
- Die Berührung kann das Wort ablösen, es werden qualitative und taktile Anweisungen gegeben, um mit dem Studenten zu kommunizieren, seine Haltung zu korrigieren oder eine Dynamik zu vermitteln. Diese Arbeit am Kontakt kann ebenso in verschiedene Übungen beim Training eingebaut werden.
- Arbeitet man mit Bildern und Empfindungen, spricht man die Sensibilität eines jeden an. Die Vorstellungskraft ist folglich *de facto* gefordert. Diese Art von Training beeinflusst somit auf physischer und technischer aber auch kreativer Ebene: Verhältnis zu Zeit, Raum, Zuhören, Bewegungsqualität, etc.



# Mit der Balance spielen

„Es ist dieser Tanz mit der Balance, den die Artisten in den Grundlagen der szenischen Darstellung hervorheben.“<sup>1</sup>



Das Spiel ermöglicht im Erlernen der Äquilibristik meist in seiner physischen Arbeit Fortschritte zu machen und gleichzeitig auch eine gewisse Kreativität zu entwickeln. Das Spielen mit dem Gleichgewicht kann auf verschiedene Disziplinen übertragen werden. Kann auch eine in einer Disziplin trainierte Empfindung in eine andere übertragen werden? Durch welche Tools? Das Spiel steht nämlich auch für Öffnung, Neugierde, man verlässt seine Komfortzone, um Neues zu schaffen.

## Die Verantwortung für das Gleichgewicht teilen

Im Vermitteln ist eine gemeinsame Sprache, sind gemeinsame Werte wichtig. Dies ist im Unterricht der Fall, aber gilt ebenso für die Artisten in einer Kompanie. Das Lehrer-Schüler-Verhältnis kann wie eine Art Gesellenzeit gesehen werden, die sich auf das berufliche Leben ausdehnt. In der Tat hört das Lernen nicht beim Verlassen der Schule auf; ein Weiterbilden in der Äquilibristik bedeutet auch autonom zu sein und vor allem die Fähigkeit beizubehalten, von anderen zu lernen.

Diese Überlegung war die Ausgangsidee für das künstlerische Projekt der Kompanie XY, das von Mahmoud Louertani entworfen wurde<sup>1</sup>. Die Partnerakrobatik-Kompanie hat mit drei Duos begonnen, dann im Laufe der Choreografie diese aber gemeinsam weitergesponnen, um sich nach und nach von den Duos zu entfernen und Partnerakrobatik mit unterschiedlichen Unter- und Oberpersonen zu präsentieren. Das **Vermitteln einer Sprache, einer Erfahrung, eines Vokabulars** ist wichtig, um eine wirksame und qualitative Arbeit hervorzubringen. Im Schulkontext herrscht manchmal die Beziehung Meister-Schüler vor, diese gibt es in einer Kompanie jedoch nicht mehr, die Arbeitsbeziehungen sind hier horizontaler. Aus diesem Grund ist die **Kommunikation** grundlegend: für das Vermitteln der richtigen Tools und um der Technik den richtigen Platz in der künstlerischen Arbeit einzuräumen.

**Mehr über die Arbeit der Kompanie XY auf deren Homepage:**

<http://www.ciexy.com/>

1 Barba, Eugenio. (2004): Le Canoë de papier. Traité d'anthropologie théâtrale, L'Entretemps, S. 49.

2 Siehe die Teilnehmer- und Referentenliste am Ende des Handbuchs.

„Ich bin sechs Jahre lang wie ein Jugendlicher gesprungen, ohne dass man mir irgendetwas gesagt hat, nur vom Instinkt getrieben“, erzählt Mahmoud Louertani. „Als jedoch Geza Trager kam und auf Dinge hinwies, da hat sich die *Tiefe* meiner Arbeit verändert. Details, die technischer Natur sind, verbessern nämlich die **Qualität** der Arbeit. Durch technische Details wächst der Körper. Das Wichtigste ist“, fährt er fort, „die Lust zu arbeiten, die Energie zu verspüren. Diese Energie, die man als Lehrer vermittelt, ist noch viel wichtiger als die Technik.“

Sich die Verantwortung des Balancierens zu teilen und gemeinsames Trainieren können diese Energie aktivieren. In manchen Schulen trainiert man die Hand-zu-Hand-Äquilibrium gemeinsam, man wechselt Partner und jeder muss den anderen auch sichern. Die Studenten bauen somit ein anderes Gefühl für das Gleichgewicht auf, eine andere Beziehung zur Arbeit. Sobald die Technik beherrscht wird, kann aus ihr etwas Anderes werden. Sich die Verantwortung des Balancierens zu teilen, bedeutet demnach auch ein intensives Arbeitsklima zu schaffen und konzentriert zu bleiben. Man kann sich also vorstellen:

- kollektive Anweisungen zu geben, um die gesamte Gruppe mit einzubeziehen;
- die Studenten abwechselnd aktiv und passiv teilnehmen zu lassen, damit sie konzentriert bleiben und eine gewisse Wachsamkeit entwickeln.

## ZITATE UND PÄDAGOGISCHE PRAKTIKEN

*die aus den Gesprächen und Diskussionen der Weiterbildung stammen*<sup>1</sup>

### „Kreative Tools“

„Die Technik wird eher verinnerlicht als gezeigt. Man sucht vielmehr die wesentliche Form. Man beherrscht die Technik so gut, dass man fast nicht imstande ist, dieses Gleichgewichtsgefühl zu vermitteln.“

MARTINE LEROY

„Ich sehe das Gleichgewicht gerne dreidimensional. Ich versuche zu testen, zu überprüfen, was die Möglichkeiten eines Studenten sind, um herauszufinden, wie man beginnen soll. Man muss seinen Raum dreidimensional wahrnehmen. Ich lasse jemanden balancieren und dann soll er manchmal das Becken oder die Schulter verdrehen. So bewirken wir eine Rotation, und dann kann man z.B. die Beine verlagern. Dies verändert die gesamte Arbeit, aber erlaubt, Dinge aufkommen zu lassen.“

WITOLD NOWOTYNSKI

„Die Suche geht von einer Feststellung aus: Im technischen Unterricht isoliert man oft Bewegungen. Trainiert man auf eine andere Art und Weise, kann man sehen, **wie man ins Gleichgewicht und aus ihm geht**, um in den Raum und in eine andere Balance zu gehen. Ich habe den Eindruck, dass dies den Studenten erlaubt, ihre Komfortzone zu verlassen, nachzudenken, um kreativ zu sein und etwas Eigenes zu produzieren.“

VANESSA PAHUD

1 Siehe die Teilnehmer- und Referentenliste am Ende des Handbuchs.

2 Idem

## TOOLS

### **Contact Improvisation**

Contact Improvisation ist ein Tanzstil, der in manchen Aspekten der Hand-zu-Hand-Äquibristik ähnelt. Er wurde von den amerikanischen Tänzern Steve Paxton und Nancy Stark Smith in den 1970er Jahren entwickelt und basiert auf dem improvisierten Austausch zwischen Teilnehmern, der gesamte Körper kann zum Einsatz kommen. Die Beziehung begründet sich auf das Vertrauen in den anderen, auf ein dynamisches Teilen von Gewicht und Energie, einer Interaktion von Anspannen und Lockerlassen und auf eine Art Partnerakrobatik. Es gibt folglich eigentlich keine *Technik* in diesem Tanzstil, es ist die Erfahrung des Gewichtteilens, die Bewegungen erzeugt.

Wir können uns der Grundübungen von Contact Improvisation zum Gewicht/Gegengewicht bedienen:

- Rücken an Rücken, sich an den Schultern stützen: sein Gewicht geben und langsam seine Kontaktflächen verlassen, ohne hinzufallen.
- Einen gespannten Kontakt finden (sich an den Handgelenken fassen, Beinen/Füßen, Armen...) und den Rest des Körpers von dem Kontaktpunkt entfernen, um eine Spannung zu erzeugen, ohne hinzufallen oder sich zu versteifen. Diese Spannung kann dann für die Bewegungsdynamik verwendet werden.

Die Improvisation erlaubt anschließend den Körper mehr einzusetzen, **ohne die Form zu suchen**, sondern eher **den Bewegungsfluss**, wie wir es sehr gut auf dem folgenden Video sehen können:

### **Contact Improvisation in der John Weber Gallery New York City 1972**

**ermöglicht durch Change Inc.**

**A Woodland Video Production (c) 1979 (auf Englisch)**

<https://www.youtube.com/watch?v=9FeSDsmleHA>

### **Die Poesie des Gleichgewichtes: Abweichungen und Erfindungen**

Es ist oft schwierig in der Ausbildung den Studenten zu einer Art Recherche zu bewegen. Spielen und experimentieren führt manchmal dazu, dass der Lehrer nicht weiß, wohin er geht, dies kann zum Verbessern der geteilten Erfahrung beitragen: Man sucht gemeinsam, indem man sich auf verschiedene Tools und Requisiten stützt.

Arbeitet man kreativ mit der Äquibristik führt dies meist dazu, dass man sich von einer rein technischen Arbeit entfernt, von ihr abweicht oder sie anders angeht. Arbeitet man zum Beispiel an der taktilen Sinneswahrnehmung, könnte die Unterperson am Umgang mit Gegenständen arbeiten. Warum könnte man sich nicht die **Gleichgewichtssituationen** von anderswo holen? Zahlreiche Sportarten setzen das Gleichgewicht ein, wie zum Beispiel die „Gasse“ im Rugby, im Speedski, etc. Das Arbeiten mit Bildern kann bewirken, dass die Bewegungen und ihre technischen Geräte ihren Sportkontext verlassen, um eine künstlerische Umsetzung zu erfahren: die Organisation des Gleichgewichtes, der Dynamik, etc. zu verstehen. Dies lädt dazu ein, darüber nachzudenken, was das Gleichgewicht „macht“ und manchmal nach Antworten in anderen Disziplinen oder Praktiken zu suchen, die das Bewegungsrepertoire eines jeden Studenten bereichern können.

Für Adrian Miluka<sup>1</sup> ist das Ziel, verschiedene Gleichgewichtssituationen zu suchen, da das Gleichgewicht nicht nur eine Linie auf den Händen oder Füßen ist. Man kann verschiedene Objekte (z.B. auf einem Gegenstand) und Kombinationen vorschlagen, sowie die Standflächen, ihre Rhythmen und ihre Reihenfolge verändern. Je komplexer die Situationen sind, desto besser verstehen wir die Möglichkeiten des Gleichgewichtes und all seine möglichen Räume.

Es geht auch darum, ein Kunststück aufzubauen, zwischen den Figuren kreativ zu sein, Lücken zu füllen, die Folgen zu trainieren und die Bewegung von einer Figur auf die andere mit einer Intention anzureichern, vielleicht indem man manchmal sogar die Zeitlichkeit der Figur oder den Höhepunkt verändert. Mahmoud Louertani erklärt: „Für mich sind akrobatische Hebefiguren keine isolierten Figuren, sondern vielmehr eine Figurenkombination. **Das Landen ist nichts anderes als das Abheben der nächsten Figur** und man muss an der Qualität des Landens arbeiten, um wieder starten zu können (double rebound).“

1 Siehe die Teilnehmer- und Referentenliste am Ende des Handbuchs.

Das Ziel, ist nicht unbedingt gegen die eine instabile Situation und eine Folge von Stürzen anzukämpfen, sondern vielmehr herauszufinden, wie man diese in die Bewegung integrieren kann. Man **erforscht den Raum**, indem man sich für das Entwickeln eines umfassenden Gefühls zum Beispiel in unterschiedliche Winkel aufrichtet oder eine Figur in einen anderen Raum **überträgt**. Jegliche Veränderung des Umfeldes oder der technischen Situation führt zu einem **Verändern des Gefühls**, jeder neue technische Ansatz ist Träger einer offenen, künstlerischen Dimension. Es muss natürlich an den Bewegungsqualitäten und ihrer Kreativität gearbeitet werden, damit die Dramaturgie, die jedem (Un-)Gleichgewichtsakt innewohnt, feiner ausgebaut werden kann. Schlussendlich muss man natürlich auch über den Zuschauer und folglich über die Präsenz und den Blick nachdenken. „Das erste, was ich mache“, erklärt Witold Nowotynski, „ist, mich in das Publikum einzuzusetzen, ich versuche neutral zu sein. Ich gebe den Studenten dann die Anweisung, so zu tun, als würden sie das Publikum kennen - eine imaginäre Anweisung, die den Körperzustand verändert.“ Tatsächlich beeinflusst oder verwandelt die Intention die technische Bewegung. Es können auch individuelle oder kollektive Improvisationen vorgeschlagen werden, in denen man sich vorstellt, dass mehrere Personen einen aus verschiedensten Blickwinkeln betrachten, und dies führt zu **einer anderen Körperqualität** (über die Bewegung hinausgehend) und **einem anderen Haltungsbewusstsein**.

## KÜNSTLERISCHE ANSÄTZE

### „Abweichungen und Erfindungen“

Die Arbeit der Kompanie **La Migration** (Quentin Claude, Gaël Manipoud, Marion Even) ist durch den Einsatz eines innovativen Geräts gekennzeichnet. Quentin Claude erfand und baute es während seiner Ausbildung am französischen Centre national des arts du cirque: ein doppeltes drehendes Drehseil. **Landscape(s)#1** wird im Freien aufgeführt und zeigt einen Körper, zwischen seiner Balance und der Balance der Struktur, in einem Zusammenspiel von Kräften und Dynamiken. Die Akrobaten interpretieren ihre Technik neu und verlagern ihr Balancieren.

**Homepage der Kompanie La Migration,**  
**Seite „LANDSCAPE(s)#“**

<http://lamigration.fr/landscapes-1>

Nachdem **Nacho Flores** mehrere Jahre auf dem Drahtseil gearbeitet hat, entwickelt er in **Tesseract** eine Äquilibristik auf „Gewichtswürfeln“. Seine Choreografie schafft Gleichgewichtssituationen, die eine gewisse Komplexität suchen oder gar das Unmögliche versuchen, um anschließend Lösungen zu finden. Eine durch die Balance absurd werdende Form, die so weit geht, dass sie durch den Einsatz des Projektionsmappings unsere kinästhetische Beziehung zum Ungleichgewicht verwirrt. Die Erfindung liegt in dem Aufbau des Raumes und dem einzigartigen kreativen Umgang mit der Balance.

**Auszug aus Tesseract, Nacho Flores,**  
**YouTube Maillon-Théâtre de Strasbourg**

<https://www.youtube.com/watch?v=JX6F6w7m9Eo>

In **Vsprs** beschäftigt sich der Choreograf **Alain Platel** nicht mit der Form, sondern vielmehr mit der Metamorphose des Körpers. Nicht die Figur steht im Mittelpunkt, sondern die Bewegungsqualität im Dienste einer Dramaturgie, einer Nachricht. In dieser Choreografie stellen zwei Akrobaten (Handstandäquilibristik und Kontorsion) verschlungene, eigenartige, fast ungeheuerliche Körper dar. Die Zeitlichkeit der Balance ist völlig verändert und dadurch sieht man diese Arbeit, ihre Spannungen, Räume, Formen anders; die Standflächen, die Kontaktflächen und das Gewichtsverhältnis zwischen den beiden Protagonisten verändern sich ständig.

**Auszug aus Vsprs** (siehe 17':25" bis 21':42")

<https://www.youtube.com/watch?v=ZeDK5BiM-dl8&start=1045>

**Oder auf der Homepage rueetcirque.fr**

**(DVD „Der Zirkus und der Tanz“ von HorslesMurs):**

<http://rueetcirque.fr/app/photopro.sk/hlm/doclist#sessionhistory-ready>

Ein weiterer Aspekt der Kreativität in der Äquilibristik wird das Trainieren auf den Geräten und das Integrieren der Requisiten in die Technik sein. Das Balancieren auf einem Gegenstand, dem eigentlich keine technische Funktion zugeordnet ist (Bretter, Leitern, Stühle, Kuben...), schafft *de facto* eine „gespannte“ Dramaturgie, die eine Ausdrucksquelle ist und die den Betrachter rühren wird. Es wird jedoch schwierig sein, auf der Bühne diese **Spannung** im Laufe der Proben (da der Körper neue Reflexe annimmt) beizubehalten, es ist deshalb nicht einfach, den Körper in seiner „Arbeitszone“ zu behalten, wachsam, darauf bedacht, diese der Äquilibristik eigenen Dramaturgie zu bewahren. Hierfür braucht es pädagogische Tools, denn sogar die Kreativität lässt sich lernen!

„Wir müssen“, erklärt Martine Leroy<sup>1</sup>, **„unsere Grundlagen verstehen, um die Ausdruckskraft unserer Disziplinen zu entwickeln, um uns mit unseren Requisiten auszudrücken.“** Damit sich diese Tools herausbilden, ist es ebenso wichtig, den Unterricht als einen für Kreativität und Ideen offenen Raum zu betrachten. Soren Flor<sup>2</sup> zieht die verschiedenen pädagogischen Kontexte in Betracht, mit denen ein Lehrer konfrontiert ist: „Stellt sich ein Student vor, auf einem Holzbrett zu gehen anstatt auf einem Seil, ist interessant, dass dies den Lehrer aus seiner Komfortzone drängt. Als Lehrer verliert man seine Kompetenzen nicht einfach, weil sich kein Trapez oder kein Seil mehr vor uns befindet. Dies zwingt uns, neugierig zu sein, die Perspektive zu verändern und an einer Weiterentwicklung zu arbeiten.“

## ZUM VERTIEFEN

### Das Gleichgewicht, ein poetischer Text

#### „Auf der Suche nach der Ruhe

Sie ist das Geheimnis des Seiltanzes. Die Grundessenz. Die Zeit zählt recht wenig, um sie zu erreichen.

Sollte ich sagen, um sich ihr anzunähern?

Um sich ihr zu nähern wird der Seiltänzer zum Alchimisten. Er versucht es immer wieder, ohne jemals das Reich der Ruhe zu erfinden, in dem, so sagt man, die Arme, überflüssig geworden, am Körper herabhängen und das Zehnfache dieses wiegen.

In den Genuss einer zweiten Ruhe zu gelangen – wenn das Seil es einem erlaubt – ist ein intimes Glück.

Kommt in die Mitte des Drahtes mit dem harmonischstem aller eurer Gänge.

Balanciert. Wartet. Die Balancierstange wird eins mit der Horizontalen, der Körper findet seinen Halt auf zwei soliden und fixierten Beinen: die Ruhe wird sich baldigst einstellen.

Das ist das, was ihr glaubt.

Ihr glaubt reglos zu sein: ich bewege mich nicht mehr, ich bin bewegungslos.

Und eurer Blick überwacht und wandert umher? Ich habe euren Blick auf diesen Bäumen ruhen ertappt. Und diese Gedanken in eurem Kopfe, die von links nach rechts stottern? Und das Blut in euren Venen, das wie ein Bach in der Regenzeit herabstürzt? Und euer Haar im Winde? Und das Seil, das den Kopf schüttelt? Und diese Luft, die ihr esst und kaut? Was für ein Lärm!

Nein, die winzig kleinen Grasbewohner haben noch nie ein so bewegtes Wesen beobachtet.

Die Suche nach der Ruhe ist noch ungewisser, befinden wir uns ohne Balancierstange, aber wie viel intensiver muss man sich ihr nun widmen.

Wir balancieren auf einem Bein, dem Balancebein, nach und nach lassen wir Beine und Arme zur Ruhe kommen. Diese Position halten. Das ist der erste Punkt.

Dann das freie Bein vor oder hinter das andere stellen, die beiden Füße auf dem Seil. Die Arme ersetzen immer weniger die Balancierstange.

Das ist der zweite Punkt.

Nun muss man die Arme weglassen, indem man sie vor sich überkreuzt, sie einfach hängen lässt oder sie hinter den Rücken gibt. All dies versteckt. Heimlich. Das ist der dritte Punkt.

<sup>1</sup> Siehe die Teilnehmer- und Referentenliste am Ende des Handbuches.

<sup>2</sup> Idem

>>> Ab nun ist es Angelegenheit der Geduld, zwischen dem Seil und euch.

Kommt näher. Spürt: das Gleichgewicht existiert nicht mehr. Lauscht dem Moment, in dem ihr abrupt euren Atem anhaltet. Die Schwerelosigkeit einer anderen Welt zerdrückt euch auf dem Draht, über das ihr euren Atem steuert: Die Luft soll über die Seilenden reinkommen, langsam über das Seil ziehen, eure Fußsohlen wiegen, die Beine hochlaufen, euren Körper überfluten, eure Nasen erreichen. Das Ausatmen geschieht unablässig über denselben Weg;

Sanft werft ihr die Luft über die Lippen aus, sie geht nach unten, fließt entlang der Muskeln, schmiegt sich eng an die Linie unserer Füße, kehrt wieder in das Seil zurück...

Den Atem nicht auf seinem Weg verlieren, ihn verfolgen bis er über ein Seilende wieder entwischt, so wie er gekommen ist.

Die Atmung wird langsam, dehnt sich, wird lang wie das Seil.

Wir werden eins mit der Installation, solide wie ein Fels.

Wir werden uns wie ein Gleichgewichtsobjekt fühlen.

Wir werden zum Kabel.

Jenem der es gebaut hat, scheint, dass dieses fehlerfreie, flüchtige, fragile Gleichgewicht die Dichtheit von Granit hat.

Würde kein Gedanke dieses Wunder stören, würde es ewig dauern. Aber der Mensch, wundert sich über alles und sich selbst, ist sofort hilflos.

Der Höhepunkt des Gleichgewichtes schwebt über dem Seil, stößt gegen den Seiltänzer, segelt wie eine Feder im Wind seiner Anstrengungen. Lässt der Wind nach, stirbt er, wird diese Feder sogleich in den Seiltänzer eindringen und in seinem Schwerpunkt zur Ruhe kommen. So erreicht man die relative Stille, das eingezwängte Gleichgewicht, seltenst den kurzen Augenblick der absoluten Ruhe.

Da der Wind unserer Gedanken, der gewaltiger als jener des Gleichgewichtes ist, schnell die Feder wieder zum Schweben bringt, sanft und heimlich gen Wolken.“

Petit, Philippe. (1997): *Traité du funambulisme* [1985], Arles: Actes Sud. S. 57-61.

## ZUSAMMENFASSUNG

- An der Balance zu arbeiten, bedeutet auch sich über die Formen hinaus einer kreativeren Arbeit zu widmen, die sich im Raum, in der Zeit, auf den Requisiten, mit dem anderen entfalten kann.
- Existiert eine Dramaturgie, die dem Gleichgewichtsfinden innewohnt, ein Spannungs- und Wachsamkeitszustand, ist es ebenso möglich andere Bewegungsqualitäten zu suchen, um die Erwartungen abzubauen und am Blick oder der Präsenz zu arbeiten.
- Bewegungsqualität, gemeinsames Training, Improvisationen, Übertragung sind Tools, die man im technischen Unterricht verwenden kann, um die künstlerische Sensibilität zu entwickeln und die Kreativität des Studenten zu stimulieren.



# SCHLUSSFOL- GERUNG



Die Überlegungen dieses Handbuches schließen sich der Arbeit des FEDEC an, die im Rahmen des Projektes MIROIR über die Schlüsselkompetenzen junger Zirkusartisten und im EPE-Handbuch<sup>1</sup> (European Educational Exchanges) über die pädagogischen Elemente der technischen Ausbildung angestrengt wurde. Das Ziel ist dieses Mal den Begriff „Balance“ zu erörtern und auf horizontale Weise die verschiedenen Lehrkompetenzen in der Zirkuskunst zu betrachten: physische, technische, theoretische, kreative, künstlerische, analytische, organisatorische, etc. Das Handbuch, das im Rahmen von INTENTS mit den Lehrern verschiedener europäischer Zirkusschulen entstand, zeigt, wie notwendig es ist, diese Kompetenzen miteinander zu verflechten. Dies steht auch im Mittelpunkt der pädagogischen Überlegungen. Aufgrund der Komplexität des Themas wurde eine globale oder holistische Vision des Artistikstudien bevorzugt, abgesehen davon, ob dieser eine berufliche Karriere einschlagen möchte oder nicht.

Das meiste Wissen und Know-How über die Balance ist empirisch, das Formalisieren hat jedoch erlaubt, die verschiedenen Strategien der Lehrer aufzuzeigen, die dasselbe Ziel verfolgen: ein Gleichgewicht außerhalb der gewohnten orthostatischen Bezugspunkte aufbauen und jedem ermöglichen, *seine* Beziehung zum Gleichgewicht zu erfinden, in welchem Projekt auch immer. Hinterfragen wir die Worte, die wir verwenden, die Bilder, die wir aktivieren, oder die Art und Weise, wie wir uns an die Studenten wenden, bedeutet dies vor allem, Ansätze zu präzisieren, sie zu formalisieren, eine gemeinsame Sprache zu finden, ohne jedoch Praktiken einzugrenzen. Wir möchten herausfinden, was sie „im Körper“ sind und welche Rolle sie in der Vermittlung spielen. Durch das Hinterfragen der Parameter oder deren Bewegungsgrundsätze möchten wir ein Werk für das Metier schaffen und Überlegungen zu den Lehrmethoden anstellen, um einen „Fluss“ beizubehalten und sich weiterzuentwickeln.

Die erforschten Aspekte adressieren sich an alle, aber jeder Vorschlag, jede Etappe bedingt eine passende Antwort; Jede erlebte Situation hat ihren Kontext und verlangt für jede Gruppe angepasste Lösungen. Die hier vorgestellten Arbeitsansätze, Übungen und Tools sind Ausgangspunkte. Auch wenn die Formalisierung mancher Tools wichtig ist, muss darauf geachtet werden, die Methoden nicht zu standardisieren, damit sich die künstlerische Dimension entwickeln kann. Dies gilt für den Artistikunterricht ebenso wie für die Verbindung, die mit anderen Kursen (Tanz, Schauspiel, theoretische Kurse) hergestellt werden soll. Beschäftigt man sich mit dem Gleichgewicht, umfasst dies auch den Aufbau des Körperschemas, die Beziehung zum Raum, zum Partner, zum Gerät oder zur Requisite. Am Gleichgewicht zu arbeiten bedeutet an der Haltung zu arbeiten und zwar in einer Logik der Wirksamkeit und des Schutzes, die wesentlich für die Vorbeugung von Verletzungen, für die Vorbereitung des Körpers auf alle Disziplinen und die Vorbereitung des Artisten auf eine lange und vielseitige Karriere ist. An der Balance zu arbeiten heißt jedoch auch die Büchse der Pandora der zirkusischen Vorstellungskraft zu öffnen, in der sich Ungleichgewicht, Spannung und Hemmung befinden. Aus diesem Grund muss man sich fragen, was die Überkopfhaltung aus dramaturgischer Sicht aussagt, auf der Sinnebene bewirkt und welche Bilder sie hervorruft. Diese verschiedenen Elemente sind präsent, sobald man sich mit dem Gleichgewicht beschäftigt und wenn der Unterricht technisch ist, dann ist er ebenso kreativ.

Die erforschten Bereiche sind vor allem Denkanstöße, die die Neugierde wecken und eine Grundlage für umfassendere Überlegungen schaffen sollen. Deshalb bleiben auch manche Fragen offen, so wie sie in der Weiterbildung INTENTS diskutiert wurden. Die vorgestellten Tools, Erfahrungsberichte und Lektüretipps haben in keinsten Weise Vorschriftencharakter, sie stellen Materialien dar, auf die man sich stützen kann und durch die man neue Tools ausarbeiten kann. Wir bedanken uns herzlich bei allen jenen, die durch Ihre Erfindungen, Erfahrungsberichte und Praktiken die Überlegungen dieses Handbuches bereichert haben.

1 Siehe die englische Seite „Resources“ von der FEDEC  
Homepage: <http://www.fedec.eu/fr/articles/?c=216>

# ANHANG



# Literaturverzeichnis

Die Liste der Werke, auf die hier Bezug genommen wird, ist nicht erschöpfend.

## DER KÖRPER: GESCHICHTE, ANTHROPOLOGIE, SOZIOLOGIE, PSYCHOANALYSE, PHÄNOMENOLOGIE

**ANDRIEU, BERNARD**, (Hrsg.) (3/2013): *Le corps en 1<sup>er</sup> personne, une écologie pré-motric/Body awareness in first person: A pre-motor ecology*. In: *Movement & Sport Sciences/Science & Motricité*, 81, ACAPS.

**BARBA EUGENIO**, (2004): *Le Canoë de papier. Traité d'anthropologie théâtrale*. L'Entretemps.

**GINOT ISABELLE UND ROQUET CHRISTINE**, (2008): *De la posture à l'attitude*. In: *Posture(s), imposture(s)*. MAC/VAL, Musée d'art contemporain du Val-de-Marne.

**GLON MARIE**, (2012): *Histoires de gestes*. Arles: Actes Sud.

**GOUDARD PHILIPPE**, (2010): *Le cirque entre l'élan et la chute, une esthétique du risque*. Sain-Gély-du-Fesc: Éditions Espace 34, S.25.

**GUYOT PATRICK**, (2015): *Aequilibrium: développer son sens de l'équilibre*. Paris: Amphora.

**PETROBON XAVIER**, (2012): *L'équilibre des opposés. Du Taiji Quan comme principe d'harmonisation*. Dissertation im Fach Philosophie, Université Paris Ouest-Nanterre.

**STRAUSS ERWIN**, (1966): *The Upright Posture*. In: *Phenomenological Psychology, New York: Basic Book*.

## GESCHICHTE

**VIGARELLO GEORGES**, (1979): *Le corps redressé*. Paris: Armand Colin, letzte Auflage 2004.

**VIGARELLO GEORGES**, (2012): *La Silhouette du XVIII<sup>e</sup> siècle à nos jours. Naissance d'un défi*. Paris: Seuil.

## ÜBER DEN TASTSINN UND DIE EMPFINDUNGEN

**ANZIEU DIDIER**, (2015): *Le Moi-Peau*. Paris: Dunod.

**BOIZUMAUT MAGALI UND COGÉRINO GENEVIÈVE**, (September 2016): *Le toucher en EPS*. In: *Revue EP&S*, 371, S. 24-25.

**BOIZUMAUT MAGALI UND COGÉRINO GENEVIÈVE**, (2015): *Les touchers en EPS: entre usages et réticences?*. In: *Revue française de pédagogie*, 191, S. 73-87.

**Cohen Stefanie**, (2010): *Sightless touch and touching witnessing: Interplays of Authentic Movement and Contact Improvisation*. In: *Journal of Dance and Somatic Practices*, 2 (1), S. 103-112.

**DERRIDA JACQUES**, (2000): *Le toucher, Jean-Luc Nancy*, Paris: Galilée.

**DIBIASE R. UND GUNNOE J**, (2004): *Gender and culture differences in touching behavior*. In: *The Journal of Social Psychology*, 144(1), S. 49-62.

**FORMIS BARBARA**, (2009): *Toucher, bouger: la théorie somatique à l'épreuve de la vie*. In: *Penser en corps*, Paris: L'Harmattan.

**LE BRETON DAVID**, (2006): *La Saveur du Monde. Une anthropologie des sens*. Paris: Métailié.

**MANNING ELISABETH**, (2006): *The politics of Touch: Sense, Movement, Sovereignty*. University of Minnesota Press.

**NANCY JEAN-LUC**, (2000): *Le Toucher*. Paris: Galilée.

## SOMATISCHE METHODEN UND BEWEGUNGSANALYSE

**BAINBRIDGE COHEN BONNIE**, (1993): *Sensing, feeling and action: The experimental anatomy of Body-Mind Centering®*. Northampton: Contact Editions.

**DE CURTINS JENNIFER**, (2015): *The complete guide to yoga inversions: learn how to invert, float, and fly with inversions and arm balance*. Beverly: Quarto.

**DOWD IRENE**, (1995): *Taking root to fly: articles on functional anatomybiome*. New York: Iren Dowd.

**FRANKLIN ERIC**, (2012): *Dynamic Alignment Through Imagery*. 2. Auflage. Champaign: Human Kinetics.

**GODARD HUBERT**, (1992): Le déséquilibre fondateur: Le corps du danseur, épreuve du réel. Interview mit Laurence Louppe. In: *Art Press*, Sonderausgabe 13, "20 ans, l'histoire continue".

**MÜLLER CAROL**, (Hrsg.) (2000): *Le training de l'acteur*. Arles: Actes Sud/ CNSAD.

**ROUQUET ODILE**, (1991): *La tête aux pieds*. Recherches en Mouvement.

**TODD MABEL ELSWOTH**, (1937): *Der Körper denkt mit*. Übersetzung von Peter Gütinger. 3. Auflage 2009 Bern: Verlag Hans Huber.

**TODD MABEL ELSWOTH**, (1937): *The Thinking Body. A Study of the Balancing Forces of Dynamic Man*. letzte Auflage 1959. London: Dance Books.

## ZEITSCHRIFTEN

**NOUVELLES DE DANSE**, (Herbst 1996): *L'intelligence du corps*. Brüssel: Contredanse. S. 29.

**REPÈRES - CAHIERS DE DANSE**, (April 2014): Appuis. S.33

**STRADDA**, (Januar 2011): *Cirque & danse, performance, corps extrême*. S. 19.

## BEWEGUNGSWISSENSCHAFTEN: BIOMECHANIK, PHYSIOLOGIE, KOGNITIVE WISSENSCHAFTEN

**BERTHOZ ALAIN**, (2008): *Le sens du mouvement*. Paris: Odile Jacob.

**BERTHOZ ALAIN UND PETIT JEAN-LUC**, (2006): *Phénoménologie et physiologie de l'action*. Paris: Odile Jacob.

**BOUISSET SIMON**, (2008): Posture, dynamic stability, and voluntary movement. In: *Clinical Neurophysiology*. 38 (1). S. 345-362.

**BRESSEL E., YONKER J., KRAS J. UND HEATH E**, (2000): Comparison of Static and Dynamic Balance in Female Collegiate Soccer, Basketball and Gymnastics Athletes. In: *Journal of Athletic Training*. 42(1). S. 42-46.

**BRINGOUX LIONEL** et.al., (2000): Effects of gymnastics expertise on the perception of body orientation in the pitch dimension. In: *Journal of Vestibular Research*. 10, S. 251-258.

**CLÉMENT G. UND RÉZETTE D**, (1985): Motor behavior underlying the control of an upside-down vertical posture. In: *Experimental Brain Research*. 59(3), S. 478-484.

**CLÉMENT G., POZZO T. UND BERTHOZ A**, (1988): Contribution of eye positioning to control of the upside-down standing posture. In: *Experimental Brain Research*. 73(3), S. 569-76.

**DOLLÉANS RAPHAËL** et.al., (2011): Psychological processes involved during acrobatic performance, a review. In: *Sport Science*, 4(1), S. 9-29

**GAERLAN MARY GRAC**, (2010): *The Role of Visual, Vestibular, and Somatosensory Systems in Postural Balance*. Master of Science in Nursing School of Allied Health Sciences Division of Health Sciences, Graduate College University of Nevada, Las Vegas.

**GERMAINE NICOLAS**, (2012): *Impact d'un apport théorique sur l'apprentissage moteur proprioceptif*. Montréal: École nationale de cirque.

**GOLOMER E., DUPUI P.** et.al., (Oktober 1998): Analyse comparative des oscillations corporelles de danseurs et de sportifs sur plateforme à bascule; intérêt de cette technique. In: *Staps*, 46-47(19), S. 111-123.

**HRYSONALLIS CON**, (März 2011): Balance Ability and Athletic Performance. In: *Sports Medicine*. 41(3), S. 221-232.

**HUTT KIM**, (2016): Eyes-Closed Dance Training for Improving Balance of Dancers. In: *IADMS Bulletin for Dancers and Teachers*. 6 (2), S. 13-15

**KRÓL HENRYK UND MINARSKY WADYS**, (2010): Effect of increased load on vertical jump mechanical characteristics in acrobats. 12 (4), S. 33-37.

**MAHAFFEY BENJAMIN**, (August 2009): *Physiological effects of slacklining on balance and core strength*. MS in Exercise and Sport Science: Physical Education, University of Wisconsin.

**MARIN LUDOVIC** et.al., (2000): Level of gymnastic skill as an intrinsic constraint on postural coordination. In: *Journal of Sports Sciences*. 17, S.615-626.

**MESURE SERGE** et.al., (1999): Contrôle de l'équilibre postural et effet de l'entraînement sportif. In: *Cinésiologie*. 31, S. 228-234.

**MESURE SERGE** et.al., (1998): Entraînement sportif et équilibre postural: performance, contrôle sensoriel et stratégies sensori-motrices. In: *Staps*. H. 46-47, S. 159-172.

**PRASSAS SPIROS UND KWON YOUNG HOO**, (2006): Biomechanical research in artistic gymnastics: a review. In: *Sports Biomechanics*. 5(2), S. 261-291.

**RICOTTI LEONARDO**, (Dezember 2011): Static and dynamic balance in young athletes. In: *Journal Of Human Sport & Exercise*. 6(4), S. 616-628.

**TONY SMITH**, (1991): *Biomécanique et gymnastique*. Paris, P.U.F.

**WULF GABRIELE**, (September 2008): Attentional focus effects in balance acrobats. In: *Research Quarterly for Exercise and Sports*. 79(3), S. 319-325.

## TRAINING, PHYSISCHE VORBEREITUNG, PÄDAGOGIK

**BOWMAN KATY**, *Move Your DNA: Restore Your Health Through Natural Movement*, Propriometrics Press, second edition, 2017.

**DEGERBØLL STINE**, « An Embodied Encounter when Becoming a Contemporary Circus Performer », *Audiovisualthinking.org* 5, 2013.

**DEMEY SVEN UND WELLINGTON JAMES**, *et.al.*, *Théorie, conseils et bonnes pratiques pour l'entraînement: manuel pédagogique*, FEDEC - Fédération européenne des écoles de cirque professionnelles.

**EARLS JAMES UND MYERS THOMAS**, *Born to Walk: Myofascial Efficiency and the Body in Movement*, North Atlantic Books, 2011.

**PAOLI CARL UND SHERBONDY ANTHONY**. (2014): *Free+style: Maximize Sport and Life Performance with Four Basic Movements*, Las Vegas, Victory Belt Publishing.

**STARRETT KELLY UND CORDOZA GLEN**. (2013): *Becoming a Supple Leopard: The Ultimate Guide to Resolving Pain, Preventing Injury, and Optimizing Athletic Performance*. Las Vegas: Victory Belt.

## ZIRKUSTECHNIKEN

### Allgemeines:

**ADRIAN PAUL**. (1993): *Le sens de l'équilibre: une clef pour l'art du cirque: équilibristes, fildeféristes, funambules, cyclistes, patineurs, perchistes*. Paris: P. Adrian.

**ERNESTOWITSCH NIKOLAI**. (1968): *Äquilibristik*. Leipzig: Zentralhaus für Kulturarbeit der DDR.

**FROISSART TONY UND LORRAIN ALAIN**. (2007): *Enseigner les activités acrobatiques collectives en milieu scolaire (Collèges et Lycées) et au club*. Les Cahiers Actio.

**FROISSART TONY**. (1997): *Enseigner l'acroport en milieu scolaire, au club: l'acrobatie à mains nues*. Les Cahiers Actio.

**GUREVIC ZINVIJ BONIC**. (2003): *Acrobatie et équilibre*, übersetzt ins Französische von Eliane Hilpert. Paris: Association Arts des 2 mondes.

**HUOT-MONÉTA CATHERINE UND SOCIÉ MYRIAM**. (2003): *Acroport: „de l'école... aux associations“*. Paris: Éditions Revue EP&S.

**HUOT-MONÉTA, CATHERINE UND SOCIÉ MYRIAM**.

(1998): *De l'acroport à la gymnastique acrobatique*.

Paris: Éditions Revue EP&S.

**HUBERT BENOÎT**. (Hrsg.) (Mai 2016): *Acroport*. Sonderausgabe Nr.15. Paris: Éditions Revue EP&S,

**LAURIERE LUDOVIC**. *Petit traité d'équilibre sur boule*, Lille: The Book Edition, [o.J.].

**WILEY JACK**. *Individual Tumbling, Acrobatics and Balancing*, Create Space Independent Publishing Platform, 2015.

## Handstandäquilibristik und Hand-zu-Hand-Akrobatik

**FEDEC**. (2007): *Akrobatik: Handstand, Partnerakrobatik, Banquine*, Handbuch für die Grundlagen in der Artistik, Kapitel 6, Fédération européenne des écoles de cirque professionnelles.

**WILEY JACK**. (2015): *The Handstand Book: A Complete Guide to Standing on Your Hands*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

## Drahtseil und Schlappseil

**ARTS DE LA PISTE**. (September 2003): *Sur le fil*. 29.

**ASHBURN, HAYLEY**. (2013): *How to slackline!: A comprehensive guide to rigging and walking techniques for tricklines, longlines and highlines*. Guilford, Connecticut: Falcon Guides.

**FEDEC**. (2007): *Drahtseil und Schlappseil*. Handbuch für die Grundlagen in der Artistik, Kapitel 3. Fédération européenne des écoles de cirque professionnelles.

**GALLARD JOHANNA**. (2006): *Territoires imaginaires*, Vic-la-Gardiole: L'Entretemps, Reihe „Canevas“.

**PETIT PHILIPPE**. (1985): *Traité du funambulisme*. Arles: Actes Sud (1997).

## BIOGRAPHIE DER AUTORIN

### Agathe Dumont

Agathe Dumont ist freischaffende Bewegungsrecherchelehrerin und Tänzerin, Doktor in Darstellender Kunst (Université Sorbonne Nouvelle Paris 3, 2011), Inhaberin des Diploms Expertise de la performance sportive (Université de Poitiers, 2015). Nach einer Berufsausbildung in klassischem und zeitgenössischem Tanz und nach einer Karriere als Tänzerin in verschiedenen Kompanien, unterrichtet sie nun an Tanz- und Zirkushochschulen (CNAC, CDNDC), an der Universität und bei Trainerschulungen. Sie beteiligt sich als Expertin oder Autorin an verschiedenen Projekten im Bereich Tanz und Zirkus, in Zusammenhang mit künstlerischem Schaffen, der Arbeit der Interpreten oder der Pädagogik: im Centre national de la danse (Tanz und Gesundheit), im FEDEC (Projekt INTENTS), im Centre chorégraphique national de Créteil sowie am Projekt CircusNext. Im Rahmen einer Künstlerresidenz im Theater L'L (Brüssel) arbeitet sie mit Mariam Faquir an einem Bewegungsrecherche- und Schaffungsprojekt.

# Danke

Der Verband FFEC (Fédération française des écoles de cirque) und die Autorin Agathe Dumont bedanken sich bei allen Teilnehmern und Referenten dafür, dass sie an der INTENTS-Weiterbildung „Balance und Standfläche in den Disziplinen Hand-zu-Hand-Akrobatik, Handstandäquilibristik und Seil“ teilgenommen, sich eingebracht, ihre Erfahrung erzählt und dadurch einen wertvollen Beitrag für das Handbuch geleistet haben.



Wir bedanken uns herzlichst bei der Scuola di Cirko Vertigo für das Bereitstellen der Räumlichkeiten und die ständige Bereitschaft ihres Teams. Schließlich gilt unser Dank auch dem FEDEC (European Federation of Professional Circus Schools) und all seinen Mitgliedern, die uns bei der Organisation dieses Weiterbildungsseminars geholfen haben und uns durch ihre Struktur und ihre Erfahrung beim Verfassen dieses Handbuches zur Seite gestanden sind.

## Die Verbände FFEC und FEDEC bedanken sich vielmals bei den Teilnehmern für ihre Beiträge und die in das Projekt investierte Zeit:

### Die Autorin

**Agathe Dumont**, Doktor in Darstellender Kunst, Tänzerin und Forscherin im Bereich Tanz und Artistik

### Der Pädagogische Koordinator

**Soren Flor**, Lehrer für Internationale Beziehungen an der *Akademiet For Utaemmet Kreativitet - Academy for Modern Circus (AFUK-AMoC)*, Kopenhagen, Dänemark

### Die Referenten der Weiterbildung

**Camilla Damkjaer**, Leiterin der Forschungsabteilung, *Stockholm University of the Arts - DOCH*, Stockholm, Schweden, **Mahmoud Louertani**, Partnerakrobatik- und Akrobatik-Lehrer, *Centre régional des arts du cirque de Lomme*, Frankreich, **Arian Miluka**, Pädagogischer und Künstlerischer Berater und Äquilibristik-Lehrer, *Scuola di Circo Vertigo*, Grugliasco, Italien, **Glen Stewart**, Äquilibristik-Lehrer, Pädagogische Leiter und **James Mc Cambridge**, Akrobatik-Lehrer, *National Centre for Circus Arts*, London, Vereinigtes Königreich

### Die Beraterin der Weiterbildung

**Martine Leroy**, *Centre des arts du cirque Balthazar*, Montpellier, Frankreich

### Die Teilnehmer der Weiterbildung

**Eric Angelier**, *Arc en Cirque Centre des Arts du Cirque de Chambéry*, Chambéry, Frankreich, **Pascal Angelier**, *Centre des arts du cirque Le Lido*, Toulouse, Frankreich, **Raphael Beretti**, *Cirkus Cirkör - Nycirkusprogrammet*, Stockholm, Schweden, **Marusia Coman**, *École Nationale de Cirque de Châtellerauld*, Châtellerauld, Frankreich, **Stefano Fabris und Rafael Martin Blanco**, *Escuela de Circo Carampa*, Madrid, Spanien, **Nuno Figueiredo** und **Pascoal Furtado**, *Escola Profissional de Artes e Ofícios do Espectáculo Chapitô*, Lissabon, Portugal, **Martin Gerbier**, *Centre des arts du cirque Balthazar*, Montpellier, Frankreich, **Guillermo Hunter**, *Scuola di Circo Vertigo*,

*Grugliasco*, Italien, **Frédéric Loret**, *Piste d'Azur Centre régional des arts du cirque*, La Roquette-sur-Siagne, Frankreich, **Juan Liu**, *Codarts Rotterdam - Circus Arts*, Rotterdam, Niederlande, **Witold Nowotynski**, *Centre national des arts du cirque*, Châlons-en-Champagne, Frankreich, **Vanessa Pahud**, *Fédération Suisse des Écoles de Cirque*, Monthey, Schweiz, **Noé Robert**, *ACaPA, Fontys Academy for Circus and Performance Art*, Tilburg, Niederlande, **Dario Sant'Unione**, *FLIC Scuola di Circo*, Turin, Italien, **David Widmer**, *École de cirque Zôfy*, Vex-Wallis, Schweiz, **Wybren Wouda**, *Codarts Rotterdam - Circus Arts*, Rotterdam, Niederlande

### Die wissenschaftlichen Mitarbeiter

**Tony Froissart und Vincent Grosstephan** *Centre d'études et de recherches sur les emplois et les professionnalisations - Université de Reims Champagne-Ardenne*, Reims, Frankreich.

### Die Mitglieder des INTENTS-Komitees

**Daniela Arendasova**, *École nationale de cirque*, Montréal, Kanada, **Barbara Appert-Raulin und Gérard Fasoli**, *Centre national des arts du cirque*, Châlons-en-Champagne, Frankreich, **Florent Fodella**, *Piste d'Azur Centre régional des arts du cirque*, La Roquette-sur-Siagne, Frankreich, **Danijela Jović**, *Fédération européenne des écoles de cirque professionnelles*, Brüssel, Belgien, **Donald B. Lehn**, *Escuela de Circo Carampa*, Madrid, Spanien, **Martine Leroy**, *Centre des arts du cirque Balthazar*, Montpellier, Frankreich, **Anne Morin**, *Centre de les Arts del Circ Rogelio Rivel*, Barcelona, Spanien, **Tim Roberts**, *École de cirque de Québec*, Kanada, **Stéphane Simonin**, *Académie Fratellini*, La Plaine Saint-Denis, Frankreich, **Alain Taillard**, *Fédération française des écoles de cirque*, Montreuil, Frankreich.

# STANDFLÄCHE UND LINIE: AUF DER SUCHE NACH DER BALANCE

GEFÜHLE, AUFBAU UND KÜNSTLERISCHE GESTALTUNG IN DEN DISZIPLINEN  
HAND-ZU-HAND-AKROBATIK, HANDSTANDÄQUILIBRISTIK UND SEIL

Eine Veröffentlichung der FFEC - Fédération française  
des écoles de cirque in Zusammenarbeit mit FEDEC -  
European Federation of Professional Circus Schools.



**Herausgeber:**

Für den Verband FFEC / Annie Gysbers, Präsidentin und Alain Taillard, Direktor

Für den Verband FEDEC / Stéphane Simonin, Präsident und Danijela Jović, Generalkoordinatorin

**Autorin:** Agathe Dumont

**Lektoren der deutschen Version:** Tobias Baesch, Gaëlle Le Breton, Uwe Podwojski

**Empfang in der Scuola di Circo Vertigo durch:** Paolo Stratta, Direktion und Roberta Girauda, Projektentwickler

**Englische Übersetzung:** Luna Venturi-Wellington

**Spanische Übersetzung:** Antonia Sixto

**Deutsche Übersetzung:** Julia Plangger

**Graphikdesign:** Signélazer

**Konsequitivübersetzung der Weiterbildung:** Gaëlle Le Breton, Noé Robert

**Koordinatorin des Projekts INTENTS:** Gaëlle Le Breton



Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung 4.0 International zugänglich.  
Um eine Kopie dieser Lizenz einzusehen, konsultieren Sie <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> oder wenden Sie sich brieflich an Creative Commons, Postfach 1866, Mountain View, California, 94042, USA.



Erasmus+

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

© Photos: Titelblatt: ESAC, CIRCLE 2015 - Ben Hopper | S.2: Flic Scuola di Circo, IT & Codarts Rotterdam - Circus Arts, NL (CIRCLE 2016) – Christophe Trouilhet-Photolosa | S.5: Le Lido - Centre des arts du cirque de Toulouse, FR (Casey Wood, Pascal Angelier) – Boris Conte | S.6: Centre de les Arts del Circ Rogelio Rivel (Cèlia Marcè, Laia Planell, Fabrizio Adamo, Andrés Carrascosa, Raimon Mató, Teresa Cusi, Martí Soler-Gimbernat) - Hugo Fernandez | S.8 Video Nicolas Deveaux | S.9: Centre de les Arts del Circ Rogelio Rivel - Jordi Ruiz | S.10: Flic Scuola di Circo (CIRCLE 2015) - Ben Hopper | S.13: École Nationale des Arts du Cirque de Rosny-sous-Bois, FR - Loïc Nys/Sileks | S.14-15: Institut National des arts du Music-hall (David Dos Santos) - Matthieu Picoulean | S.16: École Nationale des Arts du Cirque de Rosny-sous-Bois, FR - Loïc Nys/Sileks | S.21: Le Lido - Centre des arts du cirque de Toulouse, FR (Mélanie Pauli) – Boris Conte | S.22: Fontys Academy of Circus and Performance Art, NL (CIRCLE 2013) - Ben Hopper | S.24 Can Stock Photo/alila | S.25 Can Stock Photo/alila Martrenchar | S.31: École Nationale des Arts du Cirque de Rosny-sous-Bois, FR - Loïc Nys/Sileks | S.32: École Nationale des Arts du Cirque de Rosny-sous-Bois, FR - Loïc Nys/Sileks | S.34 Nach Nashner und Mc Collum (1985) in Perrin et al.,1994 | S.35 Nach Nashner und Mc Collum (1985) in Perrin et al.,1994 | S.37: National Centre for Circus Arts, UK (Sam Letch) - Glen Stewart | S.37 Can Stock Photo/Neokryuger | S.38: National Centre for Circus Arts, UK (Sam Letch) - Glen Stewart | S.39: National Centre for Circus Arts, UK (Ronan Jenkinson) - Glen Stewart | S.45: École supérieure des arts du cirque, BE (CIRCLE 2015) - Ben Hopper | S.46: Centre de les Arts del Circ Rogelio Rivel - Luis Montero | S.50-51: CADC Balthazar, FR (Emma Verhaeghe & Julie Bertho) - Corinne Gal | S.52: CADC Balthazar, FR (CIRCLE 2015) - Ben Hopper | S.56 Zeichnung: Agathe Dumont – Quelle: Eric Franklin | S.57 Zeichnung: Agathe Dumont – Quelle: Eric Franklin | S.57: Tensegrity Model - S.43 Philippe Rips - Lizenz: CC BY 2.0 | S.62: National Centre for Circus Arts, UK (CIRCLE 2014) - Ben Hopper | S.69: École Nationale des Arts du Cirque de Montréal, CA (CIRCLE 2014) - Ben Hopper | S.70: Flic Scuola di Circo (CIRCLE 2015) - Ben Hopper | S.72: École supérieure des arts du cirque, BE (Andreu Casadellà I Oller) – Marie-Françoise Plissart







