

Vom Anfänger zum Könner

BENNIE HUISMAN
GERARD HUISMAN

AKROBATIK

Mit Fotos
von Ed Nijssen

Aus dem Holländischen
von Henriëtte J. J. Wassink

Tu 3112

Inventar-Listen-Nr.: 8029

Rowohlt
Technische Hochschule Darmstadt
Fachgebiet Sportwissenschaft

SPORT
ro
ro
ro

Inhalt

Einführung 6

Theorie – so kurz wie nötig 8

Prinzipien und praktische Voraussetzungen 8
Räumlichkeiten, Kleidung, Hilfsmittel 11
Warm up und Cool down 12
Griffe 16
Begriffserläuterungen 20

Basistricks für zwei Partner Trick 1–51

Fortgeschrittene Tricks für zwei Partner Trick 52–86

Tricks für Trios Trick 87–96