



Acroyoga verknüpft spielerisch Akrobatik und Yoga, ist Begegnung, Leichtigkeit und Herausforderung und damit eine verbindende Bewegungskunst. Die Base vermittelt Stabilität und Kraft, der Flieger erfährt Leichtigkeit und fließende Bewegungsabläufe. Vertrauen, Körpergefühl und Kommunikation sind wichtige Elemente dieser Bewegungsform.

Die Acronyc fasst die grundlegenden Prinzipien des Acroyogas zusammen und erklärt Aufbau und Architektur der verschiedenen Tricks und Moves. In ihr findet ihr:

40 Asanas
185 Transitions &
108 Washing Machines

Auf über 200 Seiten könnt ihr Schritt für Schritt die spielerische Kunst des Acroyogas kennenlernen oder euer vorhandenes Wissen vertiefen. Von einfachen Steps für Anfänger über Flows bis Whips und Icarians für Fortgeschrittene ist in diesem Buch alles geboten. Detaillierte Fotos und Beschreibungen entführen euch in die Welt des Acroyogas und laden dazu ein, mit eigenen Kombinationen kreativ zu werden.

Viel Spaß!



A
C
R
O
N
Y
C

ACRONYC



40 ASANAS
185 TRANSITIONS
108 WASHING MACHINES

Marcus Baierlein

ACRONYC



40 ASANAS
185 TRANSITIONS
108 WASHING MACHINES

Marcus Baierlein



Inhaltsverzeichnis

LEITFADEN	S.6
VERZEICHNIS DER ASANAS	S.8
ASANAS & TRANSITIONS	S.12
VERZEICHNIS DER WASHING MACHINES	S.116
WASHING MACHINES	S.120
IMPRESSUM	S.206

Leitfaden

DIE ARCHITEKTUR DER ACRONYC

Die ACRONYC beschreibt 40 Asanas, 185 Transitions und 108 Washing Machines

ASANAS & TRANSITIONS

Die ACRONYC beschreibt 40 Asanas und 108 Washing Machines. Zu Beginn des Buches finden sich die 40 Asanas. Dies sind Grundpositionen oder Figuren, welche charakteristisch für das Acroyoga sind.

Ebenso befinden sich bei den Asanas:

1. Eine Beschreibung zu einem Eingang in die Figur.
2. Übergänge, sogenannte Transitions, aus der jeweiligen Asana in eine weitere Figur.
3. Ein Verzeichnis von jenen Transitions, welche innerhalb der Washing Machines vorkommen.

In der Acronyc sind alle Asanas, in welchen der Flyer zur Kopfseite der Base blickt, als die normale Grundposition definiert. Dem entgegen stehen alle Asanas, in welchen der Flyer zu der Fußseite der Base blickt. Diese werden als Reverse bezeichnet. So ist in der Acronyc beispielsweise die Position Foot to Hand gegengleich zu anderen Systemen. So kommt man vom Foot to Foot mit zwei Schritten Vorwärtsschritten ins Foot to Hand. Dies war bedeutsam, um ein einheitliches System für alle Asanas zu beschreiben.

Die drei Prinzipien der Transitions

Generell gibt es drei unterschiedliche Bewegungsprinzipien: Steps, Whips und Icarians.

Steps

Steps, also Schritte, sind die einfachste und kontrollierteste Möglichkeit, von einer Figur zu einer anderen Figur zu gelangen. Dabei bietet die Base mit Händen oder Füßen stets neue Kontaktpunkte für den Flyer an, welche dieser durch die kontrollierte Verlagerung seines Gewichts nutzt.

Whips

Als Whips werden im Acroyoga schwingende oder auch peitschende Bewegungen bezeichnet. Dabei wird die Schwerkraft genutzt und der Flyer kommt zumeist über rollende Kontaktpunkte und Drehachsen in die nächste Figur.

Icarians / Pops

Bei Icarians / Pops wird der Flyer von der Base in die Luft geworfen. Dabei hat der Flyer tatsächlich Flugzeit, also „Airtime“. Somit besteht zwischen Flyer und Base kein Kontaktpunkt mehr. Bei Pops besteht weiterhin mindestens ein Kontaktpunkt zwischen Base und Flyer. Generell sind Icarians zwischen nahezu allen Figuren möglich.

WASHING MACHINES

Neben den Asanas sind in der Acronyc 108 Washing Machines zu finden. Als Washing Machines werden Bewegungsfolgen bezeichnet, in welchen die Anfangs- und die Endposition identisch sind.

Washing Machines sind somit komplexe Bewegungsfolgen und Kombinationen, die aus Steps, Whips oder Icarians / Pops bestehen. Dabei nutzt der Flyer rollende, gleitende und springende Kontaktpunkte oder Kombinationen aus denselben, um von einer Figur zu einer anderen Figur zu fliegen.

Zudem können alle Transitions und Washing Machines, die nicht die Schwerkraft nutzen, auch rückwärts geflogen werden. Solltet ihr einen neuen Flow kreieren wollen, könnt ihr einfach mehrere Transitions aus den Asanas aneinanderreihen.

Die Washing Machines selbst können auf verschiedenen Niveaus ausgeführt werden. Dabei sind die Bewegungsprinzipien identisch, während zugleich die Kontaktpunkte zwischen Flyer und Base zunehmend reduziert werden. Veranschaulicht ist dies bei den Washing Machines Nunchuk, London Spin und Flying Crescent.

Die Herkunft sowie die Geschichte der Transitions und Washing Machines werden in Zukunft noch näher erforscht werden. Unter www.acronyc/history sind jene Artisten zu finden, die mich zu diesem Buch inspiriert haben.

Alle Transitions, wie auch die Washing Machines, sind in drei Kategorien – Beginner, Intermediate, Advanced – unterschieden. Jede dieser Kategorien ist dabei ein Zusammenspiel aus Schwierigkeit und Gefährlichkeit.



PHILOSOPHIE

ACROYOGA / AKROBATIK

Die Begriffe des Acroyogas und der Akrobatik gehen ineinander über. Acroyoga zeigt sich in einer facettenreichen Vielfalt: Von feinen und ästhetischen Übergängen über athletische Bewegungsfolgen bis hin zu Entspannungspositionen. Charakteristisch für das Acroyoga ist dabei zumeist der fließende, präzise und spielerische Umgang mit den Bewegungskräften, das Zusammenspiel und die Einheit von Koordination und Präzision.

WISSEN

Flyer, Base und gegebenenfalls der Spotter sollten sich über ihre Absichten im Klaren sein. Sie sollten wissen, was sie tun möchten, und dafür bereit sein. Die Aufgabe des Spotters ist es dabei, bei einem nicht beabsichtigten Bewegungsablauf schützend einzuwirken. Dabei ist klar definiert, auf welche Weise der Spotter gegebenenfalls einwirkt. Wissen bedeutet zum einen wissen, was geschehen soll, und zum anderen wissen, was geschehen kann. Konzentration & Kommunikation sind der Schlüssel für ein gutes Spotting.

DIE MAGIE DES FLIEGENS

Sobald die ersten Steps, die ersten Grundelemente des Acroyogas, erlernt sind, können sich Flyer und Base auf das freie und kreative Spiel der Bewegung einlassen, um neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken.

Je mehr Techniken dann von Flyer und Base beherrscht werden, desto größere Freiheiten eröffnen sich zugleich für beide. Jetzt können sie sich in spielerischer Leichtigkeit aufeinander einlassen. Dadurch entsteht ein tiefes Vertrauen und etwas Neues und Einzigartiges wird erschaffen.

Diese tiefe Verbindung ist der Schlüssel, um die Magie des Acroyogas zu erleben.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Fliegen!

KATEGORIEN



BEGINNER



INTERMEDIATE



ADVANCED



Verzeichnis der Asanas



1| BIRD S.12



2| BACKBIRD S.16



3| REVERSE BIRD S. 20



4| REVERSE BACKBIRD S. 24



5| FLYING WHALE S. 28



6| FOLDED LEAF S. 30



7| BUDDHA S. 32



8| THRONE S. 34



9| REVERSE THRONE S. 38



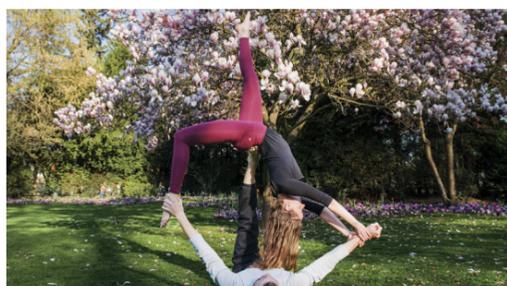
10| LOTUS S. 42



11| VISHNUS COUCH S. 44



12| SHIVA S. 48



13| INNER PEACE S. 52



14| PEACE S. 56



15| NINJA SIDESTAR S. 60



16| BIRD SIDESTAR S. 62



17| SIDDHI SIDESTAR S. 64



18| GANESHA SIDESTAR S. 66



19| STAR S. 68



20| REVERSE STAR S. 72



21| BIRD ON HANDS S. 76



22| BACKBIRD ON HANDS S. 78



23| REVERSE BIRD ON HANDS S. 80



24| REVERSE BACKBIRD ON HANDS S. 82



25| THRONE ON HANDS S. 84



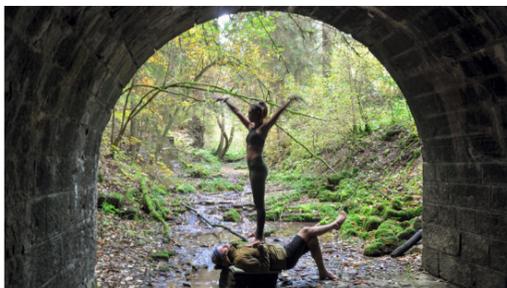
26| REVERSE THRONE ON HANDS S. 86



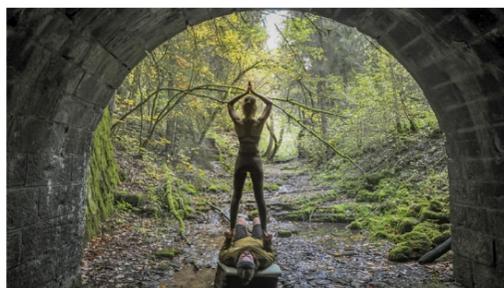
27| SHOULDERSTAND S. 88



28| REVERSE SHOULDERSTAND S. 90



29| LOW FOOT TO HAND S. 92



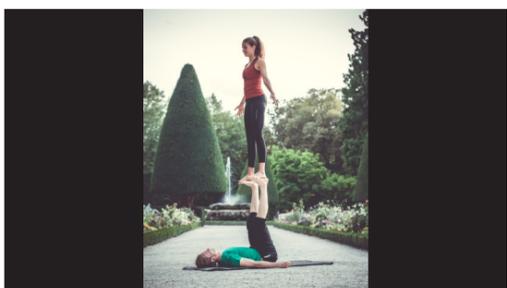
30| REVERSE LOW FOOT TO HAND S. 94



31| FOOT TO HAND S. 96



32| REVERSE FOOT TO HAND S. 98



33| FOOT TO FOOT S.100



34| REVERSE FOOT TO FOOT S.102



35| LOW HAND TO HAND S.104



36| REVERSE LOW HAND TO HAND S.106



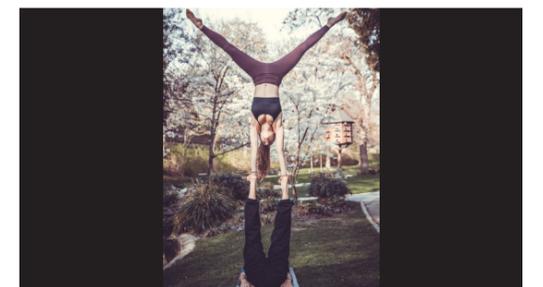
37| HAND TO HAND S.108



38| REVERSE HAND TO HAND S.110



39| HAND TO FOOT S.112



40| REVERSE HAND TO FOOT S.114



EINGANG



Die Base setzt ihre Füße an die Hüftknochen des Flyers. Dann lässt sich der Flyer mit aufrechtem Oberkörper nach vorne kippen ②. Dabei gibt der Flyer seine Hände in die Hände der Base. Die Finger der Base zeigen dabei nach außen. Sobald die Base den

Schwerpunkt des Flyers mit den Beinen spürt, streckt sie ihre Beine ③, um so den Flyer in den Bird schweben zu lassen. Die Beine der Base sind schließlich senkrecht gestreckt und die Arme von Base und Flyer bilden von Schulter zu Schulter eine gerade Linie.

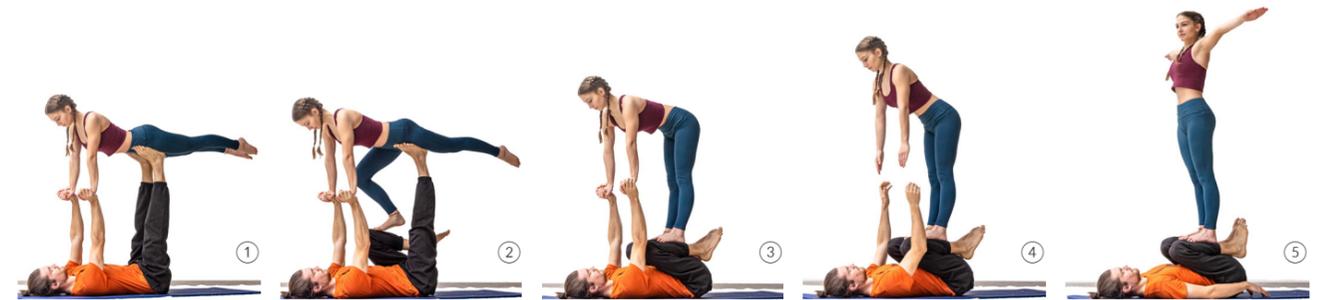
TRANSITIONS DER WASHING MACHINES

- Whale via Humphrey S.150 (1-5)
- Folded Leaf via Prasariita Twist S.178 (1-2)
- Vishnus Couch via Graeme Cracker S.146 (1-7)
- Inner Peace via Pickpocket S.176 (1-4)
- Peace via Finding Uranus S.144 (1-3)
- Shiva via Magical Things S.161 (1-5)
- Ninja Sidestar via Finding Uranus S.144 (1-5)
 - » One Happy Thought S.174 (1-4)
- Bird Sidestar via Biglmeoi S.118 (1-3)
 - » Binding Edge S.123 (1-2)

- » Chameleon S.128 (1-2)
- » Crochet S.134 (1-3) » Extra Mile S.140 (1-3)
- » Finding Uranus S.144 (1-2)
- » Flying Crescent S.146 (1-3)
- » Iguana S.153 (1-3) » Lazy Lightening S.158 (1-2)
- » London Spin S.158 (1-3)
- » Magical Things S.161 (1-2)
- » Nunchuk S.172 (1-3) » Perfect Storm S.174 (1-3)
- » Pickpocket S.176 (1-2) » Tea Cup Ride S.192 (1-2)
- » Via Ferrata S.198 (1-2) » Voltage S.199 (1-3)

- Star via Corkscrew S.132 (1-5)
- Bird on Hands via Hedgehog S.148 (1-9)
- Reverse Backbird on Hands via Eternity S.138 (1-3)
 - » Mermaid S.162 (1-4)
- Reverse Shoulderstand via Catch a Bird S.128 (1-3)
 - » Catherines Wheel S.128 (1-3)
 - » Dragonfly S.137 (1-3)
- Shin to Foot via Twisted Star Child S.197 (1-6)

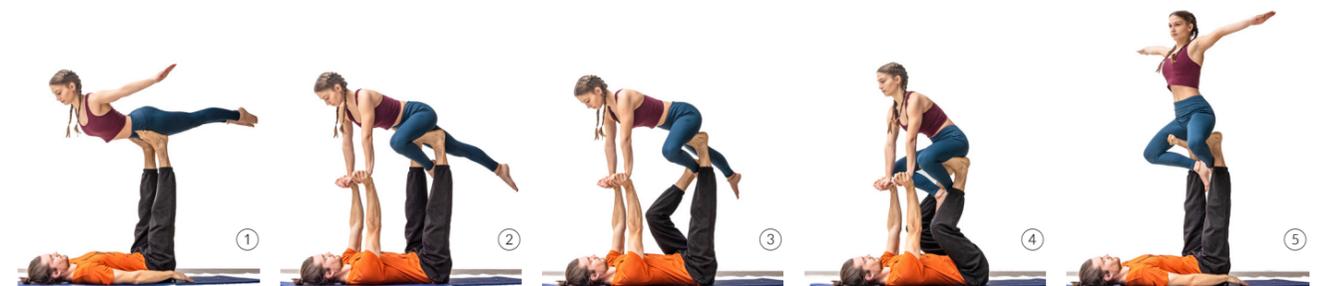
FOOT TO SHIN



Aus dem Bird verlagert der Flyer sein Gewicht auf den rechten Fuß der Base und seine beiden Hände ②. Jetzt kann er sich mit seinem rechten Fuß auf das linke

Schienbein der Base stellen. Danach stellt der Flyer seinen linken Fuß auf das rechte Schienbein der Base ③ und richtet sich auf, um ins Foot to Shin zu gelangen.

THRONE



Im Bird geben sich Flyer und Base frontal die Hände. Dann verlagert der Flyer sein Gewicht auf beide Hände und den linken Fuß der Base. Dadurch kann der Flyer sein linkes Bein in das rechte Bein der Base einhaken ②. Im nächsten Schritt verlagert der Flyer sein Gewicht auf seine beiden Hände und den rechten

Fuß der Base ③, um so auch sein rechtes Bein in das linke Bein der Base einhaken zu können ④. Dann beugt die Base ihre Beine, damit der Flyer seine Hände lösen und den Oberkörper aufrichten kann. Schließlich streckt die Base ihre Beine, um den Throne zu vollenden.

VISHNUS COUCH



Im Bird geben sich Flyer und Base frontal die Hände. Dann verlagert der Flyer sein Gewicht auf den linken Fuß der Base und beide Arme ②. Jetzt setzt die Base ihren rechten Fuß unter die obere Innenseite des linken Oberschenkels des Flyers ③. Auf diesen verlagert der Flyer dann sein Gewicht, damit die Base ihren

linken Fuß seitlich unter den Brustkorb des Flyers setzen kann ④. Schließlich greift der Flyer das linke Bein der Base mit seiner rechten Hand und streckt zugleich seinen linken Arm senkrecht nach oben, um Vishnus Couch zu vollenden.

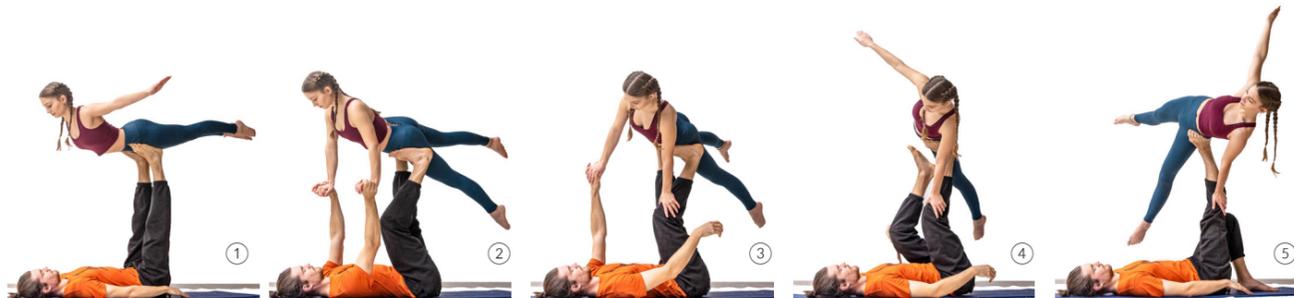
REVERSE THRONE



Im Bird geben sich Flyer und Base frontal die Hände. Dann verlagert der Flyer sein Gewicht auf den rechten Fuß der Base und beide Hände. Jetzt setzt die Base ihren linken Fuß unter den linken Oberschenkel des Flyers ②. Schließlich dreht sich der Flyer im Uhrzei-

gersinn ein und drückt sich zugleich mit seinem linken Arm nach oben ③, so dass ihn die Base mit ihrem rechten Fuß unter seinem rechten Oberschenkel im Reverse Throne aufnehmen kann.

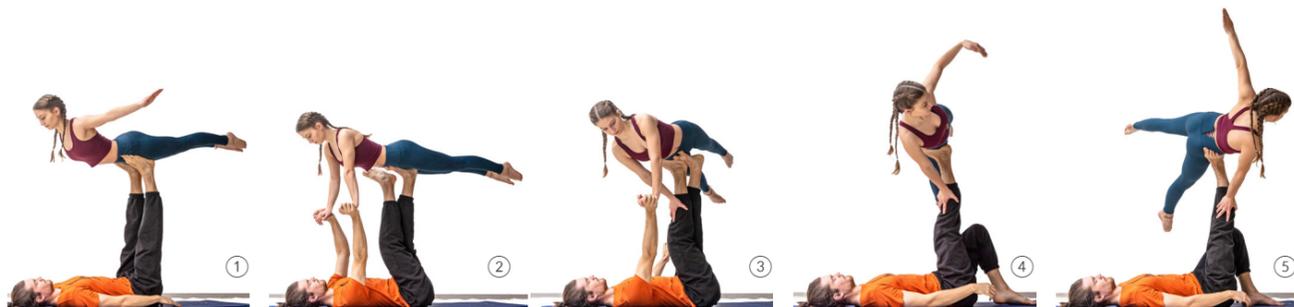
SIDDHI SIDESTAR



Aus dem Bird beugt die Base ihre rechte Bein und rotiert es nach innen. Zugleich bildet sie mit ihrem rechten Fuß eine schiefe Ebene ②. Daraufhin greift

der Flyer mit seiner linken Hand das rechte Bein der Base ③ und gleitet drehend zu seiner rechten Seite in den Siddhi Sidestar.

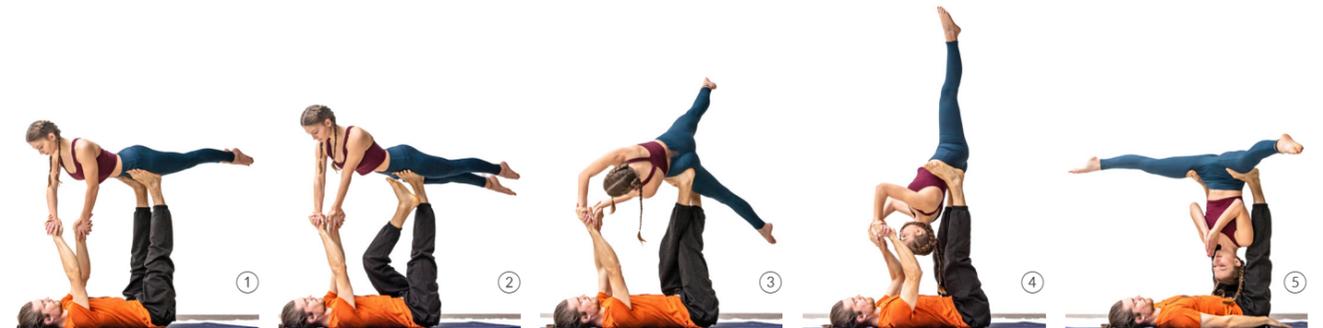
GANESHA SIDESTAR



Im Bird geben sich Base und Flyer frontal die Hände. Dann verlagert der Flyer sein Gewicht auf den linken Fuß der Base und beide Hände. Nun kreuzt die Base mit ihrem rechten Fuß ihr linkes Bein ②. Dann setzt die Base ihren rechten Fuß unter die rechte Hüfte des

Flyers und bildet mit ihm eine schiefe Ebene ③. Zugleich greift der Flyer mit seiner rechten Hand das rechte Bein der Base und rotiert zu seiner linken Seite in den Ganesha Sidestar.

BUDDHA



Im Bird reichen sich Flyer und Base diagonal ihre Hände. Dann verlagert der Flyer sein Gewicht auf den rechten Fuß der Base und beide Hände ②. Der jetzt frei gewordene linke Fuß der Base wird nun an die

linke Hüfte des Flyers gesetzt ③, so dass der Flyer über diesen und beide Arme seitlich in den Buddha kippen kann.

THRONE ON HANDS



Aus dem Bird dreht die Base ihre Fersen nach außen, damit der Flyer die Füße der Base greifen kann ②. Nun schiebt sich der Flyer über eine Stützposition in Richtung Kopfseite der Base ④, so dass die Base den

Flyer mit den Händen unter dessen Oberschenkeln im Throne on Hands aufnehmen kann. Schließlich hakt sich der Flyer von außen in die Arme der Base ein.

REVERSE THRONE

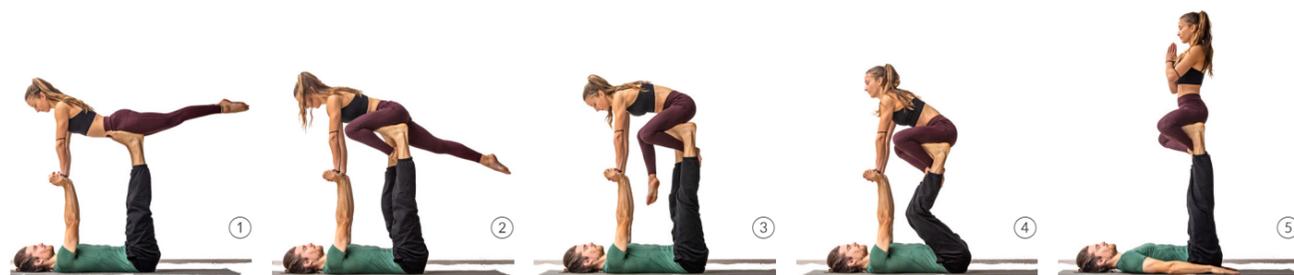


Aus dem Bird dreht der Flyer zu seiner rechten Seite in den Bird Sidestar. Dabei wird er von der rechten Hand der Base an seinem linken Fuß gegriffen ②. Dann übergibt die Base den linken Fuß des Flyers in ihre linke Hand ③ und setzt ihren linken Fuß unter den

linken Oberschenkel des Flyers ④. Sobald dieser Kontakt besteht, richtet der Flyer seinen Oberkörper auf. Schließlich setzt die Base ihren rechten Fuß unter den rechten Oberschenkel des Flyers, um den Reverse Throne zu vollenden.



EINGANG



Aus dem Bird geben sich Flyer und Base die Hände und der Flyer verlagert sein Gewicht auf den linken Fuß der Base. Dadurch kann der Flyer sein linkes Bein in das rechte Bein der Base einhaken (2). Jetzt verlagert der Flyer sein Gewicht auf beide Arme und den

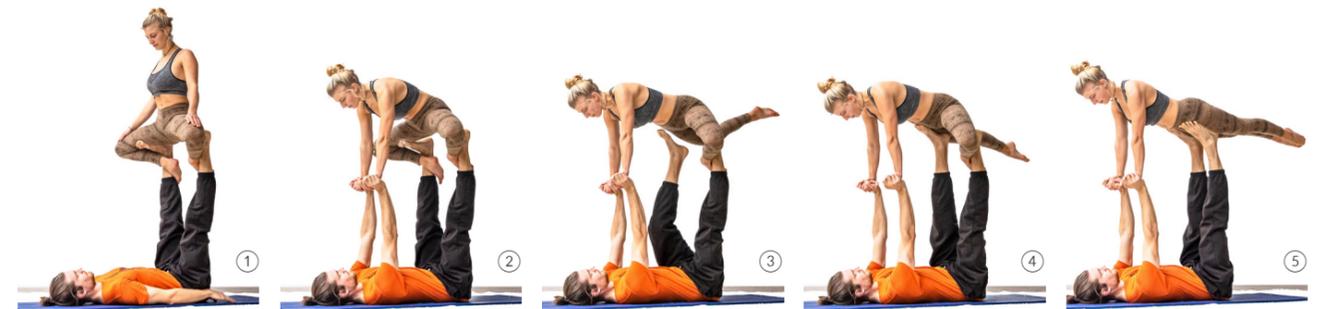
rechten Fuß der Base. Dadurch kann er nun auch sein rechtes Bein in das linke Bein der Base einhaken (4). Schließlich beugt die Base ihre Beine, damit der Flyer seinen Oberkörper für den Throne aufrichten kann.

TRANSITIONS DER WASHING MACHINES

Bird via Espresso Shot S.139 (6-10)
 Buddha via Buddha Rising S.124 (5-10) >> Lizard S.158 (4-8)
 Throne via Dreamwalk S.138 (1-10) >> Hold the Throne S.150 (1-10)
 >> Secretary S.182 (1-10) >> Spiral S.186 (1-10) >> Whirly Gig S.204 (1-10)
 Reverse Throne on Hands via Musical Chairs S.166 (1-5) >> Whirly Bird S.204 (1-6)
 Vishnus Couch via Pop'n'Roll S.178 (1-4)

Peace via Kings Pendulum S.155 (1-5)
 Ninja Sidestar via Cassiopeia S.127 (13-15) >> Skipping Stone S.184 (1-5)
 Siddhi Sidestar via Chinese Dragon S.130 (6-8)
 Ganesha Sidestar via Ballerina S.120 (1-6) >> Neutron Star S.171 (1-4) (5-8)
 Star via Rubiks Cube S.183 (6-10) >> Shadow Roll S.185 (6-10)

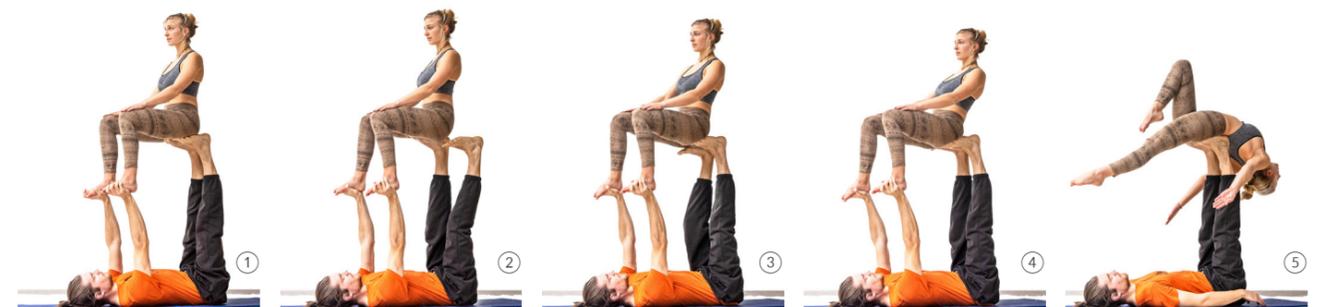
BIRD



Im Throne beugt die Base ihre Beine, so dass der Flyer seine Hände in die Hände der Base geben kann (2). Dann verlagert der Flyer sein Gewicht auf beide Hände und den rechten Fuß der Base, um so mit seiner rechte Hüfte auf den linken Fuß der Base zu

kommen (4). Jetzt verlagert der Flyer sein Gewicht auf den linken Fuß der Base und beiden Arme. Dadurch wird nun seine linke Hüfte frei, welche er nun auf den rechten Fuß der Base legt, um so im Bird anzukommen. Im Throne verlagert der Flyer sein Gewicht auf beide

REVERSE BACKBIRD



Hände der Base sowie deren linken Fuß (2). So kann die Base ihren rechten Fuß lösen. Nun setzt die Base ihre Zehen des rechten Fußes unter den linken oberen Oberschenkel des Flyers, so dass er ihn folgend unter dem Kreuzbein im Reverse Backbird aufnehmen kann

(3). Dann verlagert der Flyer sein Gewicht auf den rechten Fuß der Base. Dadurch kann die Base ihren linken freien Fuß parallel neben ihren rechten Fuß setzen (4). Schließlich lehnt sich der Flyer zurück, um in den Reverse Backbird zu kommen.

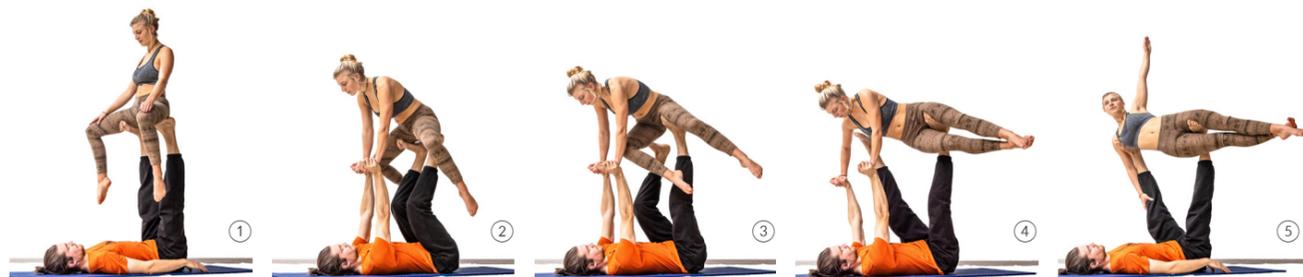
FLYING WHALE



Im Throne verlagert der Flyer sein Gewicht auf die beiden Hände der Base und deren rechten Fuß (2). Jetzt lehnt sich der Flyer zurück und die Base bringt zugleich ihren linken Fuß diagonal zwischen die Schulterblätter des Flyers (3). Dann stellt die Base ihren

rechten Fuß parallel neben ihren linken Fuß und der Flyer öffnet zugleich fließend seine Hüfte (4). Schließlich streckt der Flyer seine Beine vollständig und bringt seine Hände über seinen Kopf, um den Flying Whale zu vollenden.

VISHNUS COUCH



Aus dem Throne beugt die Base ihre Beine, damit der Flyer seine Hände in die Hände der Base geben kann ②. Nun verlagert der Flyer sein Gewicht auf beide Hände und den rechten Fuß der Base ③. Dadurch

kann er sein rechtes Bein parallel zu seinem linken Bein ausstrecken ④. Schließlich bringt die Base ihren linken Fuß unter den seitlichen rechten Brustkorb des Flyers, um Vishnus Couch zu vollenden.

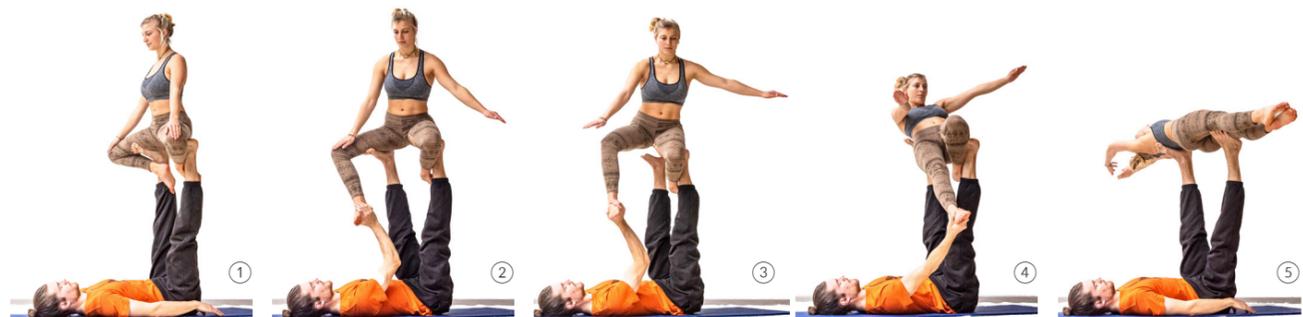
LOW FOOT TO HAND



Im Throne greift die Base frontal die Füße des Flyers. Dieser verlagert nun seinen Schwerpunkt in Richtung Kopfseite der Base, während die Base ihre Oberarme auf den Boden ablegt ③. Schließlich kommt die Base

mit ihren senkrechten Unterarmen unter den Schwerpunkt des Flyers, um ihn so im Low Foot to Hand zum Stehen zu bringen.

LOG



Im Throne verlagert der Flyer sein Gewicht auf den rechten Fuß der Base, um seinen rechten Fuß in die rechte Hand der Base stellen zu können ②. Dann

lehnt sich der Flyer zu seiner Rückseite und wird dort mit dem linken freien Fuß der Base zwischen den Schulterblättern im Log aufgenommen.

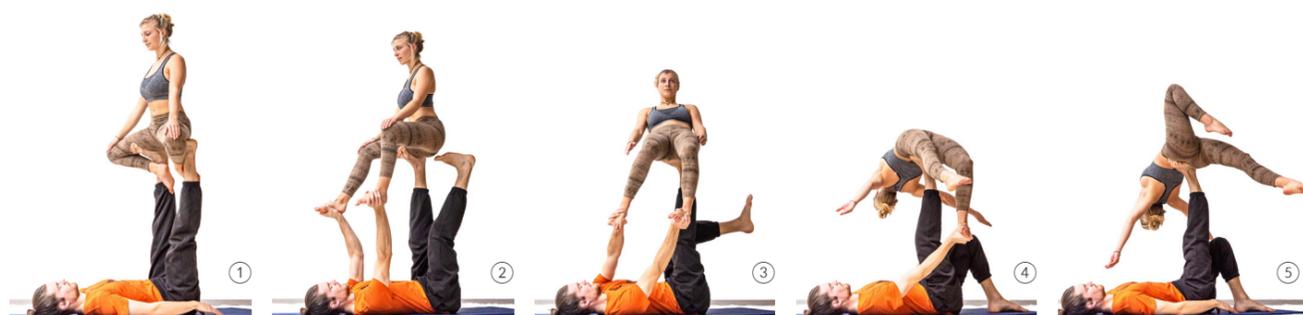
SHIN ON HANDS



Im Throne verlagert der Flyer seinen Schwerpunkt in Richtung Kopfseite der Base. Zugleich beugt die Base ihre Beine, um den Flyer mit den Händen unter seinen Schienbeinen aufnehmen zu können ②. Sobald die

Base den Schwerpunkt des Flyers spürt, streckt sie ihre Arme und balanciert den Flyer im Shin on Hands aus.

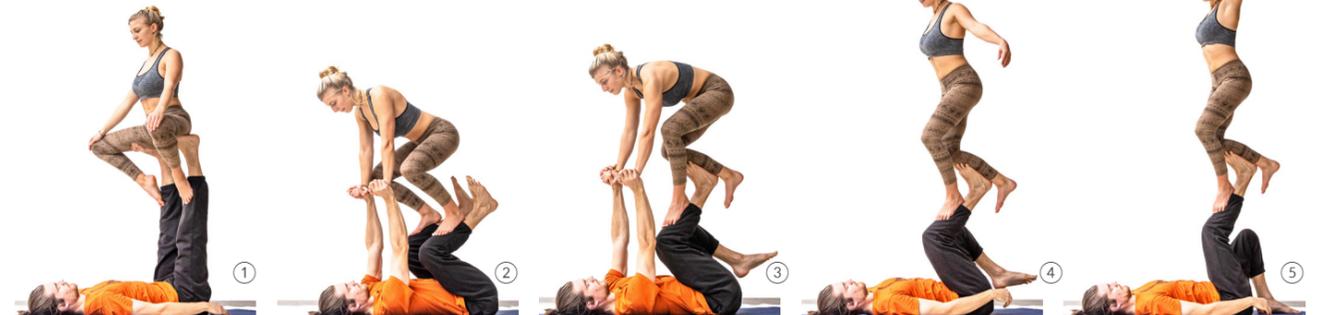
INNER PEACE



Aus dem Throne verlagert der Flyer seinen Schwerpunkt auf beide Hände und den linken Fuß der Base ②. Dadurch kann die Base ihren rechten Fuß lösen und diesen unter das Kreuzbein des Flyers stellen ③.

Nachdem sich der Flyer dann zu seiner Rückseite auf den rechten Fuß gelehnt hat ④, kann die Base ihre Hände lösen, um das Inner Peace zu vollenden.

SHIN



Aus dem Throne gibt der Flyer frontal beide Hände in die Hände der Base. Dann verlagert er sein Gewicht mit den Füßen auf die Schienbeine der Base ②.

Schließlich legt der Flyer sein rechtes Schienbein auf den rechten Fuß der Base ③, um seinen Oberkörper für das Shin to Foot aufrichten zu können.

37 | Hand to Hand



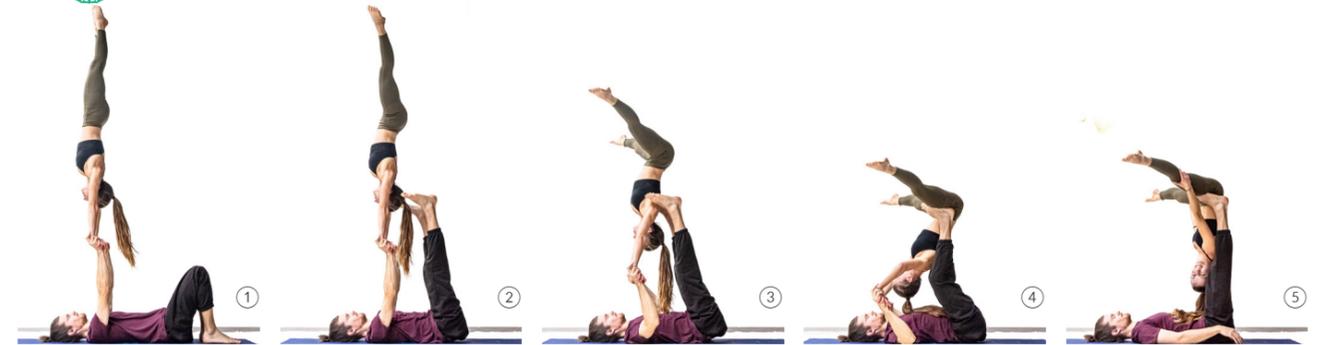
EINGANG



Aus dem Star führt die Base die gestreckten Arme des Flyers über einen Halbkreis seitlich nach außen, um die Schultern des Flyers zu öffnen ②. Zugleich führt die Base den Flyer mit ihren Füßen über ihre Schultern. Sobald die Base mit ihren Armen vollständig den

Schwerpunkt des Flyers übernommen hat, streckt sie ihre Arme ③, um das Hand to Hand zu vollenden. Entscheidend in der Ausführung ist, dass nun eine gerade Linie von den Schultern der Base bis zu den Zehenspitzen des Flyers besteht ④.

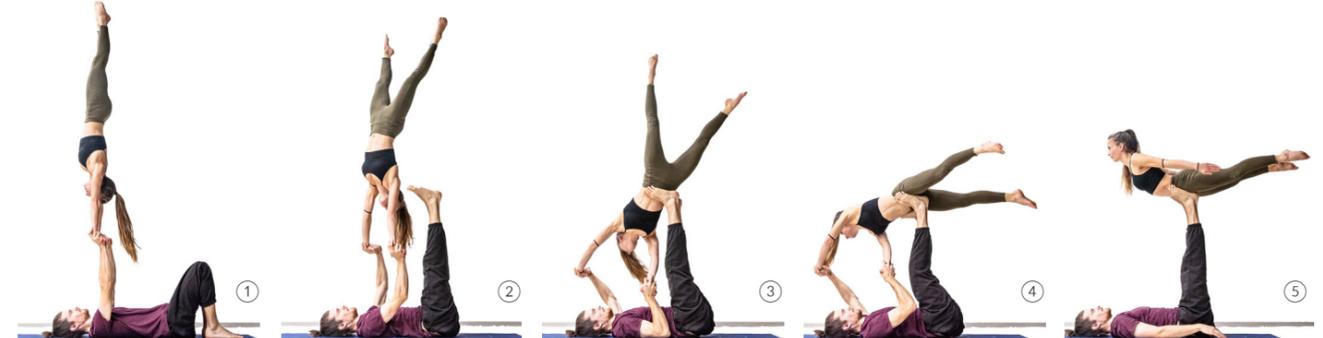
BUDDHA



Im Hand to Hand bringt die Base ihre Füße in Richtung Hüften des Flyers ②. Dann beginnt der Flyer damit, seine Beine zu grätschen und seine Hüfte zu beugen. Zeitgleich beugt die Base ihre Arme, um den

Flyer kontrolliert herabzulassen ③. Sobald das Gewicht des Flyers auf die Füße der Base verlagert ist, löst der Flyer seine Hände und der Buddha ist vollendet.

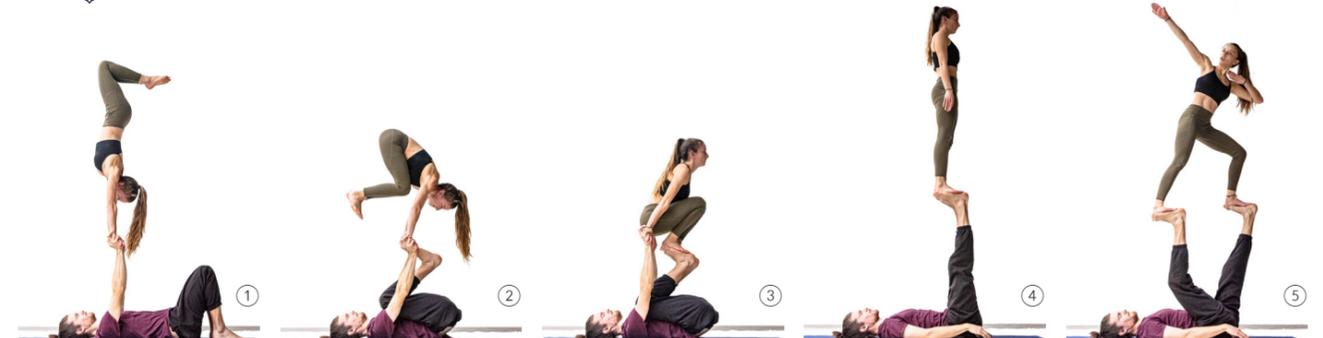
BIRD



Im Hand to Hand beginnt die Base damit den Flyer gegen den Uhrzeigersinn zu drehen ②. Zunächst hält dabei der Flyer den Schwerpunkt über den Händen der Base und lässt sich dann fließend in Richtung der

Füße der Base kippen ③. So kann die Base den Flyer mit den Füßen federnd unter dessen Hüfte im Bird aufnehmen.

REVERSE FOOT TO FOOT



Im Hand to Hand winkelt der Flyer seine Beine an, um seine Oberschenkel kontrolliert in Richtung seiner Brust führen zu können. Zeitgleich bietet die Base ihre Füße für die Füße des Flyers an ②. Bedeutsam ist hier, dass stets die Linie von den Schultern der Base bis zu

den Schultern des Flyers bestehen bleibt, bis die Füße von Flyer und Base in Kontakt sind ③. Sobald diese Kontaktpunkte bestehen, streckt die Base ihre Beine und der Flyer richtet sich in den Reverse Foot to Foot auf.

Verzeichnis der Washing Machines

A B

- 1 Awkward Look S.120
- 2 Ballerina S.120
- 3 Barrel Roll S.120
- 4 Biglemoi S.122
- 5 Binding Edge S.123
- 6 Boom Bareback S.124
- 7 Boomerang S.124
- 8 Buddha Rising S.124



C

- 9 Canonball Run S.126
- 10 Cassiopeia S.127
- 11 Catch a Bird S.128
- 12 Catherine's Wheel S.128
- 13 Chameleon S.128
- 14 Chinese Dragon S.130
- 15 Circuit Runner S.131
- 16 Corkscrew S.132
- 17 Creeper S.132
- 18 Croc S.132
- 19 Crochet S.134
- 20 Crotch Paper Scissors S.134
- 21 Cuttlefish S.134

D

- 22 Dandelion S.136
- 23 Dragonfly S.137
- 24 Dreamwalk S.138



E

- 25 Espresso Shot S.138
- 26 Eternity S.138
- 27 Extra Mile S.140

F

- 28 Ferris Wheel S.141
- 29 Final Nexus S.142

G

- 30 Fireball S.142
- 31 Flatspin S.142
- 32 Finding Uranus S.144
- 33 Flipper S.145
- 34 Flying Crescent S.146
- 35 Four Step S.146
- 36 Graeme Cracker S.146



H

- 37 Hamster Wheel S.148
- 38 Headspin S.148
- 39 Hedgehog S.148
- 40 Hippie S.150
- 41 Hold the Throne S.150
- 42 Humphrey S.150

I

- 43 Icing on the Cake S.152
- 44 Iguana S.153
- 45 Illusion S.154

K

- 46 King's Pendulum S.155
- 47 Kitty Foot S.156
- 48 Koala Walla S.156

L

- 49 L.A. Gear S.156
- 50 Lazy Lightening S.158
- 51 Lizard S.158
- 52 London Spin S.158
- 53 Love Bug S.160



M

- 54 Magical Things S.161
- 55 Mermaid S.162
- 56 Meteor S.163
- 57 Mind Twister S.166

N

- 58 Monkey Frog S.166
- 59 Moonies S.166
- 60 Music Box S.168
- 61 Musical Chairs S.168
- 62 Naked Singularity S.168
- 63 Nataraj S.170
- 64 Neutron Star S.171
- 65 Ninjacooper S.172
- 66 Ninja Star S.172
- 67 Nunchuk S.172



O

- 68 One Happy Thought S.174
- 69 Open Foot S.174

P

- 70 Perfect Storm S.174
- 71 Pickpocket S.176
- 72 Pop 'n' Roll S.177
- 73 Polly Rolly S.178
- 74 Prasarita Twist S.178

R

- 75 Revolution S.178
- 76 Rocking the Throne S.180
- 77 Rollercoaster S.181
- 78 Rottiserie S.182
- 79 Rubiks Cube S.182



S

- 80 Secretary S.182
- 81 Shadow Roll S.184
- 82 Skipping Stone S.184
- 83 Snyder S.184
- 84 Spider Roll S.186
- 85 Spin-Tronics S.186
- 86 Spiral S.186
- 87 Squirrel Roll S.188
- 88 Star Wars S.188
- 89 Supernova S.188
- 90 Swiss Watch S.190
- 91 Synchronicity S.191

T

- 92 Tea Cup Ride S.192
- 93 Tiramisu S.192
- 94 Trap Door S.192
- 95 Trinity S.194
- 96 Tumbler S.194
- 97 Tumbleweed S.194
- 98 Twist & Shout S.196
- 99 Twisted Star Child S.197



V

- 100 Via Ferrata S.198
- 101 Voltage S.199
- 102 Vortex S.200

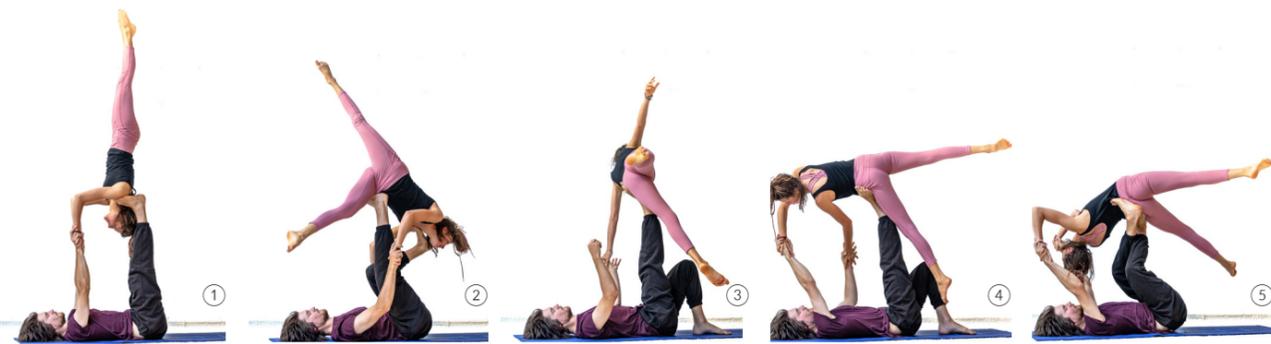


W

- 103 Waggle Baggle S.201
- 104 Waggle Wiggle S.202
- 105 Weather Vane S.203
- 106 Weightlessness S.204
- 107 Whirly Bird S.204
- 108 Whirly Gig S.204

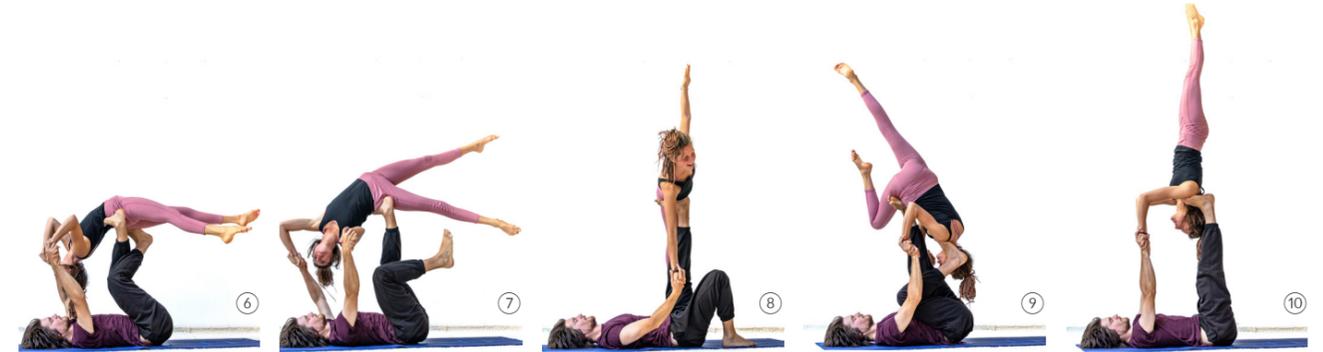
6| BOOM BAREBACK

Star > Bird Sidestar > Bird Sidestar > Star



Aus dem **Star** lässt die Base den Flyer über drei Kontaktpunkte, beide Arme und linker Fuß, gleichmäßig herab ②. Dabei dreht sich der Flyer in der Hüfte zu seiner rechten Seite ein und löst seinen rechten Arm, um in den **Bird Sidestar** auf den rechten

Fuß der Base zu kommen ③. Dann drehen Base und Flyer ihre linke Handverbindung, so dass der Flyer auch seine rechte Hand über seinen Kopf in die rechte Hand der Base geben kann ⑤. Dabei ist kontinuierlich Druck mit den Armen des Flyers in Richtung Schultern



der Base gegeben. Jetzt kreuzt die Base ihren linken Fuß vor ihren rechten Fuß, die Zehen zueinander zeigend ⑥, damit sich der Flyer über seine rechte Seite in den **Bird Sidestar** auf den linken Fuß drehen kann ⑦. Dann reichen sich Flyer und Base ihre linken

Hände und drehen ihre rechte Handverbindung ⑨. Schließlich bringt die Base ihren rechten Fuß unter die rechte Schulter des Flyers, damit der Flyer zurück in den **Star** gelangen kann.

7| BOOMERANG

Star > Bird Sidestar > Star



Im **Star** verlagert der Flyer seinen Schwerpunkt auf beide Hände und seine rechte Schulter. Die Base beugt nun ihr rechtes Bein und beide Arme. Zugleich dreht sich der Flyer über seine Hüfte zu seiner linken

Seite ein, um in einen **Bird Sidestar** auf den linken Fuß der Base zu gelangen ④. Hier drehen Base und Flyer ihre rechte Handverbindung um 360° ⑤.

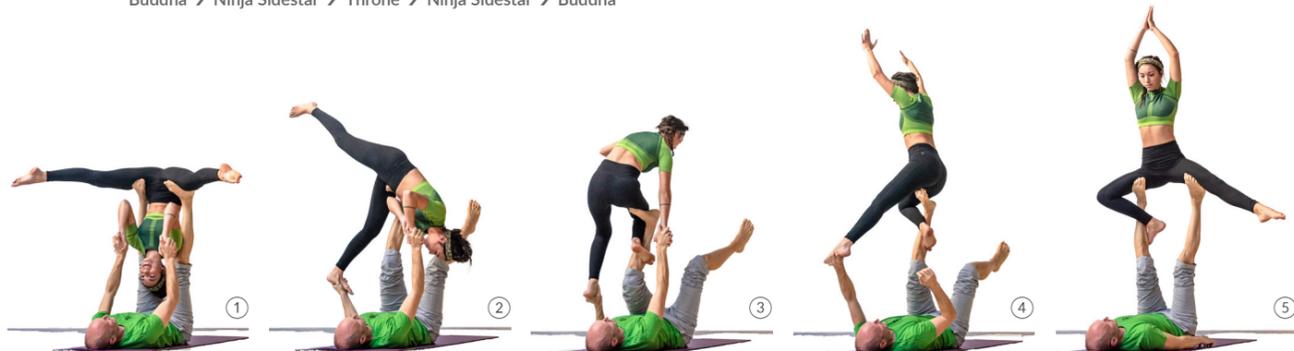


Von dort verlagert der Flyer seinen Schwerpunkt diagonal zu seiner Rückseite, um so auch seine linke Hand in die linke Hand der Base geben zu können ⑦. Schließlich setzt die Base ihren rechten Fuß unter die

rechte Schulter des Flyers, um über diesen Kontaktpunkt und ihre beiden Arme den Flyer wieder in den **Star** aufsteigen zu lassen.

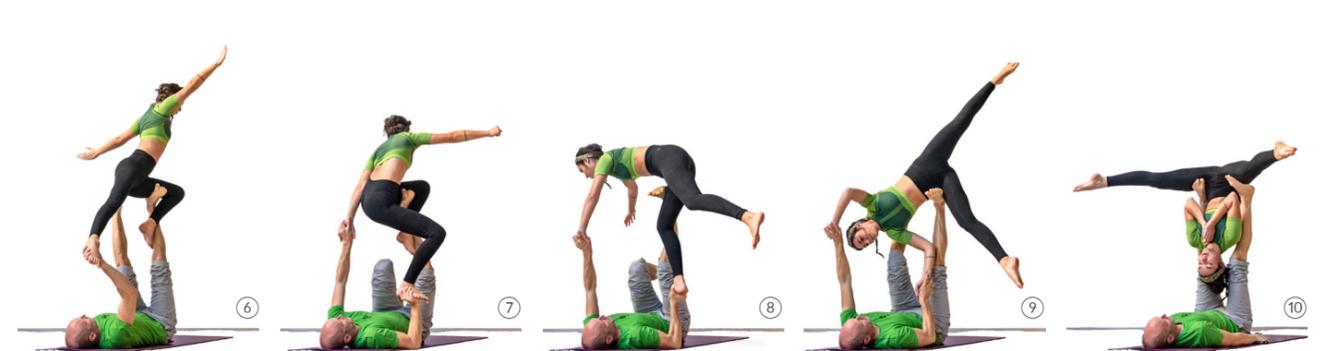
8| BUDDHA RISING

Buddha > Ninja Sidestar > Throne > Ninja Sidestar > Buddha



Im **Buddha** beginnend beugt die Base das linke Bein, damit sich der Flyer durch sein rechtes Schwungbein in einen **Ninja Sidestar** verlagern kann. Dann kommt der Flyer mit seinem linken Fuß senkrecht auf die linke Hand der Base ②. Dabei bleibt die rechte Hand-

verbindung von Flyer und Base stets bestehen. Über diesen Kontaktpunkt des linken Fußes und seiner rechten Armverbindung, hakt sich der Flyer nun mit seinem rechten Bein in das linke Bein der Base ein ④ und gelangt so in einen **Throne** ⑤.



Dort verlagert der Flyer seinen Schwerpunkt auf sein linkes Bein ⑥ und beginnt, sich gegen den Uhrzeigersinn einzudrehen. So kann er sein rechtes Bein aushaken, um mit seinem rechten Fuß in die rechte Hand der Base zu steigen ⑦. Nun gibt der Flyer seine

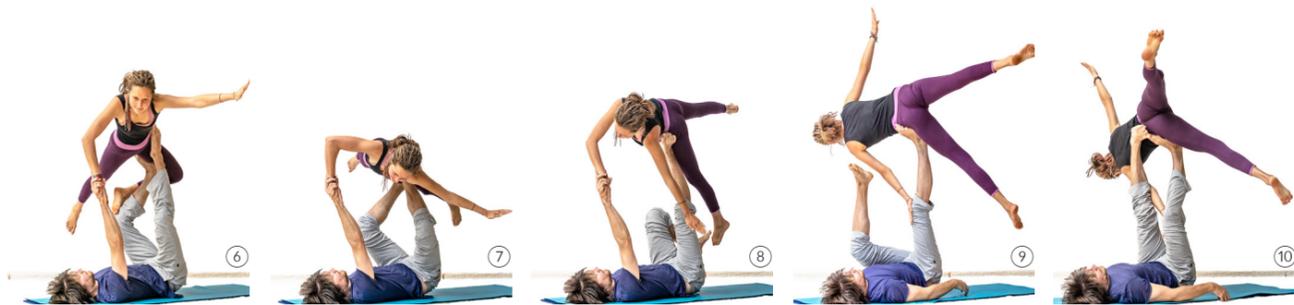
linke Hand in die linke Hand der Base. Schließlich kann er mit dieser Armverbindung über einen **Ninja Sidestar** auf dem rechten Fuß der Base ⑨ zurück in den **Buddha** gelangen.



Reverse Throne > Bird Sidestar > Inner Peace > Ninja Sidestar > Reverse Throne



Im **Reverse Throne** geben sich Flyer und Base rechts auf rechts ihre Hände (2). Dann verlagert der Flyer sein Gewicht zusätzlich auf seinen linken Oberschenkel und generiert Momentum mit dem rechten



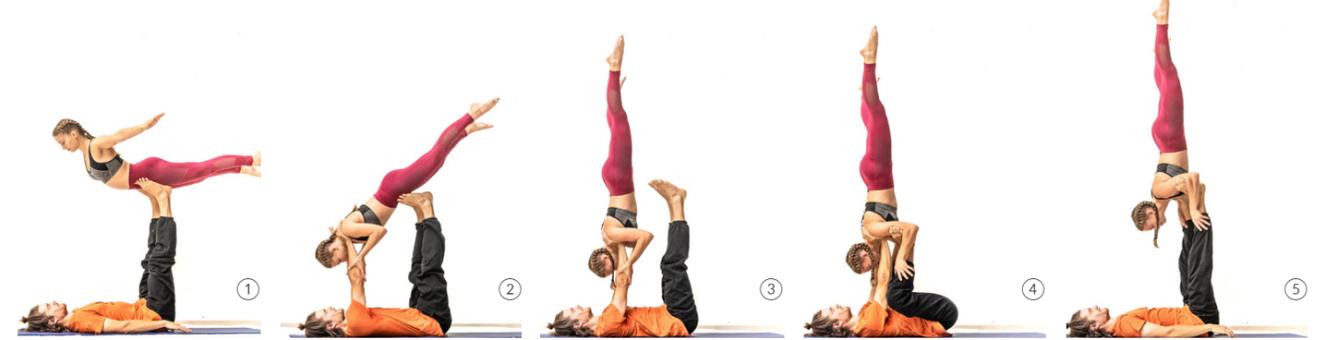
Bein, um im Uhrzeigersinn in einen **Bird Sidestar** auf den rechten Fuß der Base zu rotieren (9). Dabei bleibt stets die Kraftlinie von der Schulter der Base bis zum Ellbogen des Flyers bestehen. Aus dem **Bird Sidestar** setzt die Base ihren linken Fuß, die Zehen zueinander zeigend, unter das Kreuzbein des Flyers. Dadurch kann der Flyer fließend über



ein **Inner Peace** auf dem linken Fuß der Base (12) in einen **Ninja Sidestar** auf dem rechten Fuß der Base (13) und verlagert seinen Schwerpunkt auf dieses, um so wieder zurück in den **Reverse Throne** zu kommen.



Bird > Reverse Shoulderstand > Bizepsstand > Bird on Hands > Bird



Aus dem **Bird** kippt der Flyer in gerader Linie zu seiner Vorderseite (2), um so in einen **Reverse Shoulderstand** (3) zu gelangen.

Dann setzt die Base ihre Füße unter die Oberarme mit Kontakt zur Ellenbeuge des Flyers und zugleich greift der Flyer die Unterschenkel der Base (4). Jetzt streckt die Base ihre Beine wieder, damit der Flyer in eine **Bizepsstand** gelangt (5).



Von dort gleitet der Flyer zwischen den Beinen der Base hindurch und wird von den Händen der Base unter dessen Oberschenkeln aufgenommen (5).

Jetzt greift der Flyer die Fersen der Base, wobei seine Unterarme waagrecht auf den Fußsohlen der Base liegen (9) und zieht sich, mit seinen Ellbogen als

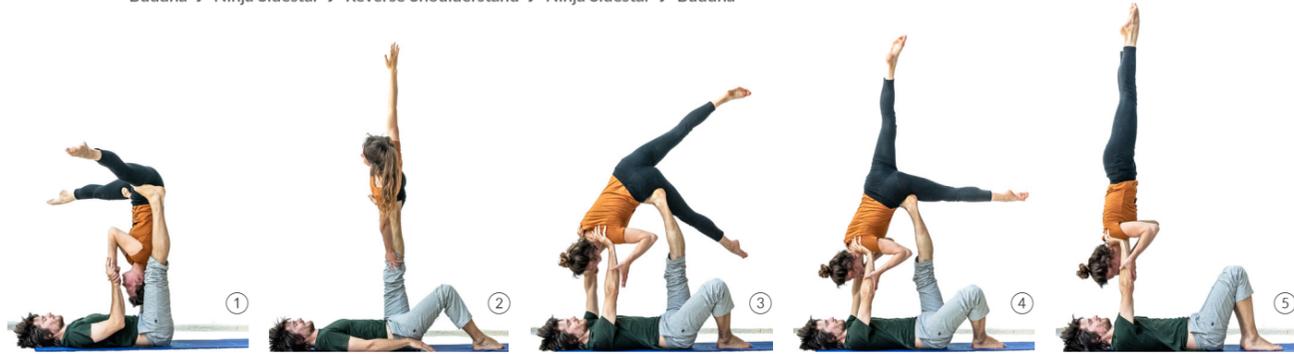


Rotationsachse, in den **Bird on Hands** (13). Abschließend ersetzt die Base ihre Hände von innen nach

außen durch ihre Füße (14), um den Flyer wieder in den **Bird** schweben lassen zu können.

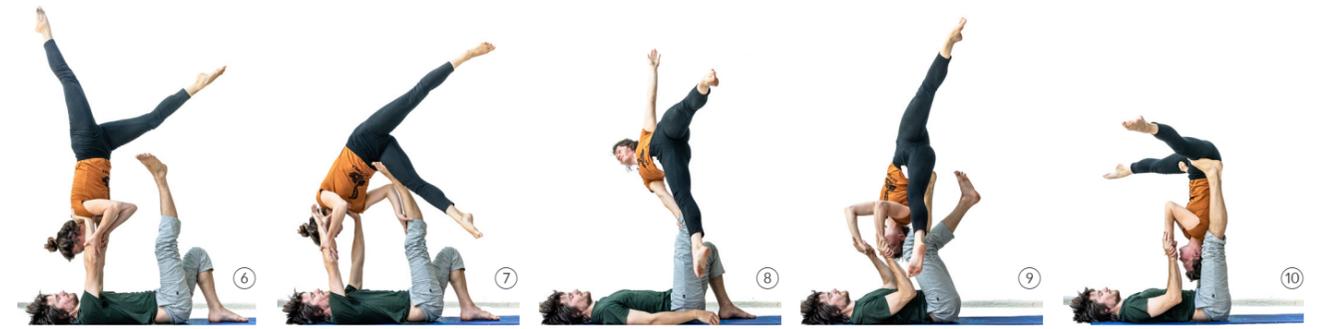
65| NINJACOPTER

Buddha > Ninja Sidestar > Reverse Shoulderstand > Ninja Sidestar > Buddha



Aus dem **Buddha** beugt die Base ihr linkes Bein und der Flyer beginnt zugleich, mit seinem rechten Bein und seinem rechten Arm Momentum aufzunehmen. Dann beginnt die Base, ihr linkes Bein wieder zu strecken, so dass der Flyer gleichzeitig mit der Streckung

ihres Beines im **Ninja Sidestar** ② ankommt. Nun legt der Flyer seine rechte Schulter in die linke Hand der Base und greift mit seiner rechten Hand den linken Unterarm der Base. Fließend kommt der Flyer dann auch mit seiner linken Schulter in die rechte Hand der



Base und greift dann mit seiner linken Hand den rechten Unterarm der Base, um so in einen **Reverse Shoulderstand** zu kommen ⑤. Sobald die Base den Schwerpunkt des Flyers zwischen ihren Händen fühlt, beginnt sie, den Flyer im Uhrzeigersinn zu drehen. Dabei dreht der Flyer seine Hüfte ein und nutzt sein

rechtes Bein als Schwungbein, um so in einen **Ninja Sidestar** auf dem rechten Fuß der Base zu gelangen ⑧. Schließlich beugt die Base ihr rechtes Bein und der Flyer reicht der Base zugleich frontal beide Hände ⑨, um so wieder seitlich in den **Buddha** kippen zu können.

66| NINJA STAR

Buddha > Ninja Sidestar > Reverse Bird > Ninja Sidestar > Buddha



Aus dem **Buddha** beginnend beugt die Base ihr rechtes Bein und der Flyer nimmt zugleich Momentum mit seinem linken Bein und seinem linken Arm auf, um in Richtung **Ninja Sidestar** ② zu kommen. Nun streckt

die Base ihr rechtes Bein in jenem Tempo, so dass der Flyer im **Ninja Sidestar** zum Stillstand kommt ④. Dann reichen sich Flyer und Base ihre rechten Hände ⑤, um mit beiden gestreckten Armen im Uhrzeiger-



sinn über einen **Reverse Bird** ⑥ in einen **Ninja Sidestar** auf dem linken Fuß der Base ⑧ rotieren zu können. Dort gibt der Flyer seine linke freie Hand in

die linke Hand der Base und kippt schließlich über das linke Bein der Base ⑨, welches dabei gebeugt wird, wieder seitlich zurück in den **Buddha**.

67| NUNCHUK

Bird > Bird Sidestar > Reverse Backbird > Bird Sidestar > Bird



Aus dem **Bird** gibt der Flyer seine linke Hand, durch die Beine der Base hindurch, in die rechte Hand der Base. Dann rotiert der Flyer in einen **Bird Sidestar** auf

dem rechten Fuß der Base und gibt seine rechte Hand in die linke Hand der Base ②. Nun dreht die Base den Flyer im Uhrzeigersinn weiter in einen



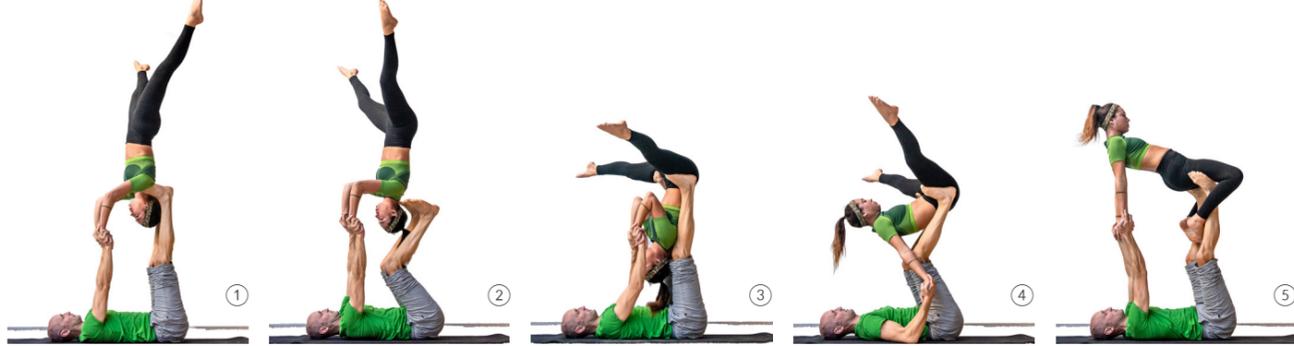
Reverse Backbird ⑥. Dabei zeigen die Zehen der Base zueinander. Von dort rotiert der Flyer zu seiner rechten Seite weiter in einen **Bird Sidestar** auf dem

linken Fuß der Base ⑦. Fließend löst hierbei der Flyer seine rechte Hand und dreht schließlich auch seine linke Hand, um so zurück in den **Bird** zu kommen.

84 | SPIDER ROLL

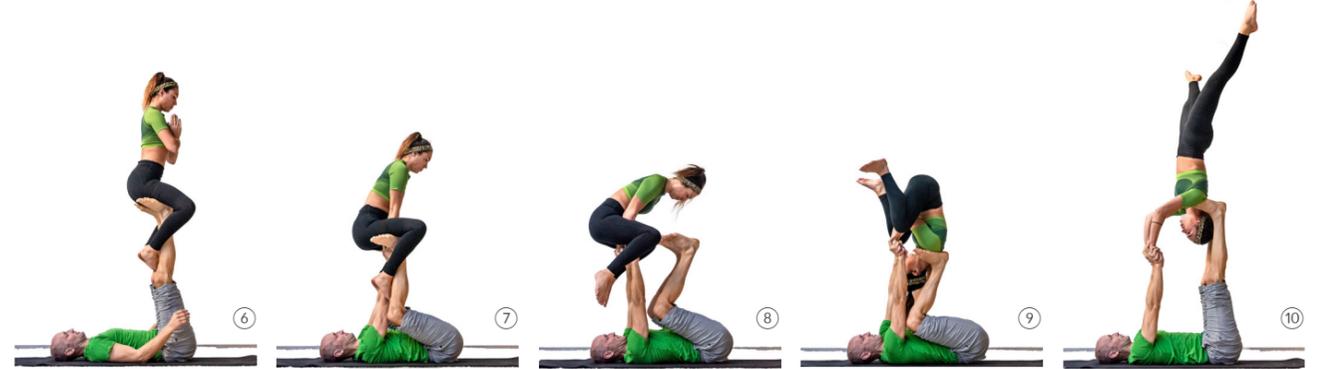


Star > Buddha > Reverse Throne > Star



Im **Star** reichen sich Flyer und Base frontal die Hände. Nun erfolgt ein Pop, durch den die Base den Flyer federnd im **Buddha** aufnehmen kann. Dann führt

der Flyer seine Arme zu seiner Rückseite. So kann die Base den Flyer, über die stabilen Linien von seinen Händen bis zu den Schultern des Flyers, in einen



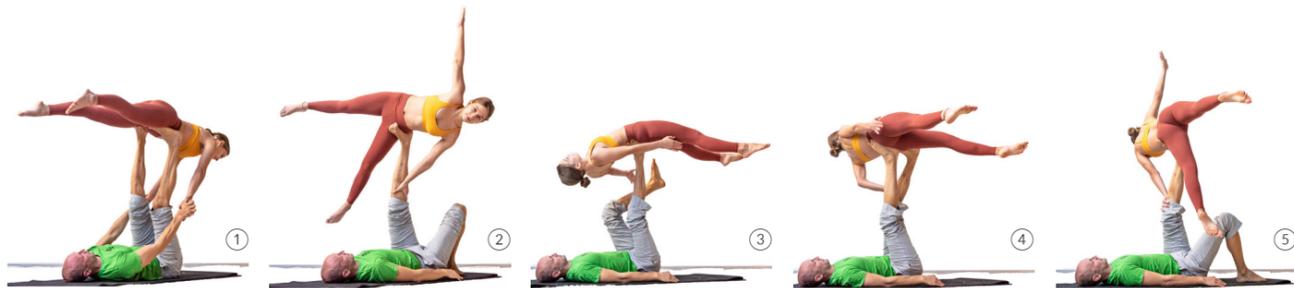
Reverse Throne schieben. Zwischen ihren Beinen hindurch reichen sich nun Flyer und Base ihre Hände. Jetzt kippt der Flyer mit angewinkelten Beinen und gebeugter Hüfte nach vorne und achtet dabei darauf, dass die stabilen Linien von seinen Ellbogen bis zu den Schultern der Base stets gegeben sind. Dadurch

kann der Flyer mit seinen Schultern auf die Füße der Base rollen. Sobald sich der Schwerpunkt des Flyers über den Füßen der Base befindet, streckt die Base ihre Beine. Zugleich öffnet der Flyer seine Hüfte und streckt seine Beine, um den **Star** zu vollenden.

85 | SPIN-TRONICS

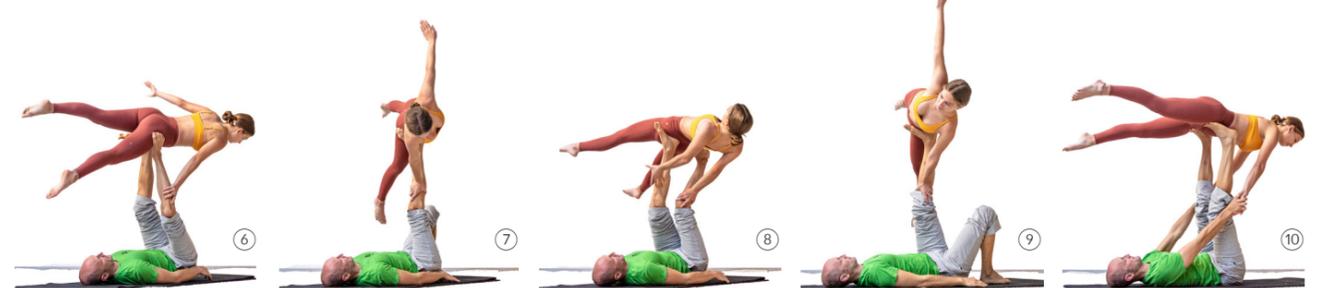


Reverse Bird > Ninja Sidestar > Inner Peace > Ganesha Sidestar > Reverse Bird > Ganesha Sidestar > Ninja Sidestar > Reverse Bird



Aus dem **Reverse Bird** rotiert der Flyer im Uhrzeigersinn über einen **Ninja Sidestar** auf dem linken Fuß der Base in ein **Inner Peace** auf den rechten Fuß der Base. Bei diesem Übergang zeigen die Fersen der

Base zueinander. Dann bietet die Base ihren linken Fuß an, auf welchen sich der Flyer zu seiner linken Seite in einen **Ganesha Sidestar** dreht.



Von dort dreht sich der Flyer weiter zu seiner linken Seite über einen **Reverse Bird** in einen **Ganesha Sidestar** auf den rechten Fuß der Base. Schließlich

kommt der Flyer mit einer Rotisserie zu seiner linken Seite über einen **Ninja Sidestar** auf dem linken Fuß der Base wieder zurück in den **Reverse Bird**.

86 | SPIRAL

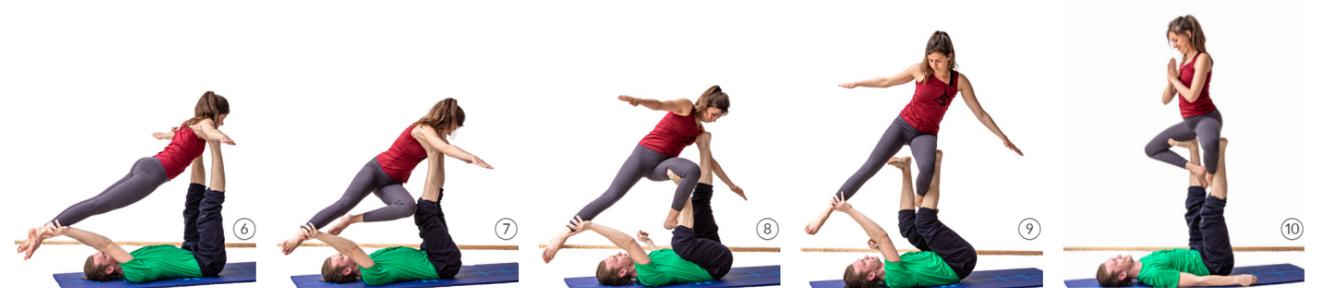


Throne > Throne



Im **Throne** dreht sich der Flyer im Uhrzeigersinn ein und gibt sein linkes gestrecktes Bein in die rechte Hand der Base. Dann übernimmt die Base den linken Fuß des Flyers in ihre linke Hand und setzt anschlie-

ßend ihren rechten Fuß unter die rechte Achsel des Flyers. Jetzt kann der Flyer seine linke Achsel auf den linken Fuß der Base legen und seinen rechten Fuß in die rechte Hand der Base geben.



Hier verlagert der Flyer sein Gewicht auf seine linke Achsel und sein rechtes Bein, um sich so im Uhrzeigersinn einzudrehen. Dadurch kann er sich mit seinem linken Bein in das rechte Bein der Base

einhängen. Schließlich kann der Flyer seinen Oberkörper aufrichten und auch sein rechtes Bein in das linke Bein der Base einhängen, um den **Throne** zu vollenden.

92 | TEA CUP RIDE

Bird > Bird Sidestar > Mono Goofy Throne > Reverse Throne > Bird Sidestar > Bird



Aus dem **Bird** rotiert der Flyer zu seiner rechten Seite in einen **Bird Sidestar** auf den rechten Fuß der Base (2). Dann greift die Base mit ihrer rechten Hand den linken Fuß des Flyers. Jetzt richtet der Flyer seinen Oberkörper fließend für einen **Mono Goofy Throne** auf dem linken Fuß der Base auf. Dabei übergibt die

Base das linke gestreckte Bein des Flyers von ihrer rechten in ihre linke Hand (3). Nun grätscht der Flyer sein rechtes Bein, um sich mit ihm in das rechte Bein der Base in einen **Reverse Throne** einzuhaken (4). Jetzt kann der Flyer sein Gewicht auf das rechte Bein der Base verlagern und so auch sein linkes Bein einhaken (5).



Nun verlagert der Flyer sein Gewicht auf seinen linken Oberschenkel, um sein rechtes Bein wieder strecken zu können (6). Dann greift die Base mit ihrer rechten Hand den rechten Fuß des Flyers und setzt dabei ihren nach rechts ausgedrehten Fuß unter den rechten Oberschenkel des Flyers (7).

Dabei hält sie den Flyer über diese beiden Kontaktpunkte im Gleichgewicht. Daraufhin übergibt die Base den rechten Fuß des Flyers in ihre linke Hand (8). Schließlich kann der Flyer über einen **Bird Sidestar** auf dem linken eingedrehten Fuß der Base (9) zu seiner rechten Seite zurück in den **Bird** schweben.

93 | TIRAMISU

Reverse Star > Ninja Sidestar > Reverse Star



Im **Reverse Star** verlagert der Flyer sein Gewicht auf seine linke Schulter und beide Hände. Nun lässt ihn die Base gleichmäßig über diese drei Kontaktpunkte

herab, so dass er sich zu seiner rechten Seite in einen **Ninja Sidestar** auf den linken Fuß der Base zirkeln kann (5). Hier löst der Flyer seine linke Hand, um sie



um 360° zu drehen. Dann rotiert der Flyer weiter zu seiner rechten Seite und gibt seine rechte Hand diagonal über seinen Kopf (7) in die linke Hand der Base.

Zugleich legt er seine linke Schulter auf den rechten Fuß der Base (8). Schließlich kann der Flyer so über beide Arme und seine linke Schulter zurück in den **Reverse Star** gelangen.

94 | TRAPDOOR

Reverse Bird > Backbird > Reverse Low Foot to Hand > Reverse Bird



Aus dem **Reverse Bird** gibt der Flyer seine rechte Hand, zwischen den Beinen der Base hindurch, in die rechte Hand der Base. Dann dreht die Base ihren rechten Fuß nach innen (2) und der Flyer verlagert zugleich sein Gewicht auf diesen. Nun löst die Base

ihren linken Fuß. So kann sich der Flyer über den Rotationspunkt des rechten Fußes der Base in einen **Backbird** auf den linken, diagonal positionierten, Fuß der Base unter seinem Kreuzbein kippen (4).



Aus dem **Backbird** bringt der Flyer nun seine Füße in die Hände der Base und verlagert beim Aufstehen kontinuierlich seinen Schwerpunkt in Richtung der Ellbogen der Base, um so in ein **Reverse Low Foot to Hand** zu kommen (8). Dabei passt die Base kontinuierlich die Winkel ihrer Unterarme dem sich verlagernden

Schwerpunkt des Flyers an. Schließlich bringt die Base ihre Unterarme zu ihrer Kopfseite, um den Flyer unter seiner Hüfte wieder im **Reverse Bird** aufnehmen zu können.