

Burner Urban Acrobatics – Spannung, Action und Tricks Downtown

Sportliche Aktivitäten und Tricks auf Instagram oder Tiktok einfach anschauen und nachmachen? Das ist nicht immer so einfach, wie die Posts suggerieren. Und doch bleibt die Faszination: Man lädt immer wieder neue Tricks herunter, die in der Gallery stehen bleiben, während eine Challenge nach der anderen durch den Feed jagt.

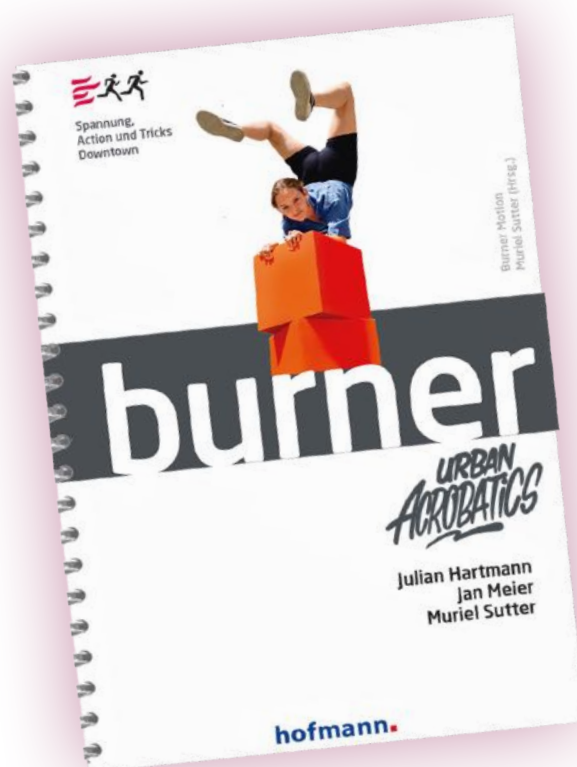
Von Claude Ammann

Urban Acrobatics verbindet Elemente des Turnens mit kreativer Bewegung im urbanen Raum. Die trendige Disziplin bietet viel Inspiration, wie man den eigenen Körper im alltäglichen Umfeld vielfältig einsetzen kann. Parkbänke, Verkehrsschilder, Hauswände, Mauern und Treppen werden zu Fitnessgeräten. Je nach Umgebung lassen sich Workouts unkompliziert anpassen. Zu jedem Trick gibt es Varianten für Up- und Downgrades, sodass auch heterogene Gruppen individuell betreut werden können.

Das Autorenteam hat sich zum Ziel gesetzt, eine Sammlung von Übungen und Tricks für alle sportlichen Levels zusammenzustellen, die wirklich umsetzbar und auch vom Sicherheitsaspekt her vertretbar sind. Für erfahrene Athletinnen und Athleten gibt es durchaus auch harte Knacknüsse.

Ein einfaches grafisches System bietet Orientierung. Kurze Texte, Fotostrecken mit Übungsabläufen und ein kostenloser YouTube-Kanal bieten Anleitung und Support bei der Umsetzung der technischen Elemente. Die kreativen Ideen und Teamaufgaben im zweiten Teil des Buches halten besondere Highlights bereit, mit denen man ganze Gruppen abholen und unvergessliche Erlebnisse schaffen kann.

Die Inhalte wurden im Rahmen von Bachelorarbeiten unter Einbezug der Expertise des DSBG der Universität Basel entwickelt und im Rahmen von Praktika an der PH FHNW begleitet und erprobt. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Erleben und Lernen, ein aktiver Lifestyle im Alltag und die Idee, jedes Lebensumfeld als potenzielles Experimentierfeld für neue Bewegungsideen zu sehen. ◀



«Burner Urban Acrobatics»

Spannung, Action und Tricks Downtown

128 Seiten, Spiralbindung

Autorenteam: Julian Hartmann, Jan Meier, Muriel Sutter

Auflage: 1/2025

Verlag: Hofmann, Schorndorf

ISBN: 978-3-7780-4061-4

Weitere Infos finden Sie hier:

