ACRONYC

40 ASANAS
185 TRANSITIONS
108 WASHING MACHINES

Marcus Baierlein

Intro

Ihr Lieben,

ich freue mich sehr dieses Buch zu veröffentlichen.

Die Idee der Acronyc ist es, die vielfältigen Bewegungsfelder der liegenden Akrobatik auf eine neue und intuitive Weise zusammenhängend darzustellen.

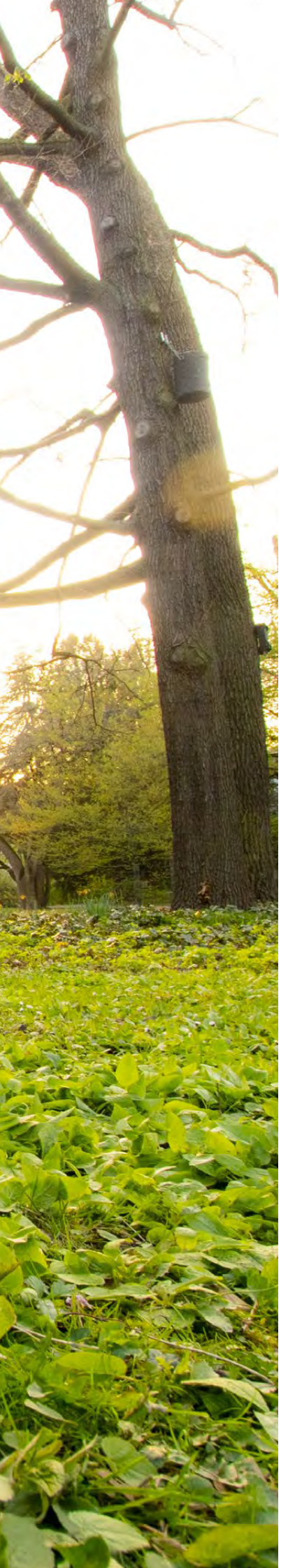
Durch die vielfältigen Anordnungen, die zwei zueinander in Bezug stehende Körper im Raum einnehmen können, eröffnen sich unzählige Bewegungsmöglichkeiten.

Deshalb war der Grundgedanke, die Bewegungsmöglichkeiten in diesem Buch so auszuwählen, dass sie die in der Akrobatik wirkenden Prinzipien möglichst ganzheitlich widerzuspiegeln.

So entstand eine zusammenhängende Architektur, welche das breite Bewegungsspektrum der Akrobatik übersichtlich in sich vereint.

Das Besondere des Mediums Buch ist hierbei, dass komplexe Zusammenhänge in ihre einzelnen Momente nebeneinander in Bildern dargestellt werden können. Dadurch sind die einzelnen Schritte der Bewegungsfolgen gleichzeitig ersichtlich. So können sie genauer betrachtet, besser verglichen und einfacher verinnerlicht werden.

Ich hoffe, dass die Acronyc eine Quelle der Inspiration sein wird und euch zu einem tieferen Verständnis der Akrobatik führt.



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

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

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. Dabei dreht sich der Flyer mindestens einmal um 360° in mindestens einer seiner drei Körperachsen.

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.

PHILOSOPHIE

ACROYOGA / AKROBATIK

Die Begriffe des Acroyogas und der Akrobatik gehen ineinander über. Acroyoga zeigt sich in seiner 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

5| FLYING WHALE S. 28

6| FOLDED LEAF S. 30

9| REVERSE THRONE S. 38

10| LOTUS S. 42

13| INNER PEACE S. 52

14| PEACE S. 56

17| SIDDHI SIDESTAR S. 64

18| GANESHA SIDESTAR S. 66

3| REVERSE BIRD S. 20

4| REVERSE BACKBIRD S. 24

7| BUDDHA S. 32

8| THRONE S. 34

11| VISHNUS COUCH S. 44

12| SHIVA S. 48

15| NINJA SIDESTAR S. 60

16| BIRD SIDESTAR S. 62

19| STAR S. 68

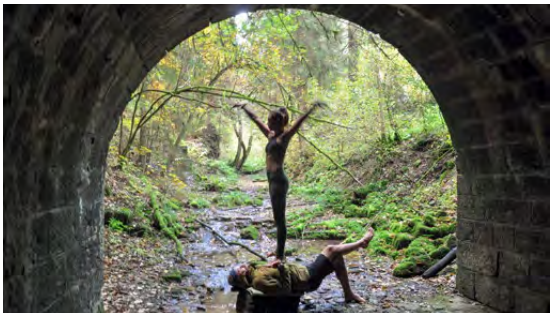
20| REVERSE STAR S. 72

21| BIRD ON HANDS S. 76

22| BACKBIRD ON HANDS S. 78

25| THRONE ON HANDS S. 84

26| REVERSE THRONE ON HANDS S. 86



29| LOW FOOT TO HAND S. 92

30| REVERSE LOW FOOT TO HAND S. 94

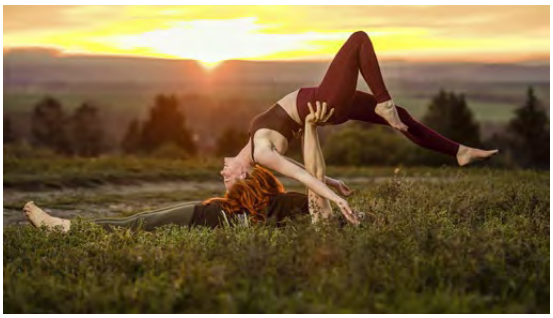
33| FOOT TO FOOT S.100

34| REVERSE FOOT TO FOOT S.102

37| HAND TO HAND S.108

38| RESERVE HAND TO HAND S.110

23| REVERSE BIRD ON HANDS S. 80



24| REVERSE BACKBIRD ON HANDS S. 82

27| SHOULDERSTAND S. 88

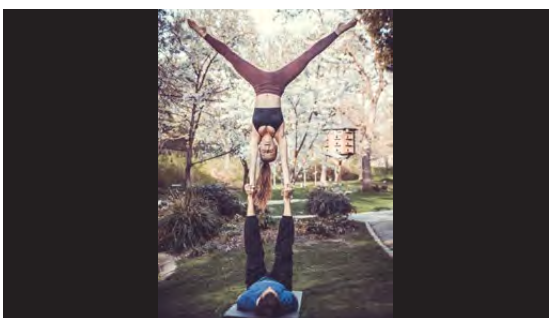
28| REVERSE SHOULDERSTAND S. 90

31| FOOT TO HAND S. 96

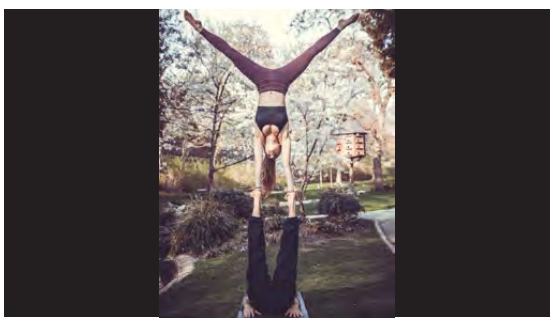
32| REVERSE FOOT TO HAND S. 98

35| LOW HAND TO HAND S.104

36| REVERSE LOW HAND TO HAND S.106



39| HAND TO FOOT S.112



40| RESERVE HAND TO FOOT S.114

1| Bird

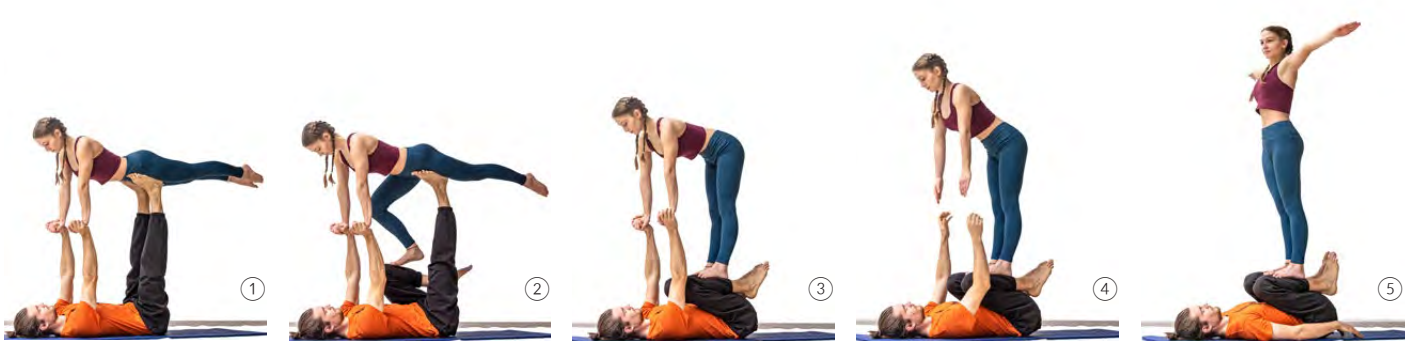
EINGANG

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 Prasarita Twist S.178 (1-2)
Vishnus Couch via Graeme Cracker S.146 (1-7)
Inner Peace via Pickpocket S.176 (1-4)
Peace via Flight to Uranus S.144 (1-3)
Shiva via Magical Things S.161 (1-5)
Ninja Sidestar via Flight to Uranus S.144 (1-5)
›› **One Happy Thought** S.174 (1-4)
Bird Sidestar via Biglemoi 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)
›› **Flight to 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)

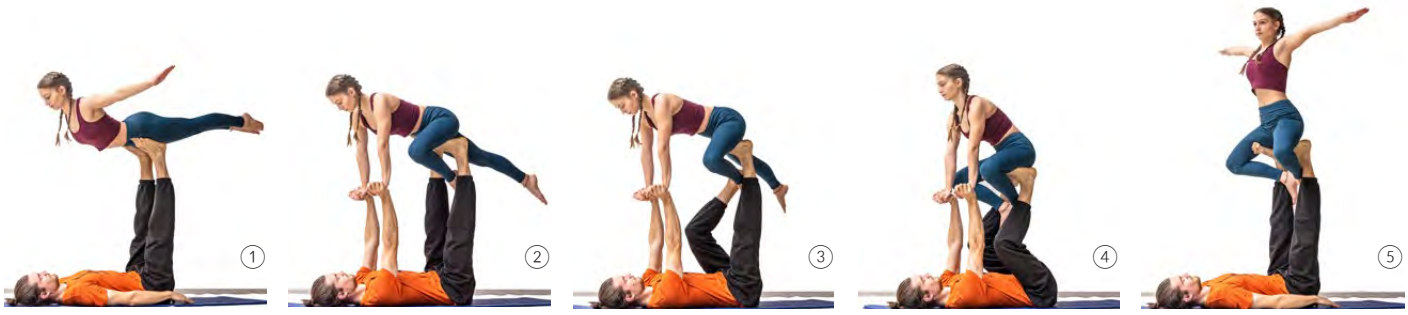
FOOT TO SHIN



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.

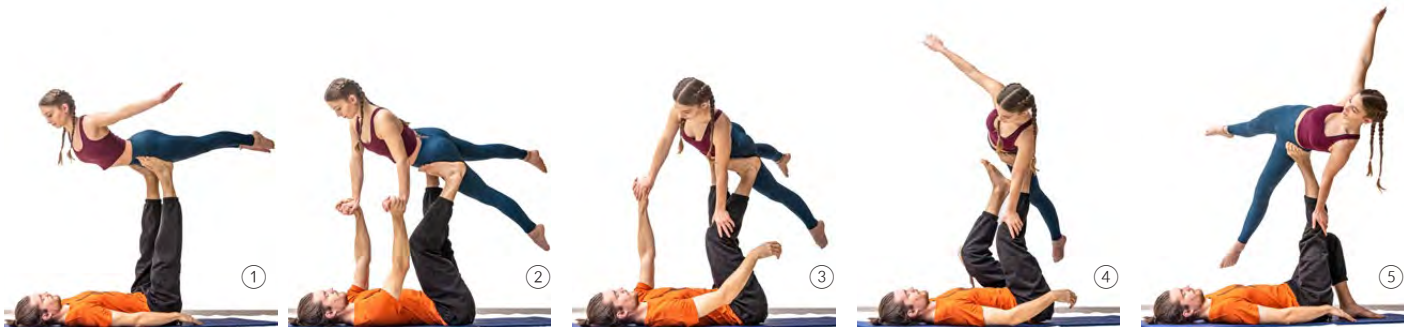
VISHNUS COUCH

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

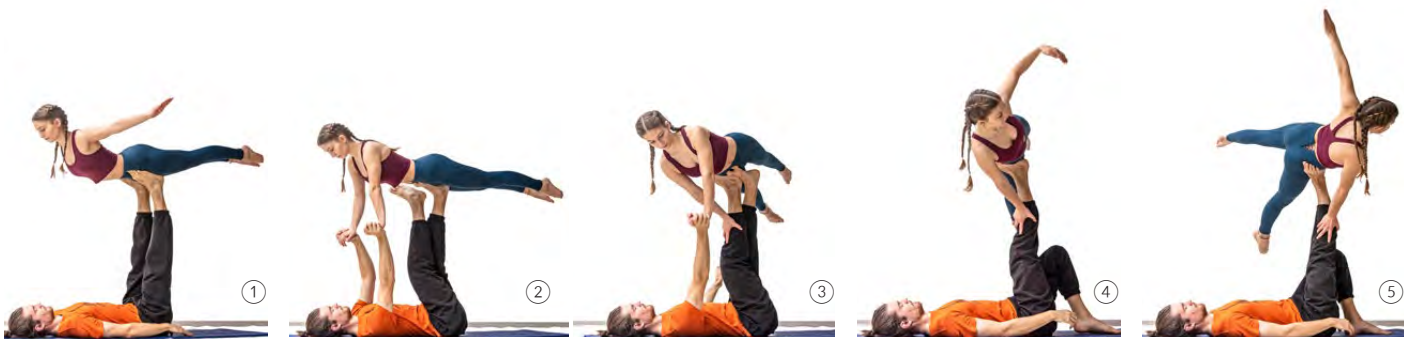
Im Bird geben sich Flyer und Base frontal die Hände. Dann verlagert der Flyer sein Gewicht auf den rechten Fuß der Base und beide Hände. Jetzt setzt die Base ihren linken Fuß unter den linken Oberschenkel des Flyers ②. Schließlich dreht sich der Flyer im Uhrzeigersinn ein und drückt sich zugleich mit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



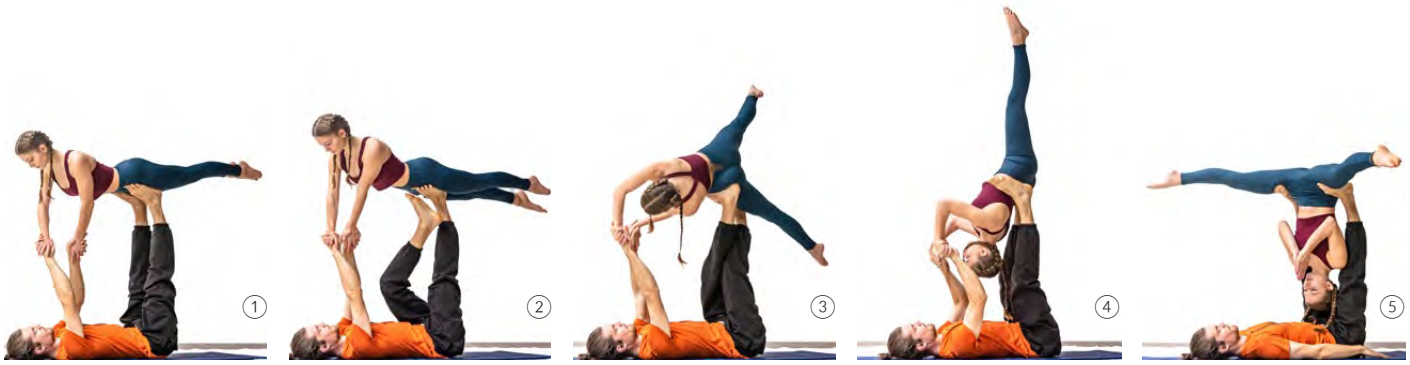
Aus dem Bird beugt die Base ihre rechtes Bein und rotiert es nach innen. Zugleich bildet sie mit ihrem rechten Fuß eine schiefe Ebene ②. Daraufhin greift der Flyer mit seiner linken Hand das rechte Bein der Base ③ und gleitet drehend zu seiner rechten Seite in den Siddhi Sidestar.

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

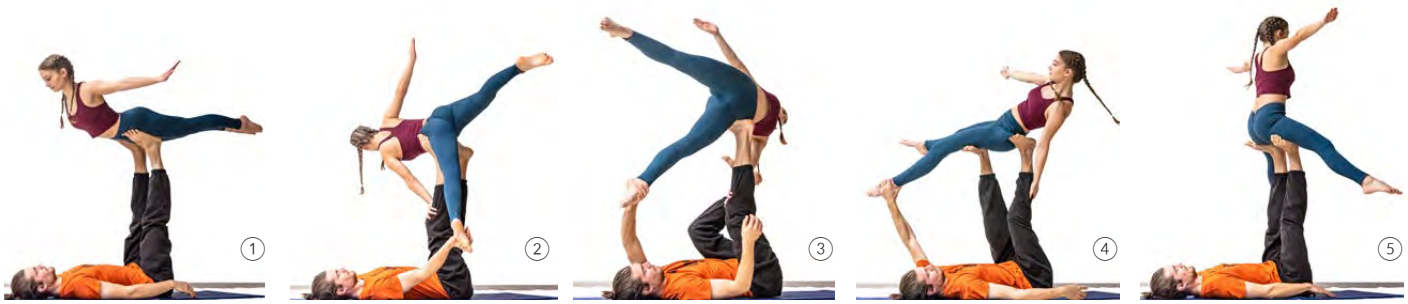


Im Bird reichen sich Flyer und Base diagonal ihre Hände. Dann verlagert der Flyer sein Gewicht auf den rechten Fuß der Base und beide Hände ②. Der jetzt frei gewordene linke Fuß der Base wird nun an die linke Hüfte des Flyers gesetzt ③, so dass der Flyer über diesen und beide Arme seitlich in den Buddha 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.

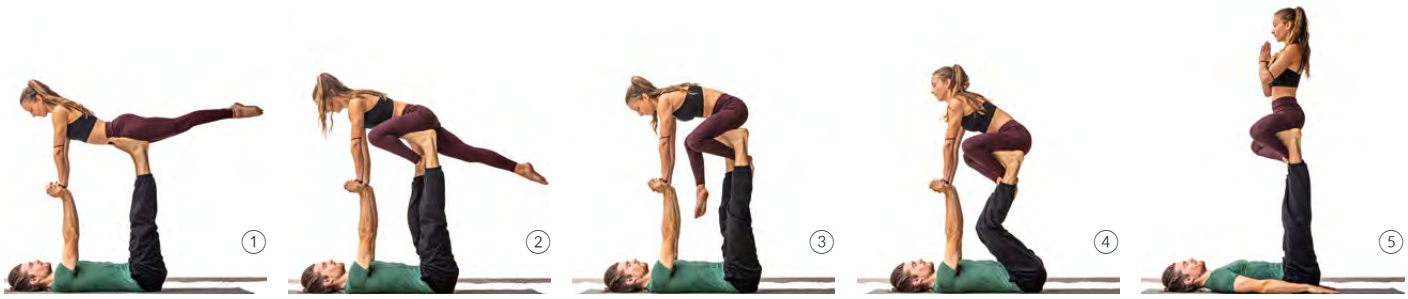
REVERSE THRONE



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.

8| Throne

EINGANG

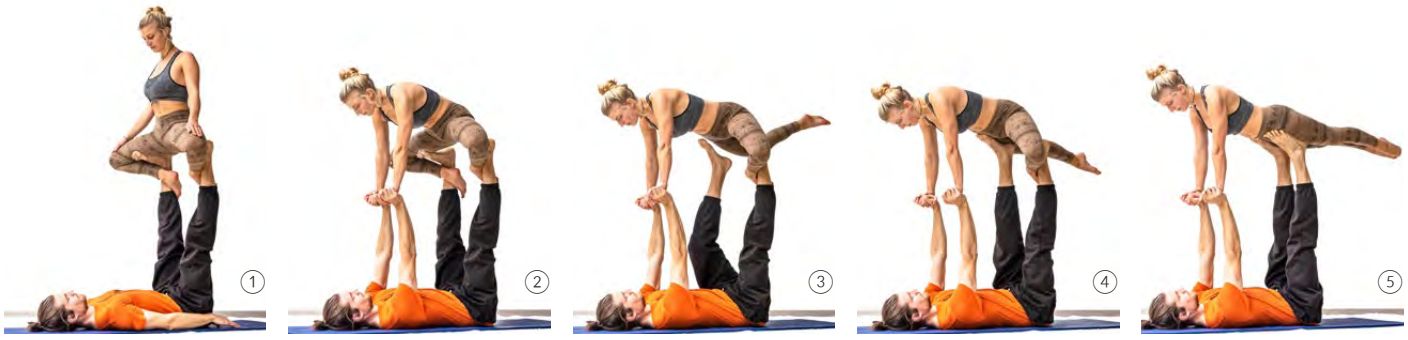


Aus dem Bird geben sich Flyer und Base die Hände und der Flyer verlagert sein Gewicht auf den linken Fuß der Base. Dadurch kann der Flyer sein linkes Bein in das rechte Bein der Base einhaken ②. Jetzt verlagert der Flyer sein Gewicht auf beide Arme und den rechten Fuß der Base. Dadurch kann er nun auch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

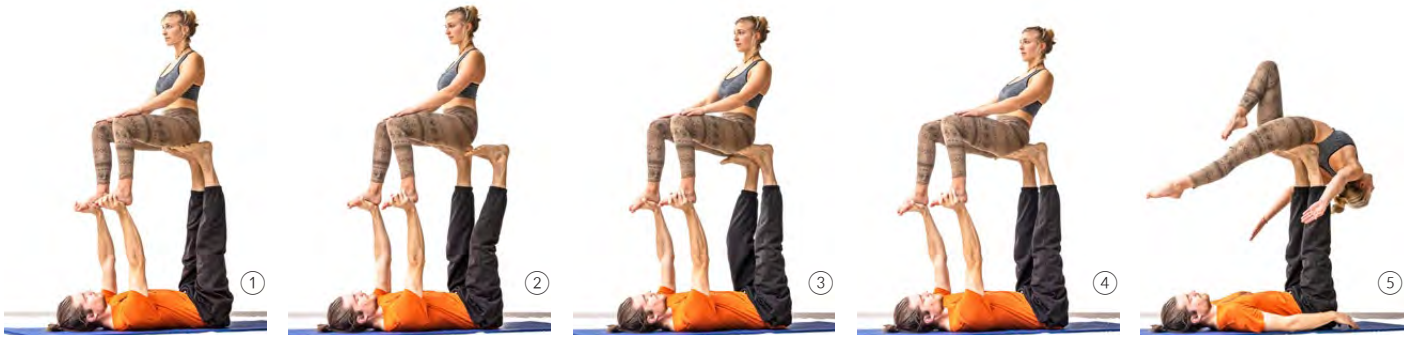
Bird via Espresso Shot S.139 (6-10)
Buddha via Buddha Rising S.124 (5-10) ›› **Lizard** S.158 (4-8)
Throne via Dreamwalk S.138 (1-10) ›› **Hold the Throne** S.150 (1-10) ›› **Secretary** S.182 (1-10) ›› **Spiral** S.186 (1-10) ›› **Whirly Gig** S.204 (1-10)
Reverse Throne on Hands via Musical Chairs 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



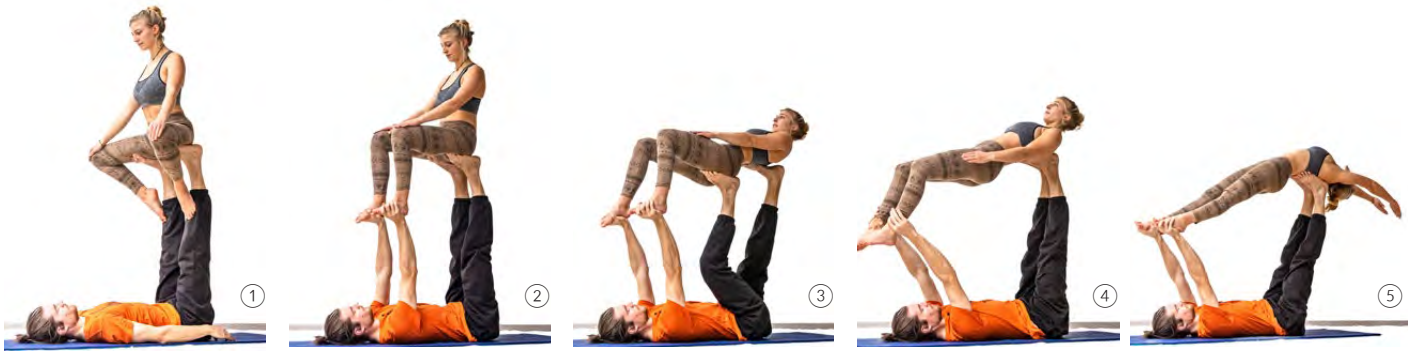
Im Throne beugt die Base ihre Beine, so dass der Flyer seine Hände in die Hände der Base geben kann ②. Dann verlagert der Flyer sein Gewicht auf beide Hände und den rechten Fuß der Base, um so mit seiner rechte Hüfte auf den linken Fuß der Base zu kommen ④. Jetzt verlagert der Flyer sein Gewicht auf 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.

REVERSE BACKBIRD



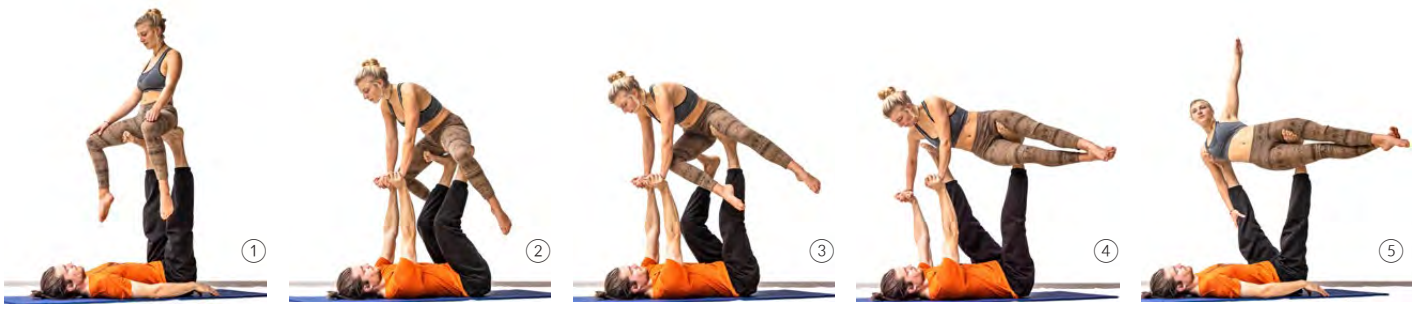
Im Throne verlagert der Flyer sein Gewicht auf beide Hände der Base sowie deren linken Fuß ②. So kann die Base ihren rechten Fuß lösen. Nun setzt die Base ihre Zehen des rechten Fußes unter den linken oberen Oberschenkel des Flyers, so dass er ihn folgend unter dem Kreuzbein im Reverse Backbird aufnehmen 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 ③. Schließlich bringt die Base ihren linken Fuß unter den seitlichen rechten Brustkorb des Flyers, um Vishnus Couch zu vollenden.

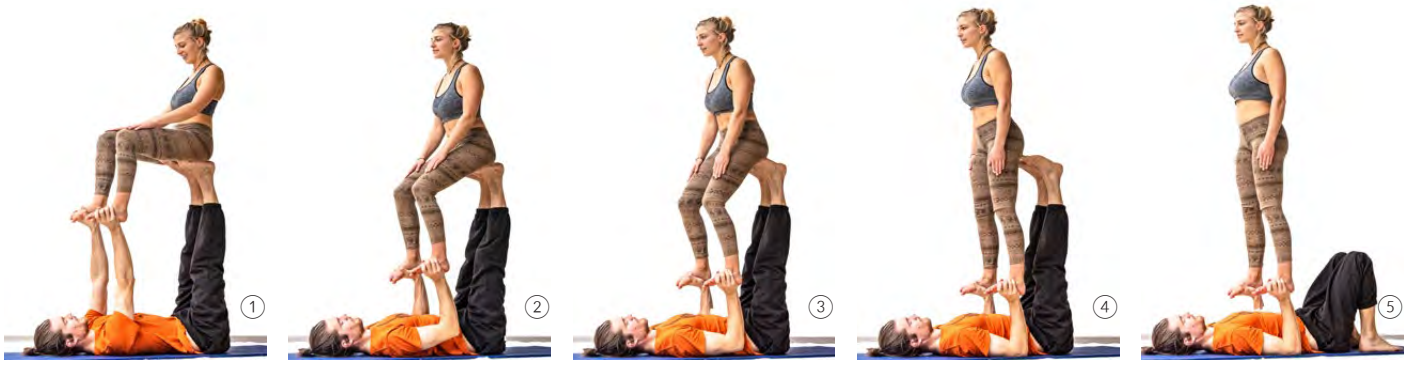
LOG

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.

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.

LOW FOOT TO HAND



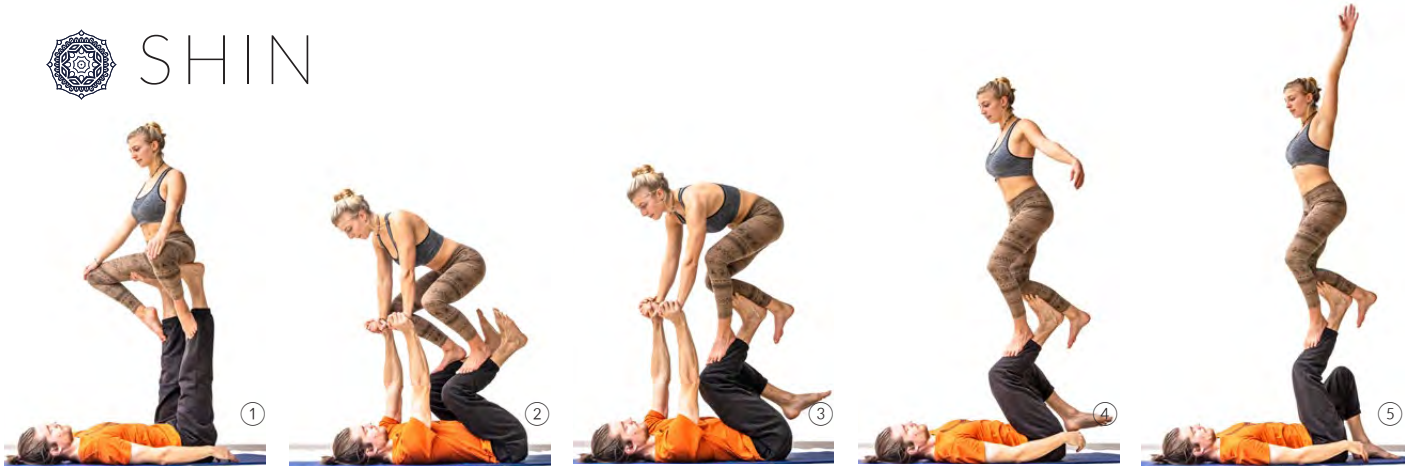
Im Throne greift die Base frontal die Füße des Flyers. Dieser verlagert nun seinen Schwerpunkt in Richtung Kopfseite der Base, während die Base ihre Oberarme auf den Boden ablegt ③. Schließlich kommt die Base mit ihren senkrechten Unterarmen unter den Schwerpunkt des Flyers, um ihn so im Low Foot to Hand zum Stehen zu bringen.

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.

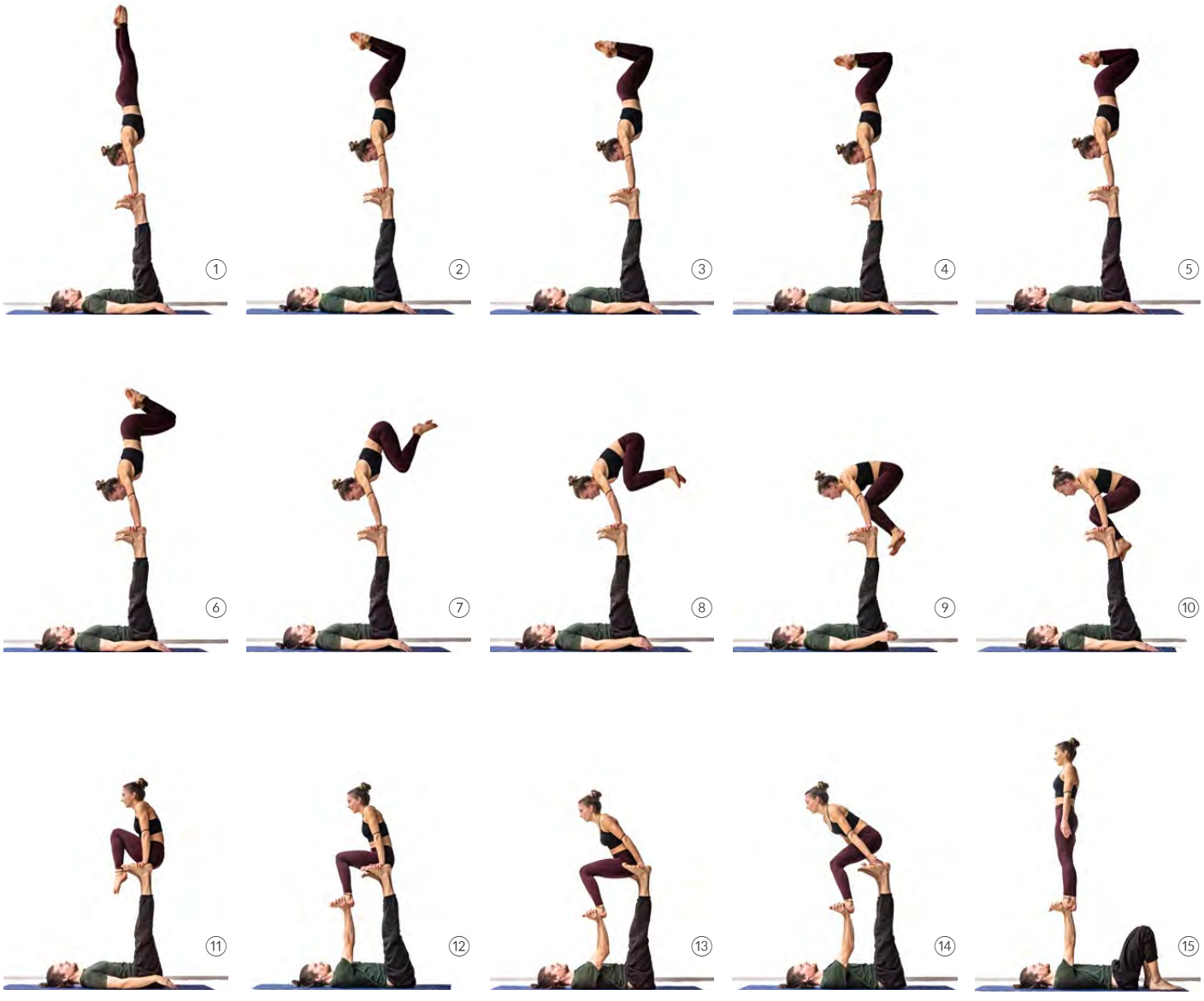
SHIN



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.

FOOT TO HAND



Aus dem Hand to Foot winkelt der Flyer seine Beine an und führt kontrolliert seine Oberschenkel in Richtung seiner Brust. Dabei bleibt sein Schwerpunkt kontinuierlich über den Füßen der Base bestehen ⑨. So rotiert er kontrolliert über seine Schulterachse hinab in einen Tuck Sit ⑪. Von dort bringt der Flyer seine Füße in die Hände der Base ⑫. Dann beugt die Base ihre Arme. Dadurch kann der Flyer seinen Schwerpunkt auf die Hände der Base verlagern, um sich in das Foot to Hand aufzurichten.

108 Washing Machines

A

1| Awkward Look S.120

6| Boom Bareback S.124

11| Catch a Bird S.128

16| Corkscrew S.132

21| Cuttlefish S.134

B

2| Ballerina S.120

7| Boomerang S.124

12| Catherines Wheel S.128

17| Creeper S.132

D

22| Dandelion S.136

3| Barrel Roll S.120

8| Buddha Rising S.124

13| Chameleon S.128

18| Croc S.132

23| Dragonfly S.137

4| Biglemoi S.122

C

9| Canonball Run S.126

14| Chinese Dragon S.130

19| Crochet S.134

24| Dreamwalk S.138

5| Binding Edge S.123

10| Cassiopeia S.127

15| Circuit Runner S.131

20| Crotch Paper Scissors S.134

E

25| Espresso Shot S.138

26| Eternity S.138

31| Flatspin S.142

G

36| Graeme Cracker S.146

41| Hold the Throne S.150

K

46| Kings Pendulum S.155

27| Extra Mile S.140

32| Flight to Uranus S.144

H

37| Hamster Wheel S.148

42| Humphrey S.150

47| Kitty Foot S.156

F

28| Ferris Wheel S.141

33| Flipper S.145

38| Headspin S.148

I

43| Icing on the Cake S.152

48| Koala Walla S.156

29| Final Nexus S.142

34| Flying Crescent S.146

39| Hedgehog S.148

44| Iguana S.153

L

49| L.A.Gear S.156

30| Fireball S.142

35| Four Step S.146

40| Hippie S.150

45| Illusion S.154

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

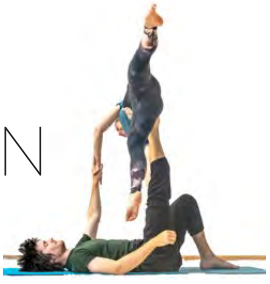
58| Monkey Frog S.166

59| Moonies S.166

60| Music Box S.168

61| Musical Chairs S.168

N



62| Naked Singularity 168

63| Nataraj S.170

64| Neutron Star S.171

65| Ninjacopter S.172

66| Ninja Star S.172

67| Nunchuk S.172

O

68| One Happy Thought 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

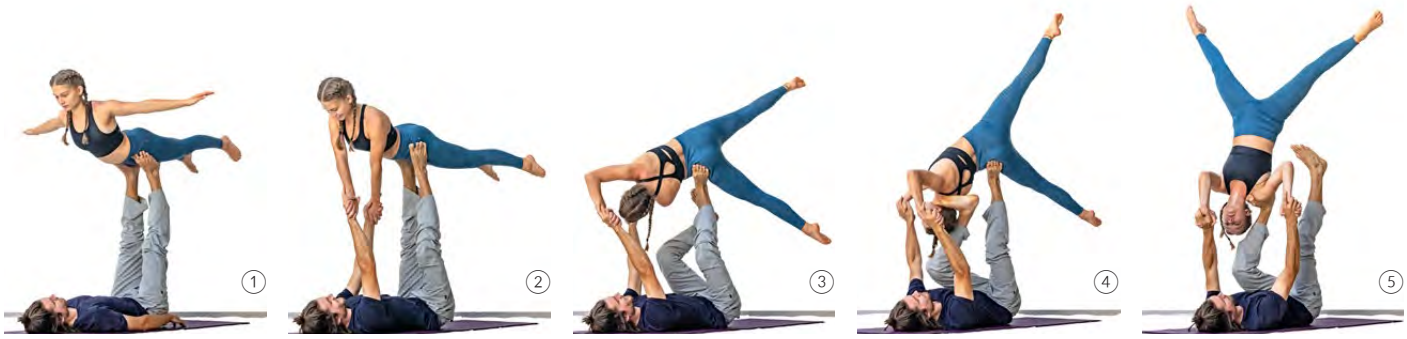
77| Rollercoaster S.181

78| Rottiserie S.182

79| Rubiks Cube S.182

27| EXTRA MILE

Bird › Bird Sidestar › Goofy Star › Ganesha Sidestar › Reverse Bird › Ganesha Sidestar › Bird



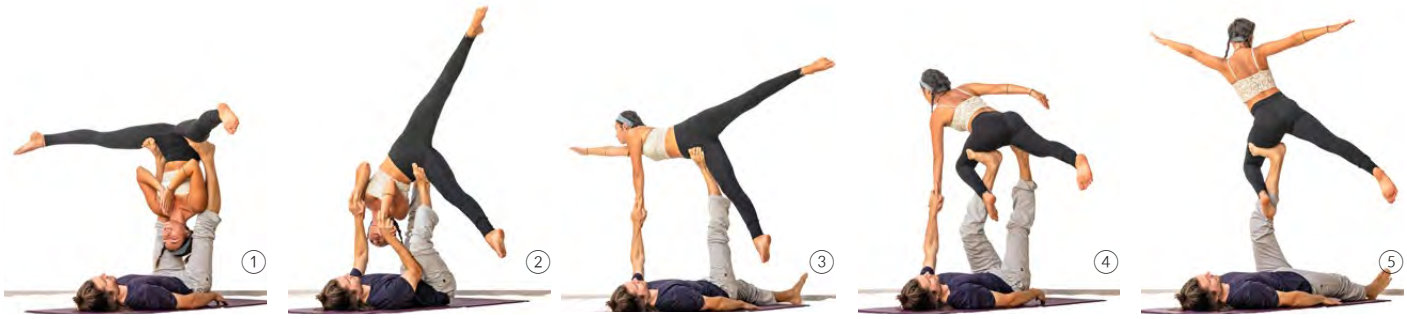
Im **Bird** geben sich Base und Flyer diagonal ihre Hände. Nun rotiert der Flyer zu seiner rechten Seite über einen **Bird Sidestar** auf dem rechten Fuß der Base ③ in einen **Goofy Star** ⑤ auf deren linken Fuß.

Dann verlagert der Flyer sein Gewicht nach rechts zu seiner Rückseite, um mit seiner rechten Hüfte in einen **Ganesha Sidestar** auf dem rechten Fuß der Base zu kommen ⑧. Von dort rotiert er fließend weiter zu seiner rechten Seite über einen **Reverse Bird** zu einem **Ganesha Sidestar** auf dem linken Fuß der Base ⑪.

Hier gibt der Flyer seine rechte Hand diagonal über den Kopf in die rechte Hand der Base ⑫. Sobald auch die linke Handverbindung besteht, setzt die Base ihren rechten Fuß unter die rechte Schulter des Flyers ⑬. Über diese drei Kontaktpunkte kann nun die Base den Flyer gleichmäßig aufnehmen ⑭, so dass dieser durch eine halbe Drehung zu seiner rechten Seite wieder zurück in den Bird gelangen kann.

43| ICING ON THE CAKE

Buddha › Ninja Sidestar › Mono Reverse Throne › Ninja Sidestar › Reverse Bird › Ninja Sidestar › Buddha



Aus dem **Buddha** verlagert der Flyer seinen Schwerpunkt durch sein linkes Bein und seinen linken Arm in den **Ninja Sidestar** auf den rechten Fuß der Base ③.

Jetzt bietet die Base dem Flyer ihr linkes Bein an ④. Dadurch kann sich der Flyer mit seinem linken Bein in das Bein der Base einhaken und in einen **Mono Reverse Throne** ⑤ aufrichten.

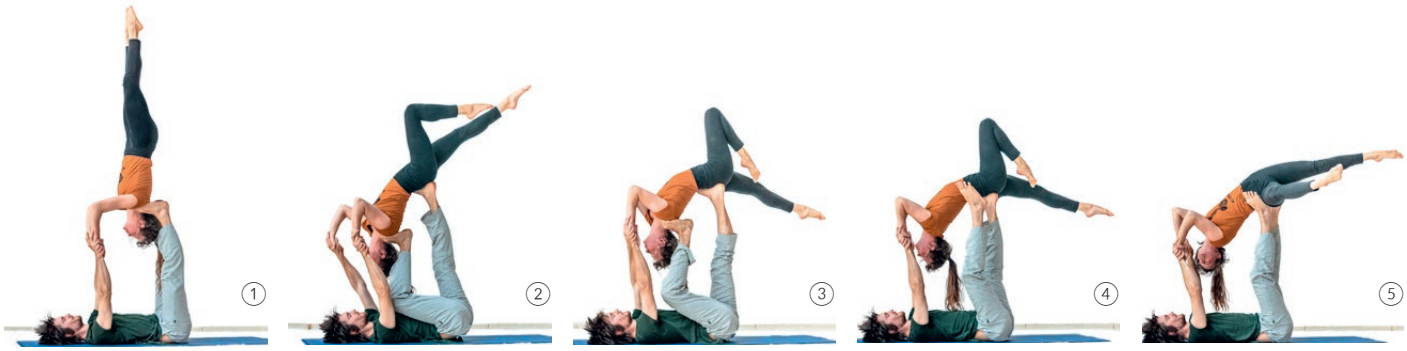
Anschließend greift die Base mit ihrer rechten Hand den rechten Fuß des Flyers und setzt ihren rechten Fuß an dessen rechte Hüfte ⑥.

Dann verlagert der Flyer sein Gewicht zu seiner Rückseite, um so seitlich in einen **Ninja Sidestar** auf dem rechten Fuß der Base ⑨ kommen zu können.

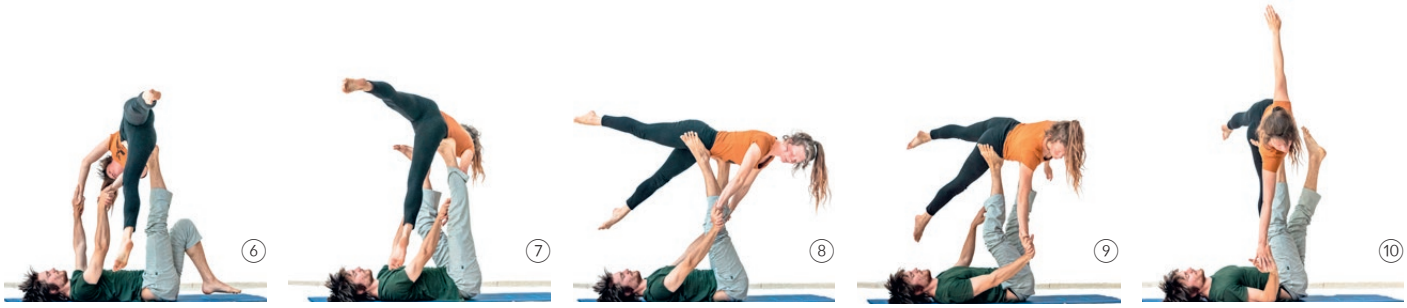
Dieses Momentum nutzt der Flyer, um weiter über einen **Reverse Bird** in einen **Ninja Sidestar** auf dem linken Fuß der Base ⑫ zu kommen. Schließlich geben sich Flyer und Base die Hände, um zurück in den **Buddha** zu kippen.

45| ILLUSION

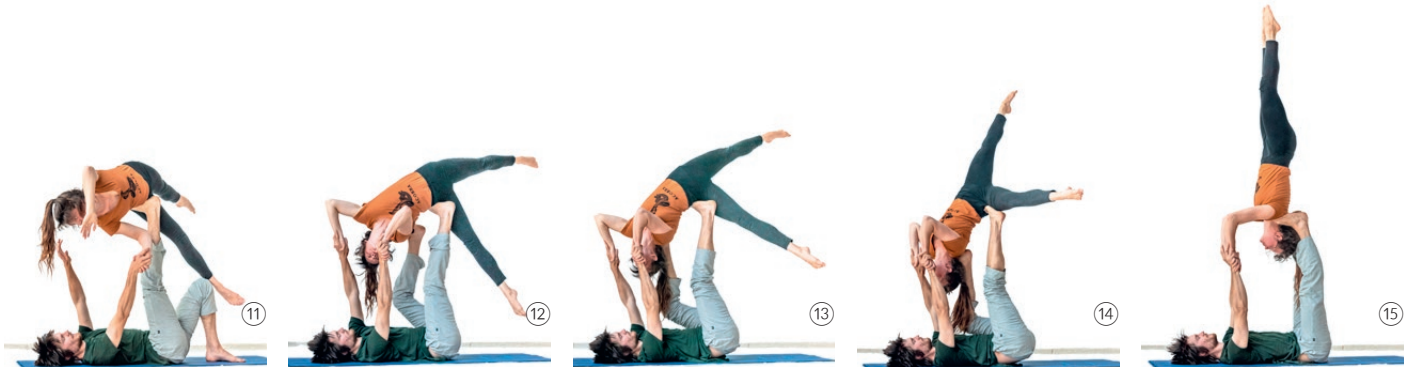
Star › Backbird › Ninja Sidestar › Reverse Bird › Ganesha Sidestar › Star



Im **Star** verlagert der Flyer sein Gewicht auf beide Hände und seine rechte Schulter. Nun beugt die Base gleichmäßig ihre Arme und ihr rechtes Bein, um den Flyer herabzulassen. Zugleich lehnt sich der Flyer zu seiner Rückseite, so dass ihn die Base mit ihrem linken, diagonal positionierten, Fuß unter dem Kreuzbein in einem **Backbird** aufnehmen kann ②.



Von dort rotiert der Flyer in einen **Ninja Sidestar** auf den rechten Fuß der Base ⑥. Dann verlagert der Flyer für einen Moment sein Gewicht mit einem **Reverse Bird** auf den linken Fuß der Base ⑧. Diesen Moment nutzt die Base, um ihren rechten Fuß zu drehen und ihn dem Flyer für einen **Ganesha Sidestar** anzubieten ⑨. Hier lösen Flyer und Base ihre rechte Handverbindung, um ihre Hände zu drehen.

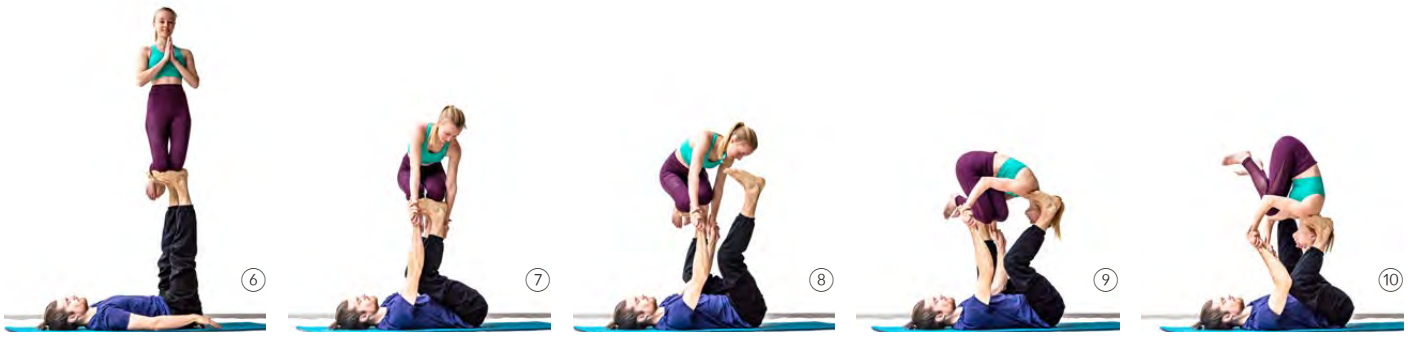


Aus dem **Ganesha Sidestar** dreht sich der Flyer dann zugleich zu seiner Rückseite und seitlich ein, um der Base auch seine linke Hand reichen zu können ⑫. Schließlich setzt die Base ihren linken Fuß unter die linke Schulter des Flyers ⑬ und streckt ihr linkes Bein, so dass der Flyer zurück in den **Star** gelangt.

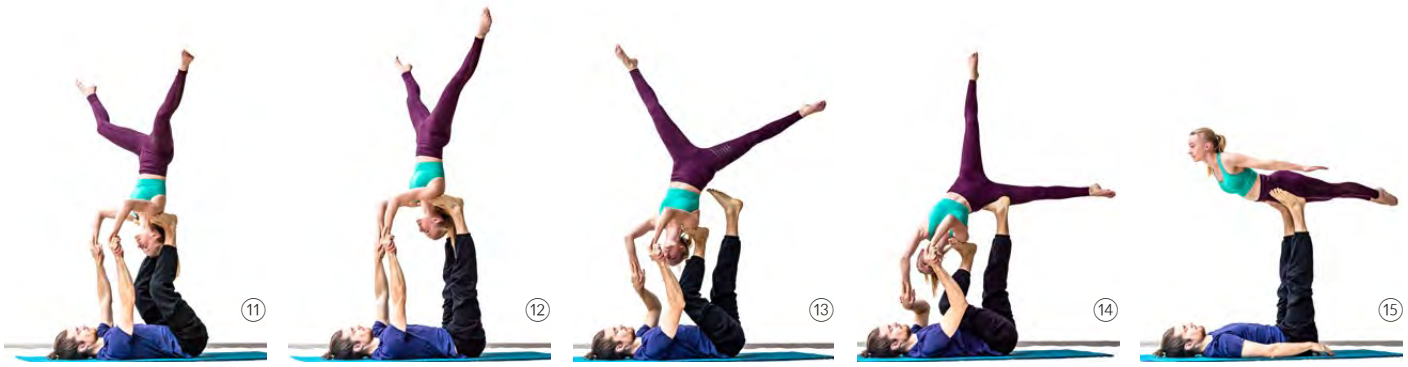
TWISTED STAR CHILD | 99

Bird › Shin to Foot › Star › Bird

Im **Bird** geben sich Flyer und Base frontal ihre Hände. Dann verlagert der Flyer sein Gewicht auf seine linke Hüfte und seine beiden Hände ②. Nun bringt die Base ihren linken freien Fuß diagonal unter die Fußknöchel des Flyers. Hierbei behält der Flyer eine stabile Körperlinie bei, damit die Base ihren rechten Fuß unter die Schienbeine des Flyers setzen kann ④. Nun kann der Flyer seinen Schwerpunkt auf die Füße der Base verlagern ⑤.



Jetzt löst der Flyer seine Hände und richtet seinen Oberkörper auf, um in ein **Shin to Foot** ⑥ zu gelangen. Von dort reicht der Flyer der Base wieder die Hände und kommt dann mit seiner rechten Schulter auf den rechten Fuß der Base ⑨, um so über diese drei Kontaktpunkte in einen **Star** ⑫ zu rollen.



Im **Star** verlagert der Flyer seinen Schwerpunkt auf beide Hände und seine rechte Schulter. Die Base beugt nun ihr rechtes Bein und beide Arme um den Flyer gleichmäßig herabzubringen ⑬. Zugleich dreht sich der Flyer zu seiner rechten Seite ein, so dass er von der Base mit ihrem linken Fuß wieder unter seiner rechten Hüfte ⑭ aufgenommen werden kann. Von hier dreht sich der Flyer schließlich zurück in den **Bird**.