



Spannung,  
Action und Tricks  
Downtown



Burner Motion  
Muriel Sutter (Hrsg.)

# burner

URBAN  
ACROBATICS

Julian Hartmann  
Jan Meier  
Muriel Sutter

hofmann.

# Inhalt

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>Urban Acrobatics unterrichten</b> | <b>6</b>  |
| <b>Warm Up</b>                       | <b>9</b>  |
| Gecko Run – Treppen-Warm-Up          | 10        |
| Around the World                     | 11        |
| Wall Flyer Workout                   | 12        |
| Skateboard Workout                   | 14        |
| <b>Wall Stunts</b>                   | <b>17</b> |
| Off the Wall Jump                    | 18        |
| Wall Run                             | 19        |
| Raindrop                             | 20        |
| Get Up                               | 21        |
| Strike the Pose                      | 22        |
| City Flower                          | 23        |
| L-Shape                              | 24        |
| Bug & Spider                         | 25        |
| Urban Super-7                        | 26        |
| Shrimp                               | 27        |
| <b>Podium Stunts</b>                 | <b>29</b> |
| Punktlandung                         | 30        |
| Flanke                               | 31        |
| Grättimann                           | 32        |
| Floating Turtle                      | 33        |
| Tischlein Deck Dich                  | 34        |
| Auf der Mauer auf der Lauer          | 35        |
| Golden Gate Bridge                   | 36        |
| Butt Bridge                          | 37        |
| Sit Lever                            | 38        |
| Hangover                             | 39        |
| Edge Roll                            | 40        |
| Skateboard-Handstand                 | 41        |
| <b>Bench Stunts</b>                  | <b>43</b> |
| Whale Dive                           | 44        |
| Asi Shoulder Stunt                   | 45        |
| Free Fall Frettchen                  | 46        |
| Tackled Bug                          | 47        |
| Flying Crocodile                     | 48        |
| Baby Crocodile                       | 49        |
| Bench Walkover                       | 50        |
| Swing Roll                           | 51        |
| <b>Rail Stunts</b>                   | <b>53</b> |
| Railwalk                             | 54        |
| Glühwürmchen                         | 55        |
| Superman with Space Shuttle          | 56        |
| Belly Float Balance                  | 57        |
| Waterfall                            | 58        |
| Corner Dive                          | 59        |
| Libellenlarve                        | 60        |
| Hang Loose                           | 61        |
| Spanferkel                           | 62        |
| Climbed Handspring – Martini         | 63        |
| Monkey Pose                          | 64        |
| High Flyer                           | 65        |
| Back Balance                         | 66        |
| Jump & Swing                         | 67        |
| <b>Pole Stunts</b>                   | <b>69</b> |
| Basic Climb and Seat                 | 70        |



# Inhalt

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Power Walk                         | 71         |
| Frog                               | 72         |
| Cryptonix                          | 73         |
| Footlocker                         | 74         |
| Layback                            | 75         |
| Air Seat                           | 76         |
| Honey Bee                          | 77         |
| Footloose                          | 78         |
| Butterfly Flag                     | 79         |
| Swing Mount                        | 80         |
| Freestyle Handspring               | 81         |
| Elbow Flag                         | 82         |
| Flag                               | 83         |
| <b>Gap Stunts</b>                  | <b>85</b>  |
| Up & Down                          | 86         |
| Jump the Gap                       | 87         |
| Gap Airwalk                        | 88         |
| Center Balance – Balanced Airwalk  | 89         |
| Spiderman Press Up                 | 90         |
| Floating Mermaid                   | 91         |
| Twisted Push & Pull                | 92         |
| Seestern                           | 93         |
| <b>Floor Stunts</b>                | <b>95</b>  |
| Eidechse                           | 96         |
| Baked Potato                       | 97         |
| Double Elbow Freeze                | 98         |
| Schneeglöckchen                    | 99         |
| Flying Baby Freeze                 | 100        |
| Bridge Turns                       | 101        |
| Yogi                               | 102        |
| Skarabäus                          | 103        |
| <b>Team Time</b>                   | <b>105</b> |
| Borkenkäfer                        | 106        |
| Bodyguard                          | 107        |
| Time for two                       | 108        |
| Marshmellow                        | 109        |
| Titanic                            | 110        |
| Doppeldecker                       | 111        |
| Gottesanbeterin                    | 112        |
| Schneckenkolonne                   | 113        |
| Raupe                              | 114        |
| Schwertlilie                       | 115        |
| <b>Gestaltung und Inszenierung</b> | <b>117</b> |
| Spieglein, Spieglein ...           | 118        |
| Learning Challenge                 | 119        |
| Haushalts-/Pausenhof-Challenge     | 119        |
| Flying Team Pic – Post Challenge   | 120        |
| Weird Double                       | 121        |
| Pet Partnering                     | 122        |
| Verkehrte Welt                     | 123        |
| Fake Matrix – Real Matrix          | 124        |
| Kaufrausch                         | 125        |
| Sightseeing Challenges             | 126        |
| Skateboard Superfloating           | 127        |
| <b>Anhang</b>                      | <b>128</b> |

Balance,  
Eleganz,  
Leichtigkeit.  
Das ist die  
Floating  
Turtle!



## Podium Stunts

### Floating Turtle

Ausgangsposition ist stehend, die Arme möglichst nah an den Beinen aufgesetzt. Nun beugt man sich vor, setzt die Knie auf den Oberarmen auf, presst die Ellbogen fest nach innen und verlagert das Gewicht nach vorne, bis man die Füße vom Boden lösen kann.



### Varianten

- Für die Baby Turtle (unten links) stellt man sich auf die Unterarme.
- Für die Funky Turtle (unten rechts) wird das Gewicht auf eine Seite verlagert, das Bein gelöst und schwebend gehalten.

Koordination:  
Beweglichkeit:  
Kraft:

ha ha ha  
ha ha ha  
ha ha ha

