

Inhaltsverzeichnis

4. Unterrichtsfach Sport

4.1 Thematische Einführung Stuntman/Stuntwoman

4.2 Körpertechnik und Fitness

4.3 Themenbezogene Literatur- und Linkliste

4. Unterrichtsfach Sport

4.1 Thematische Einführung – Stuntman/Stuntwoman

In der Film- und Fernsehbranche werden schwierige und/oder gefährliche Szenen nicht von den Schauspielern selbst, sondern von ausgebildeten Stuntmen/Stuntwomen übernommen. Der Begriff "Stuntman" kommt aus dem Englischen und heißt wörtlich übersetzt "Trickmann" (stunt = Trick; man = Mann). Die Ursprünge dieses Berufs sind zurückzuführen auf die Geschichte des Zirkus. Der Zirkus gilt jeher als Quelle aufregender Akrobatik und risikoreicher Tricks, die ein Höchstmaß an Koordination, Fitness und Raffinesse erfordern.



Natürlich gibt es nicht nur Männer, die den Beruf des Stuntmans ausüben, sondern auch Frauen, die sich dieser Profession verschrieben haben. Im alltäglichen Sprachgebrauch überwiegt allerdings noch der Begriff "Stuntman", der der Einfachheit halber auch in diesem Artikel sowohl für Männer als auch für Frauen verwendet wird. Neben erwachsenen Männern und Frauen gibt es mittlerweile aber auch Kinder und Jugendliche, die Stunts für Film und Fernsehen durchführen. Diese so genannten Stuntkids lernen in speziellen Schulen spielerisch, ihren Körper zu koordinieren und erste Stunts gefahrlos zu bewältigen. Ihre Leistungen können sich nach einiger Zeit im Übrigen durchaus mit jenen erwachsener Stuntmen vergleichen. Sie lassen sich von Autos mitschleifen, prügeln sich vor der Kamera und springen aus 12 Meter Höhe, ohne Verletzungen davon zu tragen.



Die Aufgabe des Stuntman besteht aber aus wesentlich mehr, als nur das Double für Schauspieler zu spielen. Die meiste Zeit muss dafür aufgewendet werden, die Stunts vorzubereiten und zu planen. Das heißt Rampen müssen gebaut werden, Autos präpariert und der Stunt bis ins kleinste Detail mit den Kollegen abgesprochen werden. Daher ist neben einer perfekten Körperkondition auch breitgefächertes technisches Wissen und Organisationstalent unabdinglich für eine erfolgreiche Karriere als Stuntman.

4.2 Körpertechnik und Fitness

Da der Körper eines Stuntman seine wichtigste Arbeitsgrundlage ist, muss er wie ein Profisportler über die Maßen körperlich fit und trainiert sein. Ohne regelmäßiges und hartes Training kommt kein Stuntman aus. Das bedeutet aber nicht, dass er wie ein Bodybuilder auszusehen hat, ganz im Gegenteil, für die in diesem Beruf geforderte Beweglichkeit und Schnelligkeit sind zu große Muskeln eher beeinträchtigend und ein gut durchtrainierter Körper ist daher wesentlich sinnvoller.

Klettern

Anforderungen an einen Stuntman bzw. eine Stuntfrau

Schnelligkeit - Die notwendige Schnelligkeit erlangt ein Stuntman nur durch viel Übung und Konzentration. Die notwendigen Techniken müssen bis zur Perfektion sitzen und jede kleinste Bewegung muss ganz bewusst ausgeführt werden.

Kondition - Da bei einer Filmproduktion Szenen in der Regel oft wiederholt werden müssen, ist es unabdinglich für einen Stuntman eine entsprechende Kondition vorzuweisen. Nur so kann er seine Stunts oft genug wiederholen, ohne dabei zu erschöpfen.

Reaktion - Ohne ein schnelles Reaktionsvermögen ist die Durchführung eines Stunts nicht möglich. Realitätsnahe Trainingseinheiten helfen bei der Einschätzung gefährlicher Situationen und schulen den Stuntman dahingehend, auf alles gefasst zu sein und schnell richtige Entscheidungen treffen zu können.

Gelenkigkeit - Die Gelenkigkeit eines Stuntmans ist ebenfalls von großer Wichtigkeit. Für Saltos, Schläge mit dem Bein und waghalsige Sprünge muss der Stuntmen sehr gelenkig sein und schon mal einen gesprungenen Spagat hinlegen können.

Abhärtung - Ganz ohne Schmerzen kommt leider auch der beste Stuntman in seinem Beruf nicht aus. Blaue Flecken, und seien sie noch so großflächig, sind noch lang kein Grund, zum Arzt zu gehen. Wenn tatsächlich etwas gebrochen ist oder man sich tiefe Schnittwunden zugelegt hat, sollte der Stuntman allerdings die Dreharbeiten unterbrechen und einen Arzt aufsuchen.

Eine sehr wichtige Sportart für einen Stuntman ist das Klettern. Oft müssen Stuntmen für Vorbereitungen schwindelnde Höhen erklimmen, um Sicherheitshacken oder Ähnliches zu befestigen. Klettern ist eine der besten Sportarten, um Kraft und Kondition zu trainieren. Außerdem hilft es, die Angst vor der Höhe zu überwinden, und die sollte ein Stuntman auf gar keinen Fall haben, sonst kann er seinen Beruf definitiv an den Nagel hängen. Besonders wichtig ist es auch, dass durch regelmäßiges Klettern neben der Kräftigung von Armen, Beinen und Gelenken auch die Finger und Handgelenke optimal trainiert werden. Denn nur so kann ein Stuntman beispielsweise sicher an einen Gegenstand springen und sich festhalten.

Körperkoordination und Körperbeherrschung

Ein Stuntman muss jeden Trick im Vorfeld genau durchdacht und jede Bewegung geplant haben. Nur wenn er genau weiß, was er machen muss und wie er den Stunt umsetzen kann, kann er seine Körperbewegungen auf die entsprechenden Bedingungen abstimmen und kontrollieren.

Richtiges Fallen und Abrollen

Grundlage für jeden Stunt ist es, zu lernen, wie man richtig fällt und sich abrollt. Nur so können Stürze ohne Verletzungen durchgeführt werden. Und Vorsicht: bei Verletzungen sind in solchen Fällen nicht nur leichte Prellungen, sondern auch lebensgefährliche Verletzungen gemeint.

4.3 Themenbezogene Literatur- und Linkliste

Stunts allgemein

- Haslamann, Hakan: Stunts - Anleitung für wahre Filmhelden. Bender Verlag, Mainz 2002
- www.worldstuntawards.com

Ausbildung

- www.movie-kids.de – für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren
- www.actionconcept.com – Workshops und Vollzeitausbildung für Erwachsene
- www.stuntsquad.ch – Workshops für Erwachsene