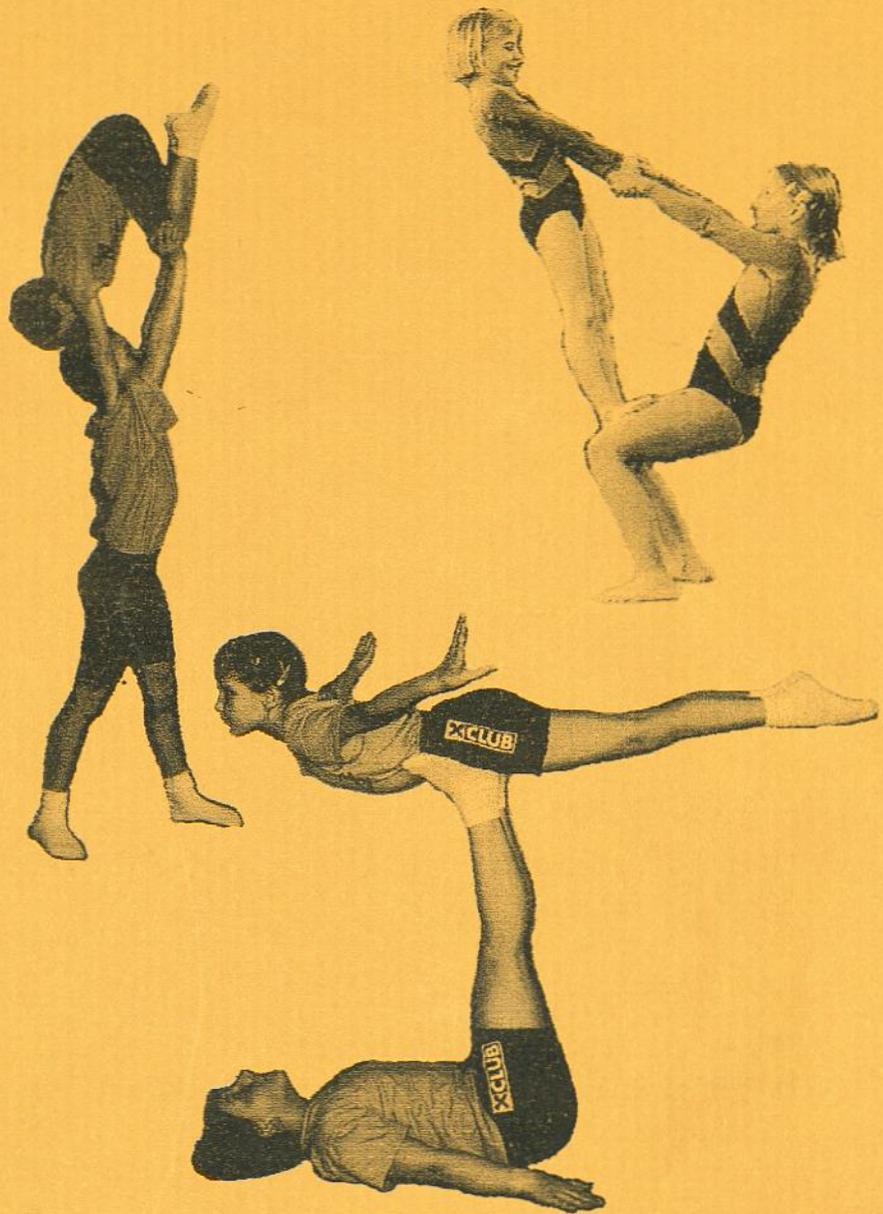


SPORTAKROBATIK

NIEDERÖSTERREICH
ÖFT
SPORTAKROBATIK



*Ein Hauch
von Zirkus*

INFO

NÖFT - BÜRO:

DR. ADOLF SCHÄRF STR. 25 3100 ST. PÖLTEN
TEL.: 02742/ 205

LEOPOLD BERNDL

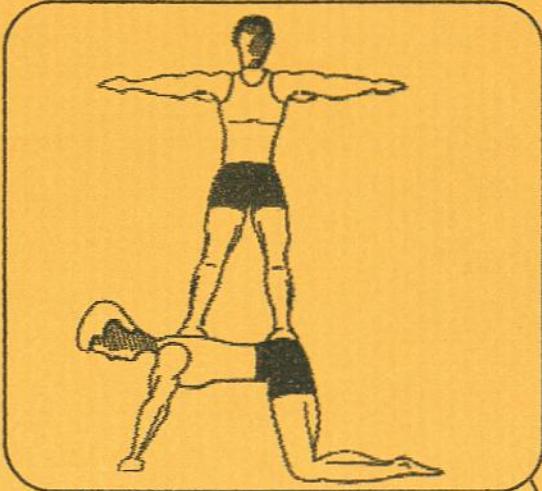
NÖFT - LANDESREFERENT SPORTAKROBATIK
HAUPTSTR. 31 3561 ZÖBING / KAMP
TEL./FAX.: 02734 / 3628

BERNADETTE PLUTSCH

NÖFT - STELV. LANDESREFERENTIN SPORTAKROBATIK
STIFTSGASSE 2 3500 KREMS
TEL./ FAX.: 02732 / 73 917

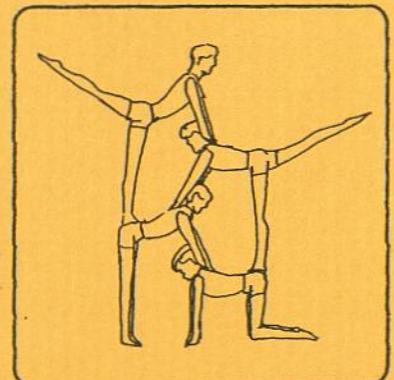
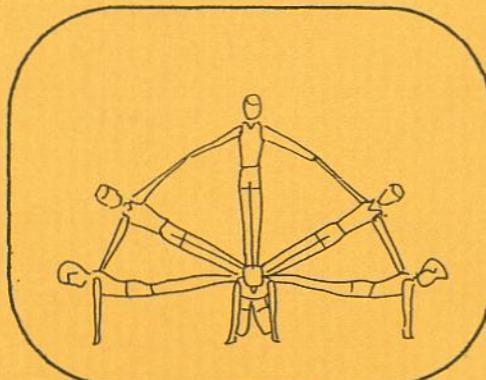
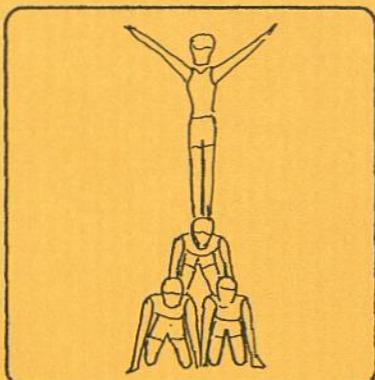
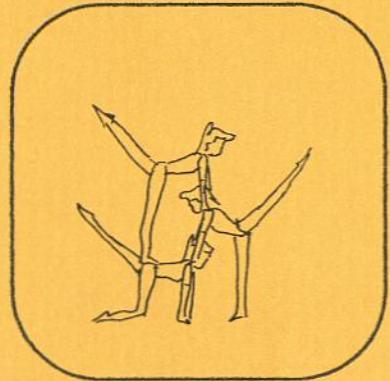
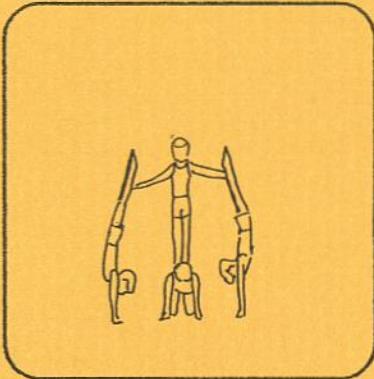
FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH: LEOPOLD BERNDL

Stand auf dem Rücken

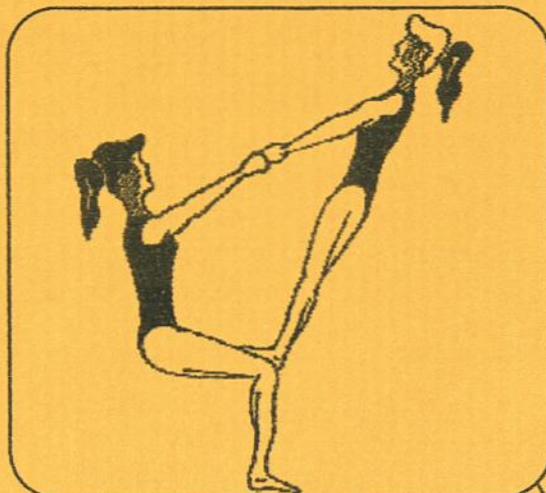


Beschreibung:

Der Unterpartner ist in Bankstellung – der Rücken und der Kopf sind gerade, der Bauch ist eingezogen und die Hände sind gestreckt. Der Oberpartner stützt die Hände auf den Unterpartner und steigt mit einem Bein auf die Schultern, mit dem Anderen auf das Becken. Langsam aufrichten und die Beine durchstrecken.



Oberschenkelstand vorlings

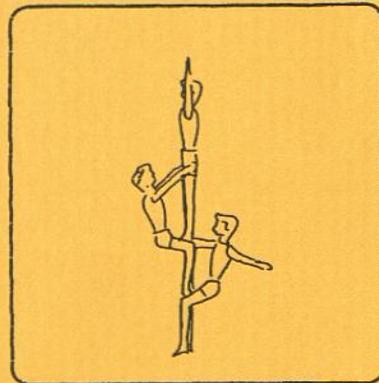
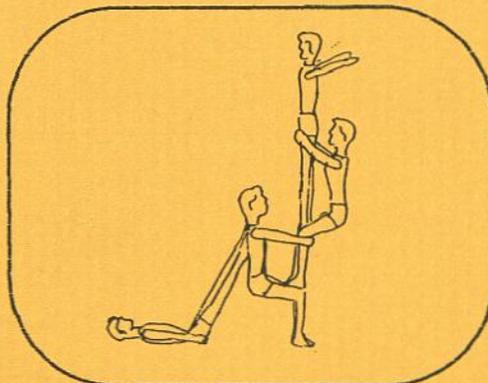
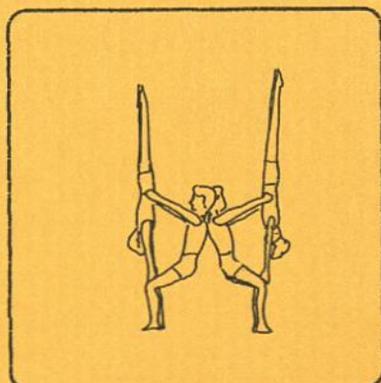
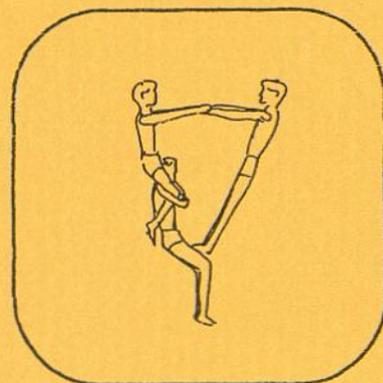


Beschreibung:

Die Partner fassen sich an den Händen. Der Oberpartner steigt auf die gebeugten Knie des Unterpartners. Beide strecken die Arme und lehnen sich zurück ins Gleichgewicht.

Hilfsmittel:

Ein Kasten (2-3 Teile) oder eine Wand



Oberschenkelstand rücklings



Beschreibung:

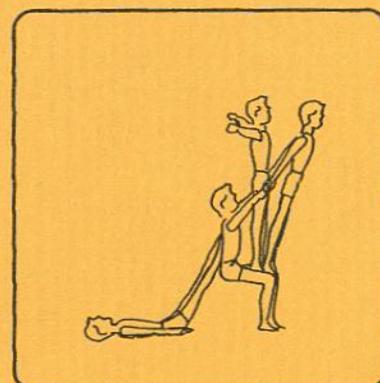
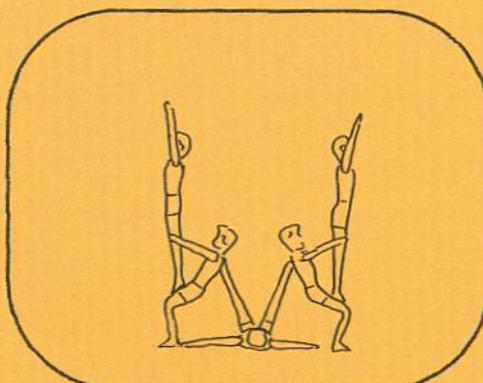
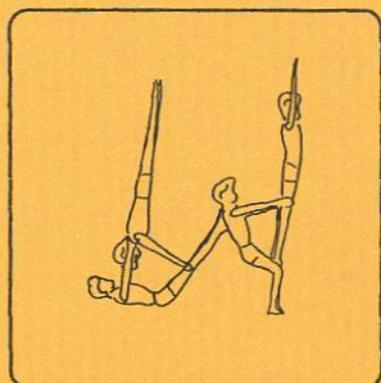
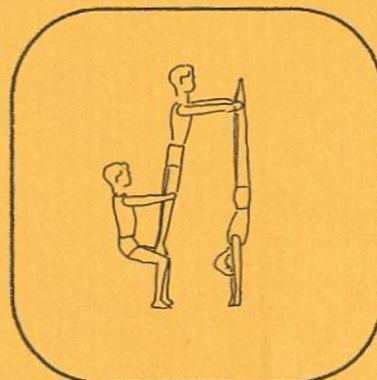
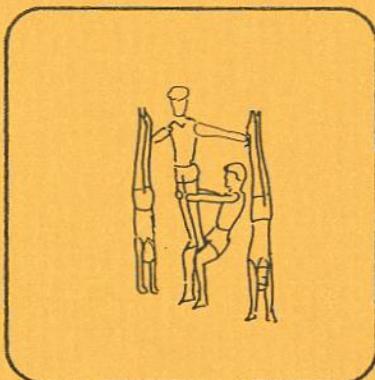
Die Partner fassen sich an den Händen. Der Oberpartner steigt auf die gebeugten Knie des Unterpartners.

A) Beide strecken die Arme und lehnen sich zurück ins Gleichgewicht.

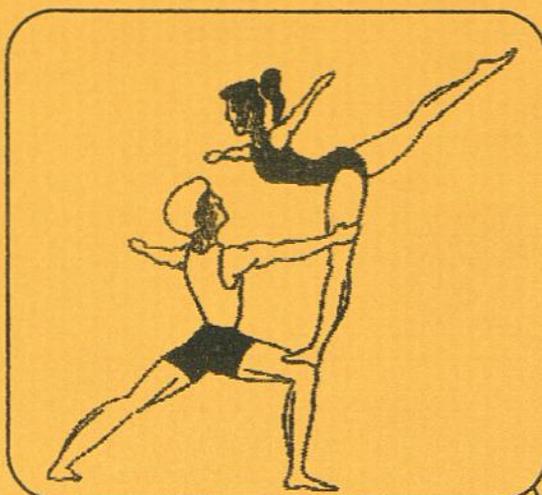
B) Der Unterpartner hält den Oberpartner bei den Oberschenkeln

Hilfsmittel:

Ein Kasten (2-3 Teile) oder eine Wand



Oberschenkelstand einbeinig

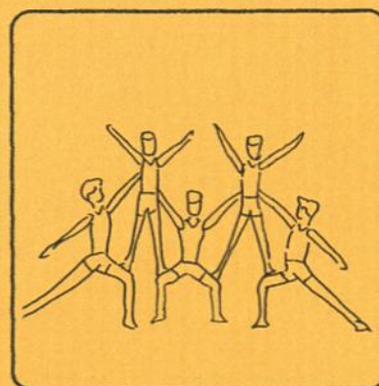
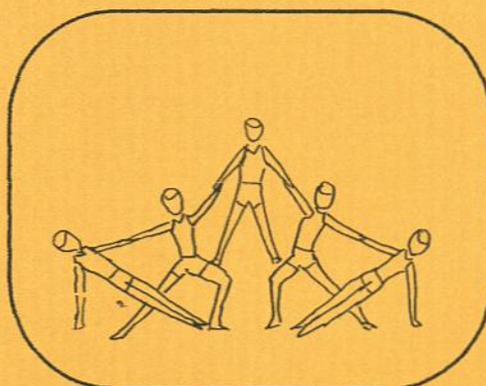
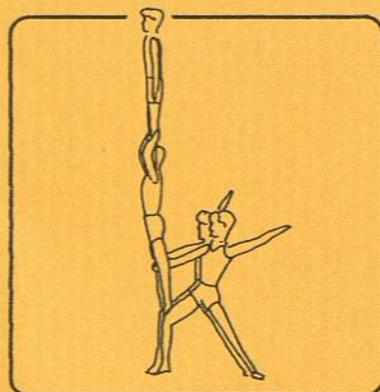
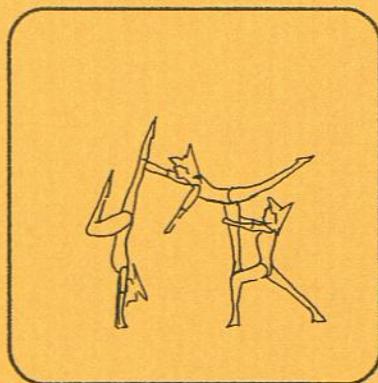
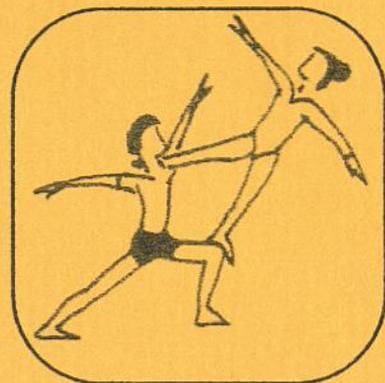


Beschreibung:

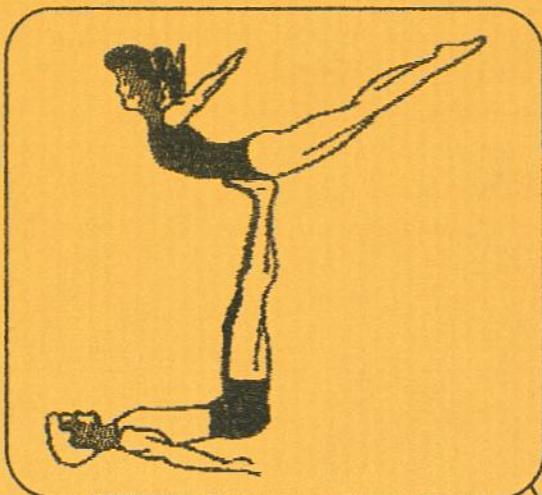
Der Unterpartner ist im Ausfallschritt oder im einbeinigen Kniestand.

Der Oberpartner steigt mit einem Fuß (leicht auswärts gedreht) auf das Knie des Unterparkers und stützt sich mit den Händen auf den Schultern des Unterparkers ab. Der Unterparker hält das gestreckte Standbein des Oberpartners am Oberschenkel fest.

Der Oberpartner löst die Hände zum freien Stand.

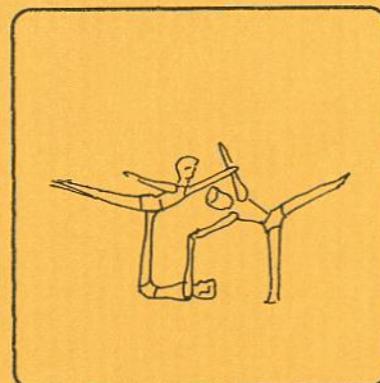
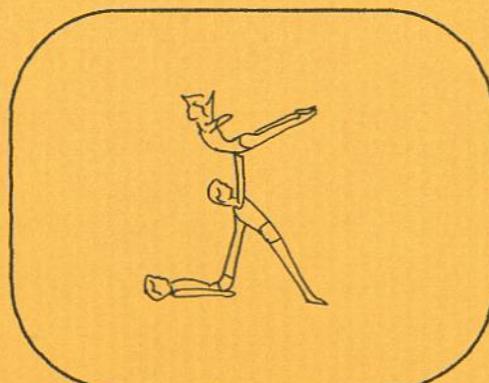
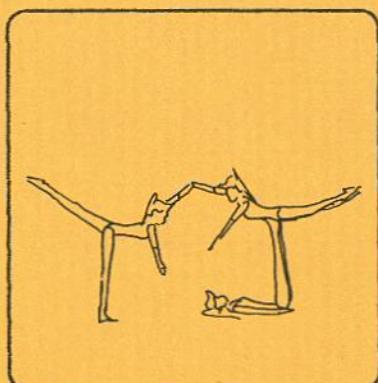
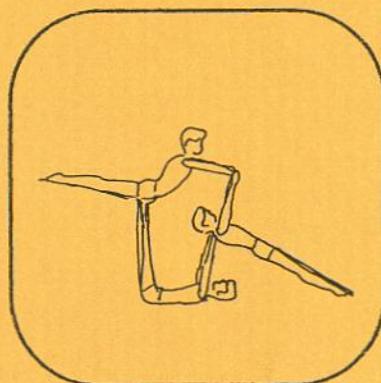
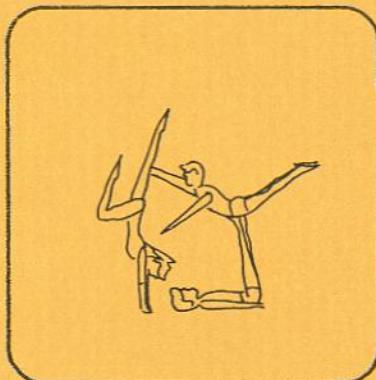


Flieger



Beschreibung:

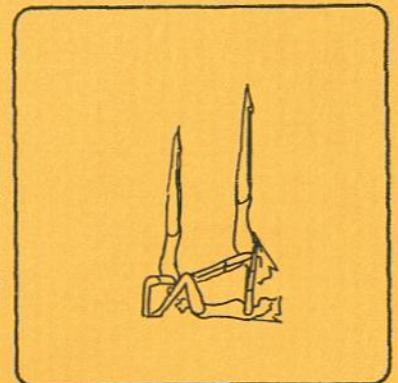
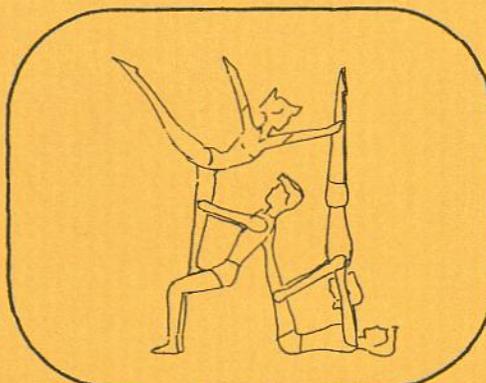
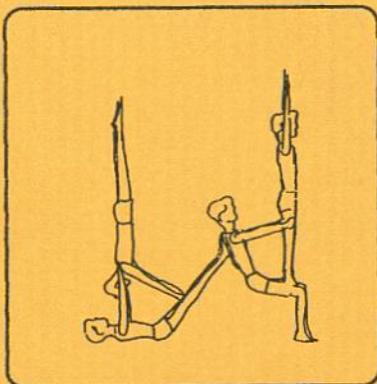
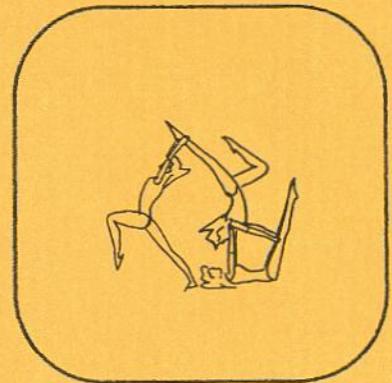
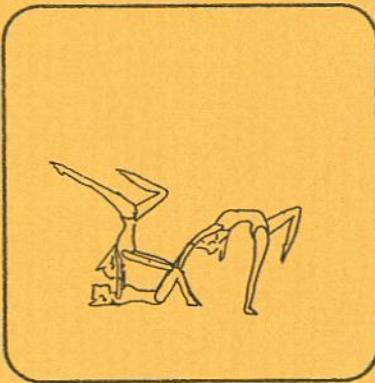
Der Unterpartner ist in Rückenlage und hält die leicht gebeugten Beine schräg nach oben. Der Oberpartner legt nun die Hüfte auf die Beine des Unterparkers und beide fassen sich an den Händen. Der Unterparker streckt die Beine senkrecht nach oben durch, und gleichzeitig springt der Oberpartner leicht weg und spannt sofort den ganzen Körper. Wenn das Gleichgewicht gefunden ist, sind die Hände zu lösen.



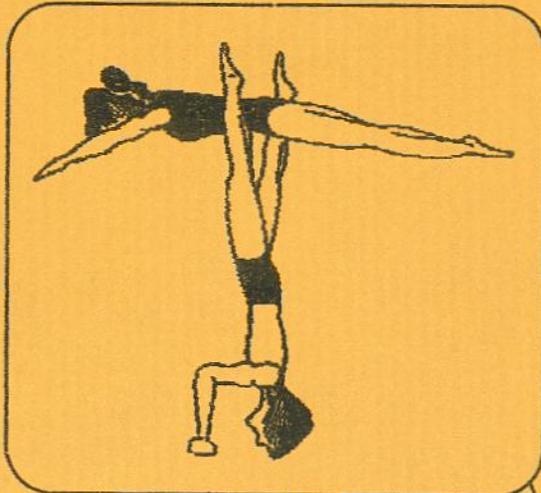
Knie - Schulterstand

Beschreibung:

Der Unterpartner ist in Rückenlage, die Beine gebeugt und leicht gespreizt. Der Oberpartner greift auf die Knie und setzt die Schultern in die Hände des Unteren. Aufschwingen zum Knie - Schulterstand, Körper spannen, die Hände strecken und das Gleichgewicht suchen.



Rollen über den Partner

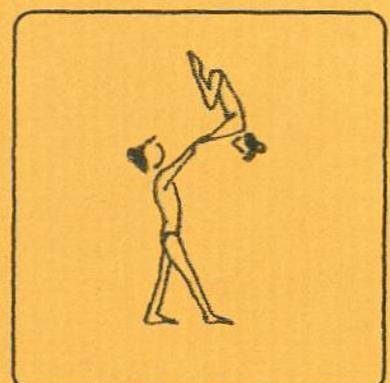
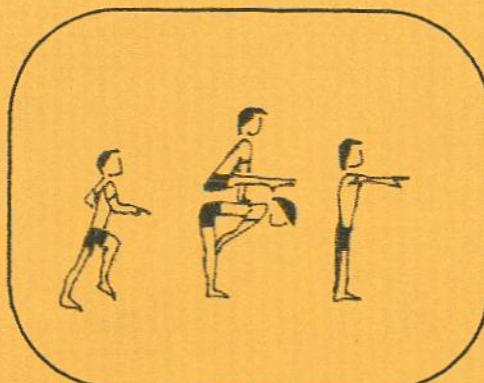
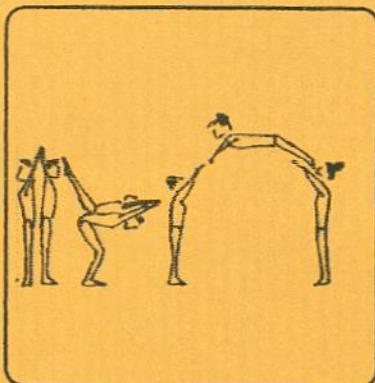
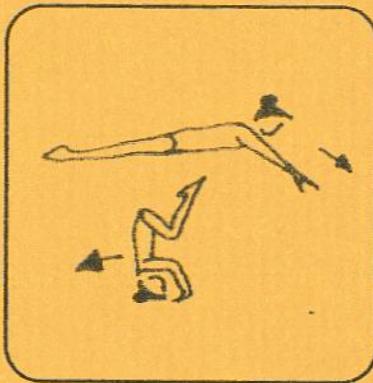


Beschreibung:

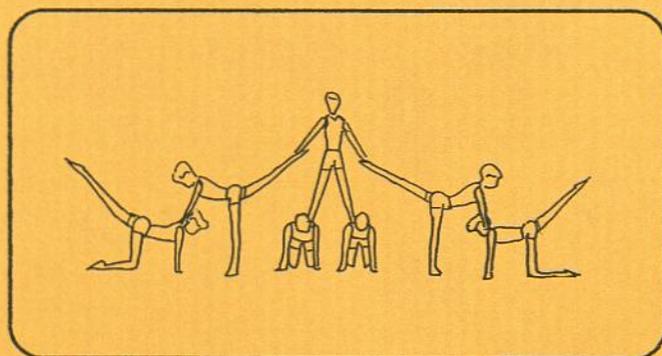
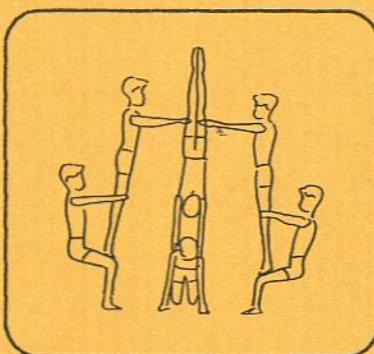
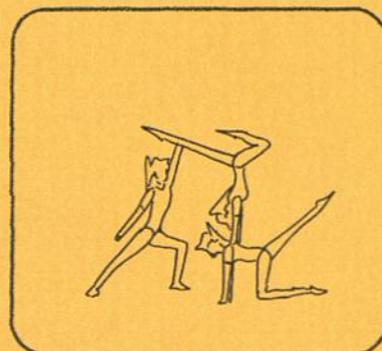
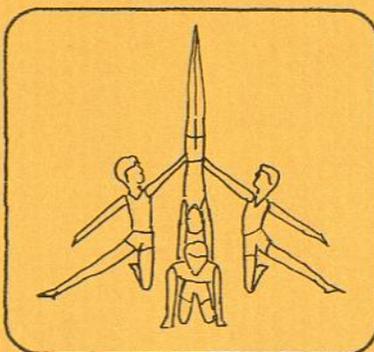
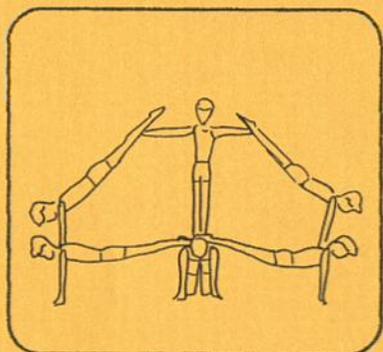
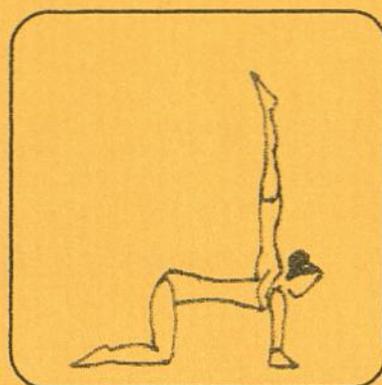
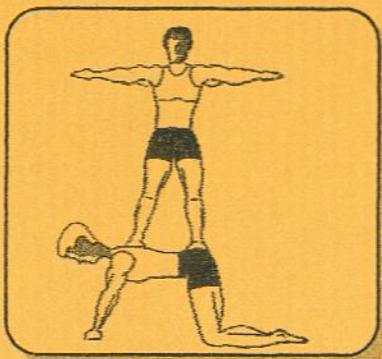
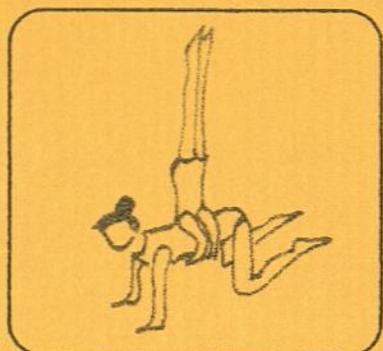
Der Unterpartner zeigt einen Kopfstand mit gegrätschten Beinen.
Der Oberpartner macht eine Sprungrolle durch die gegrätschten Beine des Unterparkers

Achtung:

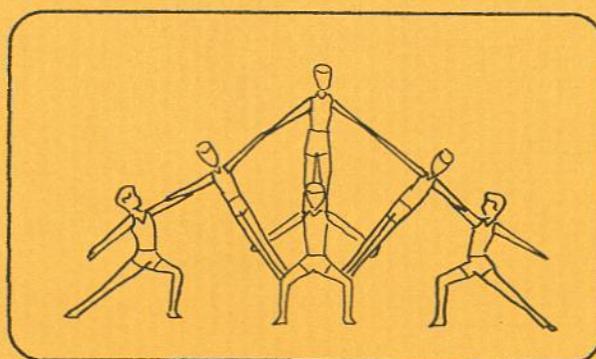
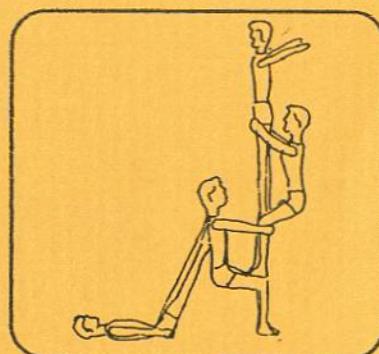
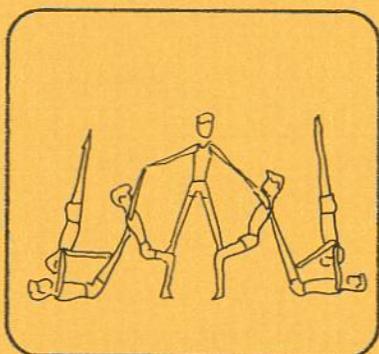
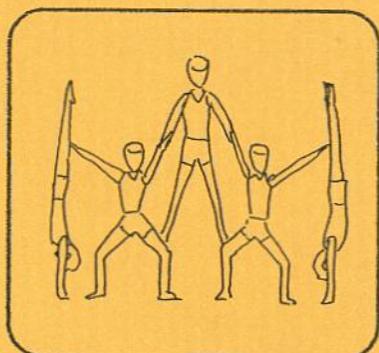
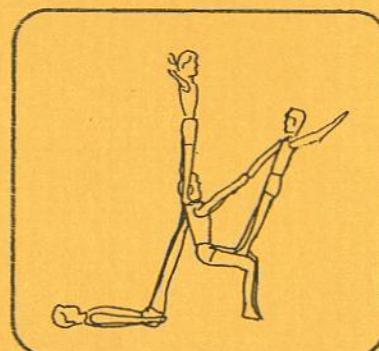
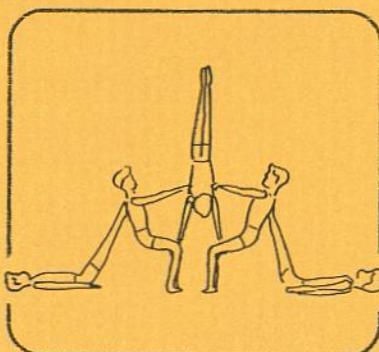
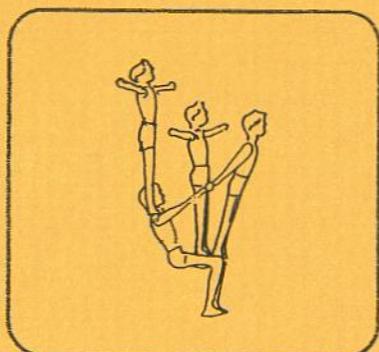
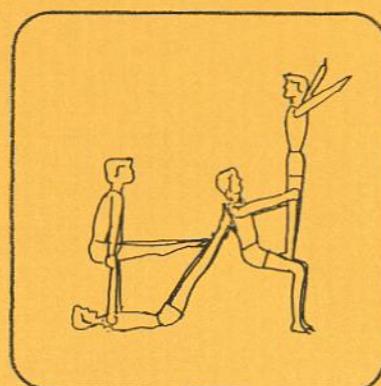
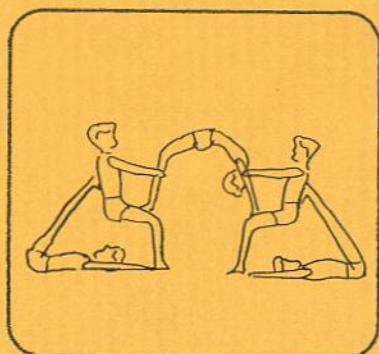
Vorübungen nicht vergessen !



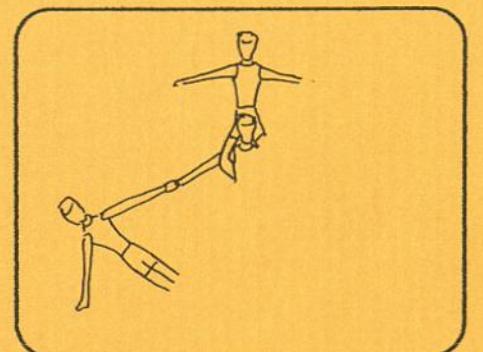
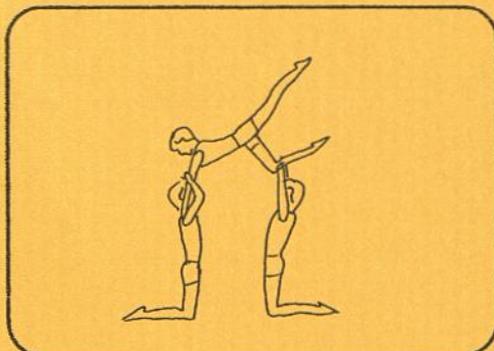
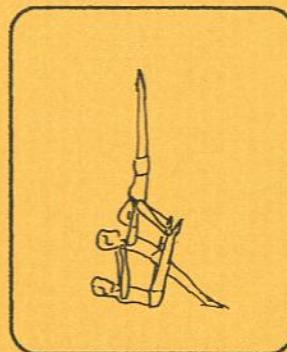
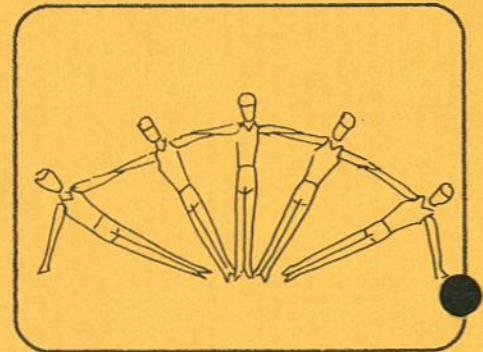
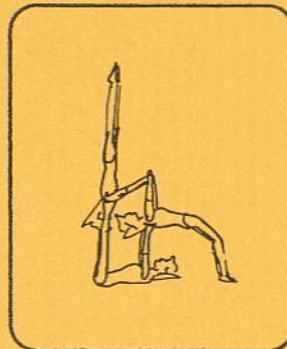
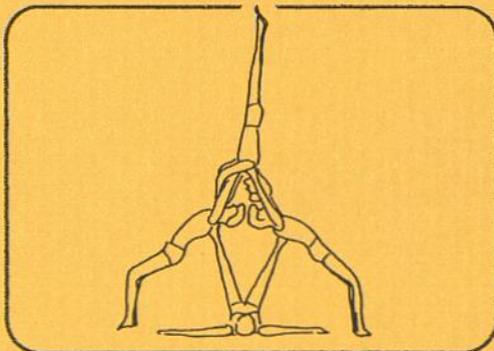
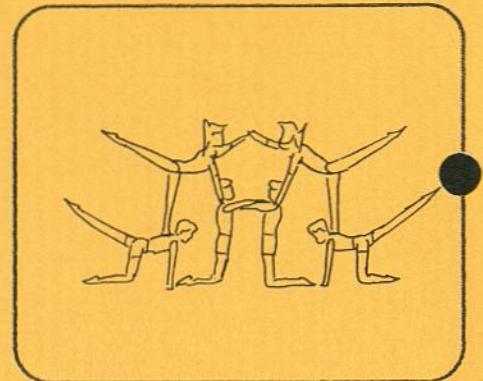
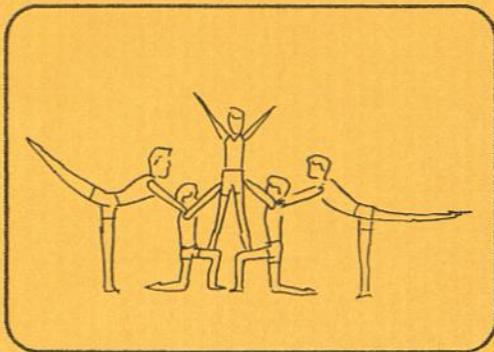
Pyramiden



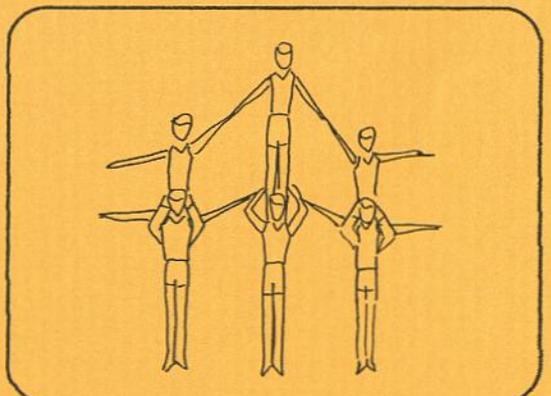
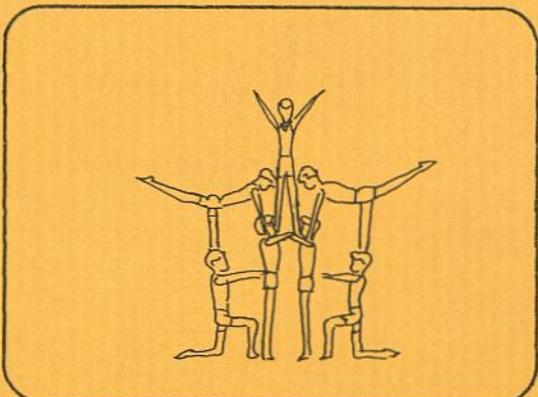
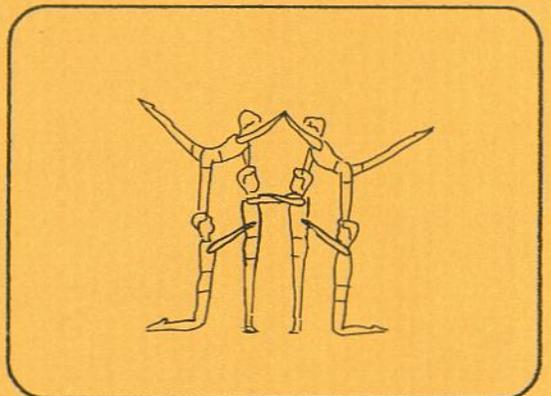
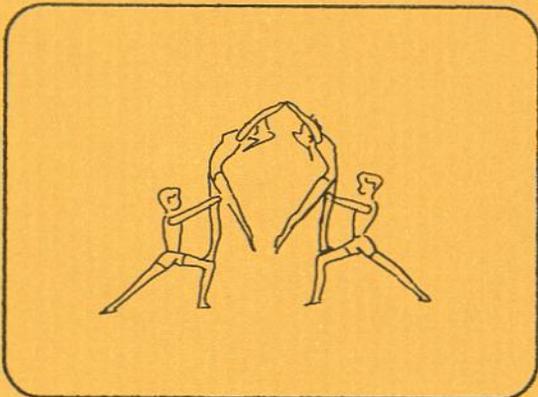
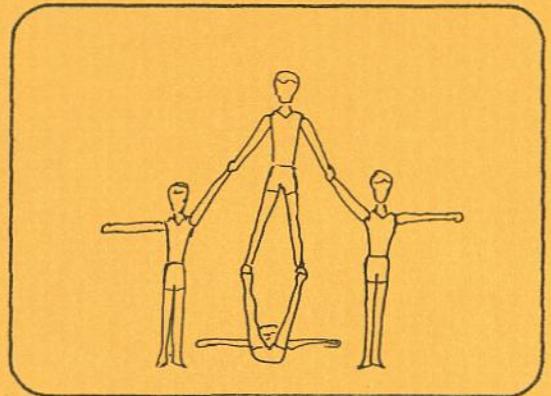
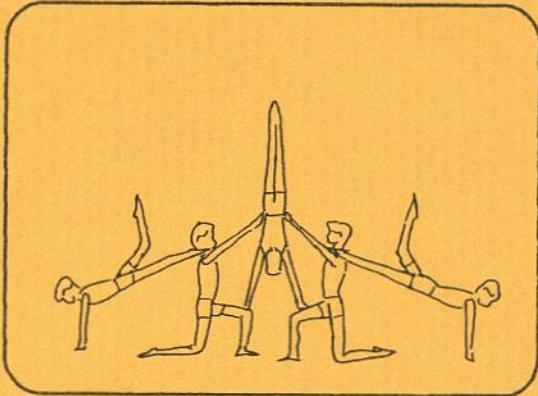
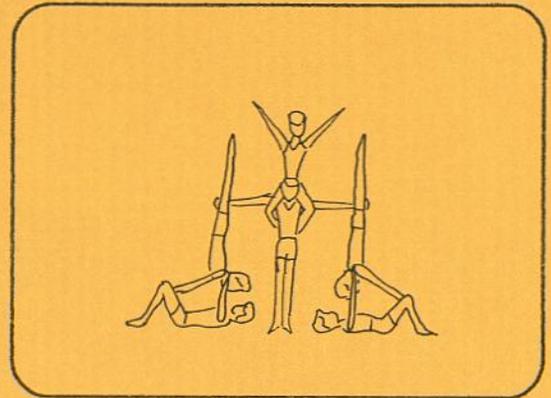
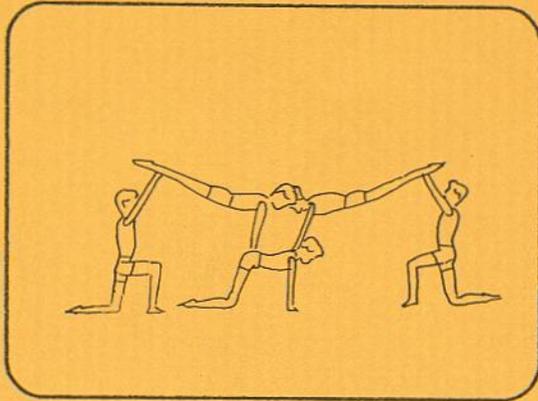
Pyramiden



Pyramiden



Pyramiden



Haltung bewahren

Nicht nur ein „Fall“ für die Akrobatik (Teil 2)

Michael Mertens

3. Unterrichtseinheit: Die richtige Lage finden – Sitzen und Stehen auf, mit bzw. über meinem Partner

Erprobt werden je nach Leistungsvermögen akrobatische Grundübungen (Stuhl, Galionsfigur, Flieger) unter besonderer Beachtung einer körpergerechten Haltung.

Körperkontakt sowie gegenseitige Sicherung und Hilfestellung sind hier unerlässlich. Bei der Einführungsstunde von Basistechniken müssen Berührungspunkte ab- und Vertrauen zueinander aufgebaut werden. Als Stundenbeginn werden deshalb Vertrauensübungen mit Körperkontakt durchgeführt. Auch in den folgenden Stunden werden Übungen zum Erfahren,erspüren und Halten der Körperspannung im Rahmen der Erwärmung durchgeführt (Abb. 4, Heft 6).

Für die selbständigen Übungsprozesse werden zunächst die tech-

nisch korrekte Ausführung der akrobatischen Basiselemente mit der jeweiligen Hilfestellung (4) im Zusammenhang mit physiologischen Funktionszusammenhängen des Halte- und Bewegungsapparates akzentuiert.

In der Hauptübungsphase werden selbständig (freiwillige Partnerfindung!) die Basisfiguren mit Hilfe von vorstrukturierten Arbeitsblättern (5) erprobt (Arbeitsblätter 1-4). Die differenzierten Arbeitsmaterialien ermöglichen ein individuell rhythmisiertes Lernen. Ausreichend Zeit zum Experimentieren und Rollentausch werden vorausgesetzt, weil nur in Kenntnis beider Perspektiven (Ober- und Unterson) das Bewegungsproblem bearbeitet werden und eine Verständigung über Schwierigkeiten und Lösungen erfolgen kann.

Anschließend berichten die Teams über Probleme und gefundene Lösungen. So erhalten andere Teams Orientierungsangebote für eigene

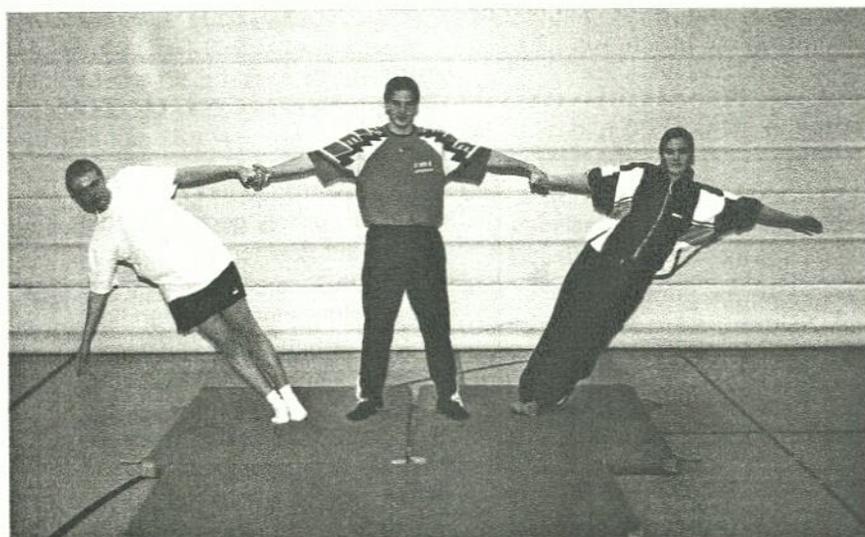


Die richtige Position finden

Lösungsversuche. In das Gespräch werden Merkmale einer sicheren Haltung aus der 1. UE integriert. Es gilt dabei, die Sinnhaftigkeit der Körperstreckung, speziell der richtigen Stellung des Beckens, für das Ausbalancieren zu akzentuieren (Abb. 7).

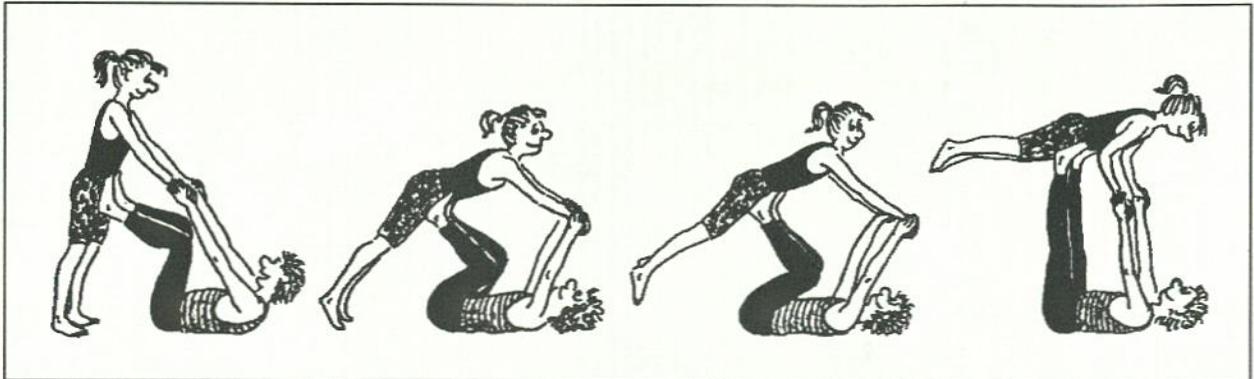
Insgesamt muss die Lehrkraft abschätzen, welche physiologischen oder anatomischen Kenntnisse an dieser Stelle notwendig sind, um den Sinn und die Bedeutung einer funktionellen Körperhaltung zu erklären. In diesem Zusammenhang ist es völlig ausreichend, die Wirbelsäule als Gelenksystem zu beschreiben, in dem die Bandscheiben eine Pufferfunktion besitzen.

Mit Hilfe eines Schwammes lassen sich zwei wichtige Aspekte demonstrieren. Zum einen wird der



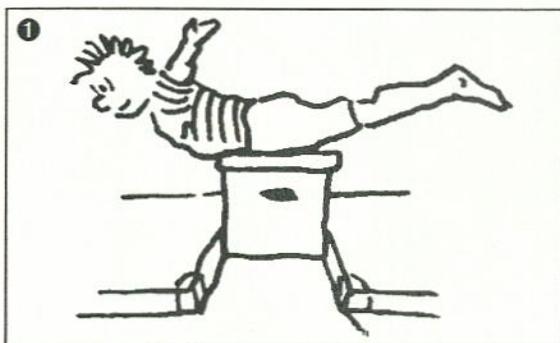
Die „Spannung“ halten

Flieger



Arbeitsauftrag:

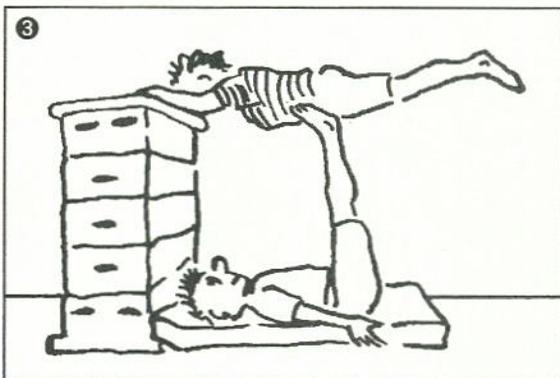
Erarbeitet den „Flieger“ entsprechend des auf den vier Schaubildern dargestellten Übungsweges. Berücksichtigt beim Üben des „Fliegers“ die unten angegebenen Hinweise!



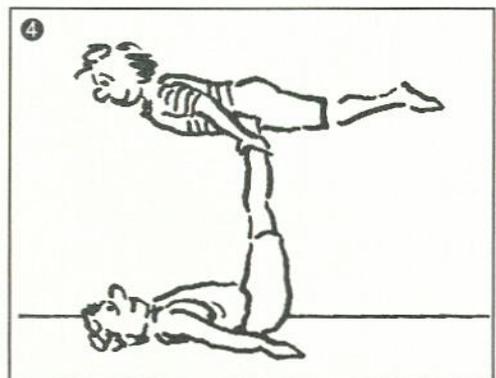
2

Kastengasse als Gerätehilfe

Unterson liegt auf dem Rücken zwischen zwei gr. Kästen, der Obermann stützt sich mit Händen und Füßen im Vierfüßlergang (Liegestützstellung) auf den Kästen ab und befindet sich damit bereits in der richtigen Höhe für die Unterson. Nach dem Ausbalancieren nimmt der Obermann zuerst die Füße und dann die Hände vom Kasten.



4



Hinweise zum Üben des Fliegers

- Experimentiert, um den besten Punkt für die Füße zu finden:
Füße weiter oben oder weiter unten an den Körper des Partners legen!
- Verändert auch mal die Fußstellung:
Füße etwas nach außen gedreht oder parallel zum Körper!
- Verändert die Entfernung untereinander:
Dicht an den Partner heran, beim nächsten Mal so weit wie möglich weg!
- Versucht Druck bzw. Zug auf eure Handfassung aufzubauen! (Bild 4)

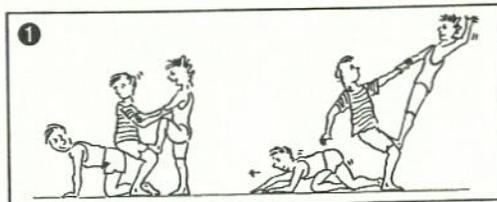
Der Stuhl

Arbeitsauftrag:

Erprobt den Stuhl entsprechend der dargestellten Arbeitsschritte (Bildreihe 1-4).
Beginnt erst mit der nächsten Übung, wenn ihr die vorherige erfolgreich durchgeführt habt!

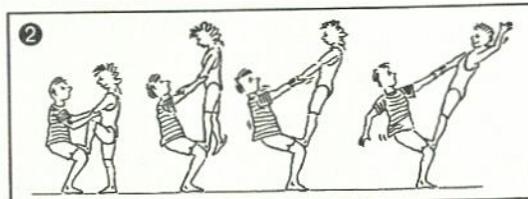
1. Stuhl mit Hilfestellung

Eine dritte Person gibt Hilfe in Bankstellung.
Die Unterson bleibt solange auf der Hüfte der Hilfsperson sitzen bis die Figur steht.
Die „Bank“ wird vorsichtig entlastet und „krabbelt“ weg.



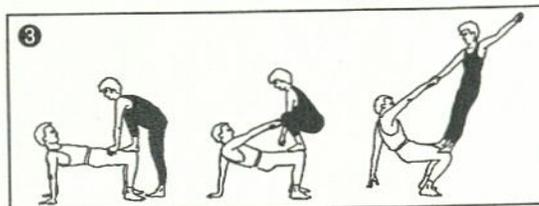
2. Basistechnik Stuhl

Wichtig:
Die Oberperson darf sich beim Aufsteigen nicht nach hinten lehnen, sondern versucht aufrecht über dem Schwerpunkt des eigenen Fußes aufzusteigen!



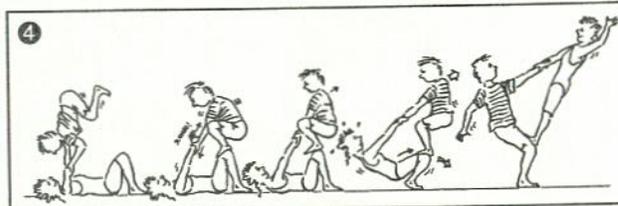
3. Variation für Fortgeschrittene

Wichtig:
Der Obermann zieht den Untermann mit geradem Rücken hoch!



4. Aufgabe für Profis

- Aus dem ausbalancierten Schulterstand wie im 1. Phasenbild abgebildet in den „Stuhl“;
- oder aus der im 2. Phasenbild gezeigten Ausgangsstellung (Füße des Obermanns auf den Knien der Unterson) in den Stuhl.



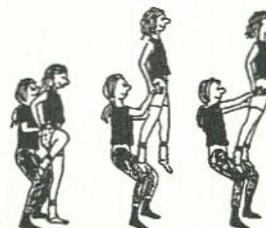
Die Galionsfigur

Arbeitsauftrag:

Erprobt die Figur entsprechend der gezeigten Abfolge!
Beginnt erst mit der nächsten Übung, wenn ihr die vorherige erfolgreich durchgeführt habt!



Basistechnik



Tipp: Achtet beim Aufstieg darauf, dass ihr eng beieinander steht.

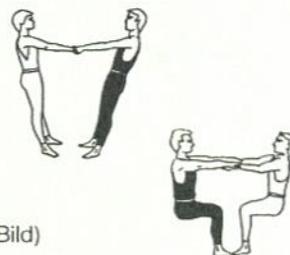
Übungen zur Körperspannung

Partnerübungen

- 1. Brett anheben** („Brett“: angespannte Muskulatur, Arme am Körper)
 - an den Füßen hochheben; nur Kopf und Nacken berühren den Boden; den Partner schütteln; ein Bein loslassen
 - Brett seitlich („Brett“ liegt seitlich auf dem Unterarm)
 - Brett von vier Trägern aufheben lassen
 - Brett von 6–8 Personen über den Kopf heben (Das Tragen lässt sich variieren: z. B. Tragen in der Fortbewegung, Tragen mit einer Hand. Wichtig: Aufstellung nach Körpergröße, so dass die größten und kräftigsten Schüler den Oberkörper tragen)
- 2. V-Balance** (Handgelenk-Handgelenk-Griff)
 - Basisübung, Oberkörper und Beine auf einer Linie (s. Bild)
 - V-Balance mit einer Hand
 - V-Balance rücklings
 - V-Balance gebeugt (Bein gestreckt, Oberkörper nach vorne und Gesäß nach hinten)
- 3. Stuhl-Balance**
 - Rücken an die Wand, Knie im rechten Winkel gebeugt (Vorübung: alleine)
 - Stuhl-Balance rücklings (Rücken an Rücken)
 - Arme gestreckt, Oberkörper gerade und Kniegelenke bis zum rechten Winkel beugen (s. Bild)
- 4. Hintern hoch**

Zwei Spieler setzen sich auf den Boden und stemmen ihre Fußsohlen in der Luft gegeneinander. Durch Druck auf die Füße des Partners versuchen nun beide, das Gesäß vom Boden zu lösen. Die Arme werden dabei zum Balancehalten eingesetzt.
- 5. Aufstehen**

Zwei Personen sitzen auf dem Boden. Aufgabe ist es, sich gegenseitig hochzuziehen und zum gleichen Zeitpunkt vom Boden abzuheben (Schwierigkeitsgrad lässt sich durch die Vergrößerung der Anzahl der beteiligten Personen erhöhen).



Dreier-Übungen

- 1. Das Pendel**

Ein Schüler, steif wie ein „Brett“, wird sanft hin- und her-„gependelt“ (auch in der Kreisauflistung möglich)

 - a) Vorwärts und rückwärts!
 - b) Seitwärts
 - c) Pendeln im Handstand
- 2. Mühle**

Ein Schüler liegt waagrecht auf den gestreckten Armen der beiden Partner und wird mit gespannter Körperhaltung im Kreis gedreht.

Kleingruppen-Übungen

- 1. Liegestützkarree**

Die Spieler teilen sich in Gruppen von jeweils vier Personen. Gemeinsam soll im Liegestütz eine Figur gebildet werden, die wie ein Viereck aussehen soll. Kein Fuß darf dabei den Boden berühren (Füße auf dem Rücken, Hohlkreuz vermeiden).
- 2. Baumstammrollen**

Baumstamm liegt auf dem Rücken
- 3. Fliegender Fisch**

Im Reißverschlussystem; Kopf an Kopf auf dem Rücken liegend (bzw. bei Fortgeschritteneren im Stehen), eine Person auf den ausgestreckten Händen transportieren. Der „Fisch“ muss die Arme nach vorne strecken und Körperzusammenschluss halten.
- 4. Fliegender Baumstamm** (in Bauch- und Rückenlage)
 - a) Werfen eines „Baumstamms“ in der Langgasse bei enger Reißverschlussaufstellung. Die Arme des „Baumstamms“ liegen fest an Rumpf an!
 - b) Fallen lassen mit gestreckten Armen (Körperspannung!) von einem hohen Kasten in die Arme von Fängern (Gasse). Die Fänger stehen in Reißverschlussaufstellung; die Handflächen zeigen zur Decke. Hände nicht festhalten!

Großgruppen-Übungen: (ganze Klasse)

- 1. Sternbalance**

Alle stehen in einem Kreis und fassen sich an den Händen. Auf Kommando lehnt sich jeder zweite nach vorne und die anderen zum Ausgleich nach hinten, bis die Arme gestreckt sind. Auf ein zweites Kommando ziehen sich alle in den Stand zurück.
- 2. Sitzkreis** (auch in langsamem rhythmischem Gehen möglich)

Alle stehen möglichst eng hintereinander im Kreis. Auf Kommando versuchen sie, sich ganz langsam gleichzeitig auf die Oberschenkel der jeweils hinteren Personen zu setzen.

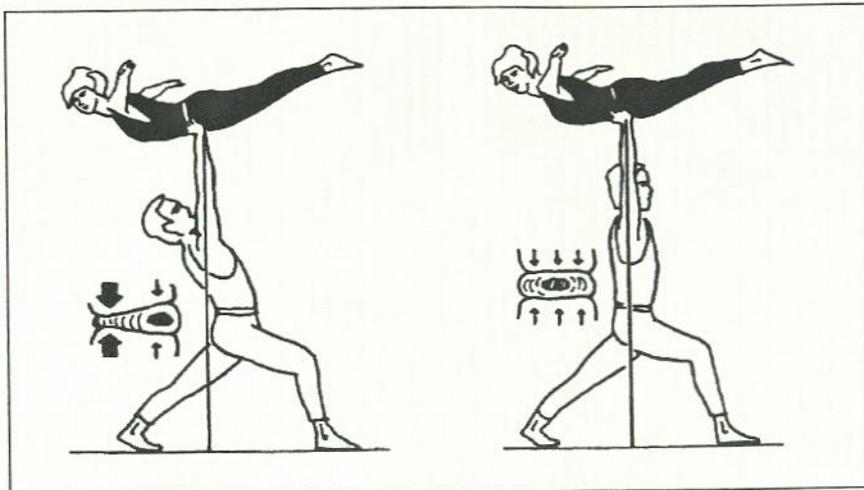
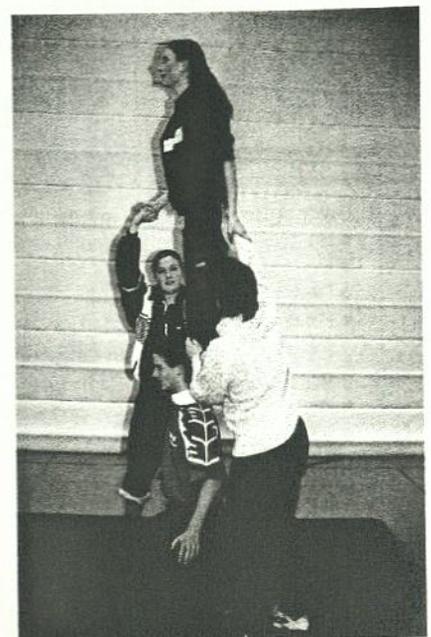


Abb. 7: Körperhaltung beim Tragen über dem Kopf (Blume, 1999, 37)



Übereinander stehen

tion abgebaut und der Körper als Ausdrucksmittel eingesetzt werden. In Anknüpfung an die 2. UE, in der körpersprachliche Signale zur Haltung bzw. Bewegung thematisiert wurden, bewegen sich alle frei zur Musik durch die Halle. Bei Musikstopp bleiben sie stehen und führen die vom Lehrer vorgegebenen Aufgaben pantomimisch aus (Abb. 9). In der anschließenden kurzen Reflexionsphase werden exemplarisch an der Bewegung „Gehen“ der Zusammenhang von Alltagsbewegungen und ihrer expressiven Bedeutung noch einmal verdeutlicht.

Abhängig von Vorerfahrungen der Lerngruppe bei der Gestaltung von Bewegungsideen werden weitere Übungsphasen zur Erweiterung von Arbeitstechniken szenischer Spielformen erarbeitet. So wird das individuelle Repertoire an Ausdrucks- und Darstellungsmitteln erprobt. Zusätzlich können Bewegungsaufgaben gestellt werden, in

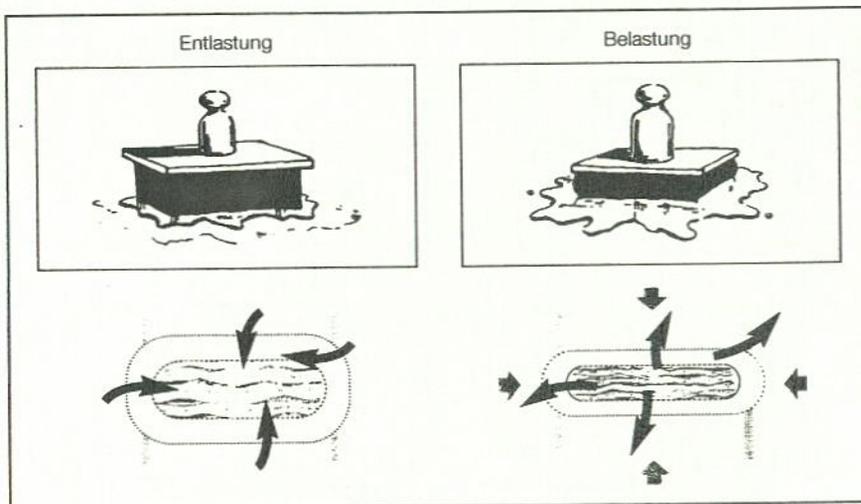


Abb. 8: Das Schwammsystem (GUVV Westfalen-Lippe, 2000, 23)

Druck umso besser abfangen, je flächiger der Druck auf die Bandscheibe wirkt, zum anderen gibt die Bandscheibe bei Druck Flüssigkeit ab (Abb. 8). Bei Entspannung regeneriert sie sich wieder, indem sie sich wieder füllt. Dieser „Pump-Saugmechanismus“ gewährleistet die „Ernährung“ und damit die Funktionalität der Bandscheiben.

Neben der vertiefenden Übung bekannter Basistechniken wird das Grundelement „Übereinander-Stehen“ erarbeitet (Arbeitsblatt 5). Dabei wird an die Vorkenntnisse über die richtige Körperhaltung und Wirbelsäulenbelastung der vorherigen Stunden angeknüpft.

Da Aufführungen ein wesentlicher Bestandteil der Akrobatik sind, sollen die Schüler die erlernten Bewegungskunststücke auf ihrem Niveau gestalten. Ziel der Präsentation ist es, die akrobatischen Elemente als Grundlage mit Elementen des Bewegungstheaters zu kombinieren.

Erlernte Basistechniken werden in einer aufgabengebundenen Bewegungsgeschichte kreativ angewendet. Dabei sollen Ängste und Hemmschwellen bei der Präsentation

**4. Unterrichtseinheit:
Gemeinsam in Balance –
Aufrechterhaltung von Gleichgewichtssituationen mit meinem Partner**

Mit dem Partner werden die erarbeiteten akrobatischen Grundelemente gefestigt und neue Gleichgewichtssituationen erprobt.

1. bewegen wie Roboter
2. majestätisch schreiten
3. als Modell über den Laufsteg gehen
4. ängstlich daherschleichen
5. cool gehen wie ein Rocker
6. betrunken torkeln
7. ...

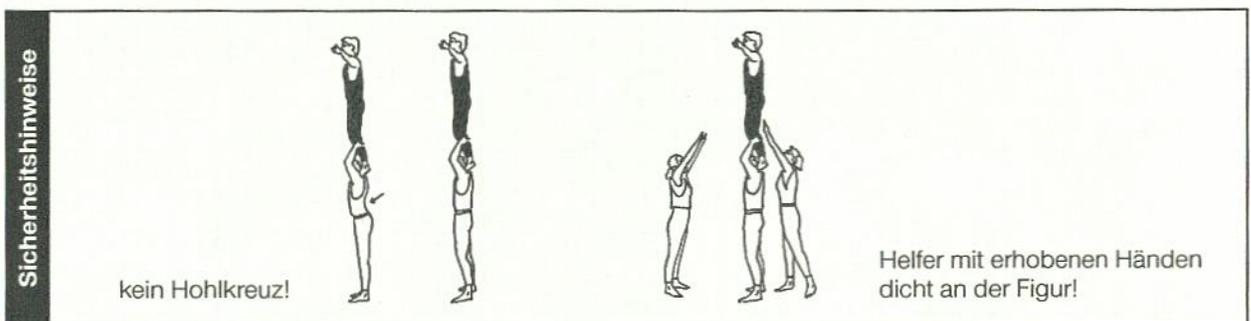
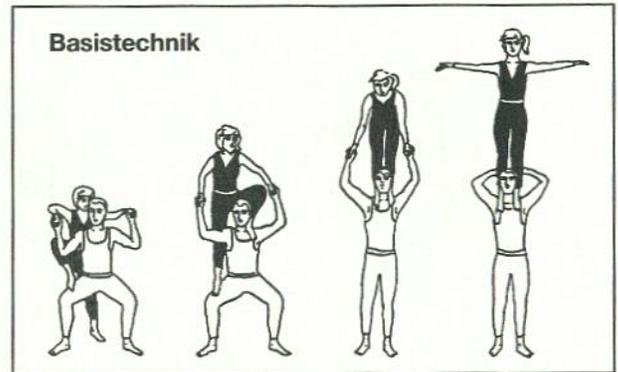
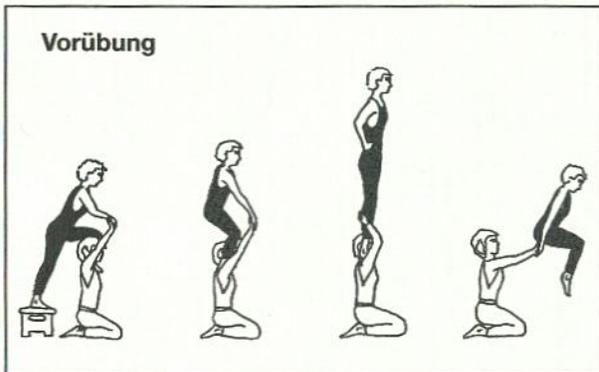
Abb. 9: Die Arbeitsaufgaben

Das Übereinander-Stehen

Arbeitsauftrag:

Erarbeitet die Figur entsprechend der dargestellten Arbeitsschritte.
Zuerst die Vorübung und danach die Basistechnik.

Beachtet die unten aufgeführten Sicherheitshinweise!



Arbeitsauftrag:

Stellt die folgenden Gefühle und Situationen pantomimisch dar.
Setzt euren ganzen Körper ein: Mimik, Gestik und Körperbewegungen!

Übung 1

1. sich vor etwas fürchterlich ekeln
2. vor Schadenfreude feixen
3. vor Neugierde sterben, aber den Teilnahmslosen mimen
4. sich extrem langweilen
5. erst unruhig beobachten, dann immer ängstlicher werden
6. sich unterwürfig verhalten
7. ...

Übung 2: Redensarten

1. jemandem schöne Augen machen
2. jemandem sein Herz ausschütten
3. jemandem ein Loch in den Bauch fragen
4. ...

Übung 3: Sprichwörter

1. Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein
2. Lügen haben kurze Beine
3. Wer nicht hören will, muss fühlen
4. ...