

Seminarunterlage Bewegen – Wahrnehmen - Tanzen

Übungssammlung für den Bereich Akrobatik

Akrobatik

Bei der Akrobatik sollten sich die Gruppen möglichst frei finden, denn Vertrauen und Jemanden-berühren-können ist eine wichtige Voraussetzung. Bei der Akrobatik lassen sich alle Kinder gut integrieren, denn sie können unterschiedliche Funktionen (z.B. Trägerfunktion) übernehmen und bekommen das Gefühl, wichtig zu sein. Bevor man mit den Kindern akrobatische Figuren ausprobiert, müssen die Kinder unbedingt wissen:

- Bei Türmen niemals auf der Wirbelsäule stehen, nur die Schultern und das Gesäß belasten!
- Bei der Bankstellung müssen die Arme und Beine genau senkrecht unter dem Körper stehen!
- Die akrobatischen Figuren langsam auflösen und sich beim Absteigen gegenseitig helfen!

Bevor man mit akrobatischen Figuren beginnt, ist es sinnvoll, vorbereitende Grundelemente mit den Kindern zu üben (Standwaage, Partnerstandwaage, Schubkarre, Huckepack, Bankstellung usw.)

Pro Station sollten etwa 4-5 Kinder arbeiten, denn gegenseitiges Helfen ist notwendig.

Werden nicht alle Kinder für eine akrobatische Figur benötigt, können die übrigen Hilfestellung leisten oder sich mit einer geschickten Haltung zu der Figur stellen. Die Kinder sollten genügend Zeit bekommen, eigene akrobatische Figuren zu erfinden. Die Figuren sollten etwa fünf Sekunden gehalten und dann wieder langsam abgebaut werden.

ZIELE DER EINHEITEN

- einfache akrobatische und gauklerische Fertigkeiten üben
- Kunststücke allein und in der Kleingruppe (er)finden, erproben, üben und einander präsentieren

Vorbereitende Übungen:

Ich vertrau dir

Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind steht gespannt in der Mitte und lässt sich sanft von einem Kind zum anderen Kind führen ohne mit den Füßen die Mitte des Kreises zu verlassen.



Förderband

Die Kinder stehen sich mit abgewinkelten Armen gegenüber. Das Kind, das befördert werden soll, springt beidbeinig in die Unterarme der in Förderbandreihe stehenden Personen. Das Kind wird von der ganzen Gruppe bis zum Ende des Förderbandes durch sanftes Schubsen weiter befördert. Am Ende des Förderbandes macht das Kind eine Rolle vorwärts und stellt sich in die Reihe des Förderbandes dazu. Das nächste Kind kann befördert werden.



Ellbogengriff

Der Unterpartner legt seine Hände unter die Ellbogen des Oberpartners, der wiederum legt seine Hände in die Armbeuge des Unterparkers. Beide Partner lehnen sich ohne einen Schritt zu machen mit den Oberkörpern auseinander, um den Griff zu testen.



Gelenkgriff

Unterparker und Oberpartner umfassen die Handgelenke des Partners - linke Hand zur rechten Hand. Beide Partner lehnen sich, ohne einen Schritt zu machen, mit den Oberkörpern auseinander, um den Griff zu testen.



Doppelte Standwaage

Ober- und Unterpartner stehen sich frontal je eine Armlänge entfernt gegenüber. Beide fassen sich an den Händen (Hand-Hand Griff) und machen eine Standwaage. Abgang erfolgt wie Aufgang rückwärts.



Mini-Flieger

Der Unterpartner geht in die Bankstellung. Der Oberpartner legt sich quer mit dem Bauch auf den Rücken des Unterpartners und geht in die Bauchwaage (Fliegerposition). Abgang erfolgt wie der Aufgang rückwärts.



Doppelbank

Der Unterpartner geht in die Bankstellung. Der Oberpartner steht hinter dem Unterpartner. Der Oberpartner greift auf die Schulterblätter des Unterpartners und steigt mit den Knien auf das Becken des Unterpartners. Beide machen jetzt eine Bankstellung. Abgang erfolgt wie der Aufgang rückwärts.



Rückenkerze

Der Unterpartner geht in die Bankstellung. Der Oberpartner stellt sich rücklings zum Gesäß des Unterpartners, setzt sich auf die Hüfte des Unterpartners, hält sich mit beiden Armen daran fest und rollt langsam zurück. Die Beine des Oberpartners bleiben solange angehockt, bis er am Rücken des Unterpartners komplett aufliegt. Der Oberpartner streckt beide Beine nach oben. Abgang erfolgt wie der Aufgang rückwärts.



Der Wächter

Der Unterpartner macht eine Bankstellung und der Oberpartner steht seitlich zum Unterpartner. Der Oberpartner setzt beide Hände in der Mitte des Rückens auf und steigt mit dem ersten Fuß auf das Becken des Unterpartners. Der Oberpartner verlagert sein Gewicht auf den ersten Fuß und der zweite Fuß setzt bei den Schulterblättern auf. Der Oberpartner richtet sich bei sicherem Stand der Füße auf. Abgang erfolgt wie der Aufgang rückwärts.



Der Kutscher

Der Unterpartner macht eine Bankstellung und der Oberpartner steht hinter dem Unterpartner. Der Oberpartner setzt beide Hände auf die Schulterblätter des Unterpartners auf und steigt mit dem ersten Fuß auf das Becken des Unterpartners. Der Oberpartner verlagert sein Gewicht auf den ersten Fuß und der zweite Fuß setzt auf das Becken nach. Der Oberpartner richtet sich bei sicherem Stand der Füße auf. Abgang erfolgt wie der Aufgang rückwärts.



Knielieggestütz

Der Unterpartner liegt am Rücken, die Beine sind angewinkelt und hüftbreit. Der Oberpartner steht gegrätscht in Kopfhöhe über dem Unterpartner. Der Blick des Oberpartners zeigt zu den Knien des Unterpartners. Der Oberpartner stützt die Hände auf die Knie des Unterpartners ab. Der Unterpartner fasst den Oberpartner oberhalb oder direkt beim Knie. Der Oberpartner springt beidbeinig nach oben ab und der Unterpartner streckt gleichzeitig seine Arme nach oben. Der Oberpartner hat seine Schultern genau über den Knien des Unterpartners. Beide Partner strecken beide Arme durch. Abgang erfolgt wie der

Aufgang rückwärts.



Mini-Oberschenkelstand

Der Unterpartner kniet am Boden (Fersensitz), die Knie sind hüftbreit. Der Oberpartner steht mit dem Gesicht zum Unterpartner. Beide Partner fassen sich an den Händen (Ellenbogen-, Gelenk- oder Handflächengriff), die Arme des Unterparkers sind gebeugt. Der Oberpartner steigt mit einem Fuß auf einen Oberschenkel des Unterparkers auf, streckt das Knie, steigt gerade nach oben und setzt den zweiten Fuß auf den freien Oberschenkel des Unterparkers. Beide strecken die Arme und lehnen sich nach hinten. Der Körper des Oberpartners soll gestreckt und gespannt sein (kein Knick in der Hüfte), während der Unterpartner die Balance hält. Abgang erfolgt wie der Aufgang rückwärts.



Oberschenkelstand

Der Unterpartner steht hüftbreit frontal vor dem Oberpartner. Beide Partner fassen sich an den Händen (Ellenbogen-, Gelenk- oder Handflächengriff), die Arme des Unterparkers sind gebeugt. Der Oberpartner steigt mit einem Fuß auf einen Oberschenkel des Unterparkers auf, streckt das Knie, steigt gerade nach oben und setzt den zweiten Fuß auf den freien Oberschenkel des Unterparkers. Beide strecken die Arme aus, lehnen sich leicht zurück. Der Unterpartner balanciert den Oberpartner, indem er die Knie nach vorne schiebt oder sein Becken hebt. Abgang erfolgt wie der Aufgang rückwärts.



Galionsfigur klein

Der Unterpartner kniet am Boden, die Knie sind hüftbreit. Der Oberpartner steht rücklings zum Unterpartner. Der Oberpartner greift rechts und links an die Hüfte des Oberpartners. Der Oberpartner umfasst mit seinen Händen die Handgelenke des Unterparkers. Der Oberpartner setzt mit den Zehen auf dem Knie des Unterparkers an, steigt mit abrollender Bewegung des Fußes auf den Oberschenkel des Unterparkers, steht auf, streckt das Knie

durch und stellt den zweiten Fuß auf den anderen Oberschenkel. Der Oberpartner löst seine Handfassung. Der Unterpartner streckt die Arme, lehnt sich leicht zurück und balanciert den Oberpartner. Abgang erfolgt wie der Aufgang rückwärts



Galionsfigur

Der Oberpartner steht rücklings zum Unterpartner. Der Oberpartner greift rechts und links an die Hüfte des Oberpartners. Der Oberpartner umfasst mit seinen Händen die Handgelenke des Unterpartners. Der Unterpartner senkt das Gesäß und seine Arme sind gebeugt. Der Oberpartner setzt mit den Zehen auf dem Knie des Unterpartners an, steigt mit abrollender Bewegung des Fußes auf den Oberschenkel des Unterpartners, steht auf, streckt das Knie durch und stellt den zweiten Fuß auf den anderen Oberschenkel. Der Oberpartner löst seine Handfassung. Der Unterpartner streckt die Arme, lehnt sich leicht zurück und balanciert den Oberpartner, indem er die Knie nach vorne schiebt oder sein Becken hebt. Abgang erfolgt wie Aufgang rückwärts.



Flieger

Der Unterpartner liegt am Rücken. Der Oberpartner steht am Fußende des Unterpartners. Der Unterpartner beugt die Beine (Hüfte und Knie). Der Oberpartner reicht dem Unterpartner die Hände (Hand-Hand Griff). Der Unterpartner stellt seine Füße in V-Position auf die Hüftknochen des Oberpartners. Der Oberpartner springt leicht nach oben, während der Unterpartner seine Beine in die Senkrechte bringt und diese durchstreckt. Der Oberpartner zieht den Oberkörper und Beine nach oben in die Bauchwaage (Fliegerposition). Der Unterpartner unterstützt den Oberpartner mit gestreckten Armen. Abgang erfolgt wie der Aufgang rückwärts.



Mini 2 Mann hoch

Der Oberpartner steht hinter dem Unterpartner. Der Unterpartner kniet hüftbreit am Boden (Kniesitz) und hat die Hände nach hinten abgewinkelt. Der Oberpartner fasst die Hände des Unterpartners. Der Oberpartner steigt direkt auf die Schultern des Unterpartners oder zuerst seitlich in die Hüftbeuge des Unterpartners. Der Unterpartner zieht den Oberpartner nach oben, während der Oberpartner bereits mit dem zweiten Bein auf die Schulter des gestreckten Armes steigt. Der Oberpartner drückt im Stand die Fersen hinter dem Nacken des Unterpartners zusammen, streckt seine Beine durch und richtet sich mit Oberkörper und den nacheinander lösenden Händen auf. Der Unterpartner fasst den Oberpartner am Wadenansatz und stabilisiert seinen Partner mit leichtem Zug gegen den Hinterkopf. Abgang: Der Unterpartner reicht dem Oberpartner nacheinander die Hände. Der Oberpartner springt vorne hinunter. Der Unterpartner unterstützt den Oberpartner während des Absprungs.



Brunnenschöpfen

Unterpartner und Oberpartner stehen Rücken an Rücken, die Arme sind nach oben gestreckt. Der Unterpartner fasst die Hand oder die Handgelenke des Oberpartners und beugt sich nach vorne. Der Oberpartner macht über den Rücken des Unterpartners eine Rolle rückwärts zum Stand.



Partnerrolle

Der Unterpartner liegt am Rücken, die Beine nach oben gestreckt, leicht geöffnet und fasst

die Knöchel des Oberpartners. Der Oberpartner steht gegrätscht über dem Kopf des Unterpartners und fasst dessen Knöchel. Der Oberpartner stellt die Beine des Unterpartners angewinkelt ab und zieht den Kopf ein. Der Unterpartner drückt die Beine des Oberpartners nach oben, der Oberpartner macht den Rücken rund, rollt ab und zieht mit seinen Beinen den Unterpartner auf. Die Knöchel fest halten! Der Unterpartner macht nun dasselbe wie Oberpartner zuvor. Für geübte Partner zwei Mal vorwärts und einmal rückwärts.



Einfache Pyramiden:

Bankpyramide

Der Unterpartner und der Mittelpartner stehen Schulter an Schulter in der Bankstellung. Der Oberpartner stützt sich mit beiden Händen zwischen den Schulterblättern seiner Partner ab und kniet mit dem ersten Knie am Becken eines Partners auf und stellt danach das zweite Knie auf das Becken des anderen Partners. Abgang erfolgt wie der Aufstieg rückwärts.



Pyramide 1

Unter- und Mittelpartner stehen Schulter an Schulter in der Bankstellung. Der Oberpartner steht hinter seinen Partnern. Der Oberpartner hält sich am Rücken der Partner fest und steigt mit jeweils einem Fuß auf das Becken seiner Partner. Der Oberpartner richtet sich auf zum Stand. Abgang erfolgt wie der Aufstieg rückwärts



Pyramide 2

Der Unterpartner macht eine Bankstellung. Der Mittelpartner steht hinter dem Unterpartner und legt seine Hände auf die Hüfte des Unterparkers. Der Oberpartner steht beim Kopf des Unterparkers, legt seine Hände auf die Schulter des Mittelparkers und steigt auf die Schulterblätter des Unterparkers. Abgang erfolgt wie der Aufgang rückwärts.



Pyramide 3

Der Unterpartner macht eine Bankstellung. Der Mittelpartner steht gegrätscht über dem Unterparker und stützt sich auf dessen Schulterblättern ab. Der Oberpartner steht hinter dem Unterparker, hält sich am Rücken des Mittelparkers an und steigt auf die Hüfte des Unterparkers. Der Oberpartner richtet sich auf und hält sich nun an den Schultern des Mittelparkers an. Abgang erfolgt wie der Aufgang rückwärts.



Pyramide 4

Der Unterp partner liegt am Rücken. Der Mittelpartner steht am Fußende des Unterp partners. Der Unterp partner reicht dem Mittelpartner die Hände und stellt seine Füße in V-Position auf die Hüftknochen des Mittelpartners. Der Mittelpartner springt leicht nach oben während der Unterp partner seine Beine in die Senkrechte bringt und diese durchstreckt. Der Mittelpartner zieht Oberkörper und Beine nach oben in die Bauchwaage (Fliegerposition). Der Unterp partner unterstützt den Mittelpartner mit gestreckten Armen. Der Oberpartner steht an der Kopfseite des Unterp partners. Der Oberpartner übernimmt die Hände des Mittelpartners und macht eine Standwaage. Abgang erfolgt wie der Aufgang rückwärts.



Pyramide 5

Der Unterp partner liegt am Rücken. Der Mittelpartner 1 steht am Fußende des Unterp partners. Der Mittelpartner 1 reicht dem Unterp partner die Hände (Hand-Hand Griff). Der Unterp partner stellt seine Füße im leichter V-Position auf die Hüftknochen des Mittelpartners 1. Der Mittelpartner 1 springt leicht nach oben, während der Unterp partner seine Beine in die Senkrechte bringt und diese durchstreckt. Der Mittelpartner 1 zieht Oberkörper und Beine nach oben in die Bauchwaage (Flieger). Der Mittelpartner 2 macht zeitgleich einen Kopfstand am Kopfende des Unterp partners. Der Mittelpartner 1 fasst den Mittelpartner 2 an dessen Beinen. Der Oberpartner macht hinter dem Mittelpartner 1 eine Standwaage und fasst dessen Füße. Abgang erfolgt wie der Aufgang rückwärts.



Pyramide 6

Zwei Unterp partner stehen in Bankstellung mit den Köpfen zueinander. Der Oberpartner steht auf den Schulterblättern der Partner. Zwei weitere Kinder stehen jeweils auf den Becken der Unterp partner, reichen dem Oberpartner die Hände und lehnen sich zurück. Abgang erfolgt wie der Aufgang rückwärts.



Große Bankpyramide

Drei Unterparker stehen in der Bankstellung seitlich zu einander. Zwei Mittelparker stehen hinten, jeweils zwischen zwei Unterparkern und greifen auf deren Schulterblätter und knien sich auf deren Becken in die Bankstellung. Der Oberpartner steigt nun über einen der Unterparker und Mittelparker ganz nach oben und macht eine Bankstellung auf den zwei Mittelparkern. Abgang erfolgt wie der Aufgang rückwärts.



Einfache Stationenkarten für den Unterricht in der Volksschule:

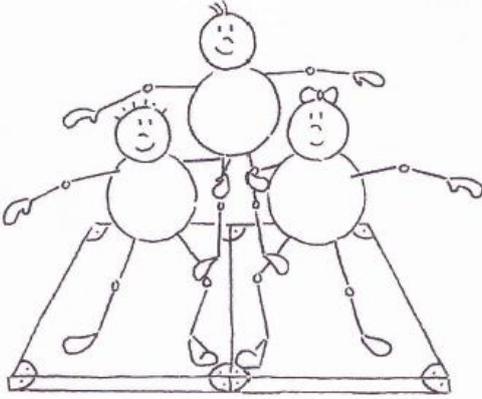


Akrobatik

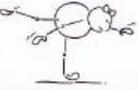


Station: Denkmal

Zwei Kinder stellen sich mit gegrätschten Beinen nebeneinander. Ein weiteres Kind klettert auf die Beine. Haltet es gut fest. Die anderen Kinder können sich geschickt dazustellen.



Ihr braucht: 2 Turnmatten

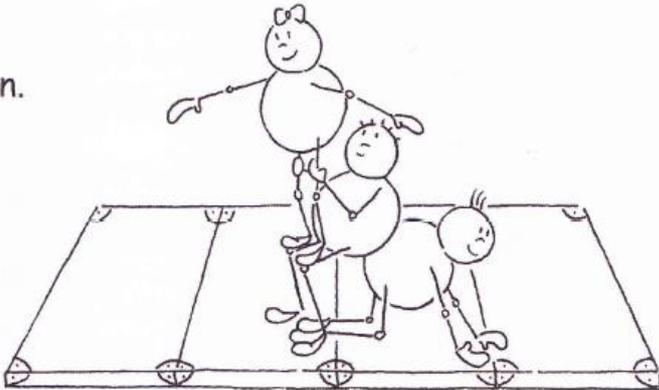


Akrobatik



Station: Turm

Ein Kind geht in Bankstellung. Ein anderes Kind setzt sich auf den Po - nicht auf den Rücken. Ein weiteres Kind stellt sich auf die Beine. Gut festhalten! Andere Kinder können sich geschickt dazustellen.



Ihr braucht: 4 Turnmatten

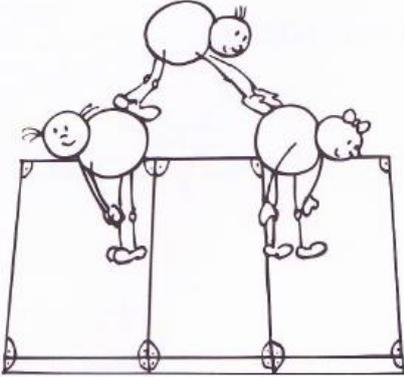


Akrobatik



Station: Brücke

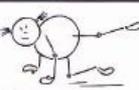
Stellt euch gebeugt und abgestützt hin. Einer klettert hinauf. Helft euch dabei. Die übrigen Kinder können sich mit einer Standwaage dazustellen.



Ihr braucht: 3 Turnmatten

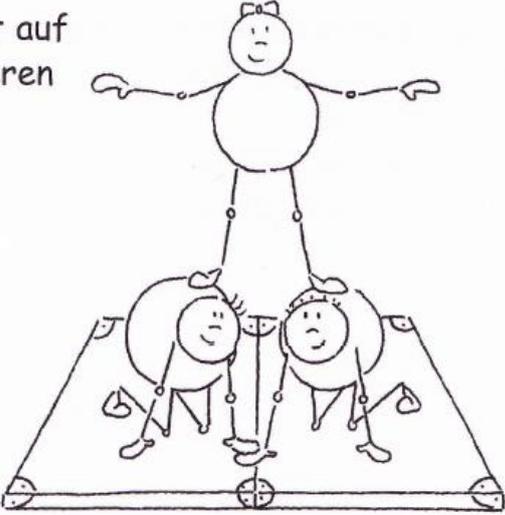


Akrobatik



Station: Pyramide

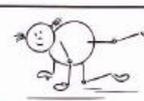
Zwei Kinder gehen in Bankstellung. Ein Kind stellt sich auf den Po (nicht auf den Rücken) beider Kinder. Die anderen Kinder stellen sich geschickt dazu.



Ihr braucht: 2 Turnmatten

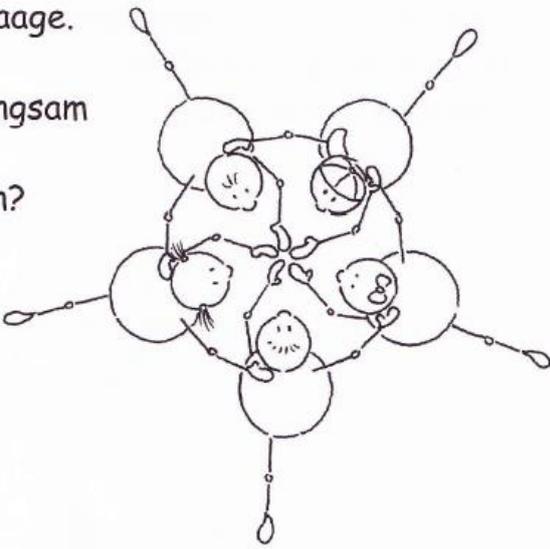
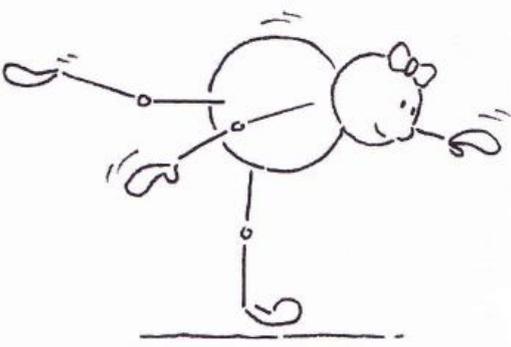


Akrobatik



Station: Blüte

Übt zunächst einzeln eine Standwaage.
Übt sie dann zu zweit.
Bildet nun einen Kreis und lasst langsam
die „Blüte“ aufgehen.
Könnt ihr die Blüte noch verändern?



Eine Präsentation der erarbeiteten Inhalte mit musikalischer Untermalung ist ein „Muss“ in der Akrobatik.

Quellen:

Clip coach (<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/690>)

Bracke, Julia (2018). Lernzirkel Sport II: Bewegen, Spielen, Üben an Stationen