

Hopla AKROBAT

Af Palle Krabbe

Bogforlaget
DUO ApS

Tak til bogens mange fotomodeller,
- fordi I var med på den, - fordi I
havde gode ideer og gode råd, - og
fordi I var så smukke, - selvfølgelig.
Og tak til akrobaten, Abdul Hantout,
Århus Teater Akademi, for megen inspiration.

Hopla

AKROBAT

Af Palle Krabbe

Bogforlaget DUO ApS

Hopla AKROBAT

© Bogforlaget DUO ApS

Postbox 13
9440 Aabybro
Tlf. 08-24 42 21

Fotos: Anders Ole Olsen

Konsulent: Ole Schøler

Tryk: Djurs Tryk, Auning

ISBN: 87-87937-52-2

Forord

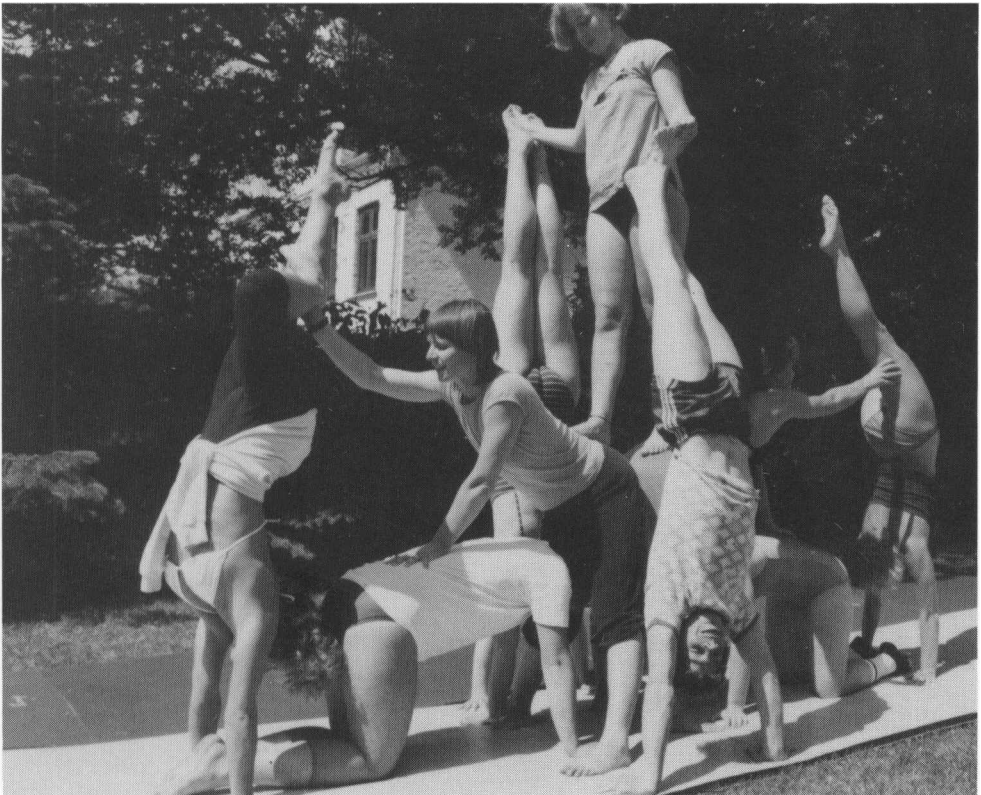
Ikke noget med masser af ord. Ikke noget med alt for lange udredninger af faglige analyser og overvejelser.

I forsøget på at indfange bevægelsernes billede har jeg villet gøre akrobatikken, legen, gøglet og gymnastikken tilgængelig for moderen og faderen og ungerne og onklerne og ...

Ideen kom ude på en græsplæne på Vestfyn, sommeren 1984, det var der vi begyndte at kravle rundt på hinanden. Skægt. I en tid, hvor øldirektører, politikere og andre »protoriginaler« vælter en kommerciel tankegangs elite-, præstations- og konkurrence dyrkelse ind over kropskulturen er der på samme tid flere, som begynder at ville kravle, at ville lege og lave gymnastik, at ville danse eller springe eller være artist, eller male sig i hovedet og være klovn eller bare noget helt andet. Legen tilhører den lille og den store. Og samarbejdet, tilliden, udfordringen udfoldes i en stue eller en skole, i en gymnastiksal eller i en have eller på en strand. Artisterier, leg og hoplaakrobat rummer muligheder og handlingsideer til børn, unge, familier, naboskaber og andet godtfolk. Der kan eksperimenteres med aktiviteterne og deltageres forskellige forudsætninger kan kommes imøde.

Prøv selv!!!

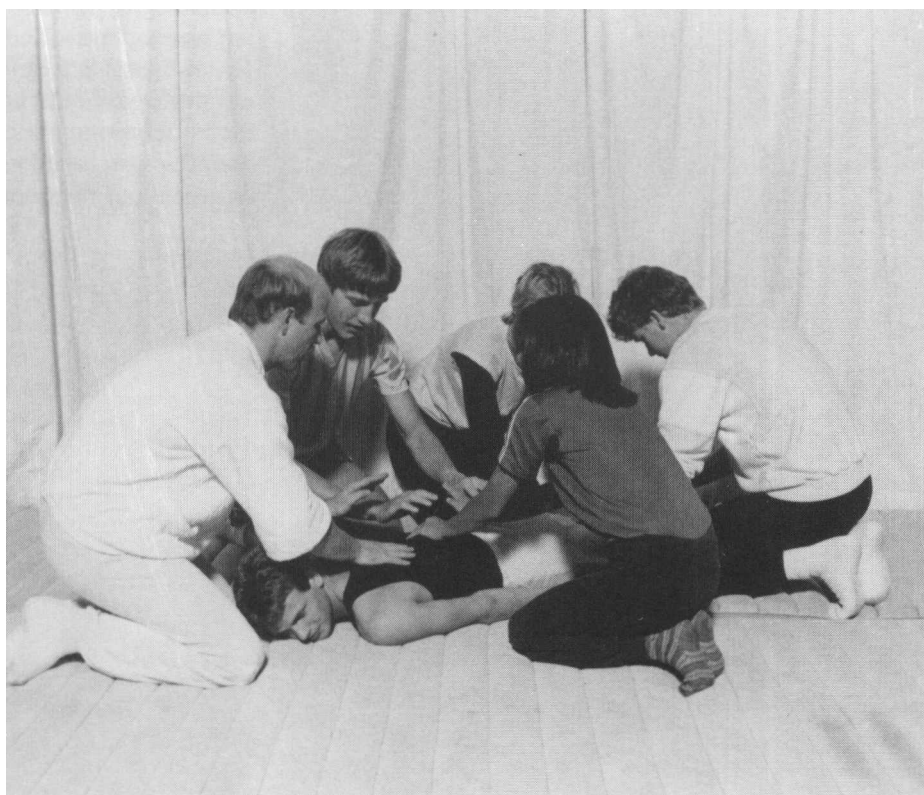
Hopla AKROBAT!!!



Indhold

Forord	3
Manegen klar.....	5
1. Forberedelser	6
2. Samarbejde	9
3. Balancekunster	11
4. Tillid og modtagning	15
Akrobatens værksted	18
1. Legestuen	19
2 og lidt sværere	33
3. Pyramider og gruppeopstillinger	61
4. Adagio Akrobatik	65
5. Klovnen	69
6. Gymnastiksalen, - en cirkusplads	74
7. Springleg	81
Mine damer og herrer!!	89

Manegen klar .•.

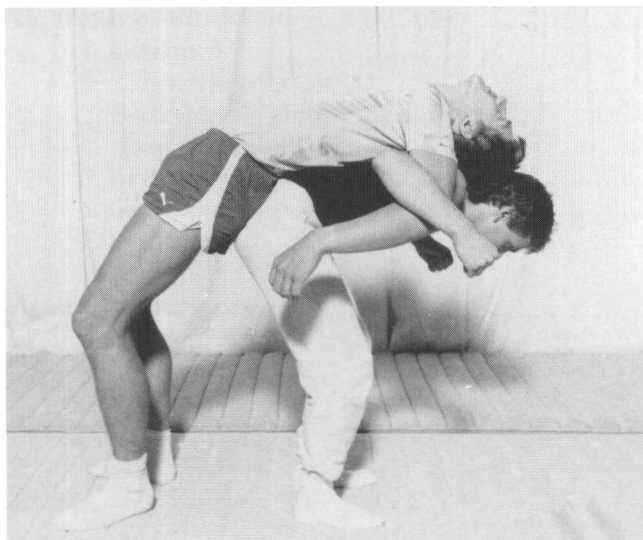


Forberedelser

Når man arbejder med bogens forskellige øvelser påvirker og træner man involverede muskelgrupper, man styrker kroppen og udvikler nervesystemet.

Men husk altid at varme godt op, ikke blot for at forebygge muskel- og ledskader, men også for at træne kroppens evne til at koordinere nye bevægelsesmønstre.

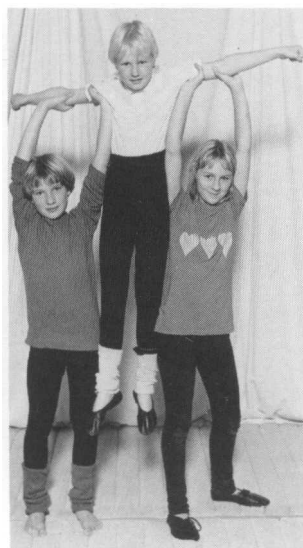
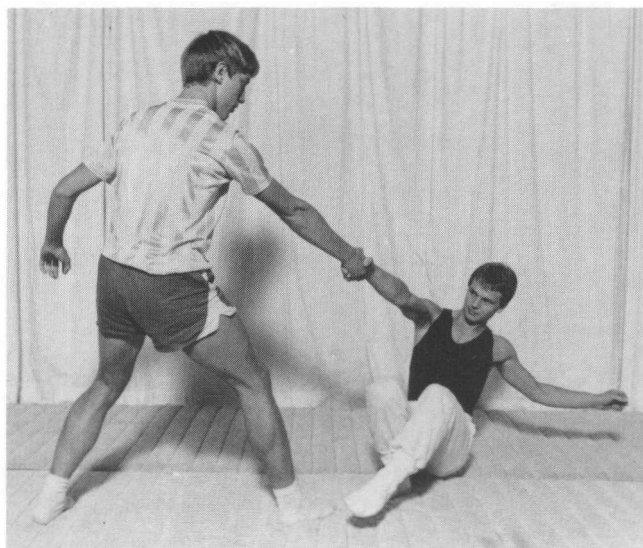
En grundig vejledning om opvarmningsprogrammer kan hentes mange andre steder. Her skal jeg blot pege på nogle enkelte træningsmuligheder, hvor deltagerne kan samarbejde om at styrke muskulaturen. At få fornøjelse af akrobatikarbejdet forudsætter en bare rimelig grundstyrke. Til dette kan mange træningsformer og metoder være brugbare. Her skal omtales et par arbejdsideer, hvor træningsrekvisitterne er deltagerne selv, cykelslanger og håndklæder. Men her først et eksempel på en lille optaktsleg:



Deltagerne løber rundt imellem hinanden til musik.

Når musikken standser finder man sammen i par, 3-mandsgrupper eller større grupper, - og udfører en fælles figur. Evt. kan man også variere antallet af understøttelsepunkter.

Herefter igen løb til musik og legen kan fortsætte.



Muskler kan trænes ved at udfordres. Men en udfordring skal være passende og hensynsfuld, således at kroppen ikke fejlbelastes.

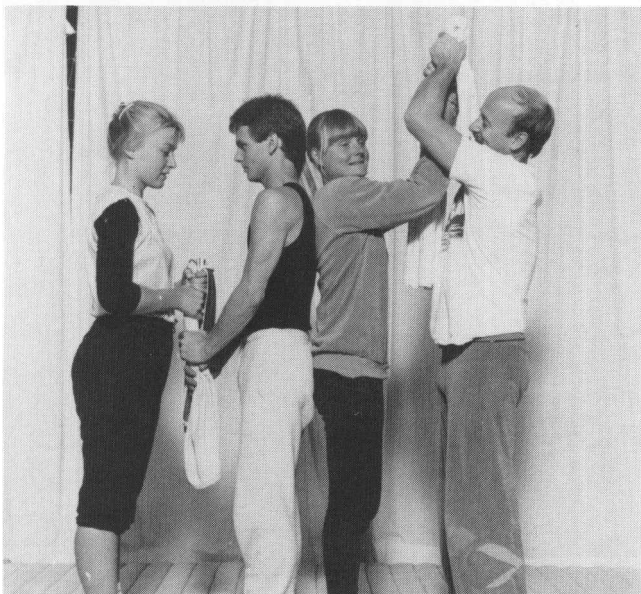
Med brug af håndklæder, cykelslanger eller blot hinanden kan vi udfordre musklerne på en god måde. Cykelslangens modstand øges når den udspændes, en kammerat kan etablere en afpasset modstand i forskelligt muskelarbejde, og håndklædetræningen er en kombinationsform mellem overvindende og eftergivende muskelarbejde. Den sidstnævnte metode er et forsøg på at arbejde på en sådan måde, at bevægelserne udføres med nogenlunde samme hastighed i hele bevægelsesbanen. Hvis kraftindsatsen kan holdes tæt på den maximale ydeevne egner denne træningsform sig specielt til at styrke de svageste led i kæden af muskelfibre, som samarbejder i en øvelse. Således har vi her tillige en god metode til at forebygge skader.

Her er nogle eksempler på muskeltræning. Det er let nok selv at finde på andre.

Den person som trækker håndklædet til sig, foretager samtidig en kropsvridning. Under hele denne bevægelse yder makkeren en så tilpas modstand at en rolig og jævn bevægelse opretholdes. Herefter skifter rollerne fra yderpositionen.

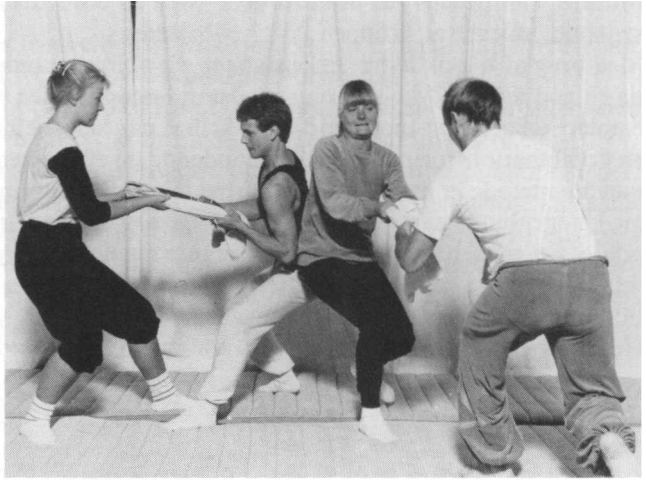


Træning primært for skulderbæltets muskler. Husk at modstanden ikke må være større, end at makkeren lige netop kan holde bevægelsen igang. En langsom musik kan evt. tilskynde til et jævnt bevægelsesforløb .

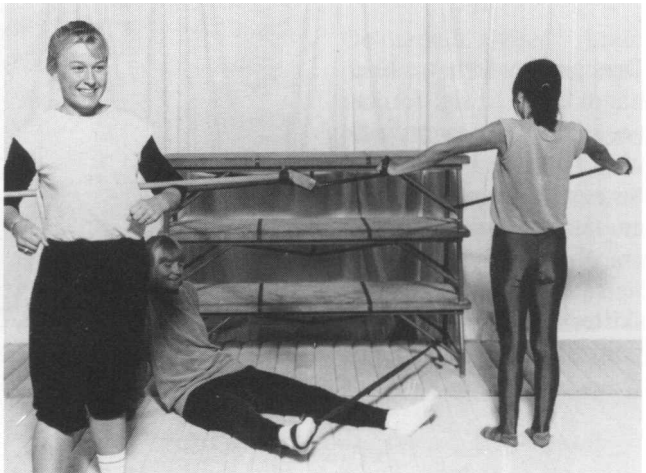


Her lidt til at styrke benene med, - samt få pulsen i vejret.

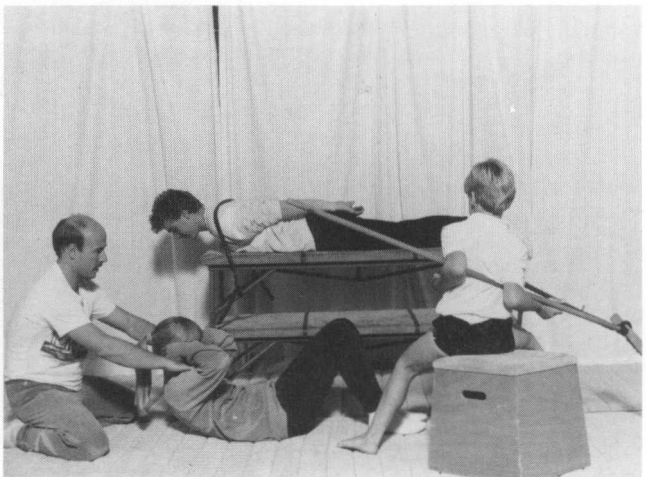
Prøv at trække hinanden afsted, laven dans, - find på en leg.



Brugte cykelslanger kan man hente hos enhver cykelhandler. Hvad enten man har en gymnastiksal med ribber og plinte til rådighed, - eller må nøjes med vandrørene i stuen, så kan man på denne måde dyrke effektiv muskeltræning. I øvelsen med kosteskafet udføres kropsvridninger, - og som det fremgår kan man træne forskellige muskler og funktioner.



Det gælder tillige om at styrke forsidens og ryggen muskulatur. Her må kroppen ikke løftes for højt fra underlaget, men gerne udfordres af lidt modstand, evt. ydet af en kammerat.



Samarbejde

At lykkes i arbejdet med denne bogs forskellige emner forudsætter, at deltagerne udvikler gode samarbejdsvaner. Vi skal således skærpe hinandens opmærksomhed mod de idealer, som er knyttet til samarbejdsbegrebet, det vil sige, at opfatte de forpligtigelser der medfølger i en samarbejdssituation, - at opleve andres omtanke og selv være parat til at vise opmærksomhed og ansvar over for kammeraterne.

Deltagerne kan fremtage nogle af de balanceredskaber, man har til rådighed, og inden man går i gang, må man sikre sig, at opstillingerne er stabile.

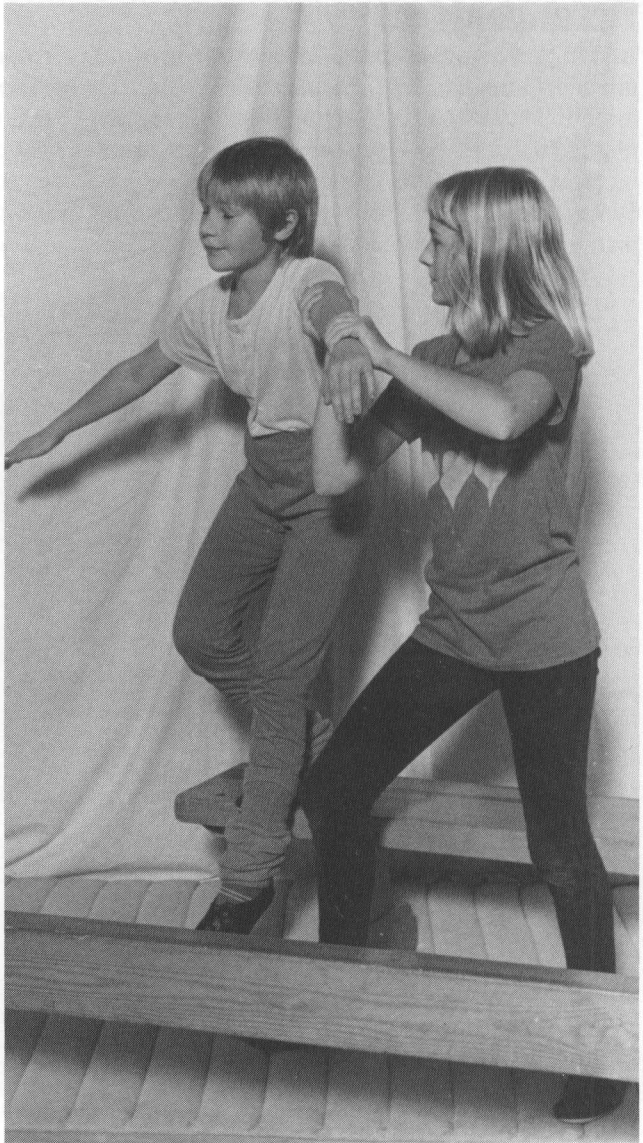
Herefter arbejdes parvis. Den ene agerer »blind« (lukkede øjne, ikke bind for) - medens den anden er »seende«. Den blinde føres nu langsomt og forsigtigt rundt i redskabsmiljøet af den seende kammerat. Den seende skal sikre en tryk adfærd for den blinde - men udelukkende ved anvendelse af *berøring som kommunikationsmiddel*. Begge deltagere skal være meget koncentrerede, og den gensidige afhængighed betones, når der byttes roller.



Nu er den fysiske kontakt bare et greb i den blindes arm. Den seende skal nu sikre den blindes balancering via verbal kommunikation.

Variationsmuligheder:

- den blinde og den seende skifter hyppigt funktion på et givet signal, f.eks. et tryk i hånden.
- de der har ansvaret for en »blind« kammerat kan undertiden bytte partner.
- en vurdering af en given gruppes forudsætninger og aldersniveau vil kunne begrunde 3-mandsgrupper i stedet.

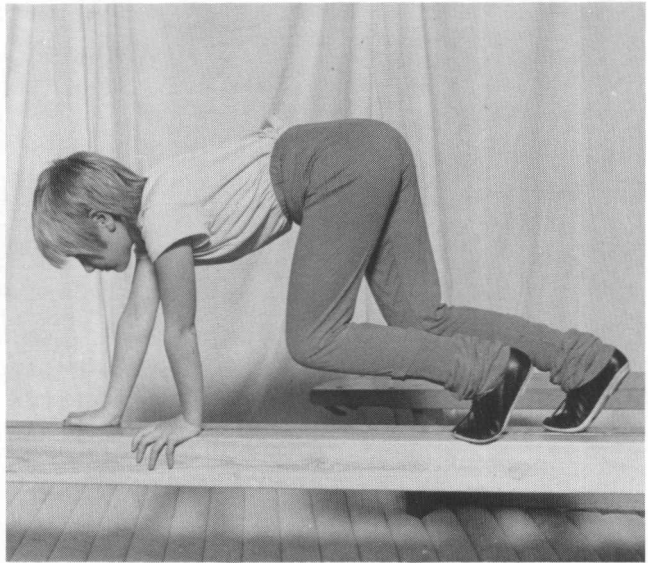


Blindefører temaet er velegnet til at uddrage nogle af de kvaliteter og virkemidler, som mange samarbejdssituationer vil lægge op til. Når deltagerne sidenhen skal samarbejde, hjælpe og rette hinanden kan de således dels gøre det verbalt, men man kan tillige påvirke og anskueliggøre ved at røre ved hinanden, - føre hinanden igennem dele af et bevægelsesmønster .

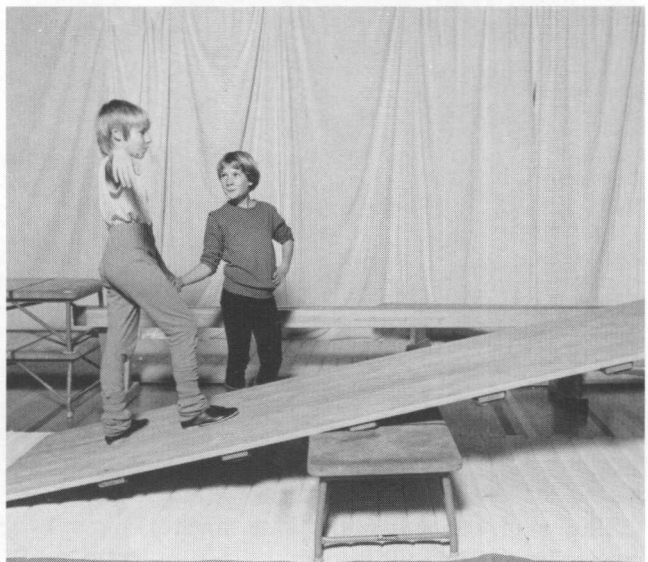
Balancekunster

At blive en hoplaakrobat er at udvide bevidstheden om egen og andres krop, - især i forhold til oplevelsen af balance og tyngde. Når vi rejser os, når vi går en tur, når vi kravler rundt på hinanden, når vi leger artister, - alle bevægelser starter med at vægten forskydes: Vi oplever tyngde i forhold til balance.

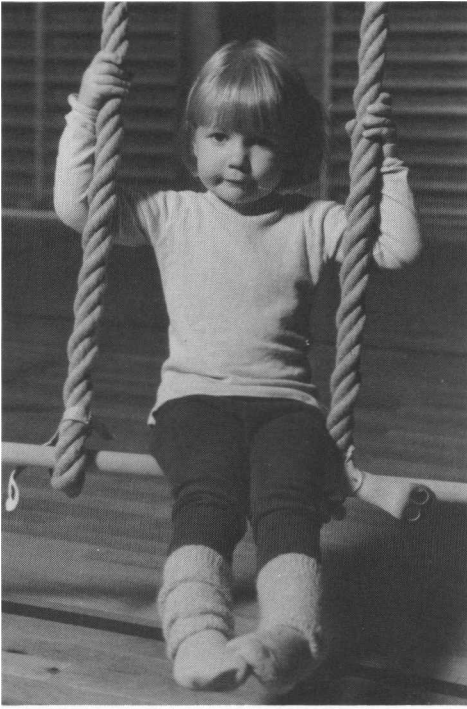
I nedenstående billedserie arbejdes både med statisk balance, - at holde kroppen i ro i forskellige stillinger, - og dynamisk balance, - at beherske kroppen under bevægelse. En udflugt i skoven eller naturmiljø er måske den allerbedste mulighed for at åbne op for dette tema, men hvis gymnastiksalen er vores sted, må man bruge fantasien og inddrage forhåndenværende rekvisitter. Og så kan der leges og eksperimenteres ...



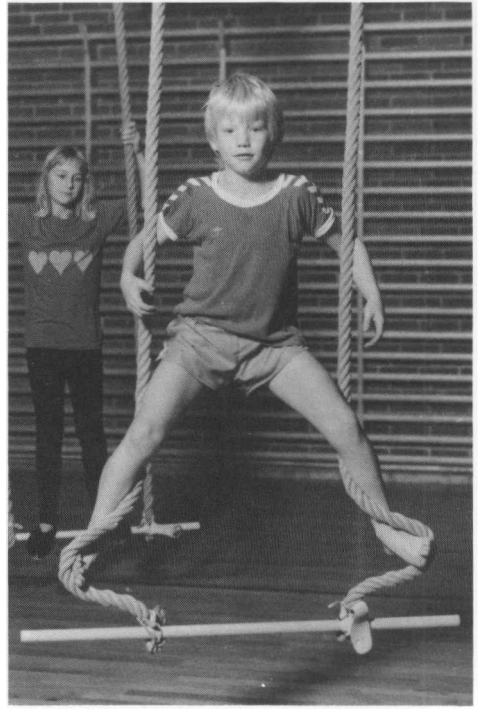
...på alle fire...



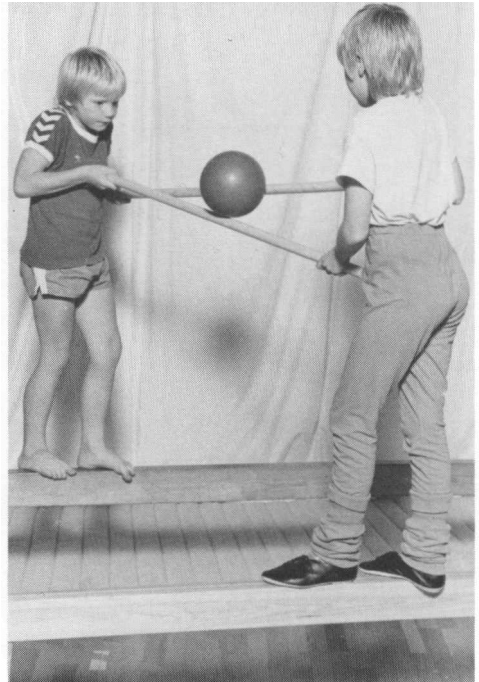
...eller på noget der vipper
(hva' med en gammel
dør!!!).



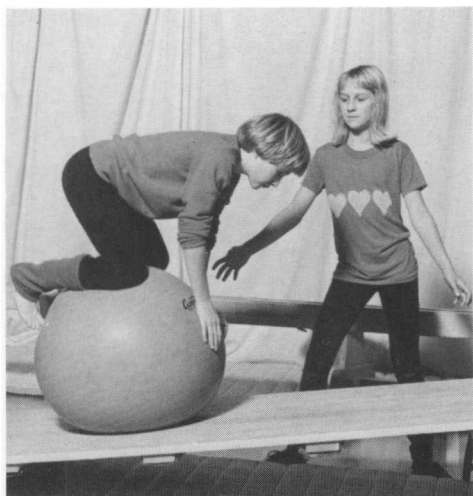
... eller gynger.



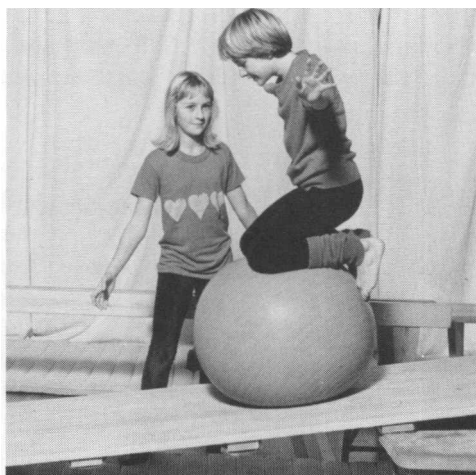
... eller gynger på andre måder .



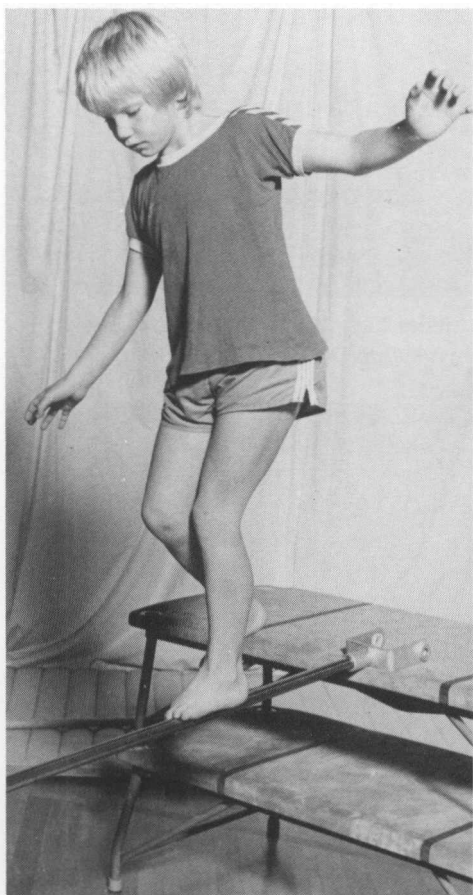
..eller man kan balancere med noget som ruller frem og tilbage.



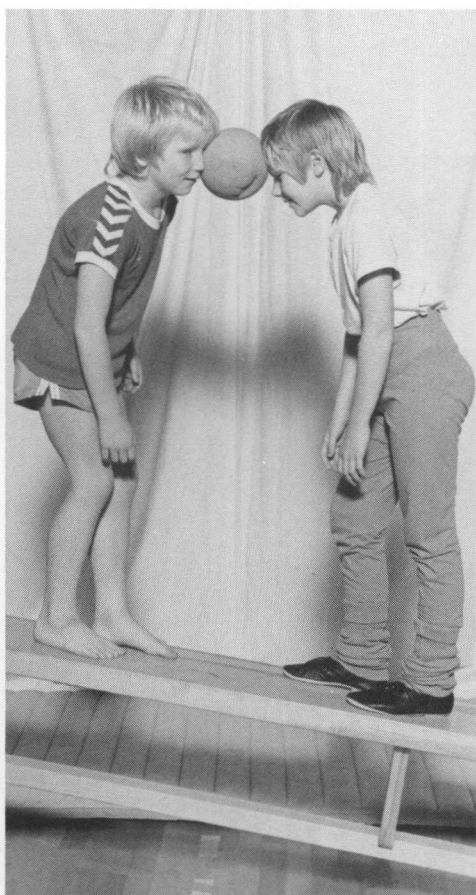
...eller opad.



...eller nedad.



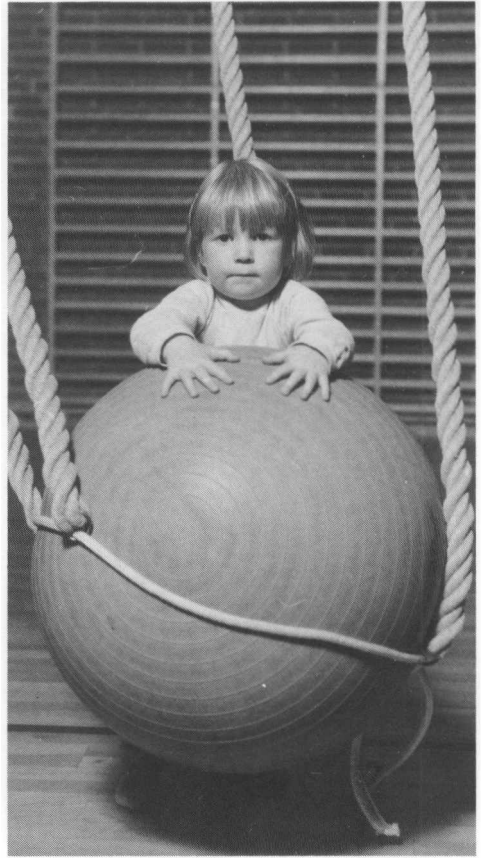
Man kan balancere på noget der er svært.



...eller med en man kender.



... og prøve at balancere forbi uden at falde i vandet!



...eller bare tænke: Hva' pokker ska' jeg bruge den her til!



... og måske kunne man bare hjælpes ad og opfinde en flyvemaskine.

Tillid og modtagning

Grænser kan overskrides, når man hjælpes ad. Men tillid til at kammeraterne er i stand til at yde modtagning skal opbygges gennem samarbejde og træning. Positive fælles erfaringer kan dannes når man:

- stoler på hinanden
- oplever hinandens opmærksomhed
- er i stand til at have fysisk kontakt og dermed signalere en accept af fysisk tæthed.

Nogle af de følgende tillidsøvelser er også egnede til at anskueliggøre, hvorledes deltagerne kan opretholde kropsspændingen, - hovedsagelig ved at spænde musklerne i lårene og balderne.

Desuden kan opmærksomheden rettes mod følgende huskeregler for modtagningsfunktioner, når der skal løftes, støttes eller bæres.

1. Personen, der løfter skal være i god balance, - bredgangstående med let bøjede knæ.
2. Ryggen i sikringsstilling (let svajet lænd).
3. Husk at løfte med de store muskelgrupper.
4. Modtageren skal følge så stor en del af bevægelsen som muligt.
5. Undgå vridninger i ryggen.
6. Modtageren skal befinde sig så tæt på gymnasten som muligt.

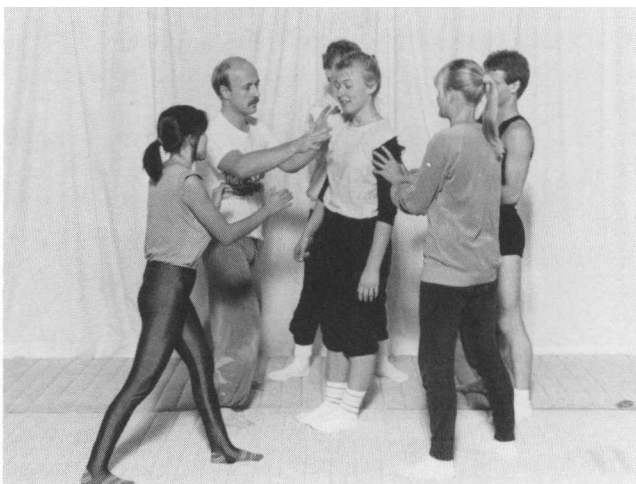


Man skal kunne hjælpe hinanden ned fra et højt sted. Under nedhoppet støttes hænderne på modtagerens skuldre, og modtageren tager greb på hofter, evt. i armhuler.

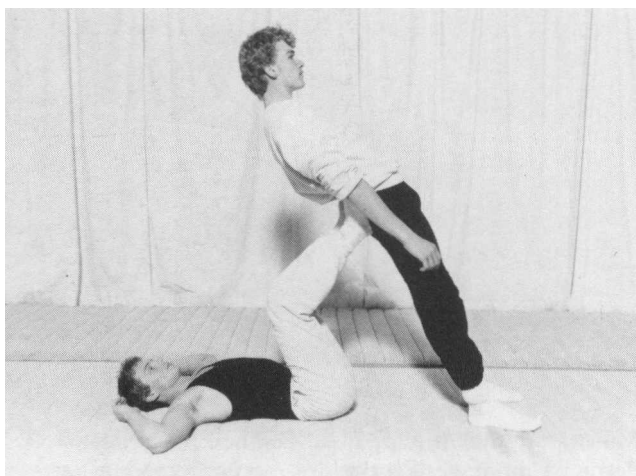
Her er træstammen. Det er altid bedst at arbejde på et skridsikkert underlag, og husk: Det er en tillidsøvelse, ingen numre!!!



En gruppe på 6-8 personer i en rundkreds. Een af deltagerne stiller sig i midten med spændt krop. Herefter manipuleres hun forsigtigt rundt i kredsen.

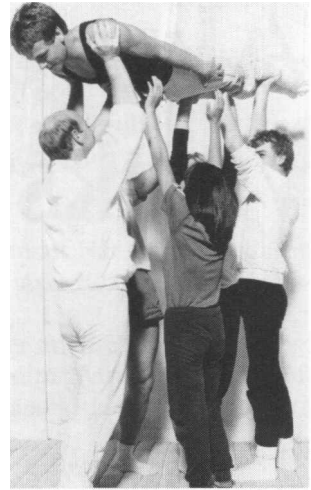


Fødderne på ballerne. Hold kropsspændingen og ta' en rolig vippetur.

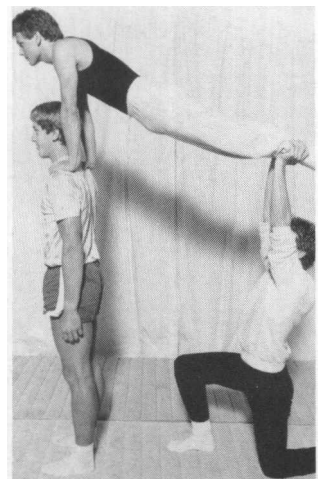
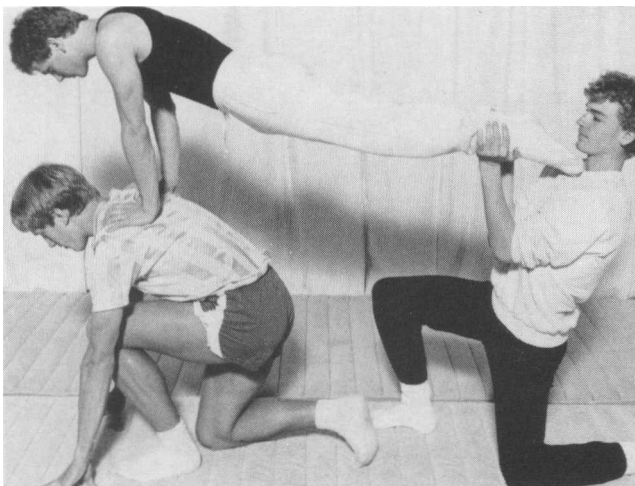




Gruppen knæler rundt om en deltager og giver bløde tryk på kroppen. Styrmanden (ham ved hovedet) gør tegn og alle klapper den liggende med løse håndled. Vi træner oplevelsen af fysisk tæthed.



Nu tager gruppen roligt fat og løfter den liggende højt op. Denne holder kroppen spændstig. Til slut lægges den flyvende atter ned på måtten.



Let at gå til. Prøv videre at eksperimentere med dette mønster, find nye figurer, nye fatninger og støtte flader .

Akrobatens værksted



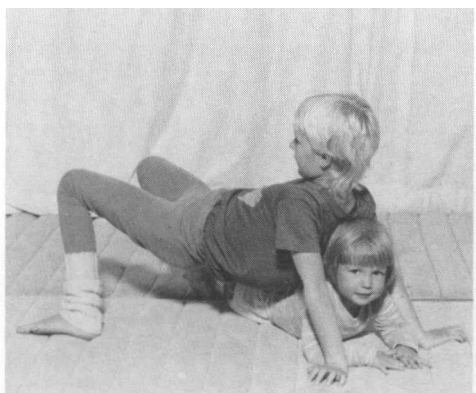
Legestuen

Vores bedste legetøj er kroppen, og i legestuen kan findes enkle samarbejdsideer og lege som vil give erfaringer med at tumle egen og andres krop.

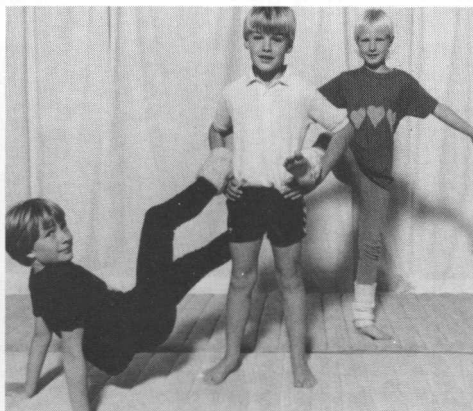
Indfaldsvinklen til akrobatikemnet brydes således helt »nede ved gulvet«. Så længe løjerne foregår ved jorden er det nemlig sikkert nok at arbejde med at finde - og *noogle gange måske tabe balancen*.

Pas på ryggen: Det er her på sin plads at understrege følgende: Når rollefordelingen foretages med henhold til forskellige funktioner, så skal der tages højde for, at en række løftefunktioner kræver rimelig grundlæggende styrke.

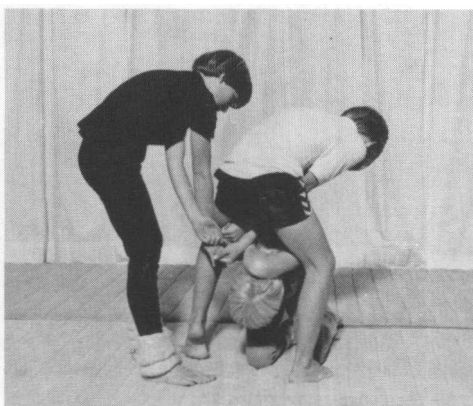
Det er også vigtigt at gøre det tydeligt, at folk med større eller mindre rygproblemer vil ha' det bedst ved at finde ind i funktioner, hvor belastningen på hvirvelsøjlen er minimal. Tillige skal alle huske på, at ryggens lændedel er sårbar, - husk derfor ryggen i sikringsstilling når der løftes (let svajet lænd).



Man kan lave mange forskellige broer med sin krop, - og partneren kravler igennem eller hopper over. Varier temaet til grupper å 3 personer, - 2 danner bro, den 3. kravler o.s.v

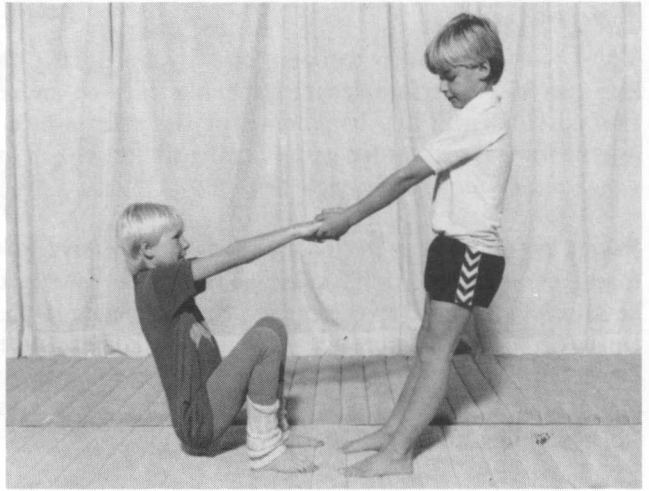


En person er modtager, eller indtager blot en »frosset« stilling, - og de 2 andre laver forskellige balancefigurer opad ham. Oplev hvordan forskellige understøttelsesflader ændrer vilkårene for balancen.



Kluddermor er altid en god samarbejdsleg. Prøv også i større grupper, hvor deltagerne først vikler sig sindrigt ind i hinanden, - og derefter selv opløser knuden.

Hvis man bare gør tingene langsomt, så kan man nemt mærke, hvor let det er at kontrollere eller evt. genoprette balancerne. Når deltagerne læner sig lidt tilbage, kan de skiftes til at bøje i knæene. En let øvelse som denne skærper nybegynderens opmærksomhed og oplevelse af gensidig afhængighed.



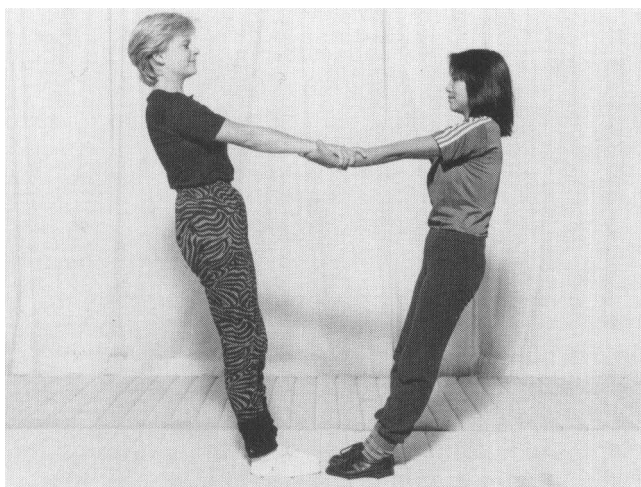
- Start i stående stilling og fat om hinandens håndled. Langsom armstrækning og find balancen.



- Fortsæt evt. med knæbøjning til let håndstøtte på måtten, - og så i øvrigt samme vej tilbage. De 2 piger til højre har valgt at gøre tingene lidt lettere ved at have en 1/2 meters afstand mellem fødderne.



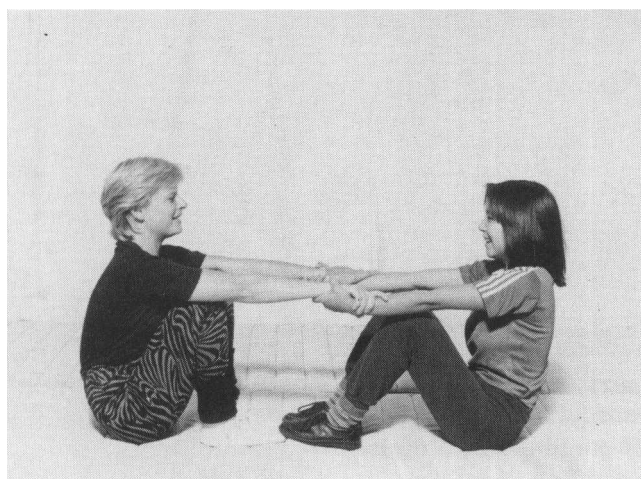
I legestuen finder vi ud af at opfange og korrigere små ændringer i den fælles ligevægt, f.eks. ved at man skal læne sig en smule mere bagover. Her har vi først håndledsfatning og foretager en rolig armstrækning.



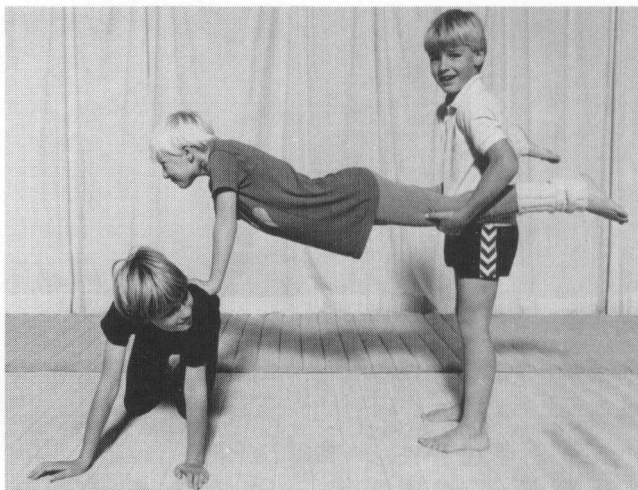
Nu skyder deltagerne enden bagud, - stadig i kontrolleret balance.



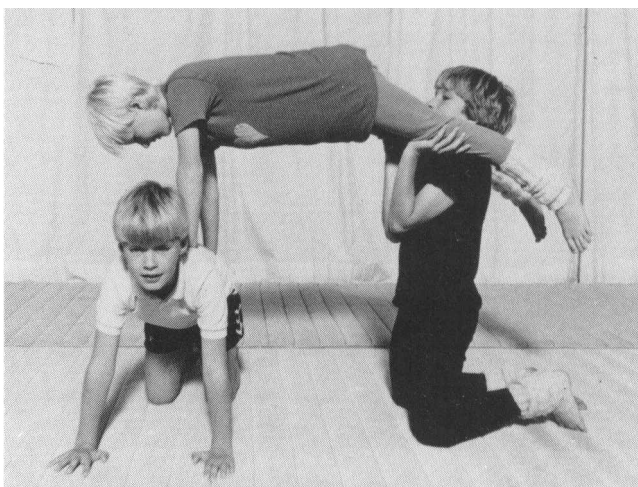
Og til sidst, bøje i knæ - og sidde.
- Og op igen: Først strække benene, - så hoften, og vi er tilbage, hvor vi startede.



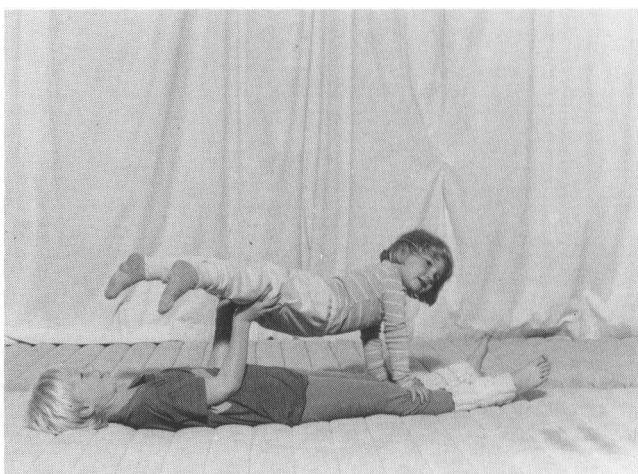
Når vi skal udvikle deltagerens tillid til hinanden og evne til at holde kroppen spændt, skal vi bruge mange enkle figurer, hvor belastningerne er små.

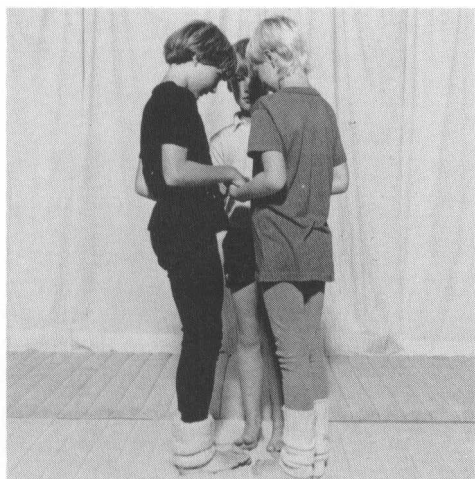


Ved disse øvelser kan vi også opfatte hvor ryggen tåler tryk, - altså hånd-sætning på ryggens periferede dele (ved enden og over skulderbladene).

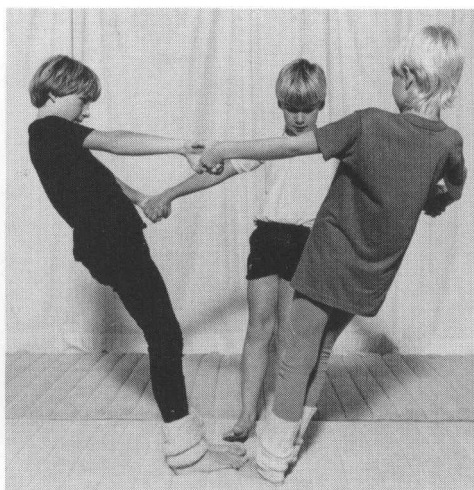


»Gad vide om man skulle flygte til Amerika og prøve at leve af det her ... «.

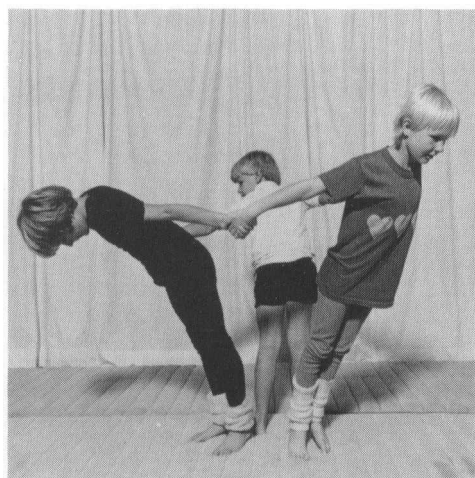




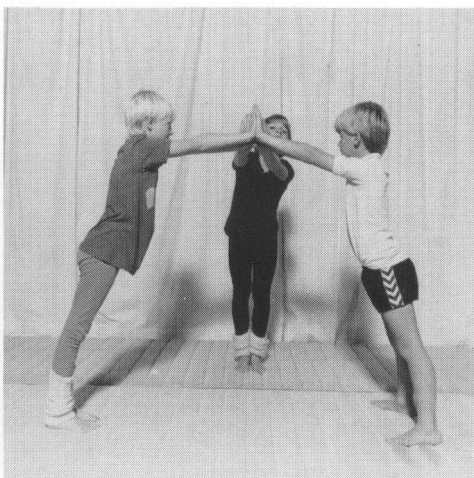
Tåspidserne sammen, godt fat, rolig armstrækning.



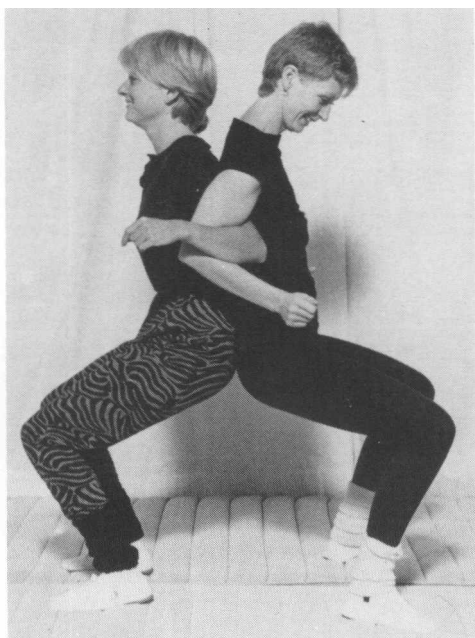
En god øvelse til træning af bevidsthed om egen og andres tyngde.



At starte med ryggen til hinanden gør bare det helt lidt sværere.



Vi starter nu med at presse hænderne mod hinanden. Med lidt mere øvelse kan I sikkert snart træde nok et par skridt bagud.



Selv når man er meget påpasselig, - har god rygkontakt og går roligt nedad ...



... så kan det gå galt, - men snart kommer rutinen, og så klarer man den både nedad og opad, - i go' orden - måske.



Armkrog, - ryg mod ryg. Gå langsomt udad med små trin, medens du stadig læner dig let op mod de 2 andre.

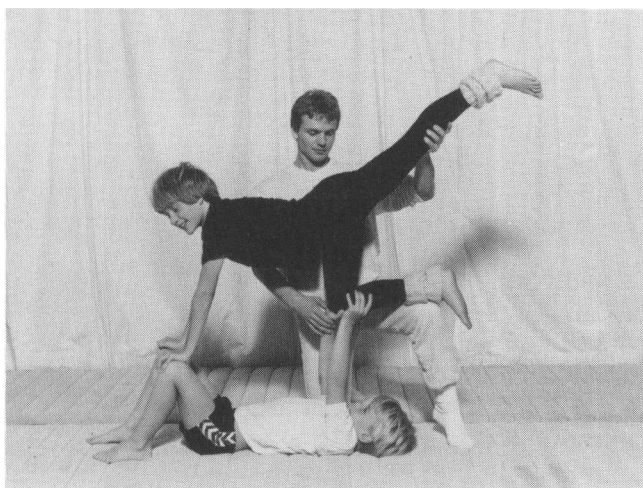


Ned at sidde, - og samme vej op igen.

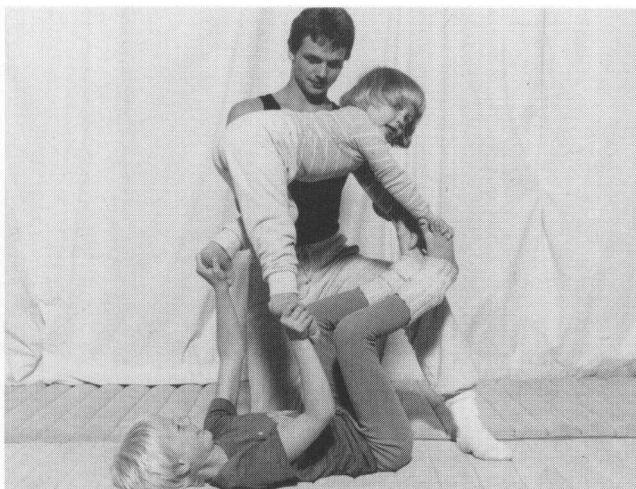
Det er spændende at begynde og kravle lidt rundt på hinanden. Her hviler hænderne mod hinanden i et stødgreb, - og en trøje eller pude på underpigens knæ gør det lettere at løse opgaven.

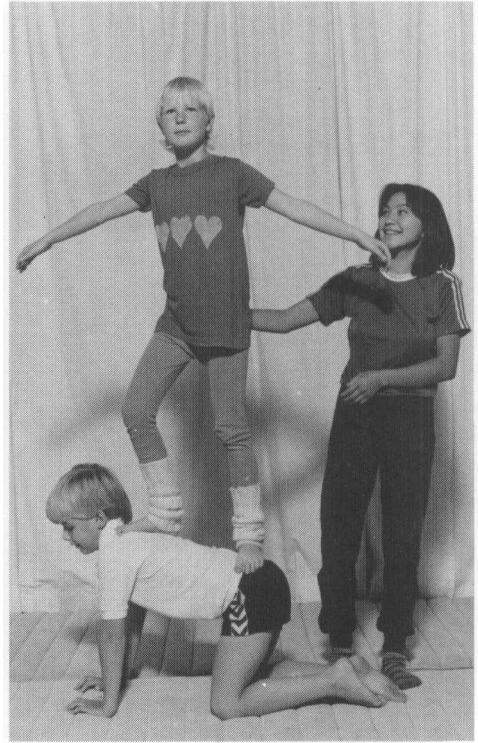
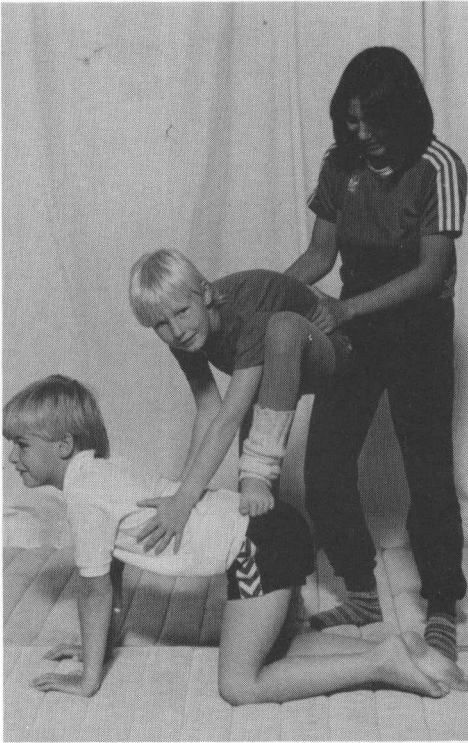


Øvelsen udført med håndknæfatning giver lidt større udfordring til at opretholde balancen. Derfor er det rart med en hjælpende hånd.

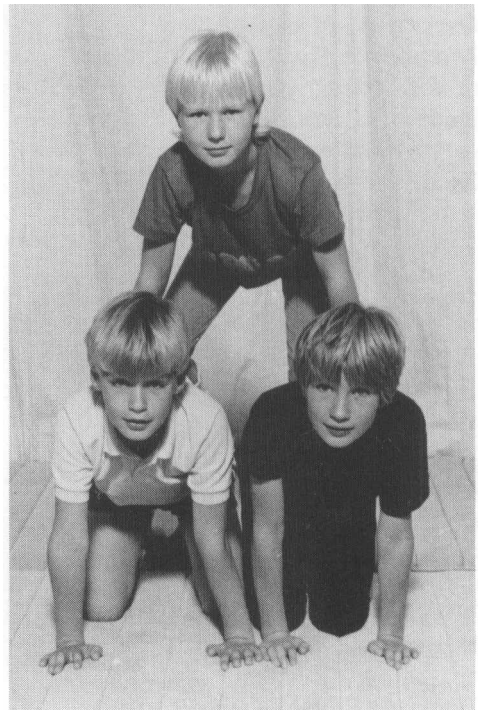


Tak spids!, det her er vist meget farligt. Til en begyndelse har underpigens hænderne på måtten, - den lille træder op og 1-2-3, - og underpigens skal herfra strække benene helt ud. Hopla AKROBAT!





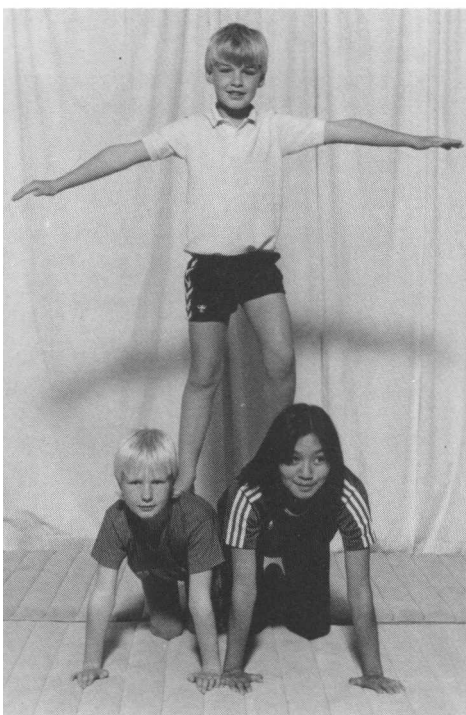
En underdreng med spændt, lige ryg.
En overpige, som forsigtigt træder op på ryggens yderpunkter, imedens hun støtter om kammeratens overkrop!
OG HUSK: At træde roligt ned igen samme vej, - ikke sætte af!!!



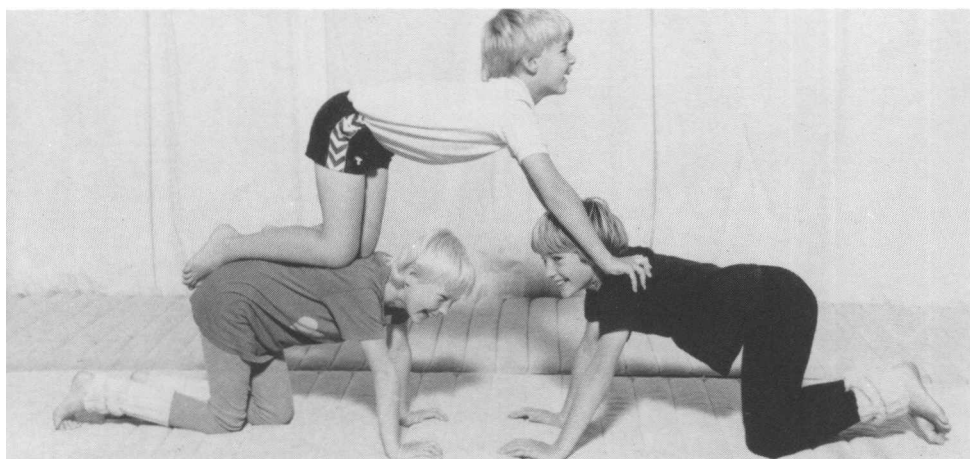
Verdens letteste pyramide, - og dog! For de allermindste unger kan det gå endnu lettere, hvis de 2 underste gør sig endnu mindre, - evt. lægger sig udstrakte på gulvet. Hvis man er flere deltagere, kan man også gøre forsøget i en rundkreds.



Her er flere lette pyramider. Selv med de små og lette opstillinger gælder det om at holde kroppen spændt. Og så skal man altid have klare aftaler om, hvornår der trædes op, trædes ned o.s.v. Vær sikker på at fremgangsmåden er besluttet og forstået af alle.



Træd op medens du har håndstøtte på underpigernes ryg. Placer fødderne ved enden. Og nedgangen sker forsigtigt med en fod af gangen, medens hænderne støtter på ryggene.



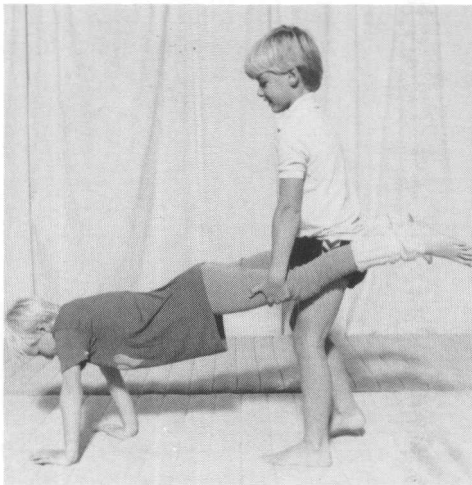
Når du er »på alle fire«, - husk at sprede knæene lidt, og hænderne placeres i lidt over skulderbreddes afstand. Det giver en stor og bred understøttelsesflade. Ryggen skal holdes spændt og lige!



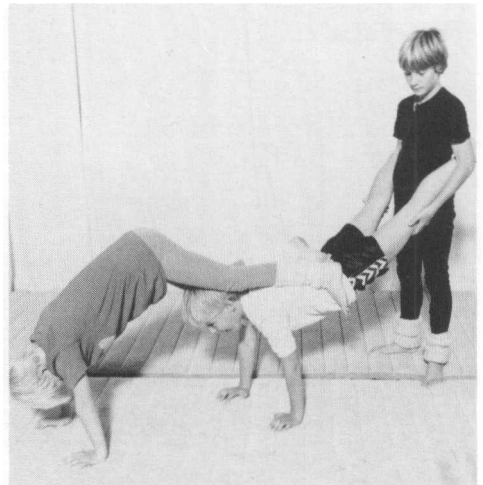
Enhver kan se det her er et nydeligt 3-ben. Fat om skuldrene eller om livet og afsted deruda'.



Og her en flot kamel! Find andre opstillinger og figurer som med lidt god vilje kan ligne f.eks. giraffer, kænguru'er eller skovallobdyr (... hva' er det?).

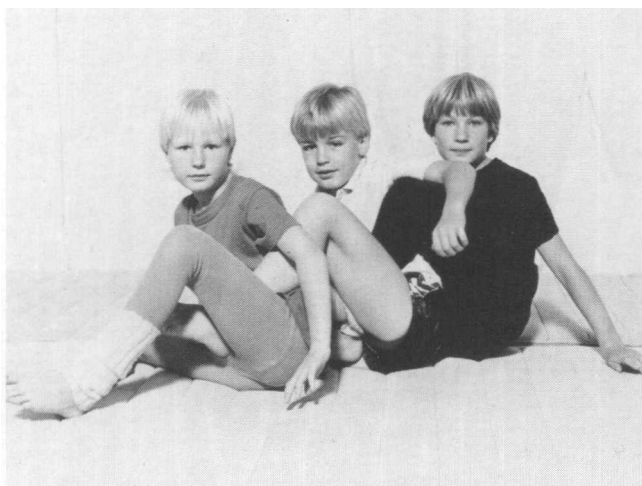


Trillebøren må ikke have lov til at svaje i lænden, derfor fat på forsiden af låret.

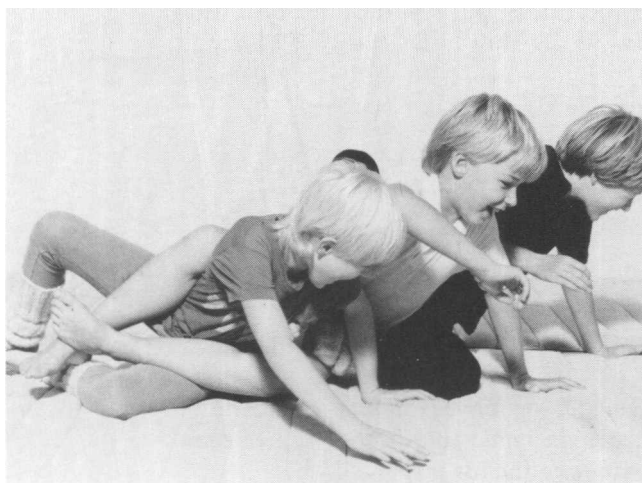


Jo længere trillebøren bliver desto vigtigere er det at have klare aftaler, således at trillebøren kan »køre i takt« (begynd: Højre-venstre-højre o.s.v.).

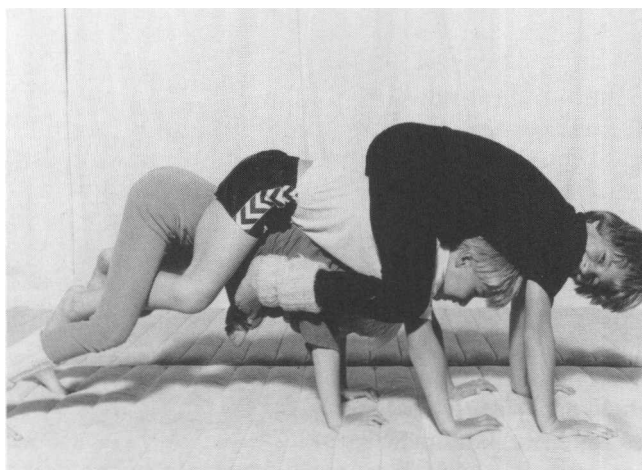
Når vi skal lave en kålorm, sidder vi først med benene flettet omkring kammeraten foran, - og så lidt tilløb, -



- sidelæns rundt en halv omgang, -

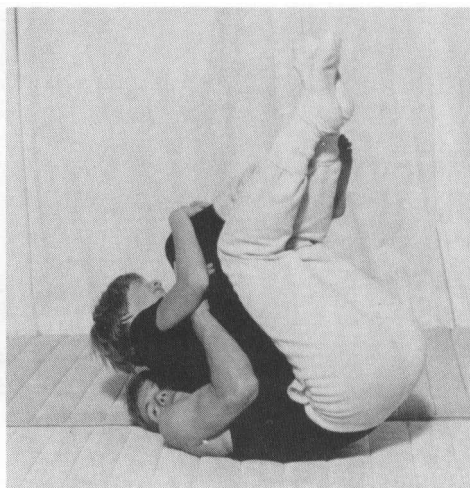


- og alle støtter på hænderne. Herefter bevæger kålormen sig fremad, - i takt. Den kan også øves parvis, - eller med mange flere deltagere. Prøv jer frem!





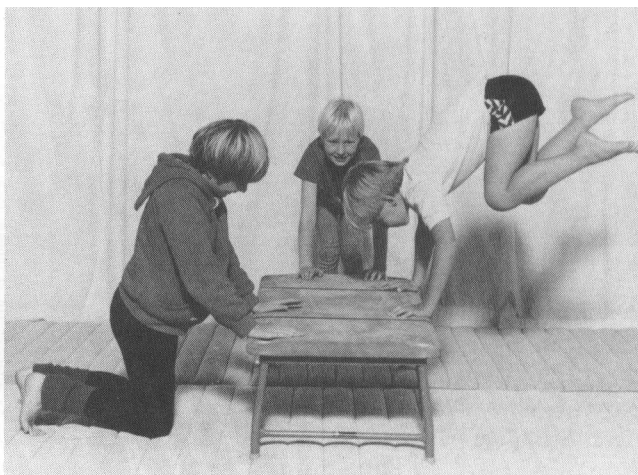
Vi skal til at prøve at have hovedet nedad, så hvorfor ikke starte med denne gyngetur, - hold godt fast, - og rund ryggen når du ruller bagover.

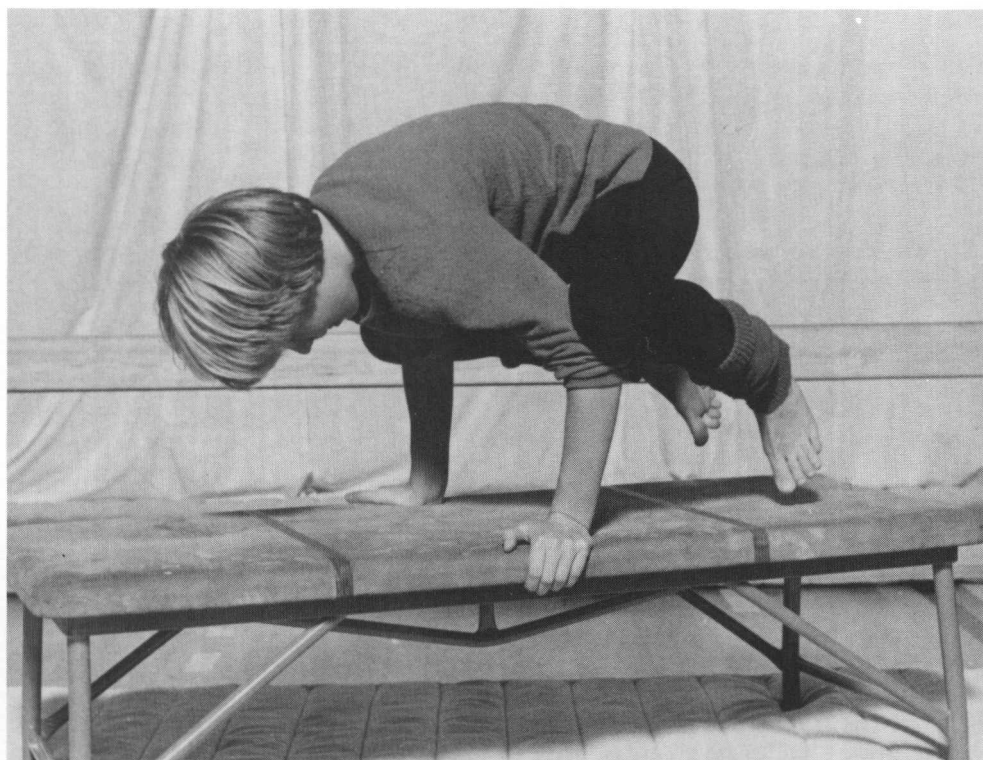


Hænder og hoved danner en trekant i den gode gamle hovedstand, (... hvis man bare ikke får for meget af den).

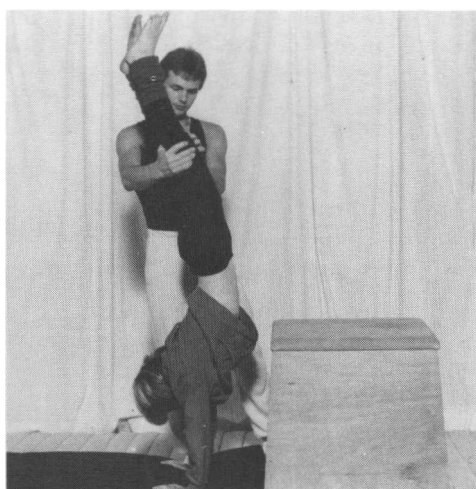
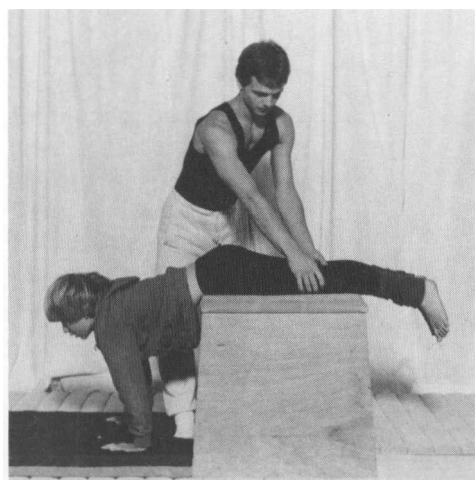


Håndstanden er tillokkende, men først må man være sikker på, at muskler i skuldre og arme kan bære. At køre trillebør, - at lave harehop henad måtten er eksempler på gode par øvelser, - eller blot som her på billedet: Små afsæt hvor man prøver at tage vægt på armene, medens knæene trækkes op foran kroppen.

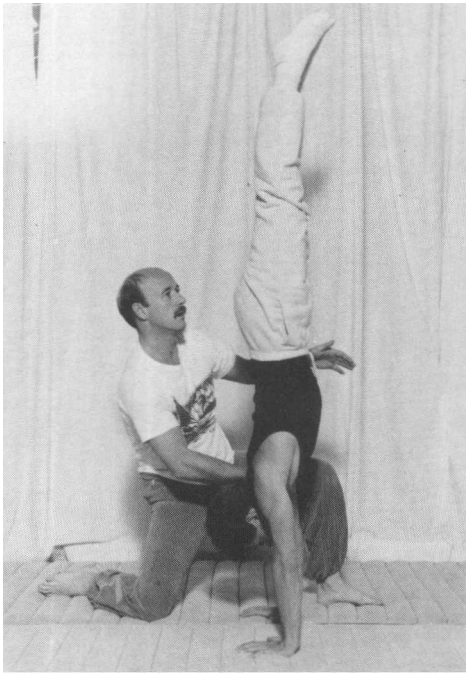




Her støtter knæene ovenpå albuerne - og du prøver langsomt at løfte fødderne fra underlaget. Dette er en øvelse, hvor man får lov at bruge kræfterne.

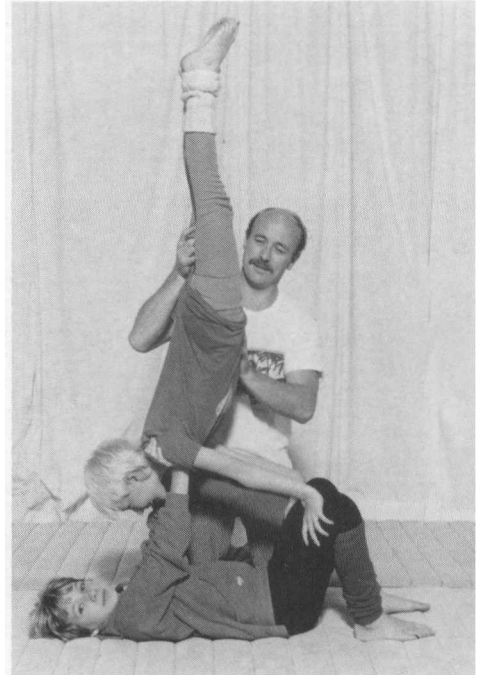


Denne måde at arbejde med håndstand på er tjent med en hjælper ved siden. I opgangen til håndstand trækkes hælene bagud, kroppen holdes strakt og hovedet let bagudbøjet. Bevægelsen kan med støtte fra modtageren fortsættes til en kolbøtte: Rolig arm-bøjning, hagen føres mod brystet - og vi ruller over en rundet ryg.



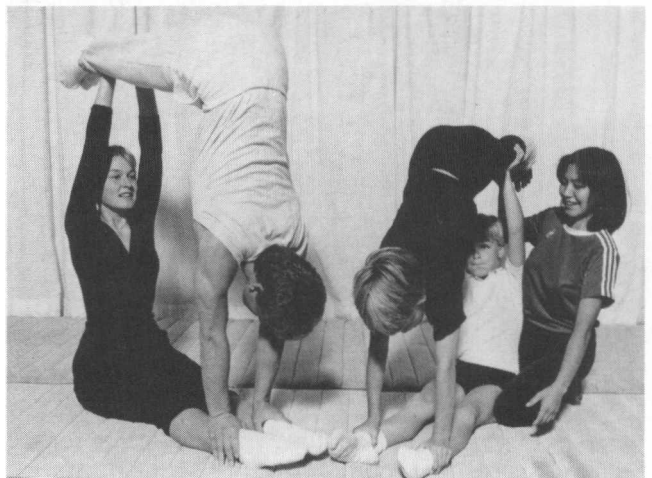
I den ideelle håndstand er hvirvelsøjlels enkelte dele (undtagen halshvirvlerne) stablet som »byggeklodser« ovenpå hinanden. Altså ikke svaje!

Man kan først arbejde med at foretage modtagning på den håndstående's hofter, - og efterhånden kan modtageren hjælpe til med at regulere balancen/som vist på dette billede med en støttende hånd under skulderen.



Den her hører til de lidt sværere. Men du kan få mere at vide om, hvordan man kan lære den på side 54.

Der er nogen, som synes det her er let, - og så er der nogen, som tænker det er svært. Husk at holde ryggen rank når du skal løfte.



... og lidt sværere

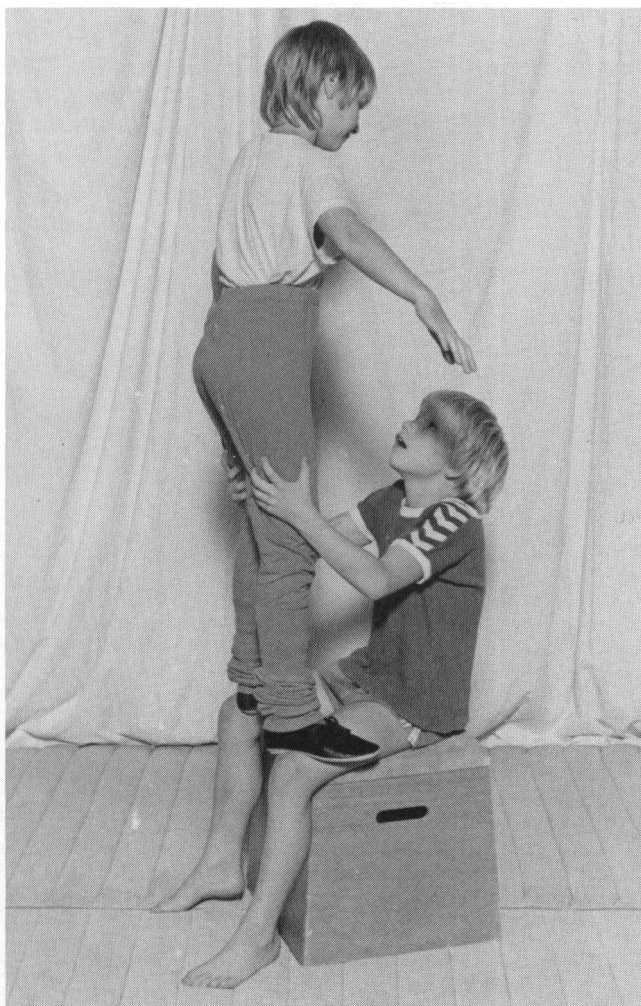
Vores øvelsesstof og handlemuligheder udvides gradvist. Jo flere positive oplevelser og samarbejds erfaringer, - desto større muligheder for at improvisere, selv finde på opstillinger og kombinere parøvelser til gruppefigurer.

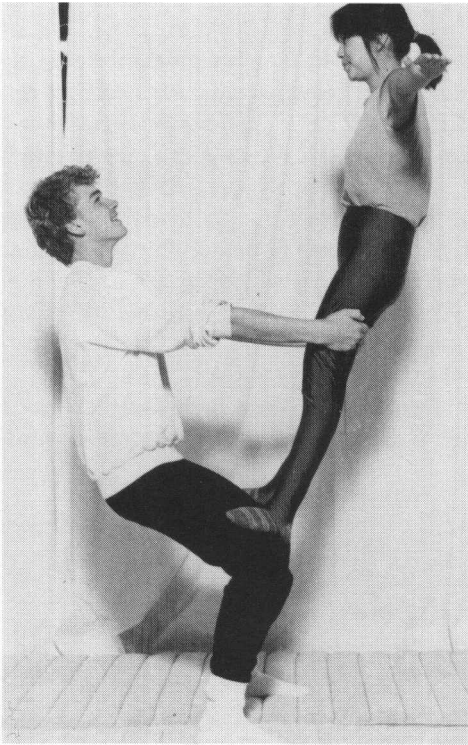
For gruppen melder spørgsmålet sig: Hvem skal være øverst, - og hvem skal være nederst i opstillingerne?

I mange af de lettere øvelser kan man udnytte muligheden for, at deltagerne udfører skiftende funktioner i opstillinger og balancer. Hensyntagen til personernes forskellige vægt og styrke er til gengæld vigtig, når sværhedsgraden øges. Her er det nødvendigt at vurdere om en deltagers fysiske forudsætninger passer bedst til en funktion, hvor der skal bæres og løftes, - eller om han eller hun helst skal være »ovenpå«. Den sidstnævnte funktion vil ofte være lettest udført af små og lette folk.

Atter skal det understreges: At personer med større eller mindre rygproblemer bør, - hvis de vil være med, - kun varetage funktioner, hvor belastningen for ryggen er minimal, - det vil sige, ingen løft!

Dette kan ende med at blive en flot gallionsfigur. Denne tilvænningsøvelse indleder figurene på de næste sider, og overpigen skal huske at støtte med hænderne på underdrengens skuldre medens hun træder op og placerer fødderne let udadrejede over den siddendes knæ. Underdrengen tager et fast greb bagpå overpigens lår. Afprøv samme øvelse, hvor de to deltagere har fat om hinandens håndled.

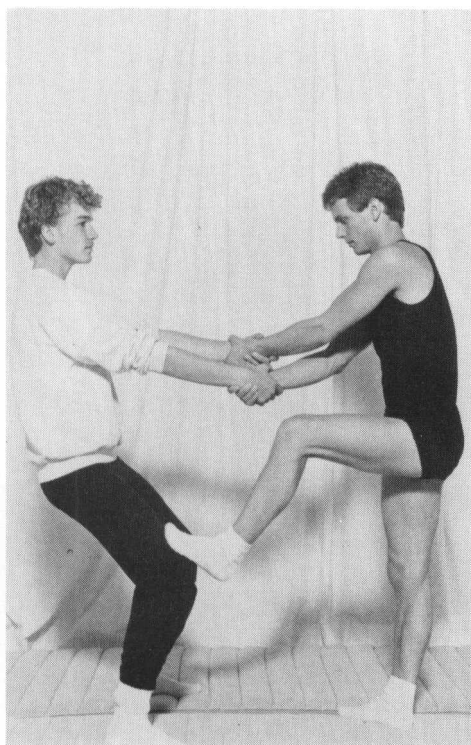




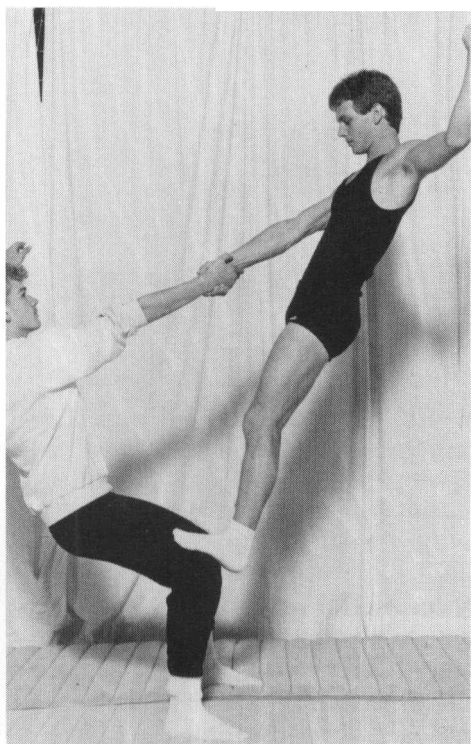
Træd op med et ben af gangen, - eller foretag et afsæt med samlede ben. Under opgangen har overpiggen hænderne på undermandens skuldre, medens han holder hende på hofterne. Herefter flyttes hænderne til bagsiden af lårene. Undermanden skal være godt nede i knæ, således at »trappen« bliver let at træde op på.



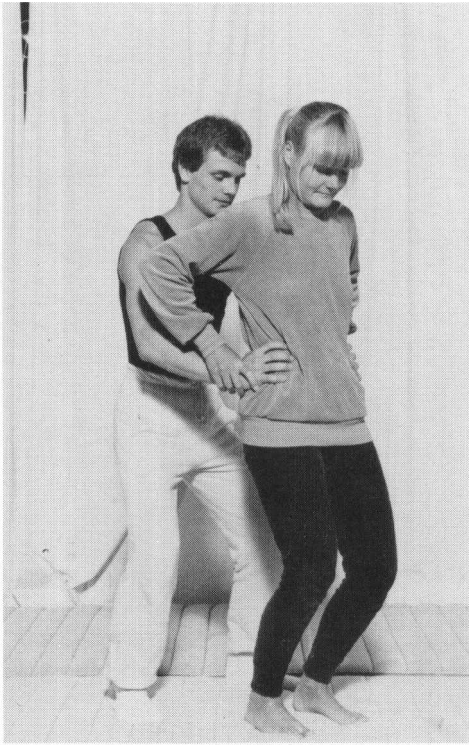
Ved denne variant kan deltagerne læne sig lidt mere tilbage. Men i opgangen har deltagerne armene bøjede, og først når balancen er etableret strækkes armene ud, - og kroppen lænes lidt bagud. Og vigtigt: Fødderne placeres ude over knæene.



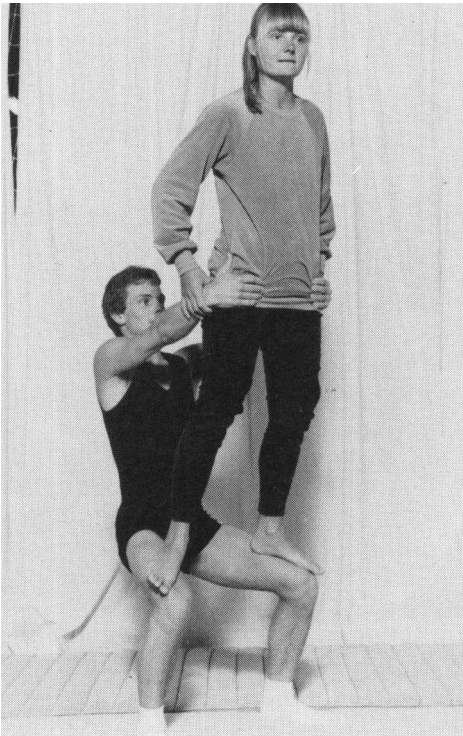
Her er der en variationsmulighed til den forrige øvelse. Den er nok lidt sværere at udføre, - og kræver koncentration og opmærksomhed for at opretholde fællesbalancen. Igen: Opgang - balance - og så rolig armstrækning.



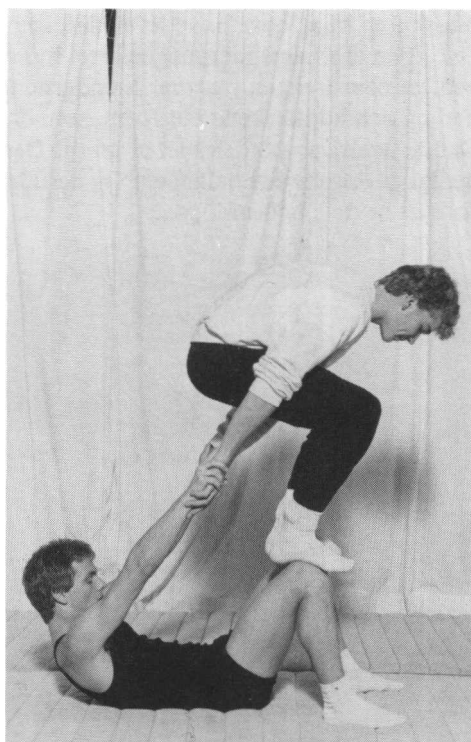
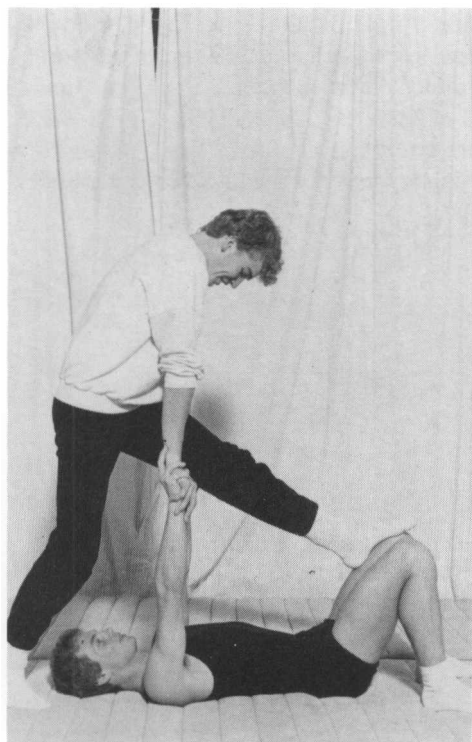
Er mulighederne hermed udtømte, eller kan der findes andre varianter? Prøv selv at gå på opdagelse ...



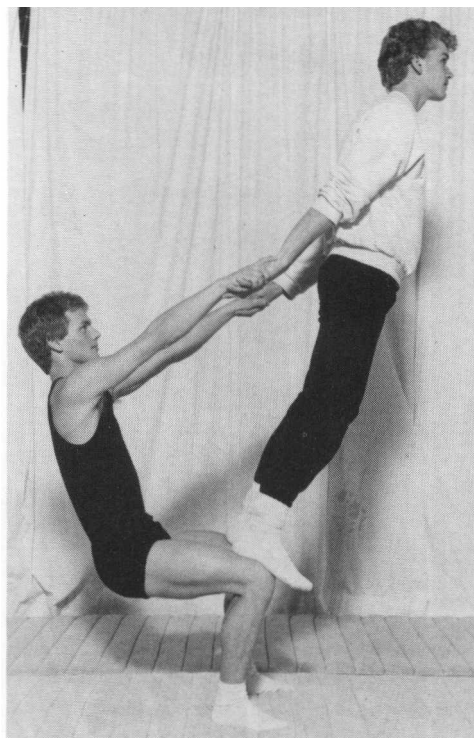
Ved opspringet har overpiggen fat om undermandens håndled. 1-2-3, - og der landes med fødderne over undermandens knæ. Også her kan figuren med lidt fantasiudfoldelse varieres på flere måder.



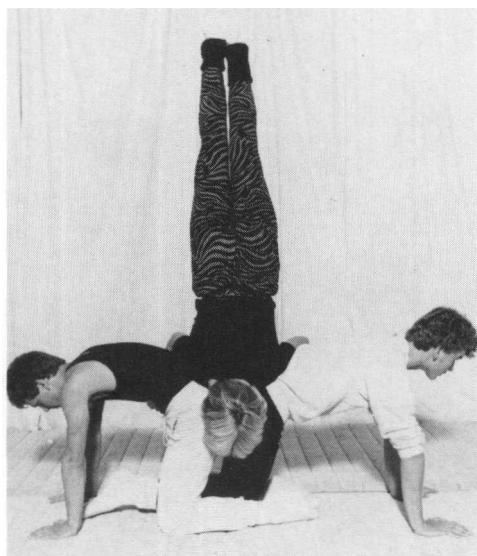
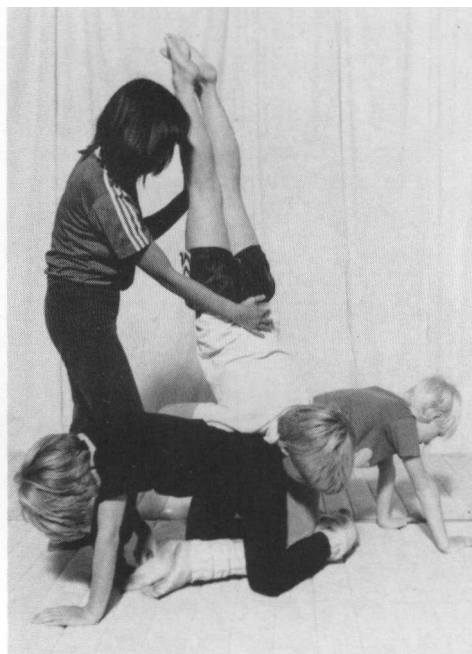
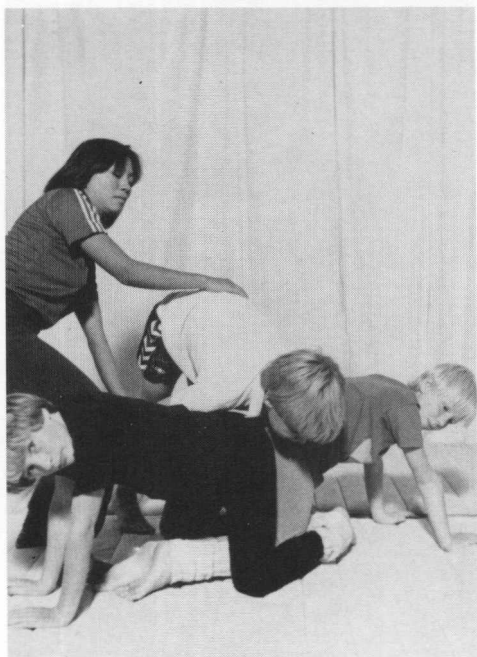
Nu er det ikke sådan, at undermanden på et halvt sekund når at smide de lange joggingbukser, men oplevelsen er rigtig nok: At bukser, som skrider mod huden, ikke er nogen sikker platform at stå på.



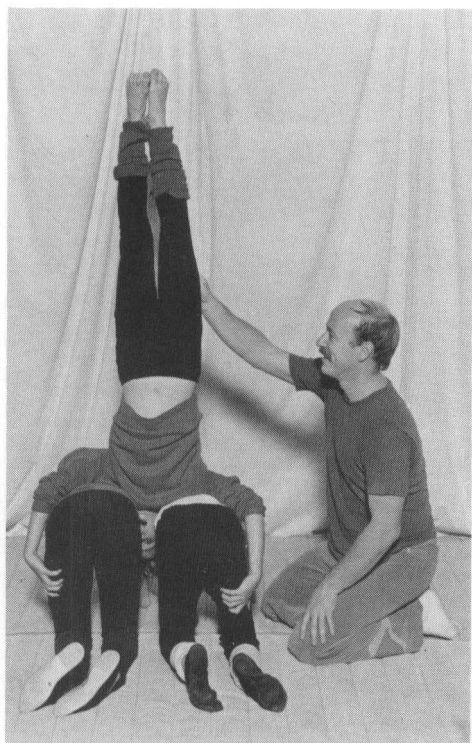
Hvis denne lille øvelsessekvens udføres tilpas langsomt, vil deltagerne opleve, hvor forholdsvis let den fælles ligevægt kan kontrolleres. Undermanden holder knæene samlede, og fra billede 2 læner overmanden sig roligt fremover, idet han rejser kroppen. Samtidig løfter undermanden overkroppen fra underlaget, - og når man har øvet sig nogle gange, vil det lykkes at standse bevægelsen i den færdige balance.



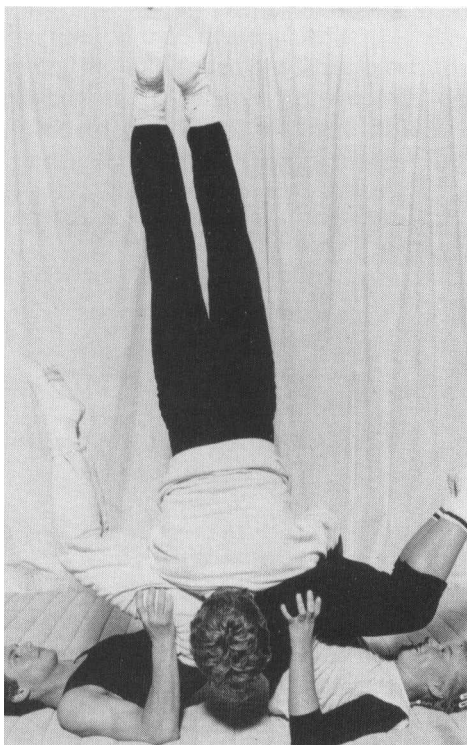
Nu skal vi til at have hovedet nedad igen. 2 underpiger på alle fire... bagdel mod bagdel, - den ene har underbenene listet ind mellem den andens knæ. Balancen udføres nu ved, at overdrengen placerer hænderne inde under pigernes maver. Skuldrene lægges ned på den udmærkede platform, som dannes af 2 bagdele, og der svinges mod lodret. Denne øvelse er særdeles let at gå til. Den store understøttelsesflade gør det overkommeligt at opretholde balancen. Og desuden begyndervenlig, - også fordi der er 2 underfolk til at dele belastningen.



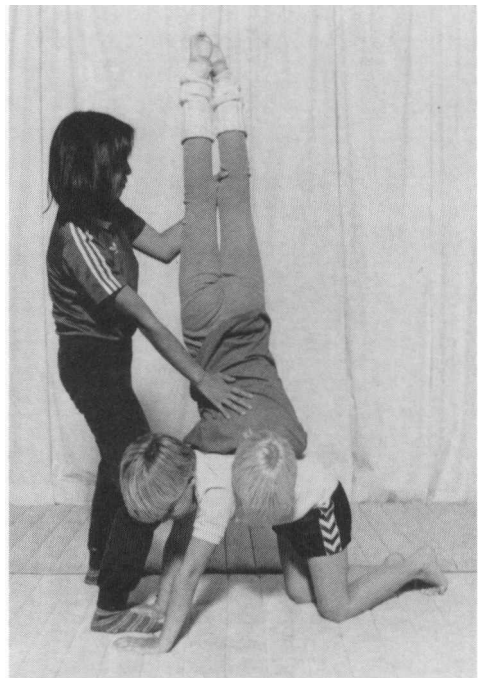
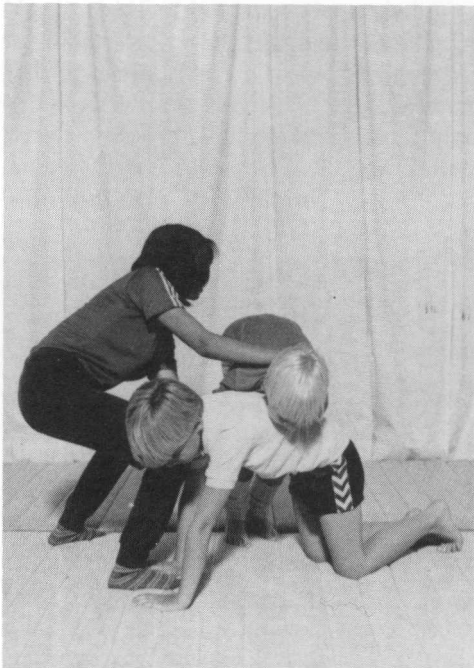
Hurtigt bliver denne øvelse noget man mestrer uden modtagning. Dette skyldes især, at en evt. tendens til overbalance kan kompenseres, ved at personen i skulderstanden trykker lidt fastere til med hænderne.



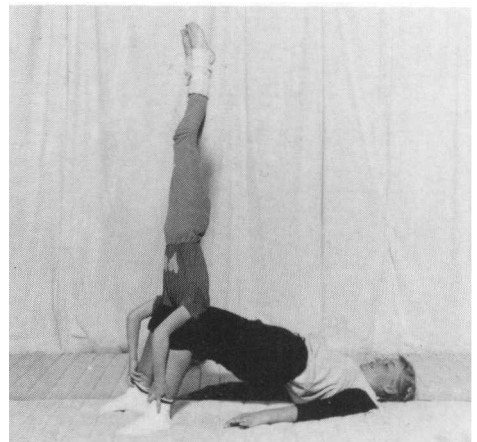
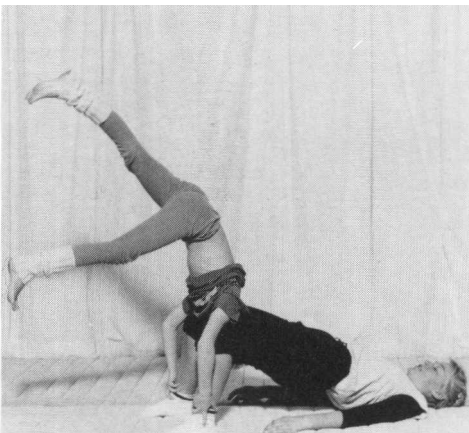
Se så, man kan lige netop få hovedet ned imellem de 2 underfolk. Og hvis man tager støtte på bagsiden af deres lår, er balancen sikker og let. Igen en fin begynderøvelse.



Denne figur har samme ide som de forrige, men er lidt vanskeligere. De to underste kan forsøge at gøre opstillingen stabil ved at støtte med hænderne på forsiden af lårene. En samtidig og rolig behersket Y2 forlæns rulning bringer vore underste folk ind i udgangspositionen.



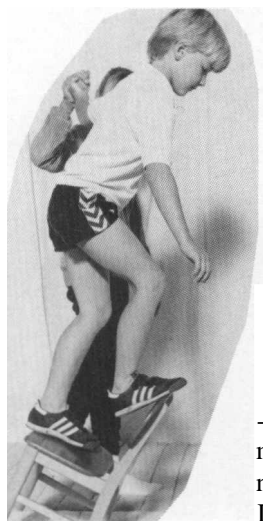
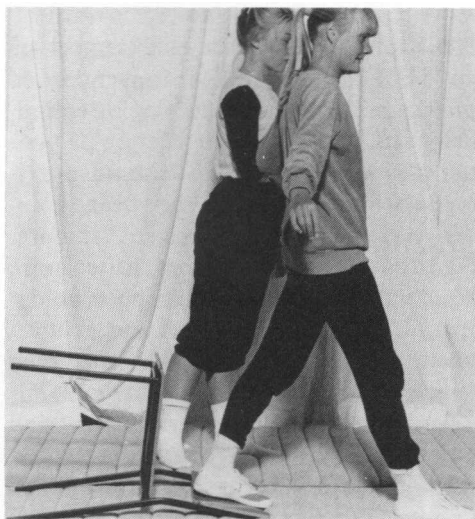
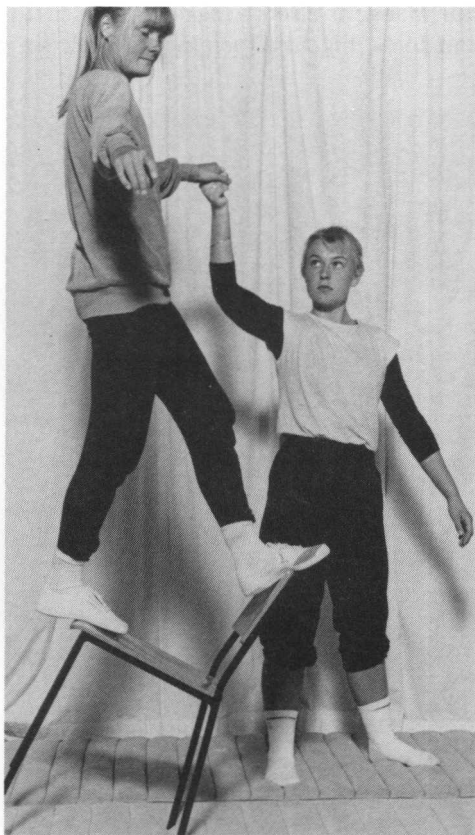
Den brede understøttelsesflade af skuldre og overarme kan vi også udnytte i en 2 personers opstilling. Hvis underdrengen spreder knæene lidt og placerer hænderne i lidt over skulderbreddes afstand, bliver det nemmere at gøre balancen stabil.



Man kan sådan set få puttet knolden de underligste steder hen, - prøv f.eks. som her mellem knæene. Hænderne støtter med et fast greb om anklerne og der svinges til skulderstand. Tilløb til overbalance udlignes ved at pigen i skulderstanden trykker hender/underarm ind mod underpigens ben. Underpigens kan eventuelt støtte hænderne på egne hofter for at stabilisere figuren.

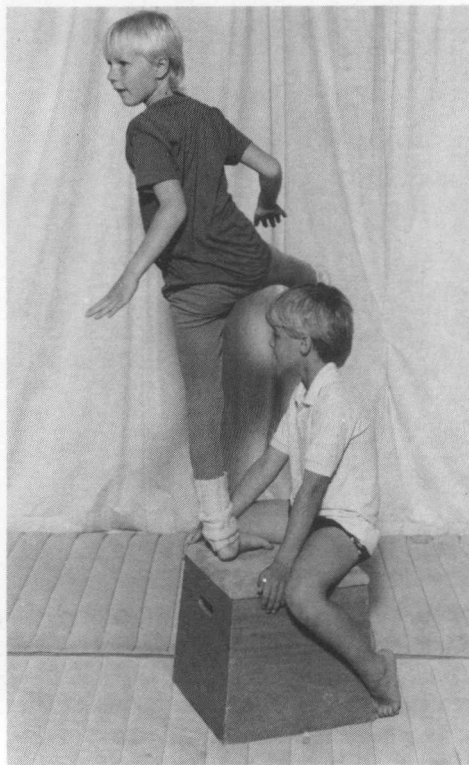
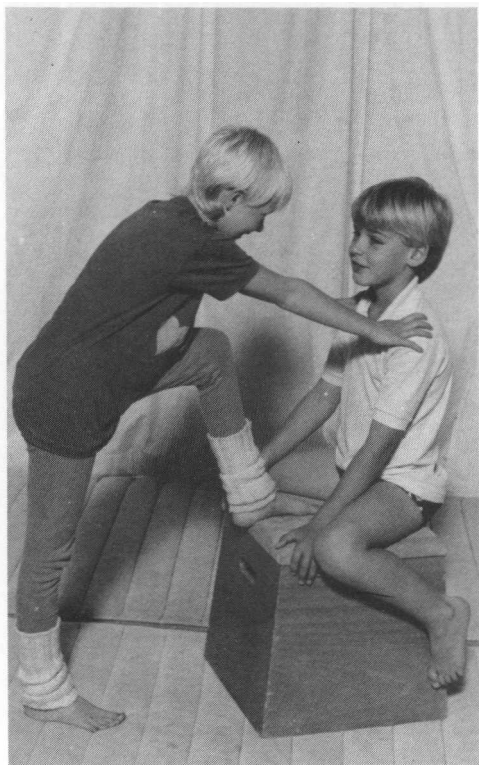


Et vidunderligt supplement til radioens pausegymnastik i kontorlandskaber, skolestuer, storebæltsfærger, snapstinget o.s.v. Spadser en tur opad stolen - pres den ene fod mod den øverste kant af stoleryggen. Hold foden her til stolen er tip-pet helt ned på måtten/gulvtæppet - og så videre fremad. 2 hjælpere holder i hånden i starten, derefter en enkelt, - og så...



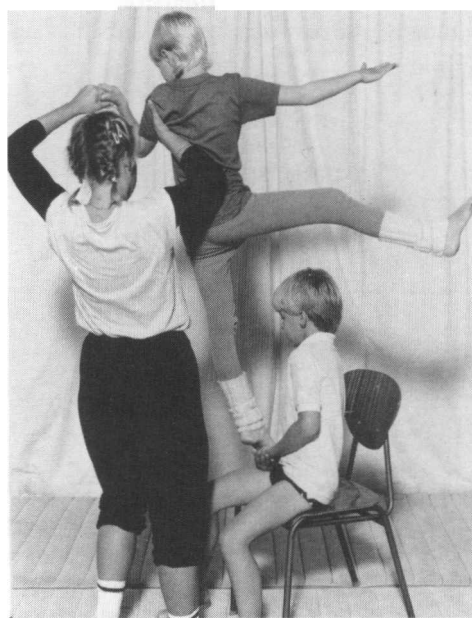
- Her til venstre ses kunststykket udført over en ganske almindelig dansk børnehavestol. Dem er der masser af i børnehaverne, og der er også bunkevis af børn. Det må der kunne blive en sjov fest ud af.

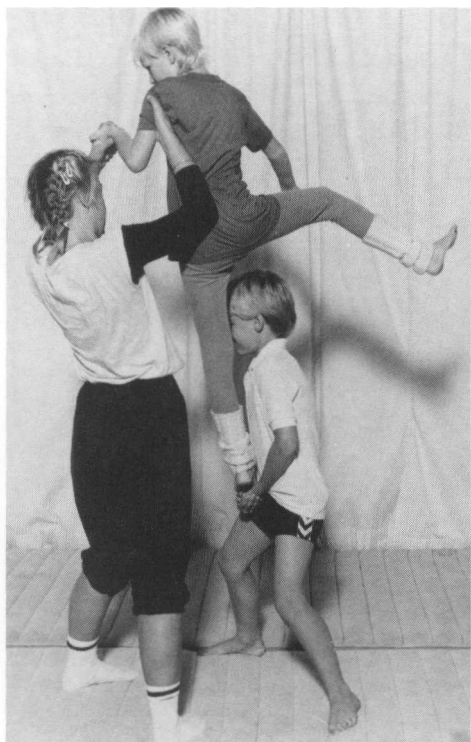
For mange øvelses vedkommende er det nyttigt at udføre nogle lette forøveiser . Her kan forskellige hjælperekvisitter, ekstra måtter og lignende inddrages.



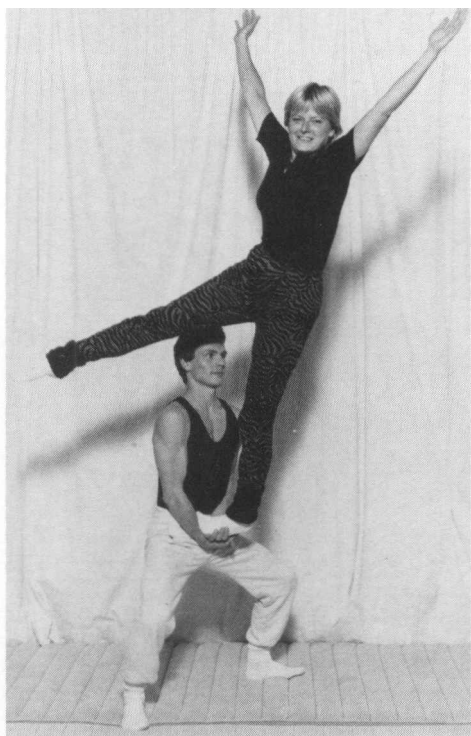
Helikopterøvelsen viser et eksempel på en fremgangsmåde. Her anvendes en plintkasse/stollskammel, - og turen indledes ved, at overpigen træder op på plinten med venstre fod en anelse udadrettet. Samtidig trykker hun med begge hænder nedad på underdrengens skuldre. Når højre ben svinger rundt, løftes højre hånd væk fra skulderen, kroppen holdes spændt og svingbenet strakt under rotationen. Denne afsluttes ved at overpigen træder ned på måtten igen. På det 3. billede ses hvorledes under drengen med hænderne danner en platform, hvorpå der kan trædes op: Fat om den ene hånds tommel, - og pres hænderne ind mod maven/navlen.

Modtageren følger med i hele bevægelsen, indtil der atter er fast grund under fødderne.

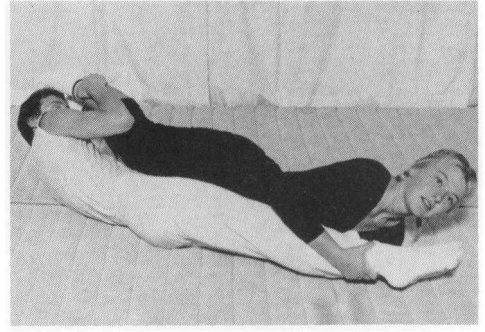
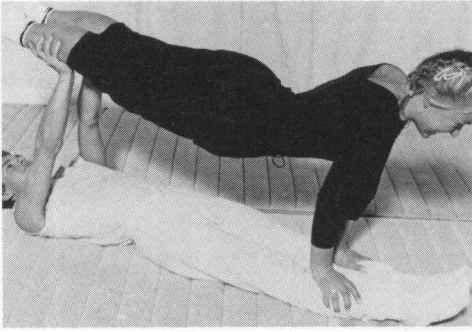




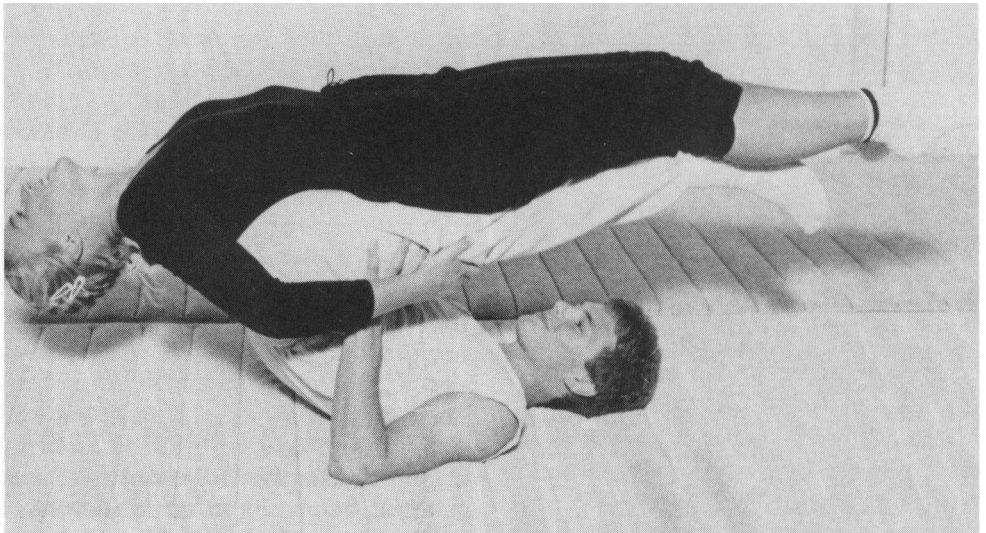
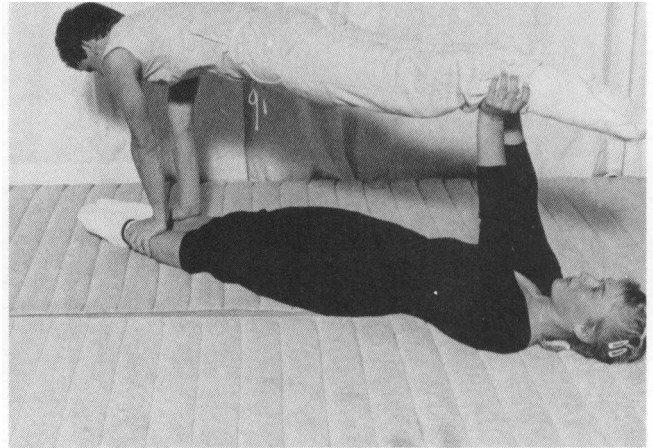
Nu er vi på vej mod en færdig form. Underdrengen skal have fødderne langt fra hinanden, bøje godt i knæene, - men der er stadigvæk brug for en god og effektiv modtagning.



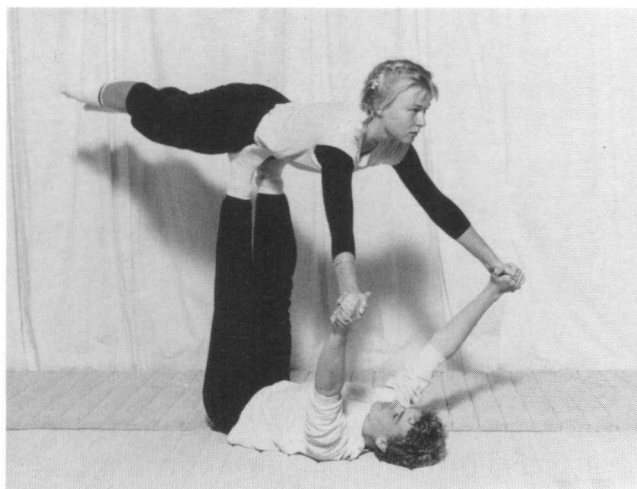
Og til sidst kommer beherskelsen. Stuur nummer, - som nok af nogle vil opleves lidt besværligt i starten. Men hvis blot man bruger lidt tid og tålmodighed på at få styr på modtagnings funktionen, kan alle nå at komme med op i helikopteren.



En lille hyrdetime midt i alle strabadserne. Her er der ingen balanceproblemer, - men alligevel har vi en skæg øvelse, hvor man kan træne kropsspændstigheden og armstrækkerne tillige.



Enhver, som tager solbad på stranden om sommeren, ved hvor ubehageligt, det kan være med alt det strandsand, man får på sig. Men her, mine damer og herrer: Strandstolen, patent no. 364-9, - ideen til kvinden der har alt.



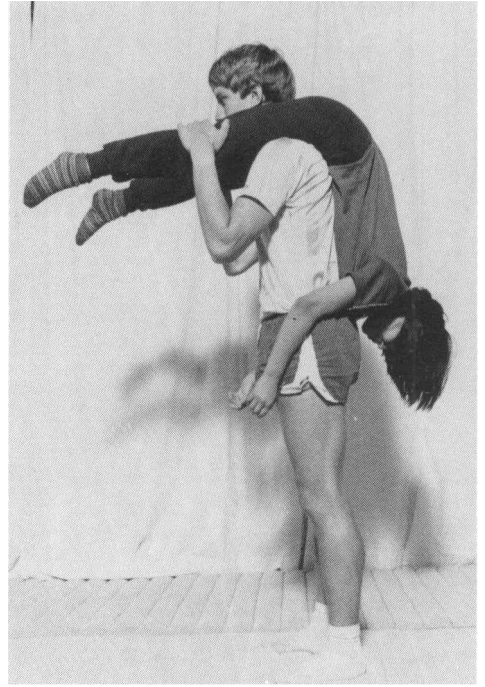
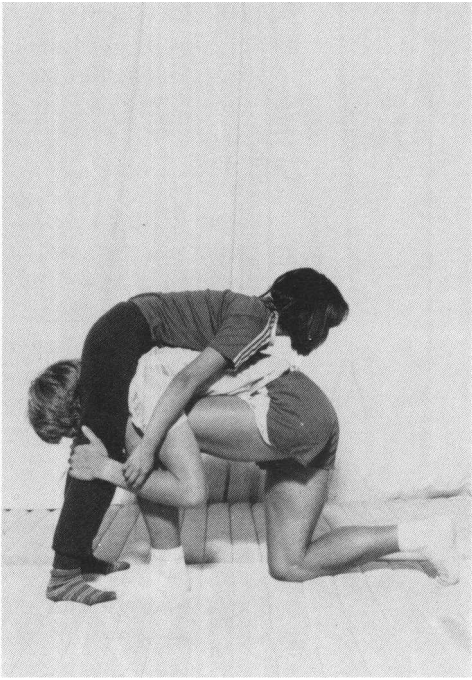
Hvis man vil op og svæve, skal undermanden med let bøjede knæ placere fødderne under overdamens hofter. Medens hun læner sig fremover, holder undermanden lænden ned mod underlaget, og strækker roligt benene.



Når man har styr på tingen, kan man prøve at slippe grebet. Men som det fremgår, er der nogle som hellere må øve lidt endnu.

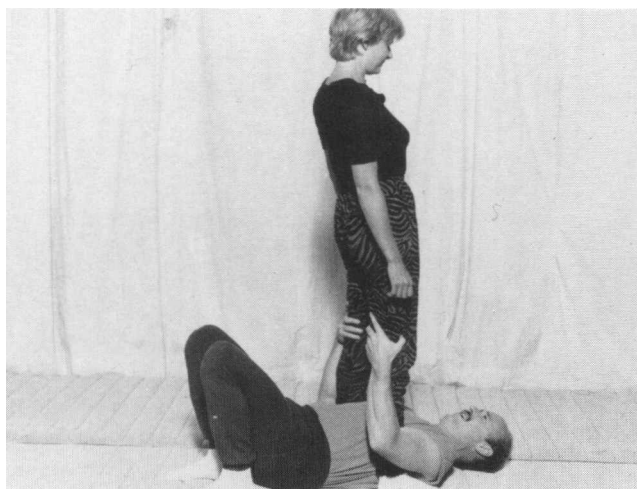


I denne udgave har undermanden fra udgangspositionen placeret fødderne drejet 45 grader i forhold til figuren ovenover. Det vil naturligvis bevirke, at overdamen vil svæve i en ny retning, når knæene strækkes.

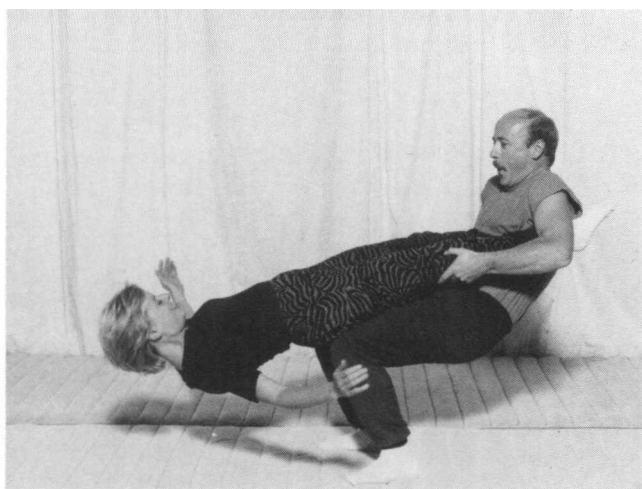


Akrobatik kan også handle om at lege med ideer, som f.eks. at lave bogstaver og tal.

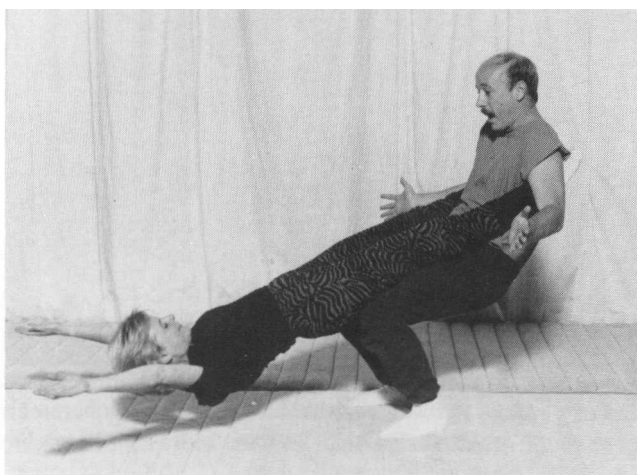
En figur som denne her har tillige masser af muligheder for at indgå i kombinationer med andre øvelser fra denne bog, - eller med helt nye, som man selv hiter på. Og mon ikke der også skulle være nogle, som kunne bruge ideen i styrketræningen?



Vippen forudsætter en spændt krop og forside hos den person som lader sig dumpe bagover. Undermanden tager et fast greb i overdamens knæhæser/underben, - og overdamen stiller fødderne ind under armhulerne som vist på billedet. Afhængig af det indbyrdes vægt! højde forhold kan undermandens fødder placeres tæt på bagdelen - længere væk fra ditto. En anden måde, hvorpå man kan finde det rigtige vægtforhold, kan være, at overdamen kan rykke lidt bagud med fødderne i forhold til placeringen på billedet.

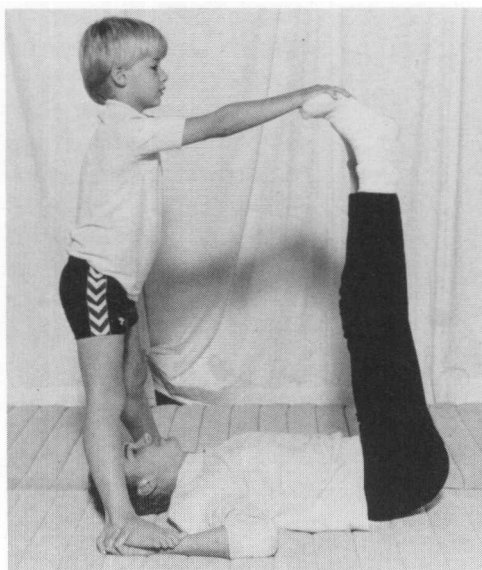


... og så går det afsted op - ned - op - ned indtil man bytter plads.

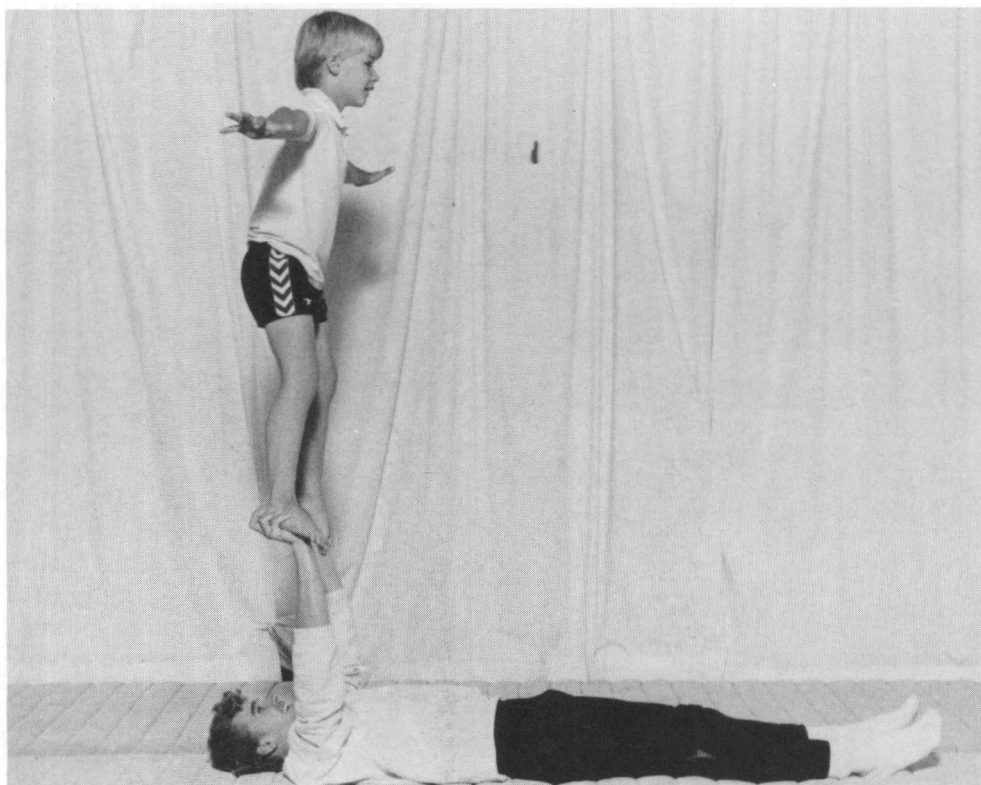


Her er vippen blevet en anelse dristigere. Undermandens greb om knæhæserne er sluppet, - i stedet klemmer han overarmene ind mod overpigens ankler.

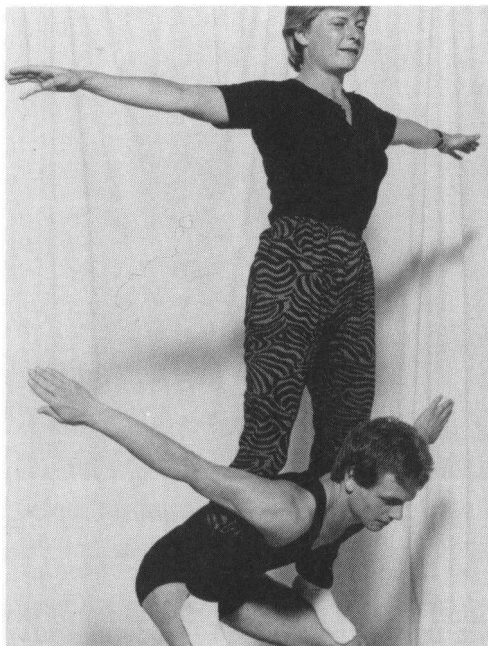
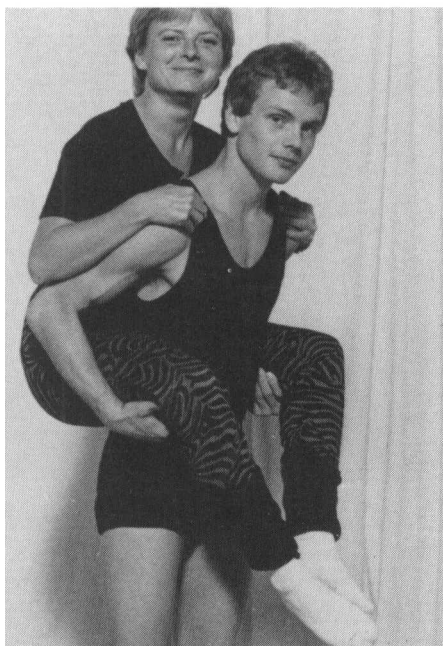
Og endnu en variation: Vippen kan også udføres, når overpigens drejer sig 180 grader, og lader sig falde forover med spændt krop.



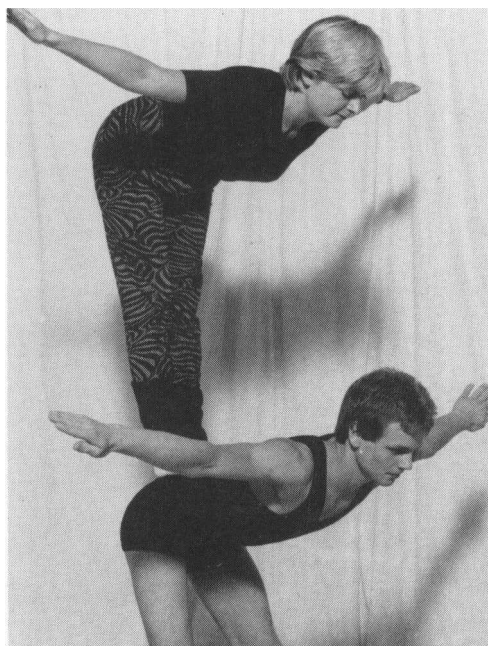
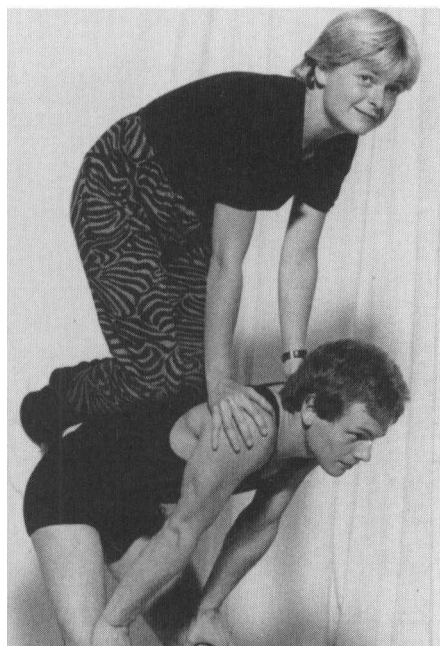
På fælles tælling 1-2-3 strækker undermanden armene, og overdrengen trykker nedad på undermandens fødder. Denne del af figuren kan øves mange gange, uden at grebet i undermandens fødder slippes.



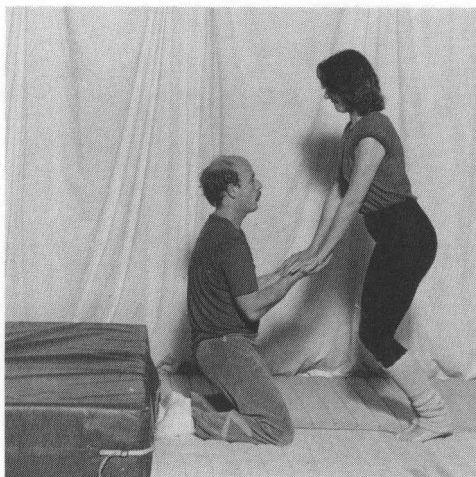
Men efterhånden kommer rutinen, og med en hjælper ved siden, drister man sig til at slippe med een hånd ad gangen. For denne - og mange andre balancekunster - kan man huske på, at overkroppen skal holdes i ro. Desuden skal knæene være en lille smule bøjede.



Hesten og rytteren kender alle, - og Hokus Pokus: En gammeldags flyvemaskine med dobbelte vingesæt. Denne - og mange andre opstillinger - egner sig fint til at »digte« videre på. Prøv engang ...

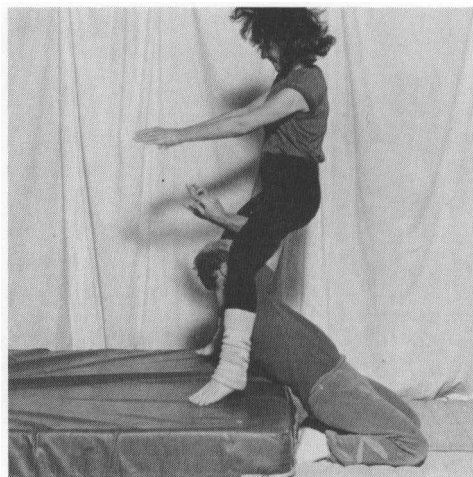


Hvis det kniber med at komme op, er det udmærket at bruge en hjælper som trappe. Som altid skal du huske at belaste/træde på den nederste del af ryggen, - og når du skal ned: Ikke sætte af - men roligt lade sig dumpe ned.

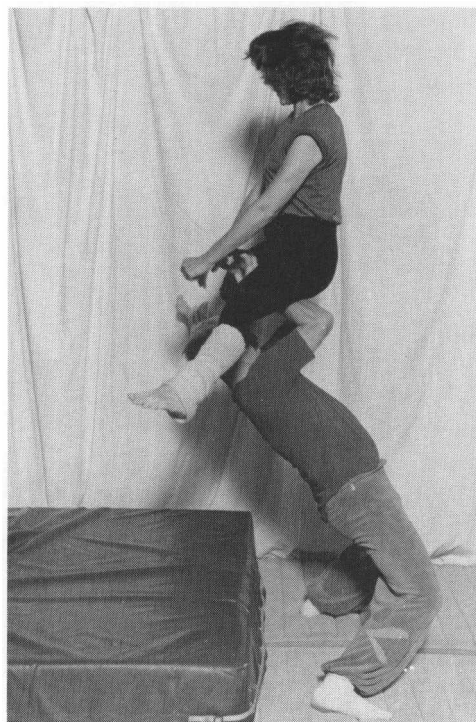


En tyk landingsmåtte eller noget andet blødt at lande på er nødvendigt, når man skal hoppe henover en makker. Modtageren har håndfladerne opad, og springeren trykker nedad mod hænderne i afsættet.

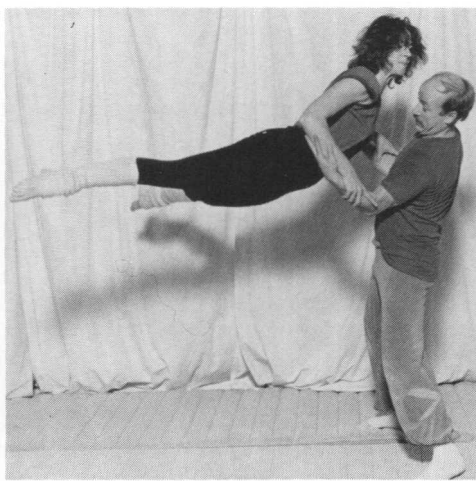
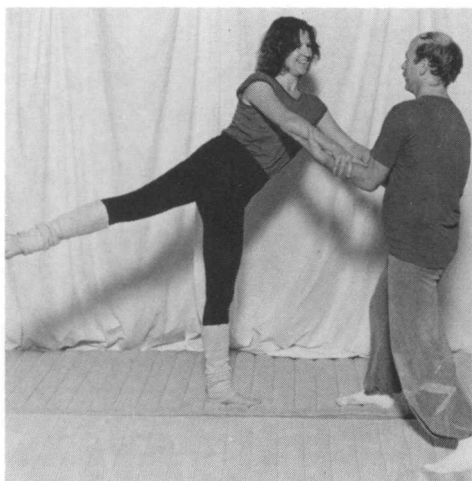
Først prøver vi opspringet med benspredning nogle gange uden at slippe grebet i hænderne.



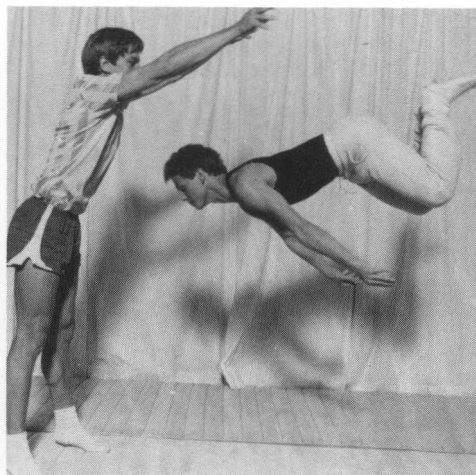
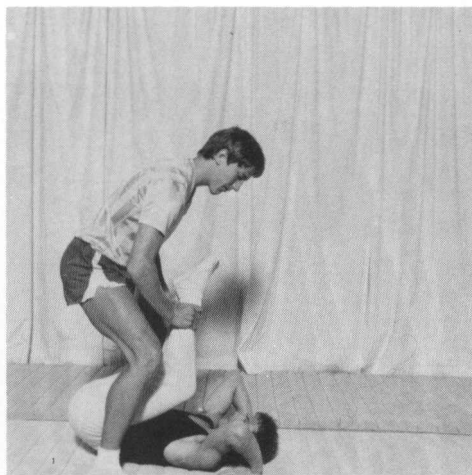
Når man skal hele vejen over, skal springeren også forsøge at holde kroppen lodret, således at man ikke suser på næsen. Modtageren fører hænderne henover hovedet, og læner sig lidt bagud under passagen.



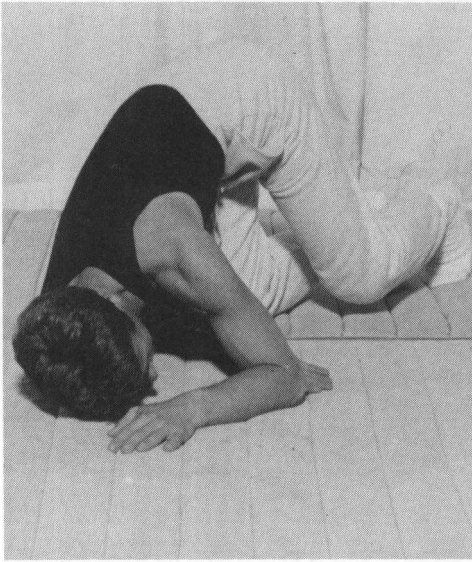
Efterhånden kan modtageren rejse sig fra den knæstående stilling, men dette her spring kunne nok trænge til lidt mere højde.



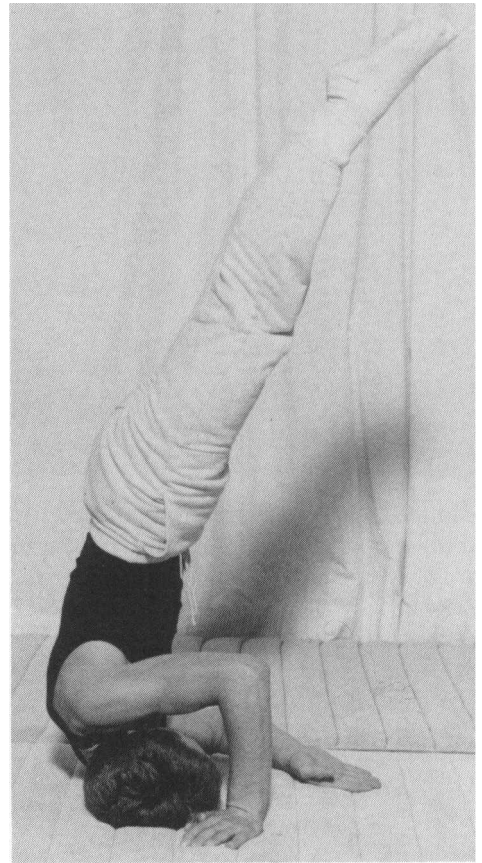
Sommerfuglen er et spring, man kan fortsætte henover gulvet med, - og skiftes til at komme op at flyve. Man tager fat om hinandens underarme, og så gælder det om at bruge svingbenet for at komme til vejrs. Prøv at foretage springet således, at de 2 deltagere hele tiden skifter rolle i et rytmisk bevægelsesforløb.



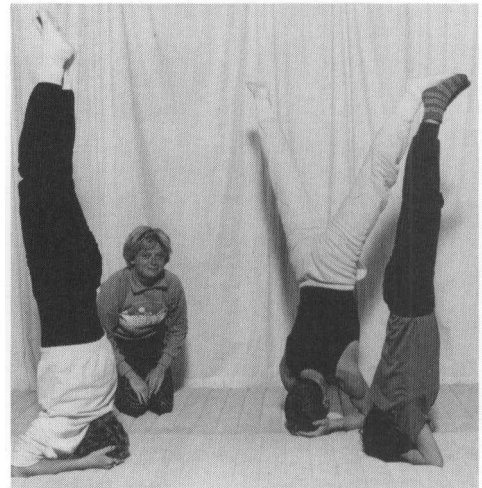
Her skal bruges kræfter, - og deltagerne skal forsøge at koordinere løft og armstrækning fra gulvet på samme tid. Hvis du kan lave en opstilling, hvor måtten skræner en smule nedad, bliver øvelsen lidt lettere. Prøv eventuelt en lettere variation, hvor 2 løftere har fatning om hver sin ankel. 1-2-3 og afsted!



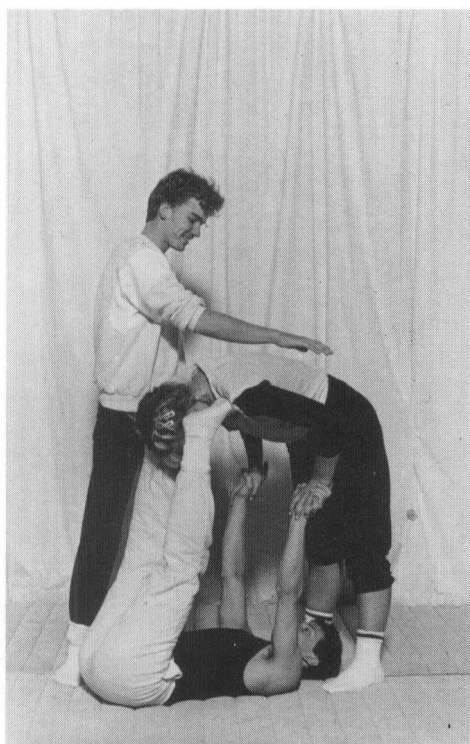
Her et par enkelte solo øvelser. Balancen på een skulder er god at lege med, men ikke helt let at få stabil. Læg underarmene i en lige vinkel som på billedet. Skuldere og kinden lægges ned mod underlaget, og herfra prøver du at komme op med bagdelen og strække ud i hofteledet. Og kikser det? - Så ruller man bare ned over en rund ryg.



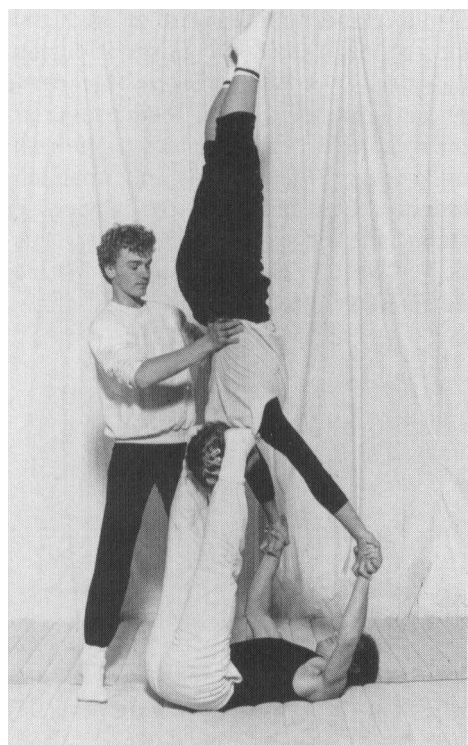
En stor understøttelsesflade er altid let at balancere på. Ved denne underarms stand fletter du hænderne foran panden, - og værsgo, - prøv dig frem.



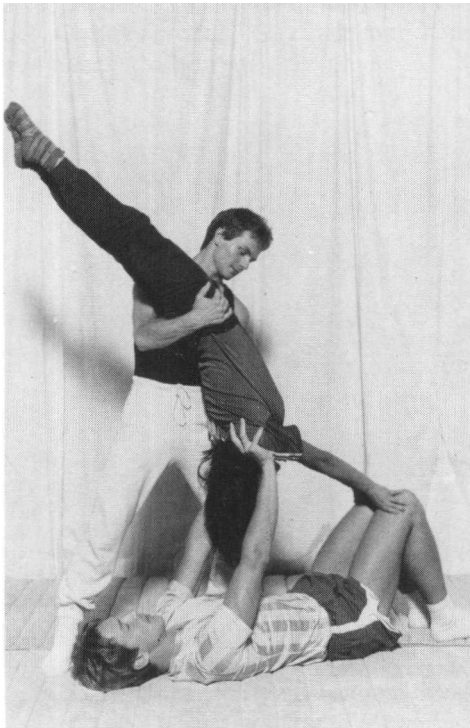
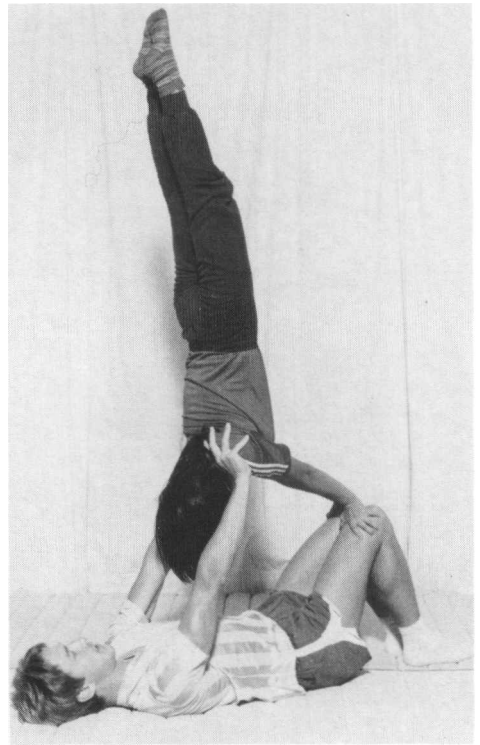
Her er der 3 som står flot, - og 1 blev ør i hovedet af at vente på fotografen.



Hænderne trykkes mod hinanden i stødgreb. Skuldrene lægges ned på tæerne, og undermanden bøjer let i knæene, og holder lænden trykket ned mod måtten. Klar, - et let afsæt, rumpen i vejret og rolig hofteudstrækning.



I den færdige figur skal deltagerne helst nå frem til at have helt gennemstrakte arme. Modtageren følger hele bevægelsen med en hånd på mave og ryg.

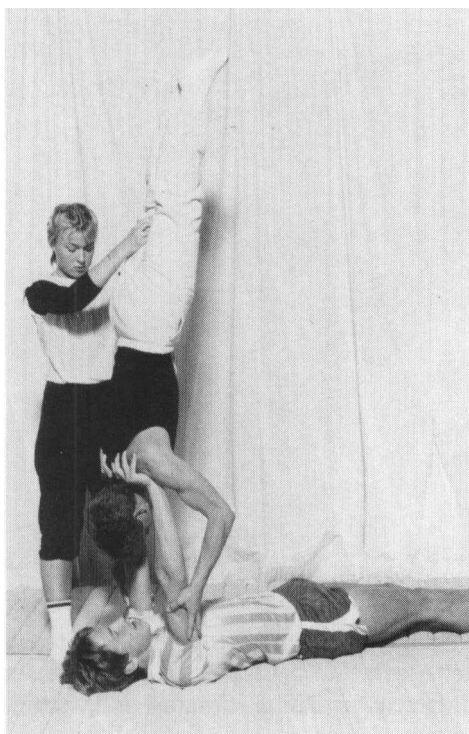


Denne skulderstandsøvelse er en klassiker, og der findes mange variationsmuligheder. Overdamen placerer hænderne på undermandens knæ. Med strakte arme og spredte ben læner hun sig nu frem, og lægger skuldrene i undermandens hænder. Et let afsæt, - og balancen er stabil, når begge deltagerne holder arme helt strakte. Husk at bruge en hjælper de første gange.

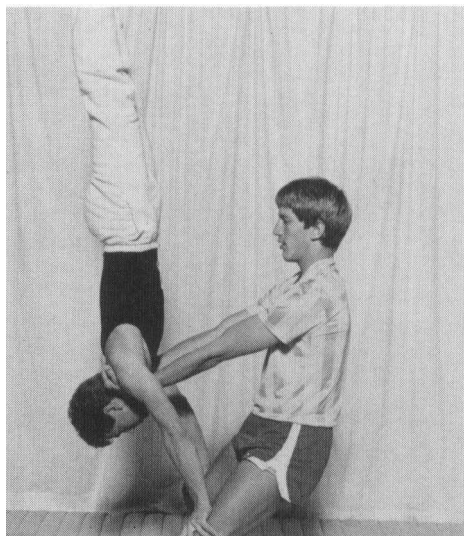
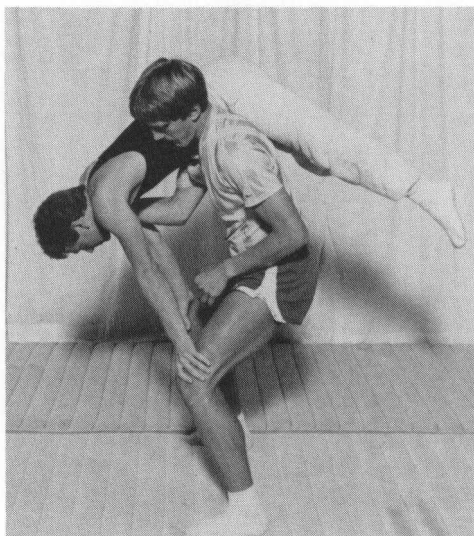
Den letteste form for nedgang er samme vej, som du kom op, - men et overslag som her er også en mulighed.



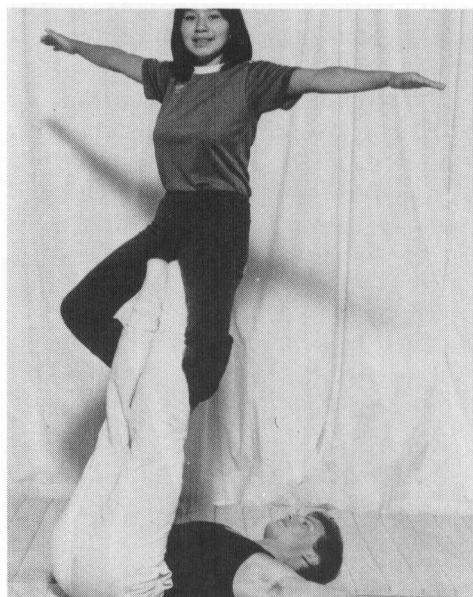
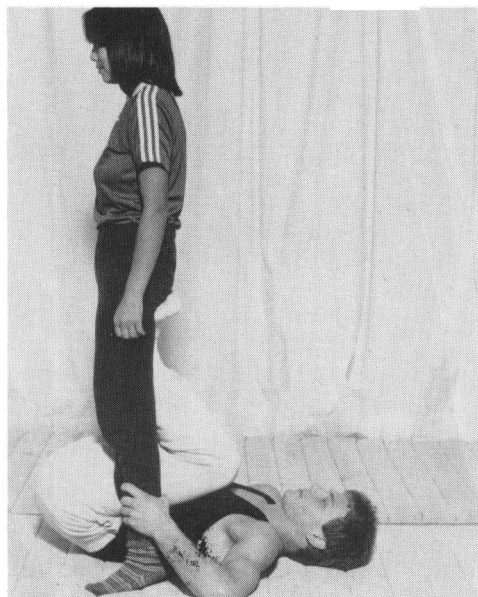
Nogle gange skal der ikke så meget til, før det hele ser meget flot ud, -



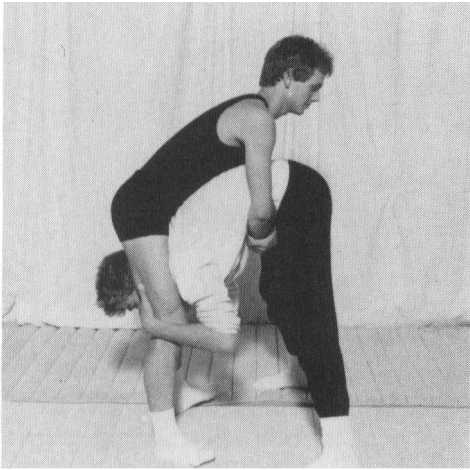
...og så den svære. Her flyttes hænderne fra undermandens knæ, - men forsigtigt og een hånd ad gangen. En skulderbalance, hvor kroppen er lige og spændt, er forudsætningen for at gå igang med denne variation.



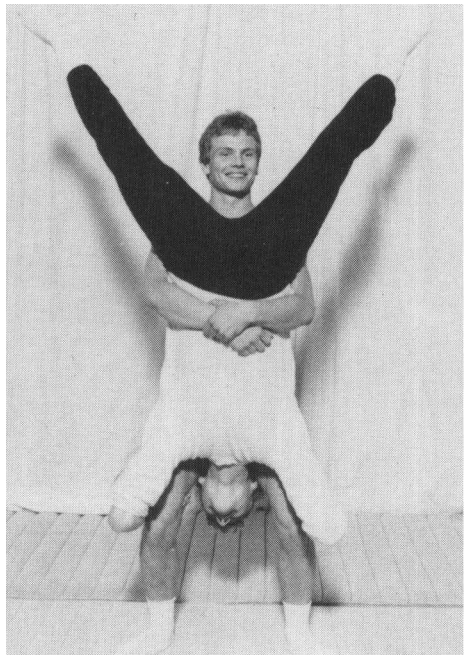
Modtageren går lidt ned i knæene. Kammeraten står bagved, og lægger sig op over modtagerens ene skulder, samtidig med at modtageren har greb om hans håndled. Hænderne placeres på modtagerens knæ. Modtageren tager nu et fast greb under kammeratens skuldre. Håndstanden etableres via en langsom hofteudstrækning, og modtageren læner sig lidt bagud. Nedgangen sker lettest, ved at personen i håndstanden spreder benene, og træder ned til siden. Man kan også forsøge et overslag, men husk her en hjælper ved siden.



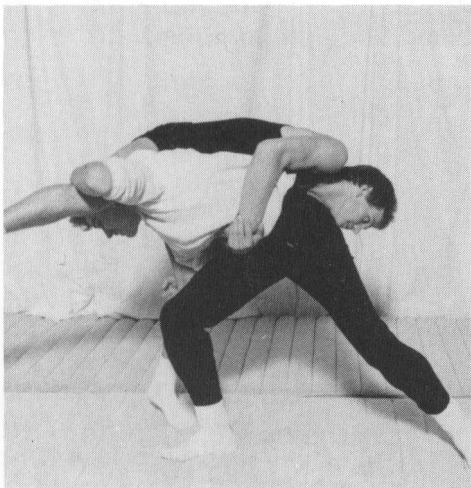
Undermanden sætter fødderne på balderne, og fatter om partnerens ankler. Herfra strækkes benene, men først når benene er helt strakte, slippes grebet i anklerne, og overdamen krydser fødderne på forsiden af løfterens underben. Og som tidligere lignende øvelser: Hold lænden nede mod underlaget.



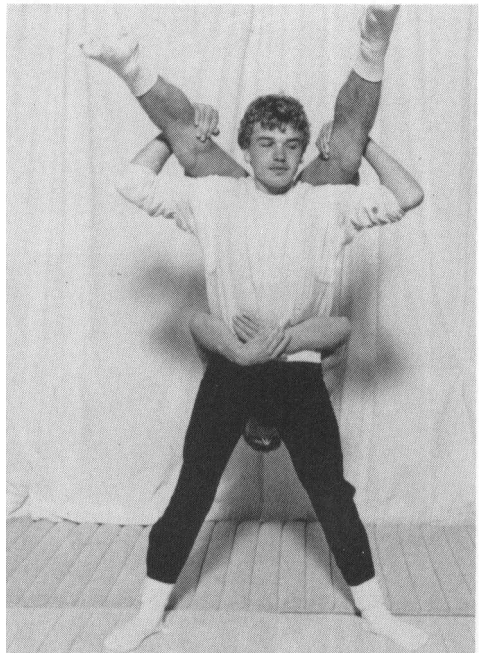
Her er der en dobbeltmølle.
 Se godt efter: Hovedet puttes ind mellem løfterens ben, og der tages godt fat på bagsiden af hans lår. Løfteren har håndledsfatning om maven på kammeraten ...



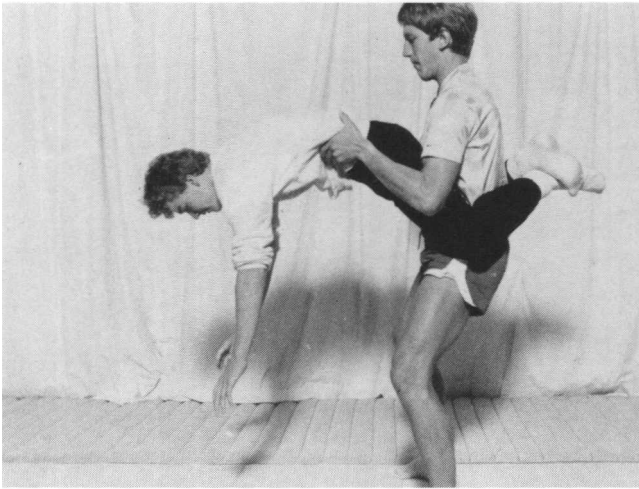
...og så er vi klar til at sætte møllen igang. Løfteren sænker kammeraten ned mod måtten ...



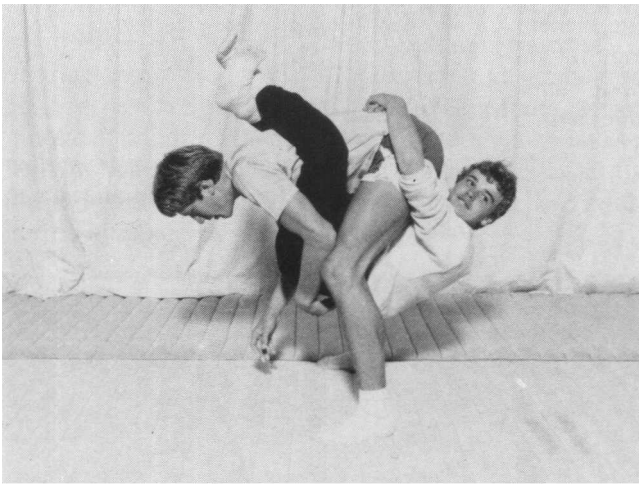
...og nu er det en ny, som har fast grund under fødderne, -



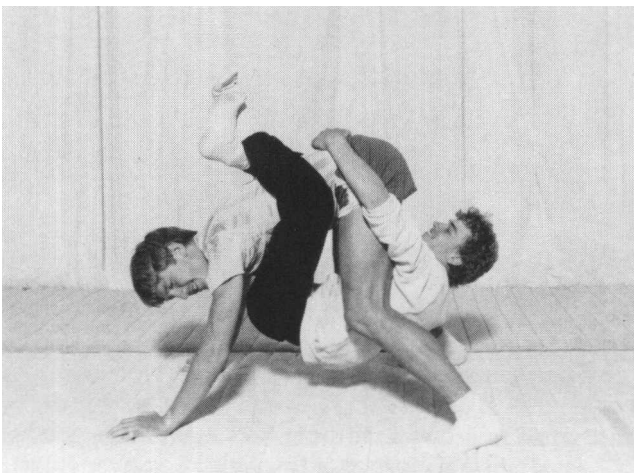
- men kun for et kort øjeblik, for møllen kan fortsætte hele vejen hen over gulvet.



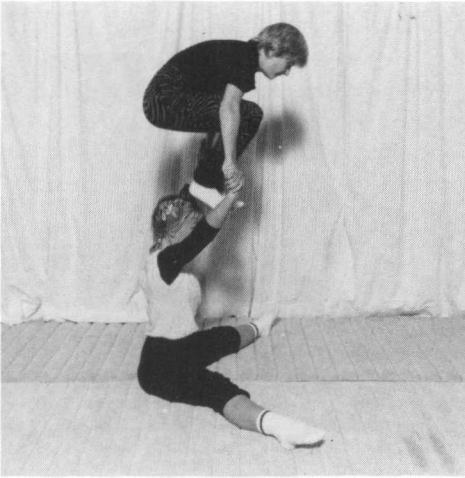
Nu prøver vi også at lave en abe. Løfteren tager fat på makkerens hofter. Hopla, - og benene flettes bag løfterens ryg. - Herfra går det kvikt. ..



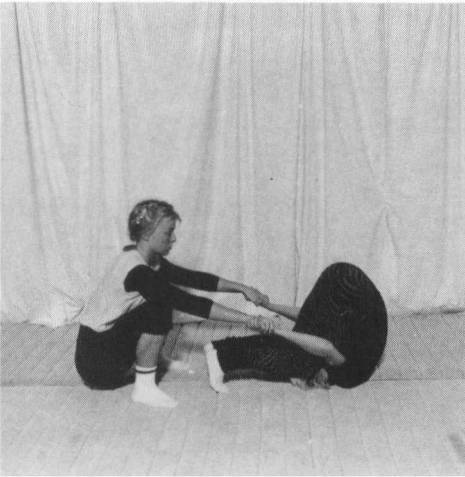
...ind mellem løfterens ben, og sørg for at få godt fat, enten omkring hans bagdel, eller omkring de krydsede fødder.



Og så har vi aben, som danser rundt på alle fire. Og på et tidspunkt er det indlysende, at der skal byttes roller. Det kan gøres meget let, ved at hele menageriet lægger sig på måtten, triller en halv omgang og værsgo', - nu har deltagerne byttet funktion.



Først er det min tur til at hoppe over. ..

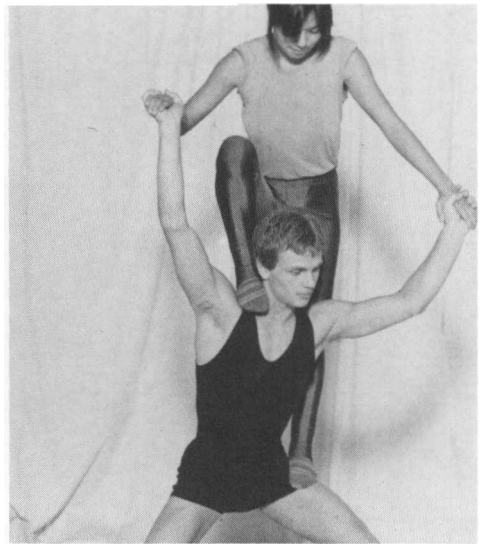
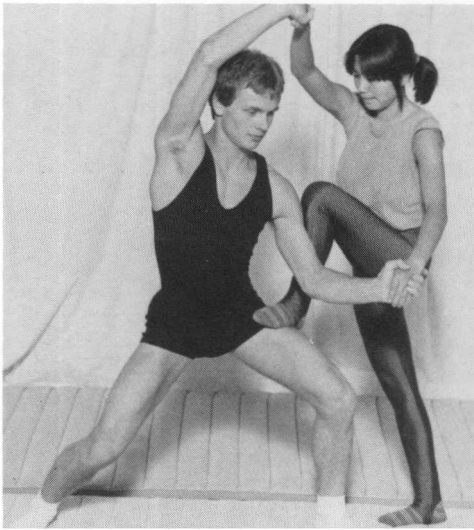


- så laver jeg en kolbøtte, holder armene over hovedet, og trækker dig op, -

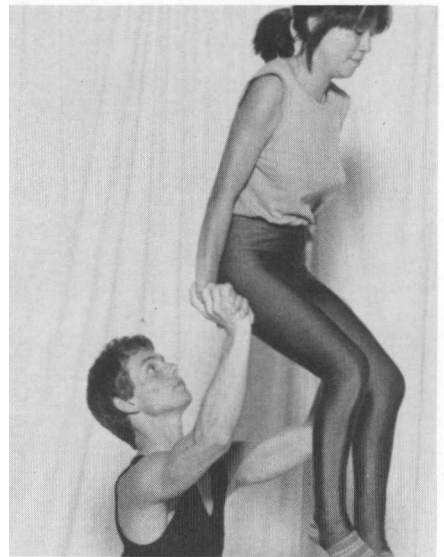
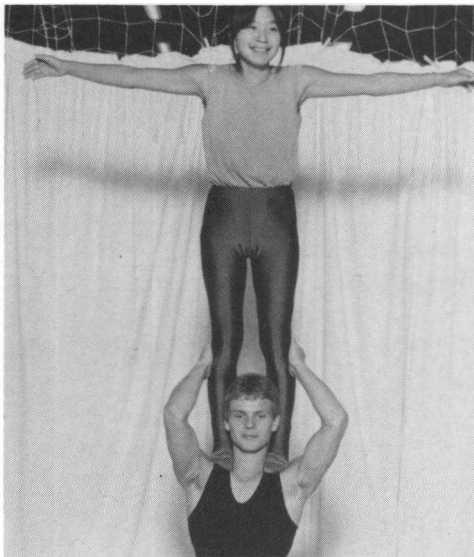


- og så er det din tur, og sådan kan det bare fortsætte.

Stødgrebet (tommel mod tommel) holdes fast hele tiden, og den som hopper over, skal blot huske på at trække knæene op mod brystet.



Her er en af de velkendte: 2 MIK høj.
 Man giver venstre hånd til venstre hånd og højre hånd til højre hånd (eller omvendt). Undermanden går godt ned i knæene, og overpiggen placerer her sin venstre fod højt oppe på låret, og opstigningen er i gang.



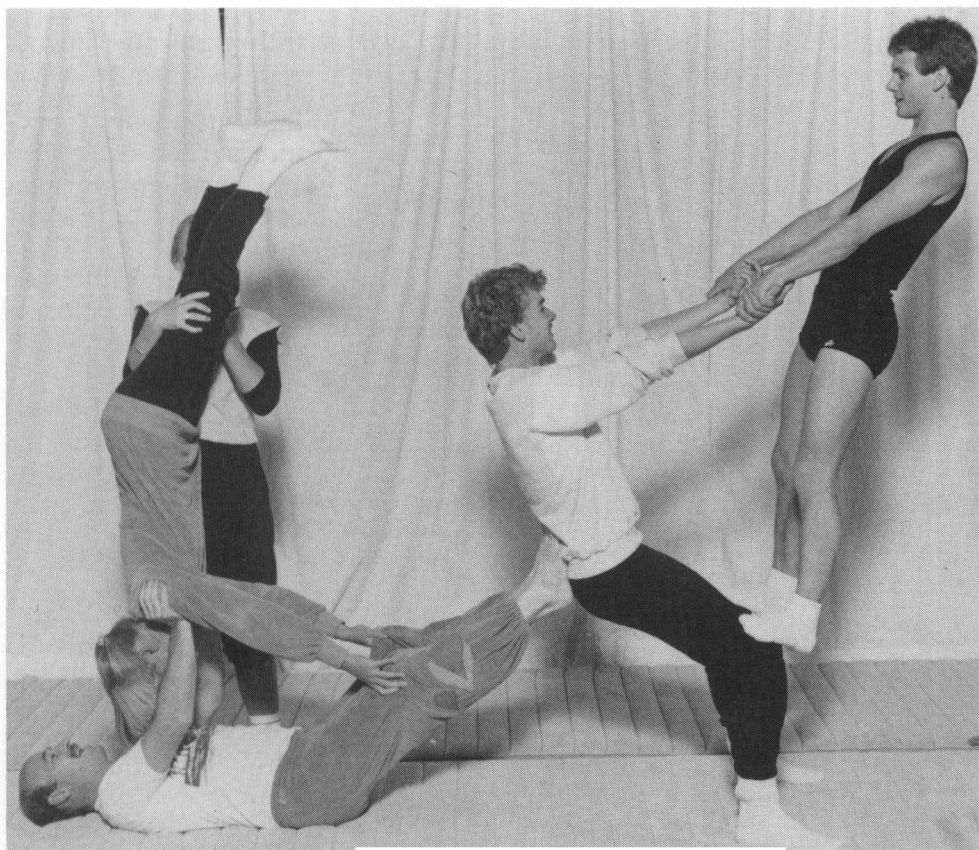
Når man er kommet helt op, kan undermanden slippe med een hånd ad gangen. Overpiggen trykker nu underbenene ind mod kammeratens baghoved. Balancens stabilitet opstår når undermanden på samme tid presser hovedet let bagud, og holder et stabilt greb om overpigens underben. Denne teknik kan du evt. først øve ved ribberne.

Husk at have mindst 2 hjælpere ved siden af opstillingen og evt. nogle ekstra skummadrasser når man går igang med denne opstilling.

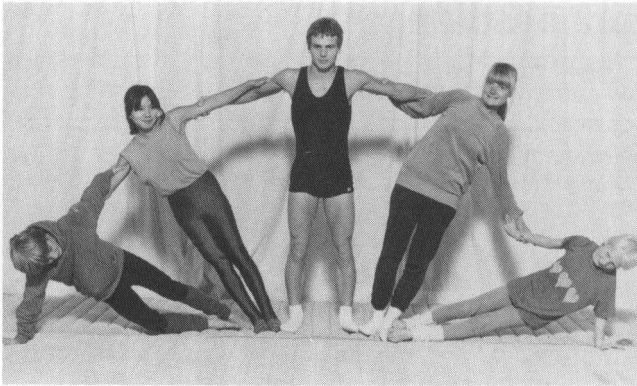
Og nedstigningen: Atter fat i hænderne, - ikke sætte af, - men trykke hænderne fast mod hinanden.

Pyramider og gruppeopstillinger

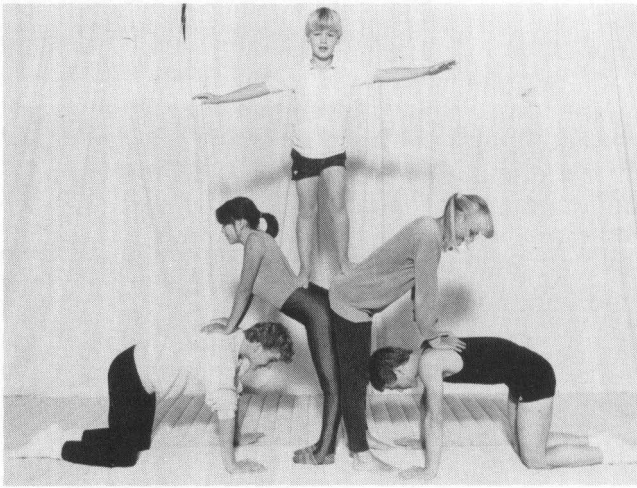
Når der laves gruppeopstillinger og pyramider skal fremgangsmåden ved etableringen og afviklingen af opstillingen være aftalt på forhånd. Deltagerne kan skiftes til at fungere som opstillingsleder og styre arbejdsgangen med klare signaler til kammeraterne. Der skal selvfølgelig tages hul på emnet med nogle enkle opstillinger. Her ligger det lige for at kombinere forskellige parbalancer .



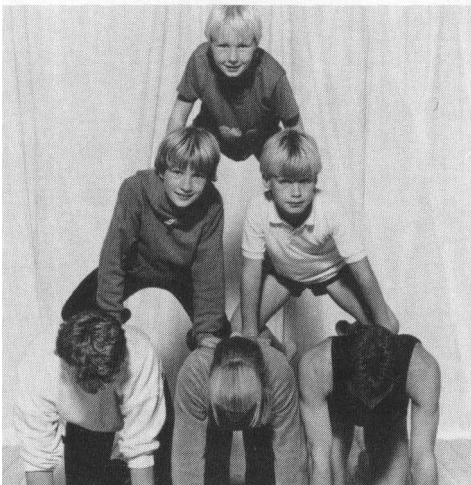
Her er et par af de øvelser, som tidligere er beskrevet og gennemgået. Antallet af hjælpere til at yde bistand må udtages efter behov, og der er ikke noget i vejen for at have hjælpere med i manegen, når man præsenterer små optrin for hinanden.



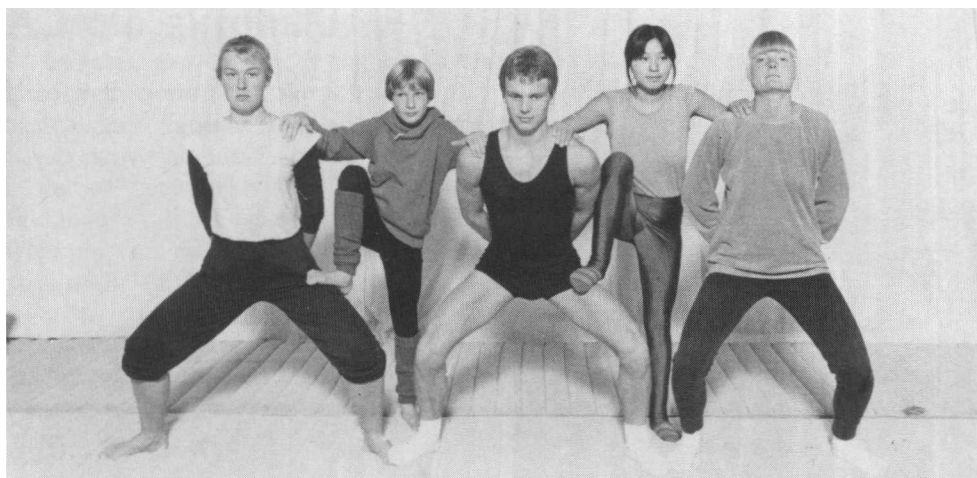
Når vi laver pyramideopstillinger, skal deltagerne være opmærksomme på, at enhver korrektbevægelse virker direkte på alle de øvrige medvirkende. Men forsøg engang at lave denne her, - og prøv bare at gøre den lidt kønnere end det lykkedes for os.



Da vores kammerat i midten knap nok kunne klare at komme op ved egen hjælp, - hvad var der da at stille op?
- Selvfølgelig, en stol eller evt. en af de udenforstående deltagere som »trappe«.



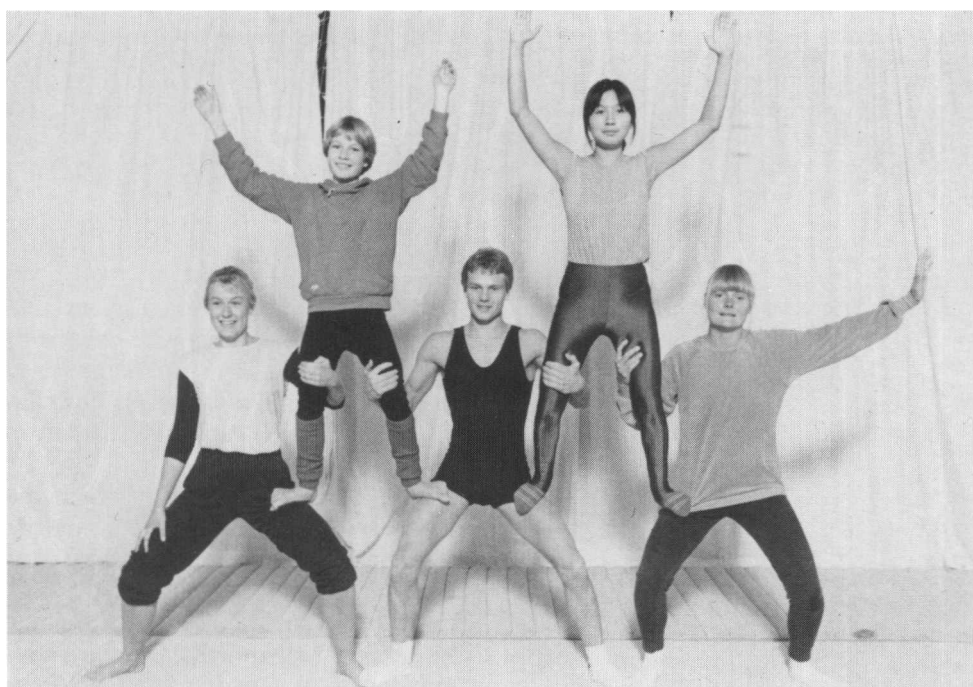
Og denne her ligner jo ligefrem en pyramide. Roligt op, - og roligt ned,- een ad gangen. Og hvis man er mange?
Ja, prøv så evt. at forsøge den samme ide udført som en kredspyramide.



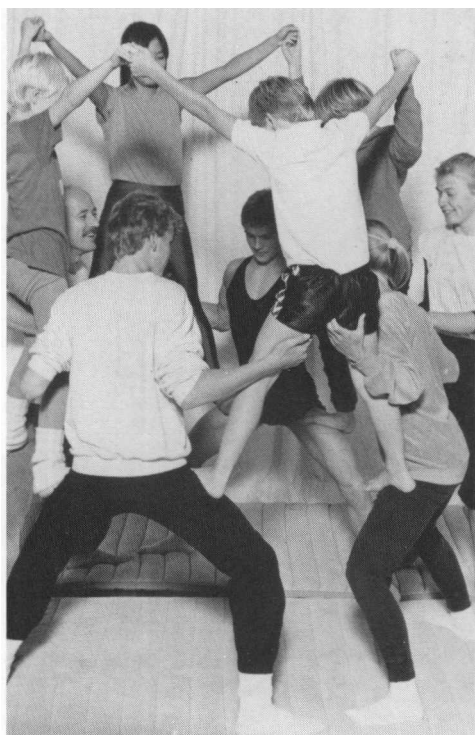
Her er Domen.

Underfolk: Kom godt ned i knæene, - og fødderne langt fra hinanden. I udgangsstillingen er armene bag ryggen.

Overfolk: Hænderne på skuldrene, - højre fod højt oppe på underfolkets lår, - og på fælles kommando foretages opstigningen, hvor de 3 underfolk flytter deres hænder fra at være bagved ryggen til at tage et fast greb foran på overpigernes lår. Og når balancen er opnået løfter overfolket armene ...



... og hilser klapsalverne. Bemærk det sikre greb foran på overpigernes lår. Ved nedgangen støtter overpigerne igen på kammeraternes skuldre og træder ned foran pyramiden.



Domen er god at lave i en kredsofstilling. Brug samme fremgangsmåde som på den foregående side. Men da der nu er flere deltagere, skal nedgangen foretages af een person ad gangen.



Denne opstilling etableres på samme måde som pyramiden ovenover, - blot støtter overfolket under opstigningen med hænderne ovenpå underfolkets hoveder. Og så går turen via underfolkets lår op på skuldrene.

Den underste gruppes stabilitet øges, ved at man fatter om hinandens arme, og presser albuerne let indad mod cirkelns midte.

Husk: Træd op i takt, - og nedstigning een ad gangen, hvor deltagerne igen støtter hænderne på underfolkets hoveder. Og mange hjælpere på gulvet er en særdeles god ting, indtil der er styr på sagerne.

Adagio akrobatik

På de følgende sider er der nogle forøveiser til forskellige overslagsbevægelser. Men disse øvelsesforløb er tillige eksempler på, hvorledes vi kan fange et selvstændigt akrobatik tema, - karakteriseret ved at statisk balance aldrig indtræder.

Bevægelserne afvikles i slow motion, et roligt »adagio« tempo, som sikrer, at udøverne kan opleve og erkende de forskellige koordinationsmønstre på en sikker og tillidsfuld måde.

Opgaven, som man kan stille til hinanden, kan da gå ud på, at man fra een opnået slutposition hele tiden vil forsøge at udvikle bevægelsesforløbet videre og videre ...

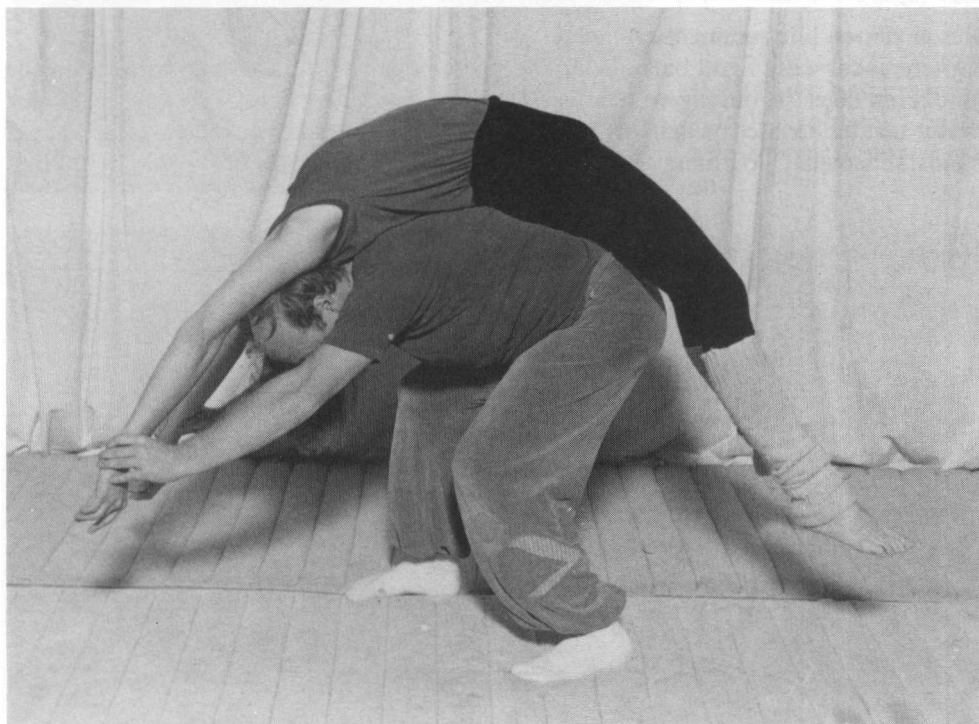
Arbejdsform:

2- eller 3-mandsgrupper, afhængig af deltageres forudsætninger. De fleste bør være i 3-mandsgrupper, hvor der hele tiden vil være 1 person frigjort til at give en hjælpende hånd.

Anvendelse af musik:

Deltagerne bør først arbejde sig igennem forskellige øvelsesmuligheder uden musikanvendelse. Men snart kan der udvikles små personlige sammensætninger og serier, hvor det også bør handle om at bruge fantasien og hitte på helt nye bevægelsesformer. Og her kan musikledsagelse give en ny og spændende impuls i udviklingen af koreografien.

Den musik, som til dette formål vil være mest velegnet, vil i reglen have en langsom rytmisk karakter.

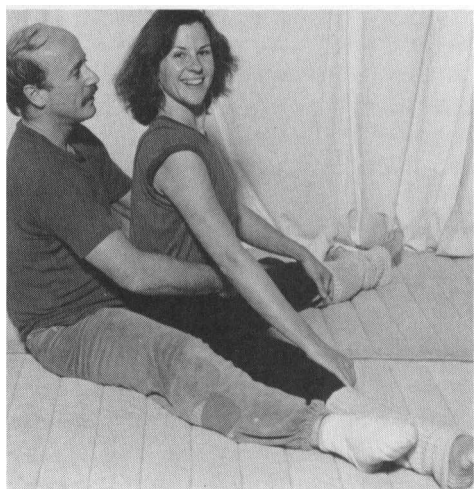
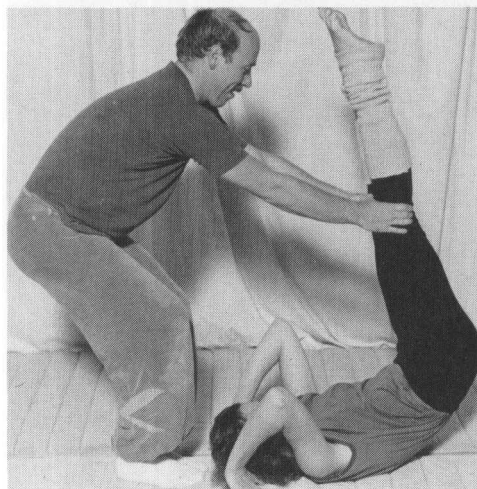


Overslagsbevægelser i slow motion kan blive til små akrobatiske serier.

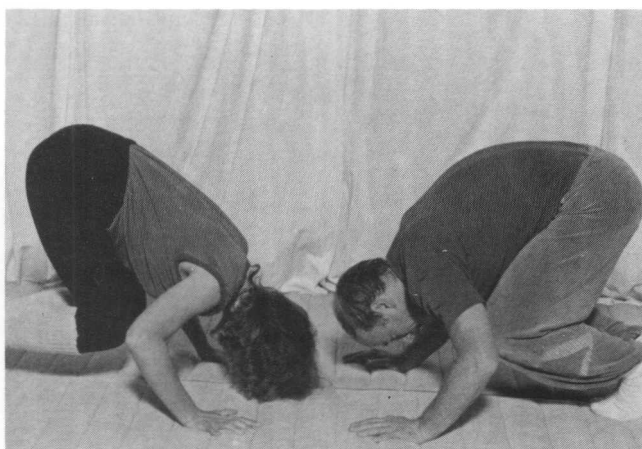


Her er der en lille sammensætning.

Løfteren skal være i god balance, og indtage bredgangstående stilling med let bøjede knæ. Han tager fat om pigens håndled, løfter forover (husk at løfte med lige ryg), - og sætter hendes hænder på måtten. Løfteren rejser sig, - trækker hovedet om på siden af håndstandspigen, - og håndstanden oprettes ved fælles hjælp.

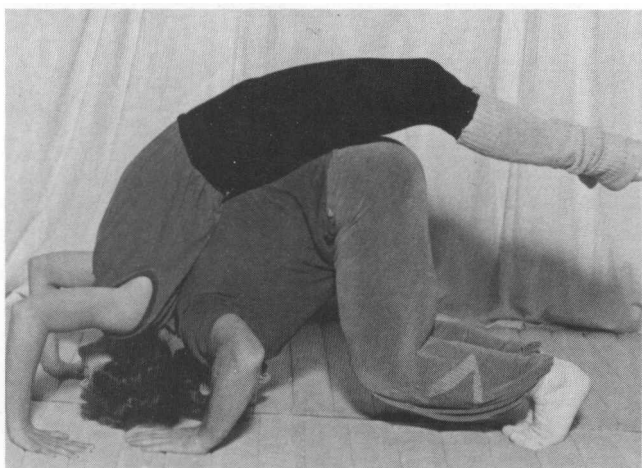


Herefter behersket kolbøtte til bredsiddende stilling, - først den ene... og så den anden.

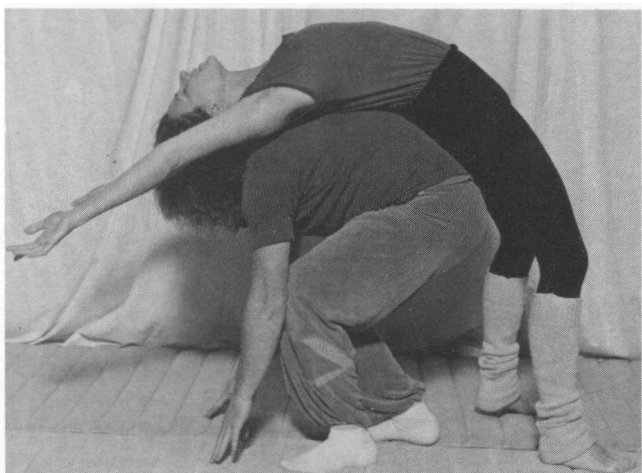


De næste 8 billeder er et eksempel på et lille akrobatik forløb uden standsning eller balancer.

Hovederne føres tæt sammen, og pigens til venstre lægger an til et behersket overslag henover undermanden.



Herfra gør undermanden klar til at rejse sig, - og det hele foregår i slow motion.

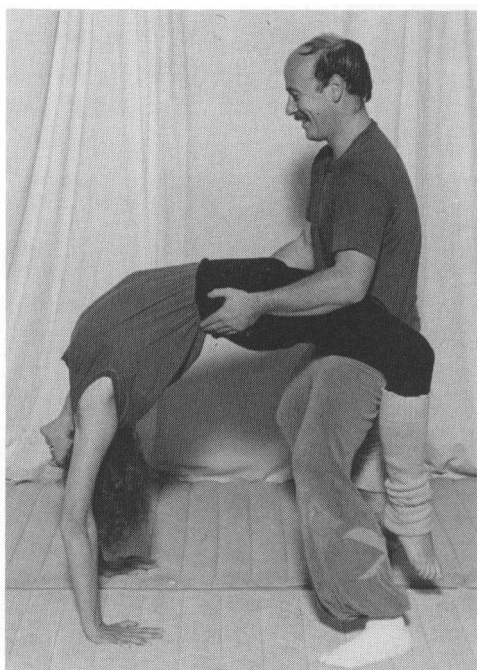
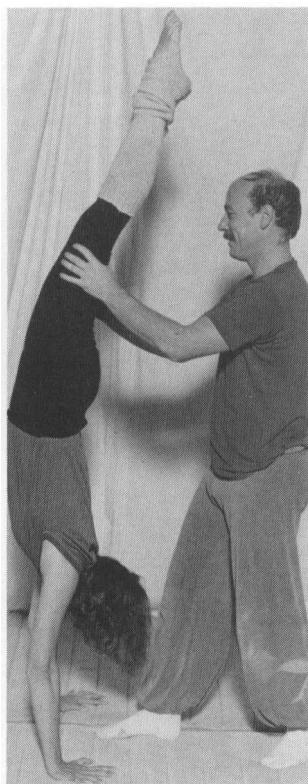


Undermanden strækker armene,- pigens får fodfæste ... og så kan man sætte sig godt tilrette, og læne sig bagover og sætte hænderne i måtten.

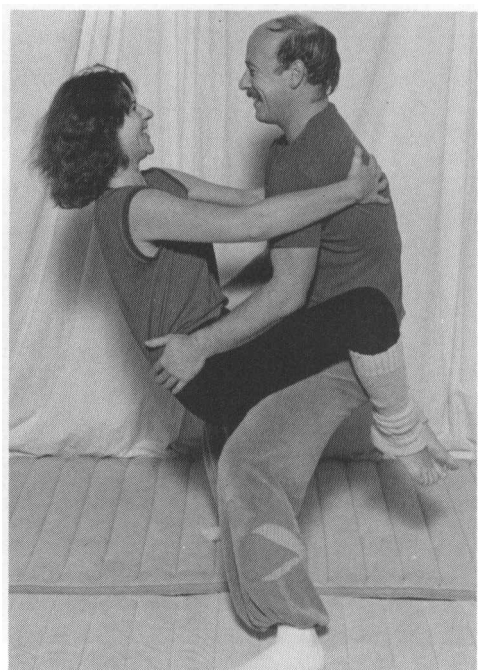


Og nu skal der skubbes på med bagdel og ryg, således at den stakkels mand kan komme op til håndstanden og træde ned på måtten .

... Og måske fortsætter det hele med endnu en håndstand, - men hva' så herfra?



Ja, hvorfor ikke, -



... og sådan kan det gå.

Klovnen

Klovnen, denne magiske figur. Denne vidunderlige skabning, som altid bryder normerne for almindelig adfærd. Falder på halen, når det er allermest upassende, mislykkes med alle forehavender, taber bukserne og prutter med et øvhorn. Mal dig, skab dig, smil klovn!!!



»Er det ikke en latterlig bestilling at være klovn? - Ikke hvis man ved, man er det«.

(Storm P.)



Små virkemidler, noget gammelt tøj, lidt farve i hovedet og et stuur stuur nummer! Men når klovner springer buk, så falder de altid på halen ...



...og så er det jo godt at kende nogle små tricks, så man kan komme op igen...



Hva' be' har, sku' det ku' la' sig gøre? Og efter utallige mislykkede forsøg, - 1-2-3 og sådan!



I mimisk udtryk, i kroppens holdninger og bevægelser overrasker klovnens humoristiske og groteske udfald, udfald mod almindelig god tone.

Spadsereturen henover stolen (eller hvad med flere stole på samme tid?) er naturligvis oplagt til en klovneakt. (Se side 41).



Kom op til mig en tur!!!

Den ternede klovn sætter selv af fra gulvet. Samtidig holder han den ene hånd ovenpå makkerens, - men det kan nok se dramatisk ud!



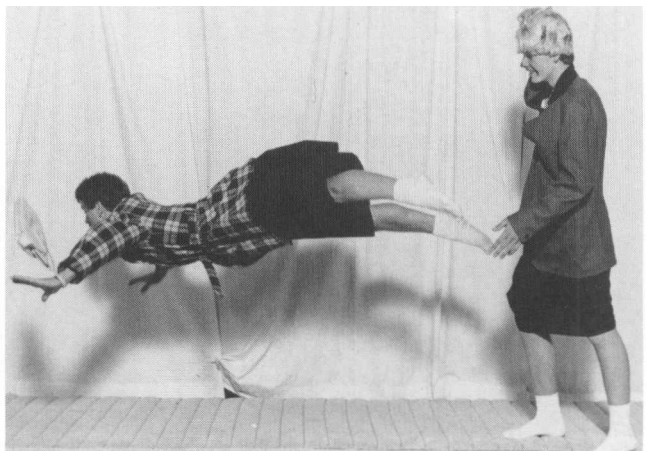
Og så den med lussingen...
 Husk nu, at hånden skal føres tæt op
forbi den ternede klovnns hoved. Den ternede klovn klapper i hænderne ...



...og markerer således slaget, - klask!



Et simuleret los i bagdelen, - og samtidig
 falder klappet på låret præcist. ..



..og bom! - Få kroppen,
 ansigtet, gestikken med i
 alle bevægelses faser .



Kom nu, - jeg skal nok gribe dig!



Men en rigtig klovn bliver let distraheret,
- måske bliver han prikket på ryggen af
en tredje person, og så er man da nødt til
at vende sig om for at se efter, og ...



Akrobat eller klovn?
- Begge dele, selvfølgelig!

Gymnastiksalen, - en cirkusplads

Når voksne sjældent leger skyldes det voksenlivets komplicerede sociale normsæt, regelbundethed og velordnethed. Men opfatter man samfundsliv og adfærdsformer for påvirkelige og foranderlige, kan legens kvaliteter blive aktive i dannelsen af alternativer til industrikulturens og »sprottens« præstationsjagt.

En lille ændring ville det f.eks. være, hvis vi lavede en smule om på vores adfærd i gymnastiksale og vores omgang med redskaber og inventar. Gymnastiksalens møblement vil ringe erindringer ind hos de fleste, som handler om veldefinerede øvelsesdetaljer, - og måske en enkelt løssluppen sørøverleg ind under jul.

Men det er skulderrulningerne i ringene, som huskes bedst (av for. ..!), det er det baglæns opsving på bommen (hvor den altid kom i klemme, den der ...), - og det er den ulidelige udflugt op i toppen af tovene, hvor bukkene og fårene på sikker vis blev sorterede og tilbørligt honorerede med guld-, sølv- og bronzernerker.

Vi skal interessere os for nye anvendelsesmuligheder. Vi skrotter vanetænkningen, og åbner for nye ideer, vi går på genopdagelse i legens frigørende kvaliteter, vender bukken på hovedet, slår knuder på tovene, og gør gymnastiksalen til et legested, - eller. ..hvem ved ... en cirkusplads.



Det er ikke flippet at lege mere. Det er ikke flippet at skabe selv. Det er ikke flippet at tænke selv. Alle kan tænke, alle kan skabe. Der var een der sagde: »Kun de tamme fugle har længsel. De vilde flyver«.

Alle ret, venstre om, fremad flyv!

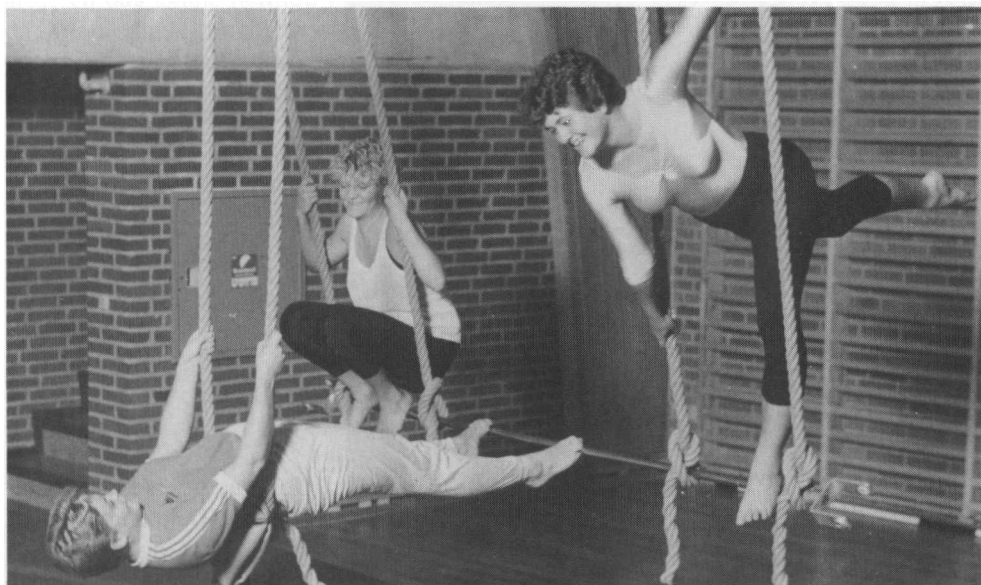
Man ved at stimulering af balanceorganerne via gyngende, rutsche- og rulle aktiviteter er af betydning for børns udvikling af kropsbevidsthed.

Men at dømme efter udskejelserne på en tivoliaften synes det indlysende, at dette også må gælde for voksne. Så derfor, lad os lave nogle gynger. Her er der et par stykker.



En 3 personers trapez, lavet af reckstang og tove. I denne, - og alle de følgende opstillinger: Eksperimenter! Lavet nummer! En verdenssensation!

En trapez til 5 deltagere, Hvis man bare kunne skaffe nogle længere reckstænger...



Kombination af trapez og 1-personers gyngende. Lav også jeres egne gynger! Hvad er der til rådighed? Plinte, - bomme, - gamle døre? Men husk altid på mandens sang om »flyv ikke højere o.s.v.« ...



Selvfølgelig, der var den! Svaret på Burt Reynolds hængekøje. Men udover at sidde og råhygge, hvad kan I ellers finde på?



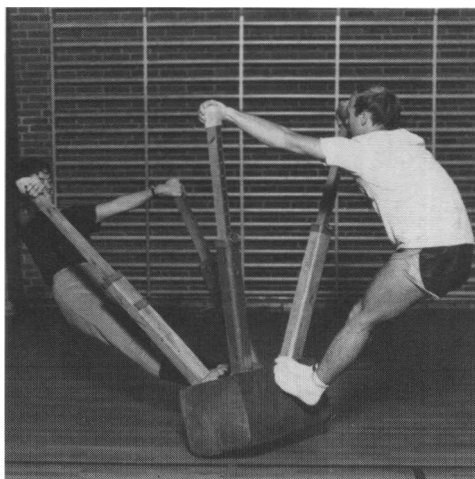
Joh da, - et nervepirrende indslag. Denne unge kvinde, født og opvokset blandt aberne i junglen udfører her hele turen ned under måtten, - og op igen!

Tag en buk, - vend den på hovedet, og måske glemmer du skoletidens uafvendelige »burnp« og de blå mærker.

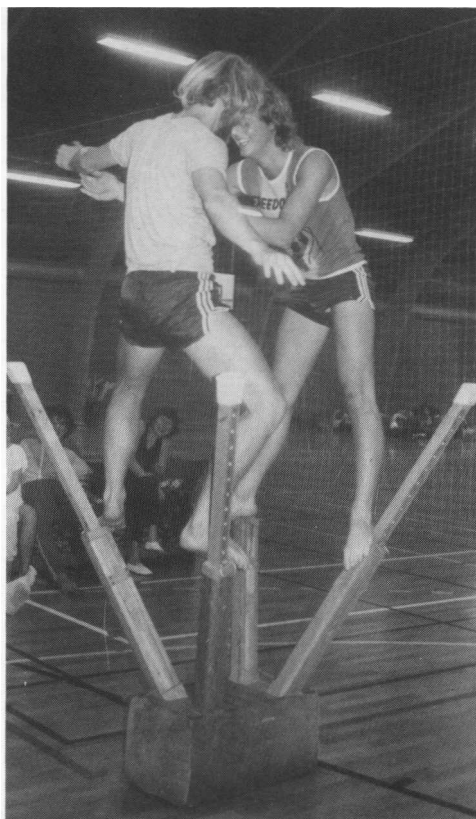


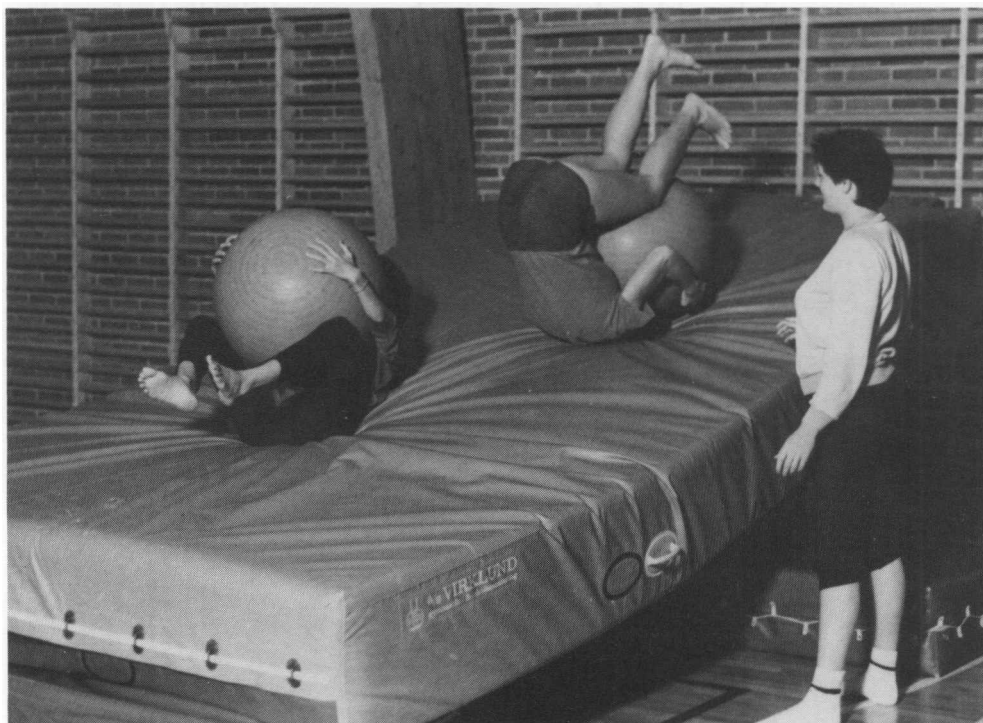
Hvem har mon nogensinde forestillet sig, at de en dag skulle befinde sig midt ude på Atlanterhavet i orkanstyrke, sejlene på en buk med sejl? Og sådan blev den buk den dag til et lille dramaoptrin.

Og naturligvis: Optræd for hinanden! Lavet nummer, vis det.

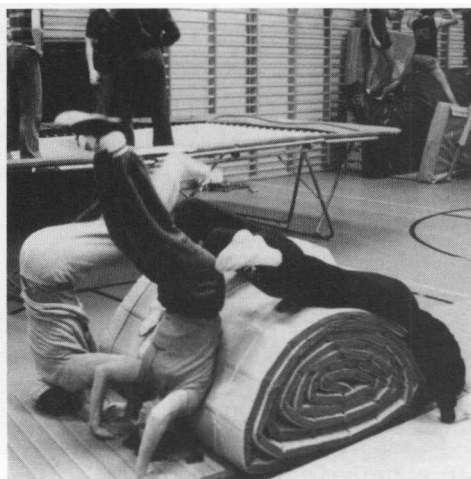
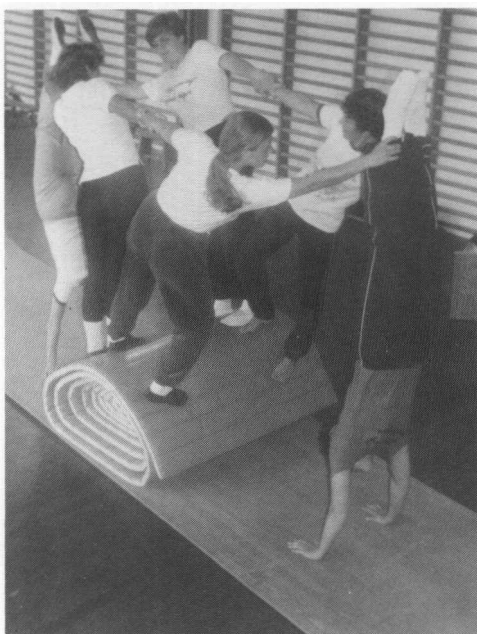


En ny vippe er opfundet, - men den afkræver deltagerne et velkoordineret samarbejde.



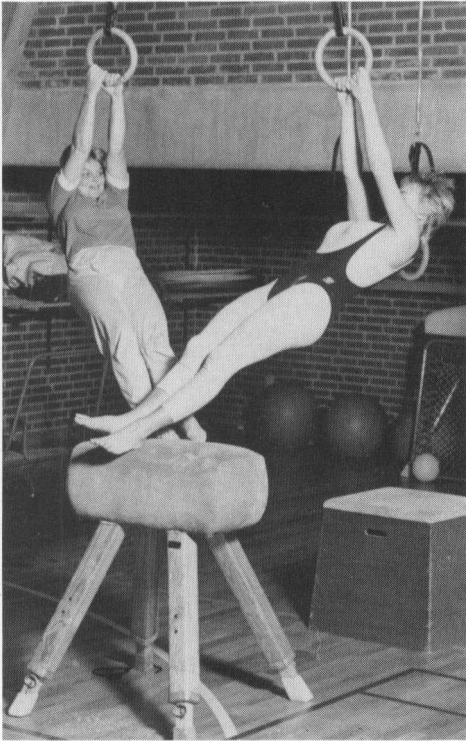


Skråplanet er altid velbesøgt. - Og de store bolde kan bruges til mangt og meget, når der skal leges og gøgles...

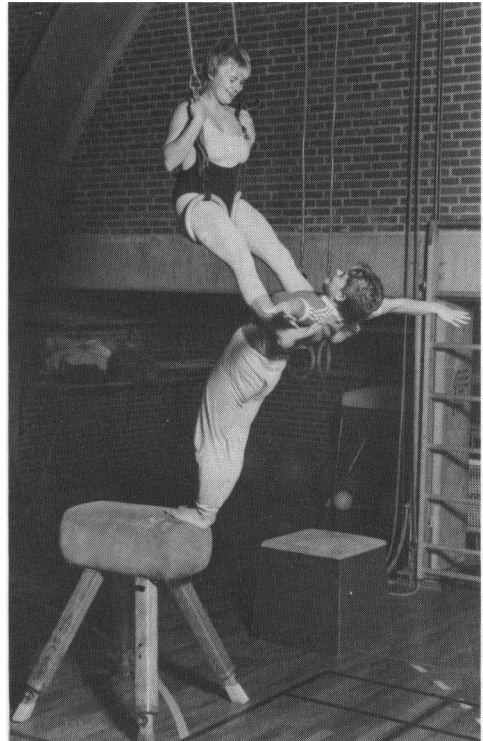


- og det kan rullemåtterne også, f.eks. til gruppebalancer eller kolbøtter.

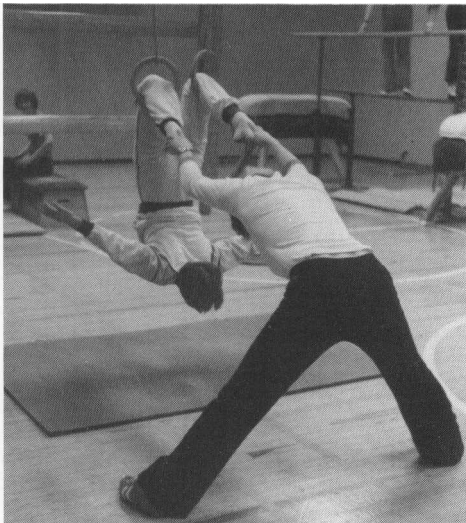
Et ringesæt med en buk under findes ikke i gymnastikmærkebogen, - men der kan findes på mange forskellige aktivitetsideer, og udfordringerne kan tilpasses en hvilken som helst gruppe.



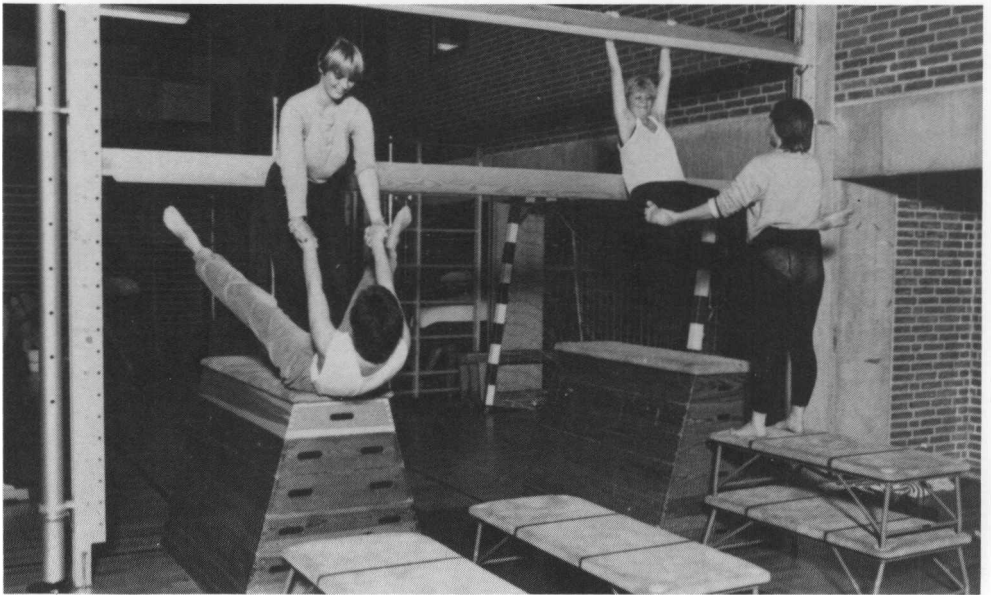
Her er der gang i karussellen, - eller er det et forfølgelsesløb?



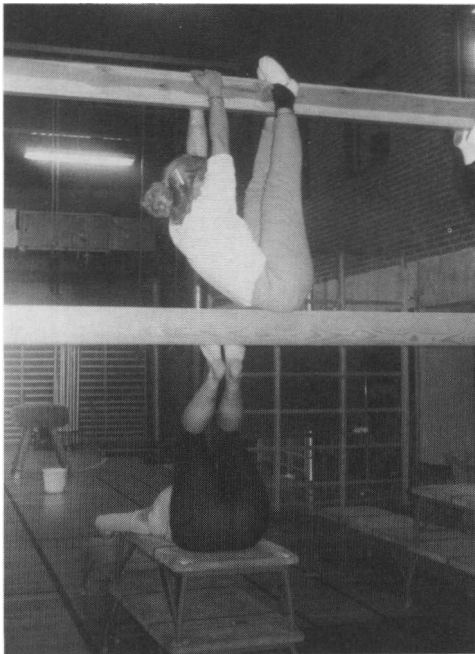
Man kan næsten høre trommehvirvlerne, - men de har nu nok øvet sig først med en hjælper på gulvet.



Her er ringene i lav højde, og fotografen har trykket på knappen midt i parrets kreative fællesserie.



Bomøvelsen kan blive til større sammensætninger af bevægelsesforløb med akrobatiske indslag, rotationer og forflytninger rundt på opstillingen.



- Og måske med lidt indbygget styrketræning for benmuskulaturen.

At lege med gymnastiksalens redskaber kan snart havne i sjove optrin. I samarbejdet og den fælles målsætning om at finde nye anvendelsesmuligheder udvides deltagernes handlemuligheder, faglige grænser sprænges, og præstationsræs kan blive til udfordring, oplevelse og samvær.

Springleg

At opleve flugt og fart, at have hovedet nedad og så pludselig opad igen, at tumle og rulle, at svæve og lande, at rotere, - det er spring.

Dette aktivitetsområde, rulningerne, de lodrette spring, overslagsformerne o.s.v. er imidlertid henover årene blevet et system af lukkede færdigheder, - et veldefineret fagstof af nøje beskrevne koordinationsmønstre, som lader sig genkende i skolemærkeøvelser, konkurrencer og opvisninger.

Når vi skal suse rundt og lege og springe og arbejde med kroppens herredømme, kan det udmærket handle om de kendte og klassiske springemner. Men hvis vi vil udfinde de kvaliteter, som børn og voksne udfolder sig med, når de vil lege, så må vi bryde systemtænkningen og den forhåndsorganisering af deltageres succesoplevelser, som den medfører.

For mange mennesker gør det sig gældende, at hvis en springaktivitet på en given opstilling kun rummer een »rigtig« løsnings, - da vil dette ofte udløse angst hos deltagerne. Man kan være bange for at slå sig, komme til skade og lignende, men tillige vil mange nære angst for at blamere sig, - at være ude af stand til at løse en stillet opgave. Og så starter den onde cirkel: Ofte vil han/hun udvikle en skyldfølelse, der yderligere forstærker den motoriske hæmning, - og jo mere hæmmet desto mere angst. Og så er det, at vi har »krysterne« listende rundt iblandt os, de usikre, de socialt dårligt tilpassede, - med alle undvigelseerne i forhold til deres egen og andres kroppe, i forhold til idræt og gymnastik.

Legen

Idræt og leg, som skaber tabere, er uacceptabel. Hvilke kvaliteter skal vi da lægge vægt på, når vi arbejder med spring og ønsker at undgå nederlag og frustrationer? Svaret er indeholdt i begrebet: LEG.

Via legen opnår børn at forstå deres omverden. Via legen udvikles det enkelte individs motoriske herredømme, bevidsthed om egen krop og psyke, bevidsthed om relationer til andre mennesker.

En analyse af legeadfærd afslører, at netop legen indeholder alle de kvaliteter, normer og værdier, som er blevet væk i den moderne idræts verden af præstations- og konkurrencemotiv.

Selvbestemmelse

I vores omgang med springaktiviteter skal det være udgangspunktet, at redskabsopstillinger og aktivitetsmuligheder skal være således lagt til rette, at enhver deltager kan beslutte sig til at arbejde med bevægelser, der passer til den enkeltes forudsætninger og behov for udfordringer.

Når springmetoder har været udviklet, har det ofte været karakteristisk, at man fra trin til trin foretog ændringer i redskabsopstillingerne. Al den stund at langt de fleste gymnastiksale er dårligt udstyrede med rekvisitter og redskaber, betyder en ændring i opstillingens karakter i reglen, at uagtet mangel på motivationsmæssige og koordinationsforudsætninger, så må nogle elever alligevel forsøge at tage tønnen på opstillinger, hvor sværhedsgraden er øget. Omvendt kan deltagerne med gode færdigheder af og til kede sig fælt, hvis man arbejder med øvelser, der ikke tilfredsstiller de pågældendes behov for udfordringer.

Pædagogiske konsekvenser: Vi skal arbejde med opstillinger, der rummer handlemuligheder og udfordringer til alle deltagers motorik og fantasi - uanset forudsætninger

og færdighedsmæssigt niveau. Dette kan betyde, at de såkaldte »færdige« spring (kraftspring, flikflak og lignende på flad måtte) vil svinde i vores bevidsthed som de allermost ønskværdige mål.

Gymnastikarbejdets aktuelle værdi er herefter det motoriske herredømme, de erfaringer og oplevelser, som vi indhenter i et samspil med hinanden.

Opstillinger

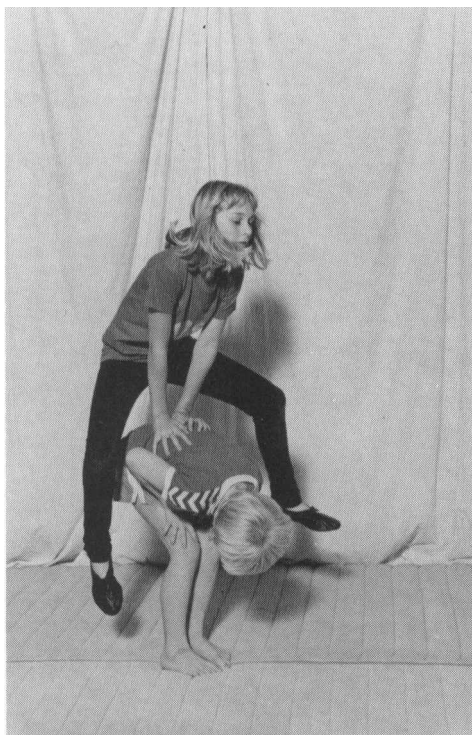
Redskabsopstillingerne skal være således udtænkt, at de rummer muligheder for en udstrakt grad af individualisering, d. v. s. at en bred vifte af springmuligheder og sværhedsgrader kan udøves. Kort sagt: Der skal være plads til alle. Desuden skal de sikkerhedsmæssige aspekter tilgodeses mest muligt.

Dette opnår vi bedst hvis vi arbejder med:

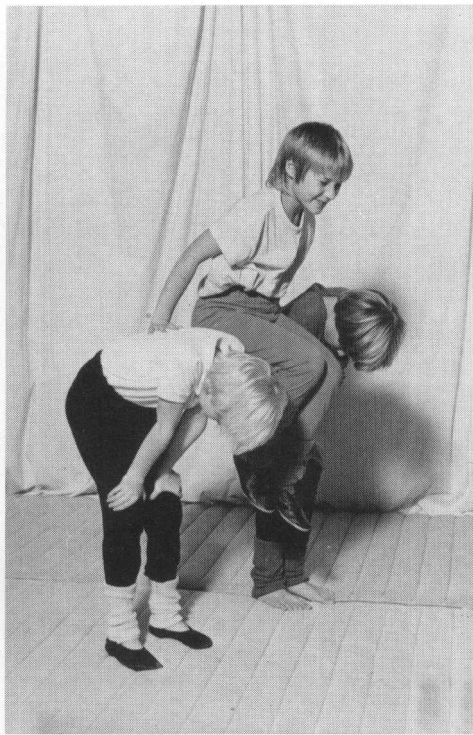
1. Opstillinger, som er meget lave (- når der er tale om redskabsspring).
2. Opstillinger, som er bløde. Hvorfor bruge plinte, når skummadrasser er dejligere, billigere og mere sikre?
3. Skråplansopstillinger, som ved mange rotationsbevægelser er specielt velegnede.

De følgende sider beskriver opstillinger, spring og filurligheder: En indfaldsvinkel til *spring/eg*.

Springbuklegene er aktiviteter, som kan genkaldes fra gymnastiksale, skolegårde og baghaver. Dette emne er meget velegnet til begyndere, idet øvelserne er lette at koordinere, og kun forudsætter en beskednen afsætsteknik.



Her er en øvelse, vi alle kender til. Af-sættet foretages med samlede fødder. Sørg indledningsvis for at bukkene er meget lave og stabile.



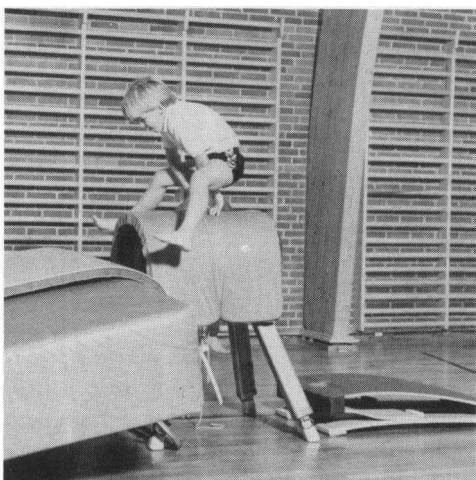
Dobbeltbukken, hvor springeren passerer med samlede knæ. Afstanden mellem bukkene skal være så tilpas, at der er plads til at få enden med igennem.



Springbuklegene kan udvikles, når vi får forskellige rekvisitter til rådighed. En opstilling som denne, hvor landingsmåtten danner et skråplan, er sjov og spændende. Det sikkerhedsmæssige er tilgodeset, når man på hver side af skråplanopstillingen har en »modtagerkulisse«, - det vil sige, en kammerat som skal sikre, at ingen tumler ud over måttekanten.



Her er vores levende buk blevet bedækket, - og således kan sværhedsgraden varieres. Springeren skal foretage en let hoftebøjning/fødderne føres fremad til landing på skråplanet.



Prøvet lodret overspring med bensepning over den gøe gamle sure buk. Her er den dog blevet hensynsfuldt polstret med en skummadras. Tit har problemet med disse spring været en overrotation efter en for svag håndafvikling.

Mangen en Gummi Tarzan har derved mødt landingsmåtten med hovedet forrest. Fordelen ved denne her opstilling er, at landingen foretages umiddelbart efter håndafviklingen, herved bliver eventuelle næseblodsforårsagende fejl ikke fatale, og det er jo godt.



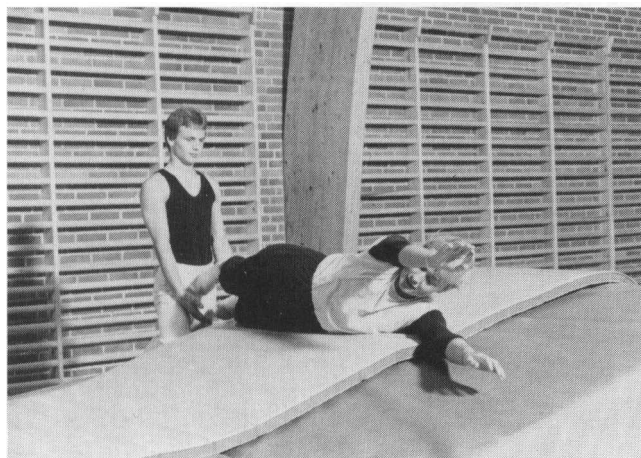
Nu er bukken blevet en skumplint. I denne, - og andre springbuklege, vil skråplanet ofte anspre til, at man prøver at videreføre overspringet til f.eks. forskellige rulninger.

Husk: Hjælpere ved siderne på opstillingen. Desuden kan man have modtagere ved siden af bukken, som kan hjælpe til med greb på overarm samt løft under sædet.

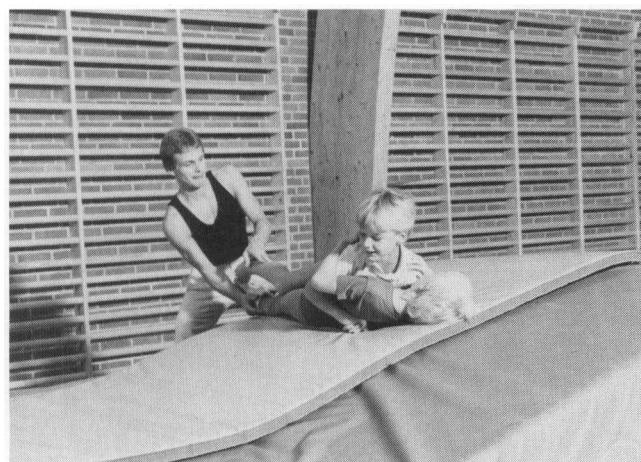
Rulningerne er med sikkerhed lettere at foretage opad bakke end nedad bakke, - så derfor bruger vi stadig skråplanopstillinger .



At opnå en jævn rullebevægelse uden stød og knæ i hovedet startes bedst ved at udvælge de letteste kolbøtteformer. Sidelæns rulninger og andre asymmetriske kolbøtter vil ofte blive foretrukket, idet det her er andre kropsdele end hoved og nakke, som belastes.



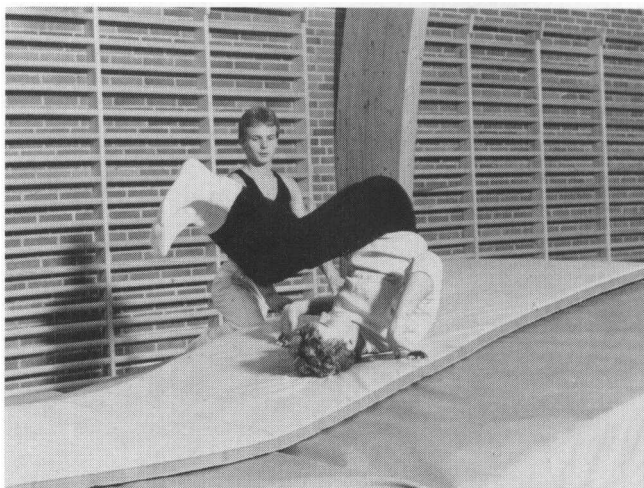
Og denne her trilletur er også skæg. Hold kroppen strakt, - og så dernedad.



Her er vores nydelige par på vej nedad skråplanet... Men hvis der skal sus på, skal man holde sig helt tæt sammen. Og hvordan mon det går, hvis man vender hver sin vej? Eller med 3 personer? Eller 4?



Når vi bruger et springbrædt som afsætsredskab, bliver der mulighed for større hastighed og flugtoplevelse. Under rullebevægelsen er hovedet foroverbøjet/hagen mod brystet.

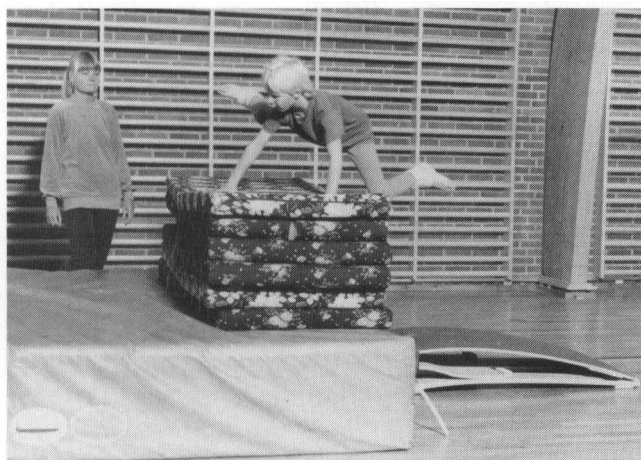


Baglæns rulning kan man også lave efter et tilløb, hvor man i opspringet drejer 1/2 omgang og lander på bagdelen. Men hænderne skal hurtigt og støtte mod måtten for ikke at belaste nakkehvirvlerne.

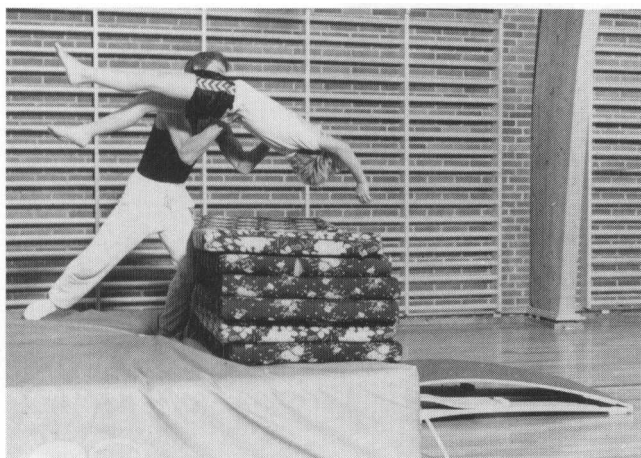


Der er et hav af variationsmuligheder med rulningerne: Forlæns, baglæns, med spredte eller krydsede ben, rulninger om længdeaksen, sidelæns rulninger, enkeltvis, parvis, gruppevis, variere hastighed, længde, højde o.s.v. Billedet her er naturligvis en »Hotdog« rulning, men jeg vil overlade til læserens fantasi at fortolke sådanne som »Larven« og »Rollmops« og »Cykelhjulet« og »Transportbåndet« og »Spejderhaglet« og »Bunke-rullen« og »Bryllupsrejsen« ...

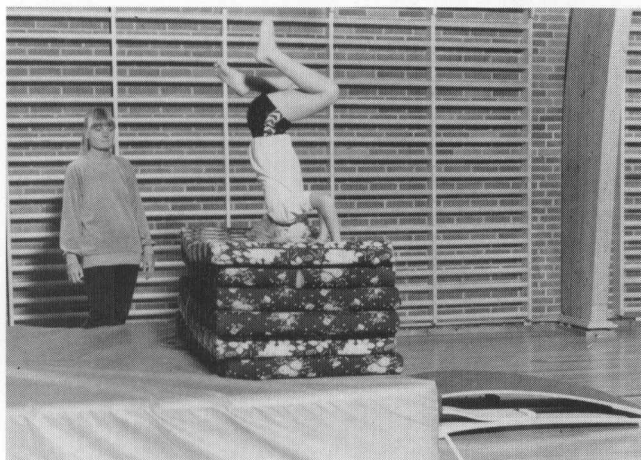
Overs/agsbevæge/ser har fascination og motorisk udfordring, og de er heller ikke særlig vanskelige at arbejde med.



Nogle skummadrasser, sofahynder og lignende kan blive en nydelig plint, især hvis man binder dem sammen med et sjippetov. Og så kan man hurtigt variere højden efter behov og forudsætninger. Men bliv først kendt med opstillingen ved at »kornne henover« på forskellige måder med hovedet opad. Her er der plads til fantasifuldelse og forskellige kropperformer .



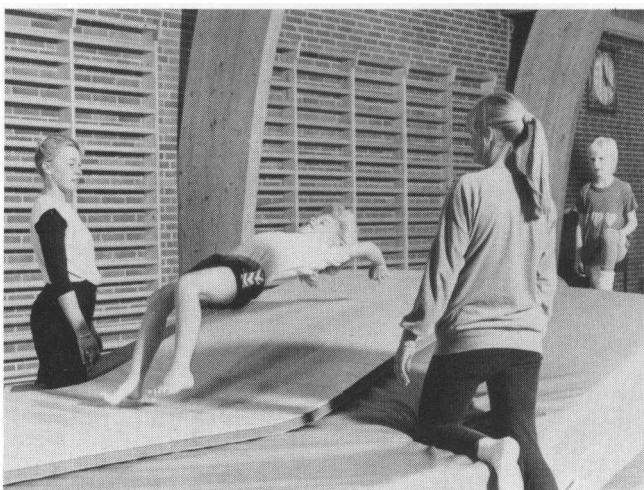
Den bløde »plint« og den tykke landingsmåtte er en sikkerhedsmæssig god opstilling at lade sig udfordre på. Ved dette overslag skal afvikling med armene og hofteudstrækning koordineres samtidigt. Her er en hjælpende hånd under skulder og lænd på sin plads.



Men det er også helt i orden at prøve turen rundt alene. De bløde madrasser er nemlig mere nænsomme end en hård plintkasse, hvis man skulle dumpe ned på kanten.



Igen tilbage på skråplanet, hvor det drejer sig om kraftspring. Under op-svinget til håndstand og det efterfølgende overslag støtter modtagerne under skulder og bagdel.



Men prøv bare selv. Hvis du holder armene strakte, hovedet let bagoverbøjet og kroppen spændt, er der måske en chance for, at du snart kommer helt rundt. Men regn hellere med, at forsøget til at begynde med vil koste nogle bløde landinger på enden.



Møllen er god at lave nedad bakke. Sving roligt op mod håndstand, - og umiddelbart inden kroppen når i lodret, flyttes den ene hånd frem på linie med den anden, - og så har vi møllen, - måske. Så husk derfor igen modtagerne på siderne af opstillingen. Det er også en mulighed at give lidt modtagningshjælp ved at gå op til springerens rygside og tidligt i bevægelsen få fat omkring springerens hofte.

Mine damer og herrer!!!



Højtærede publikum! Kropskulturens kamp om sjælene er i gang. Mens iagttagelsen af »sprøttens« professionelle krops- og sjælsnedbrydning hensætter nogle i kropslig passivitet, er der andre som begynder at te sig. Græsrodderne, danserne, akrobaterne, gøglerne, legerne. Der er nogle, som siger: Vi vil vise de skud vi spirer med. Vi kan forpligte os i fællesskaber om en kropskultur, hvor det vi skaber, bliver vores sociale netværk. Vores arena er gaden, græsplænen, parken, - og vi ønsker at vise vores fællesskab og tage jer med i en fælles oplevelse.



Foto: Østjysk bil/edjorsyning

Den Rullende Rottfestival, 1985.

13 timers kultur for folket, 3 ugers turne, - og 120 unge fra forskellige institutioner og aktivitetshuse.

Vi vil være synlige, - og vi vil gerne glæde jer. Se på os! Vi har arbejdet i fællesskab, og vi har skabt med vores forudsætninger.



Foto: Østjysk billedforsyning

Århus Klostervangen, betonbyggeri.

1982: 10 unge i 14-15 års alderen, - blevet for gamle til at komme på fritidshjemmet. Og hvad så? Her er de, 1985: »De jlyvende pilsbenner«!

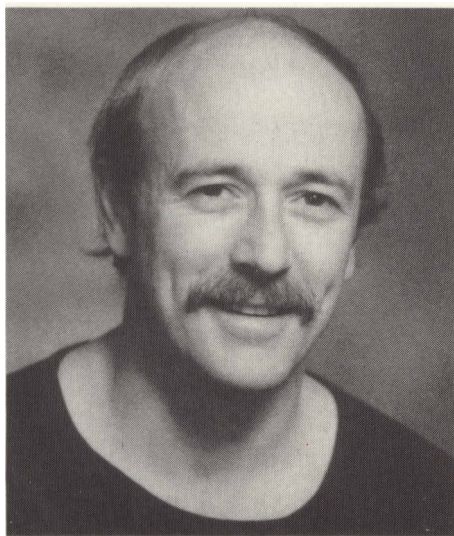
En folkelig kultur begynder med folk. Kom folk! Leg, gøgl, krav! Tag dig selv i besiddelse, tag hånd om hinanden.



Foto: Jens Tønnesen

Vi var alle over 20 år, da vi startede for 3 år siden. Nu har vi optrådt over 100 gange, og vi tager også ud og hjælper andre med at komme igang. Vi vil vise, at akrobatikken er tilgængelig, at alle kan noget med kroppen.

Pyramider, mine damer og herrer, hvis mager ikke er set siden de gamle ægypteres tid. Vi er: »Akrobattruppen Valodia«!



OM FORFATTEREN:

Palle Krabbe, født 1950 i Viborg, cand. mag. i Engelsk og Legemsøvelser. Tidligere aktiv gymnast.

Redaktør på tidsskriftet »Focus«. Gymnastikmedarbejder ved Danmarks Radio siden 1979.

Undervist på Danmarks Højskole for Legemsøvelser og Institut for Idræt, Odense Universitet.

Siden 1982 medarbejder på Køng Folkehøjskole/Den Vestfynske Idrætshøjskole med undervisning i bl.a. idrætsfaglige emner, folkekultur samt musik.

Mine damer og herrer, højtærede hoplaakrobater!

På stuegulve, græsplæner og i gymnastiksale er akrobatikens udfordring til krop, fantasi og samarbejde et varmt emne for børn og voksne. I foreninger, skoler, beboerhuse, på institutioner og i socialpædagogisk virksomhed kan man gå med forfatteren på opdagelse i Akrobatens Værksted. Her er kroppen det bedste legetøj.

I Legestuen findes et stort antal enkle samarbejdsideer og balancekunster, som handler om at tumle egen og andres krop. Her er hoplaakrobatens aktiviteter tilgængelige for de mindste medborgere. Og videre i bogen beskrives i billeder og ord lette og lidt sværere akrobatikaktiviteter, balancer, pyramider, arbejde med redskaber, og springleg med rulninger, overslagsbevægelser og springbukaktiviteter.

235 illustrationer af akrobatens filurligheder ledsager forfatterens råd og vejledning. En letlæselig og tilgængelig bog for alle der vil lave akrobatik, lege og springe.

Hopla AKROBAT!