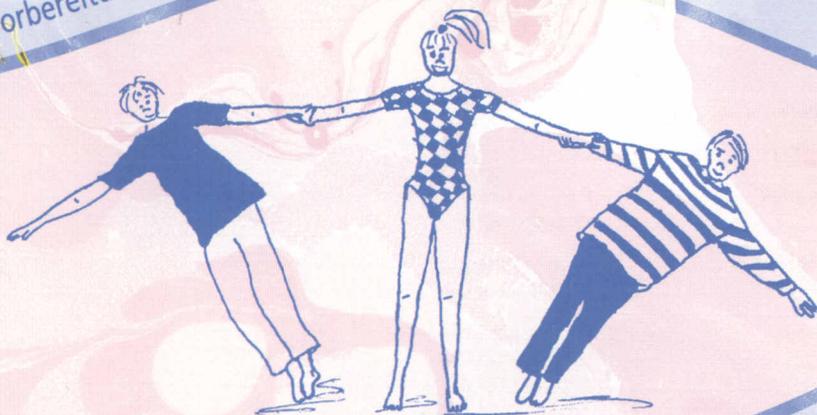


Dieter Kruber
Anja Kikow

Übungskarten zur Freizeitakrobatik in Schule und Verein

Vorbereitung, Grundpositionen und Unterrichtseinheiten



Pohl-Verlag
Celle

Dieter Kruber
Anja Kikow

Übungskarten zur

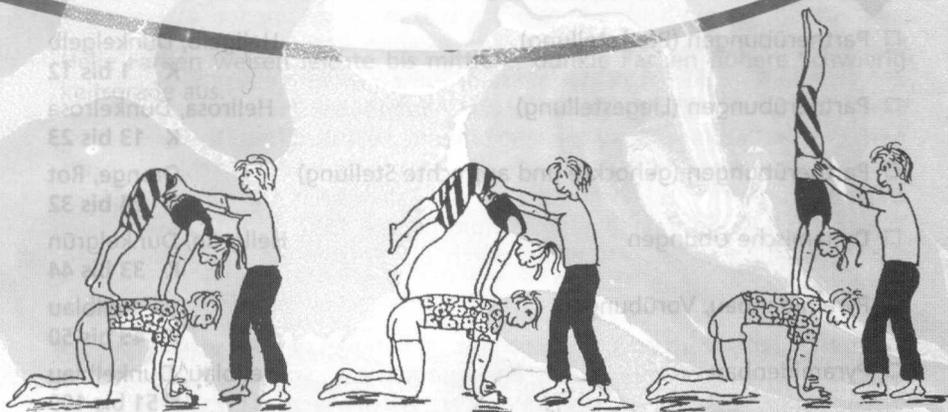
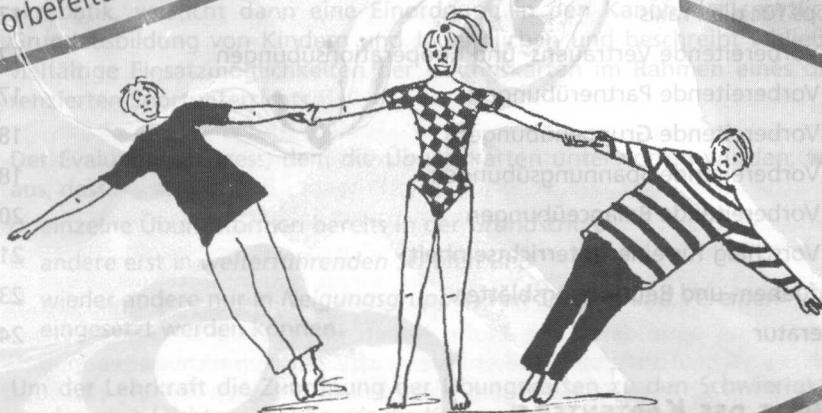
Freizeitakrobatik

Mitarbeiter:

Christian Braun • Jörg Gottschalk
Martin Schehl • Britta Schmitt

in Schule und Verein

Vorbereitung, Grundpositionen und Unterrichtseinheiten



Pohl-Verlag
Celle



INHALT DES BEGIEITHEFTS

SEHE

| | |
|---|----|
| Vorwort | 3 |
| Kleine Geschichte der Freizeitakrobatik | 4 |
| Pädagogische Bedeutung der Freizeitakrobatik in Schule und Verein | 5 |
| Bereiche der Freizeitakrobatik | 9 |
| Grundpositionen der Freizeitakrobatik | 11 |
| Langfristige Vorbereitung der Freizeitakrobaten | 13 |
| Kurzfristige Vorbereitung der Freizeitakrobaten | 14 |
| Überlegungen zum Einsatz der Übungskarten zur Freizeit-Akrobatik im Sportunterricht | 14 |
| Hinweise zur Gestaltung der Übungskarten | 16 |
| Tipps für die Praxis | 17 |
| Vorbereitende Vertrauens- und Kooperationsübungen | 17 |
| Vorbereitende Partnerübungen | 17 |
| Vorbereitende Gruppenübungen | 18 |
| Vorbereitende Spannungsübungen | 18 |
| Vorbereitende Balanceübungen | 20 |
| Vorschlag für eine Unterrichtseinheit | 21 |
| Aufgaben- und Beurteilungsblätter | 23 |
| Literatur | 24 |



INHALT DES KARTENTEILS

| | |
|--|--------------------------------------|
| o Partnerübungen (Bankstellung) | Hellgelb, Dunkelgelb K 1 bis 12 |
| o Partnerübungen (Liegestellung) | Hellrosa, Dunkelrosa K 13 bis 23 |
| o Partnerübungen (gehockte und aufrechte Stellung) | Orange, Rot K 24 bis 32 |
| o Dynamische Übungen | Hellgrün, Dunkelgrün K 33 bis 44 |
| o Pyramidenbau, Vorübungen | Hellblau K 45 bis 50 |
| o Pyramidenbau | Hellblau, Dunkelblau K 51 bis 109 |

VORWORT

Mit den "*Übungskarten zur Freizeitakrobatik*" wird eine Arbeitsmappe für den Sport in Schule und Verein vorgelegt.

Alle Übungen wurden in der Praxis erprobt und auf Grund der erhaltenen Daten mehrfach in zeichnerischer und sprachlicher Hinsicht verändert. Auf diese Weise ist eine hohe Verständlichkeit des Übungsgutes gewährleistet.

Die *Übungsmappe* soll einerseits eine *Übungssammlung* für Übungsleiter, Lehrer und Trainer, andererseits aber auch *Arbeitsmittel* zur Gestaltung eines abwechslungsreichen Unterrichts sein. Auf eine feste Bindung wurde deshalb bewusst verzichtet und die aufwändigere Kartenform gewählt.

Das *Begleitheft* gibt zunächst einen Einblick in die Entwicklung der Freizeitakrobatik, versucht dann eine Einordnung in den Kanon der sportlichen Grundausbildung von Kindern und Jugendlichen und beschreibt schließlich vielfältige Einsatzmöglichkeiten der Übungskarten im Rahmen eines differenzierten Sportunterrichts.

Der Evaluationsprozess, dem die Übungskarten unterworfen wurden, weist aus, dass

- o einzelne Übungsformen bereits in der *Grundschule*
- o andere erst in *weiterführenden Schulen* und
- o wieder andere nur in *Neigungsgruppen von Schulen und Vereinen* eingesetzt werden können.

Um der Lehrkraft die Zuordnung der Übungskarten zu den Schwierigkeitsgraden zu erleichtern, haben wir die Karten farbig gehalten:

Helle Farben weisen leichte bis mittlere, dunkle Farben höhere Schwierigkeitsgrade aus.

KLEINE GESCHICHTE DER FREIZEITAKROBATIK

Die Akrobatik ist eine Bewegungskunst mit sehr langer Tradition. Ihre Wurzeln reichen bis in die *ägyptische Hochkultur des zweiten Jahrtausends vor Christus* zurück (Diem 1960, S. 107-112). Eine erste Blüte erlebte sie dann im *alten Griechenland*. Dort nannte man die Leute, die derartige Bewegungskünste zeigten, je nach Besonderheit ihrer Fertigkeiten entweder Dribaten, Neurobaten, Tichobaten oder eben *Akrobaten*. Die zuletzt genannte Bezeichnung hat sich bis in die Gegenwart im Sprachgebrauch erhalten, die anderen sind verschwunden. Die eigentlichen Akrobaten waren ursprünglich Seiltänzer. Später wurde der Begriff Akrobatik für die Gesamtheit der artistischen Übungsformen übernommen.

Im Zuge der *römischen Kolonisation* wurden die akrobatischen Bewegungskünste auch nach Rom gebracht und dort bei Festen zu Ehren des Kaisers aufgeführt.

Im frühen *Mittelalter* mussten sich die Akrobaten in Europa gegen die Kirchenpolitik behaupten, welche die zum Teil riskanten und bisweilen lebensgefährlichen Vorführungen als "Teufelskünste" verbieten wollte. Offensichtlich war die Selbstgefährdung essentieller Bestandteil der mittelalterlichen Akrobatik. Sie sicherte den Akrobaten Popularität und Lebensunterhalt und war möglicherweise auch Grund dafür, dass sich die Akrobatik in die Neuzeit hinüberretten konnte.

Im 19. *Jahrhundert* erreichte die Akrobatik, insbesondere die Seiltänzeri, in Europa eine besonders hohe Stufe. Neben männlichen tauchten erstmals auch weibliche Artisten auf, die es bislang offensichtlich nicht gegeben hatte (vergl. Euler 1896, S. 7). Sie zogen, wie ihre männlichen Kollegen, von Stadt zu Stadt und führten auf Straßen und Plätzen ihre Kunststücke auf.

Mit dem Aufkommen des "Deutschen Turnens" unter Jahn und Eiselen wurden viele Inhalte der Akrobatik mit dem Turnen verschmolzen. Besonders die Boden- und Partnerakrobatik sowie der Pyramidenbau wurden von den Turnern weiter gepflegt. Daneben entstanden, außerhalb der Turnbewegung, aber weitere spezielle Fachgebiete der Akrobatik wie das Schleuderbrettwurfen, die Luft- und Wurfakrobatik, das Balancieren mit einer elastischen Stange und das Schlangenmenschentum (Blume 1992, S. 10). Diese Zweige der Akrobatik wurden vor allem durch die Entstehung des Zirkuswesens weiter voran getrieben.

In unseren Tagen nun wird die Akrobatik im Rahmen der neuauftretenden Diskussion um eine *alternative Bewegungskunst, vor allem im Rahmen offener Konzeptionen* des Sportunterrichts, wieder verstärkt diskutiert (vergl.

Blume 1992). Hier ist auch die folgende Bemühung einzuordnen, Übungsleitern, Freizeitpädagogen, Lehrern, Trainern von Kindern und Jugendlichen Lehrmaterialien an die Hand zu geben, die sie in die Lage versetzen sollen, das interessante und abwechslungsreiche Übungsgut der Akrobatik in Schule und Verein weiter zu verbreiten und für eine komplexe Körper- und Bewegungsbildung zu nutzen.

PÄDAGOGISCHE BEDEUTUNG DER FREIZEITAKROBATIK IM SPORTUNTERRICHT VON SCHULE UND VEREIN

Im Rahmen der Bemühungen der *neueren Sportdidaktik* der beiden letzten Jahrzehnte um eine Reform des Sportunterrichts ist man auch auf die *Freizeitakrobatik als einer Alternative zum herkömmlichen Sportunterricht* gestoßen. Kiphard (bei Ballreich und Grabowiecki 1992, Geleitworte) ist der Meinung, dass "die Zirkuswelt mit ihrem exotischen Flair eine fast magische Anziehungskraft auf Kinder" ausübe. Da die Akrobatik ein fester Bestandteil der Zirkuswelt sei, gehe von ihr eine Faszination aus, die man unterrichtlich nutzen solle. In der Tat ist die Akrobatik Teil der Erlebniswelt von Kindern und Jugendlichen gleichermaßen, in der intensive und freudvolle Körpererfahrung, kooperatives Handeln und vor allem der Spaß an der akrobatischen Bewegung im Vordergrund stehen. Akrobatik im Sinne einer Freizeitakrobatik ist auch für uns als "Spaßsport" zu verstehen, der von alters-, geschlechts- und leistungsheterogenen Gruppen betrieben werden kann, regelverändernde Übungsformen zulässt und daher nicht wettkampforientiert durchgeführt werden sollte (vergl. Blume 1997, S. 31).

Konsequent und intensiv betrieben, fördert die Freizeitakrobatik eine ganze Reihe sportmotorischer, vor allem *koordinativer Fähigkeiten*.

In besonders hohem Maße wird die *Gleichgewichtsfähigkeit* geübt. Alle Bewegungen der Akrobatik basieren auf der Aufrechterhaltung des gemeinsamen Gleichgewichts der Gruppe und stellen hauptsächlich Balanceakte dar. Daher ist die Gleichgewichtsfähigkeit wichtige Voraussetzung und ihre Verbesserung vorrangiges Lernziel bei der Ausführung akrobatischer Übungen.

Für das Gelingen akrobatischer Figuren sind aus dem Kanon der koordinativen Fähigkeiten neben dem Gleichgewicht aber auch *Koppelungsfähigkeit*, *Anpassung*, *Differenzierungsfähigkeit* und *Timing* von Bedeutung. Sie müssen in Ansätzen vorhanden sein und können durch die Realisierung der verschiedenen Figuren verbessert werden.

Kraft, vor allem die statische Kraft, ist für die Freizeitakrobatik wichtigste *konditionelle Voraussetzung*. Die unterschiedlichen Positionen der Akteure bei einer akrobatischen Figur erfordern jedoch eine Differenzierung der

Krafftfähigkeiten. So benötigt die Person, die bei einer akrobatischen Figur die untere Position einnimmt, *dynamische Kraft* zum Heben und Stemmen, Haltekraft zum Tragen und Ausbalancieren und *Kraftausdauer*, um die Figur eine Weile präsentieren zu können. Für die Personen, welche die oberen Positionen einnehmen, ist dynamische Kraft in den Beinen für den Aufstieg bzw. für das Hochkommen in die gewünschte Position und Haltekraft der Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung der Figur wichtig. Natürlich werden die angesprochenen statischen und dynamischen Krafftfähigkeiten im Verlauf des Übens auch weiter ausgebildet, so dass die Freizeitakrobatik auch als eine vielseitige und abwechslungsreiche Form des Krafttrainings angesehen werden kann.

In hohem Maße kraftabhängig ist auch die *Körperhaltung der Akteure*:

- o Eine gute Haltung ermöglicht das gefahrlose Tragen, Halten und Heben von Partnern, ohne dass es zu Fehl- oder Überlastungen der Gelenke und vor allem der Wirbelsäule kommt.
- o Neben der gesundheitlichen Prophylaxe von Haltungsschäden ermöglicht eine gute Haltung auch eine Verringerung des Kraftaufwandes.

Von besonderer Bedeutung ist in der Akrobatik die Haltung der unteren Person, da sie das Gewicht der oberen tragen muss und somit einer großen Belastung ausgesetzt ist. Wird eine fehlerhafte Haltung des Untermannes nicht korrigiert, so müssen Muskel- und Gelenkknorpel einen Teil der Halteaufgaben des Skeletts übernehmen. In diesem Fall werden angeborene Fehlhaltungen verstärkt und Haltungsschwächen Vorschub geleistet.

Aber auch die obere Person muss auf eine korrekte, vor allem stabile Körperhaltung achten. Ist das nicht der Fall, so kann die Übung von der unteren Person häufig nicht ausbalanciert werden.

Um die für das Gelingen vieler Figuren der Freizeitakrobatik nötige stabile Haltung zu gewährleisten, ist eine gute *Körperspannung* erforderlich. „Körperspannung“ bedeutet, den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Füßen so unter Muskelspannung zu halten, dass sich kein Körperteil des Halte- und Bewegungsapparates unbewusst verschiebt (Blume 1994, S. 22). Von besonderer Bedeutung ist dabei die Fähigkeit, die Körpermitte zu fixieren. Dazu ist eine Anspannung der Bauchmuskulatur, der Adduktoren und Abduktoren sowie der Rückenmuskulatur von großer Bedeutung. Diese Haltemuskeln müssen im vorbereitenden Training mittelfristig durch entsprechende Übungsformen gestärkt werden.

Von geringerer Bedeutung für das Gelingen freizeitakrobatischer Bewegungsformen ist die *Beweglichkeit*. Zumindest bei den hier vorgestellten freizeitakrobatischen Bewegungsformen ist dies der Fall. Auch *Schnelligkeit* und *Schnellkraft* spielen eine untergeordnete Rolle, können somit auch durch die freizeitakrobatischen Bewegungsformen kaum geschult werden.

Ebenso wie koordinative und konditionelle, werden auch *einige affektive, kognitive und soziale Fähigkeiten durch die Freizeitakrobatik geübt*. Aus dem Kanon der affektiven Fähigkeiten ist hier besonders das *Körpergefühl* zu nennen.

"Die Kooperation mit dem Partner, die Sensibilisierung für seinen Körper, das gemeinsame Sich-Bewegen mit Körperkontakt zu Partnern, erfordert ein hohes Maß an Wahrnehmung, Mitfühlen und Mitdenken" (Blume 1994, S. 19).

Da bei der Akrobatik Positionen eingenommen werden, die für die Übenden eher ungewöhnlich sind, z. B. Über-Kopf-Stellungen, müssen sich die Akrobaten an diese Lageveränderung erst allmählich gewöhnen und das hierfür notwendige Körpergefühl entwickeln. Die dazu erforderliche *Körperwahrnehmung* wird in den akrobatischen Übungselementen besonders gefördert.

Neben der eigenen Körperwahrnehmung muss auch ein *Gefühl für den Körper des Partners* entwickelt werden. Damit sich dieses partnerbezogene Körpergefühl ausbildet, ist besondere Rücksichtnahme erforderlich. Nur wenn der Partner gleichmäßig und vorsichtig belastet wird, wenn heftige, ruckartige Bewegungen oder plötzliche Druckveränderungen vermieden werden, kann die akrobatische Übung gelingen!

Um die eigenen Bewegungen für den Partner erfahrbar zu machen, ist die *Kommunikation* der Übenden untereinander von großer Bedeutung. Man muss seine aktuellen Empfindungen dem Partner unbedingt rechtzeitig mitteilen, damit sich dieser jederzeit auf Bewegungsveränderungen einstellen kann. Die Akrobatik entwickelt sich stets durch die Zusammenarbeit aller Beteiligten, ist ein Wechselspiel von Aktion und Reaktion. Dabei muss man zwischen den einzunehmenden oberen und unteren Positionen differenzieren. Die Personen, welche die oberen Positionen einnehmen, bleiben so lange aktiv bis die gewünschte Position erreicht worden ist. Die untere Person muss auf die Bewegungen der oberen ständig reagieren und ist immer bemüht, die Balance der Figur zu halten. Dieses Wechselspiel basiert auf einem engen Körperkontakt der Akrobaten untereinander und bewirkt sowohl eine Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmungen als auch der der Partner.

Um akrobatische Übungen ausführen zu können, ist es schließlich auch erforderlich, dass man seinen Körper dem Partner anvertraut. Dieses *Vertrauen* zu

entwickeln, ist eine der wesentlichsten pädagogischen Aufgaben der Freizeitakrobatik (vgl. Blume 1994, S.23). In der Akrobatik muss vor allem diejenige Person Vertrauen aufbringen, die gehoben, gestemmt und getragen wird. Die obere Person überlässt sich dem Partner und muss sich deshalb völlig auf ihn verlassen können. Die untere Person muss umgekehrt die Gewissheit haben, dass der obere Partner sich konzentriert und vorsichtig verhält, so dass er keine Verletzungen zu befürchten braucht.

Ein solches Vertrauen kann nur allmählich aufgebaut werden. Kommt es bei der Zusammenarbeit mit dem Partner zu Negativerlebnissen, so entsteht Misstrauen. Ist die Vertrauensbasis aber erst einmal verloren gegangen, ist es sehr schwierig, sie neu zu gewinnen. In diesem Fall ist es zweckmäßig, die Partner auszuwechseln.

Die meist unbekannteren, oft spektakulär aussehenden akrobatischen Figuren erfordern von den Akteuren anfangs sehr viel *Selbstüberwindung*, *Mut* und *Risikobereitschaft*. Deshalb ist es auch verständlich, wenn zu Beginn der akrobatischen Arbeit immer wieder Zweifel auftauchen, ob der Partner wirklich in der Lage ist, das Gewicht zu halten. Die Angst vor Stürzen, die Erkenntnis der Gefahr, sich selbst und den Partner zu verletzen, erzeugt bei den Beteiligten oft eine Herabsetzung der Bereitschaft, solche akrobatischen Figuren gemeinsam zu realisieren. Um diesem reduzierten Selbstvertrauen entgegenzuwirken und sich und den anderen etwas zuzutrauen, sollte bereits im Vorfeld durch spezielle, vorbereitende *Vertrauens- und Kooperationsspiele* eine gewisse Basis geschaffen werden. Beim spielerischen Umgang miteinander können positive Erfahrungen gemacht und gemeinsam Bewegungserfahrung gesammelt werden, die der Entstehung von Misstrauen entgegenwirken.

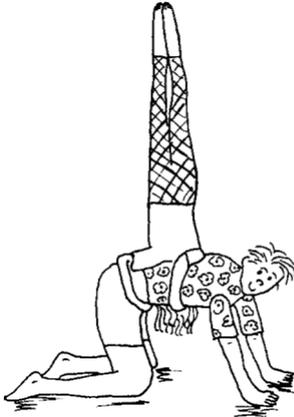
Auch eine *breitflächige Absicherung der Übungsorte durch Matten* trägt dazu bei, die Risikobereitschaft zu erhöhen. Die Matten dürfen allerdings nicht zu weich sein, da die Unterleute sonst keinen sicheren Stand finden.

BEREICHE DER FREIZEITAKROBATIK

Die wichtigsten Teilbereiche der Freizeitakrobatik sind:

- o die Partnerakrobatik,
- o der Bau von Menschenpyramiden,
- o die dynamische Akrobatik.

PARTNERAKROBATIK



Die untere in den Positionen "liegend", "stehend" oder "kopfüber" (vergl. Blume 1994, S. 50).

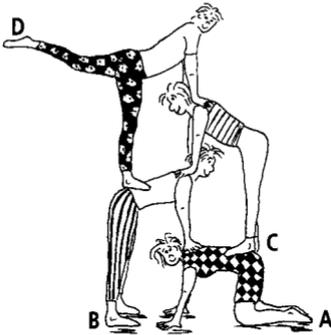
In der Literatur wird die Partnerakrobatik auch unter dem Begriff "Positionsakrobatik" beschrieben (vergl. Grabowiecki 1992, S. 39). In der Partnerakrobatik gibt es Figuren, die so aufgebaut sind, dass das Gleichgewicht nur in Abhängigkeit voneinander aufrecht erhalten werden kann (vergl. Blume 1994, S. 50). Diese Figuren würden ohne das Körpergewicht des Partners nicht funktionieren. Aartsma (1992, 5.38) bezeichnet diese Gesetzmäßigkeit als das "Hang-Gegenhang-Prinzip". Die Mehrzahl der Figuren basiert jedoch auf dem Prinzip des Ausbalancierens der oberen Person durch

Die vielfältigen Figuren der Partnerakrobatik lassen sich in einfache akrobatische Bewegungsformen für die Schulung von Anfängern und in schwierigere Bewegungstechniken für die Schulung von fortgeschrittenen Akrobaten differenzieren. Somit kann sich die Schulung akrobatischer Übungsformen nach dem Prinzip "vom Leichten zum Schweren" richten und auf dem Erlernen von Grundelementen aufbauen.

BAU VON MENSCHENPYRAMIDEN

Unter dem Begriff "Menschenpyramiden" werden alle akrobatischen Figuren zusammengefasst, die von mindestens drei oder mehreren Personen gebildet werden. Blume versteht unter Menschenpyramiden "aus mehreren Personen bestehende akrobatische Figuren, die in sich stabil im Raum stehen und nach außen hin einheitlich und kompakt wirken" (Blume 1994, S. 146). Ausgehend vom Grundriss und ihrem Erscheinungsbild lassen sich verschiedene Grundtypen einer Menschenpyramide unterscheiden (vergl. Blume 1994, S. 146).

FLÄCHENPYRAMIDEN



Diese Pyramidenart kommt in der Freizeitakrobatik am häufigsten vor. Ihr Grundriss ist eine Linie. Im Allgemeinen sind Flächenpyramiden einfach nachzubauen, lassen sich gut präsentieren und sind problemlos nach zwei Seiten zu erweitern.

KREISPYRAMIDEN

Der Grundriss dieser Pyramidenart besteht aus einem Kreis oder aus einem Vieleck. Sie ist säulen- oder kegelartig aufgebaut und erhält ihre Stabilität durch gegenseitiges Stützen und Anlehnen der Sportler. Die Kreispyramiden sind in sich geschlossen und können somit nur nach oben oder in ihrem Umfang erweitert werden.



KREUZPYRAMIDEN



Diese Pyramiden haben ein stehendes oder liegendes Kreuz als Grundform und ähneln in ihrem Erscheinungsbild der Kreispyramide.

Menschenpyramiden wirken wegen ihres spektakulären Aussehens auf Kinder und Jugendliche oft sehr beeindruckend. Sie fordern von jedem einzelnen Sportler die grundsätzliche Bereitschaft zur Kooperation und Unterordnung der eigenen Interessen zum Wohl des Ganzen (Blume 1994, S.146). Jeder

Einzelne ist wichtiger Bestandteil des Ganzen und trägt die Verantwortung dafür, dass die Menschenpyramide realisiert werden kann. Die Zusammenarbeit aller Akrobaten ist geprägt von konkurrenzlosem Miteinander und gegenseitigem Vertrauen.

Vor dem Bau einer Menschenpyramide muss unbedingt jede einzelne Position festgelegt und besprochen werden, damit ein schneller Auf- und Abbau gewährleistet ist und so die Belastung für die unteren Akrobaten nicht so lange andauert. Außerdem sollte das Kommando zum Abbau gegeben werden, bevor die Pyramide instabil wird, die Kraft nachlässt, die Belastung einer Person zu groß ist oder Schmerzen auftreten (vergl. Blume 1994, S. 147).

Das Bauen von Menschenpyramiden sollte in jedes akrobatische Training eingeplant werden, da sich bei Kindern und Jugendlichen hier schnelle Lernerfolge einstellen und so ein motivierender Ausgleich zum Üben an den Basistechniken geschaffen wird.

DYNAMISCHE AKROBATIK

In der Literatur wird die dynamische Akrobatik durch ihre "clownesken Techniken" und ihre "Fantasiefiguren" charakterisiert.

Nach Grabowiecki (1992) setzen sich die dynamischen Elemente aus Turnfertigkeiten zusammen, deren übliche Ausgangs- und Endpositionen sich zu Fortbewegungsvarianten wie z. B. Rollen, Wälzen, Überschlagen und Kippen weiterentwickeln.



Diese dynamischen Elemente können bei Inszenierungen dazu beitragen, geschickte Übergänge von einem Präsentationsbild zum anderen zu schaffen (vergl. Blume 1997, S. 113). Solche einfachen spielerischen, clownesken Formen sind schnell erlernbar und bereiten Kindern und Jugendlichen viel Freude.

GRUNDPOSITIONEN DER FREIZEITAKROBATIK

Man unterscheidet in der Freizeitakrobatik folgende vier Grundstellungen: Die Bankstellung, die Liegestellung, die gehockte und die aufrechte Stellung. In den meisten Figuren werden diese Grundpositionen miteinander in vielfältiger Weise kombiniert.

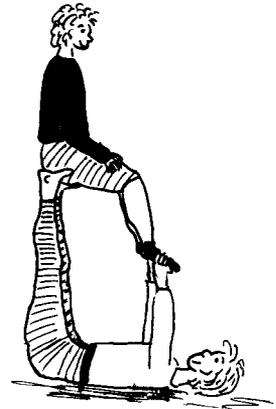
BANKSTELLUNG



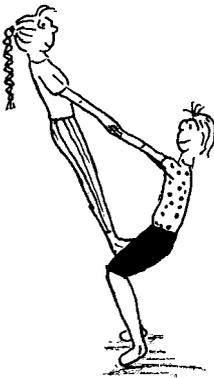
Damit die untere Person die Bankstellung korrekt ausführt, ist darauf zu achten, dass Oberschenkel und Arme senkrecht stehen. Der Rücken sollte annähernd gerade, die Rumpfmuskeln angespannt sein. Um dieser Position die nötige Stabilität zu verleihen, müssen die Knie hüftbreit und die Hände schulterbreit aufgesetzt werden. Die Arme sind durchzustrecken.

LIEGESTELLUNG

Bei der Liegestellung der unteren Person muss darauf geachtet werden, dass die Wirbelsäule ganz auf dem Boden aufliegt, da nur so gewährleistet ist, dass die Lendenwirbelsäule nicht überbelastet wird. Stabilität und Tragfähigkeit dieser Grundposition werden durch die senkrechte Haltung der Beine ermöglicht.



GEHACKTE KÖRPERSTELLUNG



Bei der gehockten Körperstellung der unteren Person ist es wichtig, dass der Oberkörper annähernd aufrecht, vor allem aber gerade gehalten wird, damit die Wirbelsäule geschützt und das Gewicht der oberen Person mit dem ganzen Körper aufgefangen werden kann. Die Knie müssen über den Füßen bleiben, da es sonst zu einer Fehlbelastung der Kniegelenke kommt. Die Füße sollen mit ihrer ganzen Fläche auf dem Boden stehen. Die Fersen sind zu belasten! Um die Stabilität dieser Grundposition zu gewährleisten, soll der Akrobat schulterbreit stehen.

AUFRECHTE KÖRPERSTELLUNG



Bei der aufrechten Körperstellung der unteren Person ist darauf zu achten, dass die *Wirbelsäule senkrecht* gehalten wird. Dies wird durch eine *leichte Beugung in den Kniegelenken* gewährleistet und dadurch, dass die Beine *hüftbreit* auseinander stehen. Eine zentrale Bedeutung kommt auch *dem aufgerichteten Becken* zu. Wird das Becken nicht aufgerichtet, so entsteht ein Hohlkreuz und mit ihm eine Fehlbelastung der Lendenwirbelsäule. Eine Hohlkreuzhaltung ist aber unbedingt zu vermeiden.

LANG FRISTIGE VORBEREITUNG DER FREIZEITAKROBATEN

Bevor die Kinder freizeitakrobatische Übungsformen durchführen, sollten sie intensiv darauf vorbereitet worden sein. Diese Vorbereitung muss folgende Aspekte berücksichtigen:

- ▷ Im *konditionellen Bereich* sollten die Kinder mindestens fünf Liegestütze, einen Klimmzug (alternativ 10 Sek. Hängen im Klimmhang), 20 Bauchmuskelübungen, 20 Rückenmuskelübungen, 20 Kräftigungsübungen für die Adduktoren und 20 Kräftigungsübungen für die Abduktoren ohne Pause ausführen können. (hofmann)
- ▷ Im *koordinativen Bereich* sollten die Kinder die elementaren Übungsformen zum Steigen, Klettern, Hüpfen und Springen, Balancieren, Tragen beherrschen.
- ▷ Im *organisatorischen Bereich* sollten die Schüler daran gewöhnt werden, sich gegenseitig zu helfen, zu sichern und Vertrauen zueinander aufzubauen. Hierzu eignen sich im besonderem Maße Übungsformen aus dem Bereich des Gerätturnens und der vertrauensfördernden Spielformen.

KURZFRISTIGE VORBEREITUNG DER "FREIZEITAKROBATEN"

Bei der *kurzfristigen* Vorbereitung der Schüler auf freizeitakrobatische Übungen im Rahmen einer einzelnen Unterrichtsstunde müssen folgende Regeln beachtet werden:

- D Die Schüler werden mit Hilfe eines ausgiebigen Dehn- und Kräftigungsprogramms auf die folgenden körperlichen Belastungen vorbereitet.
- D Vor Beginn des Übens werden Matten ausgelegt, die so groß sein müssen, dass die Schüler auch dann noch die Matten treffen, wenn sie "aus dem zweiten Stock" herunterspringen.
- D Die Schüler werden zu Beginn des Übens nochmals eindringlich darauf eingestimmt, sich auf die einzelnen Teilbewegungen zu konzentrieren, Veränderungen der eigenen Position nur in Absprache mit den jeweiligen Partnern vorzunehmen und ruckartige Bewegungen zu vermeiden.
- D Den Schülern wird nochmals ins Gedächtnis gerufen, dass die Oberleute keinesfalls auf die Mitte der Wirbelsäule ihrer Untermänner treten dürfen.
- D Die Lehrkraft wird die Schüler ferner daran erinnern, dass die kräftigeren Schüler jeweils die unteren, die leichteren und möglicherweise auch geschickteren Schüler aber die Oberpositionen einnehmen sollten.
- D Die Schüler sind zu ermahnen, dass, vor allem beim Aufbau von höheren Pyramiden, gegenseitige Hilfestellungen unbedingt erforderlich sind. Wenn die Schüler der Auffassung sind, dass sie diese nicht geben können, muss die Lehrkraft herbeigerufen werden.
- D Vor Beginn des Übens müssen die Kinder schwere Sportschuhe ausziehen. Sie sollten dann entweder in dünnsohligen Turnschuhen oder aber barfuß, zur Not auch in Strümpfen, üben.

ÜBERLEGUNGEN ZUM EINSATZ DER ÜBUNGSKARTEN ZUR FREIZEITAKROBATIK IM SPORTUNTERRICHT

Die Übungskarten können entweder als *Stoffsamm/ung für den Sportlehrer bzw. den Übungs/eiter* dienen oder als *Lehrmateria/ien für die Schüler* eingesetzt werden. Im ersten Fall bekommen die Schüler die Übungskarten im Unterricht nicht zu sehen. Der Lehrer nutzt die Übungskarten lediglich im Rahmen der häuslichen Vorbereitung seines Unterrichts.

Aus sozialpädagogischer und lernpsychologischer Sicht effektiver ist es allerdings, wenn die Übungskarten im Rahmen *gruppenunterricht/icher Lehrverfahren* verwendet werden. Dann erhält jede Übungsgruppe einige Übungs-

karten mit der Auflage zu versuchen, die dort abgebildeten Figuren nachzubauen. Der Lehrer sucht die Karten im Vorfeld so aus, dass sie dem Könnensstand der Gruppe entsprechen. Er geht dann im Unterricht von Gruppe zu Gruppe, hilft, berät, korrigiert, lobt und ermahnt überall dort, wo es erforderlich ist. Eine Übung gilt als geglückt, wenn sie etwa 5 Sekunden präsentiert werden kann. Am Ende einer derartigen Sportstunde sollten gelungene Präsentationen von der gesamten Klasse begutachtet und beklatscht werden.

Nach der Abschlussdemonstration wird die Lehrkraft die Kinder in der Regel nochmals zusammenrufen, sie loben bzw. Mängel kritisieren und dann auffordern, ihre Matten wieder ordnungsgemäß wegzuräumen.

Im Sinne des lerntheoretisch zweckmäßigen "*massierten Übens*" ist es sinnvoll, freizeitakrobatische Bewegungsformen mindestens einmal pro Woche über einen Zeitraum von wenigstens vier bis fünf Wochen durchzuführen. Die Lehrkraft wird feststellen, dass die Fähigkeit der Kinder, das Übungsgut zu realisieren, rasch wächst und mit ihm auch die Freude an seiner Durchführung zunimmt.

Nach einem derartigen Übungsblock ist es allerdings wichtig, über einen längeren Zeitraum wiederum ein völlig anderes Übungsgut und eine völlig andere Arbeitsweise in den Mittelpunkt des Unterrichts zu stellen.

Bei der Nutzung der Übungskarten im Rahmen gruppen unterrichtlicher Lehrverfahren ist es zweckmäßig, wenn

- D die Übungskarten laminiert werden, weil dadurch ihre Lebensdauer erhöht wird,
- D die Übungskarten in Karteikästen gesammelt und dort nach Schwierigkeit geordnet werden,
- D die Übungsgruppen so zusammengestellt werden, dass gleichermaßen kräftige und schwere Schüler als Untermänner sowie schwächere und leichte, als Obermänner in einer Gruppe sind,
- D die einzelne Übungsgruppe in der Regel nur aus Jungen oder nur aus Mädchen besteht.

HINWEISE ZUR GESTALTUNG DER ÜBUNGS KARTEN

Die Übungskarten enthalten jeweils eine Bild- und Textkomponente und sind wie folgt aufgebaut:

| | |
|-------------------------------------|---|
| NAME DER ÜBUNG | NR. |
| BILD | |
| ? | ! |
| Hinweise zur Umsetzung der Übungen. | Hinweise zur Vermeidung von Verletzungen. |

Die Übungskarten unterliegen einem *Farbschema*, das den Einsatz im Unterricht erleichtern soll.

Generell gilt:

- o Helle Farben: Leichte bis mittelschwere Übungen.
- o Dunkle Farben: Schwere bis sehr schwere Übungen.

Auch die vier Grundpositionen der Partnerakrobatik, die dynamische Akrobatik und die Pyramiden werden farblich unterschieden:

- o Gelbe Karten: Grundposition 1: Bankstellung.
- o Rosa Karten: Grundposition 2: Liegestellung.
- o Orange Karten: Grundposition 3: Gehockte Körperstellung (nur mittelschwere bis schwere Übungen).
- o Rote Karten: Grundposition 4: Aufrechte Körperstellung.
- o Grüne Karten: Dynamische Akrobatik.
- o Blaue Karten: Pyramidenbau.

Anmerkungen zu den blauen Karten:

- Die Karten Nr. 45, 46 und 47 stellen Zweier-Übungen dar, die zu keiner der vier Grundpositionen zugeordnet werden können. Aus diesem Grund wurden sie an den Anfang der Pyramiden gestellt, obwohl man erst ab drei Akrobaten von Pyramiden spricht.
- Nr. 49 bis Nr. 68: Pyramiden für drei Akrobaten.
- Nr. 69 bis Nr. 78: Pyramiden für vier Akrobaten.
- Nr. 79 bis Nr. 88: Pyramiden für fünf Akrobaten.
- Nr. 89 bis Nr. 96: Pyramiden für sechs Akrobaten.
- Nr. 97 bis Nr. 100: Pyramiden für sieben Akrobaten.
- Nr. 101 bis Nr. 104: Pyramiden für acht Akrobaten.
- Nr. 105 bis Nr. 109: Pyramiden ab zehn Akrobaten.

TIPPS FÜR DIE PRAXIS

Vorbemerkungen

Ein breit angelegtes Spektrum an *vorbereitenden Übungen*, die in die Aufwärmarbeit integriert werden können, hilft den Jungakrobaten, die anfänglichen Hürden bei der Durchführung der akrobatischen Übungen zu bewältigen.

VORBEREITENDE VERTRAUENS- UND KOOPERATIONSÜBUNGEN

Vorbemerkungen

Bei Übungen mit Körperkontakt treten häufig Hemmschwellen auf, die erst überwunden werden müssen. Vor allem zwischen Jungen und Mädchen kommt es zu einem starken Distanzverhalten, welches in der Pubeszenz am deutlichsten in Erscheinung tritt. Die Partnerwahl sollte, wenn möglich, freiwillig erfolgen.

VORBEREITENDE PARTNERÜBUNGEN

o "Auto fahren"

Ein Partner stellt das "Auto" dar, der andere übernimmt die Funktion des Fahrers. Dieser geht hinter dem "Auto" und kann dies folgendermaßen steuern: Zum Geradeausfahren wird es zwischen den Schulterblättern angekippt, Linkskurve die linke Schulter, Rechtskurve die rechte Schulter, der Rückwärtsgang wird durch Antippen am Becken eingelegt und die Bremse funktioniert durch Berührung am Kopf. Die Paare sollen sich so durch die Halle bewegen, dass kein Unfall passiert. Ist das Team eingespielt, kann das "Auto" die Augen schließen (vgl. Blume 1994, S. 48).

□ „Kletterbaum“



Ein Partner steht fest auf dem Boden und nimmt den anderen Huckepack. Dieser versucht nun, um den "Kletterbaum" herum zu klettern, ohne den Boden zu berühren.

VORBEREITENDE GRUPPENÜBUNGEN

o "Wackelpeter"

Alle Teilnehmer setzen sich mit gegrätschten Beinen dicht hintereinander und halten sich an den Hüften der vorderen Person fest. Die Schlange versucht sich durch Schaukel- und Hüftbewegungen fortzubewegen (vgl. Blume 1995, S. 49). Diese Übung eignet sich auch als Staffelspiel.

o "Pendel"

In einer Kleingruppe (ca. sechs Mitglieder) steht ein Teilnehmer (Pendel) in der Mitte und die anderen um ihn herum. Das "Pendel" lässt sich steif wie ein Brett fallen und wird von seinen Mitakteuren sanft aufgefangen und wieder in Bewegung gesetzt, so dass es weiterpendeln kann.

VORBEREITENDE SPANNUNGSÜBUNGEN

Vorbemerkungen

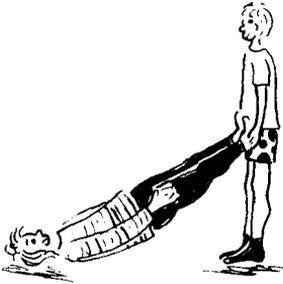
Durch spezielle Spannungsübungen können die Kinder und Jugendlichen den Anspannungszustand ihres Körpers erfahren, ohne sich auf akrobatische Figuren konzentrieren zu müssen. Bei einem direkten Einstieg in die Akrobatik wären die Akteure überfordert. Auch bei fortgeschrittenen Akrobaten sollte auf derartige Lerninhalte nicht verzichtet werden.

EINZELÜBUNGEN

In jeder Körperlage kann der Körper angespannt und wieder entspannt werden. Derartige Übungen dienen dem Erfahren unterschiedlicher Muskelanspannungen.

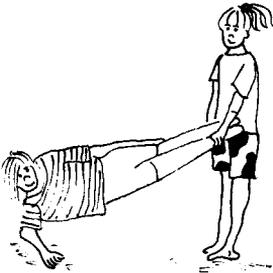
PARTNERÜBUNGEN

o "Brett" anheben



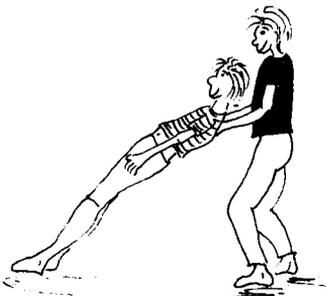
Ein Partner liegt rücklings auf dem Boden und spannt seinen ganzen Körper an. Der andere umfasst dessen Fußgelenke und hebt das "Brett" so an, dass dieses nur noch mit den Schulterblättern und dem Kopf auf dem Boden liegt. Das "Brett" wird wieder langsam abgelegt.

o "Brett" seitlich anheben



Ein Partner liegt auf der Seite und stützt sich auf den Unterarm. Das "Brett" wird wieder angehoben und langsam abgelegt.

o Partner auf die Füße stellen



Ein Partner liegt mit angespannter Muskulatur rücklings auf dem Boden. Der andere befindet sich in der Hockstellung hinter dem Liegenden, greift mit beiden Händen an dessen Schulterblätter und versucht, den Partner in den Stand zu heben.

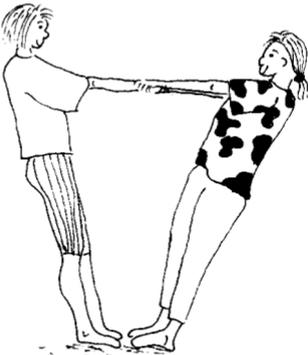
VORBEREITENDE BALANCEÜBUNGEN

Vorbemerkungen

Mit Hilfe dieser Übungen wird den Jungakrobaten die Möglichkeit gegeben, die gegenseitige Abhängigkeit vom Körpergewicht des Partners zu erfahren. Hierdurch wird auch die notwendige Selbst- und Fremdwahrnehmung geschult und verstärkt (vgl. Blume 1994, S. 45). Werden die Übungen mit geschlossenen Augen durchgeführt, wird ein höheres Maß an Vertrauen abverlangt, das sich positiv auf das akrobatische Sich-Miteinander-Bewegen auswirkt.

PARTNERÜBUNGEN

D Die V-Balance vorlings



Das Paar gibt sich die Hände und beide Partner lehnen sich gleichzeitig und langsam zurück, bis die Arme gestreckt sind.

Variationen:

- Das Paar löst eine Hand.
- Die V-Balance rücklings.

D Die Stuhlbalance vorlings



Das Paar lehnt sich in halbgehockter Position so weit zurück, dass ein Gleichgewicht erreicht wird.

Variation:

- Das Paar löst eine Hand.

o Die Stuhl balance rücklings



Die Übungen drücken ihren Rücken fest an den des Partners und senken dann langsam das Gesäß, bis zwischen Ober- und Unterschenkel etwa ein rechter Winkel entstanden ist.

VORSCHLAG FÜR EINE UNTERRICHTSEINHEIT

Erste Doppelstunde

Für den Einstieg in die Thematik ist eine Hinführung durch die vorstehend aufgeführten Übungen anzuraten.

Aus den Erfahrungen heraus empfiehlt es sich, mit den Kindern erst einmal die Bankstellung (Grundposition 1) gemeinsam zu erarbeiten. Diese wird demonstriert, indem ein Kind die Bankstellung einnimmt. Durch leichtes Schubsen der Bank wird überprüft, ob diese auch stabil genug ist, um sich anschließend darauf zu setzen. Wenn den Kindern verständlich gemacht wurde, wie man eine stabile Bankstellung einnimmt, ist es dringend erforderlich, auf die Verletzbarkeit der Wirbelsäule einzugehen.

Jetzt dürfen die Kinder paarweise zusammen gehen, um sich auf ihre Bank zu setzen, zu legen, zu knien und zu stellen.

Nach dieser Einführung in die Partnerakrobatik wird auf das Medium "Übungskarte" kurz eingegangen.

Der weitere Stundenverlauf kann wie folgt gestaltet werden: Die Lerngruppe wird in Kleingruppen (sechs bis acht Kinder) eingeteilt. Jede Gruppe erhält nun gelbe, grüne und blaue Übungskarten mit leichten Übungen, wobei alle Gruppen verschiedene Übungskarten bearbeiten sollten. Nach einer Zeitvorgabe von ca. 20 Minuten erfolgt eine kleine Vorführung, wobei die Gruppen zuvor den Auftrag erhalten haben, mindestens fünf Übungen zu präsentieren.

Zweite Doppelstunde

Im Mittelpunkt der zweiten Stunde stehen die Erarbeitung der Liegestellung sowie weitere Pyramiden und dynamische Elemente, die wiederum in Kleingruppen nach gleichem Schema erarbeitet werden sollen.

Dritte Doppelstunde

Die gehockte Körperstellung wird erarbeitet. Nach der Erwärmungsphase empfiehlt es sich, diese Position an der Wand zu üben. Hierzu lehnt sich die Unterperson mit dem Rücken an die Wand und senkt sich in die Hockstellung ab. Durch diese Maßnahme wird das Halten der Grundposition erleichtert und die Oberperson kann nun vorwärts (vgl. Übungskarte 24) und rückwärts (vgl. Übungskarte 25) aufsteigen.

Nachdem die Kinder diese Übungen sicher beherrschen, können Dreiergruppen gebildet werden, in denen die Pyramiden Nr. 52 und 58, welche eine Vereinfachung der eigentlichen Zielübungen (Nr. 24 und Nr. 25) darstellen, einstudiert werden.

Kinder, die die Übungen Nr. 57 und/oder Nr. 58 können, dürfen nun den "Stuhl" (24) und/oder die "Galionsfigur" (25) üben. Durch den Einsatz der Übungskarten wird eine innere Differenzierung gewährleistet. Den Stundenabschluss könnte eine Galionspyramide (Nr. 84), evtl. mit der ganzen Klasse, bilden.

Auf Gruppenarbeit wird in dieser Stunde aus Gründen des Wechsels der Arbeitsweise verzichtet.

Vierte und fünfte Doppelstunde

Im Zentrum dieser Stunde steht die Gruppengestaltung. Es werden nach der Erwärmung zunächst die wichtigsten Punkte einer "zirkusreifen Vorführung" erarbeitet:

DEin Präsentationsbild sollte 5 Sekunden gehalten werden.

D Die Akteure müssen sich dem Publikum zuwenden.

D Die dynamischen Elemente (grüne Übungskarten) eignen sich für den Ein- und Ausmarsch.

Die Übungskarten werden nun farblich sortiert an einen festen Platz in der Halle gelegt. Die Klasse wird wieder in Kleingruppen unterteilt. Jede Gruppe hat nun Zugang zu allen Übungskarten.

Die Gruppen erhalten den Auftrag eine Vorführung zu gestalten, bei der jedes Gruppenmitglied eingebunden ist.

Wenn die Gruppengestaltung zur Benotung der Schüler herausgezogen werden soll, können Aufgaben- und Beurteilungsblätter genutzt werden, die wie folgt gestaltet werden können:

AUFGABEN- UND BEURTEILUNGSBLATT FOR KLASSEN 3 BIS 8

Name des Schülers (Gruppe): _____

Aufgaben

In der Gestaltung müssen folgende Figuren enthalten sein:

- o Mindestens drei Übungen der Grundposition 1 (gelbe Übungskarten).
- o Mindestens eine Übung der Grundposition 2 (rosa Übungskarten).
- o Mindestens eine Übung der Grundposition 3 (orange Übungskarten).
- o Mindestens zwei dynamische Elemente (grüne Übungskarten).
- o Mindestens fünf Pyramiden (blaue Übungskarten).

| Bewertungskriterien | Maximale Punktzahl | Erreichte Punktzahl |
|---------------------------------------|--------------------|---------------------|
| Ausführung und Sicherheit der Übungen | 5 | |
| Schwierigkeitsgrad | 5 | |
| Choreographie | 5 | |
| Vollständigkeit der Aufgabe | 5 | |
| Gesamtpunktzahl | 20 | |
| Note | | |

AUFGABEN- UND BEURTEILUNGSBIATT AB KLASSENSTUFE 9

Name des Schülers (Gruppe): _____

Aufgaben

In der Gestaltung müssen folgende Figuren enthalten sein:

- o Mindestens vier Übungen der Grundposition 1 (gelbe Übungskarten).
- o Mindestens zwei Übungen der Grundposition 2 (rosa Übungskarten).
- o Mindestens zwei Übungen der Grundposition 3 (orange Übungskarten).
- o Mindestens eine Übung der Grundposition 4 (rote Übungskarten).
- o Mindestens drei dynamische Elemente (grüne Übungskarten).
- o Mindestens sechs Pyramiden (blaue Übungskarten).

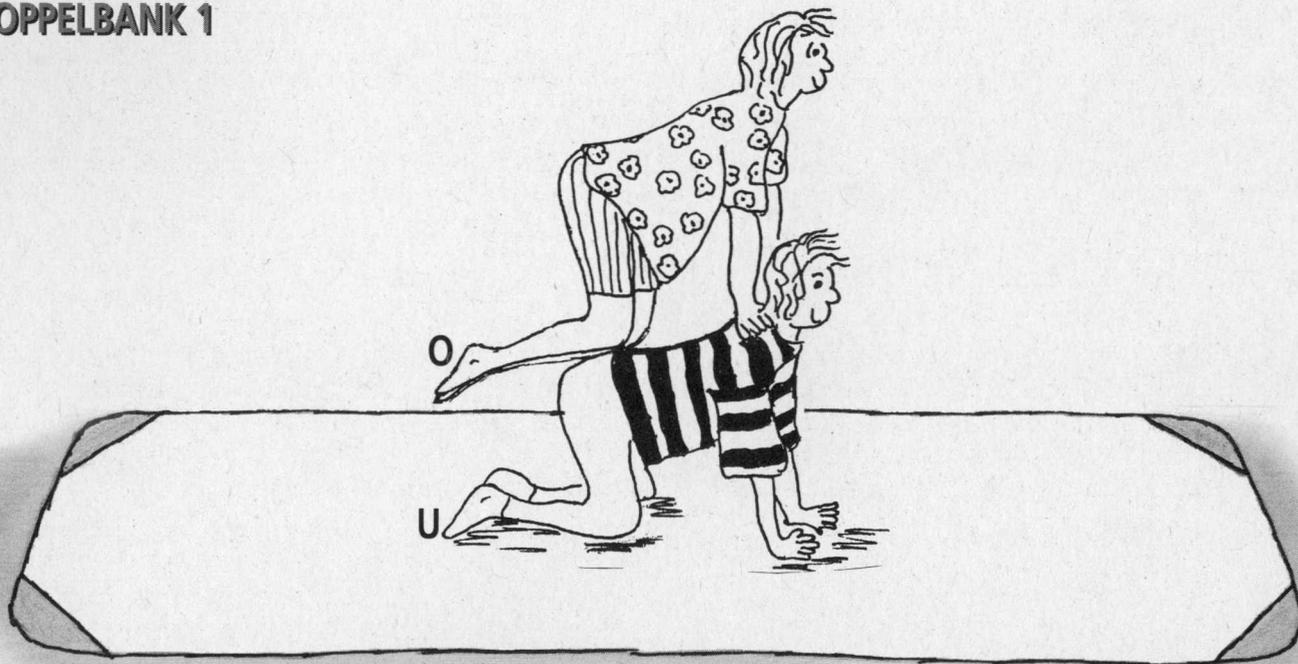
| Bewertungskriterien | Maximale Punktzahl | Erreichte Punktzahl |
|---------------------------------------|--------------------|---------------------|
| Ausführung und Sicherheit der Übungen | 5 | |
| Schwierigkeitsgrad | 5 | |
| Choreographie | 5 | |
| Vollständigkeit der Aufgabe | 5 | |
| Gesamtpunktzahl | 20 | |
| Note | | |

LITERATUR

- Aartsma, D.:** Akrobatische Tricks, in: Sportpädagogik 6/92, S. 38-43, 1992.
- Ballreich, R./Grabowiecki v., U. (Hrsg.):** Zirkus-Spielen - Ein Handbuch für Artistik, Akrobatik Jonglieren, Äquilibristik, Improvisieren und Clownspielen. Stuttgart 1992.
- Bielefeld, J.:** Sportunterricht und/oder Motopädagogik? In: Motorik 17, S. 30-40, 1987.
- Blume, M.:** Akrobatik-Training, Technik, Inszenierung. Aachen 1994.
- Blume, M.:** Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen; 2. Auflage. Aachen 1997.
- Diem, C.:** Weltgeschichte des Sports und der Leibeserziehung S. 107-112. Stuttgart 1969.
- Euler, C.:** Handbuch des gesamten Turnwesens, Band 1. Wien/Leipzig 1894.
- Huismann, B./Huismann, G.:** Akrobatik - Vom Anfänger bis zum Könner ... Reinbeck 1988.
- Kiphard, E. J.:** Psychomotorik in Praxis und Theorie ... Dortmund 1994.
- Kolleger, M.:** Körpererfahrung im Gerätturnen. Wiesbaden 1955.
- Kruber, D.:** Wirbelsäulengymnastik, Teil 1: Stabilisierung der Wirbelsäule, 4. Auflage. Celle 2000.
- Kruber, D.:** Wirbelsäulengymnastik, Fußgymnastik, Teil 2: Mobilisierung der Wirbelsäule, Stabilisierung und Mobilisierung des Fußes, 3. Auflage. Celle 1995.
- Kruber, D.:** Allgemeine Konditionsschulung, Teil 1, 4. Auflage. Schorndorf 1995.
- Kruber, D.:** Allgemeine Konditionsschulung, Teil 2, 4. Auflage. Schorndorf 1995.
- Kruber, D.:** Übungskarten zur allgemeinen Bewegungsschulung, Teil 1, 3. Auflage. (elle) 1994.
- Kruber, D.:** Übungskarten zur allgemeinen Bewegungsschulung, Teil 2. Celle 1987.
- Kruber, D.:** Bewegungserziehung in Vor- und Grundschule, Teile 1 und 2. (elle) 1996.
- Meinel, K./Schnabel, G.:** Bewegungslehre-Sportmotorik. Berlin 1987.
- Prohl, R.:** Gestaltungsspielräume und Bildungspotentiale des Sportunterrichts in: sportunterricht 43. Jg.; Heft 7; S. 275-285, Schorndorf 1994.
- Zeitschrift „sportpädagogik“:** Schwerpunktthema: "Akrobatik vermitteln", 1/2001.
- Zimmer, R.:** Psychomotorik in: Altenberger, H./Maurer, F.: Kindliche Welterfahrung in Spiel und Bewegung, S. 79 - 94. Bad Heilbrunn 1992.

DOPPELBANK 1

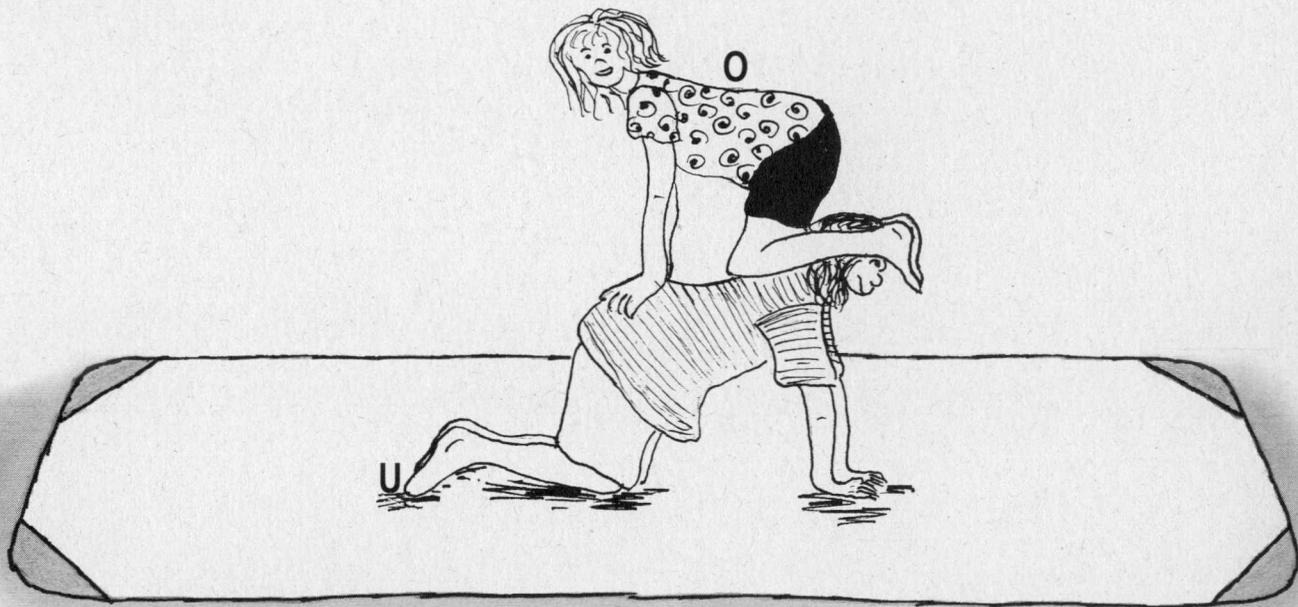
1



O: Knie dich vorsichtig auf U's Po.



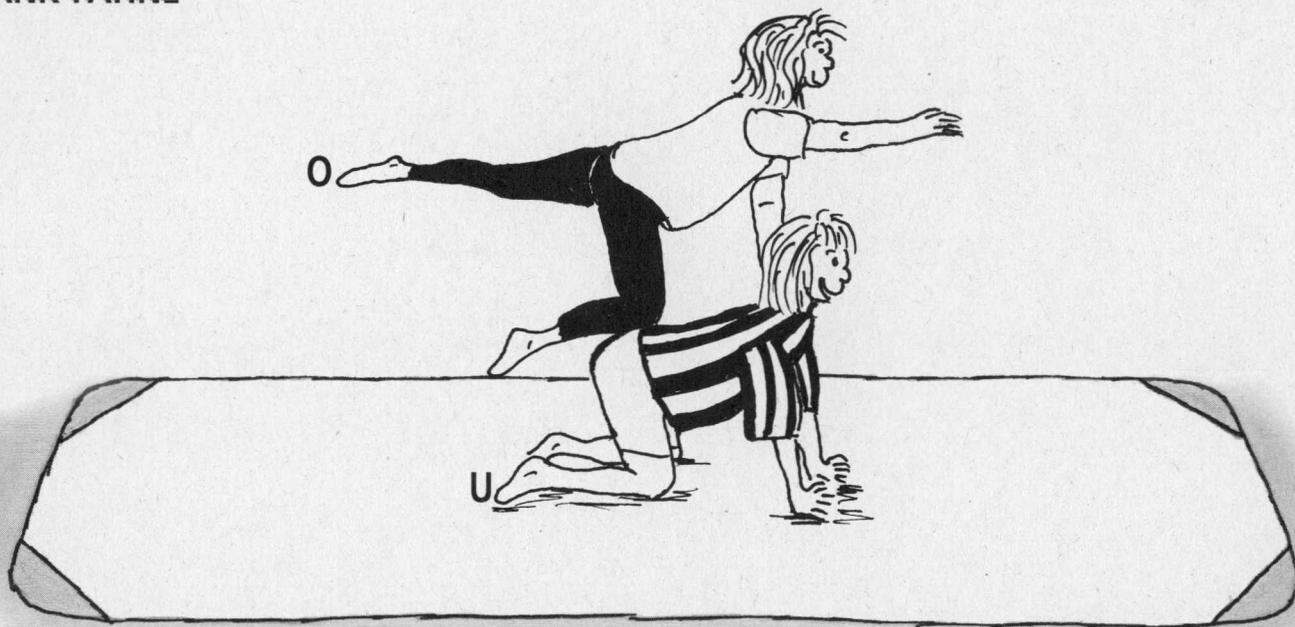
O: Nicht die Wirbelsäule belasten!



0: Knie dich vorsichtig auf Us Schulterm.



0: **Nicht** die Wirbelsäule belasten!!



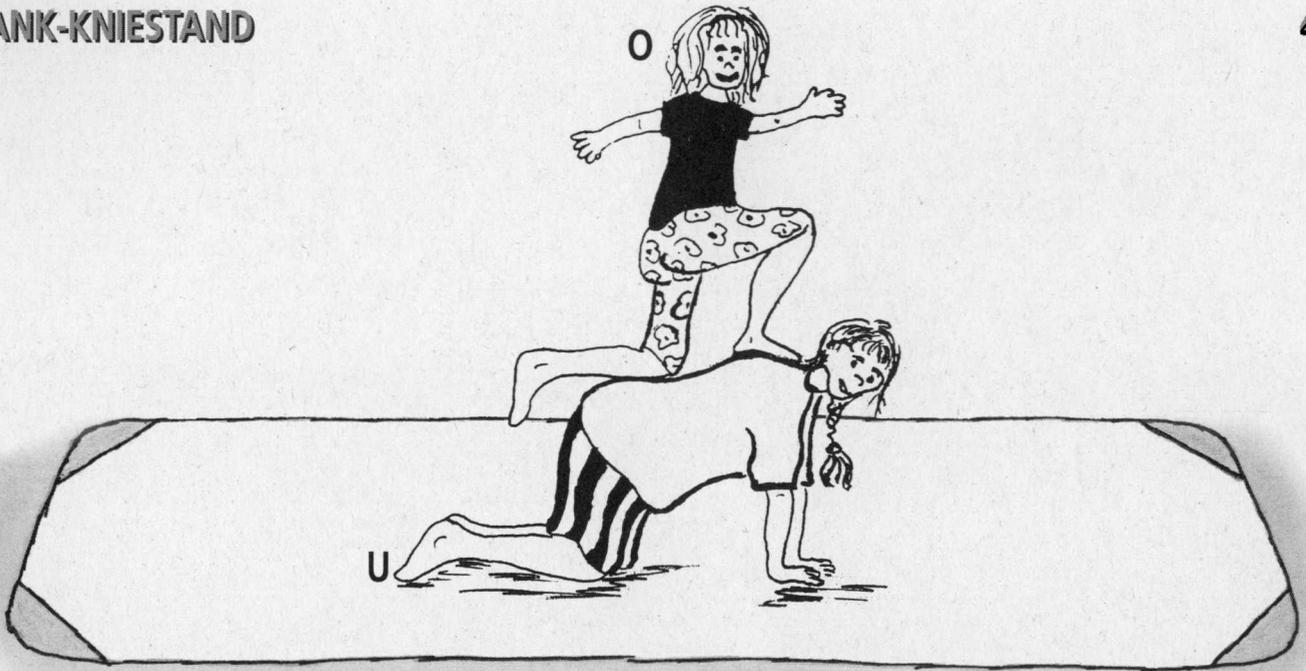
O: Belaste vorsichtig U's Po und Schulter.



O: **Nicht** die Wirbelsäule belasten!

BANK-KNIESTAND

4

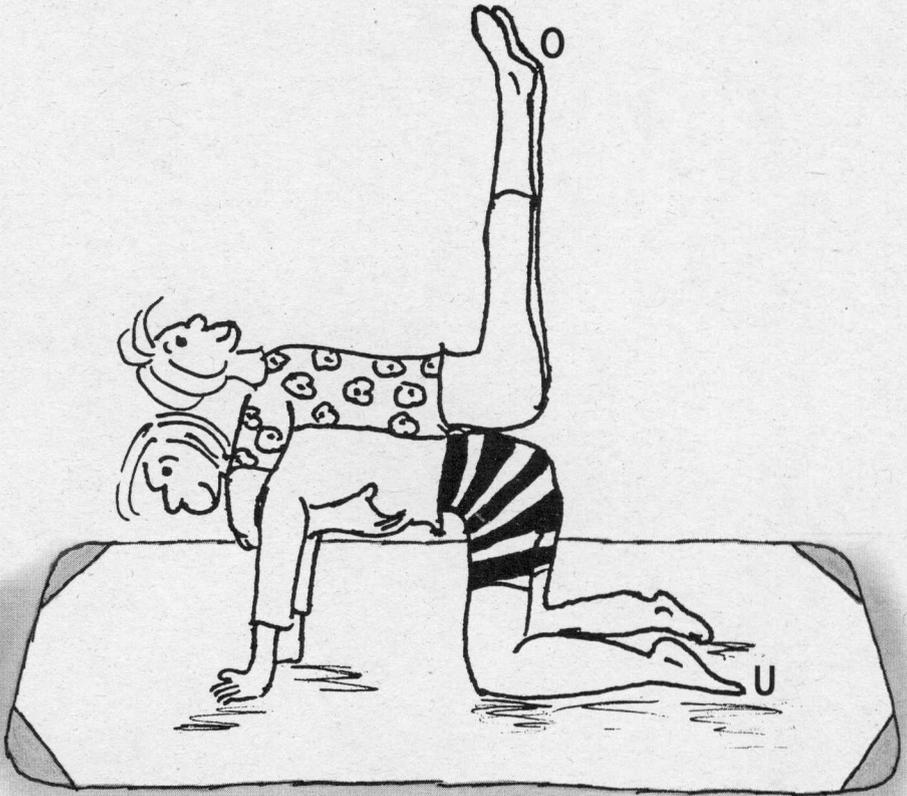


?

O: Belaste vorsichtig U's Po und Schulter.

!

O: Nicht die Wirbelsäule belasten!

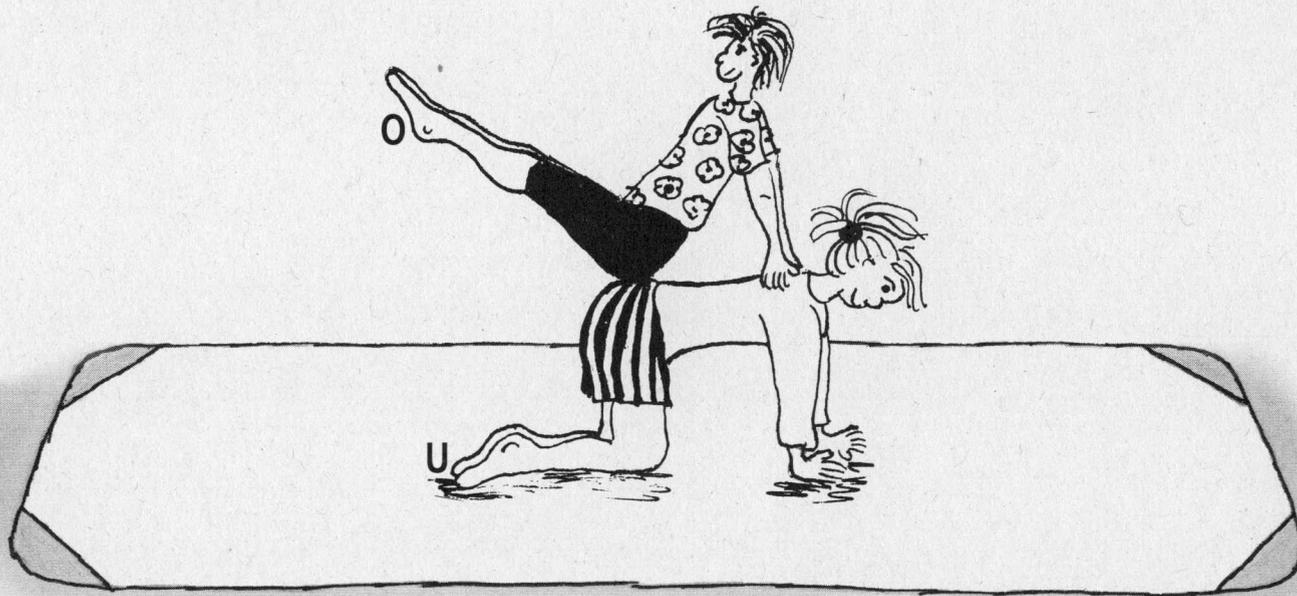


O: Lege dich erst auff U und strecke dann die Beine.



BANK-SCHWEBESITZ

16



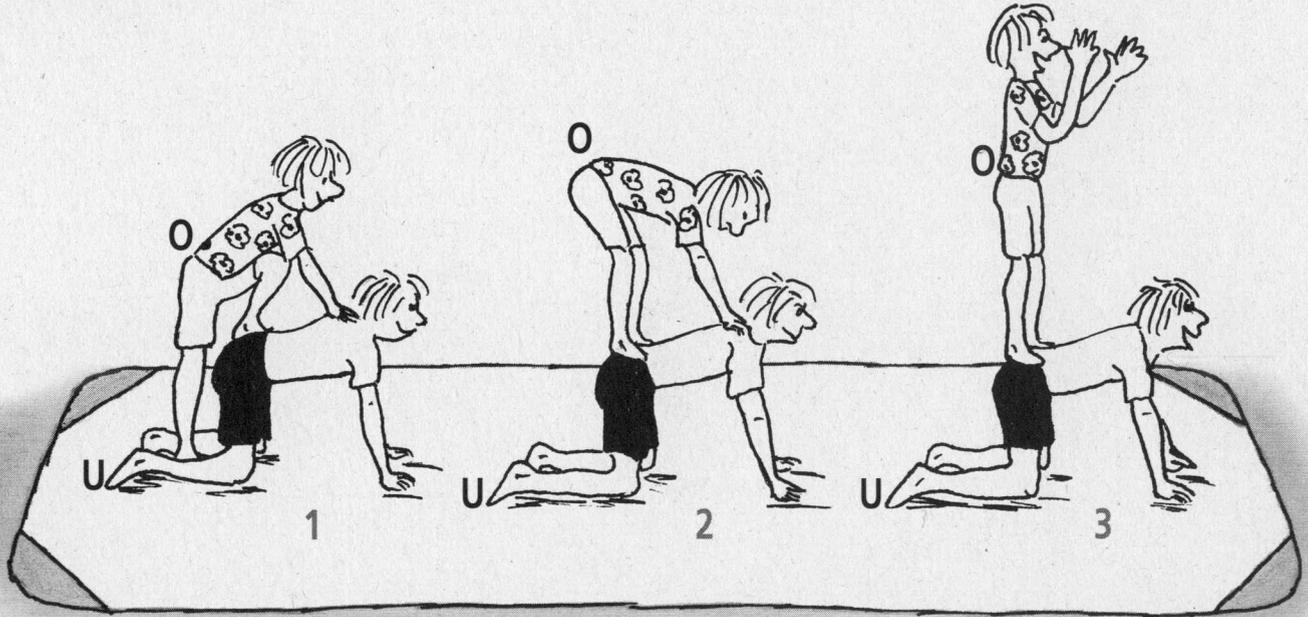
0: Setze dich zuerst auf **U** und strecke dann deine Beine.



0: Nicht auf die Lendenwirbelsäule setzen!

BANK-STAND 1

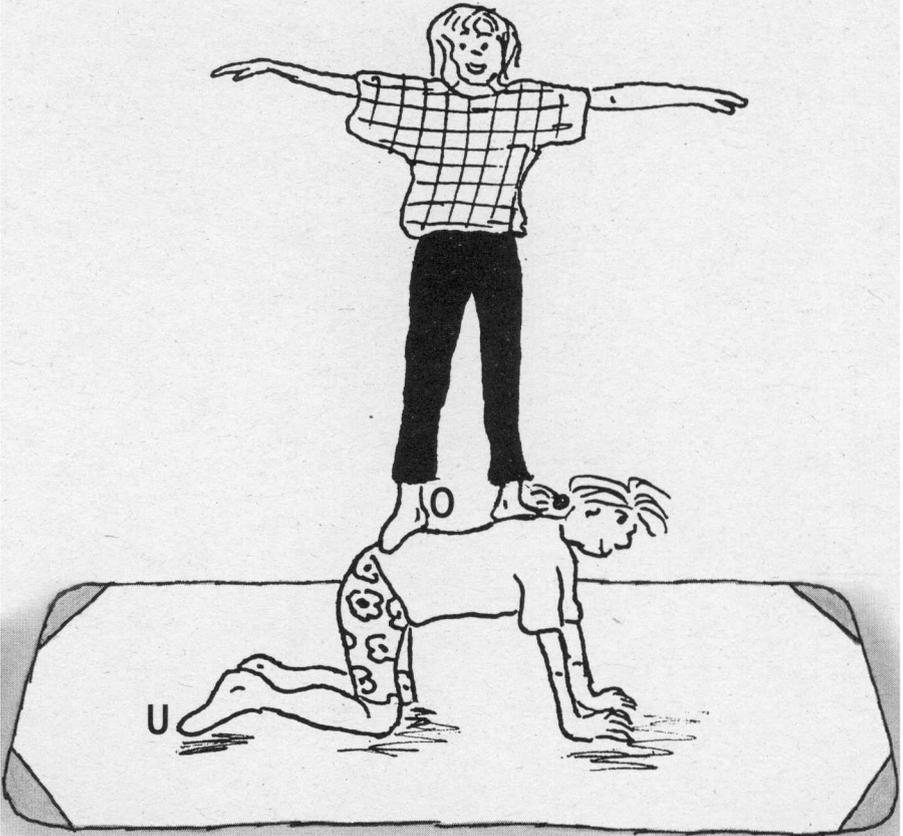
7



O: Stelle dich vorsichtig auf U's Po.



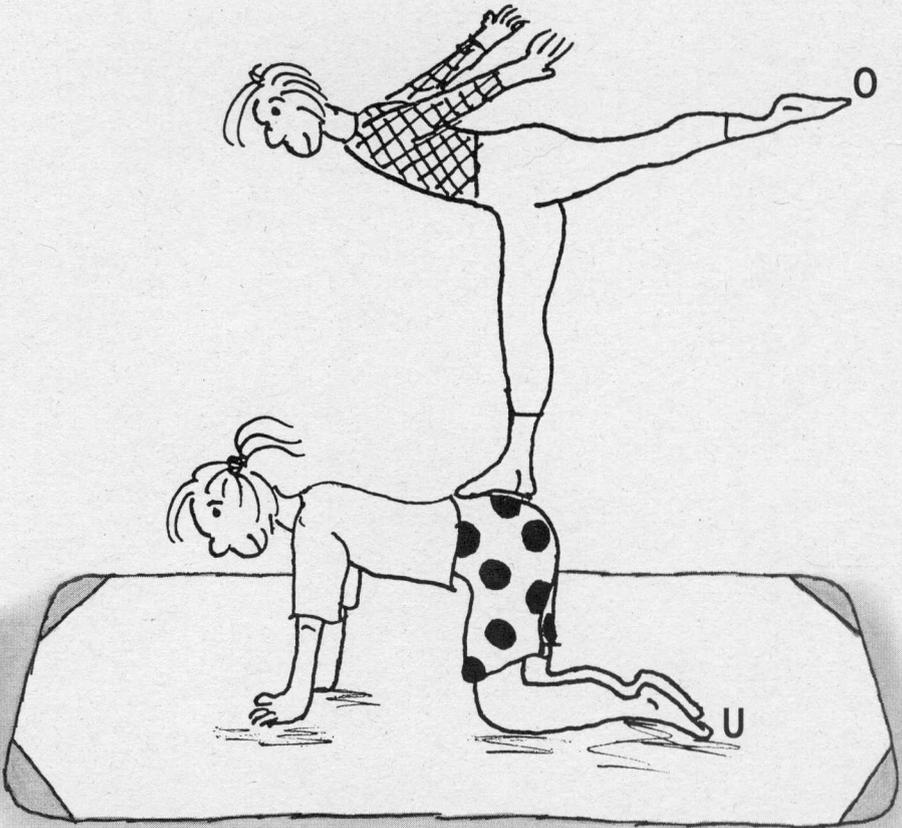
O: **Nicht** auf die Lendenwirbelsäule stellen!



O: Stelle dich mit einem Fuß auf U's Po und mit dem anderen Fuß auf die Schultern.



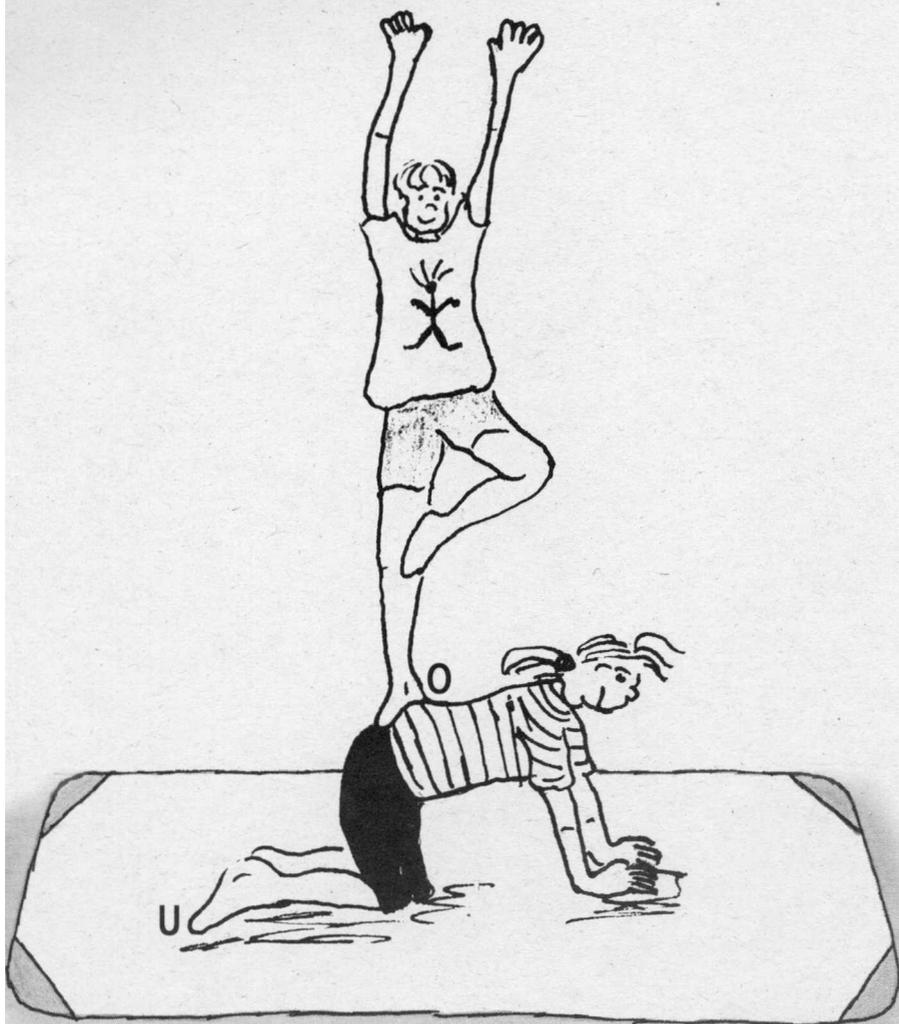
O: Nicht die Wirbelsäule belasten!



O: Stelle dich erst mit beiden Beinen auf U, gehe dann vorsichtig in die Standwaage.



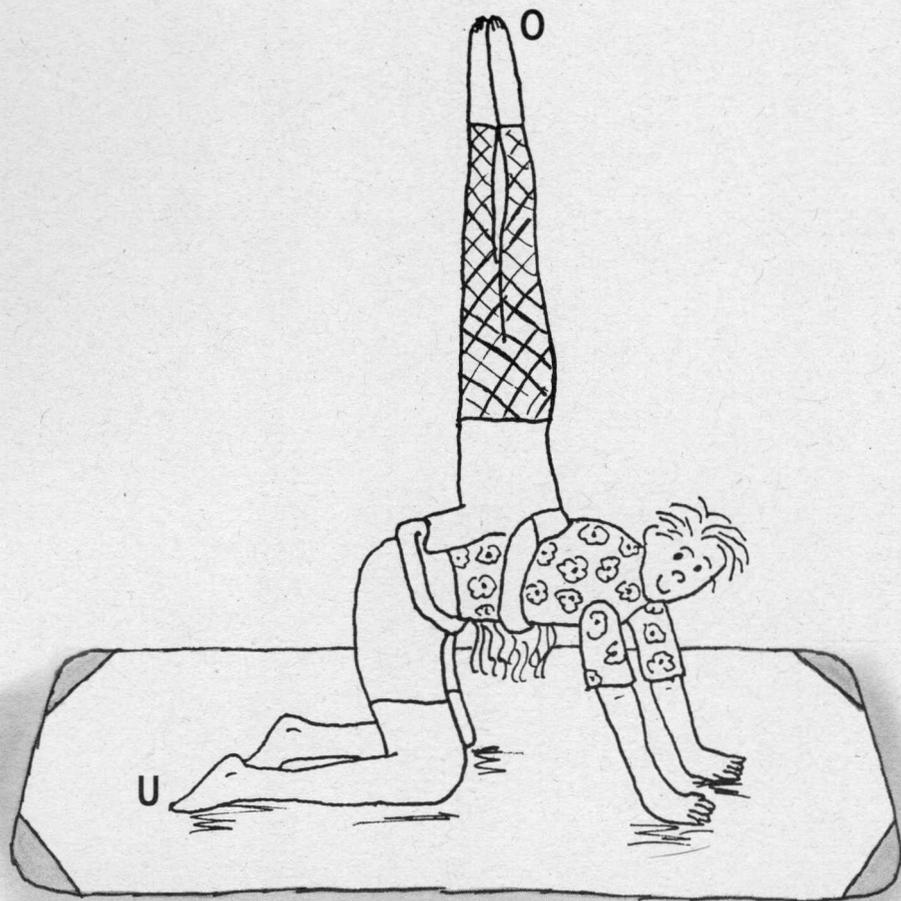
O: **Nicht** auf die Lendenwirbelsäule stellen!



0: Stelle dich zuerst mit beiden Füßen auf U.



0: **Nicht** auf die Lendenwirbelsäule stellen!



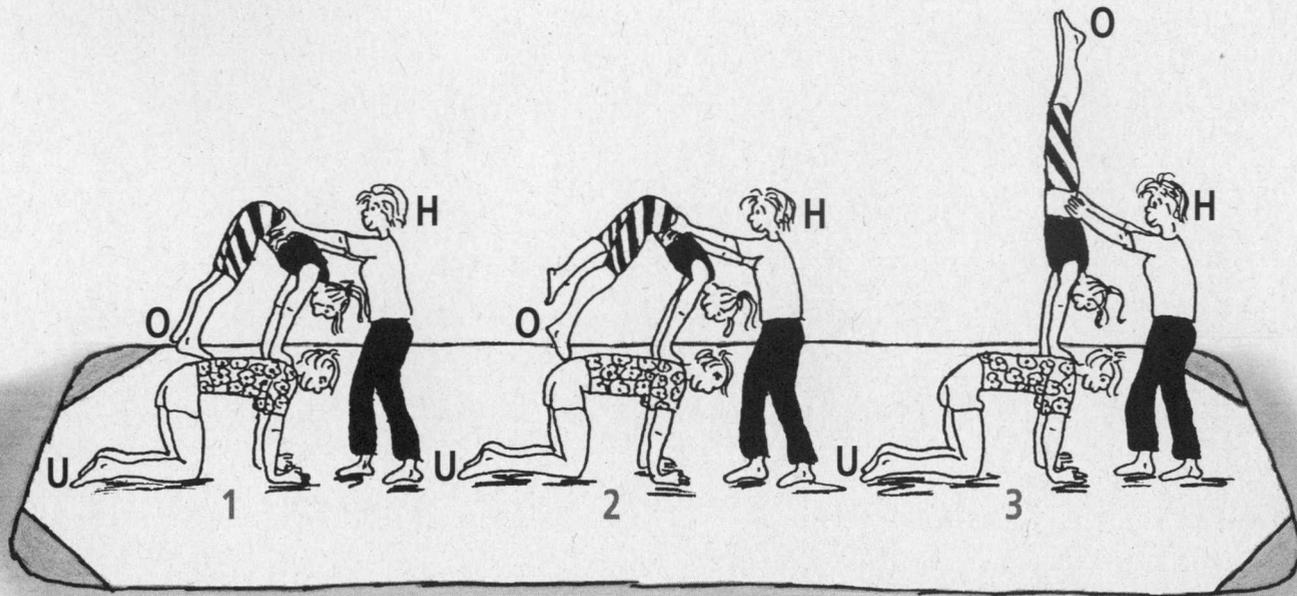
O: Bringe zuerst deinem Po über die Schultern, strecke dann die Beine.



U: Lasse deinem Rücken dabei gerade.

BANK-HANDSTAND

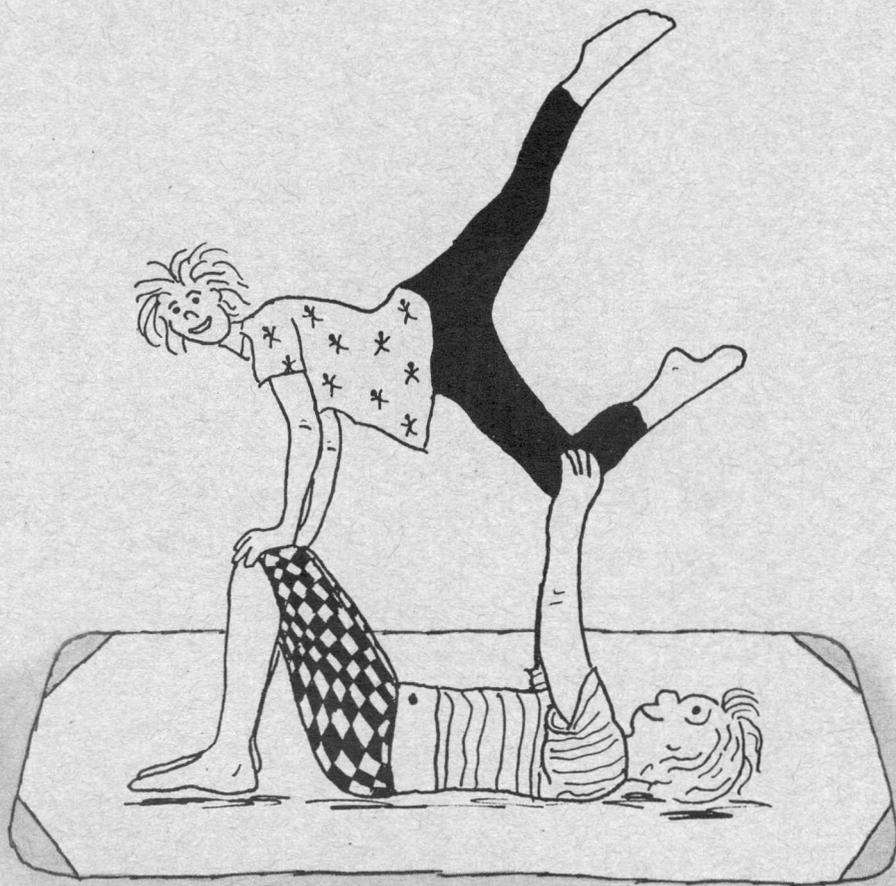
12



O: Bringe zuerst deinem Po über die Schultern, strecke dann die Beine nach oben.

H: Du musst rechtzeitig zufassen!!



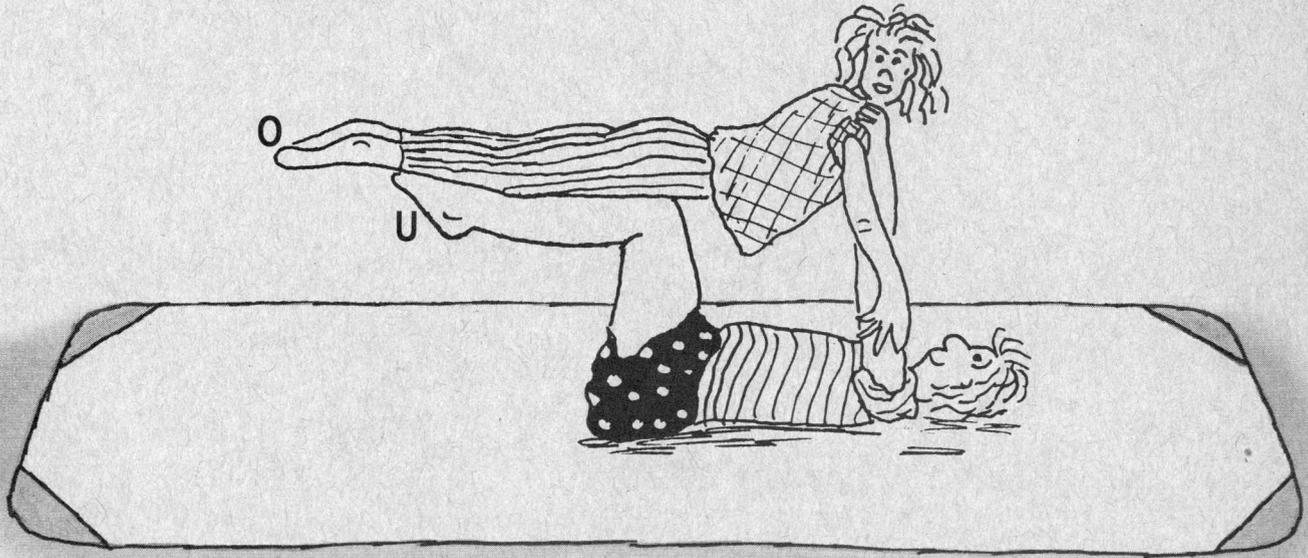


Versucht diese Übung.



FLIEGER AUF DEN UNTERSCHENKELN

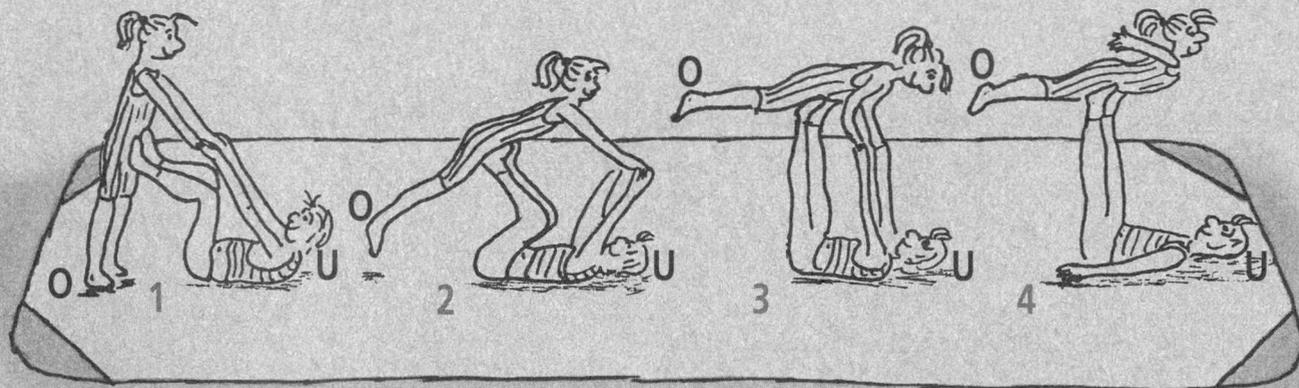
14



U: Deine Oberschenkel müssen senkrecht sein.



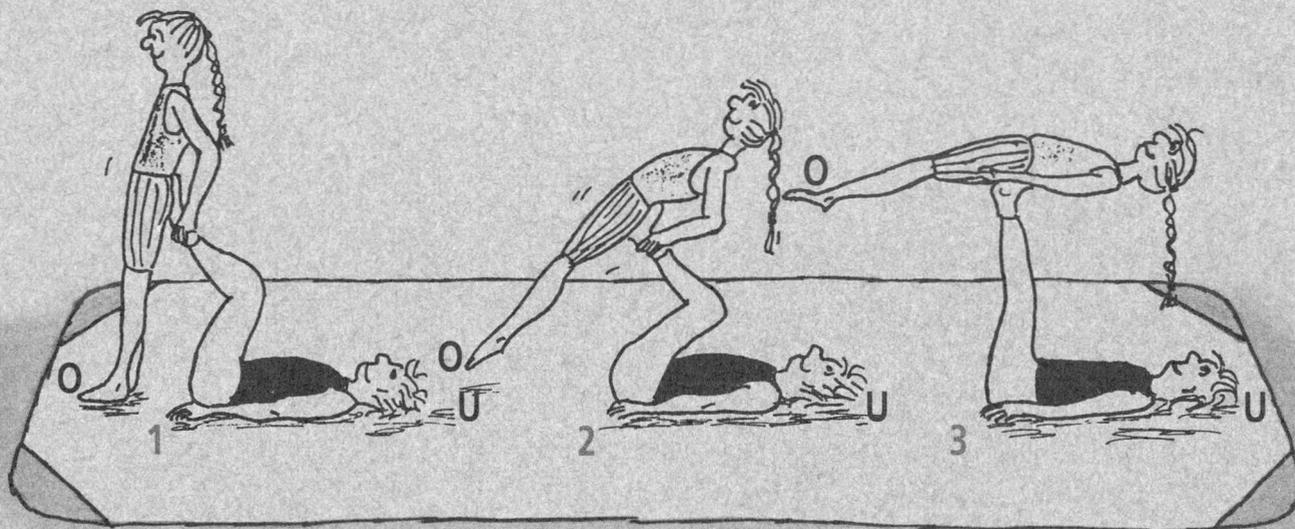
U: Lege deinem ganzen Rücken auf dem Boden.



U: Drehe deine Füße nach außen.
O: Mache dich steif wie ein Brett.



U: Lege deinem ganzem Rücken auf dem Boden.



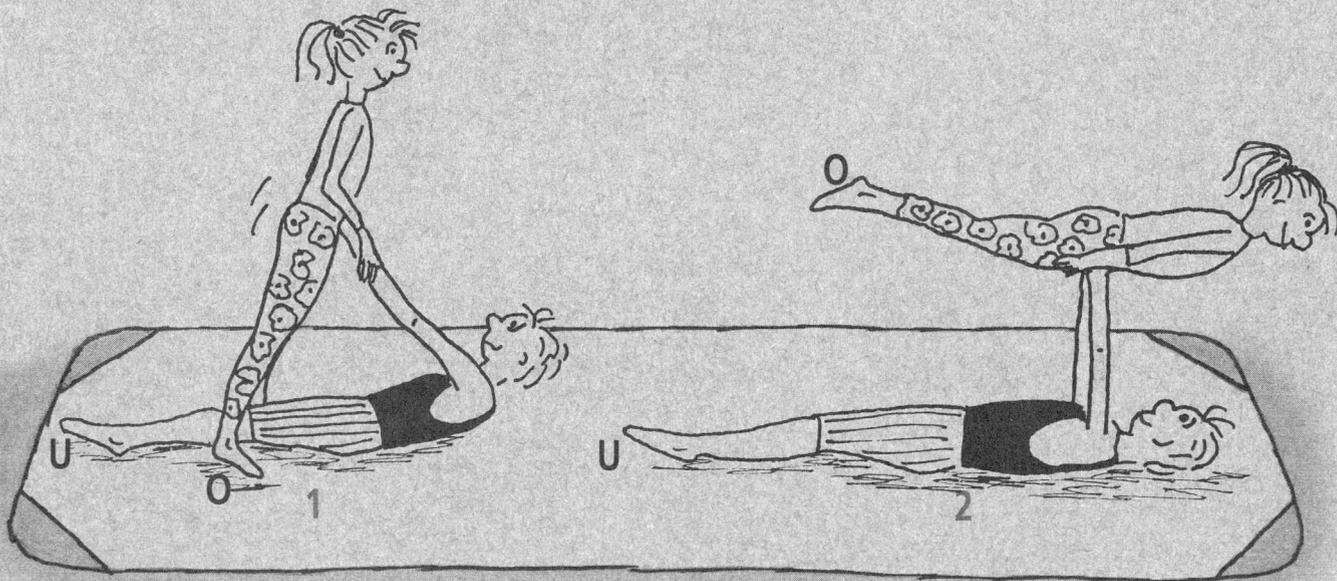
U: Drehe deine Füße nach außen.
O: Mache dich steif wie ein Brett.



U: Lege deinem ganzen Rücken auf den Boden.

FLIEGER AUF DEN HÄNDEN

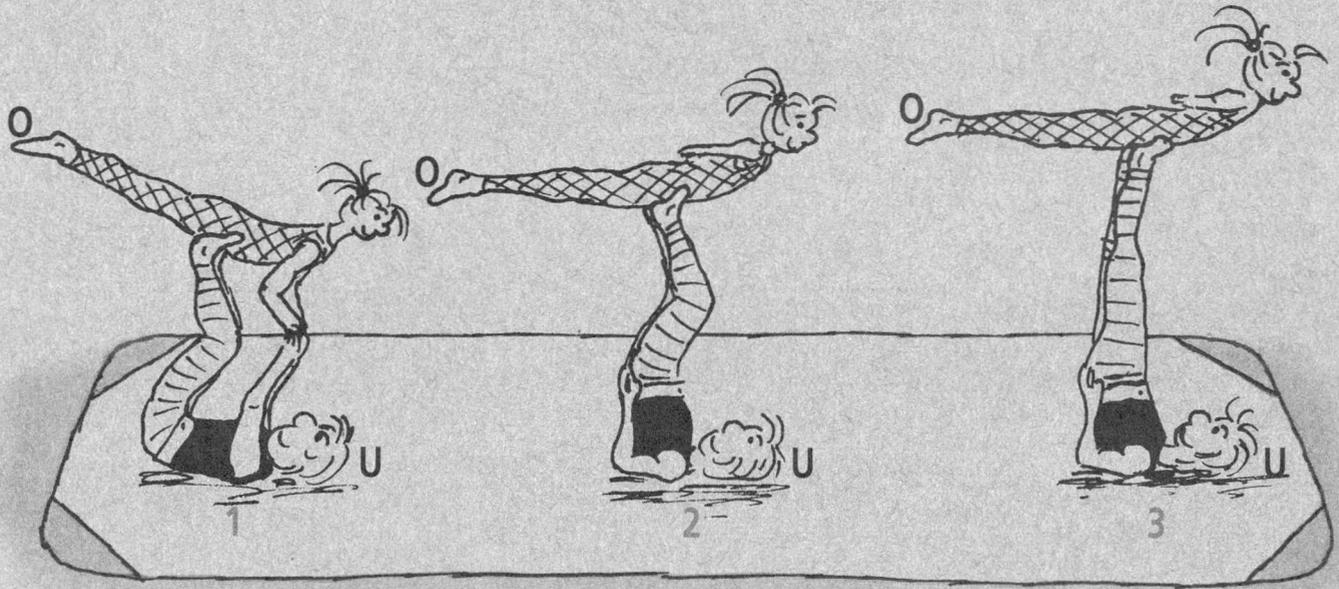
17



O: Mache dich steif wie ein Brett.



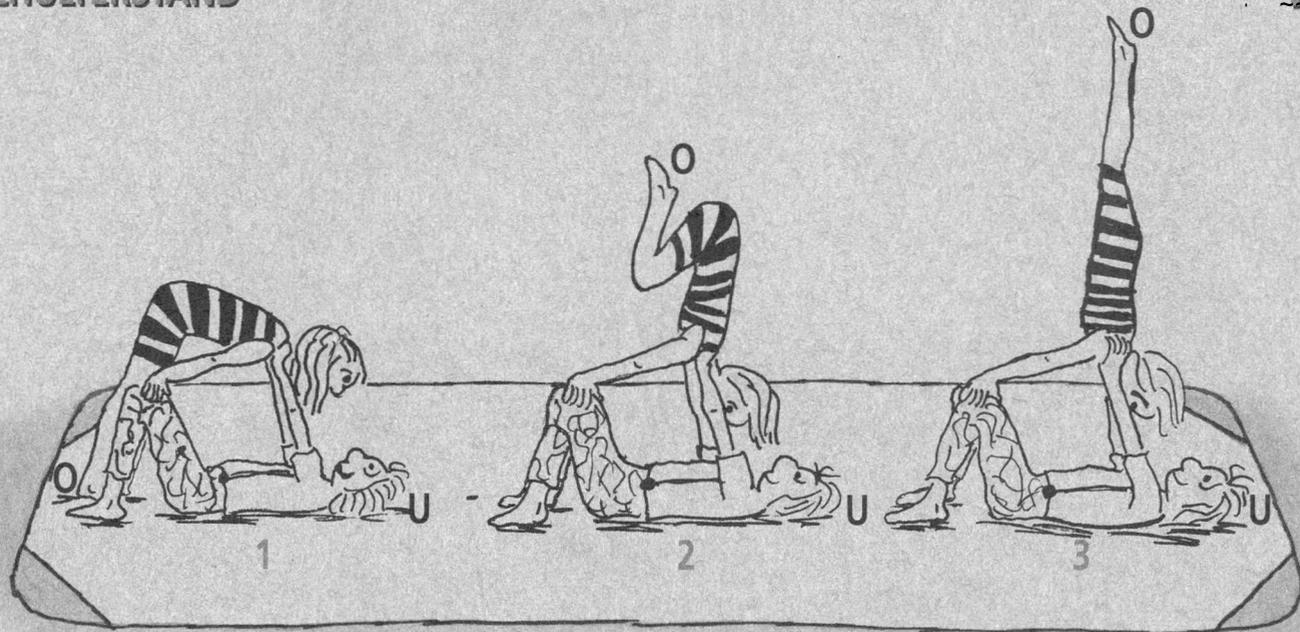
U: lege deinen ganzen Rücken auf dem Boden.



U: Drehe deine Füße nach außen.
O: Mache dich steif wie ein Brett.



U: Unterstütze dich mit den Händen am Po.

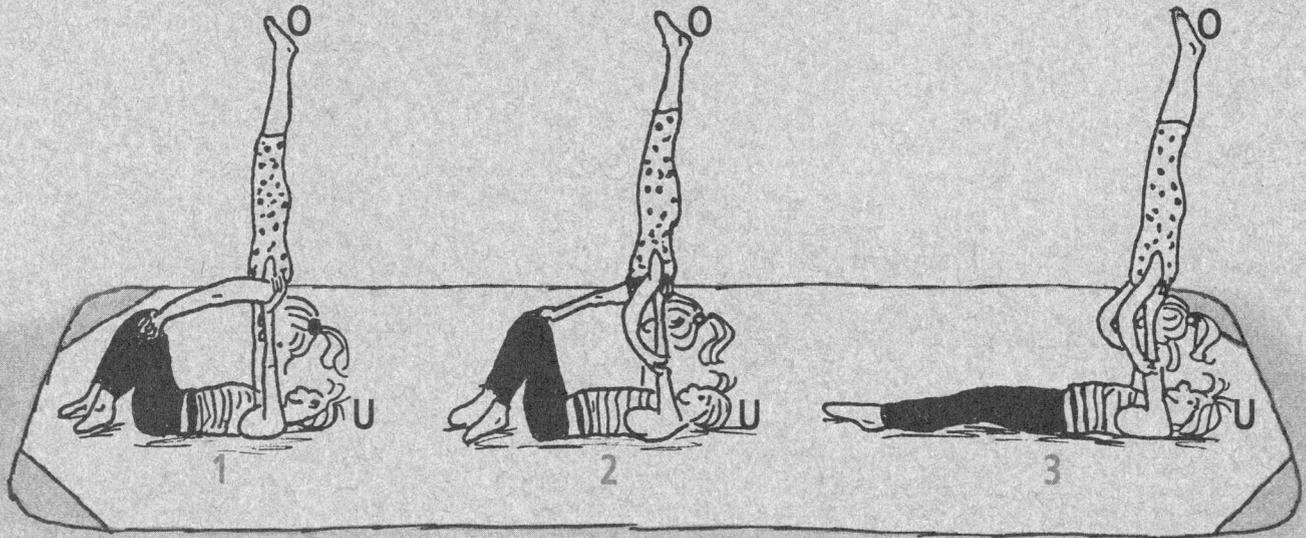


O: Bringe zuerst deinem Po über die Schultern, **U:** Lege deinem ganzem Rücken auf den Boden.

O, U: Streckt **beide** eure Arme!



FREIER SCHULTERSTAND



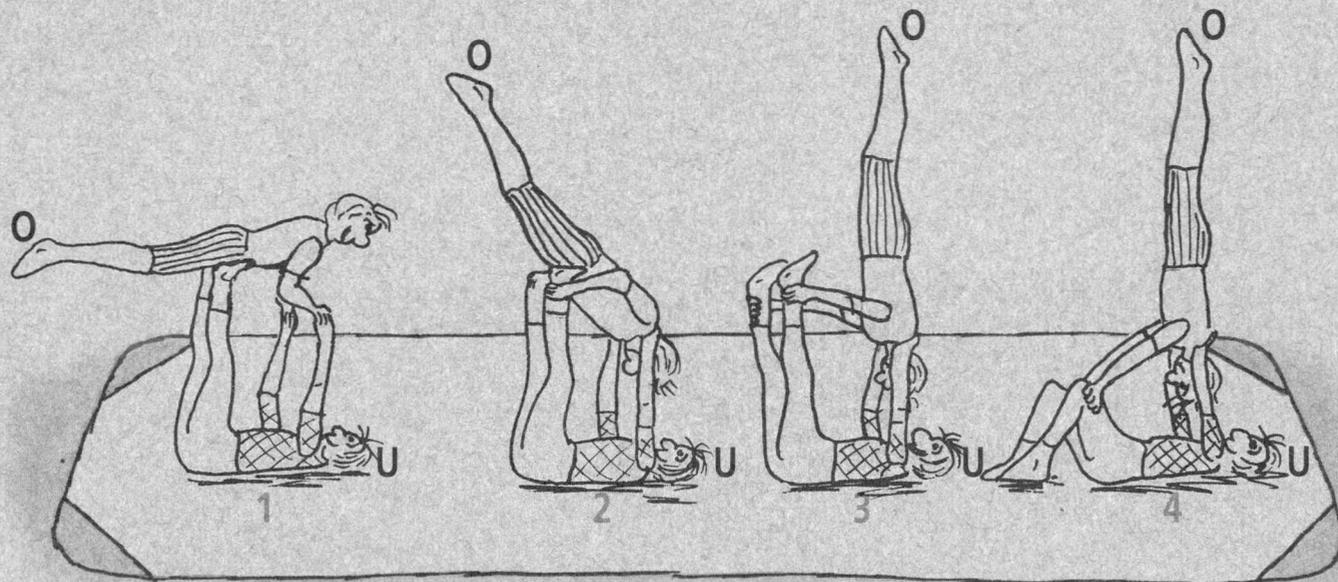
O: Verlagere langsam dein Gewicht auf U's Hände und spanne deinem Körper an.



U: Lege deinem ganzem Rücken auf dem Boden.

FLIEGER ZUM SCHULTERSTAND

21



?

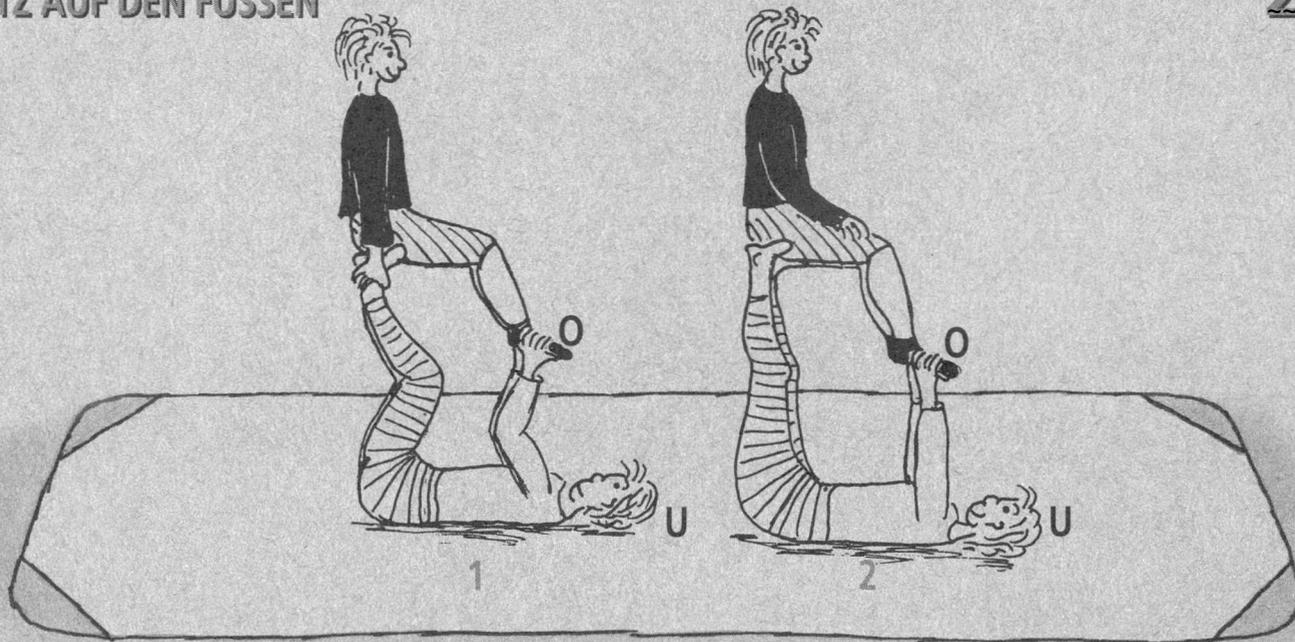
U: Lass deine Arme gestreckt.
O: Mache dich steif wie ein Brett.

!

U: Lege deinem ganzen Rücken auf den Boden.

SITZ AUF DEN FÜSSEN

22



U: Drehe deine Füße nach außen.

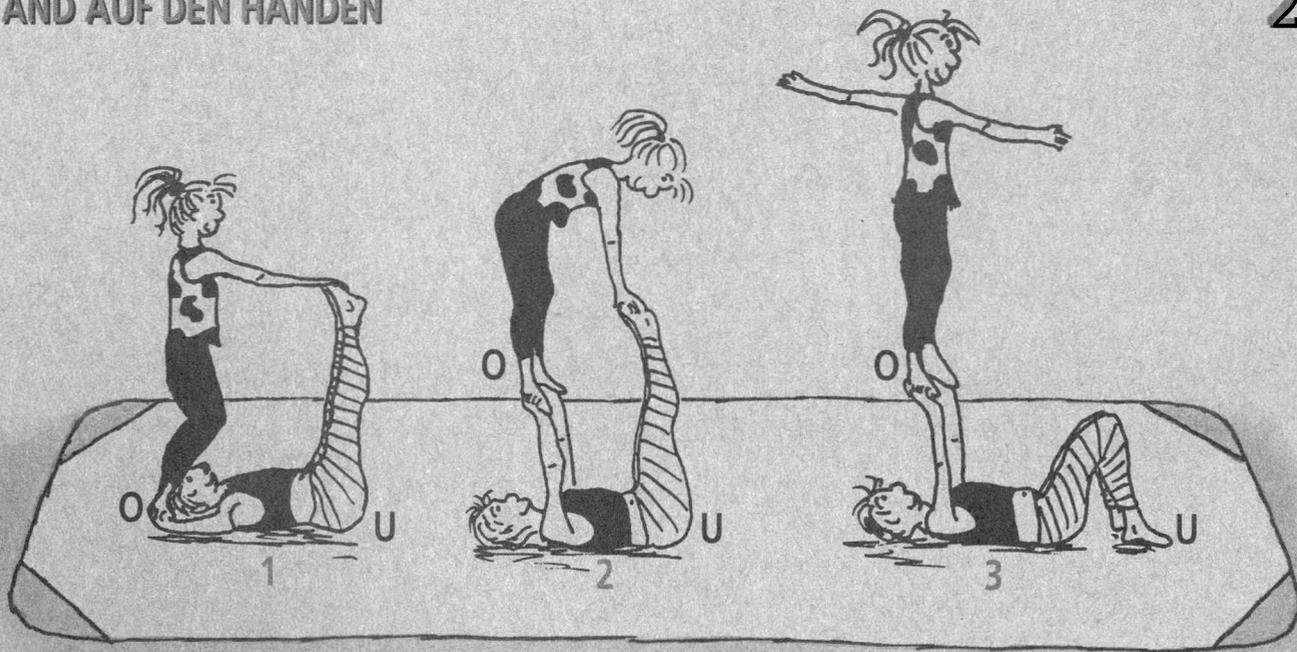
O: Setze dich aufrecht.



U,O: Übt langsam!!

STAND AUF DEN HÄNDEN

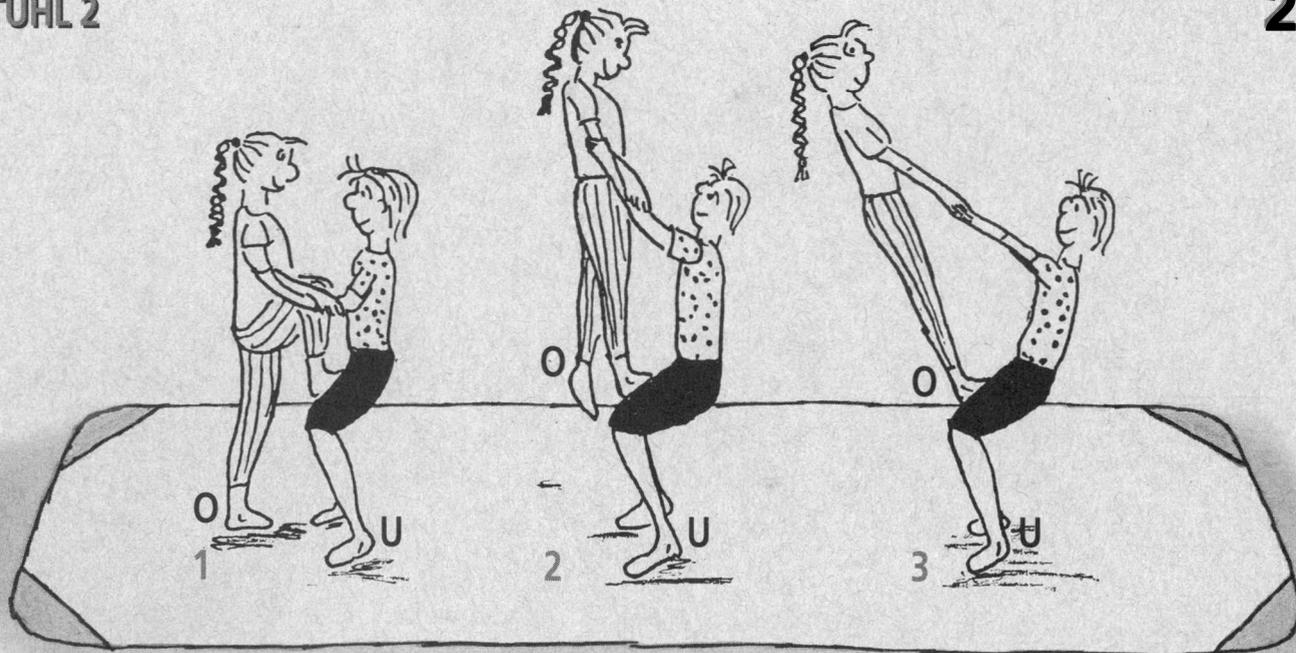
23



O: Zähle bis drei und springe dann hoch.
Spanne deinem Körper an.



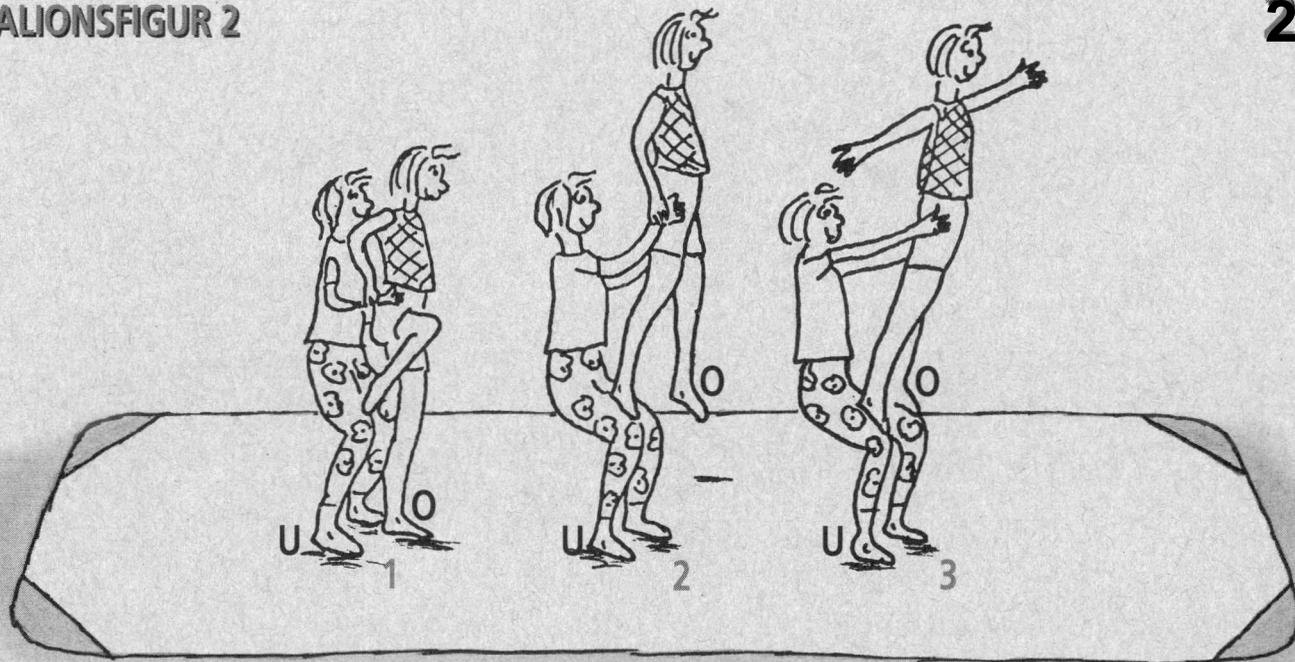
U: Lege deinem ganzen Rücken auf dem Boden.



0: Steige zuerst auf U. Verlager dann eurem Körper nach hinten. Wenn die Übung nicht gelingt, versucht Übung Nr. 57.

Langsam auf- und abbauen.

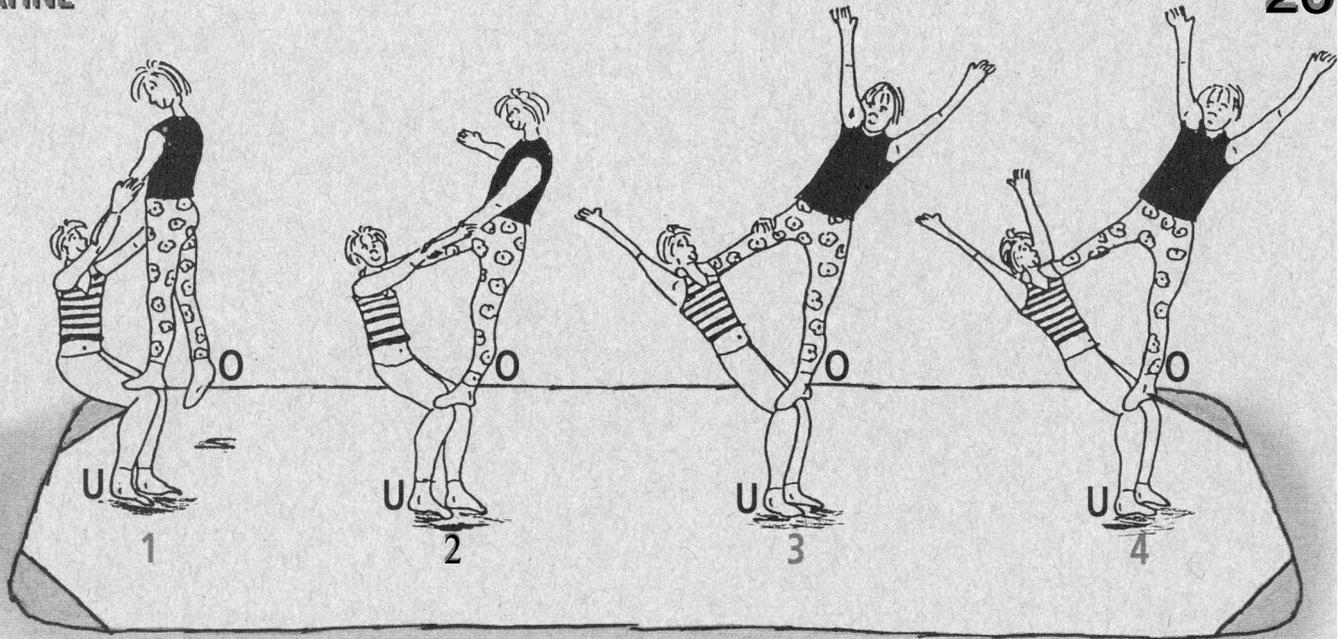




O: Umfasse U's Handgelenke, steige auf U, lehnt euch dann beide nach außen. Wenn die Übung nicht gelingt, versucht Übung Nr. 58.

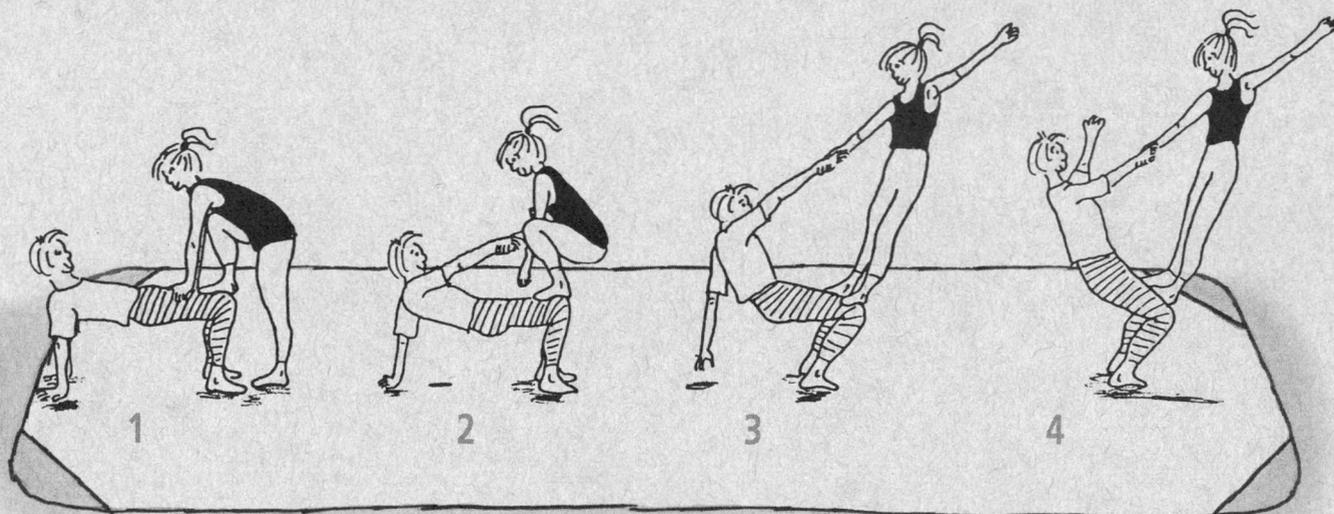
Langsam auf- und abbauen.





O: Hänge deinem Fuß hinter U's Nacken ein.

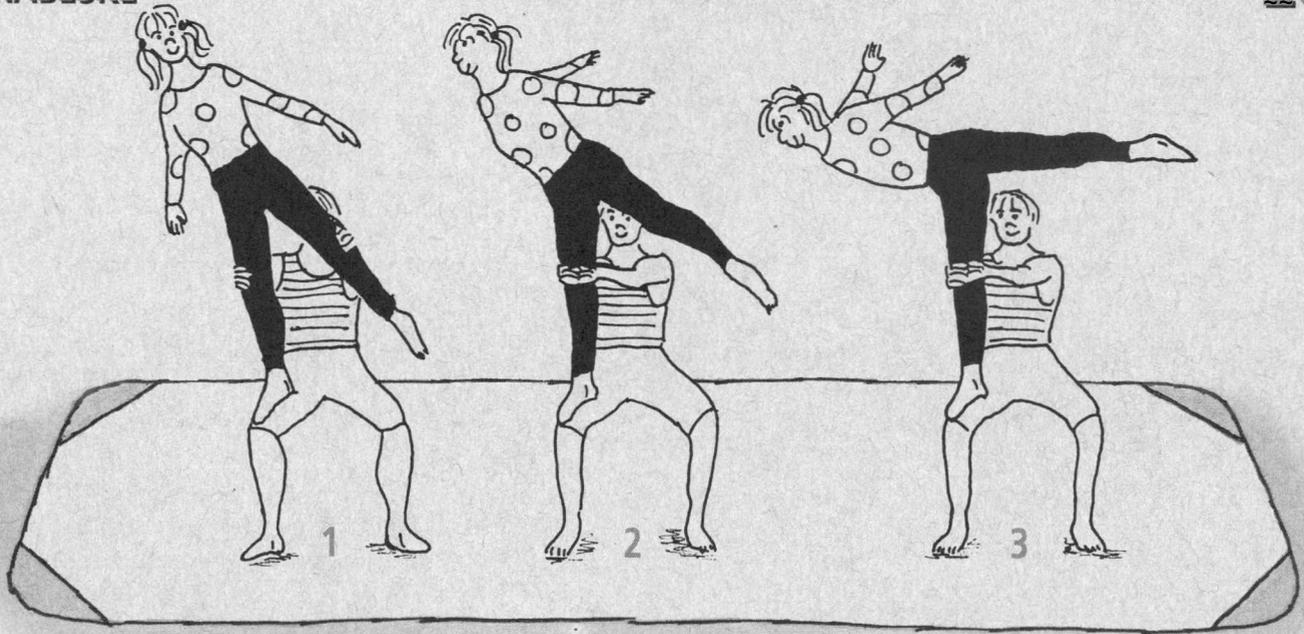
Langsam auf- und abbauen.



Versucht diese Übung.



Langsam auf- und abbauen.



1

2

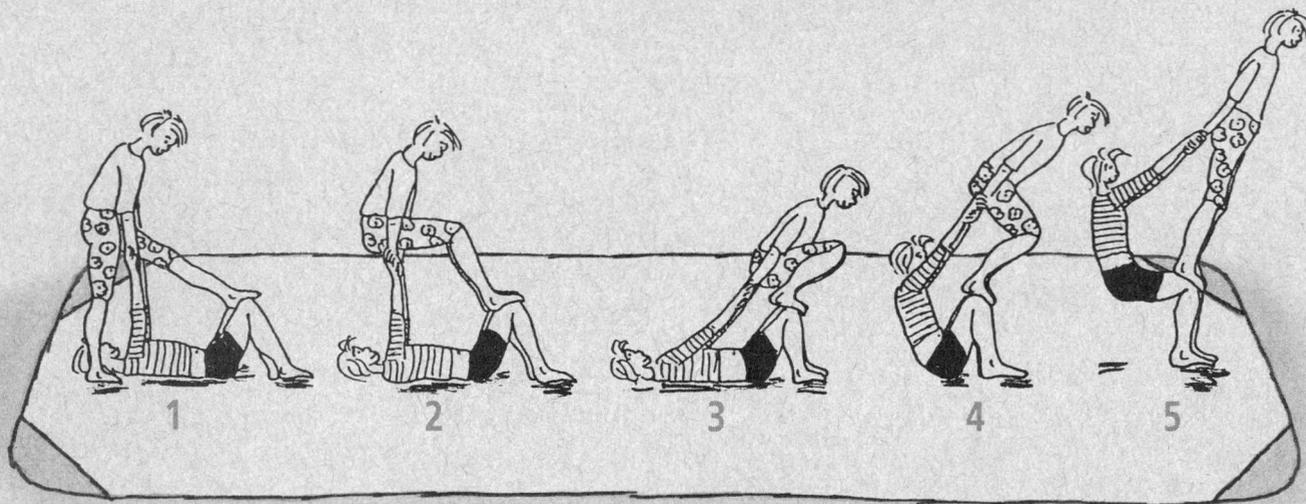
3



Können ihr diese Übung?



Langsam auf- und abbauen.



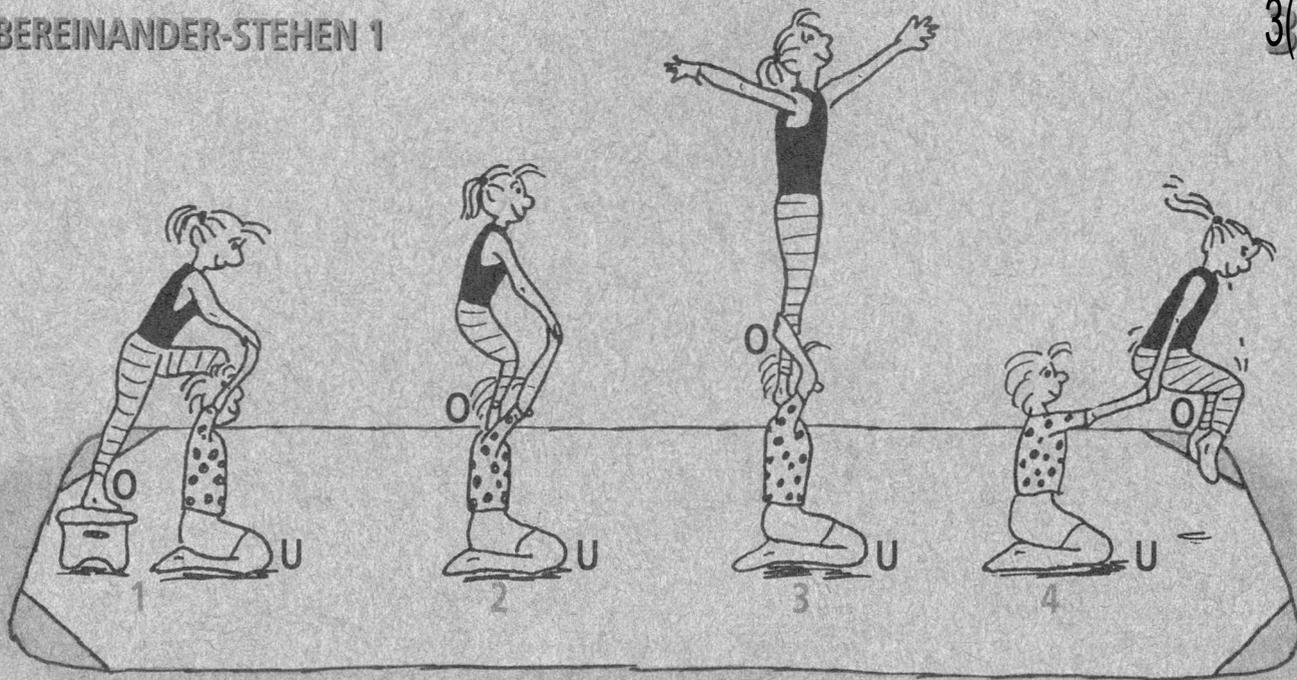
Versucht diese Übung.



Langsam das Gewicht verlagern.

ÜBEREINANDER-STEHEN 1

3/11



?

O: Strecke im Stand deine Füße und spanne deinen Körper an.

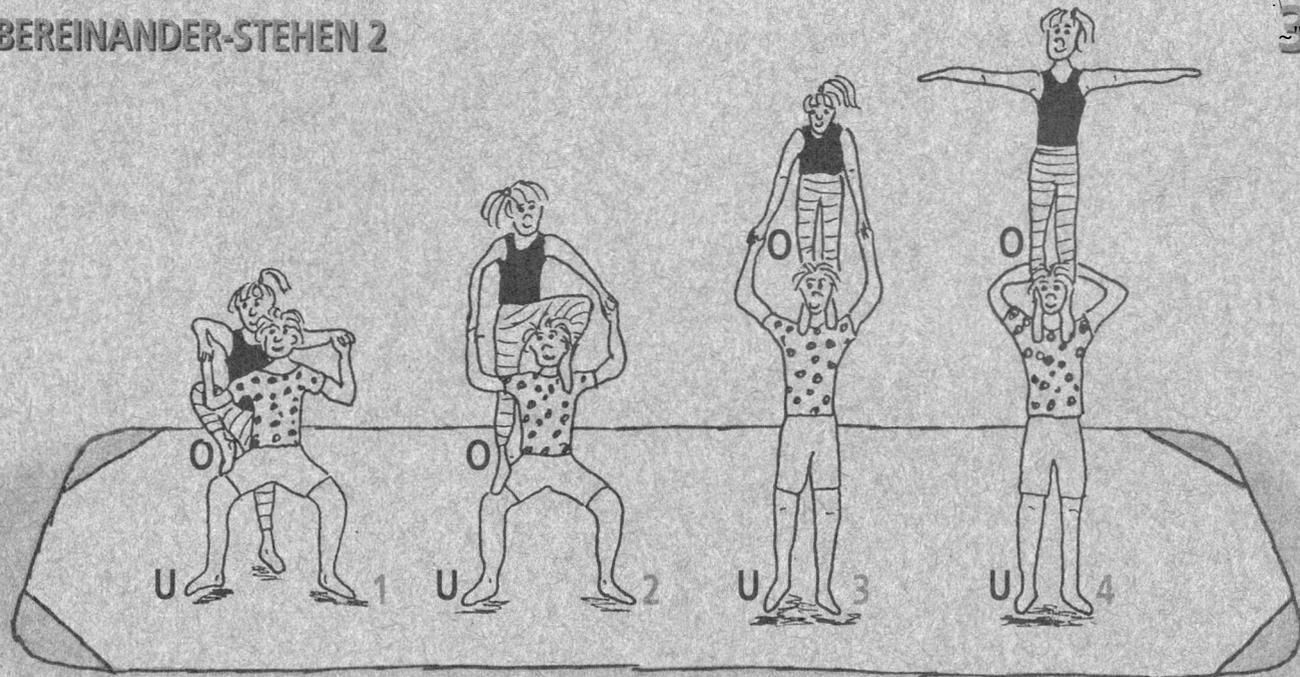
!

U: Kein Hohlkreuz zulassen! Kasten als Aufstiegshilfe nutzen.

H: Nach Aufstieg Kasten gleich wegnehmen!

ÜBEREINANDER-STEHEN 2

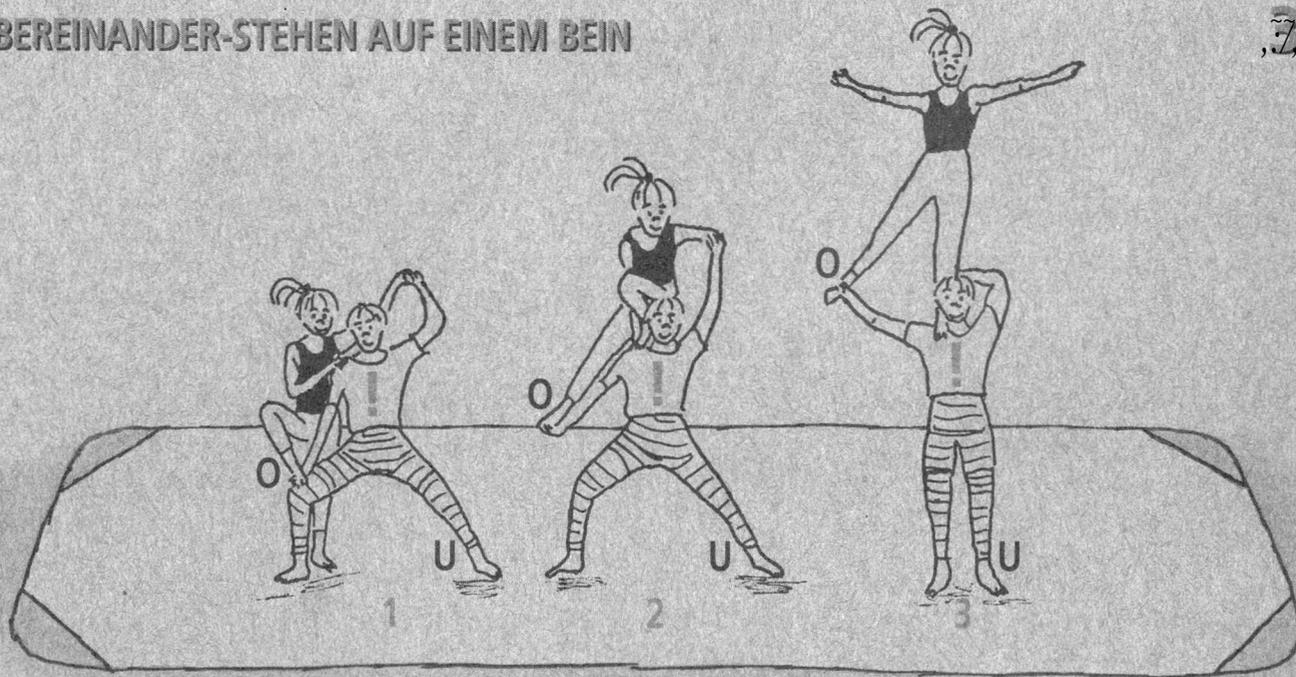
31



U: Strecke im Stand deine Füße und spanne deinem Körper an.

U: **Kein** Hohlkreuz zulassen!

ÜBEREINANDER-STEHEN AUF EINEM BEIN



?

O: Strecke im Standl deinem Fuß und spanne deinem Körper an.

!

U: Kein Hohlkreuz-zulassen!

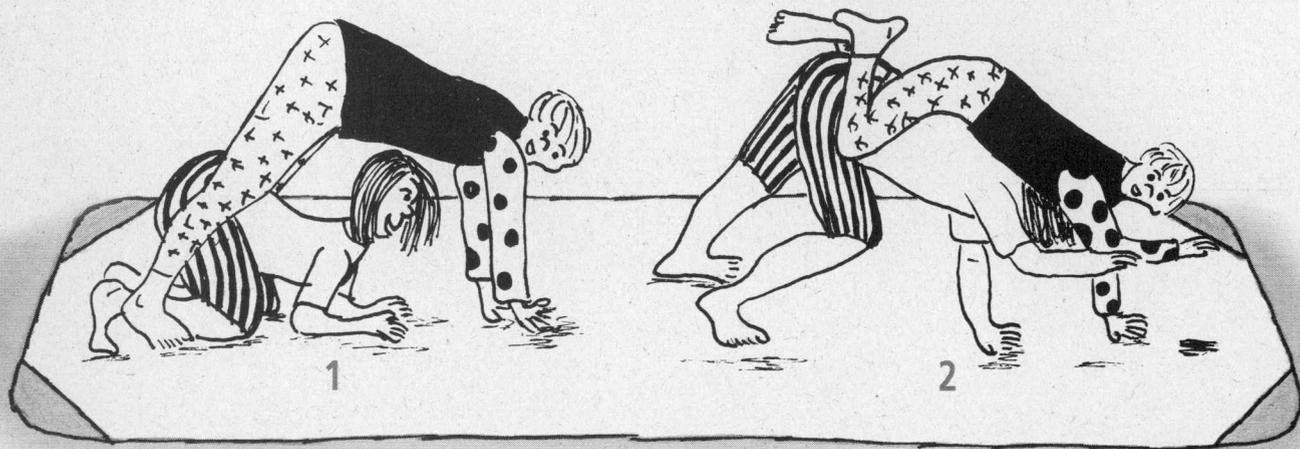
HÄNGEBRÜCKE

33

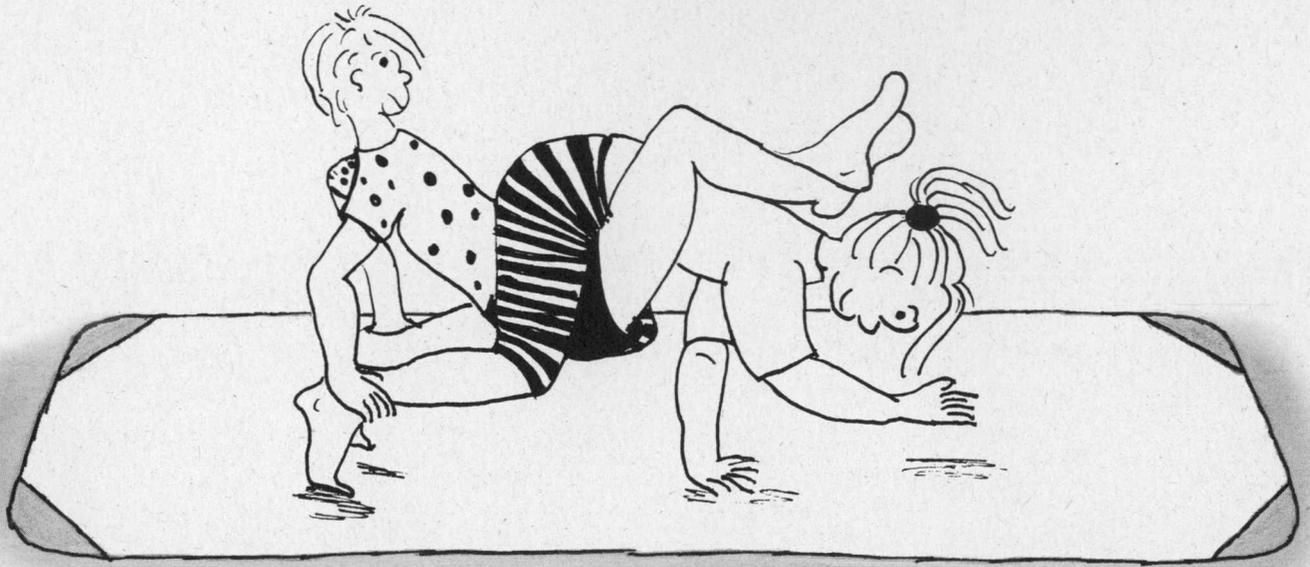


Baut die Brücke vom links nach rechts auf.
Versucht so zu gehen wie auf diesem Bild.



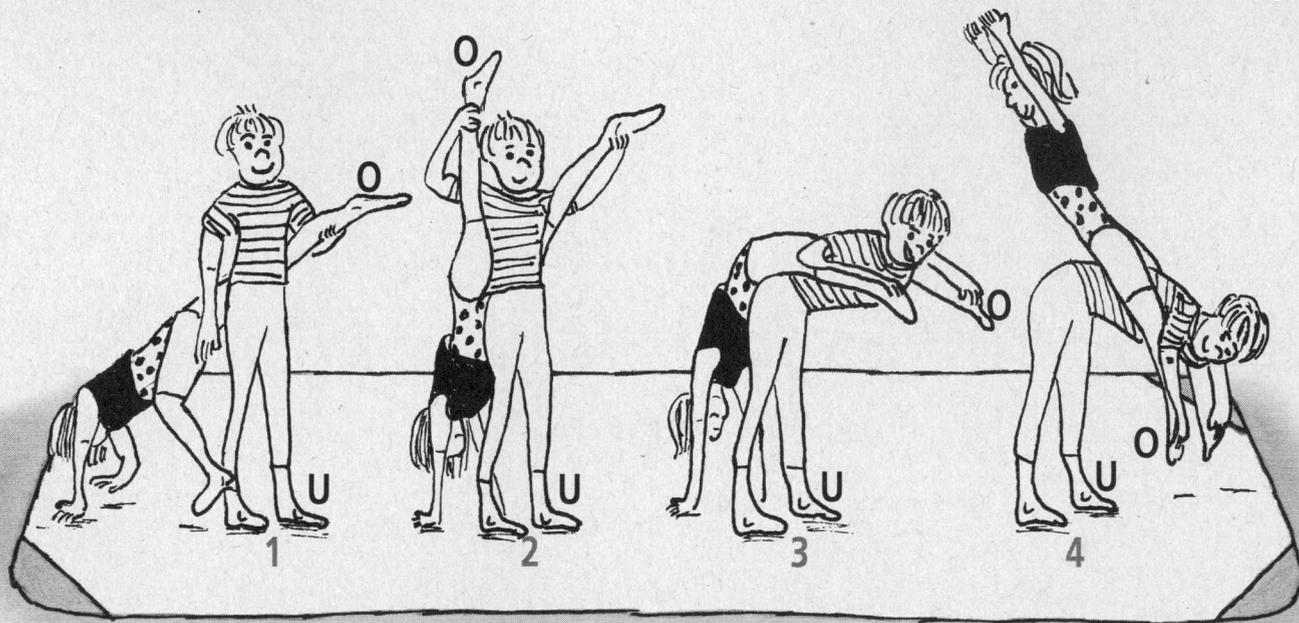


Versucht so zu gehen wie auf Bild 2.



Versucht so zu gehen wie auf diesem Bild.



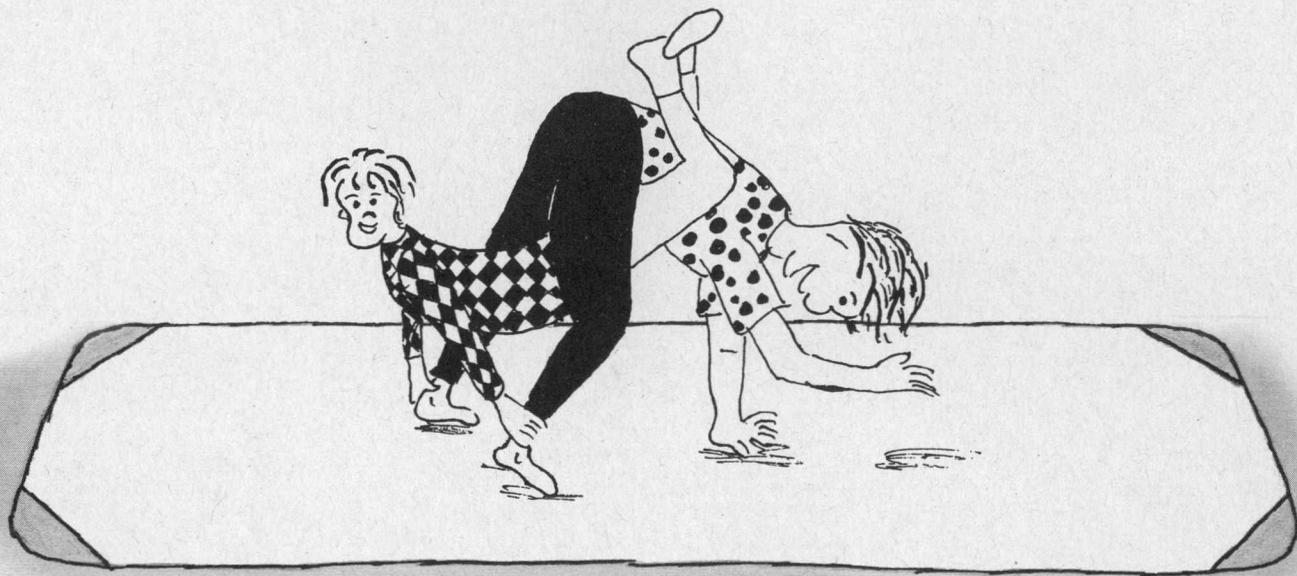


O: Klettere an U's Rücken bis du in den Handstand gelangst.

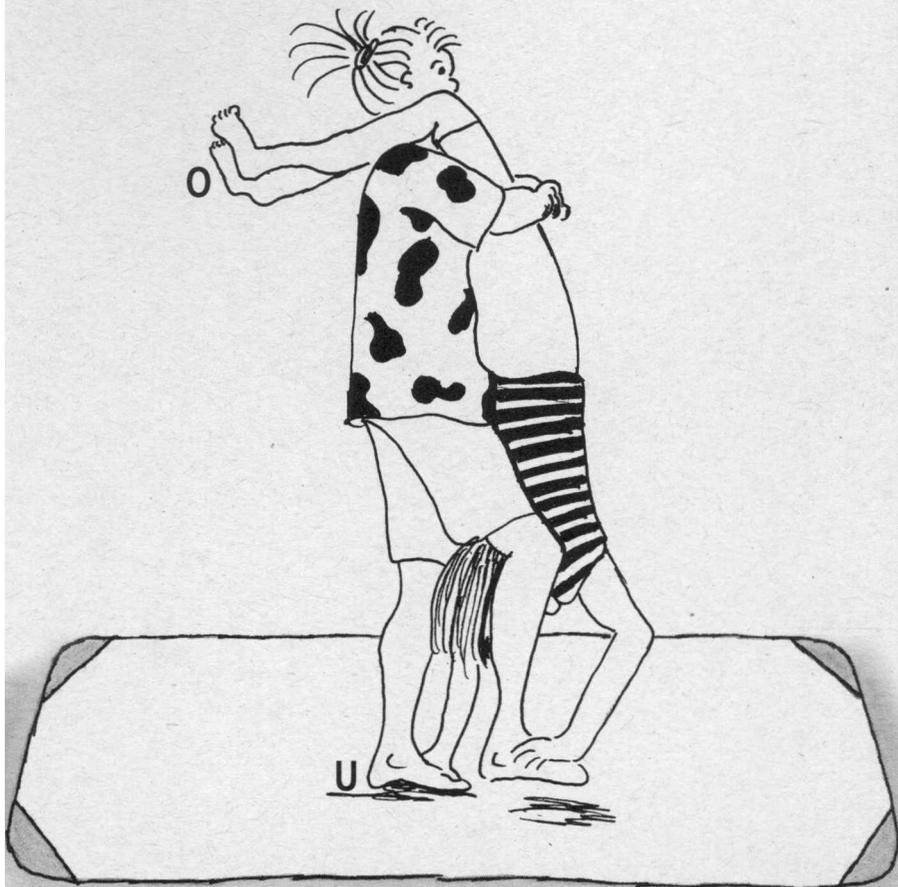
U: Bücke dich.

O: Strecke dich.





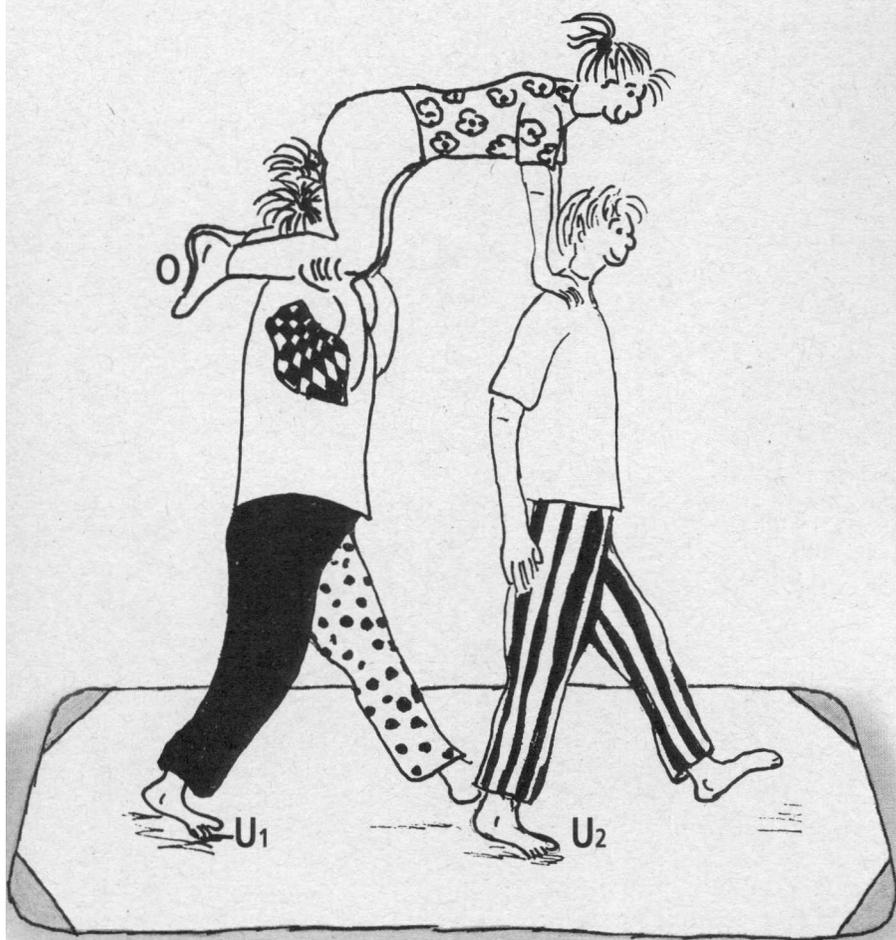
Versucht so zu gehen wie auf diesem Bild.



O: Turne einem Handstand auf U's Füßen.

U: Gehe langsam vorwärts.





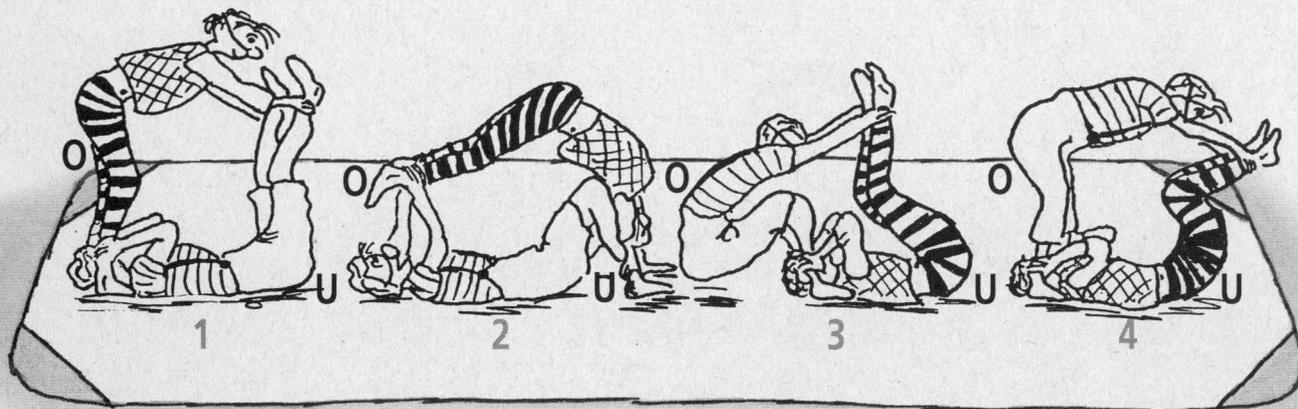
U1/U2: Kniert euch und lasst
O aufsteigen.



Lasst eure Arme so lange wie möglich gestreckt.



Erst stützen, dann rollen.

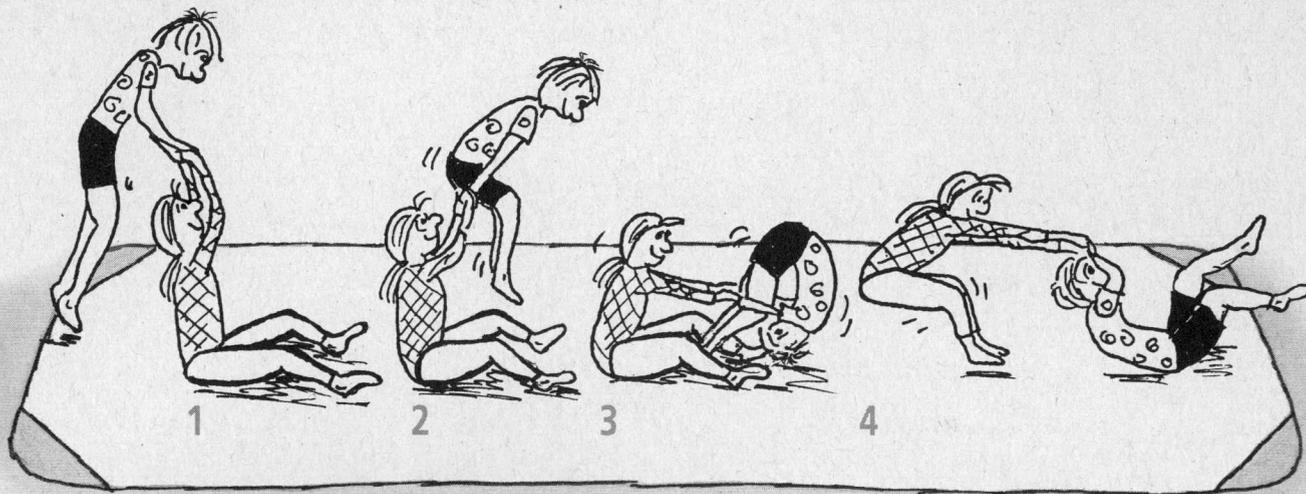


O: Du musst abspringen.

U: Du musst hochkommen, wenn O abspringt.

Erst stützen, dann rollen.



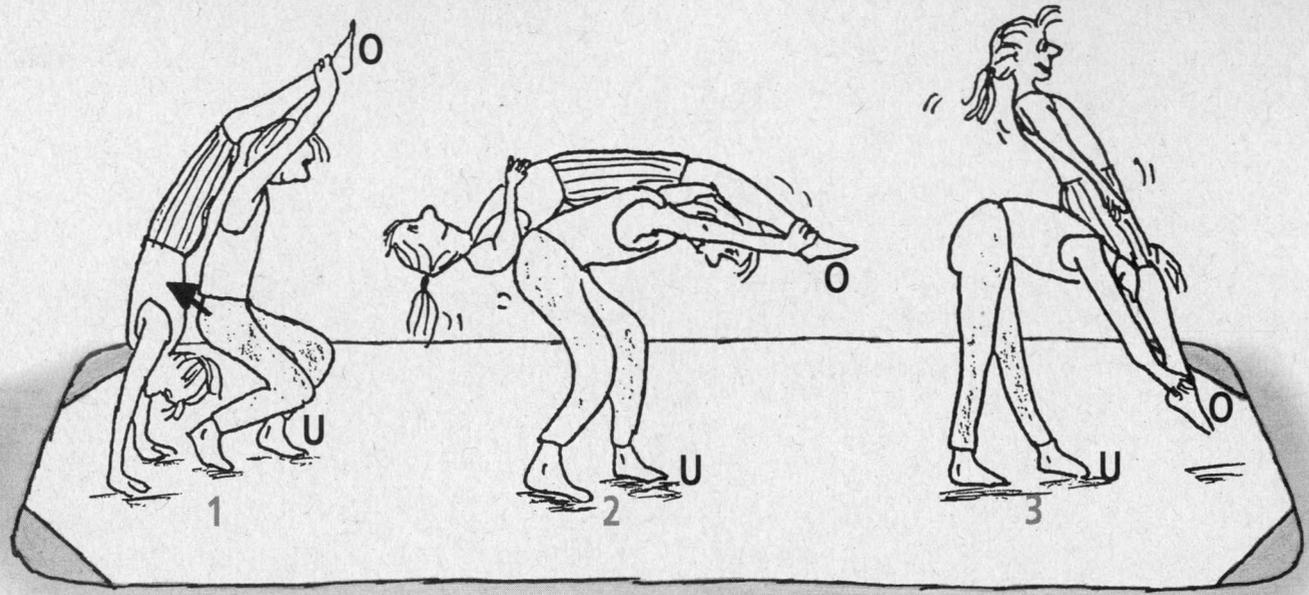


lasst eure Arme beim Überhocken gestreckt.



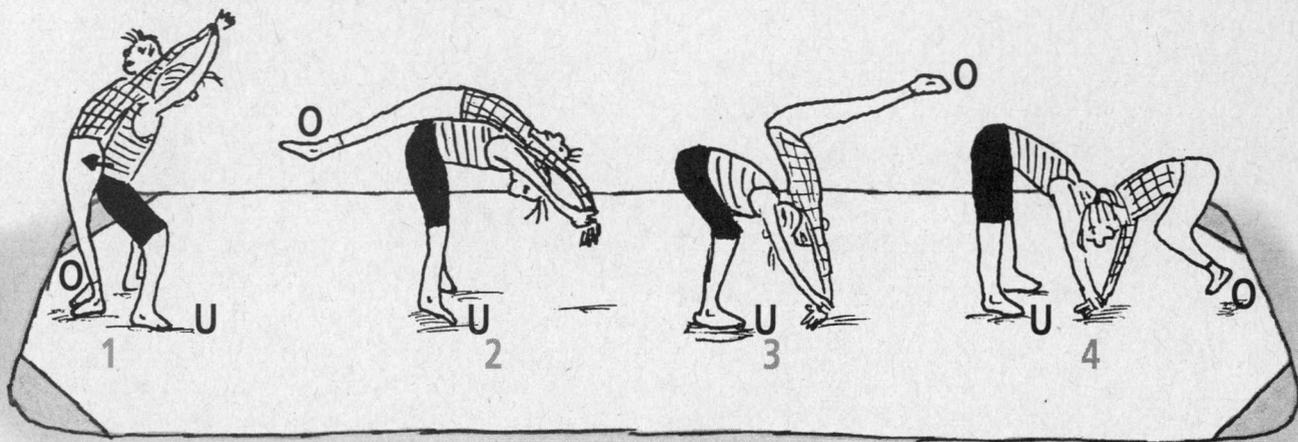
Erst mit beiden Füßen landen, dann rollen.

HANDSTÜTZÜBERSCHLAG VORWÄRTS



U: Dein Po muss an Ochs Schultern.



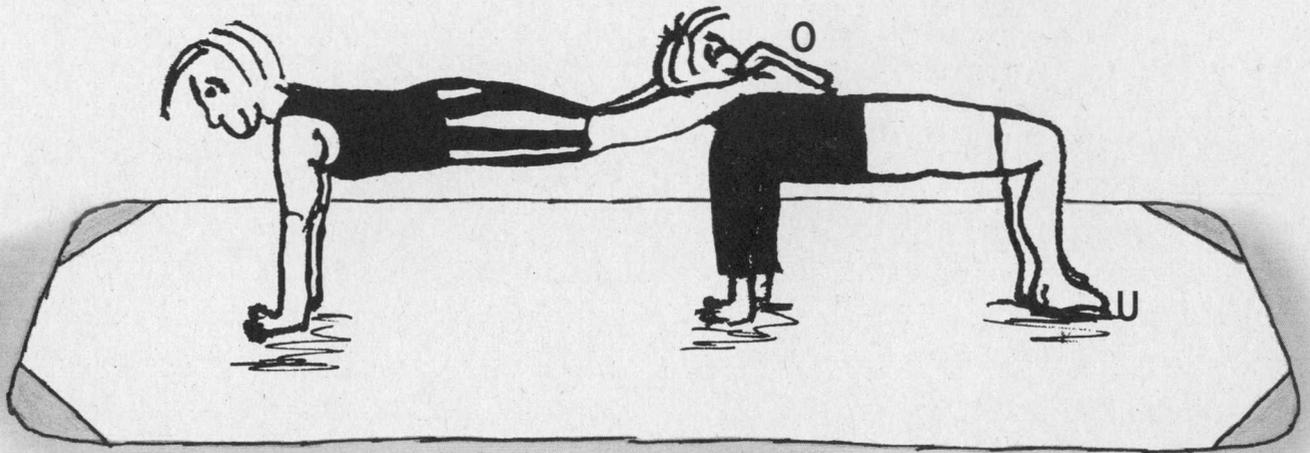


U: Gehe in die Knie, so dass O's Po sich oberhalb deines Po's befindet.



LIEGESTÜTZ MIT UMGEDREHTER BANK

45

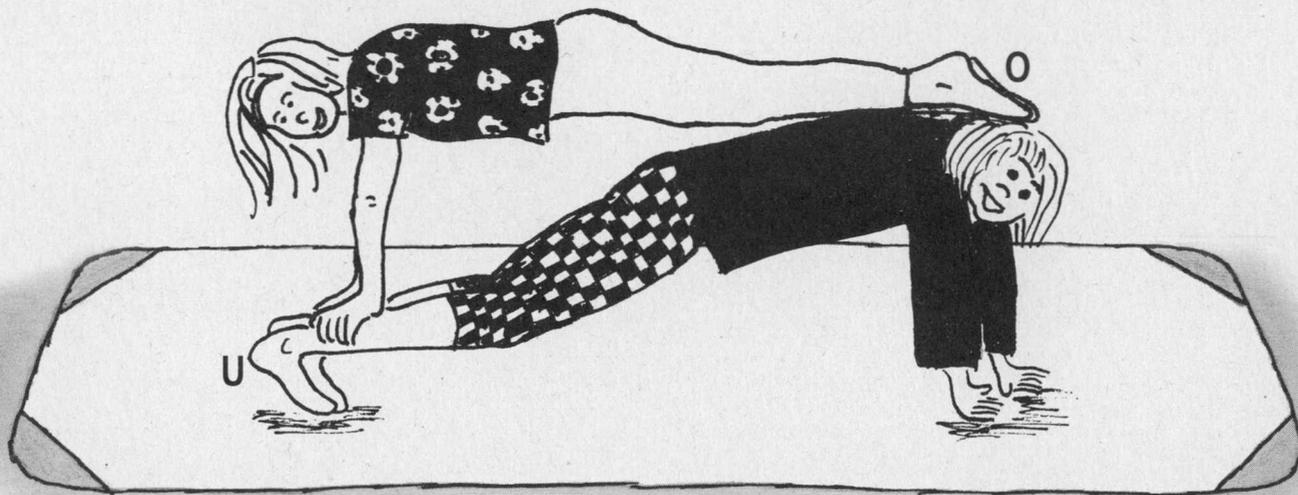


Versucht diese Übung.

O: Po hoch!!

U: Bauch hoch!!





Versucht diese Übung.

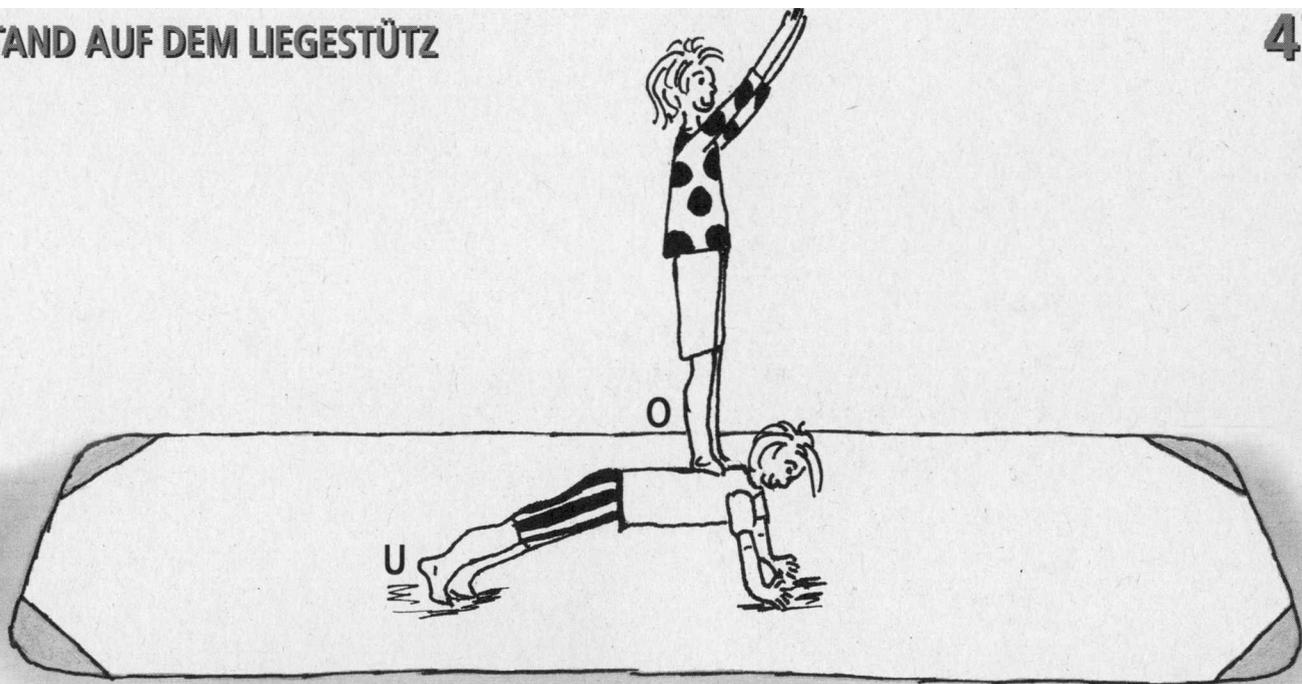
O: Po hoch!!

U: Po hoch!!



STAND AUF DEM LIEGESTÜTZ

47

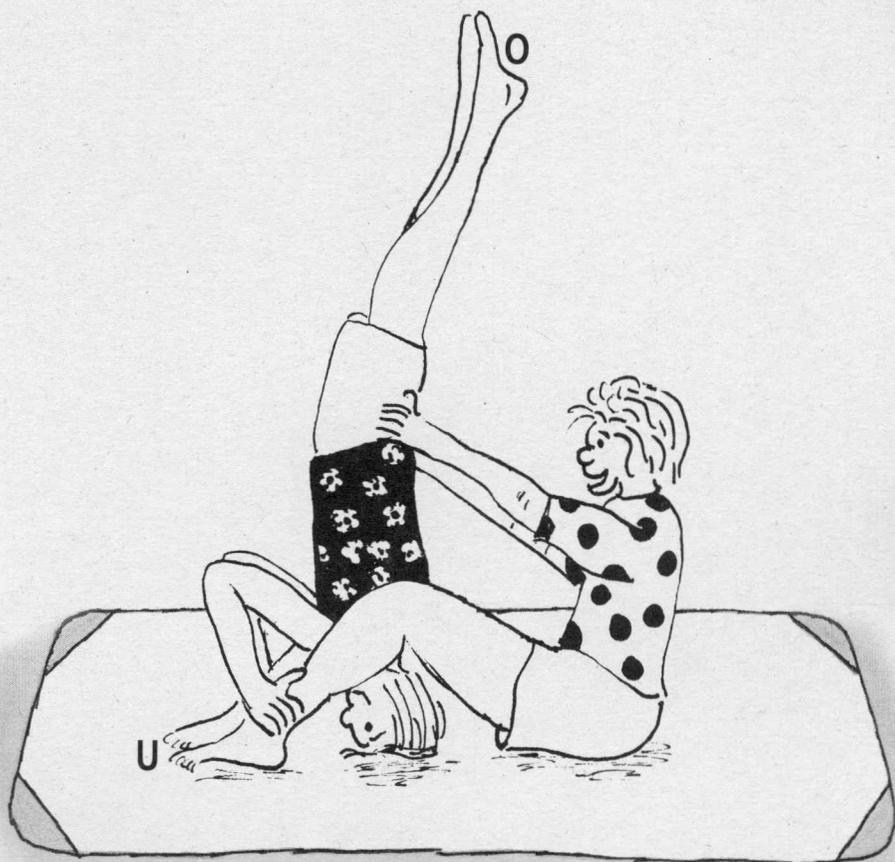


U: Deine Finger sollen leicht zueinander zeigen.



O: Stelle dich auf die Schultern.

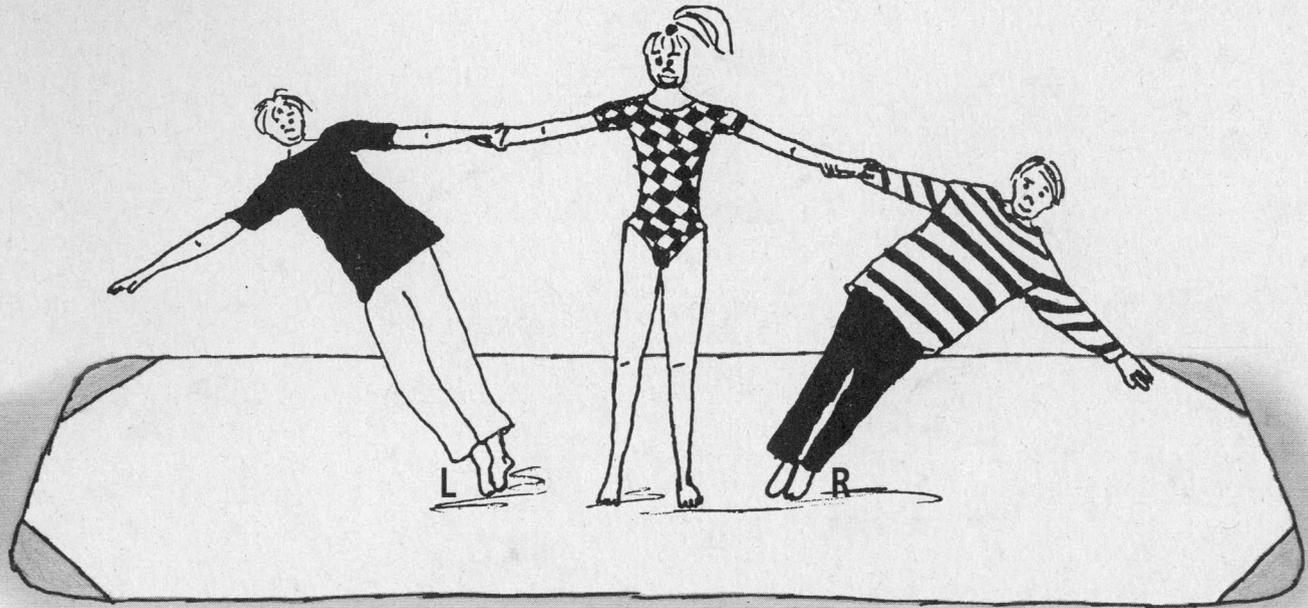
U: Po hoch!!



Versucht diese Übung.



U: Stütze 0 an der Hüfte.



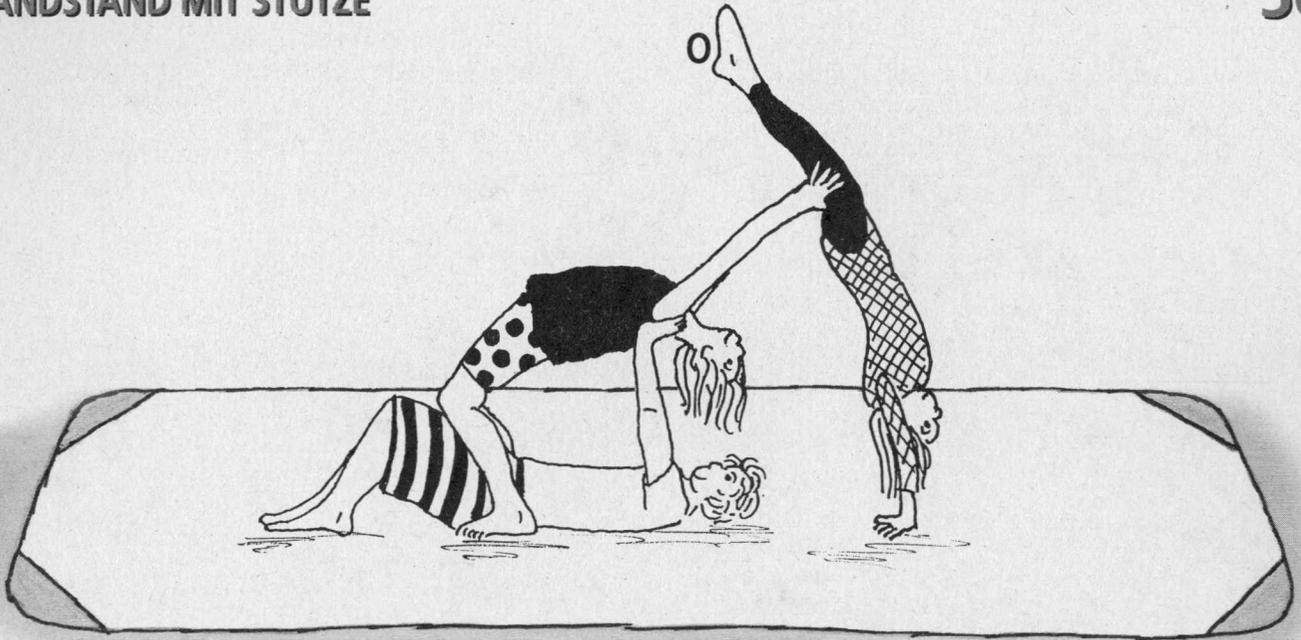
L und R müssen sich gleichzeitig steif nach außen lehnen.



Langsam und behutsam üben.

HANDSTAND MIT STÜTZE

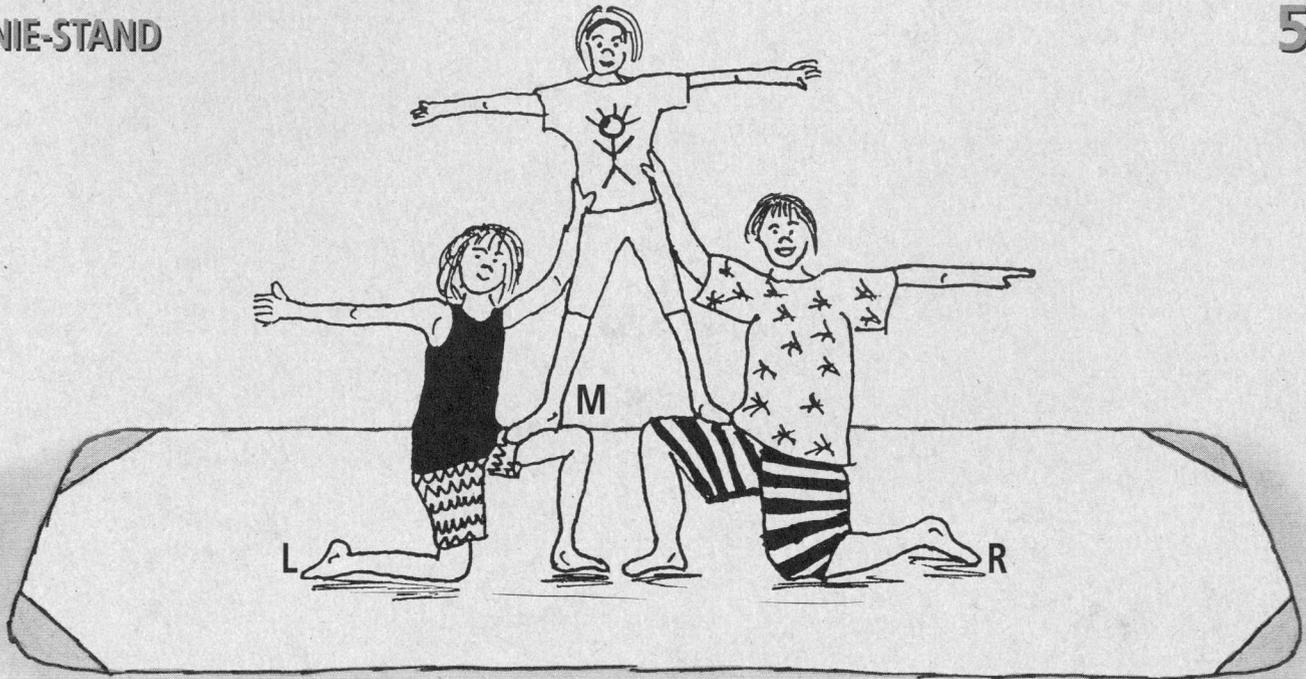
50



Versucht diese Übung

O: Beim Handstand kann jemand helfen.





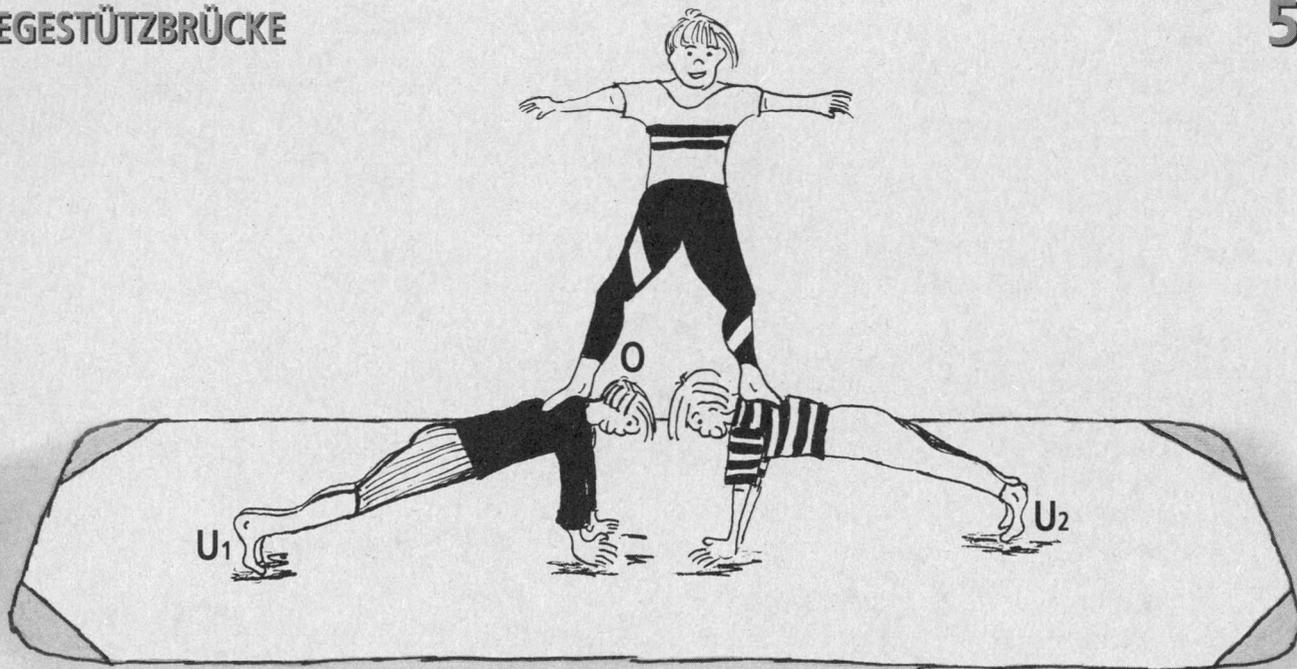
Versucht diese Übung.



L, R: Versucht später M loszulassen.

LIEGESTÜTZBRÜCKE

52



Versucht diese Übung.

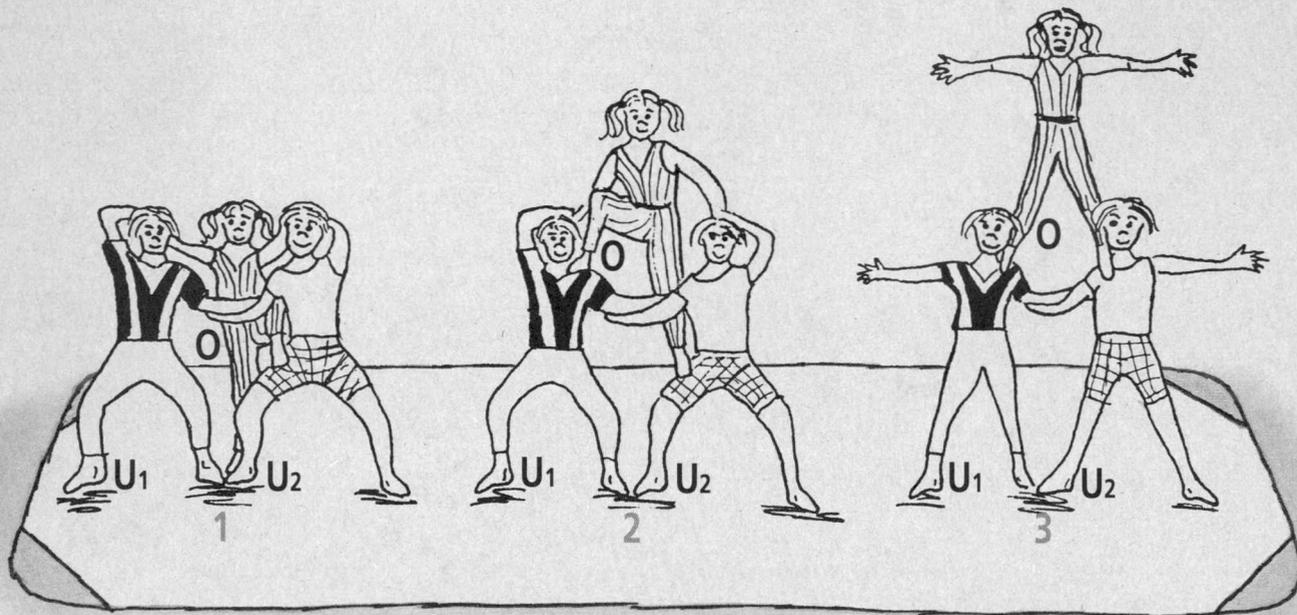
O: Stelle dich auf die Schultern vom U_1/U_2 .

U_1/U_2 : Po hochnehmen.



ÜBEREINANDER-STEHEN ZU DRITT

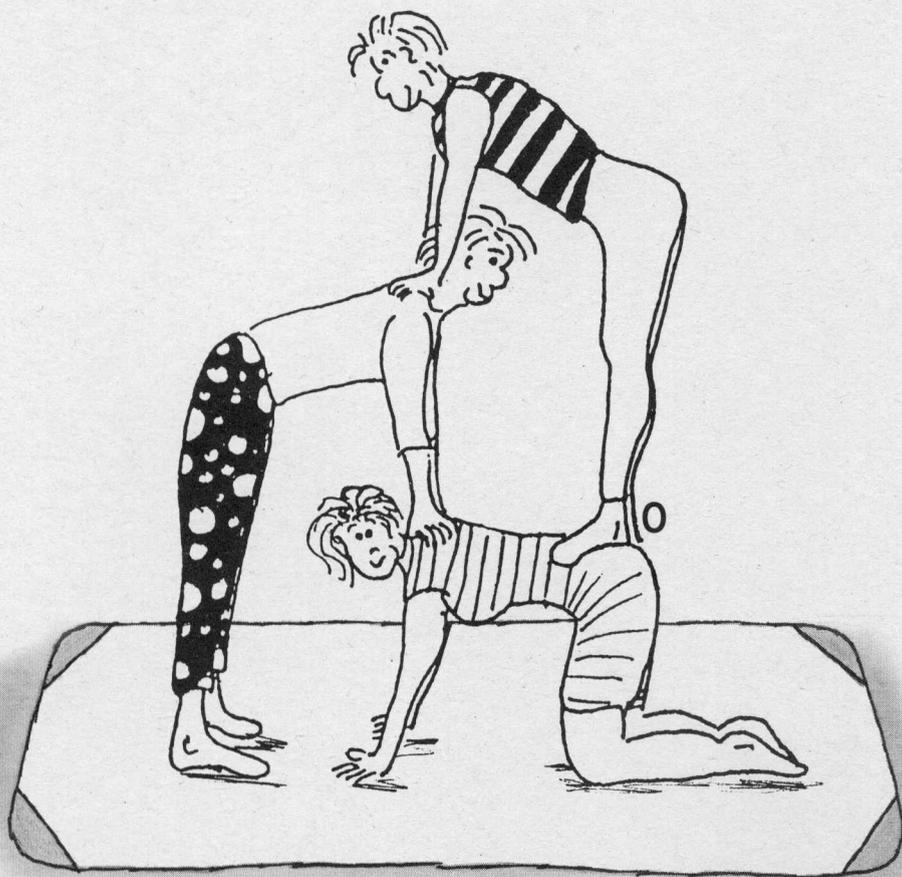
55



O: Strecke im Stand deine Füße, spanne dich an.

U1/U2: **Kein** Hohlkreuz machen!

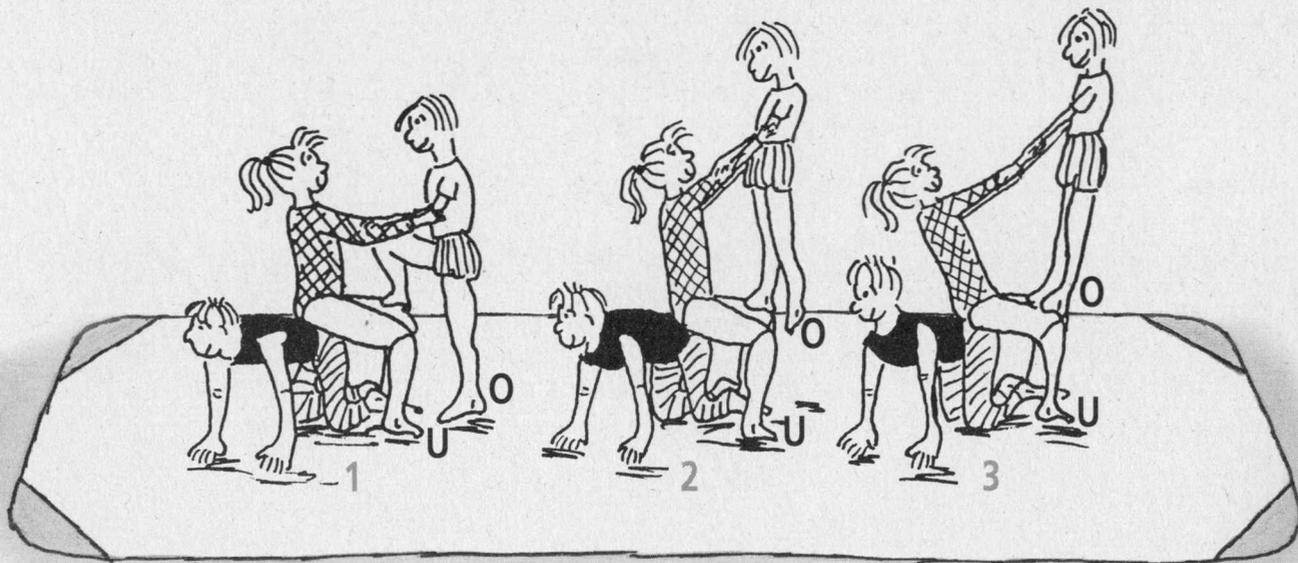




Versucht diese Übung.



O: Stelle dich aufs Becken.



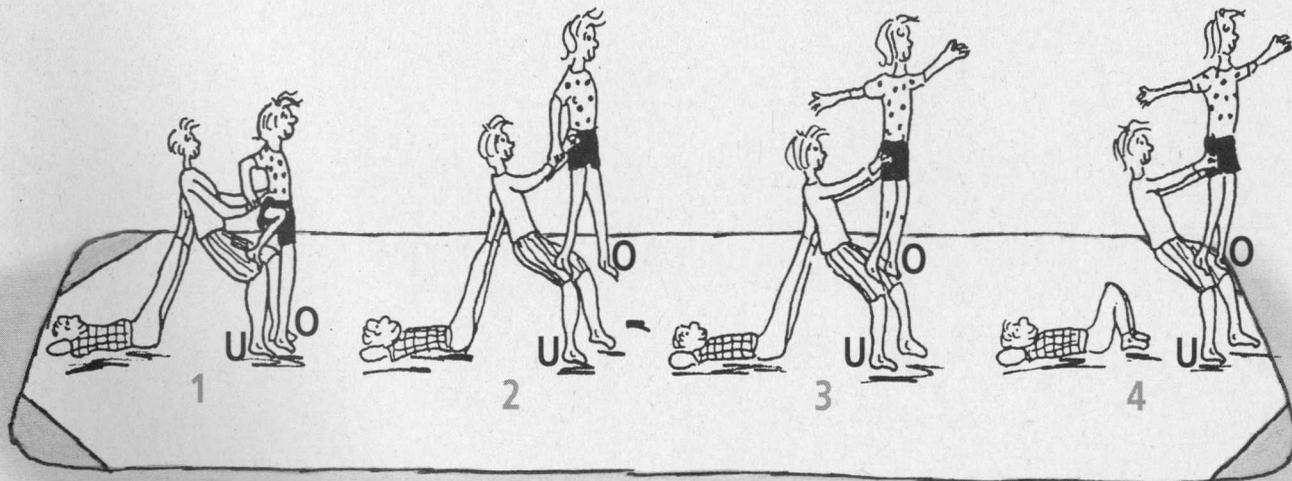
O: Steige auf U, so als ob du auf einem Stuhl steigern würdest. Lehnt euch beide nach hinten.



U: Nur auf das Becken setzen!!

DIE GALIONSFIGUR 1

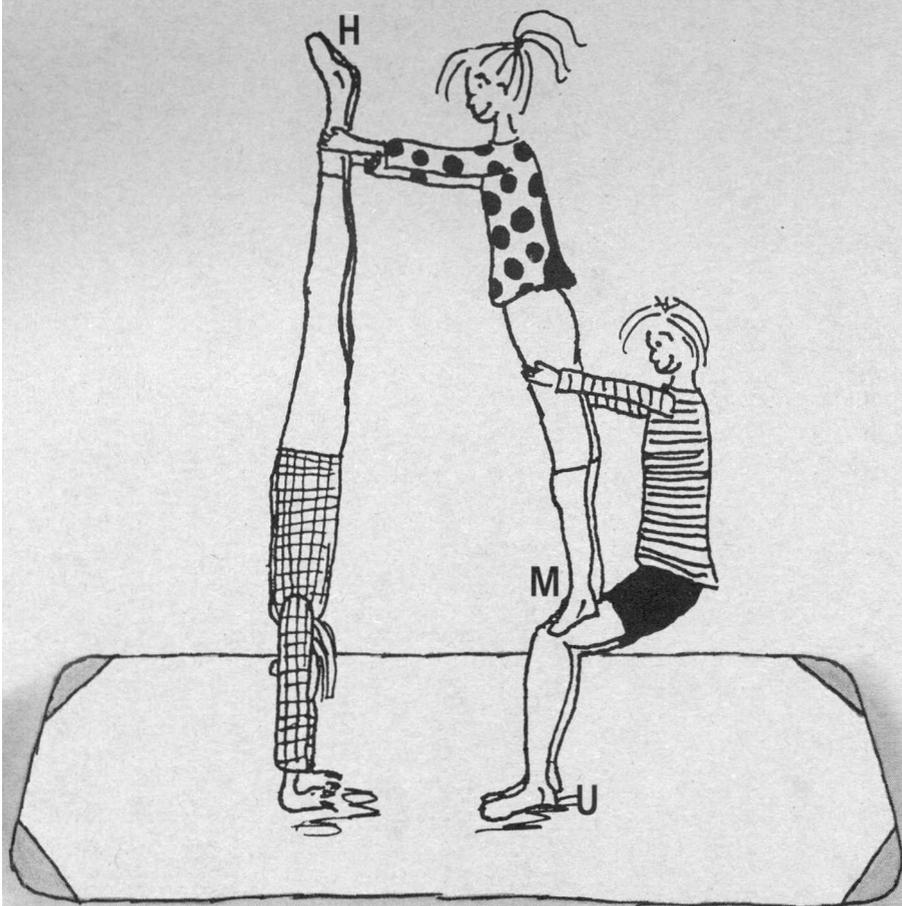
58



U: Umfasse **U**s Handgelenke, steige dann auf
und lehne dich jetzt nach vorn.



Langsam auf- und abbauen.



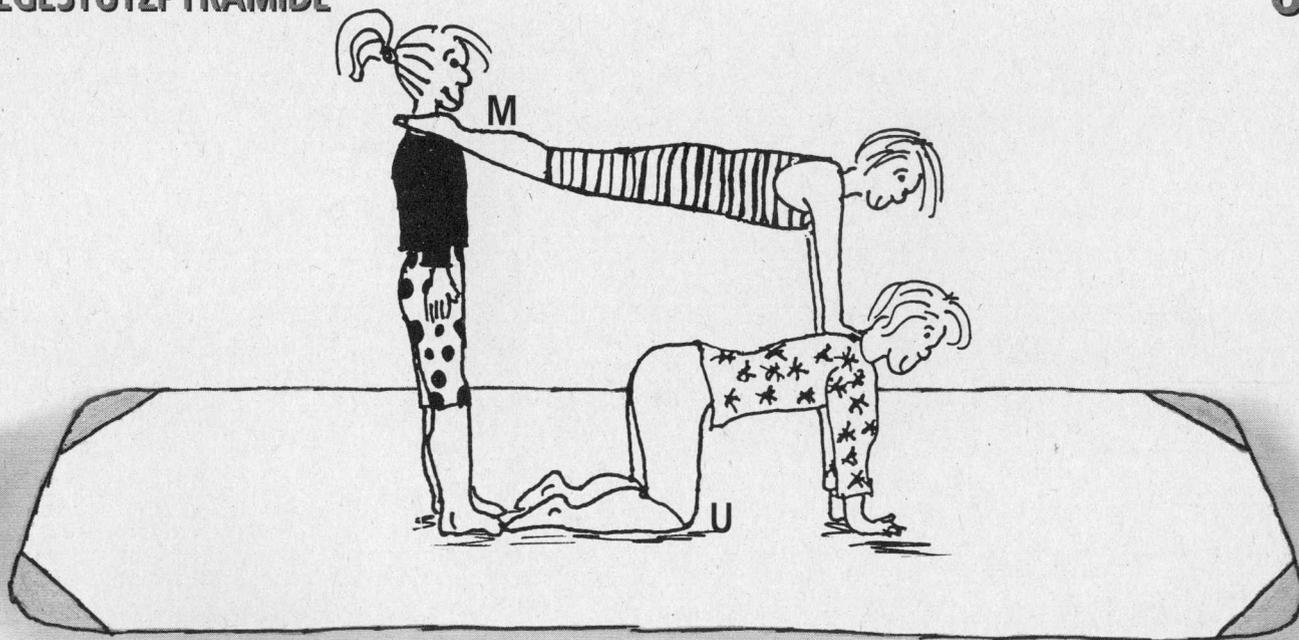
U, M: Ihr baut zuerst auf.
H: Dann schwingst du in den Handstand.



Evt. helfen andere bei dieser Figur.

LIEGESTÜTZPYRAMIDE

60



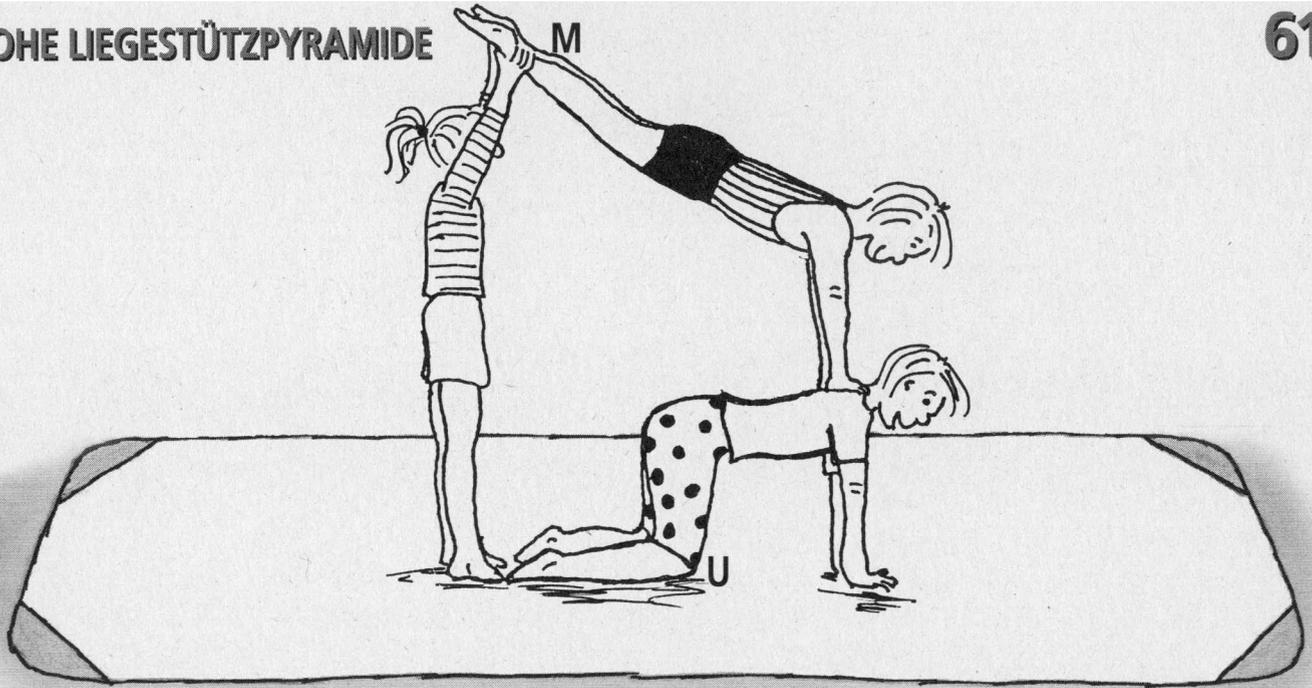
Versucht diese Übung.



M: Stütze deine Hände auf U's Schultern.

HOHE LIEGESTÜTZPYRAMIDE

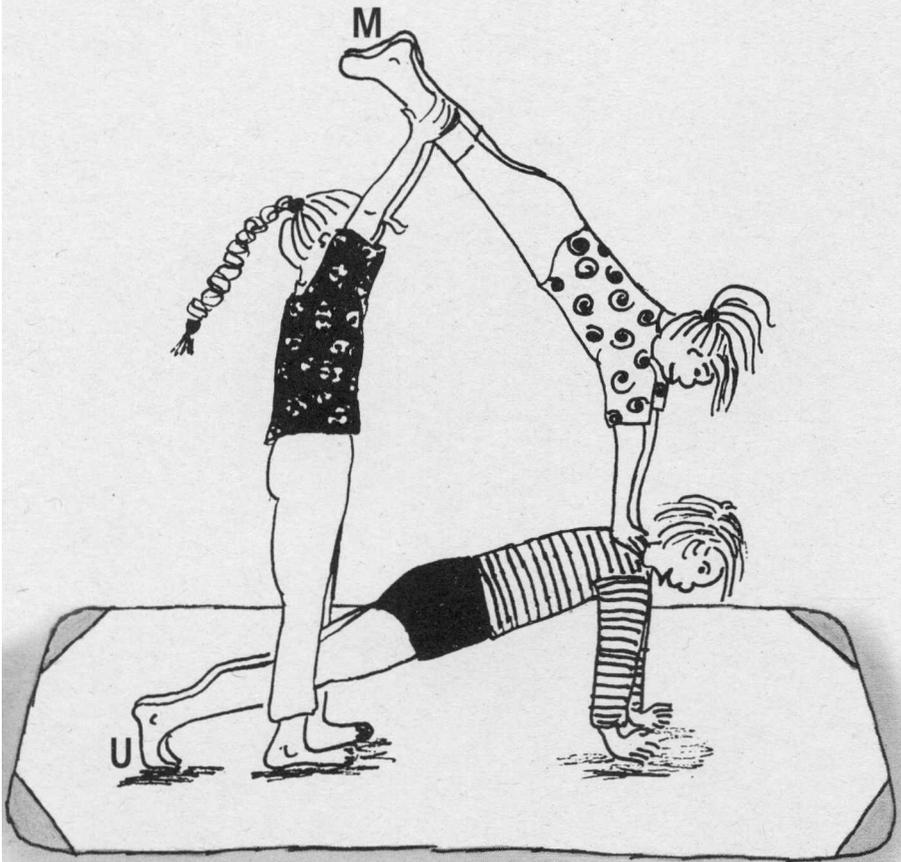
61



Versucht diese Übung.

M: Stütze deine Hände auf U's Schultern.

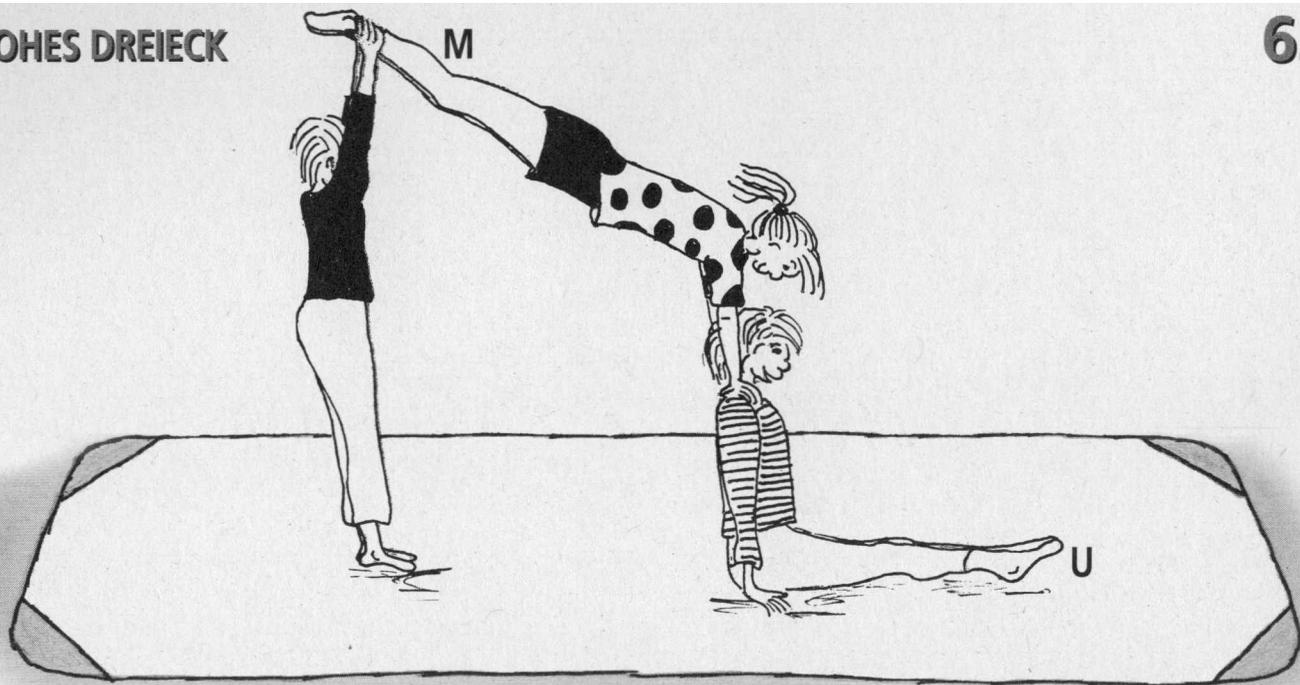




M: Spanne dich an.



M: Stütze dich auf
U's Schultern.



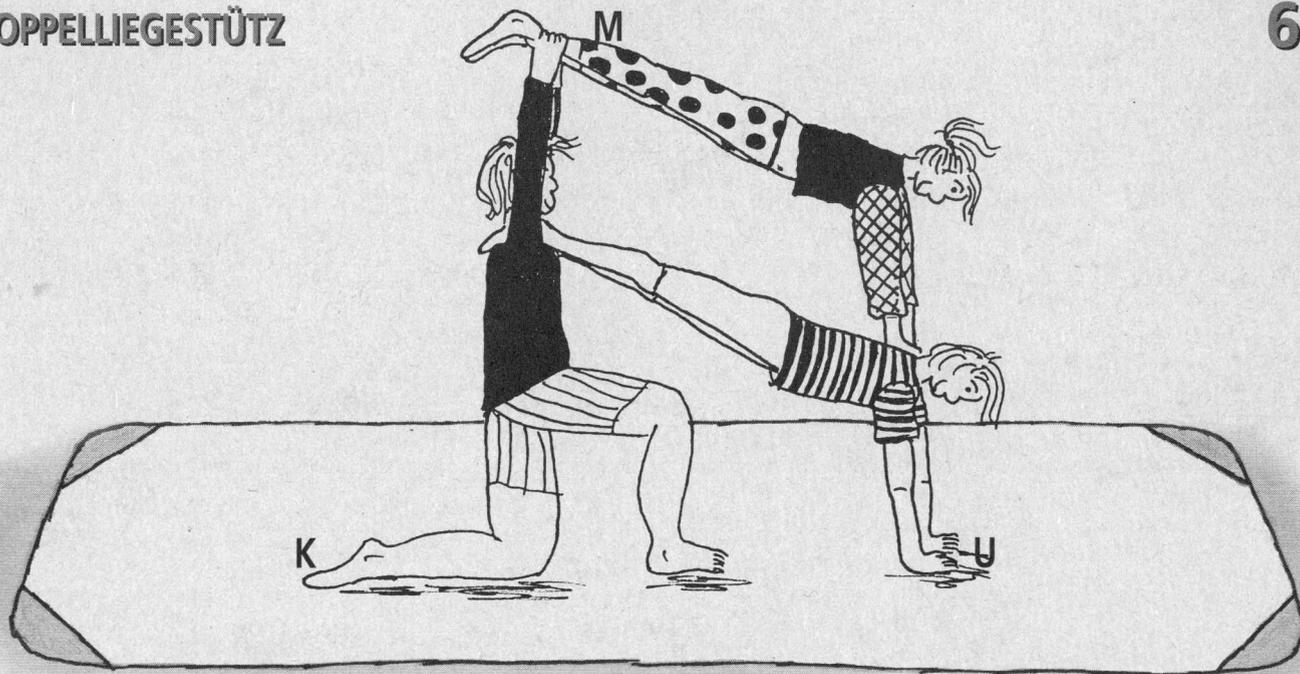
M: Spanne dich an.



U: Aufrecht sitzen.

DOPPELLIEGESTÜTZ

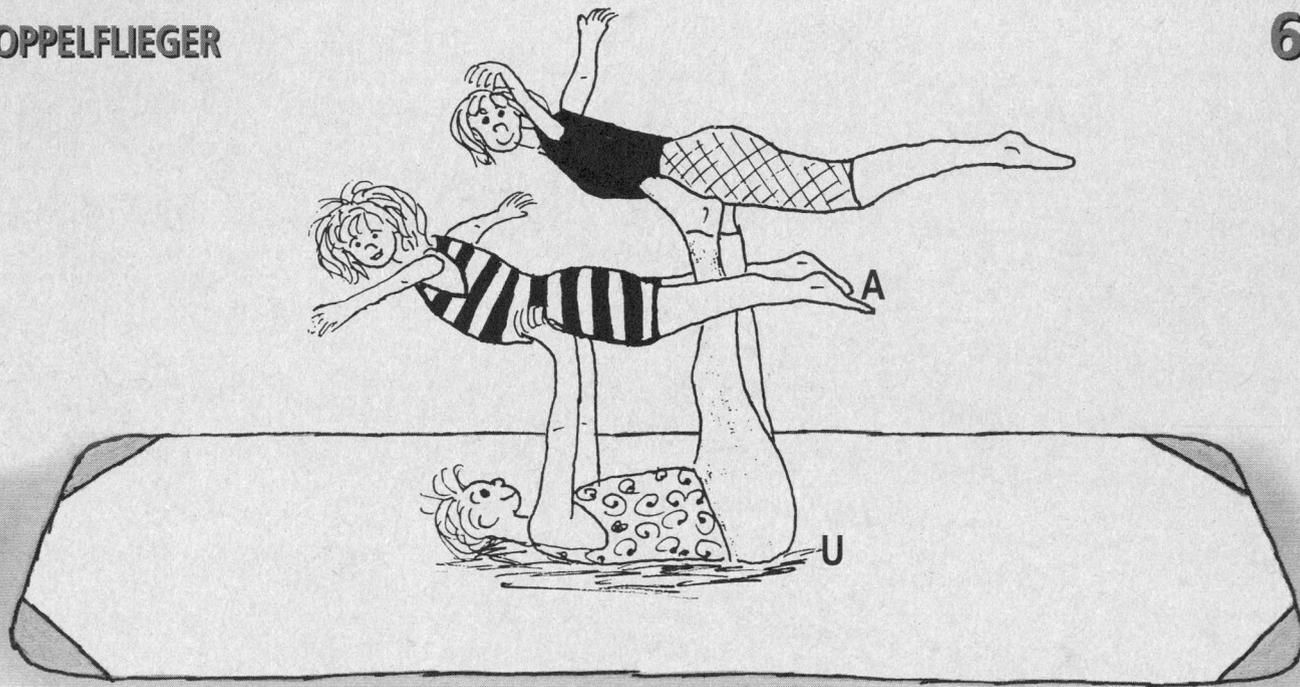
64



Erst bauen U und K auf, dann kommt M dazu.



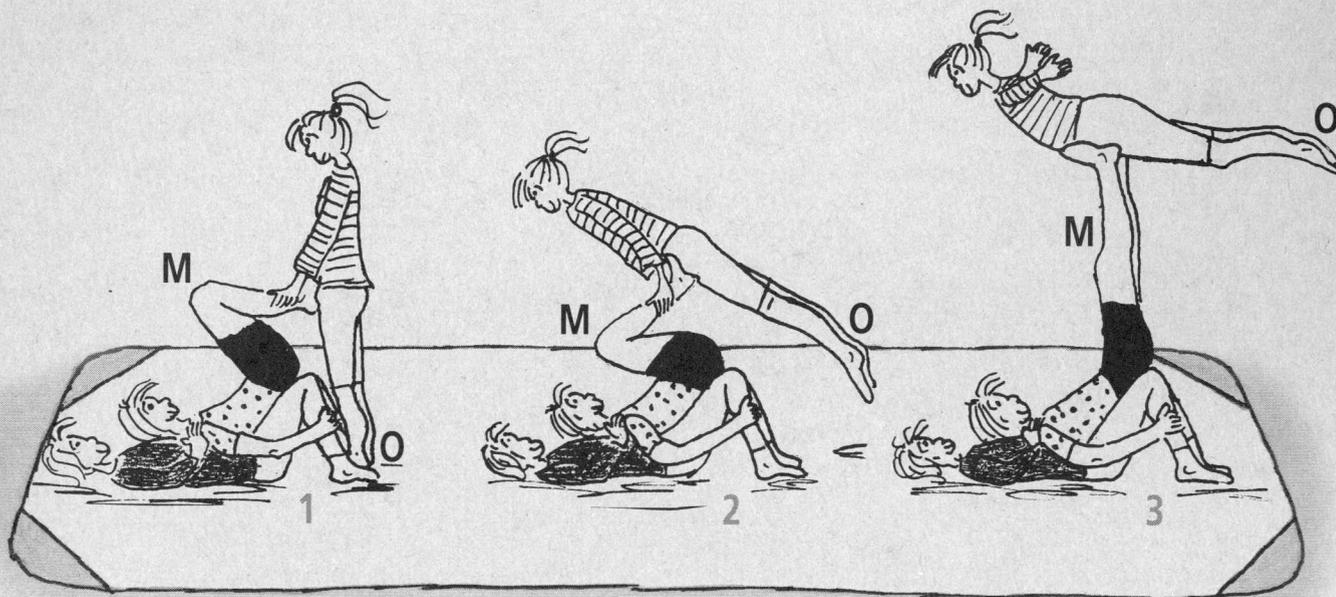
M: Stütze deine Hände auf U's Schultern.



A: Grätsche deine Beine.



U: Dein ganzer Rücken muss auf dem Boden liegen.

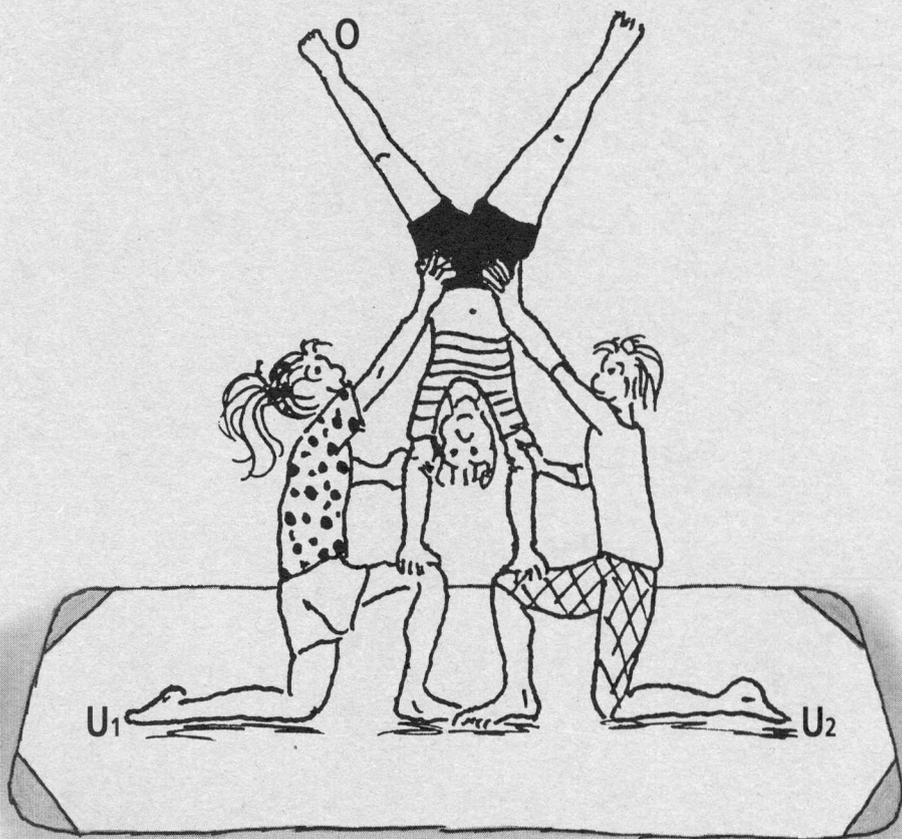


O: Spanne dich an.

M: Drehe deine Füße nach außen.



M: Strecke deine Beine langsam.



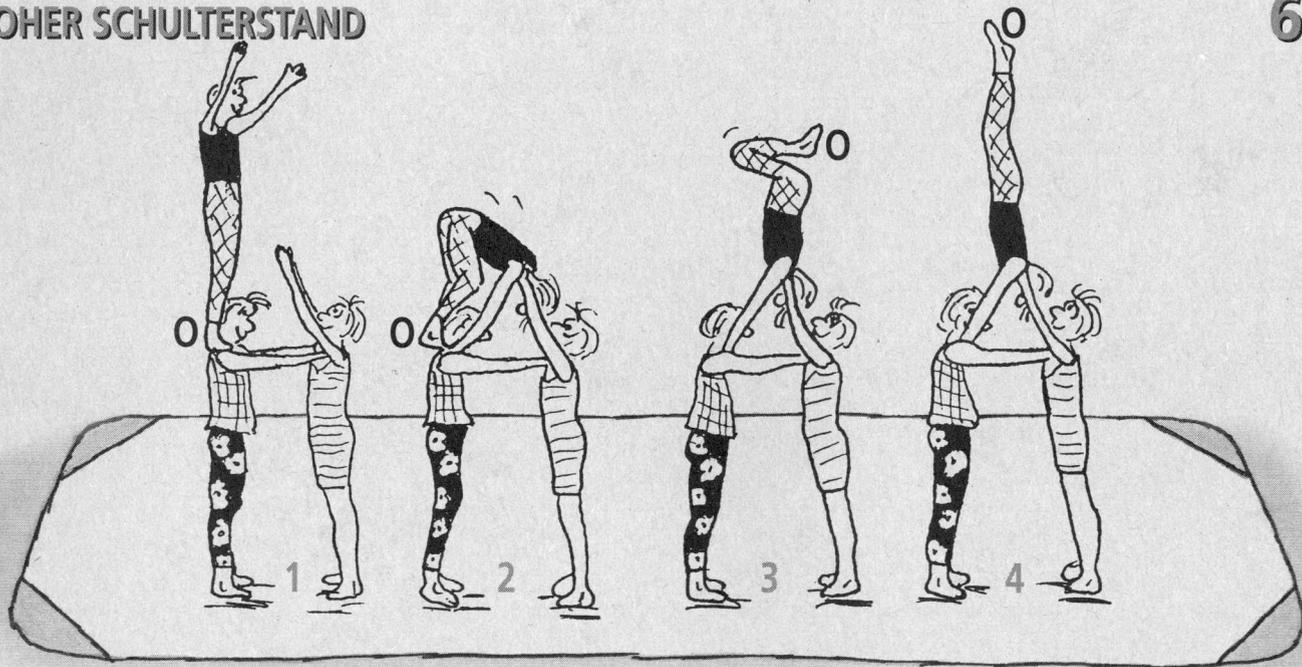
O: Spanne dich an.



U1/U2: Früh zurpacken.

HOHER SCHULTERSTAND

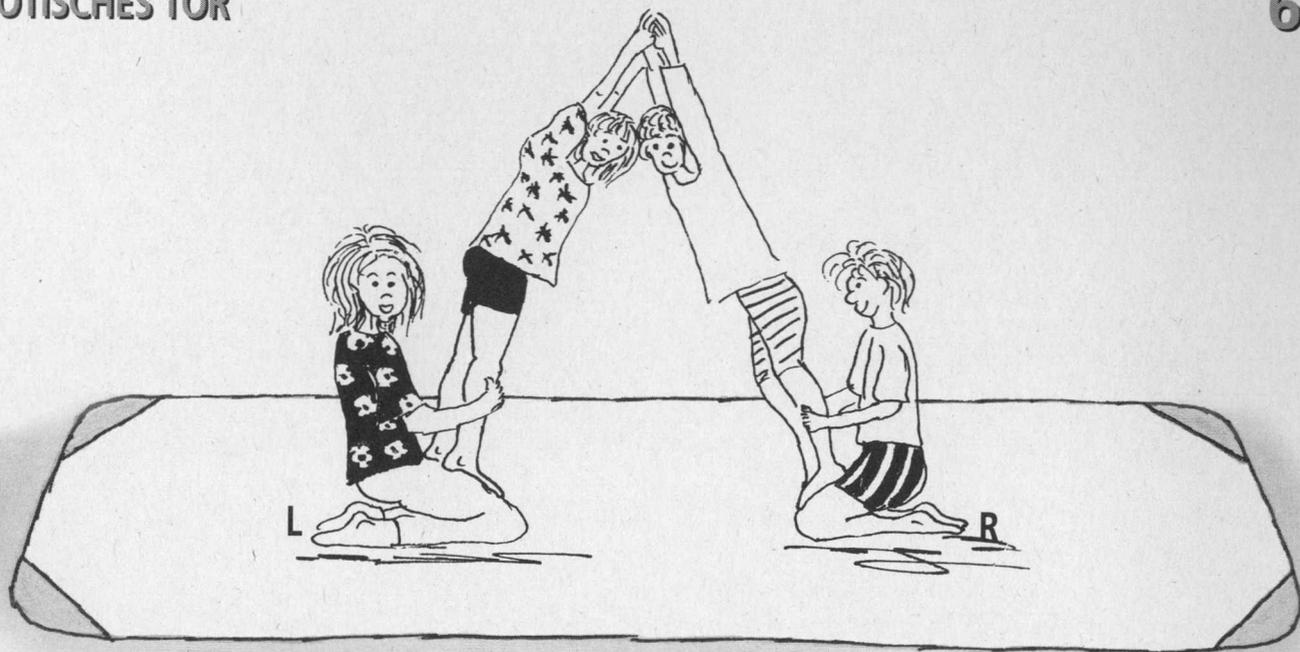
68



O: Strecke erst deine Beine, wenn dein Po über deinem Schulter ist.

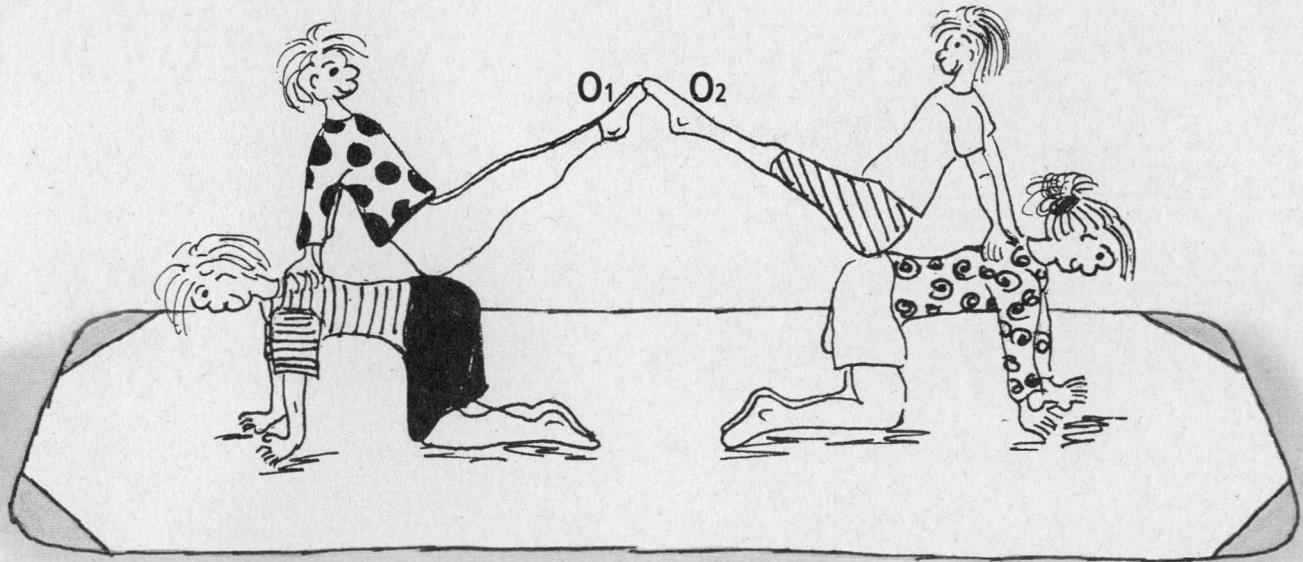


Nur für Könnern geeignet!



Die Übung wird leichter, wenn L und R enger zusammenknien.

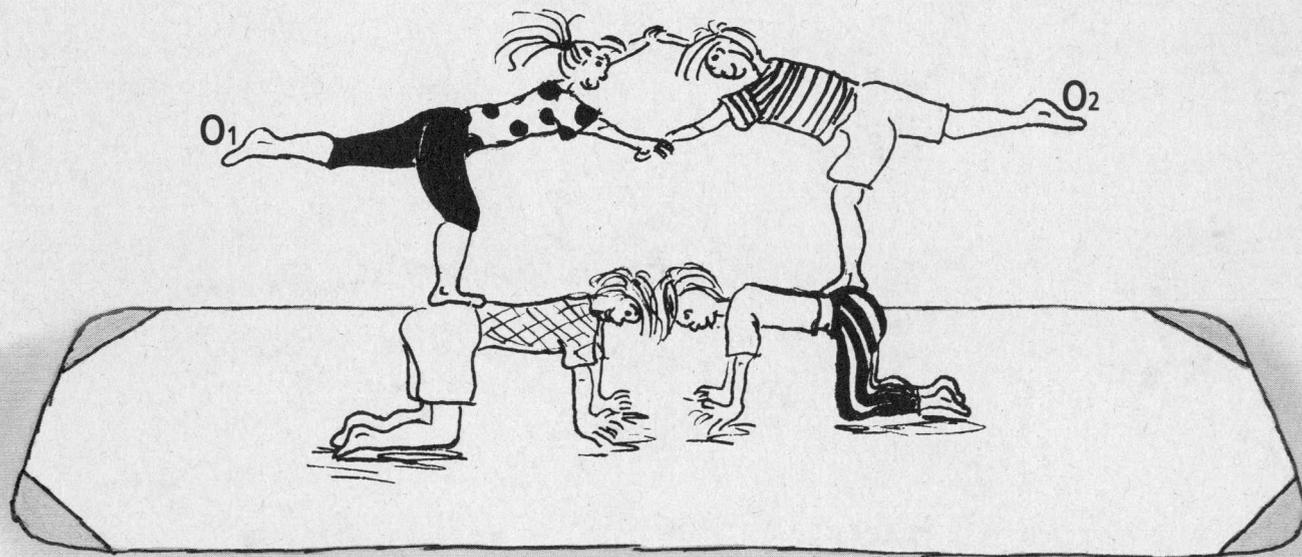




Versucht diese Übung.



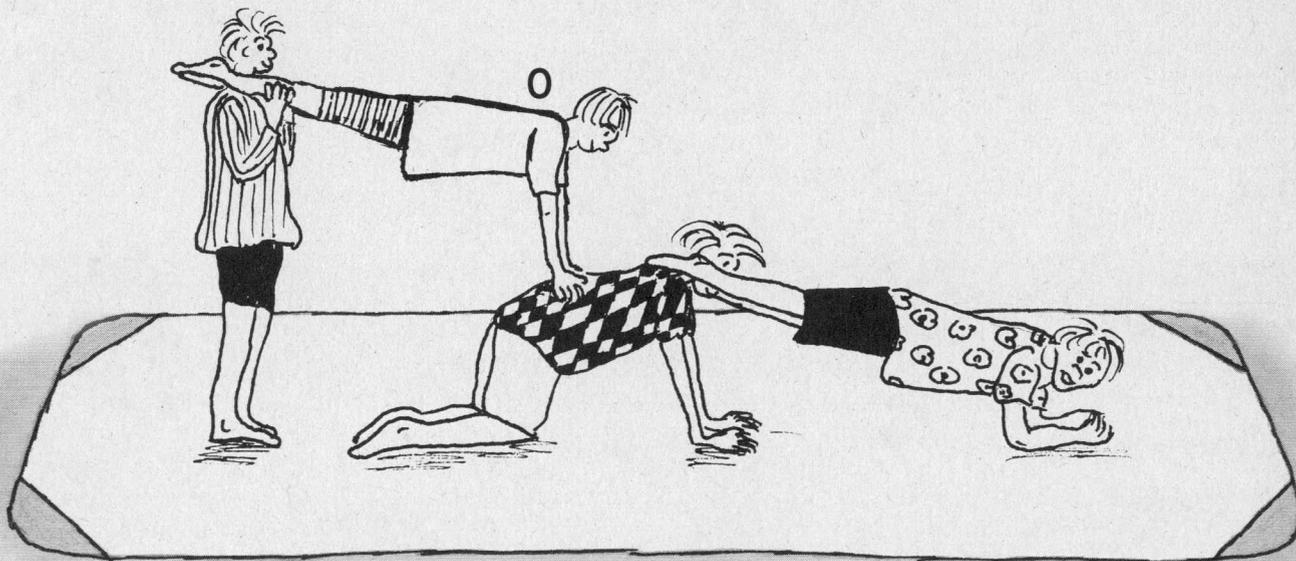
01/02: Auf den Po setzen und auf die
Schultern stützen.



Versucht diese Übung.



01/02: Auf's Becken stellen.



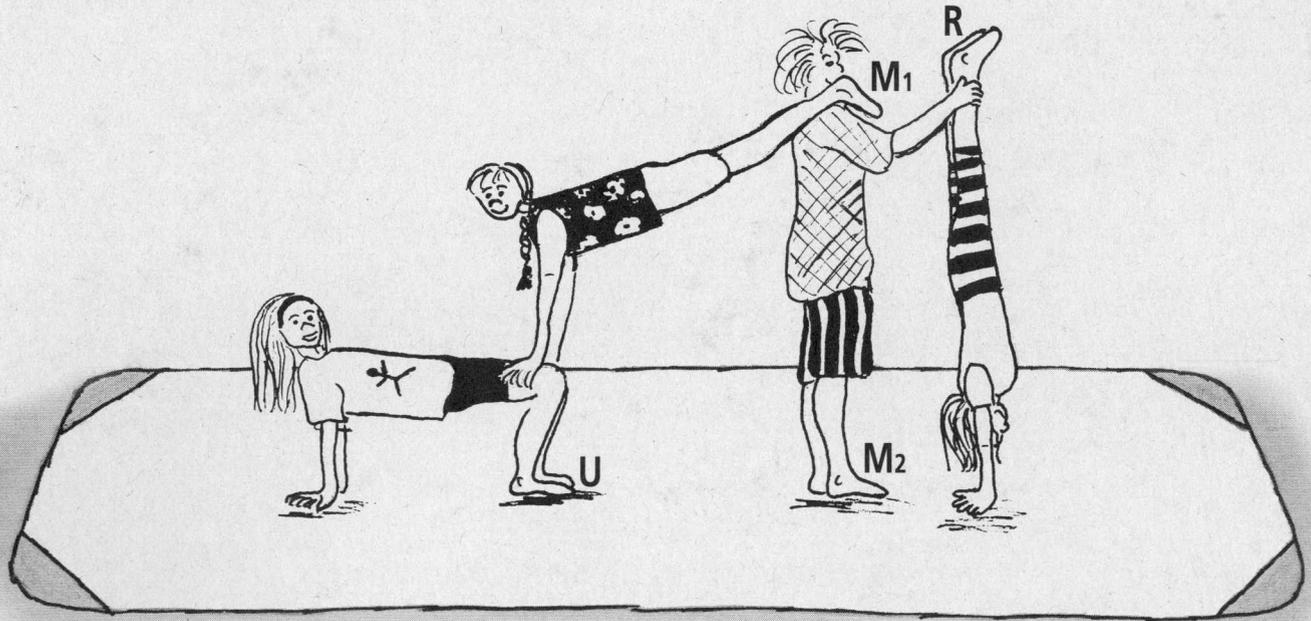
Versucht diese Übung.



O: Nur auf den Po stützen.

TREPPENPYRAMIDE MIT HANDSTAND

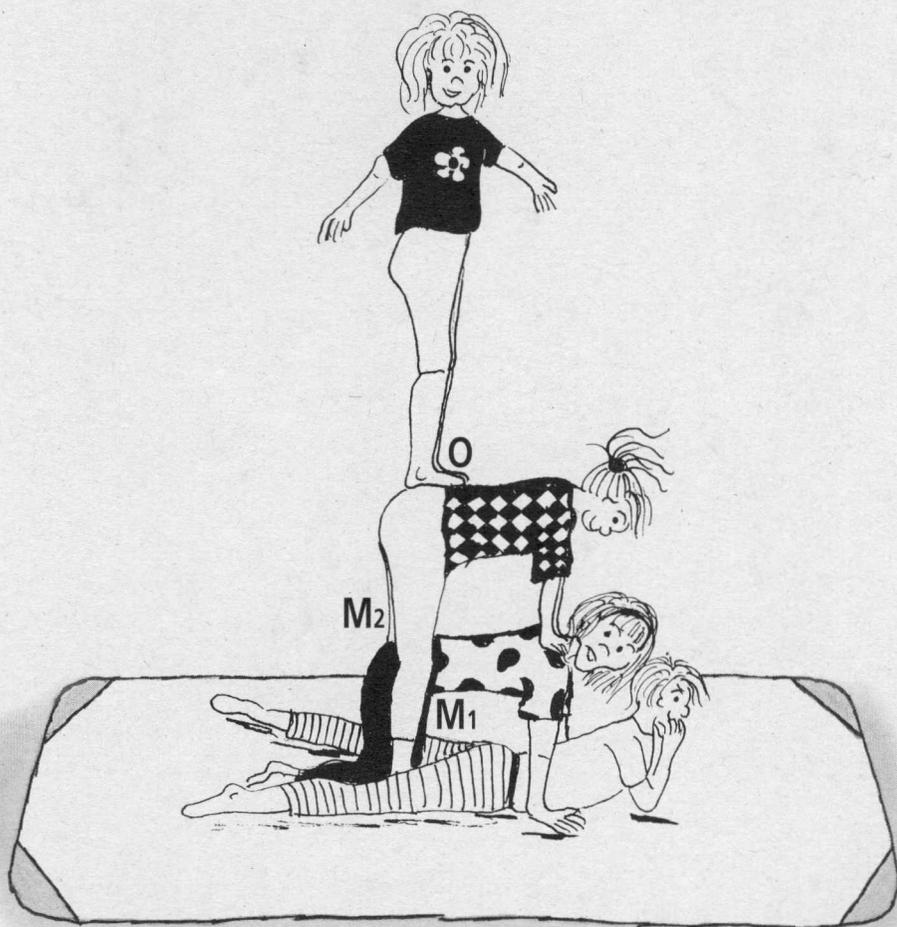
73



Erst bauen U, M1 und M2 auf, dann schwingt R in den Handstand auf.



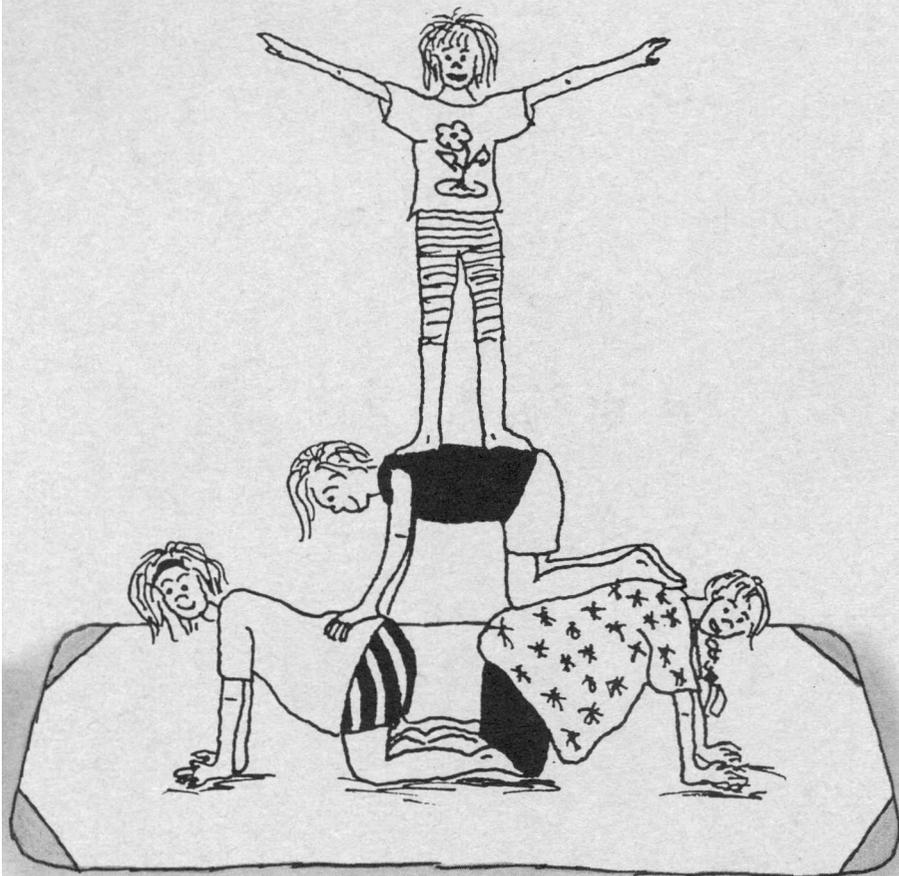
R: Du darfst dir beim Handstand helfen lassen.



O: Klettere über den Po von M1 auf den Rücken von M2.



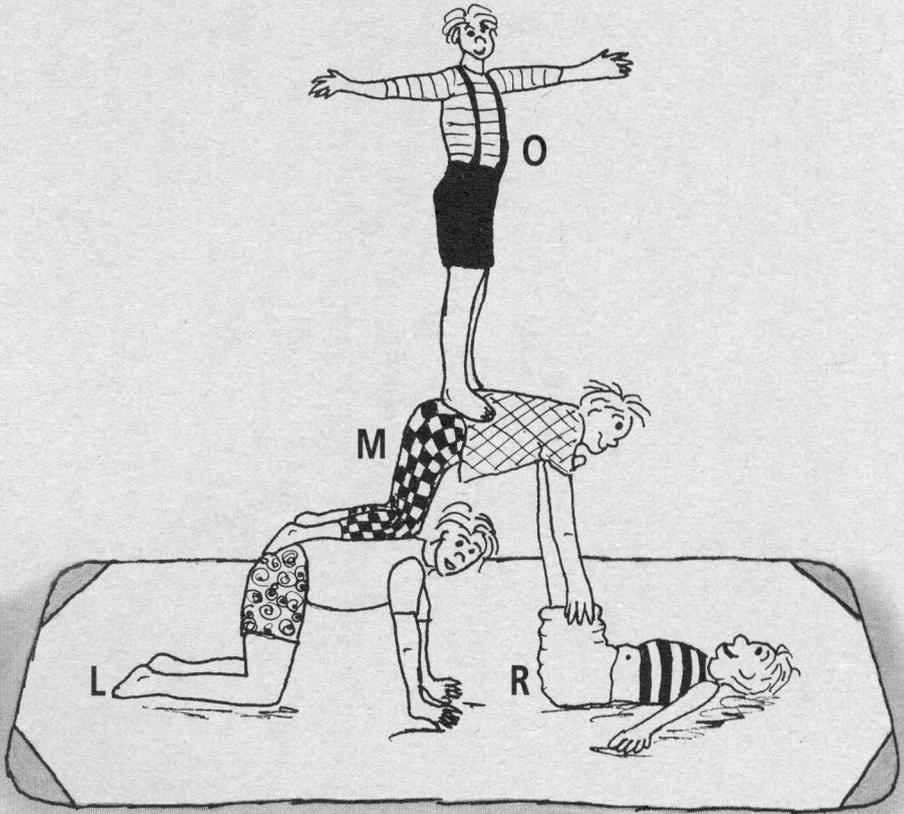
O: Stelle dich nur auf den Po.



Versucht diese Übung.



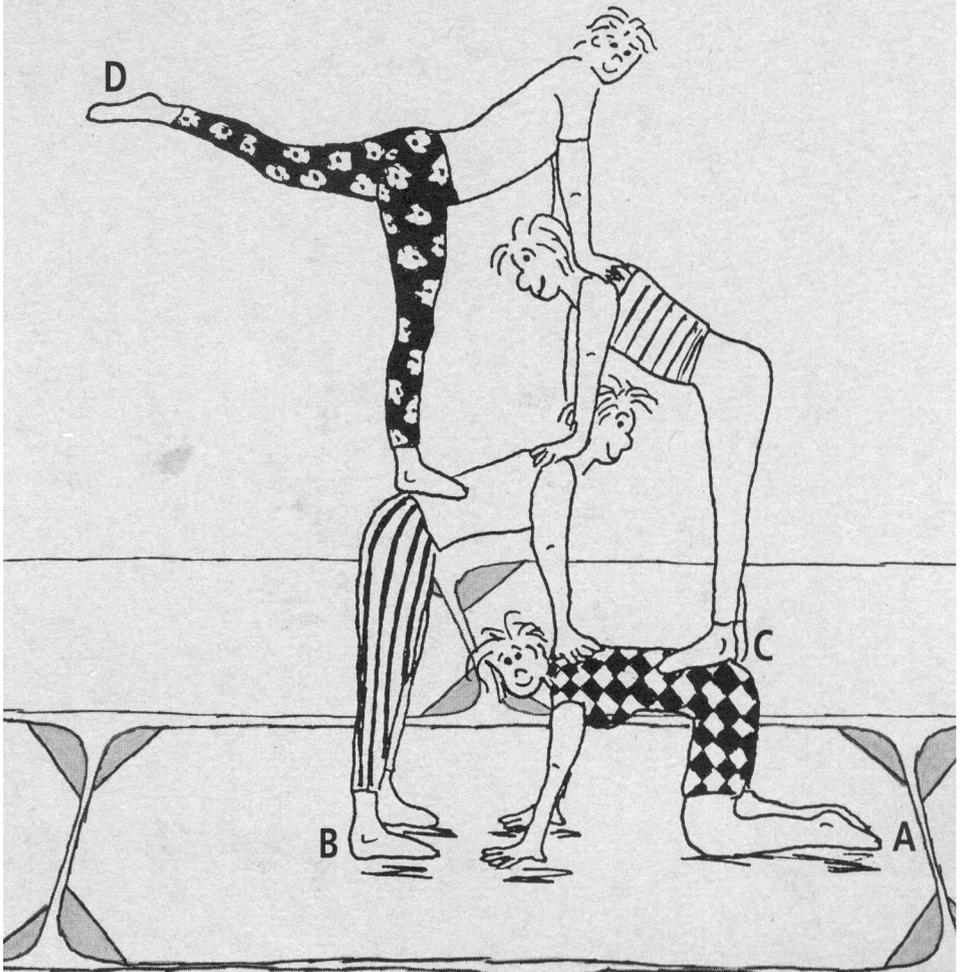
Nur Schultern und Po belasten.



O: Steige erst auf L,
dann auf M.



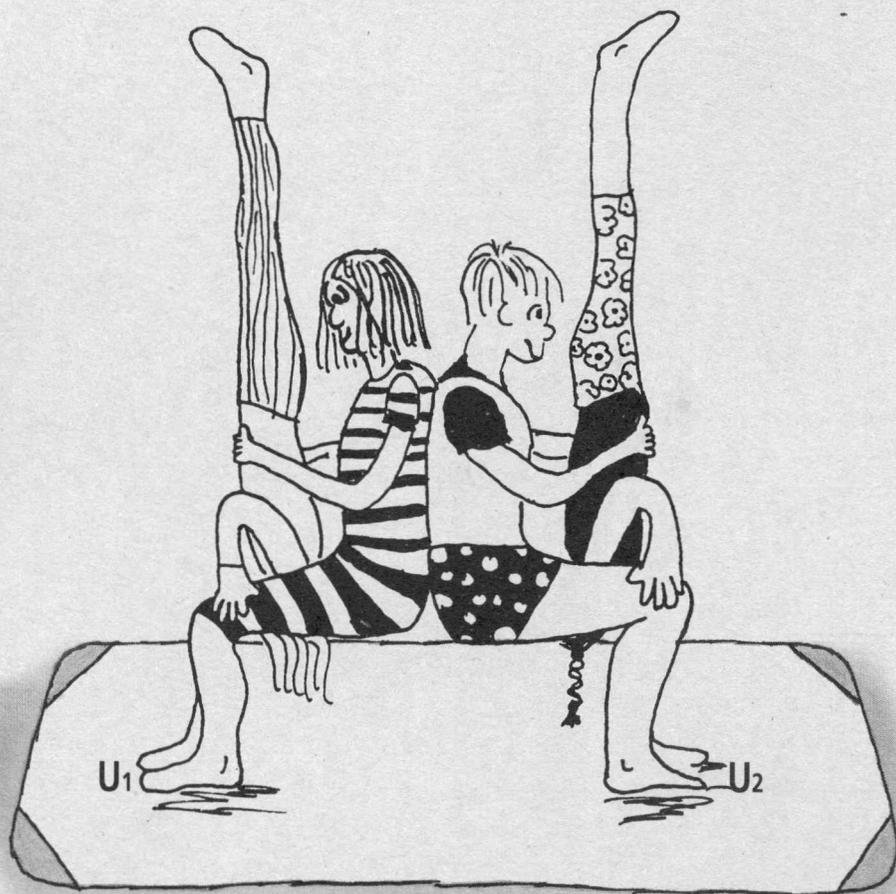
Nicht die Wirbelsäule belasten!



D: Steige erst auf A,
dann auf B.



Auff dem Po stellen.



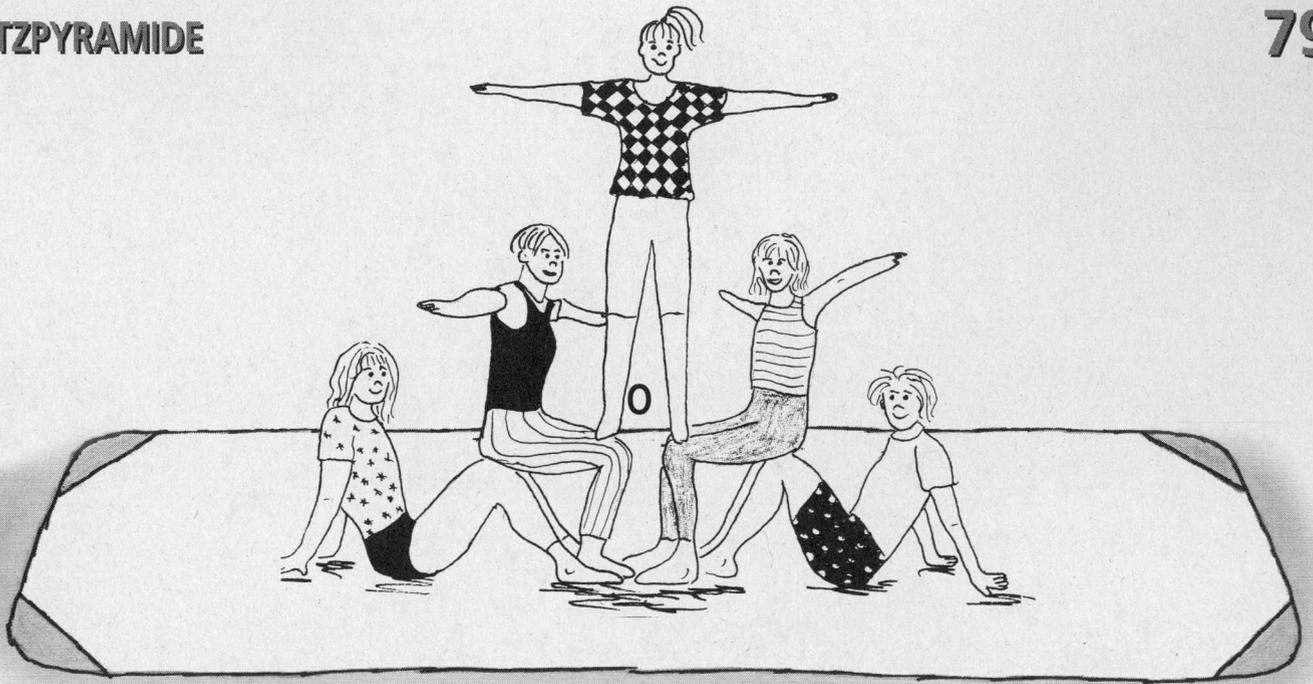
U1/U2: Drückt eure Rückenfest
gegeneinander.



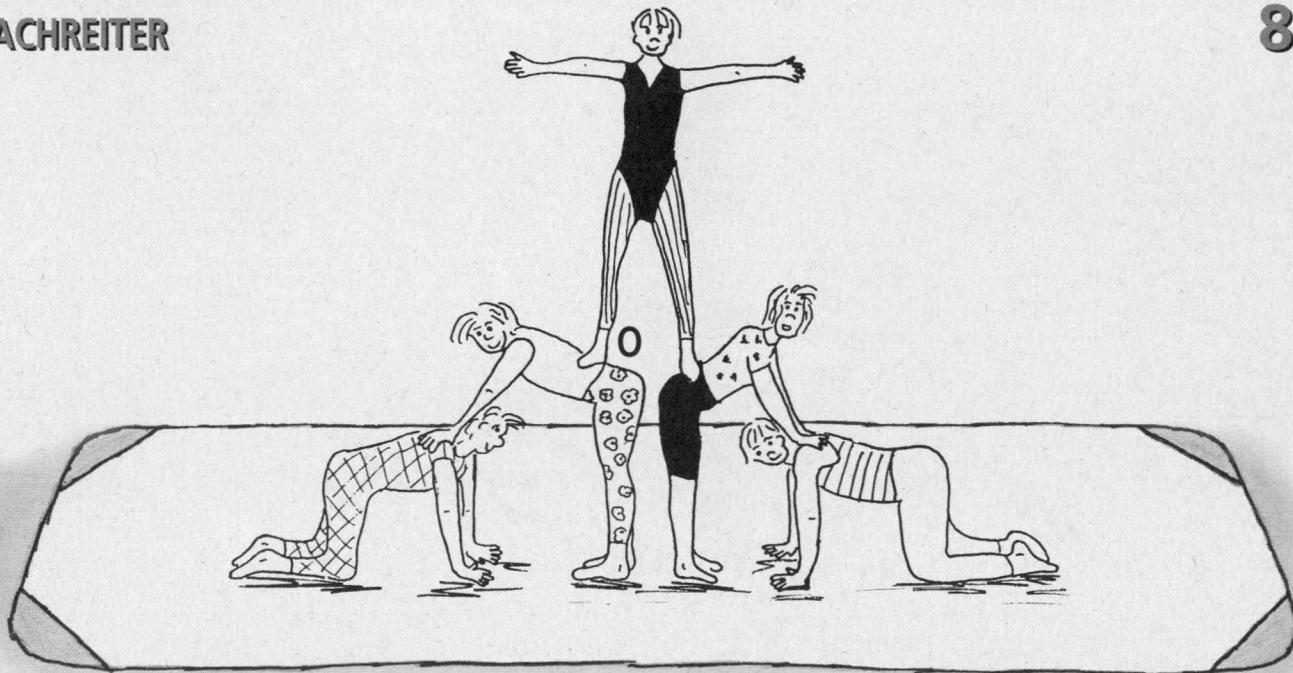
Wenn es nicht klappt, erst
Übung Nr. 85 versuchen.

SITZPYRAMIDE

79



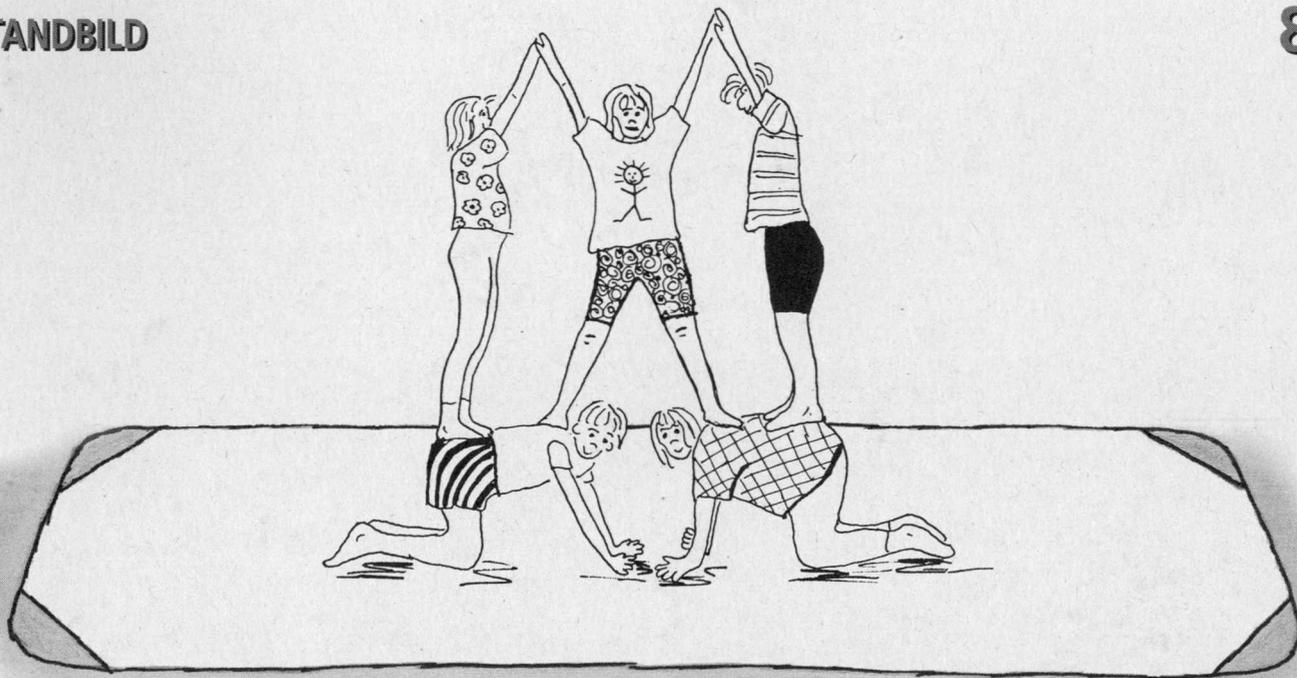
0: Du steigst zuletzt auf.



0: Du steigst zuletzt auf.



0: Stelle dich aufs Becken.



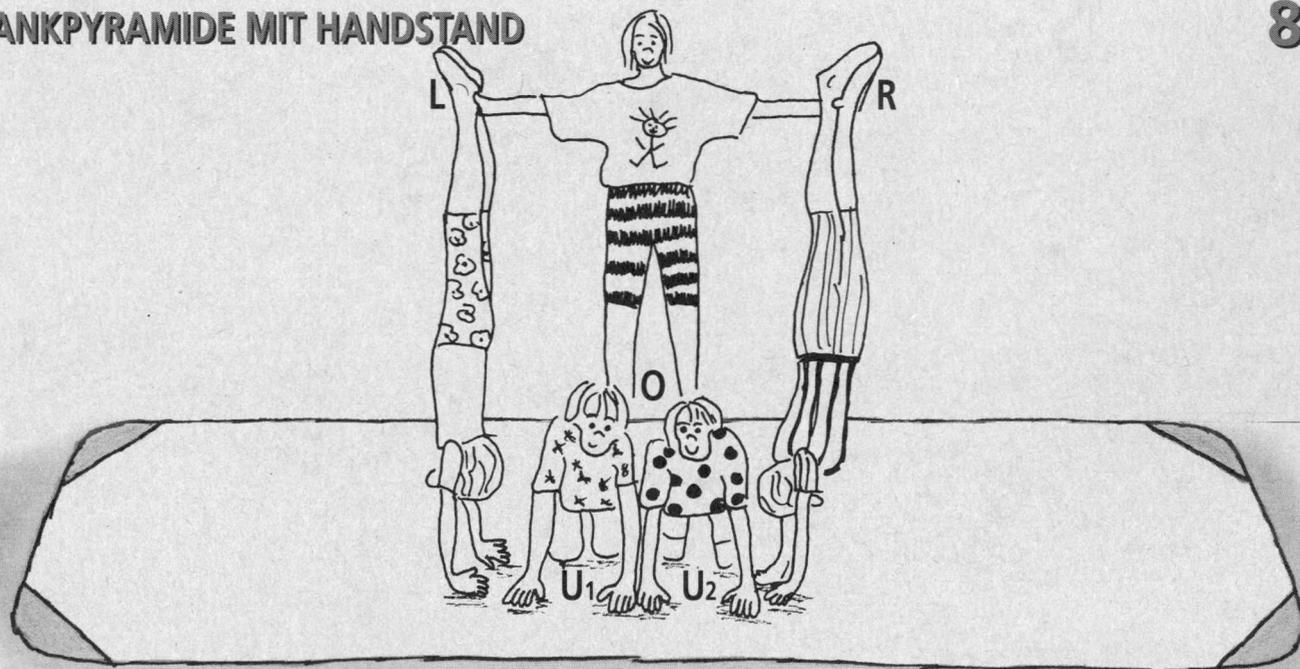
Versucht diese Übung.



Nur auf Po und Schultern stellen.

BANKPYRAMIDE MIT HANDSTAND

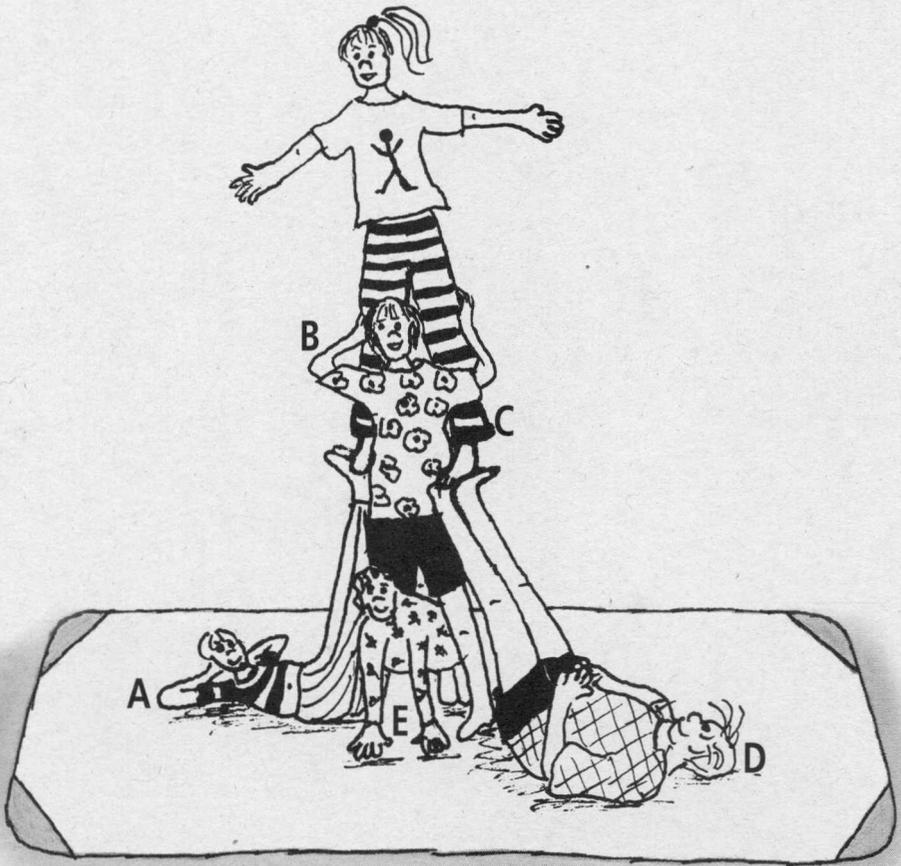
82



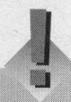
Zuerst stellt sich O auf die Becken von U₁ und U₂, dann schwingen L und R in den Handstand auf.



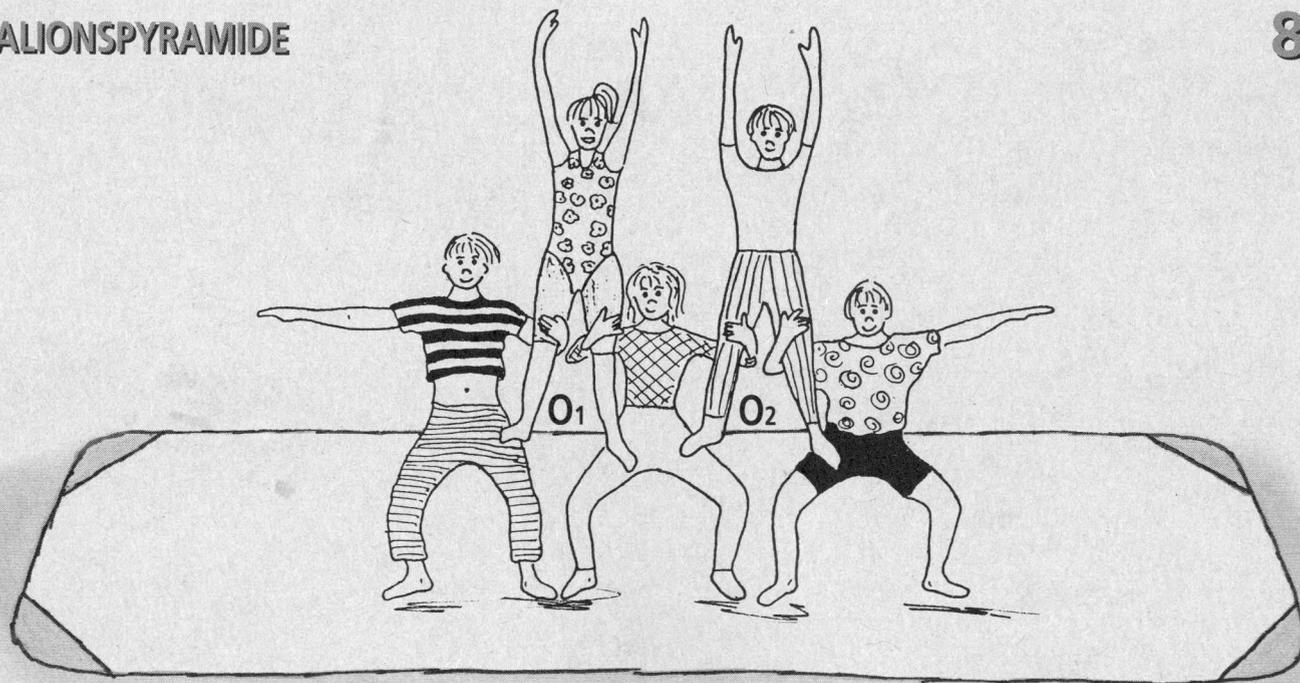
L, R: Ihr dürft euch beim Handstand helfen lassen.



C: Steige erst auf E, dann auf A und D.



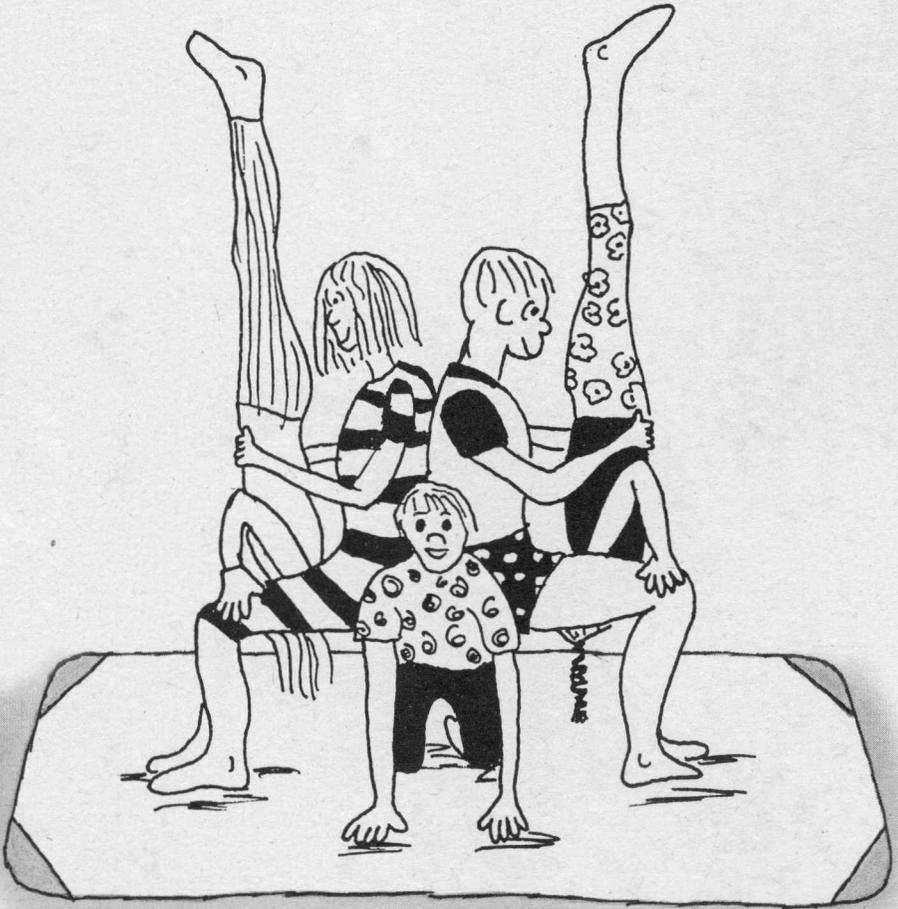
Langsam auf- und abbauen.



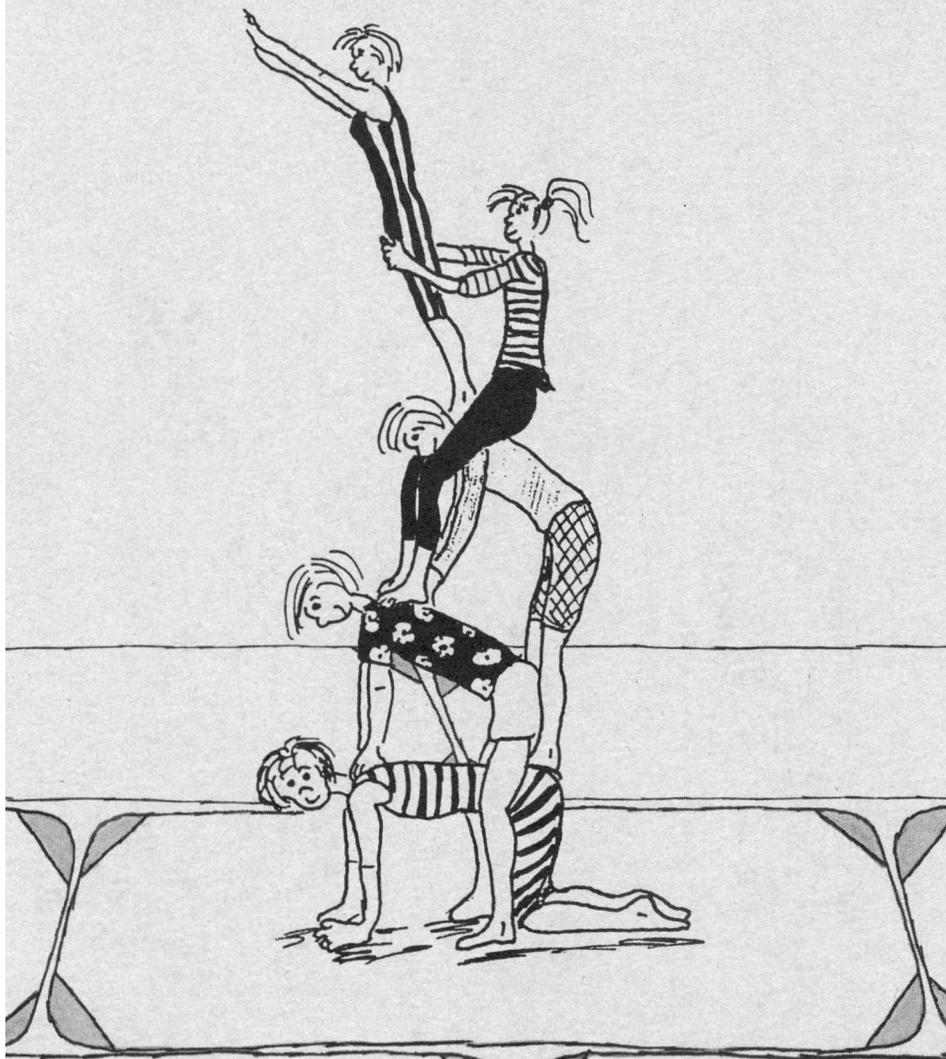
O1/O2: Steigt von hinten auf.



Langsam auf- und abbauen.



Auf den Po von U setzen,
nicht auf den Rücken!



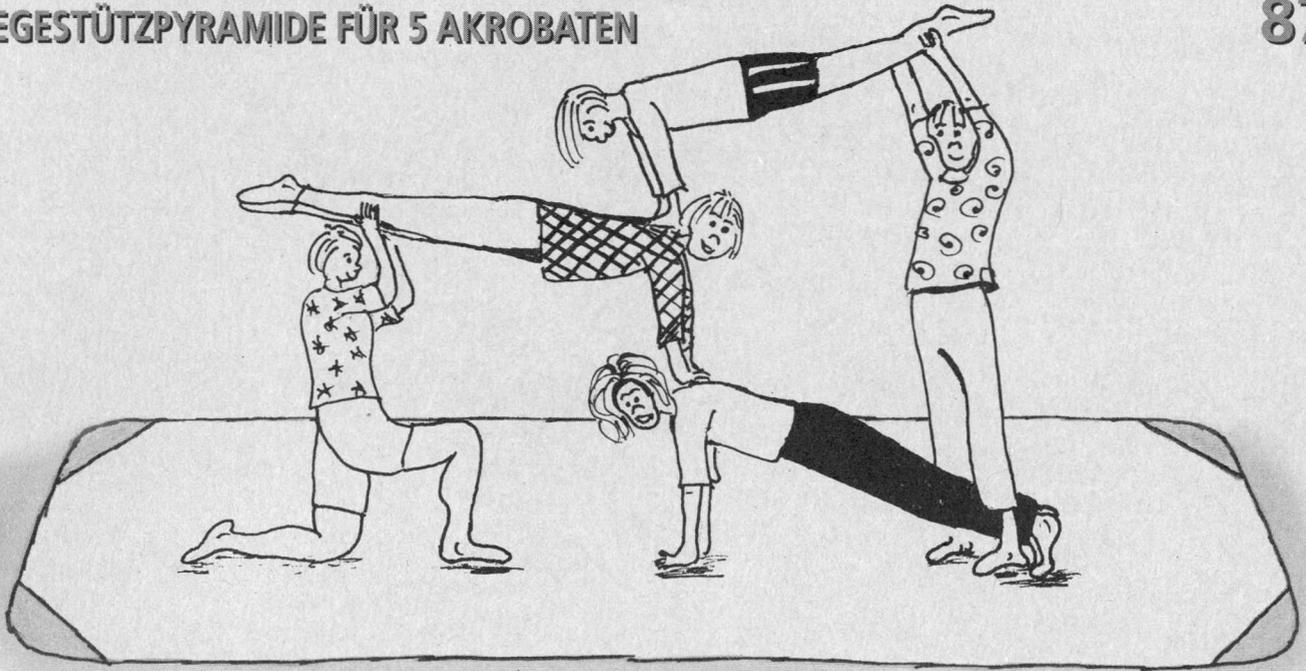
Versucht diese Übung.



Nur auf Po und Schultern
stellen.

LIEGESTÜTZPYRAMIDE FÜR 5 AKROBATEN

87



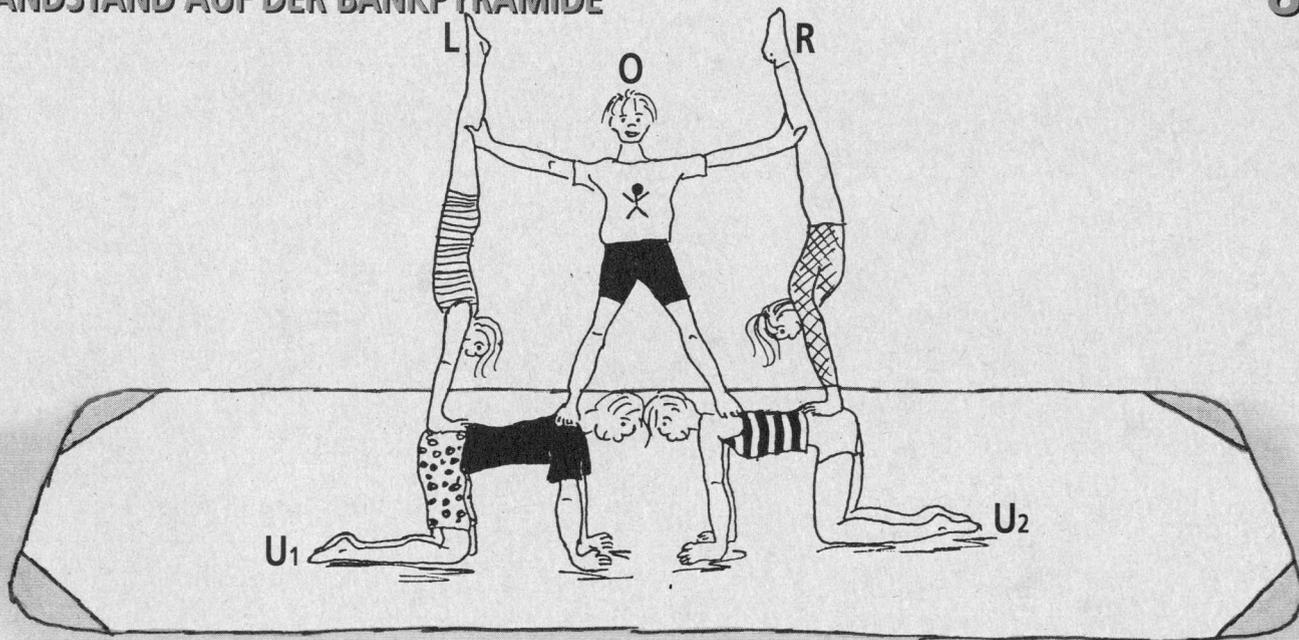
Versucht diese Übung.



Nur auf die Schultern stützen!

HANDSTAND AUF DER BANKPYRAMIDE

88

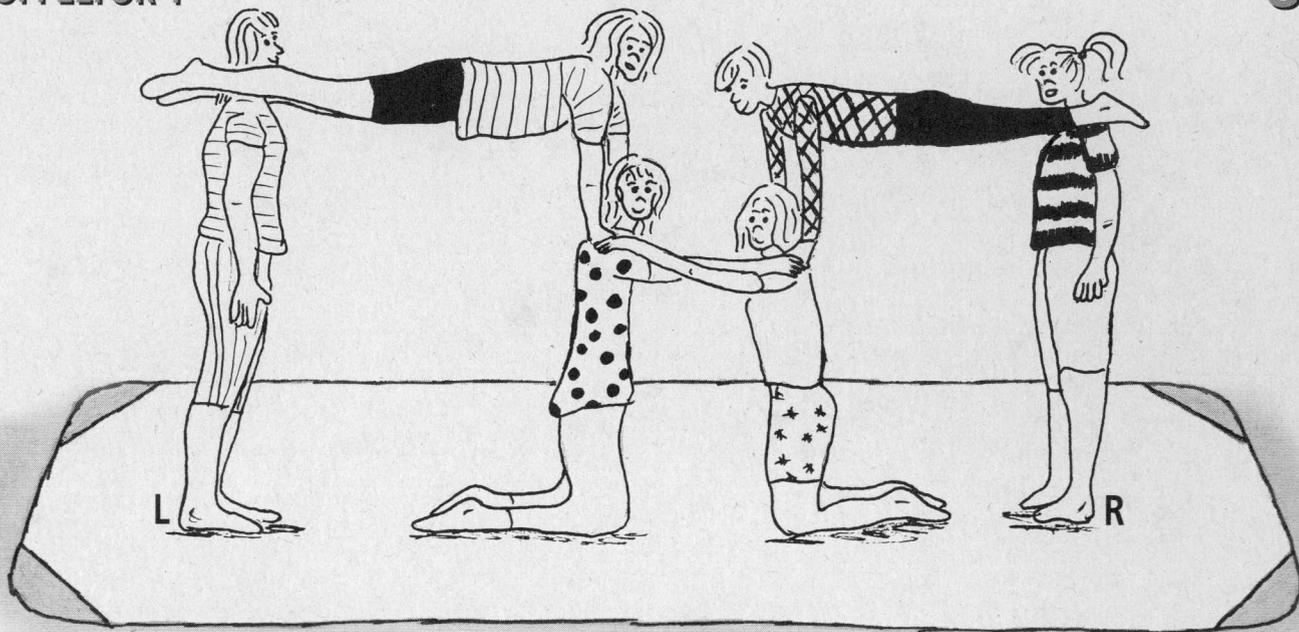


Versucht diese Übung.

L; R: Ihr dürft euch beim Handstand helfen lassen.

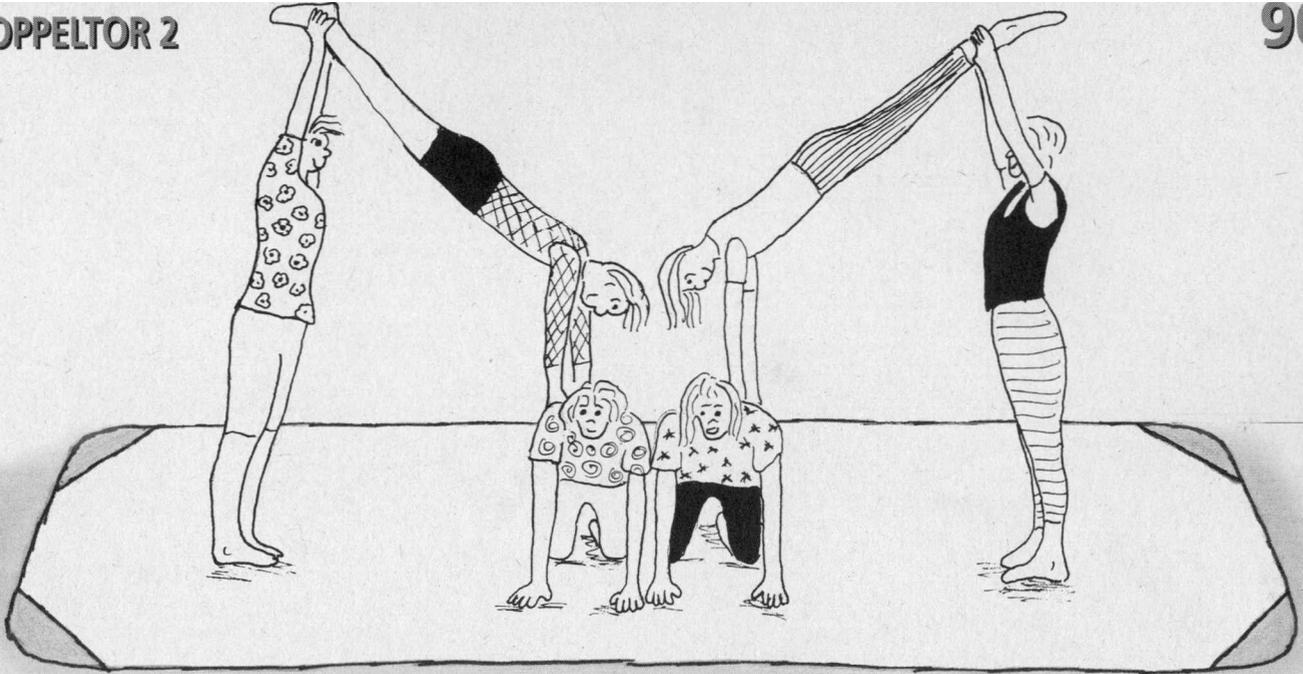
O: Stelle dich auf die Schultern vom U1/U2.





L und R gehen zuerst in die Hocke.

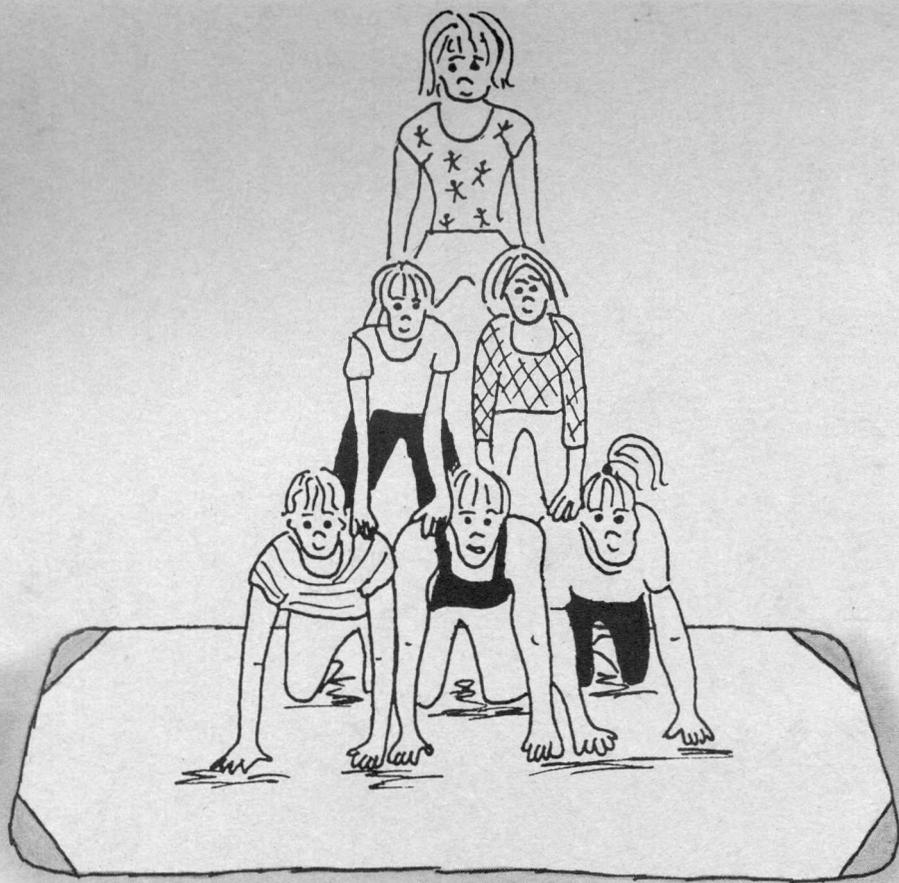




Versucht diese Übung.



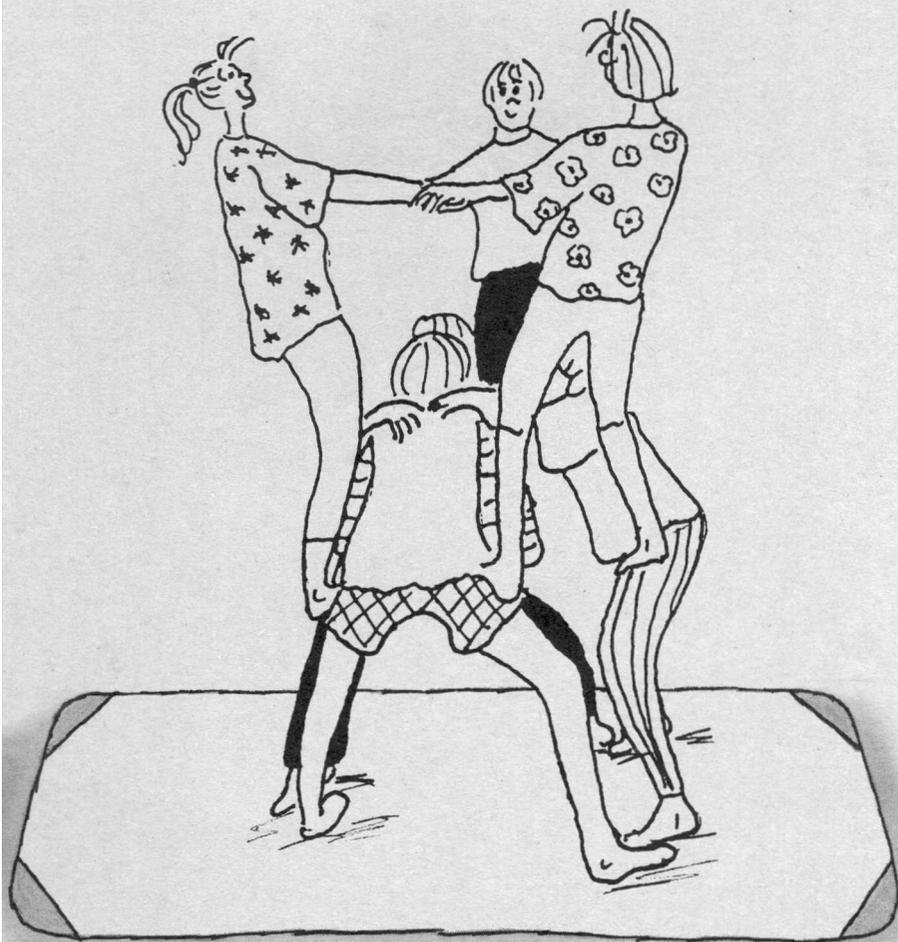
Auf Schultern und Po stützen.



Versucht diese Übung.



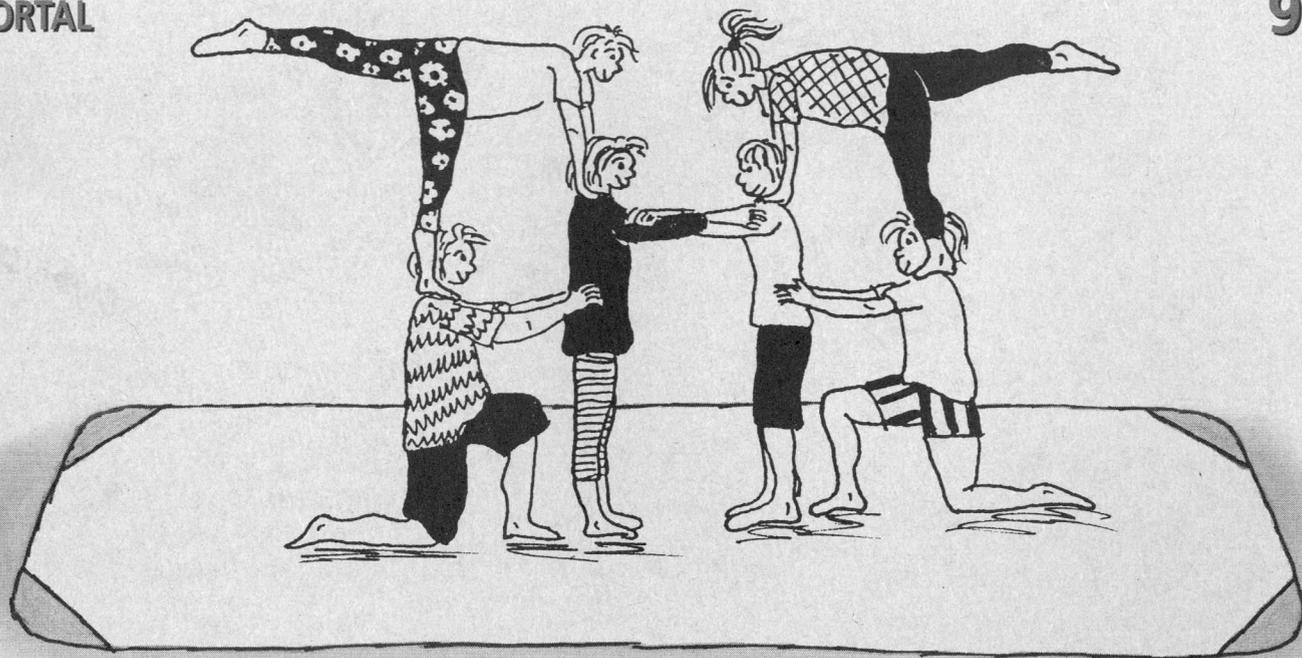
Auff dem Becken knien.



Versucht diese Übung.



langsam auf- und abbauen.

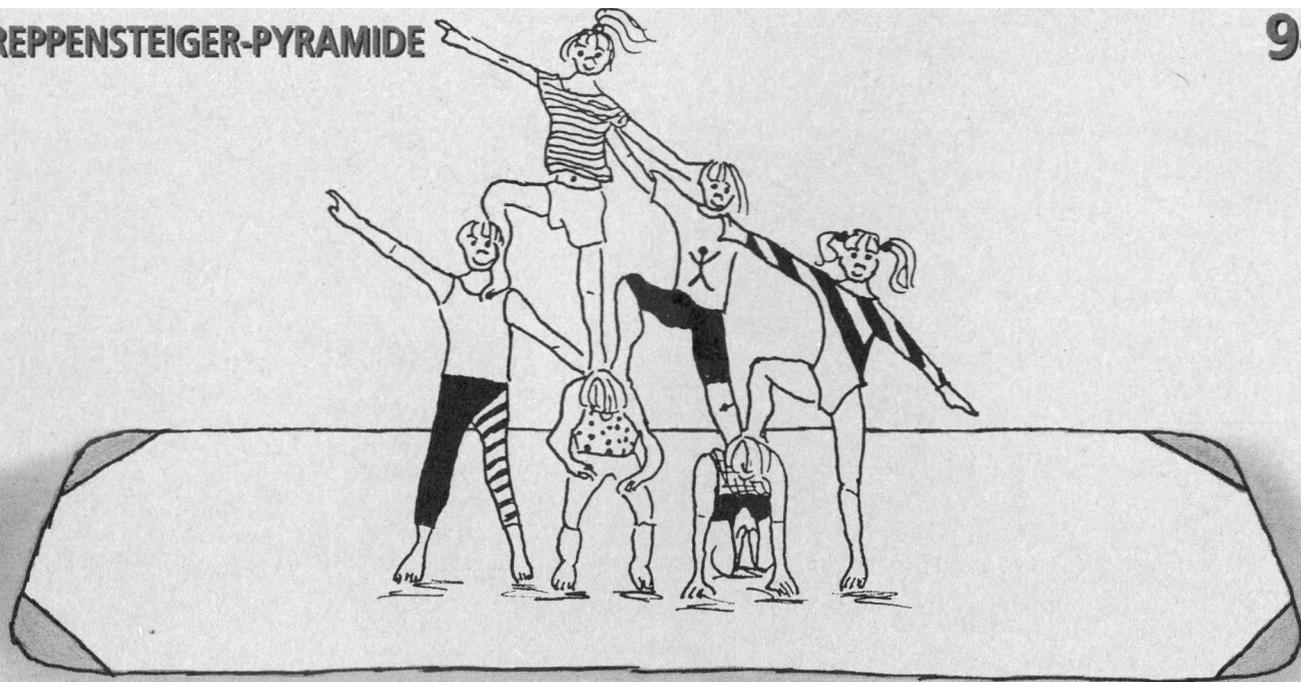


Versucht diese Übung.



TREPPENSTEIGER-PYRAMIDE

94



Versucht diese Übung.



Nicht die Wirbelsäule belasten!



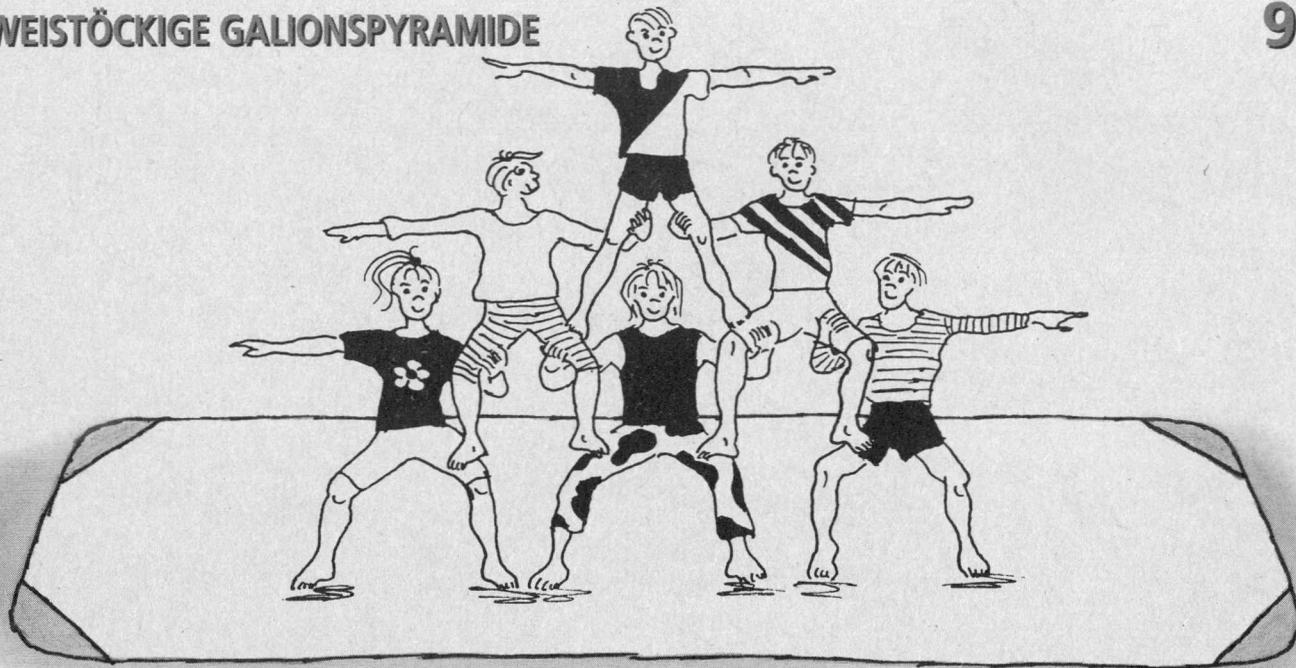
Zuerst bauen E und C auf, dann die anderen.



langsam auf- und abbauen.

ZWEISTÖCKIGE GALIONSPYRAMIDE

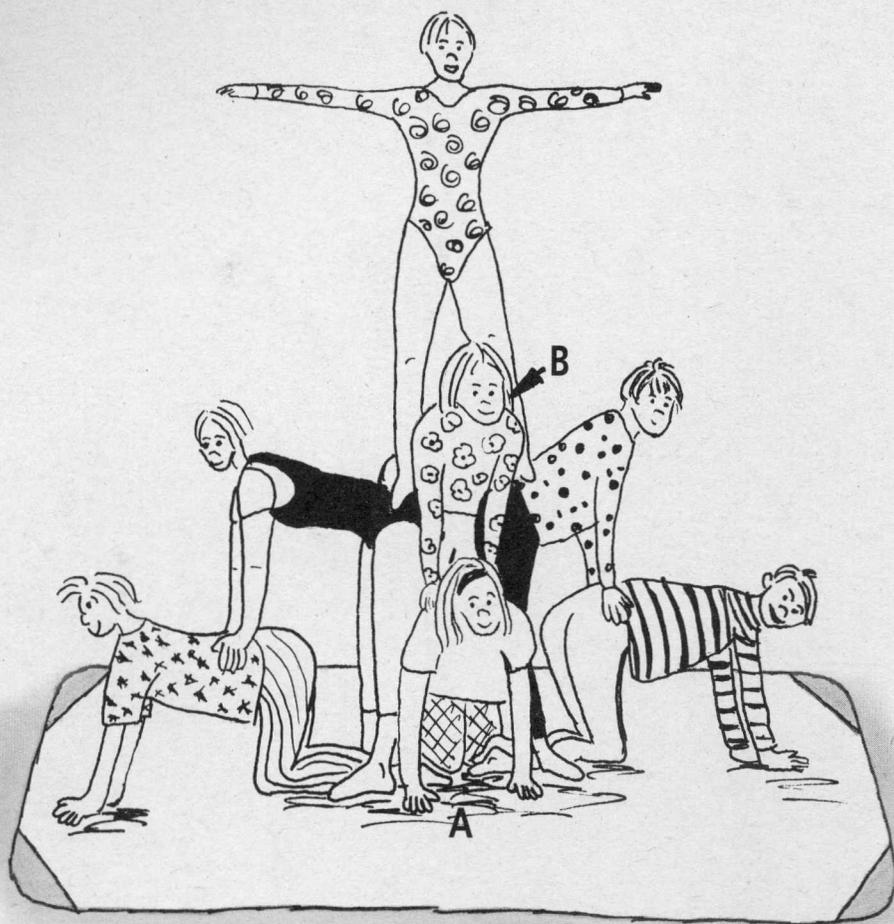
96



Versucht diese Übung.



Langsam auf- und abbauen.



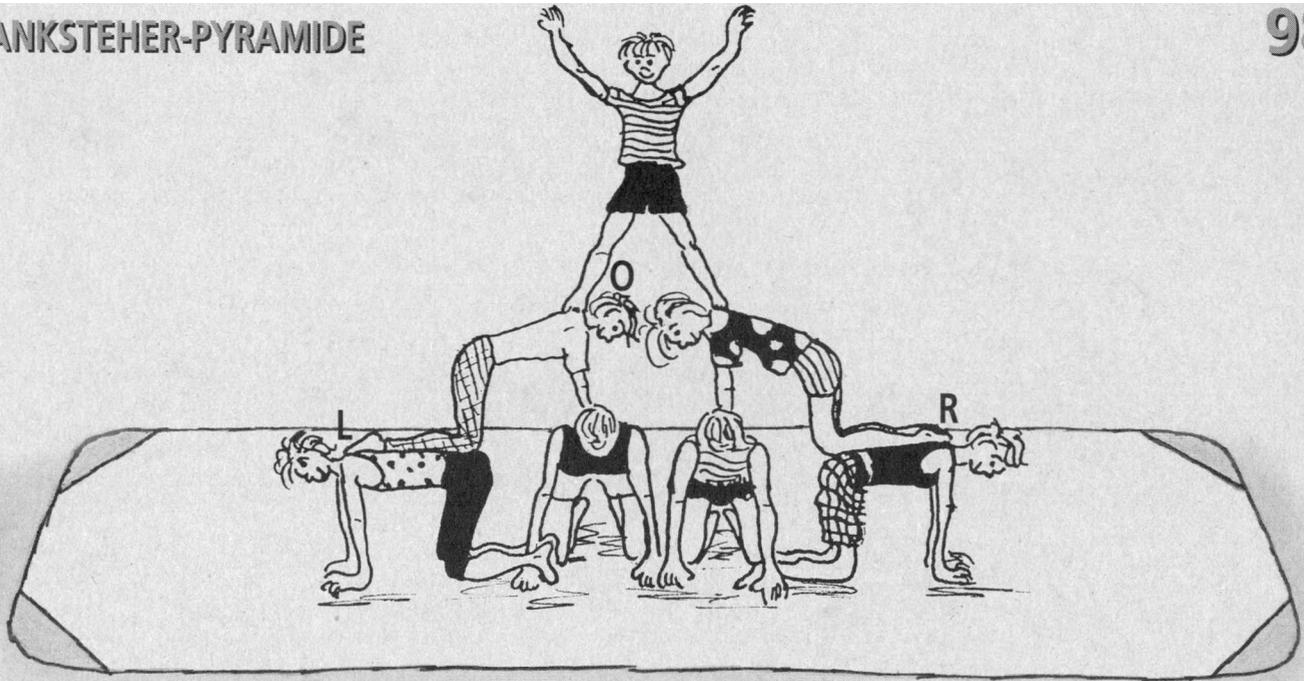
B: Du stehst.



Nur dem Po belasten.

BANKSTEHER-PYRAMIDE

98

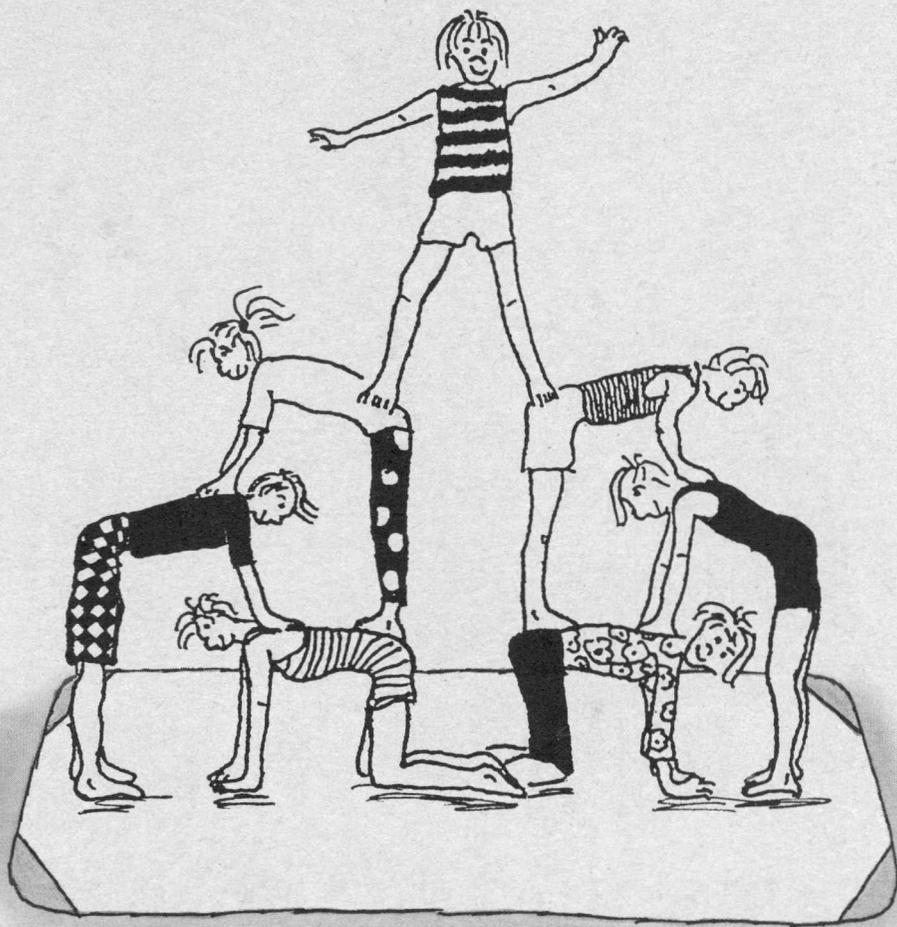


Versucht diese Übung.

O: Stelle dich auf die Schultern.

L, R: Stützt euch auf die Schultern
und die Becken.

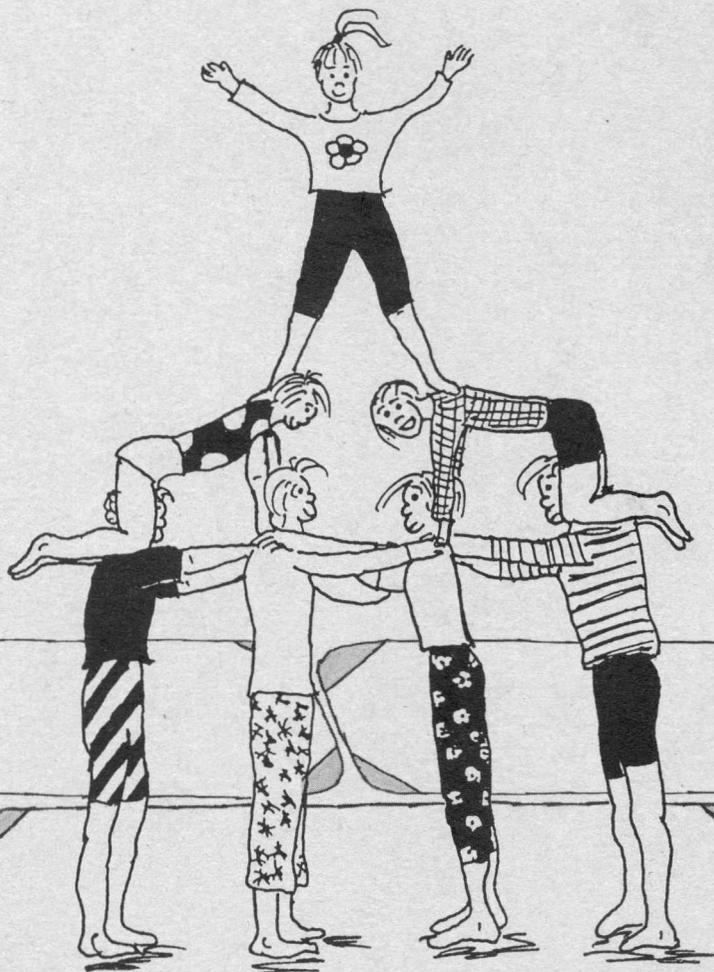




Versucht diese Übung.



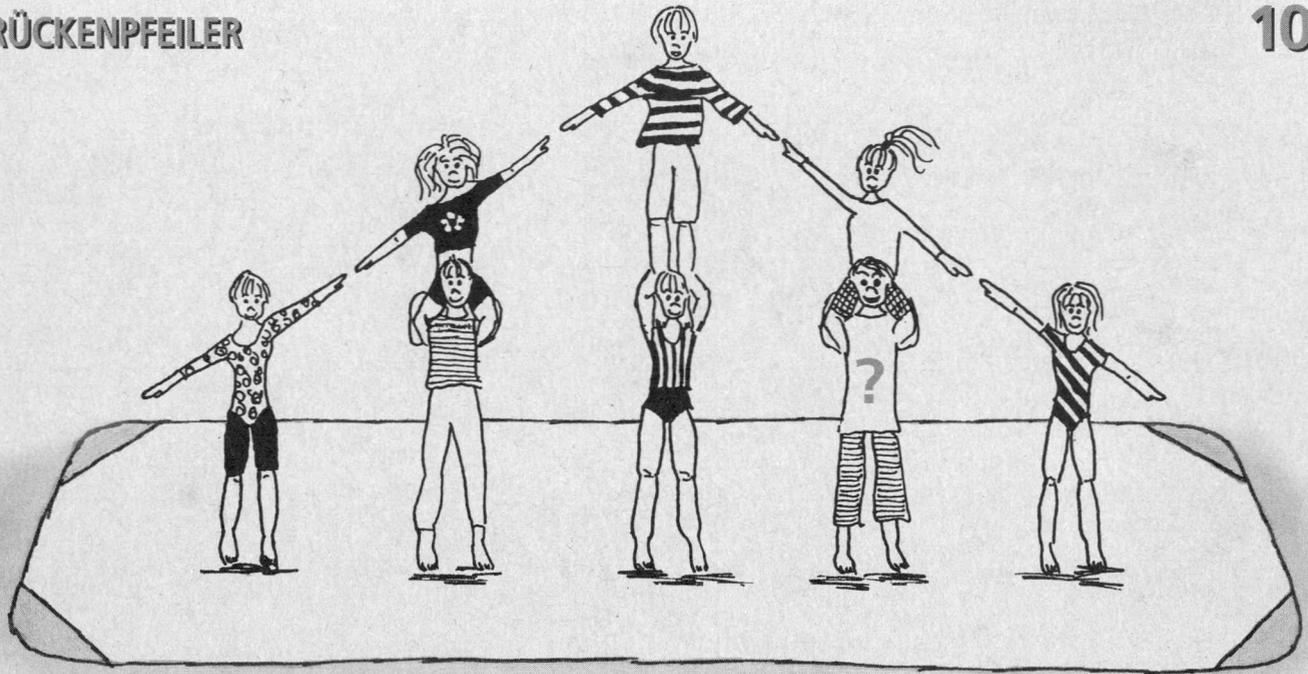
Nicht auf der Wirbelsäule stehen!



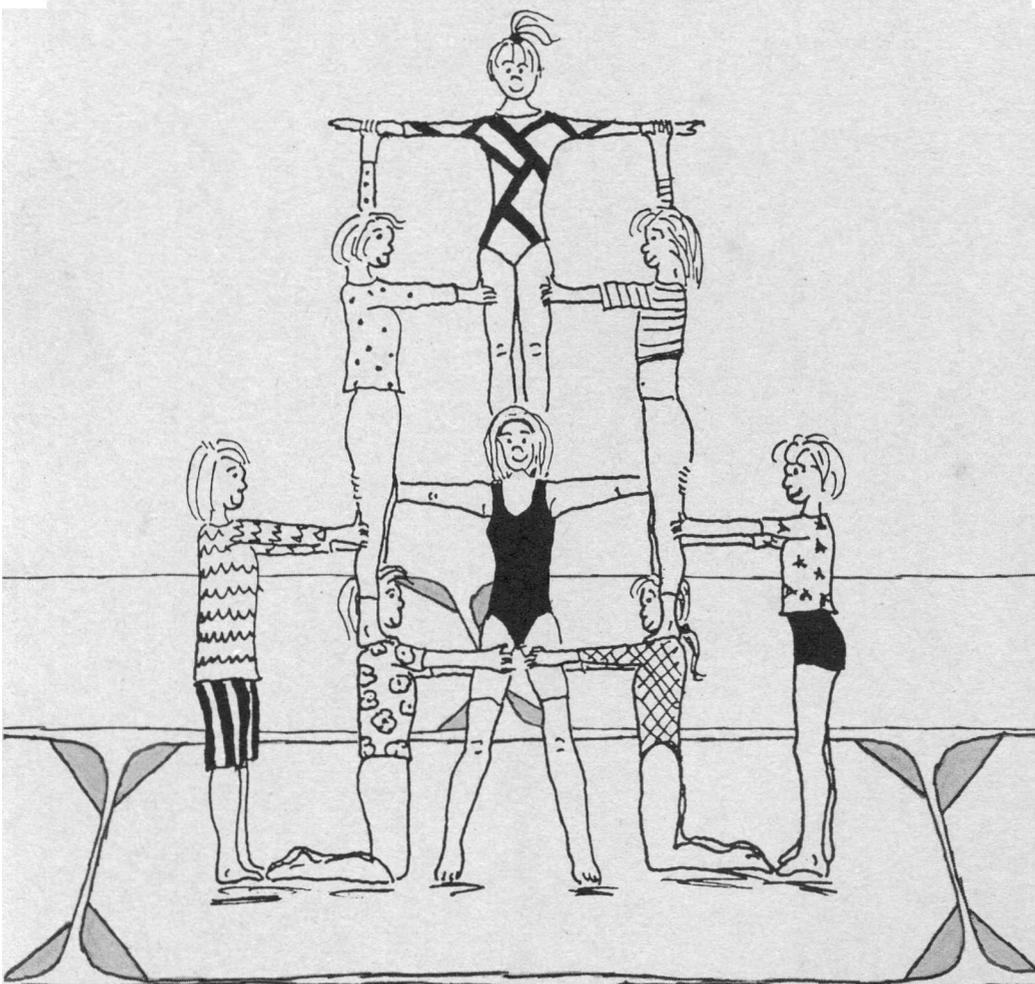
Versucht diese Übung.



Nicht auf der Wirbelsäule stehen!



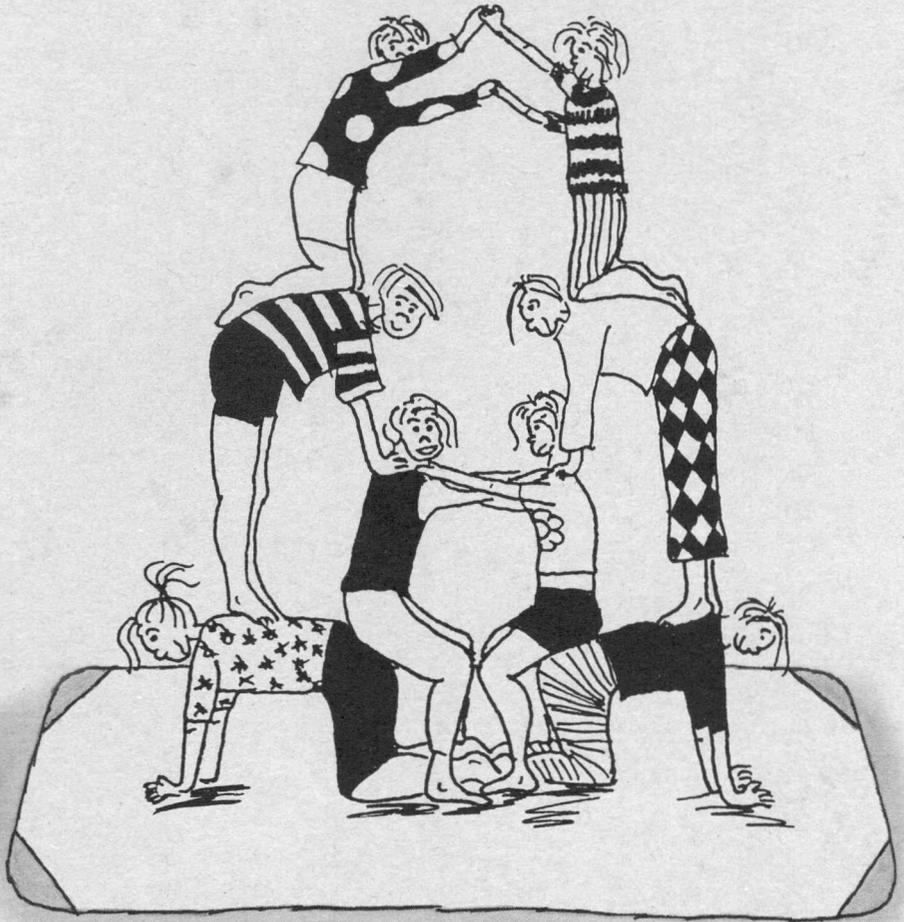
Langsam auf- und abbauen.



Versucht diese Übung.



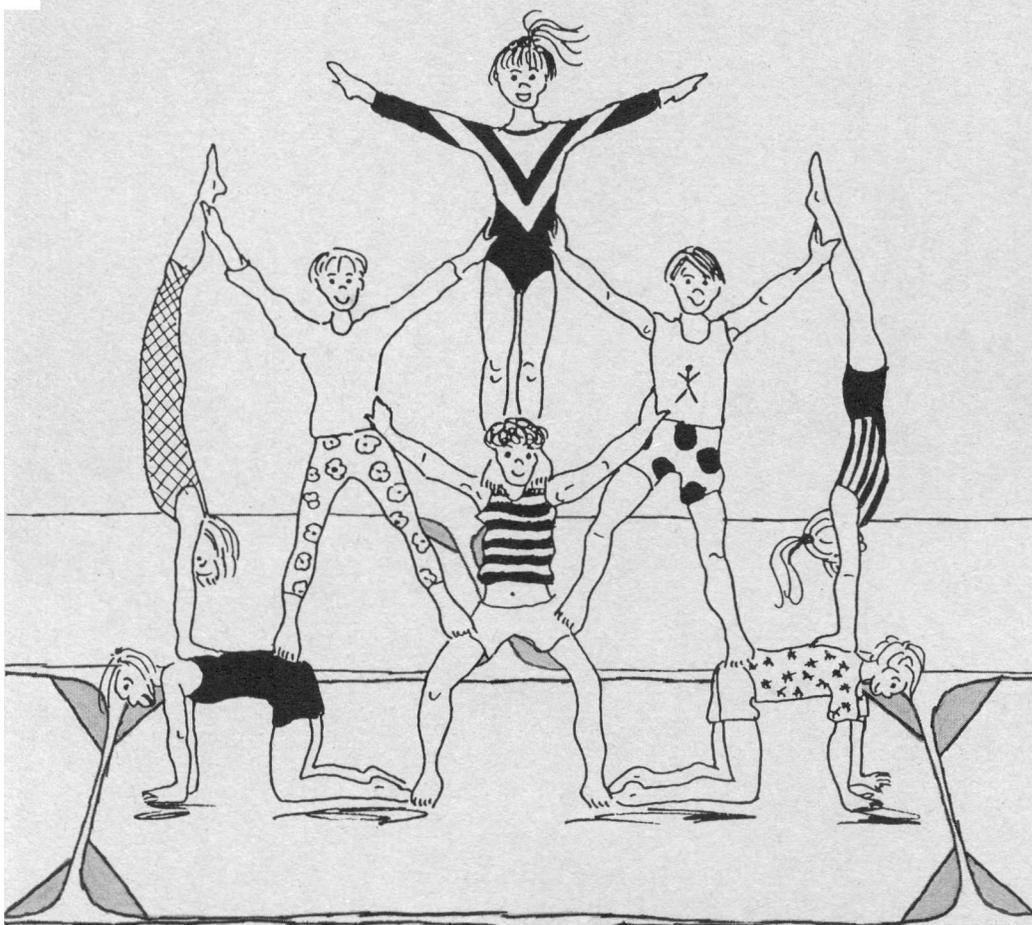
Langsam auf- und abbauen.



Versucht diese Übung.



Nicht die Wirbelsäule belasten!



Versucht diese Übung.



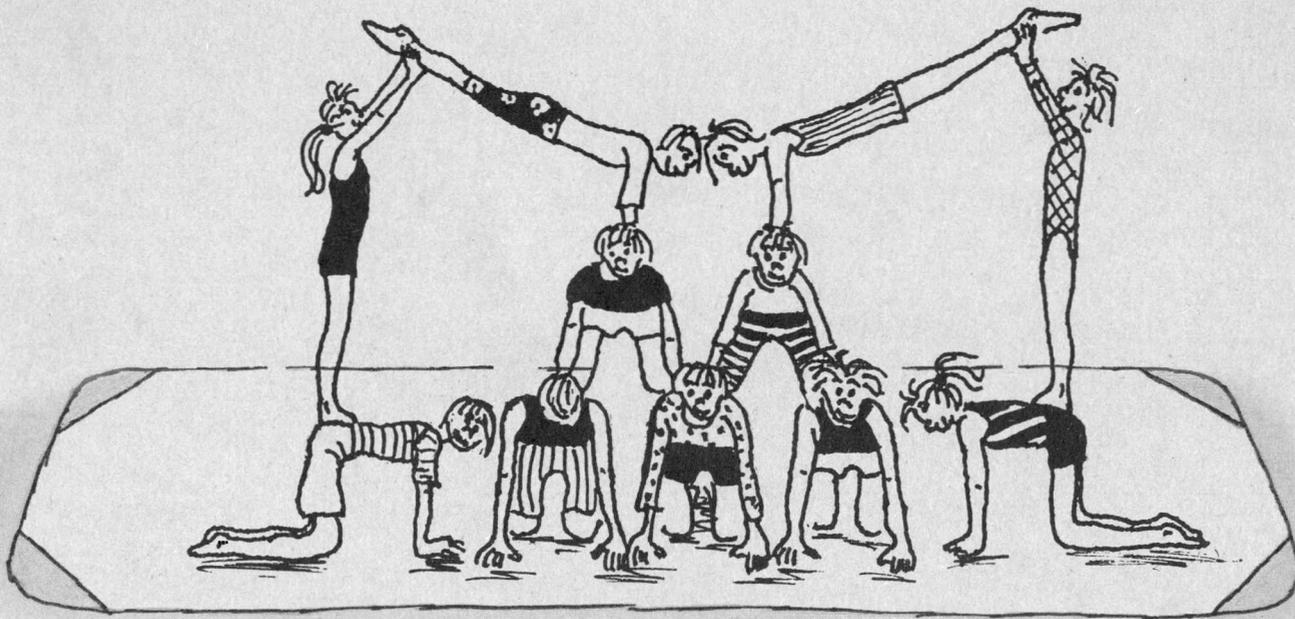
Nur auf Schultern und Po stellen.



Versucht diese Übung.



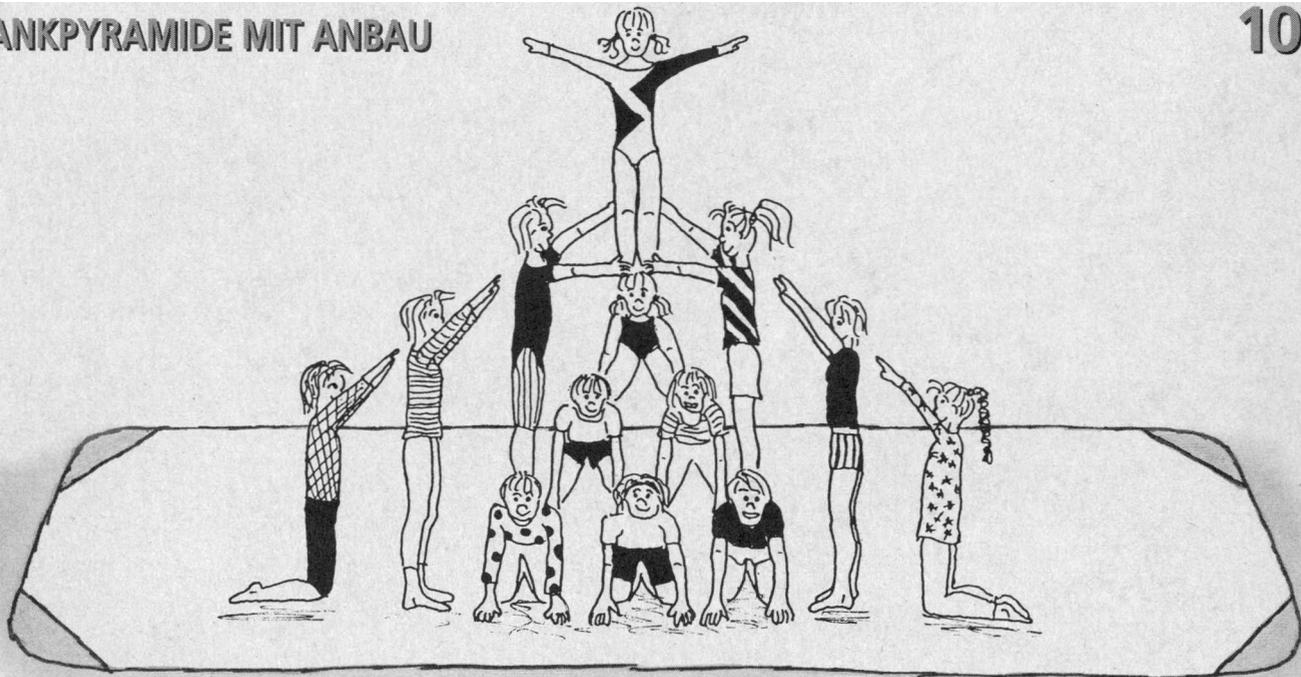
Nur auf dem Po stellen.



Versucht diese Übung.



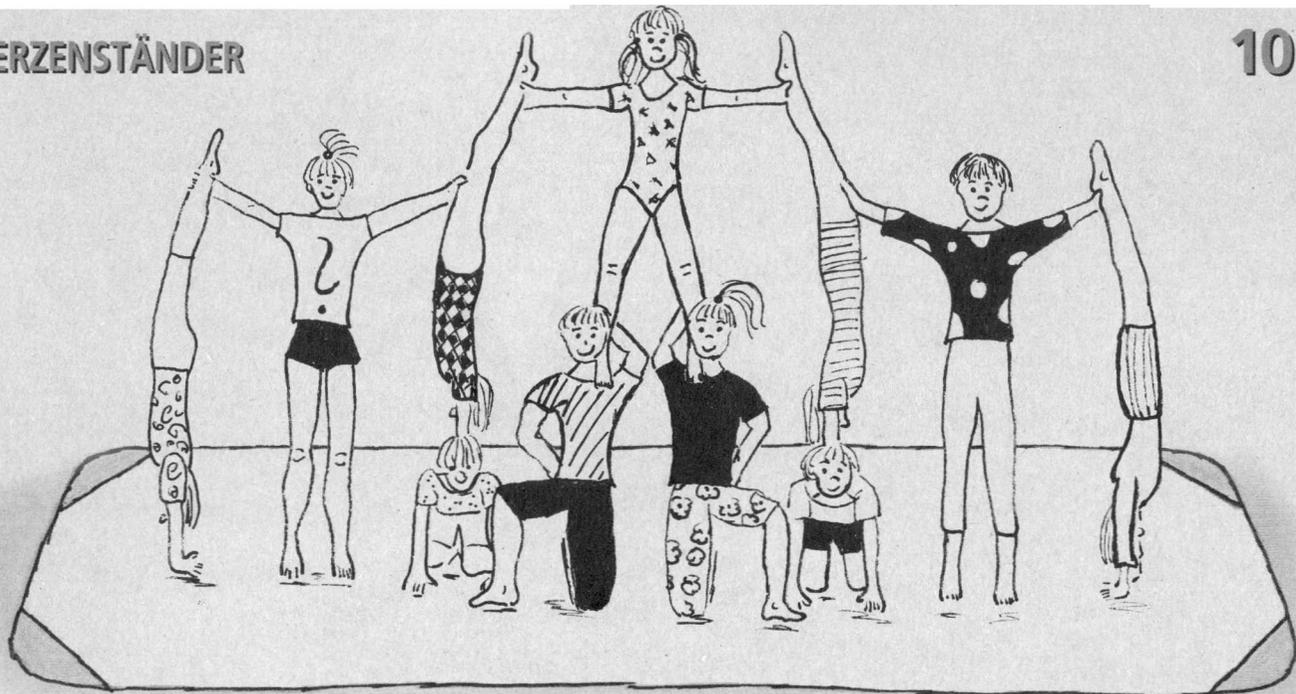
Nur Po und Schultern belasten.



Versucht diese Übung



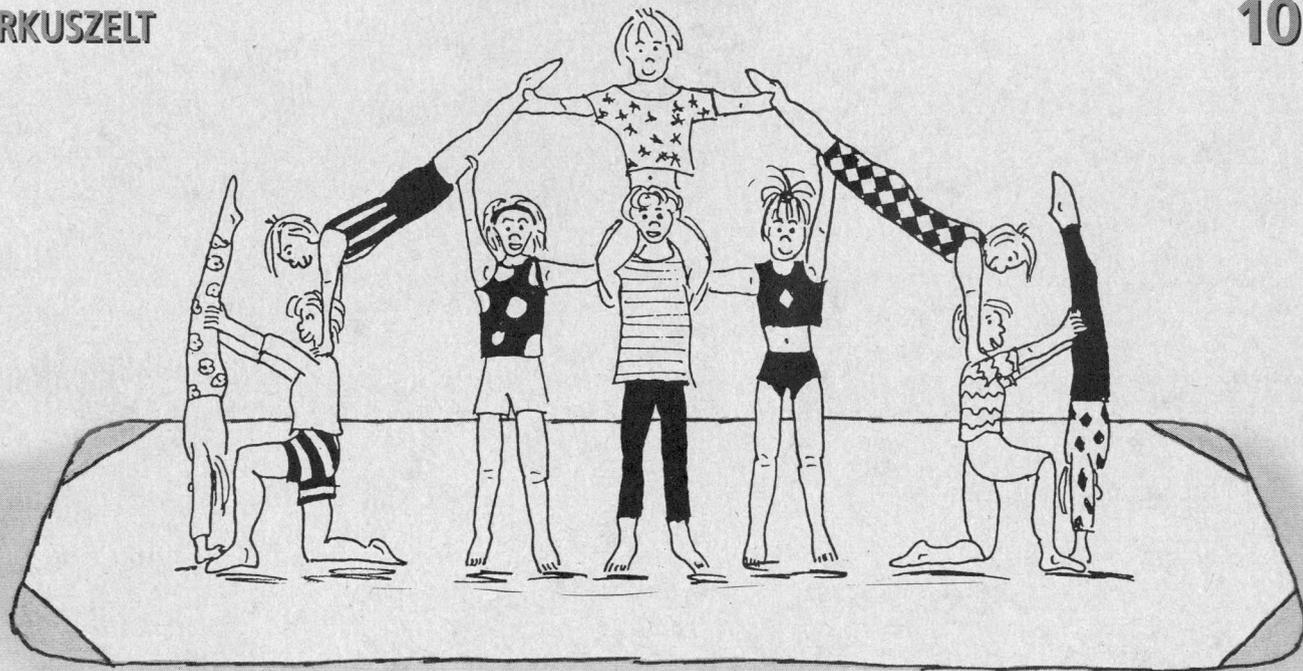
Nur Po und Schultern belasten.



Versucht diese Übung.



Nur Po und Schultern belasten.



Die Handstände kommen zuletzt.



Langsam auf- und abbauen.

Übungskarten zur
Freizeitakrobatik
Schule und Verein



Übungskarten zur
Freizeitakrobatik
Schule und Verein

ISBN 978-3-7911-0263-4



9 783791 102634

