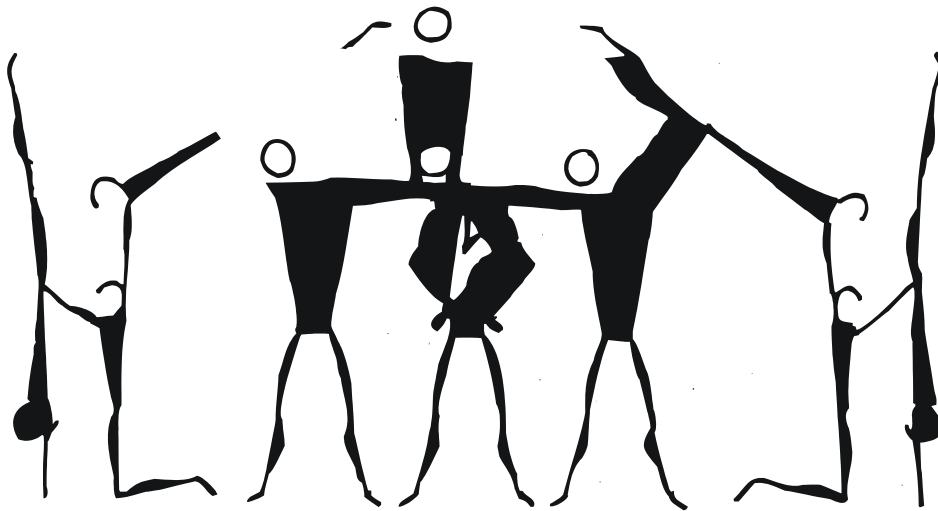


Akrobatik

ein Manuskript für die Ausbildung von Sportstudierenden
im Gerätturnen und in den Bewegungskünsten
am Sportzentrum der Universität Augsburg



Impressum:

Autor: Klaus Stillger, Sportzentrum Universität Augsburg

Zeichnungen: Klaus Stillger, Sportzentrum Universität Augsburg

Akrobatik

Pädagogische Aspekte (kommunikative und sensorische Inhalte)

- Interaktion mit dem Partner und der Gruppe (Miteinander-Umgehen).
- Teamgeist und Kooperationsbereitschaft
Genauere Absprachen (wer übernimmt welche Position?), individuelle Interessen müssen zurückstehen, Bewältigung spannungsgeladener Situationen (z.B. Behutsamkeit beim Aufstieg), Entwicklung von Wachsamkeit
- Intensive Körpererfahrung.
Körperkontakt, Mitteilung von Körpererlebnissen („das tat weh!“), Überwindung beim Körperkontakt (taktile Wahrnehmung - anfangs den Partner selbst auswählen!), sensibler Umgang des Übungsleiters (Schmerz, Wärme, Schweiß, Geruch der Mitakrobaten)! Körperlicher Umgang Mädchen - Jungen!
- Kommunikationsbereitschaft.
persönliche Erlebnisse (Risiken, Enttäuschung, Vertrauen) Rückmeldung „dein re Fuß muß höher“ gegenseitige Ermutigung „ich halte dich schon“

Motorische Aspekte

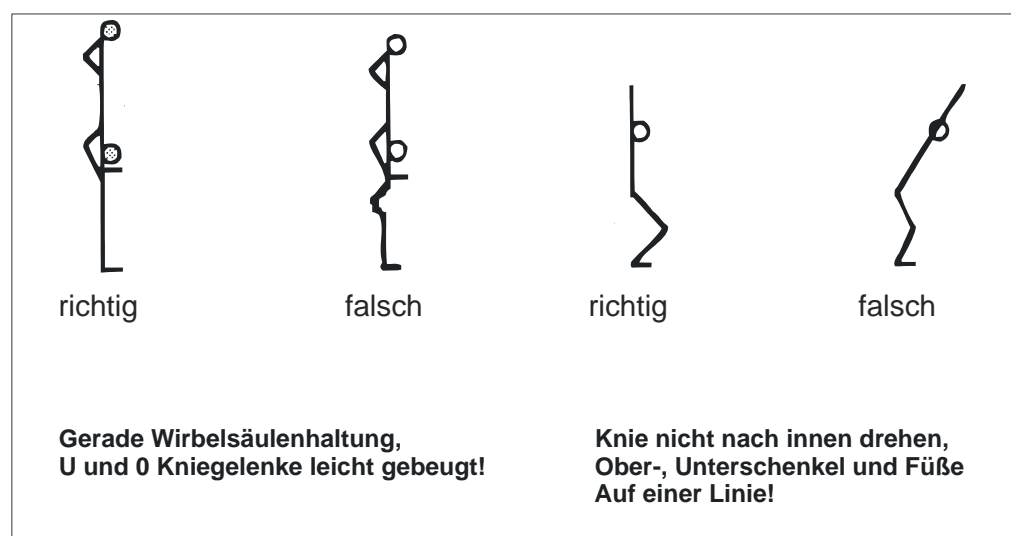
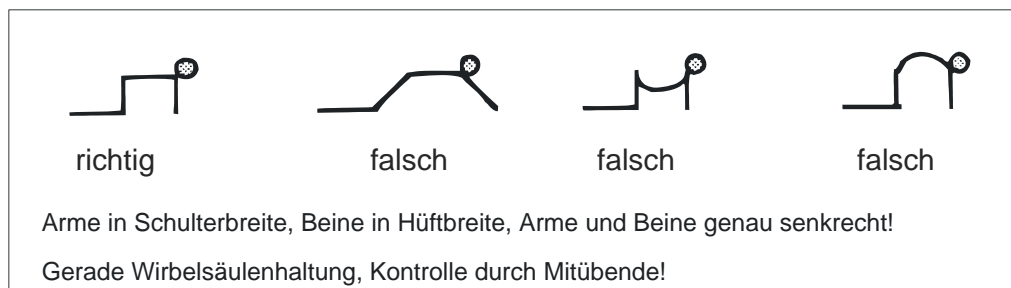
- Gleichgewichtsgefühl.
Aufrechterhaltung des gemeinsamen Gleichgewichts, ständiges Balancieren
- Körperspannung.
Muskelanspannung verhindert ein Verschieben des KSP
Gerade Wirbelsäulenhaltung ist unerlässliche Voraussetzung für beschwerdefreies Üben
- Kraft und Beweglichkeit

Emotionale Aspekte

- Stärkung des Selbstbewußtseins.
Schnelle Erfolgserlebnisse, Freude, Stolz über das Gelungene, Untermann gibt dem Obermann sicheren Halt.
- Überwindung und Risikobereitschaft
Sein Gewicht dem Untermann anzuvertrauen

Biomechanische Gesetzmäßigkeiten

Körperhaltungen



- Kinder und Jugendliche immer weniger als ihr eigenes Körpergewicht tragen, außer bei Balancieren!
- Wirbelsäulenbelastung nur von kurzer Dauer! Alle Figuren schnell auf- und abbauen!
- Plötzlich auftretende Druckbelastungen auf die Wirbelsäule vermeiden (plötzliches Abspringen)!
- Handgelenksbetastende Übungen (Handstand, Bankstellungen) nicht zu lange üben!
- Große Lasten nur mit dem Becken, den Beinen (Oberschenkel > tragen!

Äußere Bedingungen

- Bodenturnmatten aus Nadelfilz, Nadelfilzläufer, Judomatten, Matten mit relativ harter Polsterung verhindern ein tiefes Einsinken beim Stehen oder Aufspringen (gute Standsicherheit).
- Rutschfeste Kleidung (Leggings aus Baumwolle), leichte Turnschuhe, Socken oder barfußig.
- Magnesia verhindert feuchte Hände und damit Abrutschen

Didaktische Hinweise

- Einführendes Gespräch verhindert Angst vor dem Wort „Akrobatik“. Themen ansprechen wie z.B. Körperkontakt, Vertrauen, Körperspannung, Gleichgewicht.
- Vorbereitende Übungen führen leichter zum Thema.
- Gruppe muß sich erst kennenlernen (Thema Akrobatik nicht an den Anfang des Schuljahres legen).
- Kleine Spiele führen zu ersten Körperkontakten und bauen „Berührungsängste“ ab.
- Dehn- und Kräftigungsübungen als Partnergymnastik fördern erste Körperkontakte.
- Vertrauensübungen („Führen und Folgen“) verbunden mit Übungen für die Körperspannung.
- Partnerorientierte Gleichgewichtsübungen veranschaulichen das Prinzip des Gleichgewichtshaltens.
- Ausgewogene Belastung der Muskel- und Gelenkbeanspruchung berücksichtigen
- Übungen mit dynamischer Struktur am Anfang der Stunde einplanen.
- Bei Partnerbalancen sollten möglichst Gleichgewichtige miteinander arbeiten (Partnertausch!)
- Techniken, die in Gruppen erarbeitet wurden, auch den anderen Gruppen präsentieren. Akrobatik nicht mit Kindern vor dem 10. Lebensjahr.
- Erst biomechanische Grundlagen erarbeiten, dann einfache Balancierübungen auf dem Becken, schließlich einfache Pyramiden.
- Zur Schaffung einer Bewegungsvorstellung mit Abbildungen und Arbeitskarten arbeiten. Dies ermöglicht ein selbständiges Arbeiten in Kleingruppen. Entscheidungen über Positionen können von den Kindern übernommen werden. Motivierende Wirkung!
- Nach ersten Erfahrungen mit dem statischen Pyramidenbau kann mit dynamischen Elementen und Phantasiefiguren begonnen werden. Mit der Basistechnik der Partnerakrobatik nicht zu früh beginnen!

Gestaltung von Aufführungen

- Ein wesentliches Kriterium ist die Gestaltung der Übergänge, von einer Figur zur anderen, von einer Pyramide zur anderen. Z.B. eine Pyramide löst sich in Partnerfiguren auf und wird wieder zur Pyramide. Rollen, Räder, Überschläge eignen sich für Platzwechsel.
- Einfache, sicher einstudierte Figuren verhindern den „Vorführeffekt“.
- Gezielt eingesetzte Musik schafft Stimmungen. Frühzeitig auswählen!
- Die letzten Proben vor Aufführungen mit Kostümen (sonst böse Überraschungen)!
- Betreten der Bühne als „kleine Szene“ gestalten, z.B. Rollen, Rad, Handstandgehen in verschiedenen Bewegungsrichtungen, -ebenen, Raumwegen etc.
- Der Aufbau ist präzise einstudiert, jeder weiß seinen Platz.
- Präsentation der Figur: in welcher Position, Richtung, Blickwinkel, ohne Hast, nach Rhythmus der Musik, wann darf geklatscht werden (evtl. Ausruf der Gruppe)?
- Der Abbau bzw. Umbau soll zügig erfolgen, möglichst als Szene.

- Auch das Verbeugen am Ende will gelernt sein.
- Was machen Artisten, die nicht in Aktion sind? Möglichkeiten des Bewegungstheaters, groteske Bewegungen, gymnastische oder Tanzbewegungen etc. Sie sollen jedoch nicht von der Hauptattraktion ablenken.
- Schlußbild - Großpyramide

Begriffserläuterung:

U = Unterson (nimmt die untere Position ein)

O = Oberperson (nimmt die obere Position ein)

1, 2, 3, 4, 5 etc. ist die Reihenfolge der Personen, in der sie ihre Positionen einnehmen.

Griffe:

Handgelenk-Handgelenkgriff:

Die Partner umfassen gegenseitig die Handgelenke



Daumen- oder Ballengriff:

Die Ballen liegen aufeinander, die Daumen sind umschlungen



Unterarmgriff:

U legt ihre Hände unter die Ellbogen von O, O greift in die Ellenbeuge von U



Fingergriff:

Die Finger sind ineinander verhakt



Vorbereitende Übungen

Heranführen an erste Körperkontakte.

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Die Schüler laufen durch die Halle zu schneller Musik. Bei Musikwechsel und Zuruf des Lehrers werden bestimmte Aufgabe erfüllt.

- **Fassungen** - Laufen, Hüpfen, Springen mit versch. Fassungen (Hand-, Schulter-, Fuß-, Beinfassung, neben- oder hintereinander)



- **Anlehnen** an einen Körperteil (Schulter, Rücken) eines Partners oder mehrerer Partner. Auch in versch. Ausgangspositionen. Auch als Schiebekampf möglich.



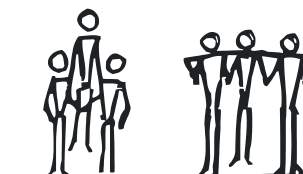
- **„Rucksack“** - Partner als Rucksack vorn oder hinten tragen



- **Buchstaben** formen, z. B. A, V, K, B etc.



- **„Partnertragen“** - Zwei Partner tragen einen Partner, mit Unterarmgriff, im Schulterstütz, im Sturzhang oder unter den Achseln



- **„Beutelratte“** - in Rückenlage den Partner in Bankstellung mit Beinen und Armen umklammern.



- **Partnerschwingen** - einer greift an den Händen, einer an den Beinen oder je eine Hand und ein Bein.



- **„Standbild“** - mehrere Personen bilden ein Standbild (stützen, lehnen, tragen etc.)



- **„Sitzkreis“** - jeder setzt sich in Kreisauflage auf die Oberschenkel des Hintermanns.



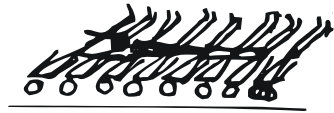
- **„Wackelpeter“** - die Teilnehmer sitzen eng hintereinander mit gegrätschten Beinen. Durch Schaukel- und Hüftbewegungen vwbewegen



- **„Baumstammtransport“** - in Rückenlage, (Reißverschlußsystem) Kopf an Kopf, eng nebeneinander, mit den Händen eine liegende Person transportieren.

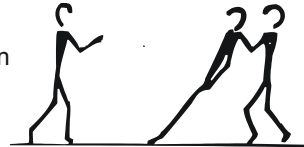


- „**Baumstammrollen**“ - in Rückenlage nebeneinander, alle in eine Richtung rollen und dabei einen „Baumstamm“ transportieren.

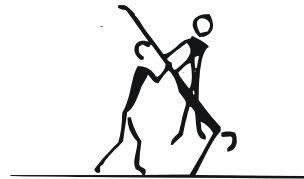


Übungen zur Körperspannung und zum Vertrauen.

- „**Pendeluhr**“ - „steif“ und mit geschlossenen Augen zwischen 2 Partnern vor- und zurückfallen (anfänglich 4 Helfer). Auch in Kreisauflistung mit mehreren Personen möglich.



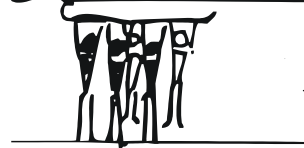
- „**Brett heben**“ - 2 Partner heben einen Partner aus dem Liegestütz vl. Bis zum Handstand und legen ihn in Rückenlage wieder ab. Ist auch im Liegestütz sl. möglich. Im Liegestütz rl. nur anheben.



- „**Partnerhandstand**“ - Handstand auf den Füßen des Partners und dabei gehen.



- „**Bretttransport**“ - 4 Personen transportieren eine Person (Fußgelenke, Oberarme). Auch in Hochhalte möglich (6 - 8 Personen).



- „**Blindentransport**“ - Eine Person mit geschlossenen Augen wird von einem Partner durch eine Halle voller Geräte geführt.



- „**Baumstammfangen**“ - eine Person lässt sich vw, rw, mit geschlossenen Armen von einem Kasten in die ausgestreckten Arme der Fänger fallen (6 - 8 Fänger).



Partnerakrobatik

Merkmale:

- Gegenseitiges Ausbalancieren
- Verschiedene Körperhaltungen stehend - liegend - kopfüber
- Anfangs mit 2 Helfern arbeiten
- Beim Übereinanderstehen immer nach vorn und hinten absichern!

Basistechniken:

- **Stuhl** Gleichgewicht in gegenseitiger Abhängigkeit
- **Flieger vw** 0 in horizontaler Ebene von U aus balanciert
- **Schulterstand** 0 in Kopfüberstellung
- **Übereinander-Stehen** 0 in vertikaler Stellung von U ausbalancieren

Übungen zur Balance

- **Das V vorlings** - Fußspitze an Fußspitze ggü im Handgelenk-Handgelenk-Griff



- **Das V vorlings gebeugt**



- **Das V vorlings** - Griff nur mit einer Hand



- **Das V rücklings** - Ferse an Ferse gegenüber, auseinander lehnen.



- **„Der Stuhl“** - Rücken an Rücken oder gegenüber



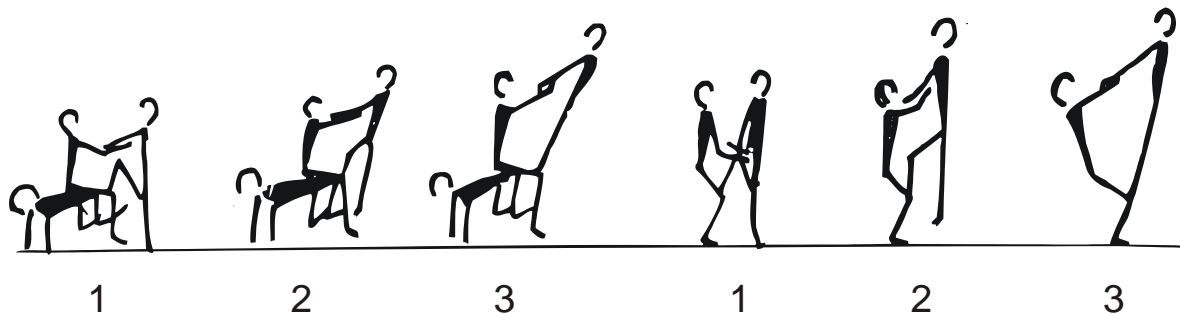
- **„Gruppenbalance“** - Linien- oder kreisförmig lehnt sich jeder zweite nach vorn, die anderen nach hinten. Langsamer Wechsel



Der Stuhl - Aufstiegsvarianten

Aufstieg mit Bankhilfe

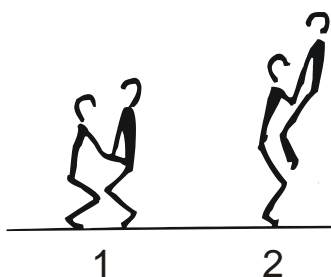
U sitzt auf Bank - Unterarmgriff, Fuß nahe Kniegelenk aus dem Oberschenkel



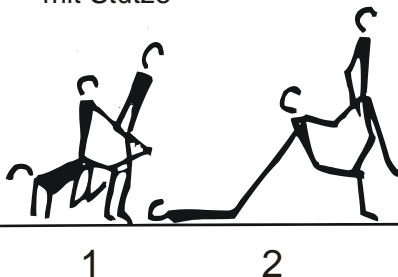
Aufstieg ohne Bankhilfe

nah beieinander, sonst wie mit Bankhilfe

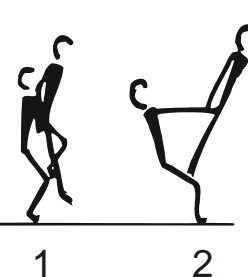
Aufstieg als Aufspringen



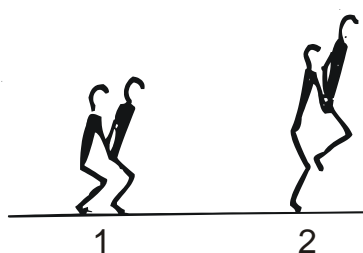
Aufstieg rw mit Stütze



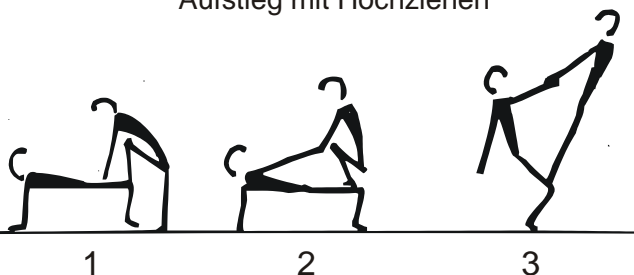
Ohne Stütze



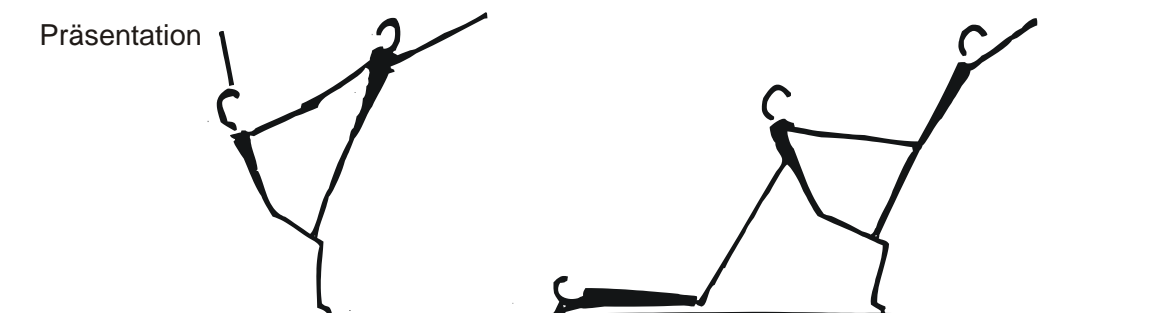
Aufstieg rw als Aufspringen



Aufstieg mit Hochziehen

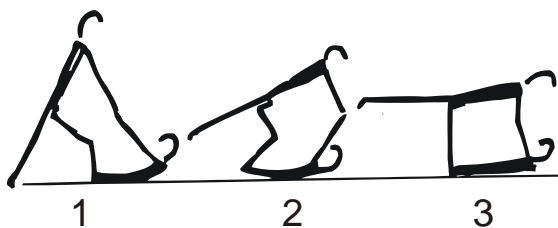


Präsentation

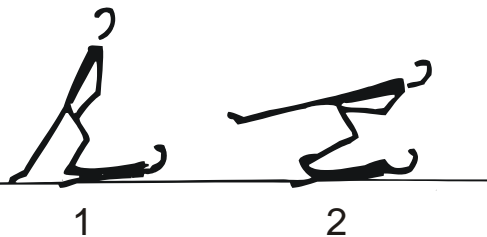


Der Flieger mit Varianten

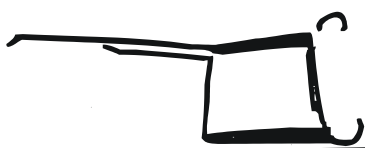
Der Flieger vl



Der Flieger rl



Der Flieger auf den Unterschenkeln

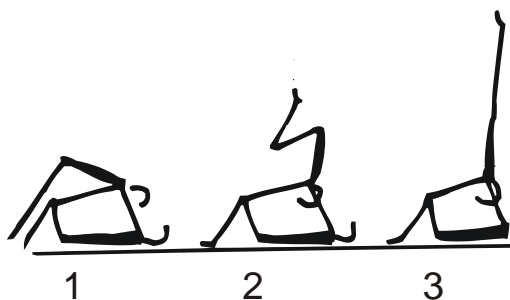


Stützwaage

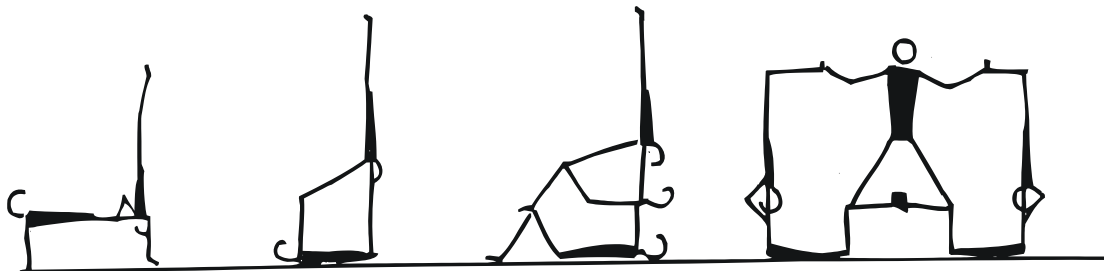
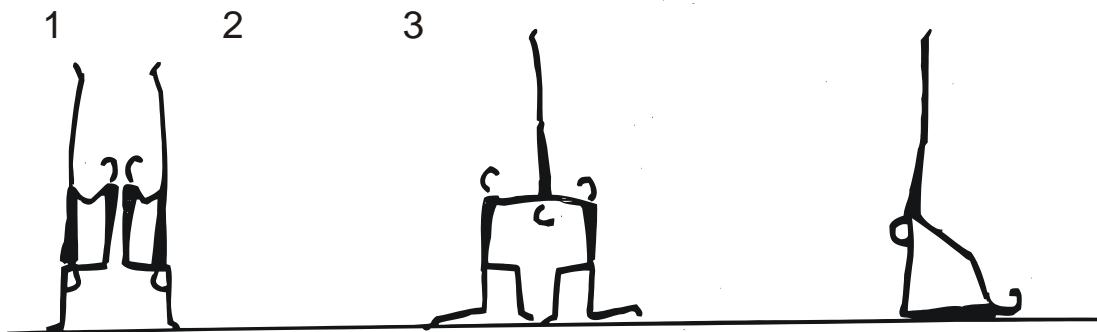
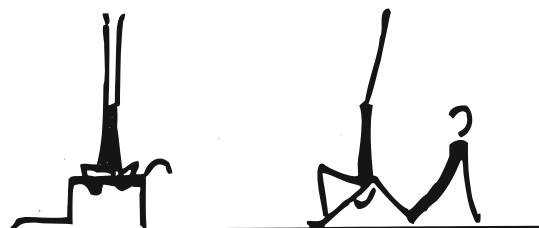


Der Schulterstand mit Varianten

Schulterstand

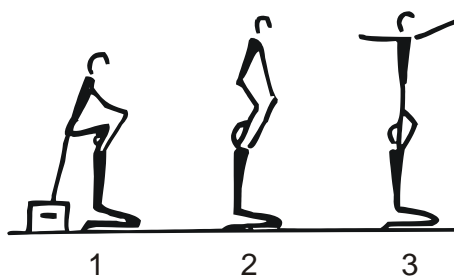


Schulterstand auf der Bank
auf den Knien

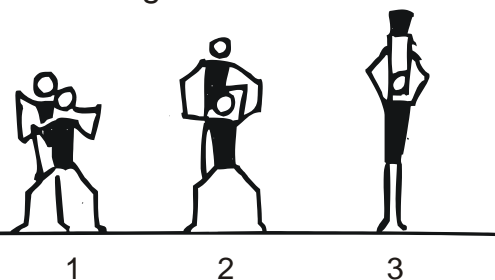


Übereinanderstehen mit Varianten

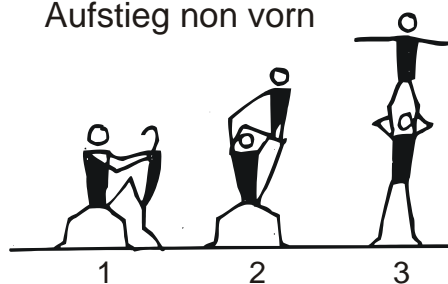
Vorübung



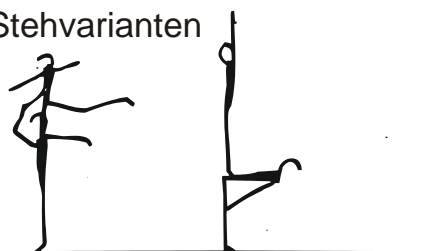
Aufstieg von hinten



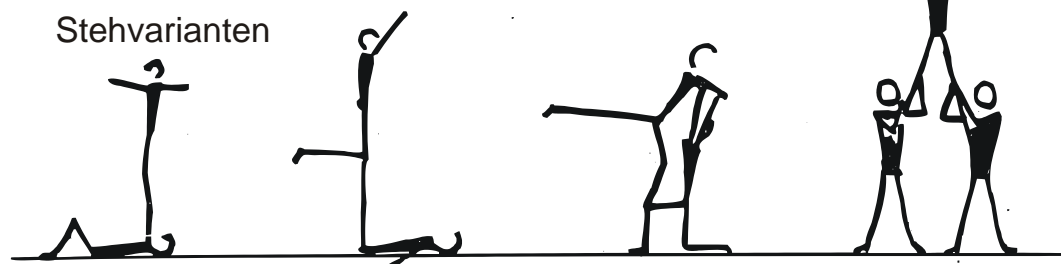
Aufstieg non vorn



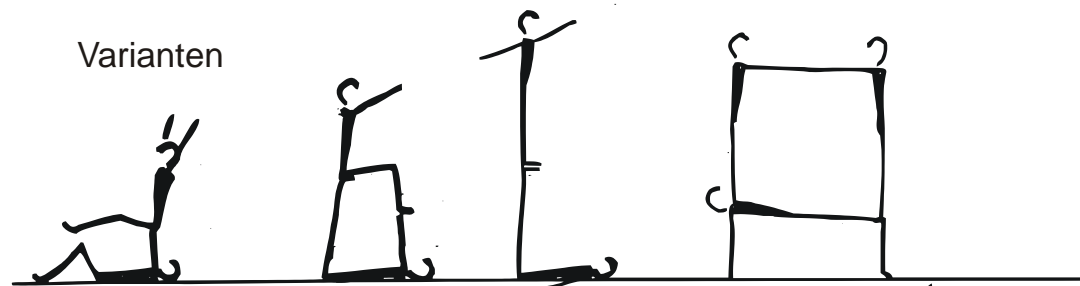
Stehvarianten



Stehvarianten



Varianten



Varianten



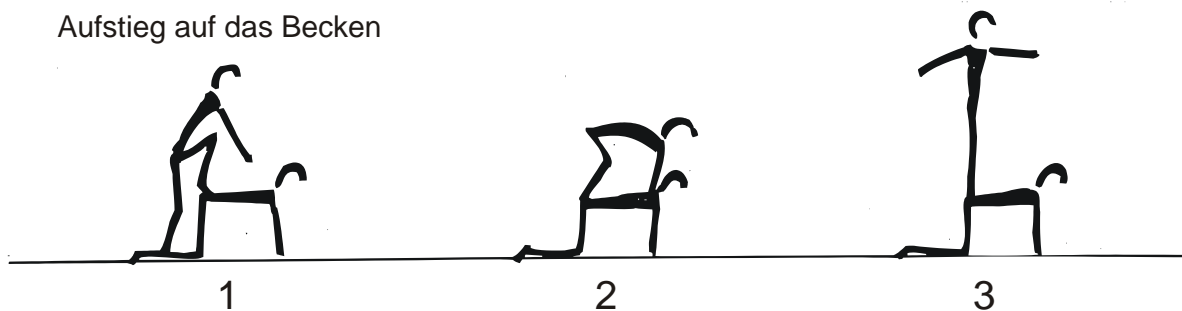
Grundsätze für den Pyramidenbau

Typen	Grundriß	Ausbau, Erscheinungsbild
Flächenpyramiden: Kreispyramiden:	Linie oder leichter Bogen Kreis oder Vieleck	Wand- oder Flächenartig Säulen- oder Kegelförmig Sehr stabil
Kreuzpyramiden:	Liegendes Kreuz	Ähnlich wie Kreispyramiden

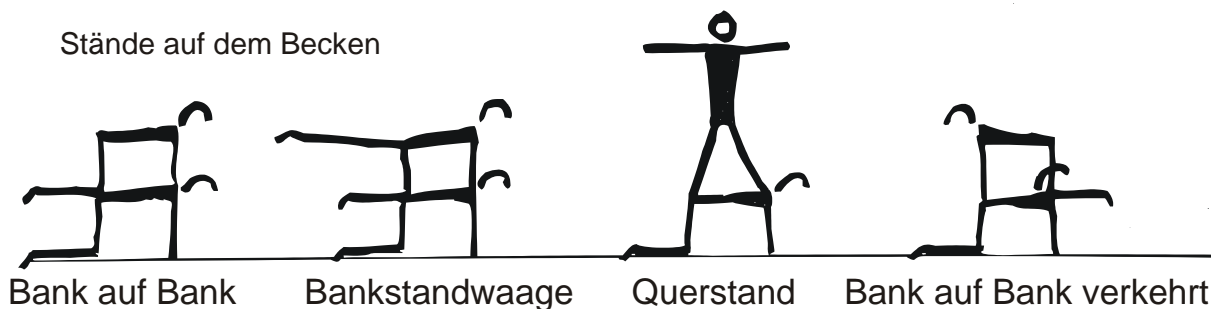
- Grundkenntnisse der Biomechanik!
- Absprache vor dem Aufbau:
 - Wer hilft und sichert wen?
 - Wer übernimmt welche Position(wie gelangt er dort hin?)
 - Plan über Auf- und Abbau.
 - Wer übernimmt die Kommandos?
- Aufbauschritte getrennt üben!
- Aufbau: schnell, aber nicht hastig!
- Präsentation: 3-4 Sekunden!
- Belastungsprobleme: jeder kann das Kommando (**ab**) zum Abbau Übernehmen!
- Abbau: Abbau in umgekehrter Reihenfolge wie der Aufbau!
- Gerade, aufrechte Körperhaltung!

Elementarformen des Pyramidenbaus

Aufstieg auf das Becken



Stände auf dem Becken



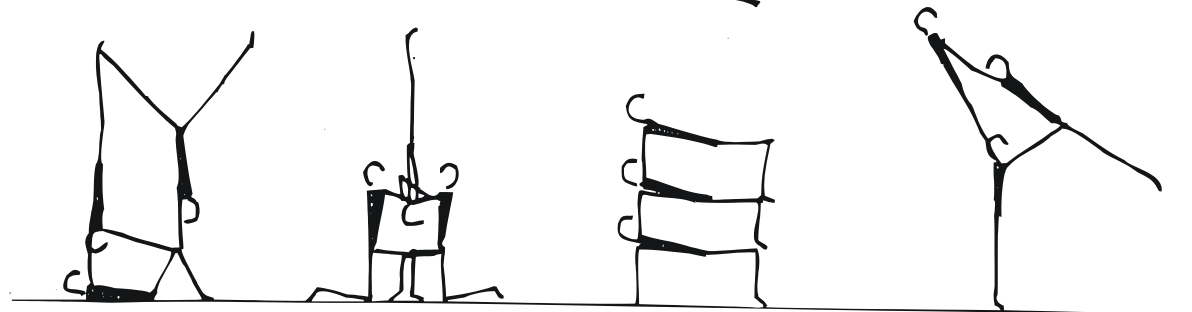
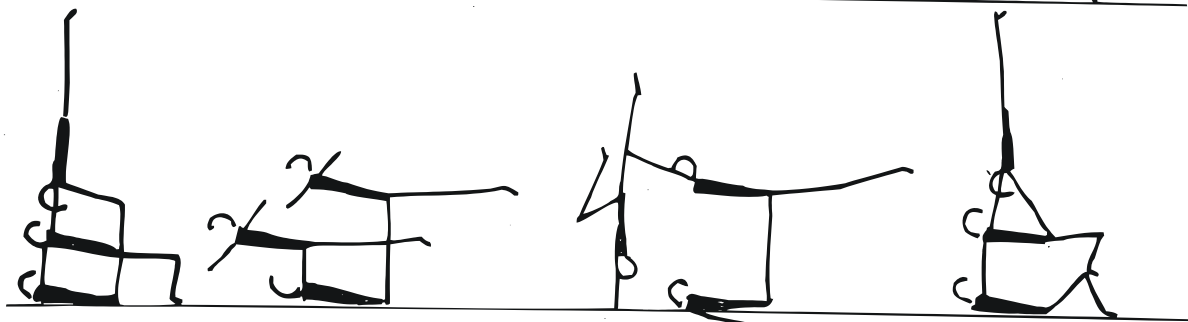
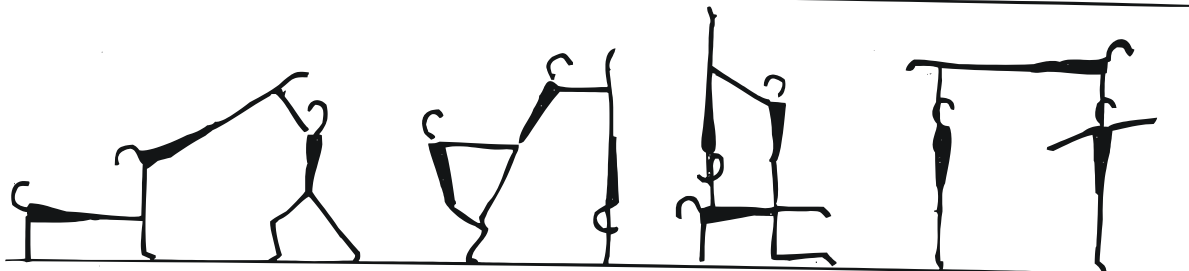
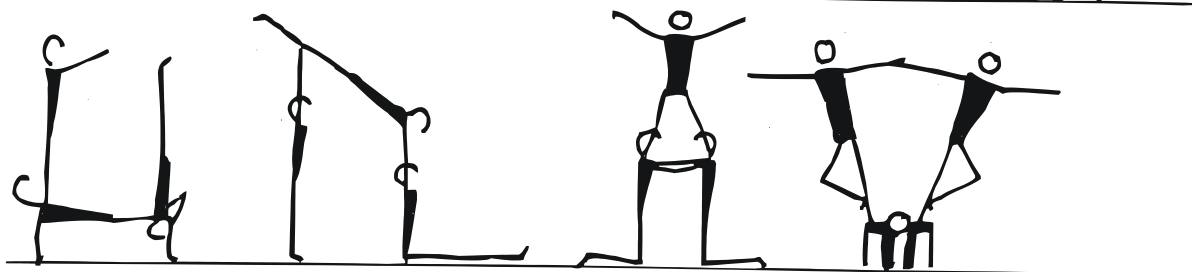
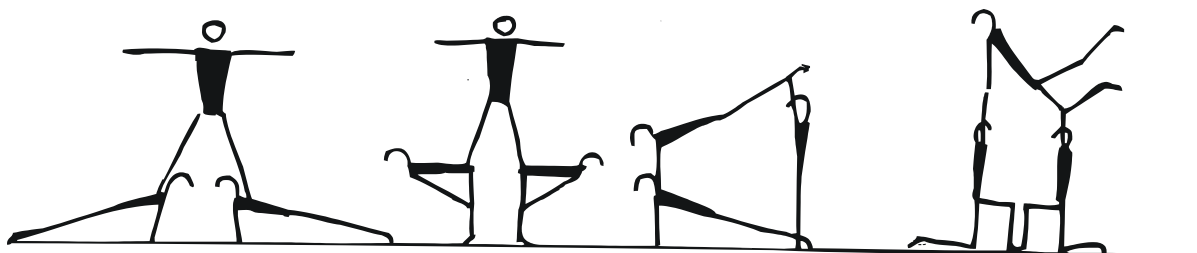
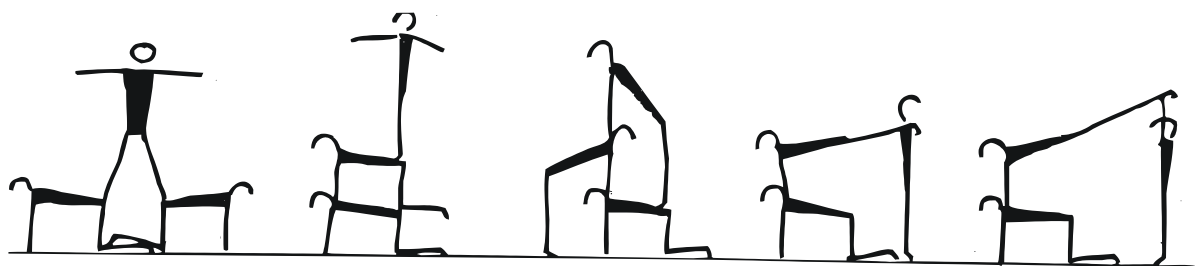
Bank auf Bank

Bankstandwaage

Querstand

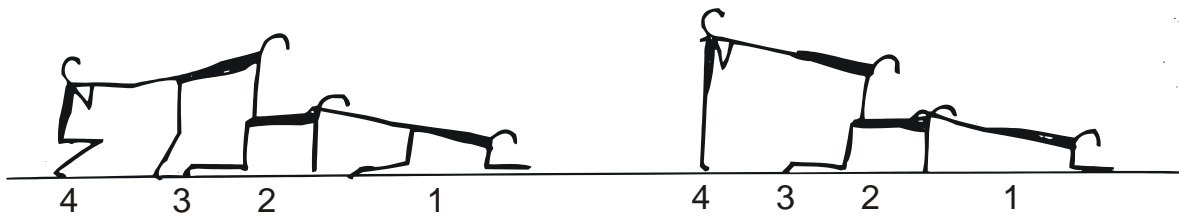
Bank auf Bank verkehrt

Pyramiden für 3 Personen

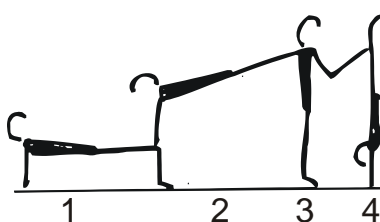


Pyramiden für 4 Personen

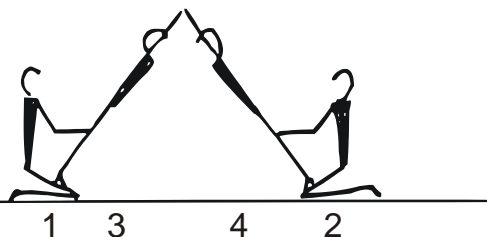
Treppenpyramide



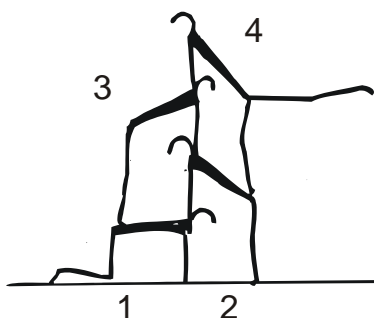
Treppenpyramide mit Handstand



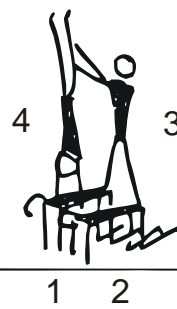
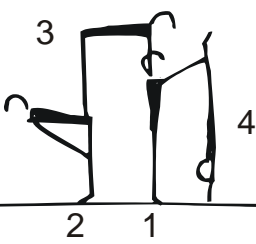
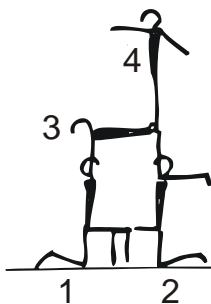
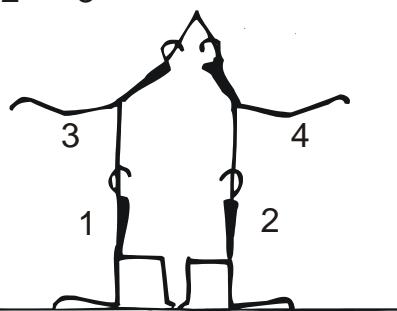
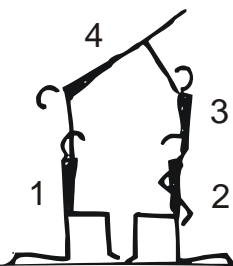
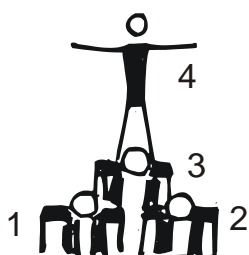
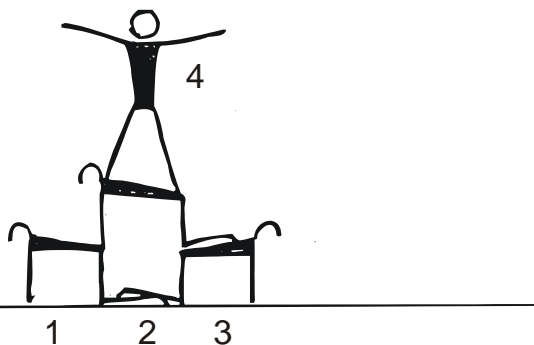
Das Tor



Fachwerkpyramide

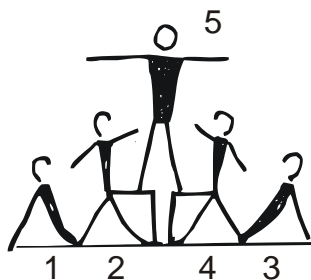


Denkmal

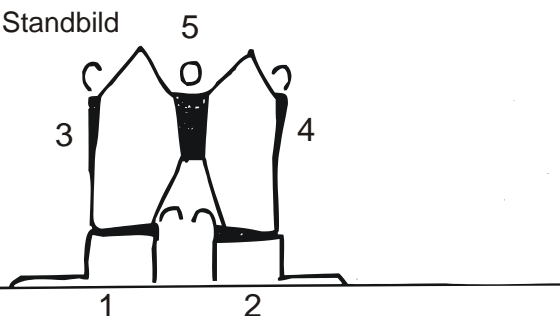


Pyramide für 5 Personen

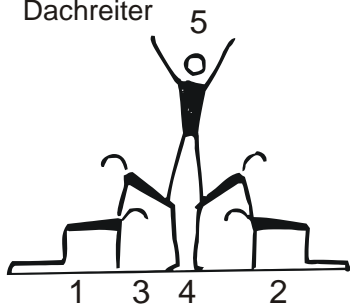
Sitzpyramide



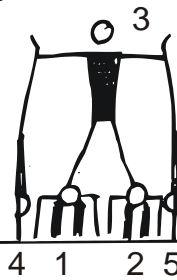
Standbild



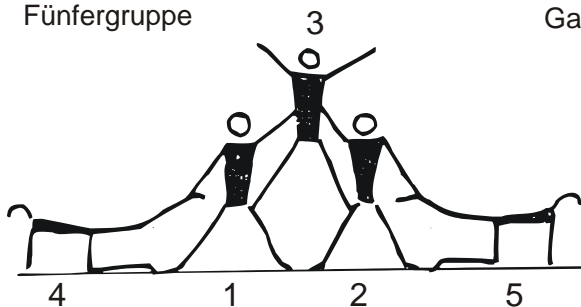
Dachreiter



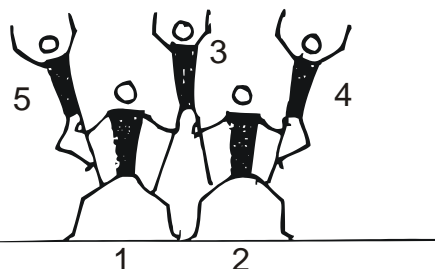
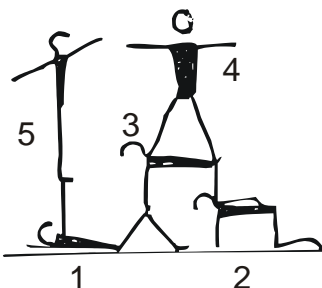
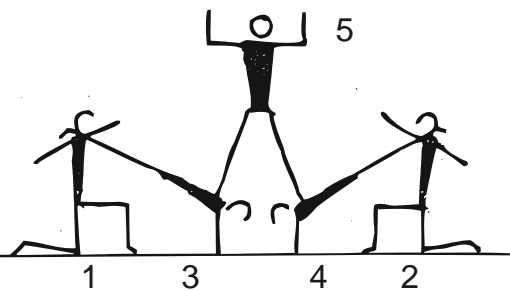
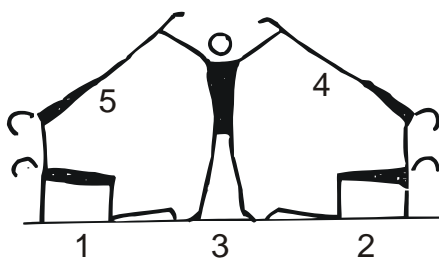
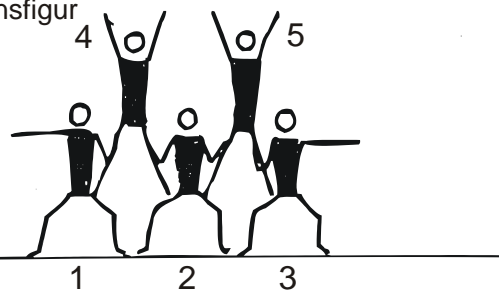
Bankpyramide mit Handstand



Fünfergruppe

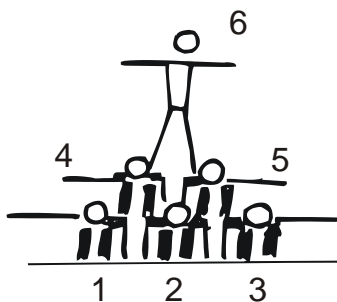


Gallionsfigur

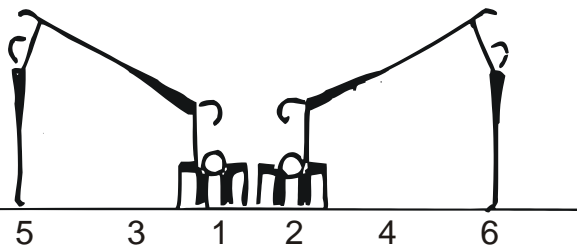


Pyramiden für 6 Personen

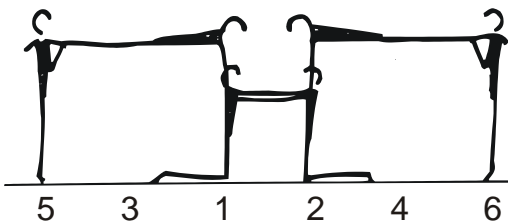
Bankpyramide



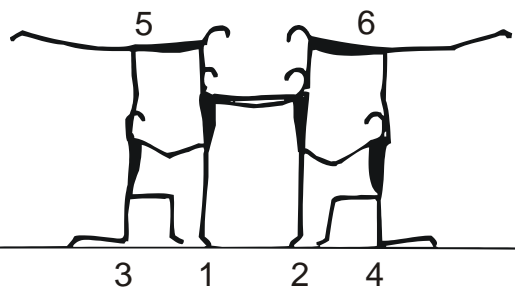
Liegestützpyramide



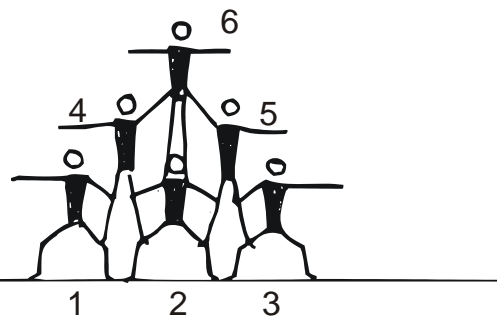
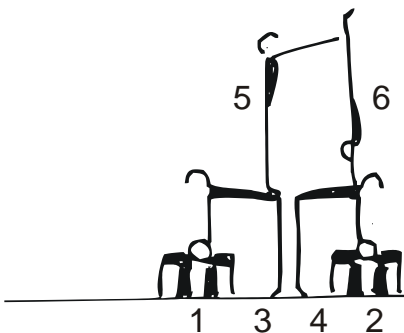
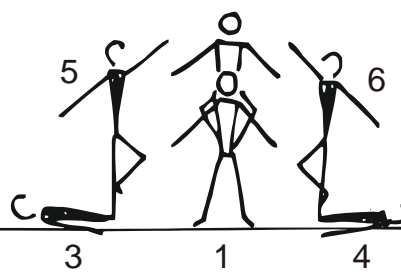
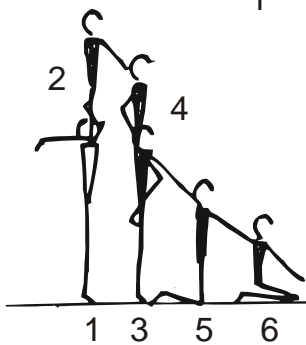
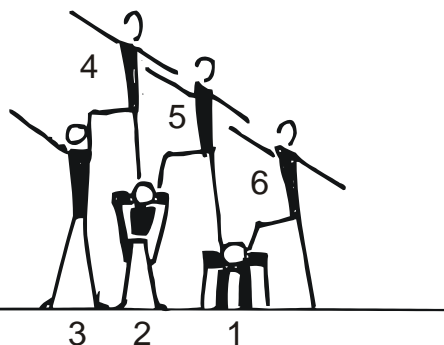
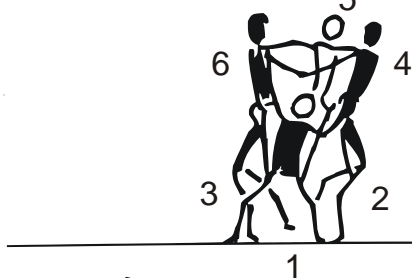
Doppeltor



Portal

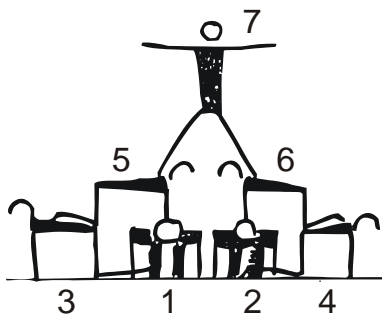


Kreispyramide

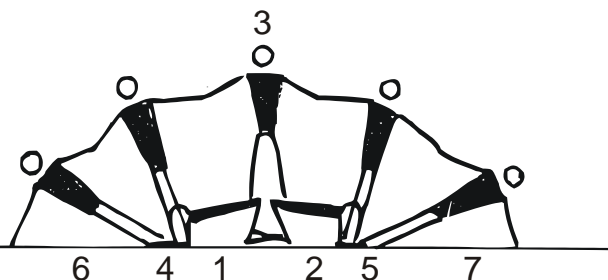


Pyramiden für 7 Personen

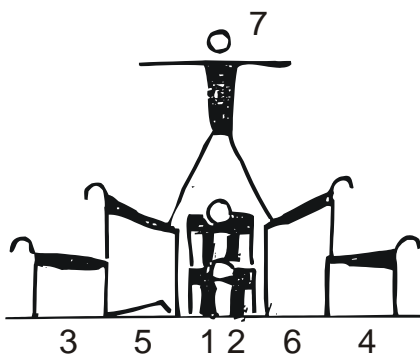
Bankpyramide



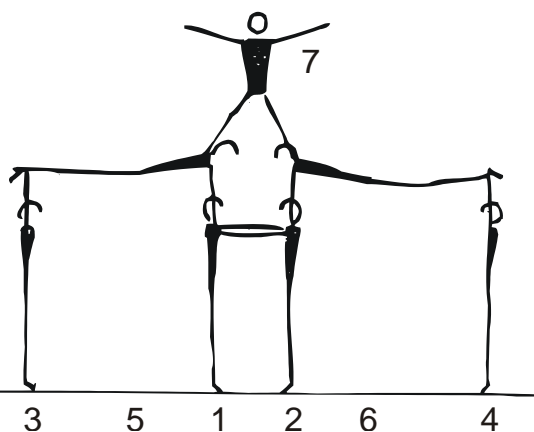
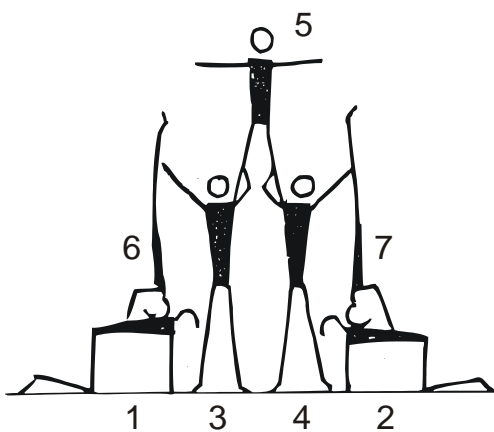
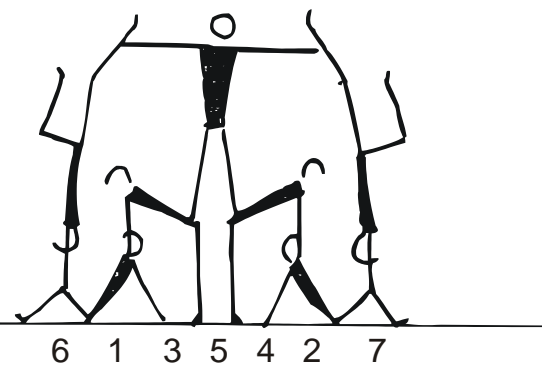
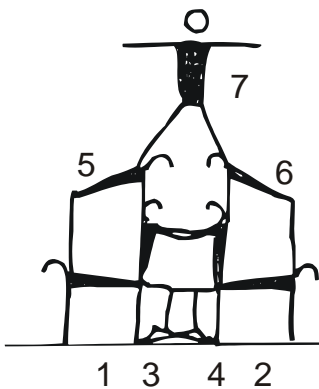
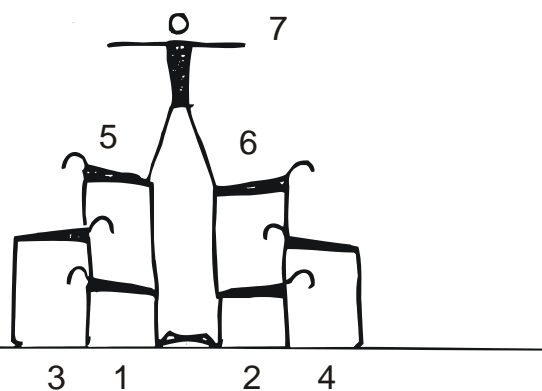
Fächerpyramide



Dachreiter

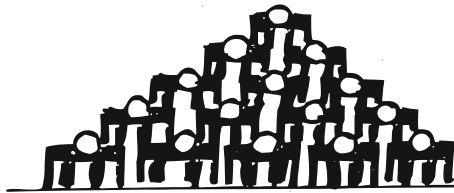


Doppelfachwerkpyramide

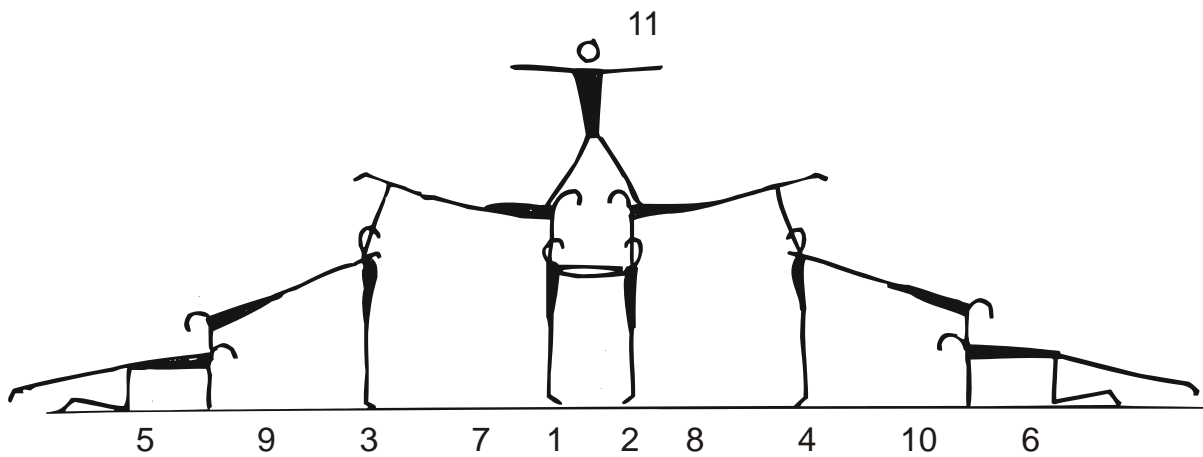
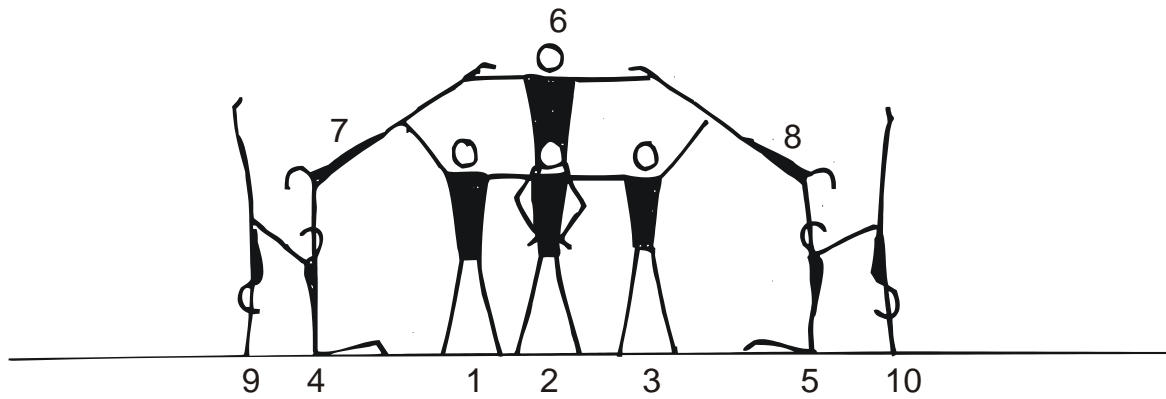
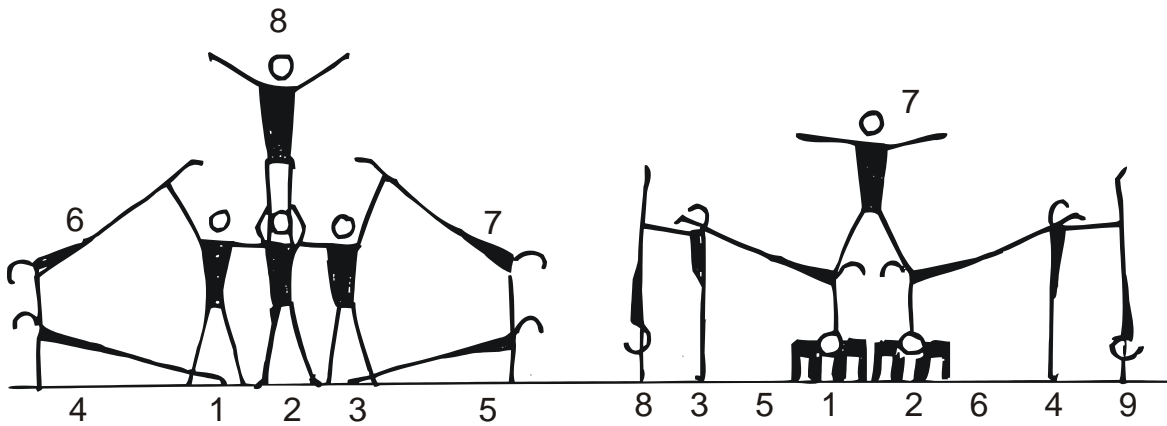
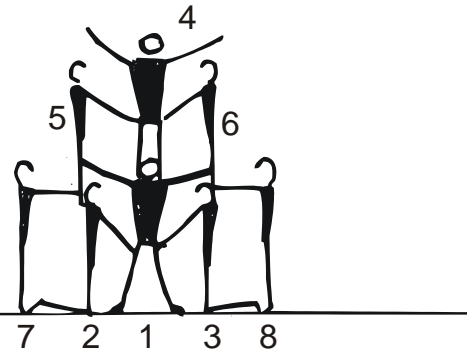


Pyramiden für 8 und mehr Personen

Löwenpyramide



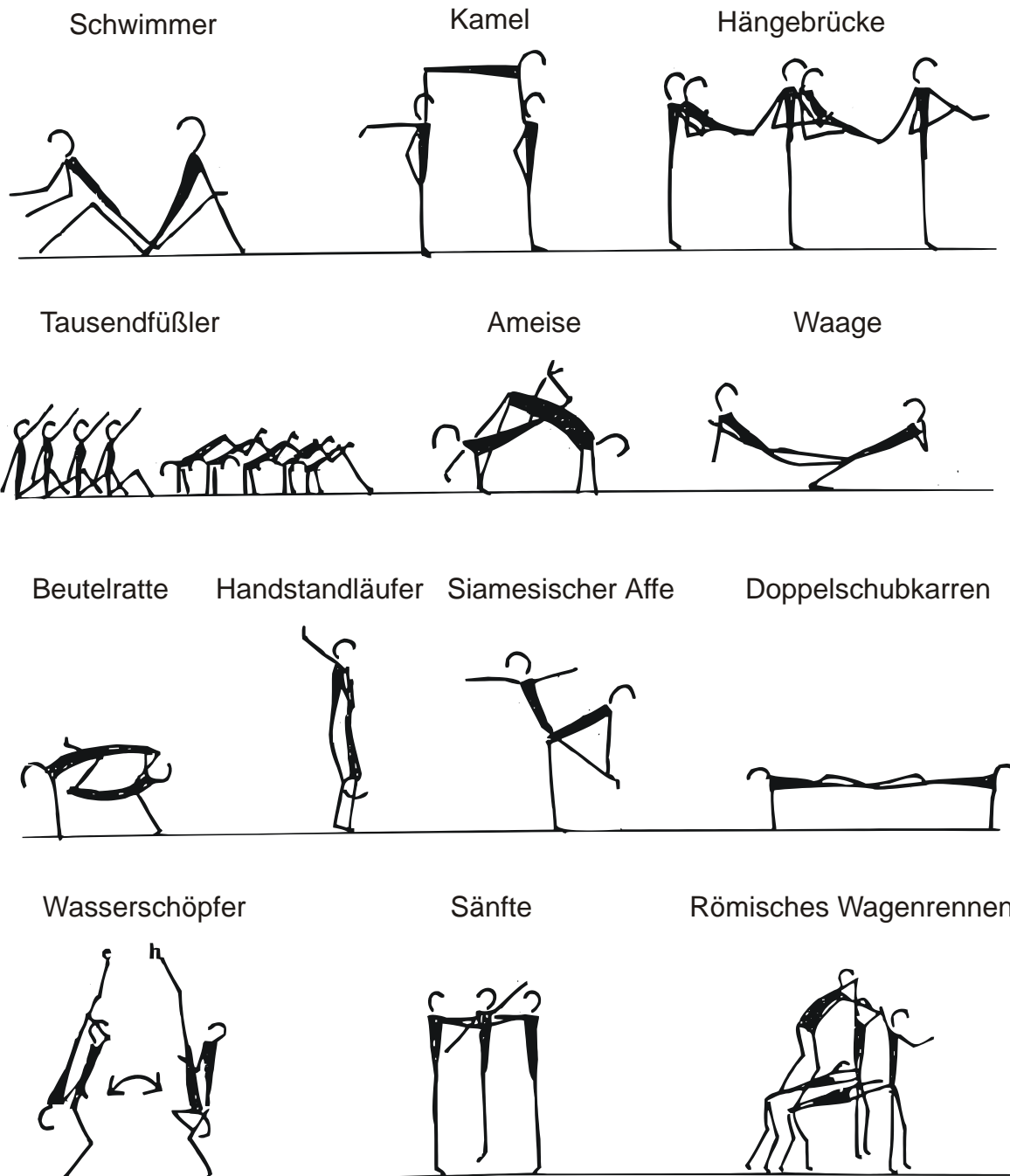
Wachturm



Dynamische Akrobatik

Zu den dynamischen Elementen in der Akrobatik gehören Rollen, Räder, Salti und Überschlagsbewegungen. Für den Schulbereich im Basissport stehen Rollen und Räder im Vordergrund. Sie eignen sich besonders für die Gestaltung von Übergängen. Zu den einfachen Elementen gehören die Phantasiefiguren, die Assoziationen aus der Alltags- und Tierwelt hervorrufen.

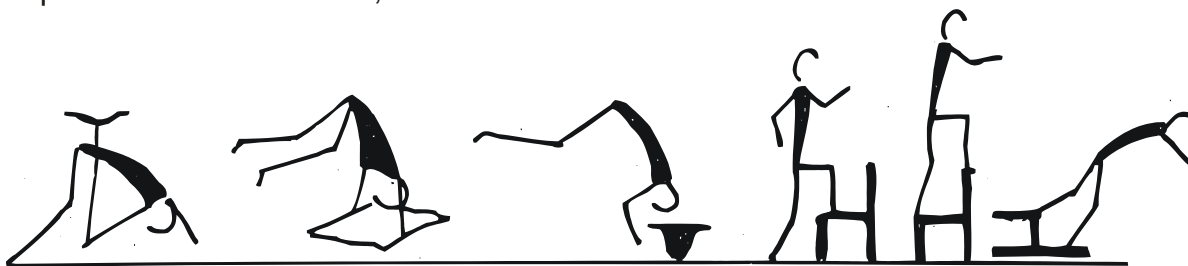
Phantasiefiguren



Rollen

Rollen mit Requisiten (Zeitung, Hut)

Requisiten erst nach innen, dann nach außen drehen



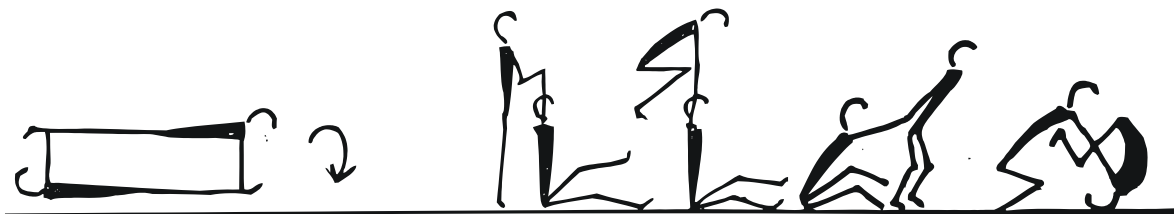
Doppelrolle vw und rw

Kettendoppelrolle



Doppelrolle sw

Überhocken



Menschenjonglieren vw

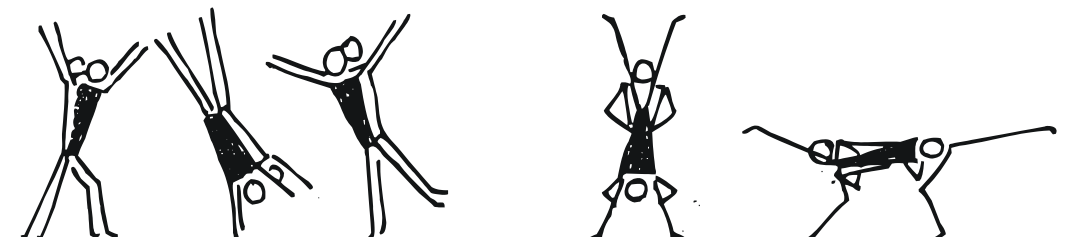
Menschenjonglieren sw



Räder

Zwillingsrad

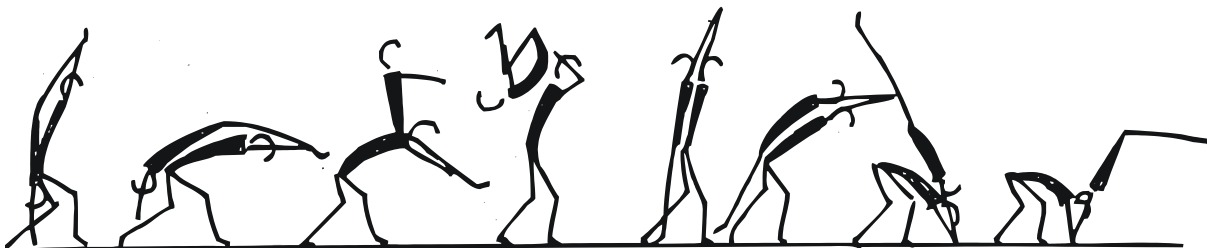
Doppelrad



Überschläge

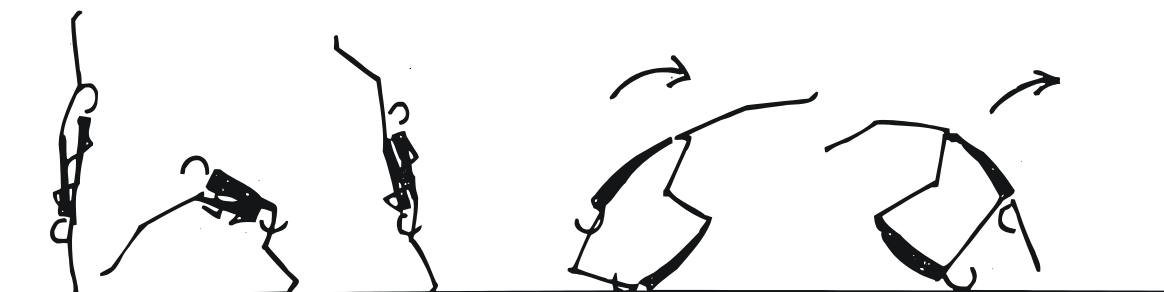
Tragüberschlag, auch mit anschl. Salto

Trage - Flick Flack



Doppelüberschlag vw und rw

Fußstützüberschlag vw und rw



Salti

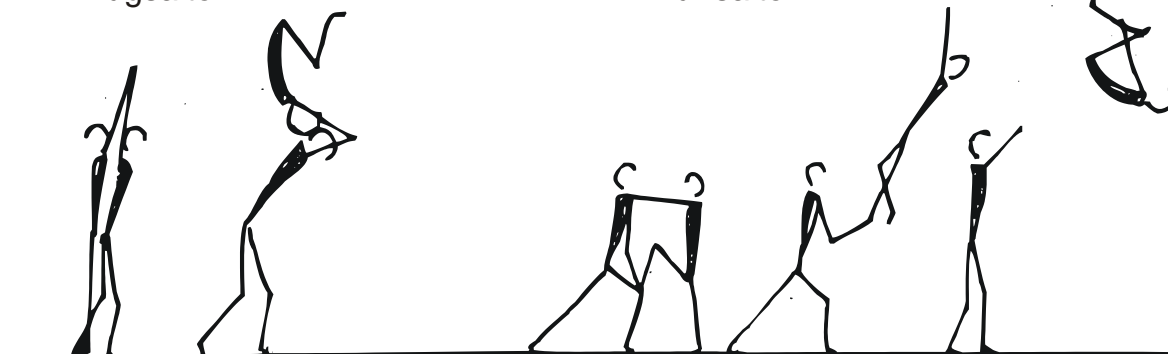
Henkelrolle

Schaukelsalto

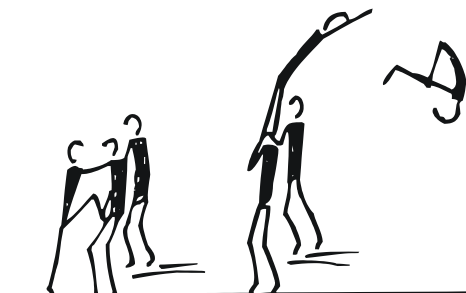


Zugsalto

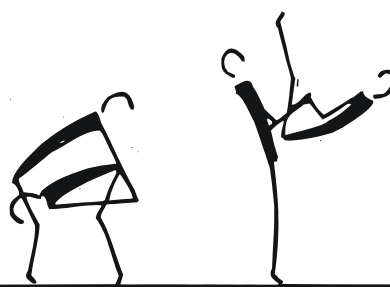
Wurfsalto rw



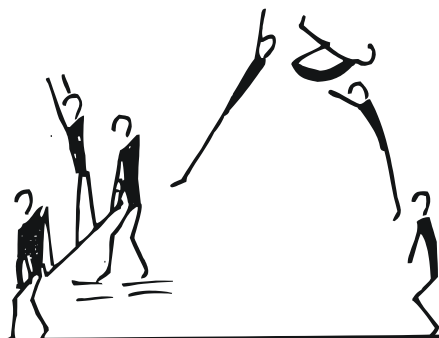
Wurfsalto vw



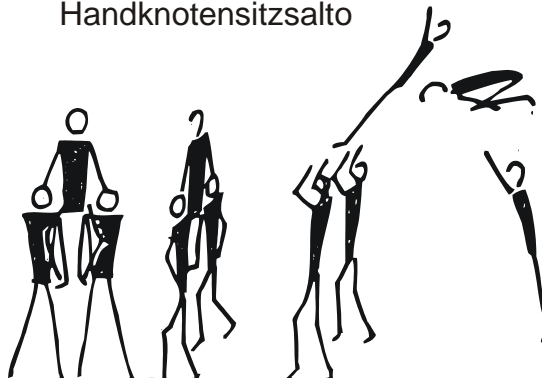
Kinderzugsalto



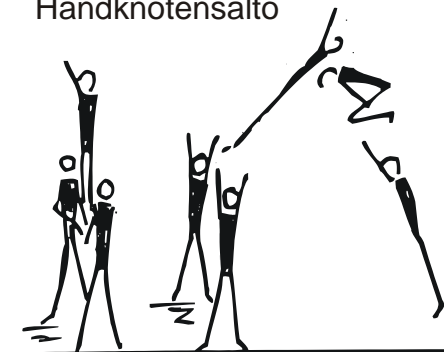
Stangenwurfsalto



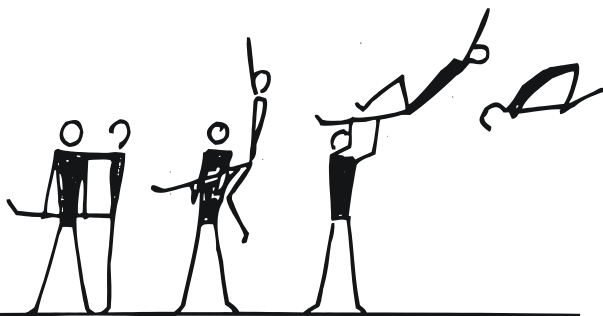
Handknotensitzsalto



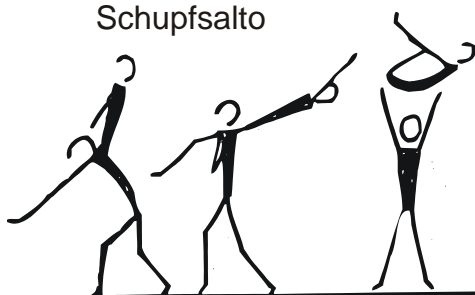
Handknotensalto



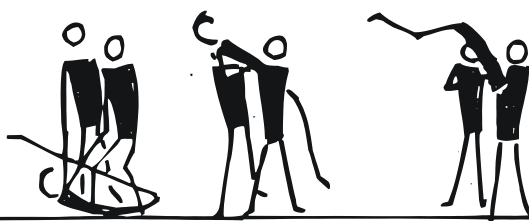
Oberschenkelwurfsalto



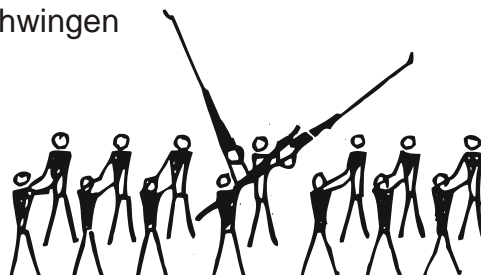
Schupfsalto



Nacktenkippe mit Zughilfe vw und rw



Glockenschwingen



Literatur:

Balireich R., von Grabowiecke U.: Zirkus-Spielen. Ein Handbuch für Artistik, Akrobatik, Jonglieren, Äquilibristik, Improvisieren und Clownspielen S. Hirzel Verlag, AOL Verlag, 1992

Blume, M.: Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen Meyer & Meyer Verlag, Aachen 1995

Fodero J.M., Furblur E.: Creating Gymnastik Pyramides and Balances, Champaign Illinois, 1989

Keglmaier O., Schneider T.: Freies Turnen Bayerische Sportjugend, Bezirk Oberbayern, München 1994

Bewegungstheater

1. Der Toc

Der toc ist ein Punkt, der innerhalb eines Bewegungsablaufes eine *neue* Phase einleitet.

Beispiel Becher:

Die Hand des Mimen umschließt den Becher und nimmt seine Form an. Er setzt den Becher an den Mund — toc — er trinkt und setzt ihn mit einem toc wieder ab.

2. Der Blick

Der Blick des Mimen erschafft noch vor der Hand den Gegenstand.

Beispiel Regenschirm:

Er signalisiert seinen Standort, nimmt den Griff in die Hand, eine Aufwärtsbewegung stellt den Gegenstand senkrecht. Der Blick zeichnet nun die Länge des Schirms. Der Blick zeigt das "Beschirmtsein"

3 Der imaginäre Gegenstand

Im Augenblick des Kontakts zwischen Hand und imaginärem Glas wird die Hand des Mimen zum Glas. Der imaginäre Gegenstand gibt der Hand seine Form und zwingt ihr seine Bewegung und Begrenzung im Raum auf. Der Mime denkt über den Gegenstand nach:

- Ist der Becher aus Plastik oder kostbarem Kristall?
- Ist er leer oder gefüllt? Bis zum Rand oder nur halb?
- Womit ist er gefüllt 011

Grundsätzliche Etüden

- Trinken aus verschiedenen Gläsern
- Kaffeetrinken in verschiedenen Situationen
- Tisch decken (zu Hause, Ober, festlich, normales Abendbrot etc.)
- Geschenke auspacken
- Essen verschiedener Speisen
- auf die Leiter klettern
- Wir malen uns Kleider und ziehen uns an