

# Akrobatik

## Partnerakrobatik, Turnen am lebendigen Gerät

### Geräte:

4-6 Bodenturnläufer, je nach Anzahl der Schüler

### A. Aufwärmen: Körperspannung und Körperkontakt

Körperspannung: alle Muskeln angespannt

Arme dicht am Körper

Beine zusammen

Körper soll gleichbleibenden Schwerpunkt haben

#### a) "Nur Fliegen ist schöner"

Ein Schüler liegt mit möglichst hoher Körperspannung in Rückenlage auf einer Weichbodenmatte, etwa 15 – 20 "Helfer", die sich außen herum aufstellen, heben diese Weichbodenmatte bis zur Hüfte hoch. Auf ein gemeinsames Kommando wird nach zwei- bis dreimaligem Schwungholen die Weichbodenmatte möglichst gleichzeitig von allen in die Luft geworfen und genauso sicher wieder von den Schülern aufgefangen. Der Schüler in Rückenlage hebt am Umkehrpunkt etwa einen halben Meter von der Weichbodenmatte ab.

#### b) Menschentransport und „Menschenpendel“

Dreiergruppe

- zu zweit den dritten Partner auf verschiedene Arten transportieren
- den dritten zwischen den beiden hin- und herpendeln lassen

Sechsergruppe

- Gruppe in der Kreisauftellung
- einer wird im Kreis in alle Richtungen gependelt
- optional mit geschlossenen Augen



#### c) „Die Freiheitsstatue von New York“

Ein Schüler steht mit höchster Körperspannung möglichst bewegungslos auf einem Kastendeckel und wird von etwa 10-12 anderen langsam bis auf Hüfthöhe hochgehoben. Damit die links und rechts stehenden Schüler unter den Kastendeckel greifen können, muss der Kastendeckel vorne und hinten auf einer Turnmatte (oder zwei weiteren Kastendeckel) aufliegen. Damit die "Freiheitsstatue" auf dem Kastendeckel nicht zu leicht das Gleichgewicht verliert, sollte sich der hochgehobene Schüler anfangs mit den Händen auf zwei Köpfen abstützen.

Die Schüler erkennen bereits nach wenigen Versuchen, dass es für beide "Partner" wesentlich einfacher ist, wenn der hochgehobene Schüler mit Körperspannung möglichst ruhig und bewegungslos stehen bleibt. Sobald er versucht, mit den Armen zu rudern, um das Gleichgewicht zu halten, wird es auch für alle anderen schwieriger, ihn hochzuheben.

#### d) „Eiszapfen“

Sechsergruppe

→ Körper soll starr sein wie ein Eiszapfen

- eine Person liegt flach am Boden („Eiszapfen“)
- wird von den anderen hochgehoben
- dann wieder langsam abgesetzt

Erweiterung:

- „Eiszapfen“ mit geschlossenen Augen
- wird von den anderen getragen
- muss seine Position im Raum erraten
- Täuschversuche der Träger durch Stampfen oder Hin- und Herwackeln

#### **Wenden des „Eiszapfens“ um seine Breitenachse:**

- zwei Helfer knien nebeneinander am Boden
- die inneren Knie jeweils angewinkelt
- „Eiszapfen“ liegt auf dem Bauch oder Rücken, mit dem Kopf bei den Füßen der Helfer
- Helfer drehen Eiszapfen um seine Breitenachse
- Sichere Zwischenposition im Schulterstand auf den Knien der Helfer
- Drehung vollenden zum freien Stand auf der Matte



#### e) "Der schiefe Turm von Pisa"

Ein Schüler steht mit höchster Körperspannung möglichst bewegungslos auf dem Boden (oder anfangs auch auf einem Kleinkasten) und wird von etwa 8 anderen, die nur an seinen Beinen zugreifen, langsam bis auf Bauchhöhe angehoben.

Reicht die Körperspannung aus, kann der hochgehobene Schüler langsam wie "Der schiefe Turm von Pisa" auf eine Seite geneigt werden.



#### f) „Baumstammtransport“

- mind. 12 Schüler (je mehr desto besser) liegen Kopf an Kopf im Reißverschlussprinzip auf dem Rücken
- Arme sind nach oben gestreckt, Handflächen zeigen zur Decke
- Baumstamm wird nun in Rückenlage von einer Seite zur anderen transportiert
- ein Helfer (Lehrer) unterstützt am Anfang und Ende der Transportstrecke das „Auf- bzw. Abladen“ des „Baumstammes“ auf das „Handförderband“
- „Baumstamm“ kann beim Transport auch um seine Längsachse gedreht werden



### g) "Spannungsprüfung"

Zwei Langbänke werden v-förmig so nebeneinander gestellt, dass der Abstand von einem Ende zum anderen kontinuierlich zunimmt. Jeder Schüler kann nun auf diesem „Spannungsprüfgerät“ seine Körperspannung messen, indem er versucht, in Rückenlage eine Verbindung zwischen den beiden Langbänken herzustellen.



Dort, wo die Langbänke nur etwa einen halben Meter weit auseinander stehen, wird dies jedem gelingen. Je größer die Distanz der beiden Langbänke wird, desto schwieriger wird es, das Gesäß noch vom Boden abzuheben und in eine gerade Rückenlage zu kommen. Die höchste Körperspannung hat derjenige Schüler, dem es gelingt, auf der einen Seite nur mit dem Hinterkopf und auf der anderen Seite nur mit den Fersen auf den Langbänken zu liegen. Zur Polsterung der Langbänke eignen sich Schaumstoffstreifen, Teppichfliesen sowie Bodenturnläufer, oder man verwendet Kastendeckel, die in zunehmenden Abständen nebeneinander auf den Boden gelegt werden.

## B. Vermittlung turnerischer Fertigkeiten - Sammeln von Bewegungserfahrungen

### a) Halte- und Stützgriffe

Hand in Hand:  
→ Halte- und  
Zuggriff



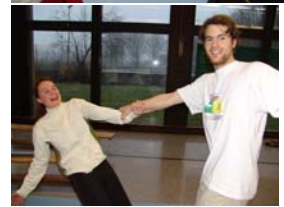
Anwendung:



Handgelenksgriff:  
→ Halte- und  
Zuggriff



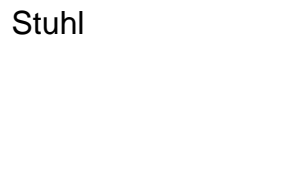
Anwendung:



Ellbogengriff:  
→ Stütz- oder  
Haltegriff



Anwendung:



Stützgriff:  
→ Hand in Hand



Anwendung:



### „Gemeinsamer Körperschwerpunkt“

Zwei Schüler fassen sich mit „Handgelenk-Handgelenksgriff“, lassen sich mit Körperspannung in eine leichte Rückenlage fallen und versuchen die Balance zu finden. Anschließend gehen sie mit den Füßen so weit aufeinander zu, bis sich ihre Zehen berühren. Der gemeinsame Körperschwerpunkt wird sich auch bei ganz unterschiedlichem Gewicht der beiden Partner finden lassen. Das gesamte System bleibt aller-

dings nur in der Balance, wenn sich der gemeinsame Körperschwerpunkt über ihrer gemeinsamen Stützfläche befindet

Die Schüler stellen schnell fest, dass sich der Partner, der weniger wiegt, wesentlich weiter nach hinten legen muss, um als Akrobatikduo im Gleichgewicht zu bleiben. Nach und nach fassen sie Vertrauen in den Partner und probieren diese Übung auch auf immer schmalere und höhere Unterlagen (Kastendeckel; Balancierbalken in Bodenhöhe; umgedrehte Langbank; Reckstange, die am Boden liegt; etc.).

Nach einer Lehreraufforderung variieren sie ihre Körperpositionen (ein Partner steht mit dem Rücken zum anderen; beide Schüler stehen Rücken an Rücken; etc.) oder halten sich nur noch mit einer Hand beim Partner fest (beide stehen seitlich und legen sich nach außen).

## **b) Grundpositionen der Partnerakrobatik**

### **Die Bank**

- Bankstellung vorlings
- Handstellung etwa schulterbreit
- Kniestellung etwa hüftbreit
- sichere Position, geringer Abstand zum Boden, Körperschwerpunkt tief
- gerader Rücken
- Arme und Oberschenkel zeigen fast senkrecht nach unten
- Belastung nur im Bereich der Schulterachse und der Hüfte
- Anwendung: einfache Positionen auf der Bankstellung (liegen, sitzen, Kniestand, Stand)
- evtl. Hilfestellung für den oberen Partner bei schwierigeren Positionen



### **"Wo darf und kann ich meinen Partner belasten?"**

Um den Schülern das Gefühl zu geben, selbst an der Erarbeitung der Basistricks in der Partnerakrobatik beteiligt zu sein, gibt der Lehrer als erstes nur die Position **"Bankstellung vorlings"** für die untere Person vor. Dann fordert er die Schüler heraus, auf dieser "Unterlage" verschiedene Körperpositionen (stehen, sitzen, knien, liegen, stützen) einzunehmen. Besonders weist er die Schüler allerdings darauf hin, dass eine Belastung nur dort erfolgen darf, wo eine "Säule" (Arme oder Beine) zum Boden hinunterreicht: Eine Belastung in der Rückenmitte ist absolut tabu!

Bei diesem Ausprobieren von verschiedenen Positionen sollte der Lehrer darauf achten, dass die Partner in etwa gleich schwer sind, damit nicht einem von beiden von vorneherein eine feste Aufgabe (immer nur Ober- oder Untersonne) zufällt.

Um die Ergebnisse dieser offenen Phase festzuhalten, sollen die Schüler ihre erprobten Positionen auf größere Plakate oder Overheadfolien aufzeichnen. So können die soeben kreierten Ideen "konserviert" werden und in einer anschließenden gemeinsamen Übungsphase von allen anderen Schülern ausprobiert werden. Die erfundenen Positionen sollten dabei möglichst verständlich mit Strichmännchenzeichnungen festgehalten werden, dass sich genauere Erklärungen durch den Lehrer erübrigen. Die entstandenen Plakate lassen sich alle gleichzeitig in einer "Gemäldegalerie" an

den Wänden der Turnhalle aufhängen. Folien können nur nach und nach über den Overheadprojektor an die Hallenwand projiziert werden. Beides kam bei den Schülern gut an: Bei der "Gemäldegalerie" konnten die Schüler zu den einzelnen Plakaten laufen und die erfundenen "Kunststücke" in einer beliebigen Reihenfolge "nachbauen". Beim Auflegen der Folien ergibt sich für den Lehrer die Möglichkeit, selbst eine Reihenfolge vorzugeben.

### "Bankstellung rücklings"

- 2 - 3 Personen
- A in Bankstellung rücklings, Hüfte und Arme möglichst gestreckt
- B stellt sich im Grätschstand über A, legt zuerst die Hände auf die Schultern von A und setzt dann die Füße auf die Knie von A
- C kann leicht über einen Kasten aufsteigen
- Bei drei Personen übereinander unbedingt die Gewichts- und Kraftverhältnisse beachten!



Das Bewegungsrepertoire lässt sich ohne Schwierigkeiten noch um die Position **"Bankstellung rücklings"** erweitern. Während bei der Bankstellung vorlings eine Hilfestellung durch einen Dritten nur beim Stehen auf der Unterperson notwendig sein kann, rückt jetzt die Geräte- bzw. Partnerhilfe zunehmend in den Vordergrund, da die Unterperson einen wesentlich unsicheren Stand hat. Bereits beim Sitzen auf den Knien der Unterperson brauchen einige Schüler eine zusätzliche Stabilisierung durch eine Hilfestellung. Eine gute Möglichkeit ist es auch, die Unterperson zwischen zwei Kleinkästen (oder zweiteilige Kästen) die Bankstellung rücklings einnehmen zu lassen. So können die Schüler quasi auf gleicher Höhe auf den Partner überwechseln, außerdem dient der Kasten als guter Standplatz für die Hilfestellung. Jetzt empfiehlt es sich, zwei Schülerpaare zusammenzunehmen, damit die gegenseitige Hilfestellung im Wechsel erfolgen kann. In der Phase des freien Ausprobierens erkennen die Schüler bald, dass es wesentlich schwieriger ist, auf dieser neuen Grundposition zu sitzen, zu knien oder zu stehen. Dennoch gelingt es ihnen, das vorhandenes Bewegungsrepertoire modifiziert anzuwenden beziehungsweise zu erweitern.

### Bankpyramide

- in der Schule max. drei Ebenen
- klare Anweisungen für Aufbau und Abbau
- kein abruptes Auflösen der Figur, wenn einer nicht mehr kann
- rechtzeitig vorher ansagen, damit alle noch sicher auf den Boden kommen





## Der Stuhl

- Stand gegenüber, Ellbogengriff
- A in Grätschstellung, Fußspitzen nach außen, Knie stark gebeugt
- B setzt einen Fuß auf einen Oberschenkel
- Aufsteigen auf den zweiten Oberschenkel
- Strecken der Beine und Arme und Aufrichten des Körpers
- Hände rutschen vom Ellbogengriff zum Handgelenksgriff
- bei sicherem Griff auch einhändig



<http://www.sportunterricht.de/akro/partnerakro5.doc>

14.09.2005

Bei der Position "**Stuhl**" erfährt die Unterperson eine Unterstützung, indem sie sich auf einen Stuhl (oder auf eine Langbank, die an der Wand steht, damit die Schüler sich auch mit dem Rücken abstützen können) setzt. Jetzt gelingt das Aufsteigen der Oberperson nahezu bei allen Schülern ohne weitere Partnerhilfe. Nach und nach können sie sich aus dieser stabilen Gleichgewichtsposition an das Aufstehen der Unterperson herantasten. Diese erleichterte Form bietet alle Möglichkeiten, auch schwierigere Standpositionen auszuprobieren (z.B. freier Stand vorwärts oder rückwärts auf den Oberschenkeln ohne Handfassung).

## Der Flieger

- A liegt in Rückenlage und hebt die Beine rechtwinklig an, Beine leicht gebeugt
- Fußsohlen möglichst parallel im Bereich der Hüftknochen des Partners auflegen
- B stützt sich auf die Hände von A, legt sich nach vorne in die Horizontale und verlagert sein Gewicht auf die Füße von A
- A streckt dabei gleichzeitig die Beine
- Gleichgewicht nur bei richtiger Position der Füße im Schwerpunkt und maximaler Körperspannung des „Fliegers“
- Absetzen zurück in den Stand

Hilfestellung:

- „Flieger“ am Oberkörper und Oberschenkel unterstützen
- zwei Kästen



Für die Erarbeitung der Grundposition "**Flieger**" eignet sich die Kastengasse als Gerätehilfe besonders gut. Die Unterperson liegt am Rücken zwischen zwei Kästen, die Oberperson stützt sich mit Händen und Füßen im Vierfüßlergang (Liegestützstellung) auf den Kästen ab und befindet sich damit bereits in der "richtigen" Höhe für die Unterperson. Jetzt kann sie nach und nach ihr Gewicht auf die Füße der Unterperson

übergeben. Erst wenn die Unterpersion den "Flieger" auf den Füßen ausbalanciert hat, kann die Oberperson zuerst die Füße und dann die Hände von den Kästen lösen. Ist eine Akrobatikfigur im Gleichgewicht, kann zumindest ein Kasten auf die Seite geschoben werden, um den Erfolg "sichtbarer" zu machen. Gelingt es der Unterpersion, die Oberperson auf den Füßen auszubalancieren, sollen die Schüler versuchen, die Oberperson auch aus dem Stand in die Fliegerposition zu heben. Eine kleine Hilfe für die Unterpersion kann es dabei sein, wenn die Oberperson auf einem Kastendeckel steht, damit diese nicht auch noch hochgehoben werden muss. Der Stand der Oberperson muss so hoch sein, dass die Unterpersion mit nahezu gestreckten Beinen die Oberperson an der Hüfte übernehmen kann. Zwei Helfer links und rechts sichern die Fliegerposition, damit ein Überkippen nach vorne oder auf die Seite verhindert wird.

Schwierigerer Abgang aus dem Flieger: Verbindung mit „Handstand abrollen“

- „Flieger“ kippt langsam mit gestreckten Armen nach vorne
- Hände direkt neben dem Kopf des Partner am Boden aufstützen
- A drückt zur Unterstützung mit den Beinen den Partner nach oben in die Handstandposition
- B rollt nach vorne ab



## C. Spiele

### a) Baumstammrollen

- mind. 6 Personen liegen nebeneinander
- „Baumstammtransport“ durch gemeinsame koordinierte Rollbewegungen auf dem Boden



### b) Wasserpumpe

- A im Stand, B im Handstand mit der Bauchseite zum Rücken von A
- A nimmt die leicht gegrätschten Beine von B herunter an seine Hüfte
- B klemmt sich an der Hüfte fest, damit A an die Waden greifen kann
- A beugt den Oberkörper nach vorne und drückt dabei auf die Waden von B
- B richtet sich nach hinten auf (leichtes Abdrücken mit den Händen vom Boden) und schwingt leicht ins Hohlkreuz
- ständiges „Pumpen“ durch Beugen und Strecken des Oberkörpers



### c) Schiffschaukel

- Dreiergruppe, zwei im Stand, einer in Rückenlage
- Helfer A und B fassen C an Hand- und Fußgelenken (Handgelenksgriff!)
- C wird im Liegen mit leichter Hüftbeuge gespannt nach vorne und hinten geschwungen
- Schaukelbewegungen abbremsen und C wieder sanft am Boden ablegen



Spektakulärer Abgang:

- C mit kräftigem Vorschwung in den Stand schleudern
- Füße zuerst loslassen, an den Handgelenken bis zur Landung sicher weiterführen! Nicht auslassen, bevor der sichere Stand erreicht ist! Verletzungsgefahr!

### d) Tausendfüßler

- mind. 3 Personen
- Grätschsitz hintereinander
- Gleichzeitige Drehung in eine Richtung in Bankstellung
- Füße der vorderen Personen liegen auf dem Rücken/Hüfte der nachfolgenden Person
- auf den Händen im „Gleichschritt“ vorwärts bewegen



### e) Hängebrücke

- mind. 5 Personen: A, C, E: Brückenpfeiler; B, D: Brückenglieder
- A,B,C,D und E stehen hintereinander in einer Reihe
- A greift B unterstützend unter die Arme, damit B seine Beine mit den Kniekehlen auf die Schultern von C legen kann
- D hängt sich dann mit den Achseln an den Füßen von B ein
- D legt seine Beine auf den Schultern von E ab
- auch langsames Vorwärtsgen ist möglich
- Länge beliebig erweiterbar



Literatur:

Ballreich, R./von Grabowiecki, U.: Zirkus-Spielen. Ein Handbuch. Stuttgart 1992

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