

# Inhalt

Seite

Vorwort

4

**1** Einführung

5 - 6

**2** Bewegungskünste üben eine große Motivation auf die Schüler aus

7

**3** Artisten, Akrobaten und Künstler sind fit – motorische Voraussetzungen sind wichtig

8 - 12

**4** Schulen von motorischen Fähigkeiten und Verbessern der Körperwahrnehmung

13 - 14

**5** Tipps und Hinweise: Sportstunden mit Bewegungskunststücken

15 - 16

**6** Artisten und Akrobaten machen sich vorher immer warm

17 - 18

**7** Statische und dynamische Akrobatik

19 - 43

- Statische Bodenakrobatik mit dem Partner, zu dritt und in der Gruppe
- Dynamische Bodenakrobatik
- Clownerien

22 - 33

34 - 38

39 - 43

**8** Handgeschicklichkeit und Jonglieren

44 - 60

- Jonglieren mit Tüchern und Bällen
- Tellerdrehen
- Mit Zigarrenkisten
- Jonglieren mit dem Diabolo

44 - 52

53 - 54

54 - 57

58 - 60

**9** Spierische Aquilibristik – die Kunst des Gleichgewichthaltens

61 - 66

- Rola-Bola
- Kugellaufen

61 - 63

64 - 66

# Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

„Schüler als Akrobaten, Artisten, Jongleure, Clowns? Das ist doch eher etwas für ‚Profis!‘“  
Nein, Bewegungskunststücke in vereinfachter Form sind auch für Schüler möglich. Beim Zirkus-  
spielen sind Schüler in der Regel schnell dabei und hoch motiviert.

Die Praxis in diesem Buch ist so aufgebaut, dass die Bewegungskunststücke genau beschrie-  
ben werden und somit als Grundlage für den Sportunterricht gut einzusetzen sind. Hinweise und  
Tipps ergänzen den Aufbau bzw. den Ablauf des jeweiligen Bewegungskunststückes. Dieses  
Buch veranschaulicht auch, dass es möglich ist, unterschiedliche Aufgaben beim Aufbau einer  
Pyramide zu übernehmen und dadurch können in der Regel alle Schüler mitmachen.

Mit den hier ausgewählten Inhalten lassen sich besonders interessante Sportstunden oder auch  
Arbeitsgemeinschaften planen, organisieren und durchführen.

Natürlich erheben die hier ausgewählten Spiel- und Übungsformen keinen Anspruch auf Voll-  
ständigkeit, zeigen aber beispielhaft auf, wie komplex der Einsatz von „Bewegungskunststücken“  
sein kann.

Bewegungskunststücke können sehr vielfältig und unterschiedlich sein. Aus der Vielzahl der  
Übungsmöglichkeiten muss der Sportlehrer vor Ort erfahrungsgemäß eine Auswahl unter Be-  
achtung der Voraussetzungen seiner Schüler treffen.

Damit alle Schüler aktiv mitmachen können, werden manche Übungen unter Berücksichtigung  
der körperlich-motorischen Voraussetzungen des jeweiligen Schülers und/oder der Klasse bzw.  
der örtlichen Gegebenheiten verändert oder modifiziert.

Aus der großen Anzahl möglicher Spiel- und Übungsformen ist hier bewusst eine Auswahl ge-  
troffen worden, die die Möglichkeiten der Schüler und auch die Umsetzung im Schulalltag be-  
rücksichtigen.

Dieses Buch gibt Lehrern, Übungsleitern und pädagogischen Mitarbeitern Lehrmaterialien an die  
Hand, die sie in die Lage versetzt, das interessante und abwechslungsreiche Übungsangebot  
der Bewegungskünste anzubieten und zu nutzen.

Viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren und bei der Umsetzung der vielfältigen und unterschied-  
lichen „Bewegungskunststücke“ wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

**Rudi Lütgeharm**

.....  
\*Mit Schülern bzw. Lehrern etc. sind im vorliegenden Band selbstverständlich auch die Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint.  
Zur besseren Lesbarkeit beschränken wir uns in diesem Band überwiegend auf die männliche Anrede.

Ebenfalls erhältlich:

Weitere Infos unter  
[www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de)



Best.-Nr. 11 482



Best.-Nr. 11 522



Best.-Nr. 11 560



Best.-Nr. 11 611

 **netzwerk  
lernen**

**zur Vollversion**

# 1 Einführung

Zirkus-Angebote und das Ausführen von Bewegungskünsten sind in den letzten Jahren immer mehr auch in den Mittelpunkt des „ganz normalen Sportunterrichts“ gerückt. Schüler versuchen sich als Artisten, Akrobaten und Clowns – es macht ihnen Spaß – das kommt an!

Zirkus-Kunststücke erproben und einüben, häufig in vereinfachter Form und manchmal mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen, sodass jeder mitmachen kann – sorgen für eine hohe Motivation bei den Schülern.

Unter Beachtung der unterschiedlichen körperlich-motorischen Voraussetzungen ist es bei vielen Bewegungskünsten, z.B. beim Aufbau einer Gruppenpyramide, möglich, dass jeder Schüler „seinen Anteil“ zum Gelingen beitragen kann.

Der häufig doch mehr spielerische Zugang zu den Bewegungskünsten, offene Unterrichtssituationen und die Ausführung von Partner- und Gruppenübungen ermöglichen es in der Regel allen Schülern, auch mit unterschiedlichen körperlich-motorischen Voraussetzungen, aktiv mitzumachen.

Der Sportbereich „Bewegungskünste“ wirkt sich sehr positiv auf den Sportunterricht und auf das gesamte Schulleben aus.

In fast jedem Bundesland findet man heute Aussagen und natürlich auch Zielvorgaben zu den Bewegungskünsten, z.B.

- Lernfeld Turnen und Bewegungskünste: Akrobatische Bewegungen mit und ohne Gerät realisieren.<sup>1</sup>
- Bereiche und Schwerpunkte: Gestalten, Tanzen, Darstellen, Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste: Bewegungskunststücke mit Handgeräten und Objekten erfinden, üben und gestalten.<sup>2</sup>

Die im Kerncurriculum für das Fach Sport in der Grundschule (Schuljahrgänge 1-4) genannten mehrdimensionalen Erfahrungen wie .....

..... Körpererfahrung – Bewegungserfahrung – Materialerfahrung – Könnenserfahrung – Ausdruckserfahrung – Sozialerfahrung – Gesundheitserfahrung<sup>3</sup>

..... werden beim Erproben und Ausführen von fast allen Bewegungskünsten angesprochen und gefördert.

<sup>1</sup>Niedersächsisches Kultusministerium (2006): Kerncurriculum für die Grundschule, Schuljahrgänge 1-4 Sport, S. 14

<sup>2</sup>Schulministerium NRW: Lehrplan Sport Grundschule, S. 117

<sup>3</sup>Niedersächsisches Kultusministerium: Kerncurriculum für die Grundschule, Schuljahrgänge 1-4 – Sport, S. 8

# 1 Einführung

Die Unterschiedlichkeit der Bewegungskünste an sich, die Neuheit der Geräte und manchmal die Übernahme einer ganz bestimmten Teilaufgabe bei einer „Pyramide“, ermöglichen jedem Schüler ganz neue Bewegungserfahrungen.

Natürlich ist es immer gut, wenn der Lehrer eigene Erfahrungen „mit Bewegungskünsten“ gemacht hat und dadurch eventuell auftretende Gefahrenmomente schneller erkennt. Aber keine Angst, in diesem Buch werden die Bewegungskünste genau beschrieben und viele Tipps gegeben.

Außerdem werden die schulischen Rahmenbedingungen berücksichtigt, das heißt, es werden nur Spiel- und Übungsformen ausgewählt und angeboten, die unter Beachtung der Aufsichts- und Fürsorgepflicht machbar sind.

Es gibt also ausreichend didaktisch fundierte Gründe, sich im Sportunterricht mit „Bewegungskünsten“ auseinanderzusetzen, natürlich immer unter Beachtung besonderer Sicherheitsmaßnahmen. Wichtig ist, dass die vom Lehrer angesagten Regeln und Hinweise von allen Schülern beachtet werden.

VORSCHAU

## Artisten, Akrobaten und Künstler sind fit – motorische Voraussetzungen sind wichtig

- Auf dem linken Bein stehen und mit dem rechten Fuß kreisen, oder eine liegende Acht ausführen (siehe Abb. 2).

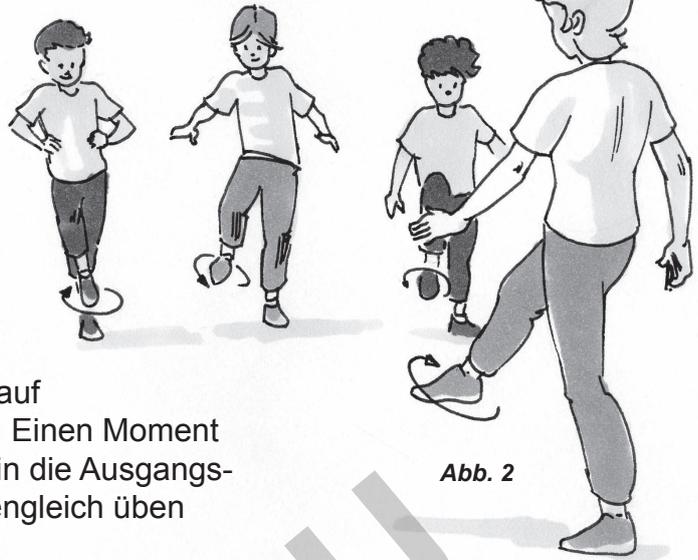


Abb. 2

- Einbeinstand auf dem linken Bein, das rechte Knie fast bis zur Waagerechten anheben. Nun die rechte Hand auf den Kopf und die linke Hand auf den Oberschenkel legen. Einen Moment so stehen bleiben, dann in die Ausgangsstellung zurück und gegengleich üben (siehe Abb. 3).



Abb. 3

### Körperspannung schulen

- Schüler und Lehrer (anderer Schüler) stehen sich gegenüber. Die größere Person geht dabei eventuell ...
- ... in den Kniestand. Bei aufrechtem Körper die Arme in Schulterhöhe anheben und die Hände aneinanderlegen. Nun leichten Druck auf die Hände des Partners ausüben – mit beiden Händen gleichzeitig. Die Spannung einen Moment halten, dann entspannen und danach erneut den Druck aufbauen (siehe Abb. 4).

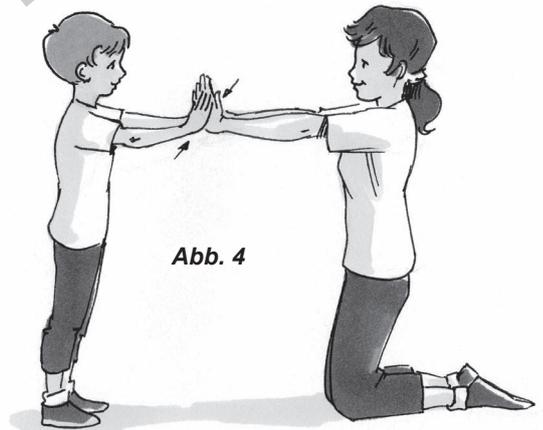


Abb. 4

- Den linken Oberschenkel bis zur Waagerechten anheben und ein Buch darauf ablegen. Danach beide Arme langsam seitwärts nach oben über den Kopf führen – einen Moment so bleiben, danach die Arme wieder absenken und das Buch vom Oberschenkel nehmen und in die Ausgangsstellung zurückkommen. Anschließend zur anderen Seite üben (siehe Abb. 5).



netzwerk  
lernen Abb. 5

## Schulen von motorischen Fähigkeiten und Verbessern der Körperwahrnehmung

Die Bewegungskünste mit ihrer Vielfalt sind in hervorragender Weise geeignet, motorische Fähigkeiten in ihrer Gesamtheit zu fördern und weiterzuentwickeln. Außerdem wird im Umgang mit den Bewegungskünsten „fast automatisch“ die Körperwahrnehmung bewusster und auch differenzierter.

Beim Ausführen von Bewegungskünsten sind vor allem koordinative Fähigkeiten wie Anpassungs-, Reaktions-, Koppelungs-, Gleichgewichts- und kinästhetische Differenzierungsfähigkeit wichtig, aber auch die Kraft ist für viele akrobatische Übungen eine wichtige konditionelle Voraussetzung. Die Grundlagen der vorhandenen koordinativen Fähigkeiten und Krafftigkeiten werden natürlich bei der Ausübung von Bewegungskünsten weiter vervollkommen.

Die folgenden Beispiele machen deutlich, welche inhaltlichen Schwerpunkte unter anderem bei der Ausführung der jeweiligen Bewegungskünste angesprochen und sich daraus natürlich auch Zielsetzungen für den Sportunterricht ergeben.

- Bei der Akrobatik mit dem Partner, zu Dritt oder in der Gruppe benötigt der „Untermann“ dynamische Kraft zum Heben und danach Haltekraft/Kraftausdauer zum Ausbalancieren der Figur. Der obere Schüler braucht dynamische Kraft zum Aufsteigen und Haltekraft der Rumpfmuskulatur, um die Figur zu stabilisieren. Außerdem ist die Gleichgewichts-, Anpassungs- und Orientierungsfähigkeit wichtig (siehe Abb. 17).

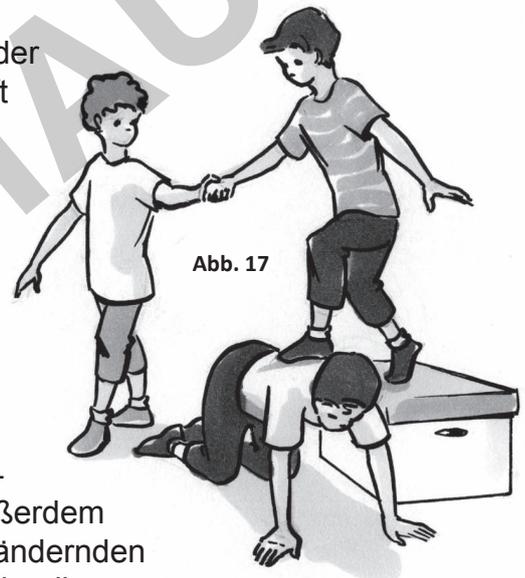


Abb. 17

- Beim Jonglieren von Tüchern und Bällen ist die Auge-Hand-Koordination sehr wichtig. Außerdem kommt es darauf an, sich verändernden Bedingungen anzupassen, schnell zu reagieren und die Orientierung nicht zu verlieren (siehe Abb. 18).

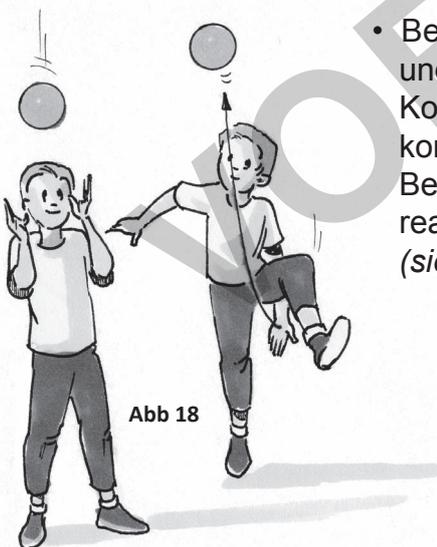


Abb 18

- Beim Balancieren auf dem Rollbrett „Rola-Bola“ und beim Kugellaufen ist die Gleichgewichts-, Anpassungs-, Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit ähnlich wie beim Einradfahren von großer Bedeutung (siehe Abb. 19).



Abb. 19

## 6 Artisten und Akrobaten machen sich vorher immer warm

- Rad fahren: Sitz mit leichter Rückenlage, die Unterarme stützen seitlich ab. Mit beiden Beinen „Fahrrad fahren“ vor- und rückwärts (siehe Abb. 25).

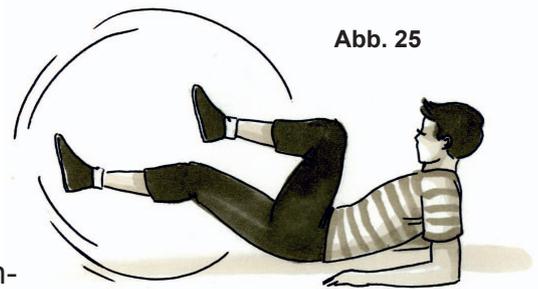


Abb. 25



Abb. 26

- Im Stand das rechte Knie und den linken Ellenbogen zusammenführen. Anschließend gegengleich mit dem linken Knie und dem rechten Ellenbogen ausführen usw. (siehe Abb. 26).
- Beidbeiniges Hüpfen am Ort und im Wechsel das rechte und linke Bein anheben, dabei jeweils einen Handklatsch unter dem angehobenen Oberschenkel ausführen (siehe Abb. 27).



Abb. 27

- Klatschübung zu zweit: Zwei Schüler stehen sich gegenüber und führen kleine Schlusssprünge auf der Stelle aus. Beim ersten Hüpfen klatschen sie in die eigenen Hände, beim zweiten Hüpfen klatschen sie überkreuz „rechts zu rechts“ in die Hand des Partners. Beim dritten Hüpfen klatschen sie wieder in die eigenen Hände, beim vierten Hüpfen wieder überkreuz in die linke Hand des Partners klatschen usw. (siehe Abb. 28).

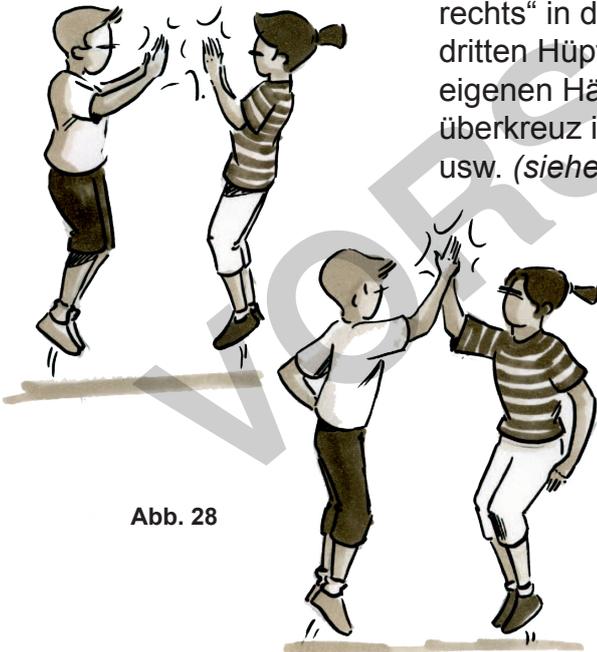


Abb. 28

- Zu zweit: die Schüler befinden sich im Liegestütz vorlings gegenüber. Jeder versucht, dem anderen eine Hand/einen Arm wegzuziehen (nicht wegschlagen), sodass sich dieser Schüler nicht mehr im Liegestütz halten kann und in die Bauchlage kommt oder die Knie aufsetzen muss (siehe Abb. 29).

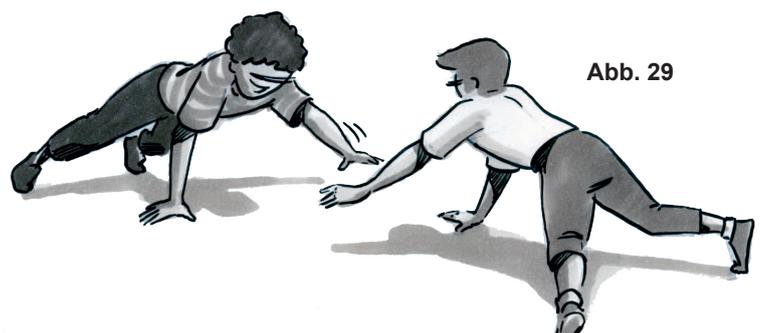


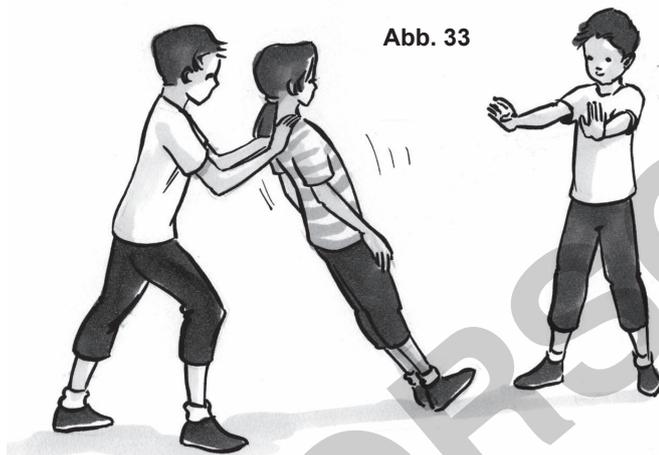
Abb. 29

## 7 Statische und dynamische Akrobatik

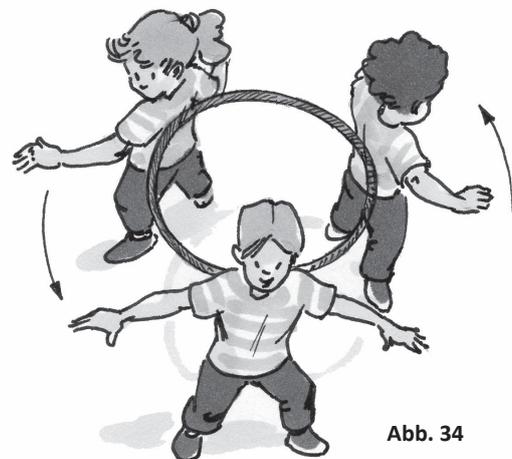
- Ein Schüler sitzt mit gestreckten Beinen auf dem Boden, die Hände stützen neben dem Körper ab. Sein Partner fasst nun die Fußgelenke des Schülers und hebt ihn gestreckt bis zur Waagerechten hoch. Der übende Schüler muss sich steif wie „ein Brett“ machen. Danach vorsichtig wieder auf den Boden ablegen und wechseln (siehe Abb. 32).



- Zu dritt: Zwei Schüler stehen sich frontal gegenüber (etwa 1 bis 1,5 Meter Abstand). Beide halten ihre Arme fast gestreckt nach vorn. Ein Schüler steht dazwischen in der Mitte mit fest an den Körper gelegten Armen und baut Körperspannung auf. Nun lassen die beiden außen stehenden Schüler den in der Mitte stehenden Übenden hin- und herpendeln. Jeder Schüler muss einmal in die Mitte (siehe Abb. 33).



- Zu dritt: Drei Schüler halten gemeinsam mit ihren Rücken einen Gymnastikreifen und gehen langsam im Kreis herum, ohne dass der Reifen auf den Boden fällt (siehe Abb. 34).



- Ein Schüler liegt gestreckt mit angelegten Armen und voll angespannt auf dem Boden und wird vorsichtig „auf seine Füße gestellt“. An jeder Körperseite stehen zwei Schüler und heben den liegenden Schüler an Schultern und Rumpf langsam an – bis er steht.

- Vier bis sechs Schüler gehen vorsichtig nebeneinander in die Bankstellung. Schüler A legt sich mit dem Bauch, angelegten Armen und mit Spannung vorsichtig darauf. Er wird nun sachte hin- und hergeschaukelt. Jeder Schüler sollte einmal geschaukelt worden sein (siehe Abb. 35).



## 7 Statische und dynamische Akrobatik

2. Wie vor, aber auf die Schultern der beiden Untermänner steigen.
3. Bankstellung von Schüler A: Schüler B geht in den leichten Grätschstand über Schüler A und stützt sich mit den Händen auf dessen Schultern ab. Schüler C steigt von hinten auf das Becken von Schüler A und stützt sich mit den Händen auf den Schultern von Schüler B ab (siehe Abb. 48).
4. Bankstellung von Schüler A: Schüler B steht vor dem Kopf von Schüler A, beugt sich etwas nach vorn und stützt sich mit den Händen auf dessen Schultern ab. Schüler C steigt von hinten auf das Becken von Schüler A und stützt sich auf den Schultern von Schüler B ab (siehe Abb. 49).
5. Wie zuvor, aber Schüler B steigt auf die Schultern von Schüler A.
6. Einbeiniger Kniestand von Schüler A und B zueinander: Schüler C steigt mit Handunterstützung der Untermänner erst mit seinem rechten Fuß etwas oberhalb des Knies des rechten Untermannes und dann gleich danach mit seinem linken Fuß auf das andere Bein des links von ihm knienden Schülers (siehe Abb. 50).

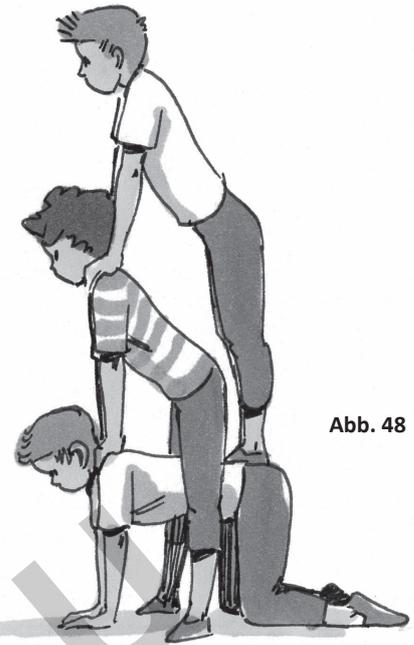


Abb. 48

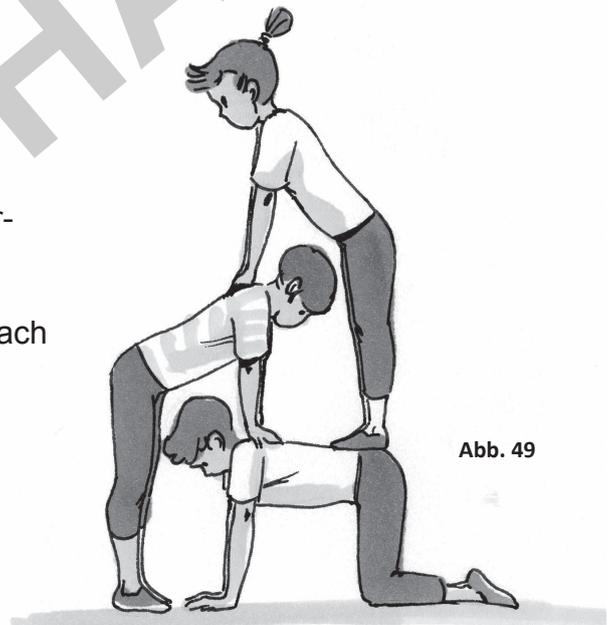
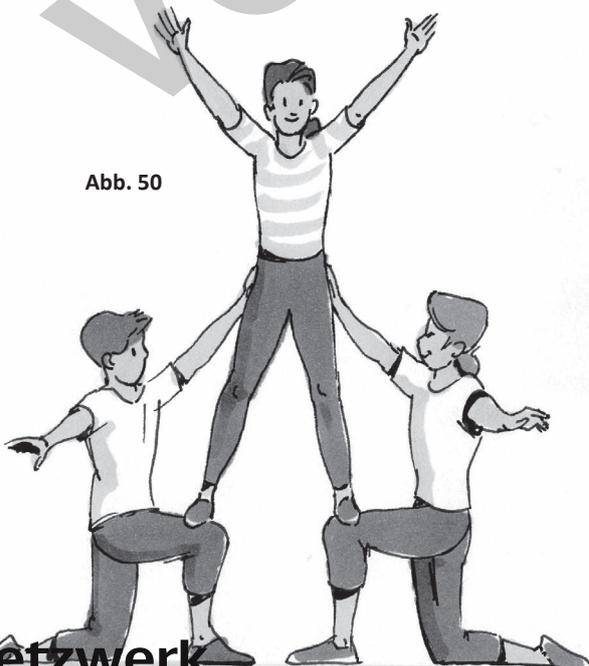


Abb. 49

Abb. 50



**Hinweis:** Die knienden Schüler unterstützen das Aufrichten durch Hand-sicherung an den Körperseiten von Schüler C.

## 7 Statische und dynamische Akrobatik

6. Bankstellung von Schüler A und Schüler B mit Blickrichtung zueinander: Schüler C und D steigen auf die Becken der Untermänner. Schüler E steigt in der Mitte auf die Schultern der Schüler A und B und reicht seine Hände rechts und links zu den Schülern C und D (siehe Abb. 59).



**Hinweis:** Die Schüler C und D reichen dem Schüler E die Hände beim Aufstieg.

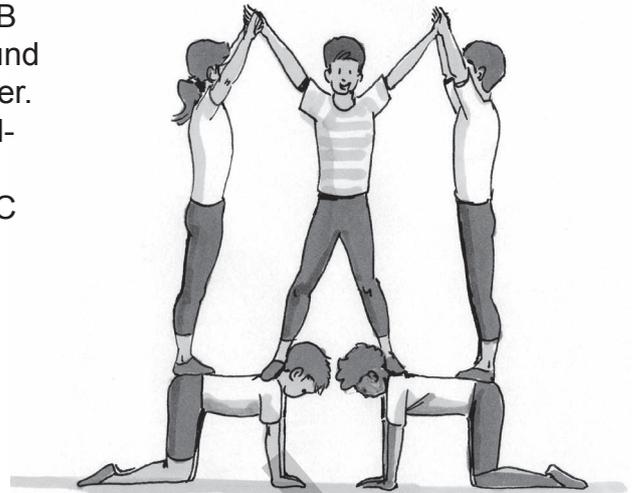


Abb. 59

7. Schüler A und B sitzen sich mit angewinkelten Knien mit leichtem Abstand gegenüber: Schüler C und D setzen sich mit eng anliegenden Beinen auf die Knie von Schüler A und B. Schüler E steigt nun rechts und links auf die Knie von Schüler C und D. Alle Schüler strecken zum Schluss ihre Arme zur Seite (siehe Abb. 60).

Abb. 60



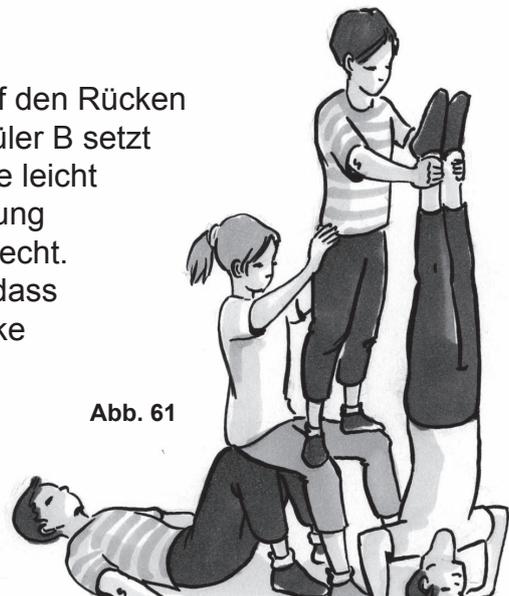
**Hinweis:** Beim Aufstieg von Schüler E helfen die Schüler C und D mit Handfassung.

8. Schüler A legt sich mit angewinkelten Knien auf den Rücken und setzt dabei die Füße ca. hüftbreit auf: Schüler B setzt sich auf die Knie von Schüler A, wobei die Füße leicht gegrätscht sind. Schüler C steigt mit Handfassung vorsichtig rückwärts auf die Knie und steht aufrecht. Schüler D führt davor einen Kopfstand aus, sodass der aufrecht stehende Schüler C die Fußgelenke fassen kann (siehe Abb. 61).



**Hinweis:** Evtl. mit Hilfe eines weiteren Schülers aufsteigen. Schüler D sollte den Kopfstand sicher beherrschen.

Abb. 61



7. „**Wagenrennen**“: Schüler A und B sind nebeneinander in der Bankstellung. Schüler C steigt vorsichtig auf die Becken der Untermänner, wobei der rechte Fuß auf den rechten und der linke Fuß auf den linken Untermann gesetzt wird. Nun richtet sich Schüler C langsam auf und gibt das Kommando „vorwärts“. Schüler A und B setzen sich in Bewegung und Schüler C versucht dabei das Gleichgewicht zu halten, um nicht runterzufallen (siehe Abb. 76).



Hinweis: Die beiden Untermänner müssen sich synchron vorwärts bewegen und nahe beieinander bleiben.

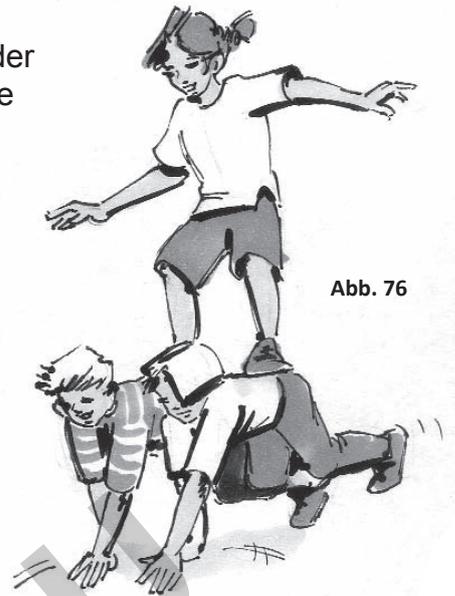


Abb. 76

8. „**Purzelpyramide**“: Vier oder fünf Schüler stehen nebeneinander. Der erste Schüler stellt sich mit gegrätschten Beinen und leicht gebeugten Knien auf. Der zweite Schüler setzt nun seinen rechten Fuß auf den Oberschenkel und stützt sich mit seinem rechten Arm auf die linke Schulter des ersten Schülers. In gleicherweise üben auch der dritte und vierte Schüler. Auf ein gemeinsames Zeichen, zum Beispiel „Hui“, wird der linke Arm nach vorn genommen und die Pyramide präsentiert. Da taucht plötzlich ein weiterer Clown auf, umläuft die Pyramide, sieht sie sich von allen Seiten an und ruft laut: „Ich will auch mitmachen!“ Er geht zum rechts außen stehenden Clown und stellt ungeschickt sein linkes Bein auf dessen Oberschenkel und drückt kräftig, sodass die ganze Pyramide zusammenbricht (siehe Abb. 77).



Abb. 77



Hinweis: Die Schüler stehen auf ausgelegten Matten, sodass das Fallen etwas abgefedert wird.