

V.27

Turnen

Partner- und Gruppenakrobatik – Mit Vertrauen Großes erreichen

David Senf

Illustrationen: Julia Lenzmann



© RAABE 2023

© Henrik Sorensen / Digital Vision

Zirkusluft schnuppern und einmal selbst zu Artisten werden ... Systematisch werden die Schülerinnen und Schüler an Partner- und Gruppenakrobatik herangeführt. Einfache Übungen zur Verbesserung der Körperspannung werden als Grundlage genutzt, um paarweise oder in Gruppen verschiedene Pyramiden zu erproben. Dabei stehen gegenseitiges Vertrauen und ein verantwortungsvoller Umgang miteinander im Fokus.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen/Niveau:	5–9, Anfänger
Dauer:	4 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Vertrauensvoll miteinander umgehen, kooperativ handeln, etwas wagen und riskieren
Thematische Bereiche:	Akrobatik, Gruppenturnen, Menschenpyramiden
Medien:	Anleitungen, Übungskarten



netzwerk
lernen

zur Vollversion

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema:	Vertrauen schaffen und Spannung aufbauen
M 1	Ab in den Urlaub! – Eine Bewegungsgeschichte
M 2	Väterchen Frost – ein Bewegungsspiel mit Körperkontakt
M 3	Alles ist gespannt – Übungen zur Körperspannung
M 4	Gemeinsam erfolgreich – kooperative Vertrauensübungen
Benötigt:	Spielfeldmarkierungen, 1–3 halbe Poolnudeln; 1 Handtuch, 1 Matte, 2 Langbänke und 1 Sitzball pro Paar, Kleingeräte für einen Parcours

2. Doppelstunde

Thema:	Das ABC der Akrobatik
M 5	So ist es richtig! – Regelplakat
M 6	Powerstart – Erwärmungsspiele mit Fitnessübungen
M 7	Du und ich im Gleichgewicht – Übungen zur Balance
M 8	Akrobatik zu zweit – Grundlagen für die Gruppenakrobatik

3. Doppelstunde

Thema:	Das Fundament der Pyramiden
M 9	Pyramiden zu dritt
M 10	Pyramiden zu viert
M 11	Pyramiden zu sechst
Benötigt:	1 Stoppuhr, 1 Musikabspielgerät

4. Doppelstunde

Thema:	Legendäre Bauwerke
M 12	Gruppenpyramiden mehrdimensional
Benötigt:	1 Stoppuhr, 1 Musikabspielgerät

M 3 Alles ist angespannt – Übungen zur Körperspannung

Material

1 Handtuch und eine Matte pro Paar



Hinweis

Da die Körperspannung für die Akrobatik wichtig ist, testet ihr mit diesen Übungen eure eigene Körperspannung. Ihr könnt die Übungen in dieser Reihenfolge oder beliebig durchführen. Gelegentlich ist eine zusätzliche Person zum Helfen/Sichern empfehlenswert.

Übung 1: Das ist mein Handtuch!

Person 1 legt sich auf ein Handtuch und spannt alle Muskeln an. Person 2 versucht nun, das Handtuch hervorzuziehen.



Übung 2: Spannung in Rückenlage

Person 1 liegt auf dem Rücken, hat beide Arme seitlich am Körper angelegt und spannt alle Muskeln an. Person 2 hebt beide Beine von Person 1 gleichzeitig an. Dabei sollten die Beine und das Gesäß von Person 1 zusammen nach oben kommen. Durch Loslassen eines Beins (ohne Ankündigung) kann Person 2 die Spannung überprüfen.



Übung 3: Wippe in Rückenlage

Person 1 liegt auf dem Rücken, Arme und Beine sind ausgestreckt und leicht vom Boden angehoben, alles ist angespannt. Person 2 kann durch Drücken auf die Beine oder Arme die Spannung prüfen und Person 1 leicht wippen lassen.



Variation

In Bauchlage.

So ist es richtig! – Regelplakat

M 5

Aufgabe

Überlegt gemeinsam, welche Sätze und Bilder zu dem Feld „So ist es richtig!“ passen. Markiert sie mit einem grünen Stift und verbindet sie mit dem Feld.

„Los, schnell! Wir wollen die Ersten sein!“

Beim Kommando „Stopp!“ wird die Aufgabe sofort abgebrochen.

„Wir achten aufeinander.“

„Unsere Körperhaltung ist nicht so wichtig.“



So ist es richtig!



„Wir kommunizieren miteinander und sprechen uns ab.“

„Hauptsache, die Pyramide steht – egal, wie.“

„Zum Abbau der Pyramide springen alle einfach herunter!“

„Wir gehen behutsam vor und machen uns einen Auf- und Abbauplan.“

Pyramiden zu viert

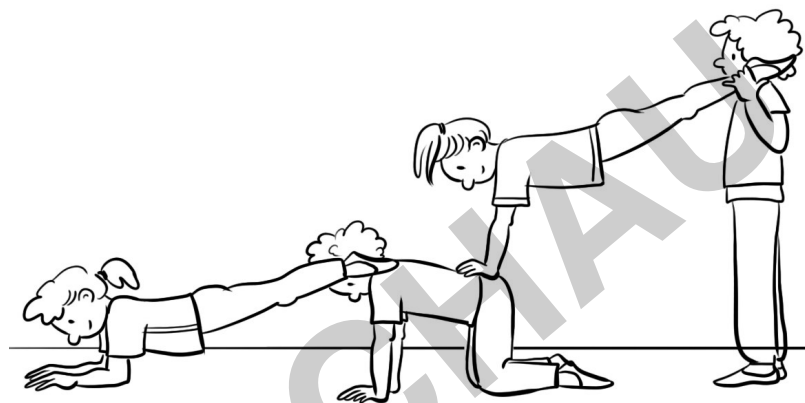
M 10

Aufgabe

Findet euch in 4er-Gruppen zusammen und probiert verschiedene Pyramiden aus. Sprecht euch ab und helft euch gegenseitig.

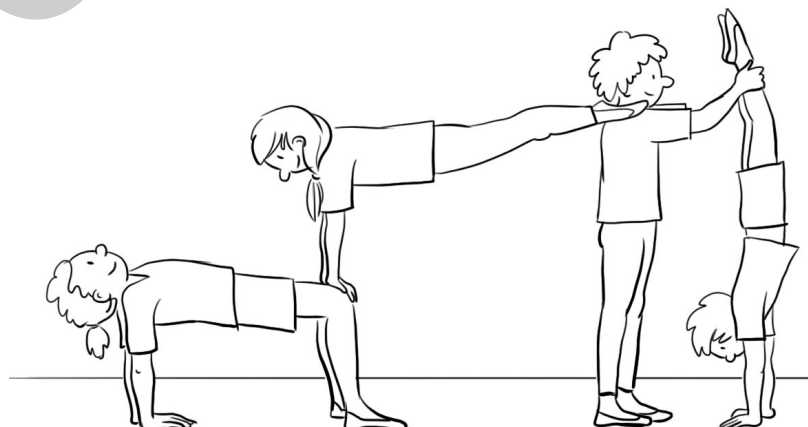
4er-Pyramide 1

Person 1 nimmt die Bankposition ein. Person 2 stützt sich auf das Becken von Person 1. Person 3 (ganz rechts) stellt sich zwischen die Beine von Person 2 und legt deren Füße auf die eigenen Schultern. Person 4 (ganz links) nimmt die Liegestützposition ein, wobei ihre Füße auf den Schultern von Person 1 liegen.



4er-Pyramide 2

Person 1 (ganz links) begibt sich in den Liegestütz rücklings. Person 2 stützt sich auf den Knien von Person 1 ab. Person 3 legt die Füße von Person 2 auf die eigenen Schultern. Anschließend schwingt Person 4 (ganz rechts) in den Handstand, wobei sie von Person 3 an den Knöcheln gehalten wird.



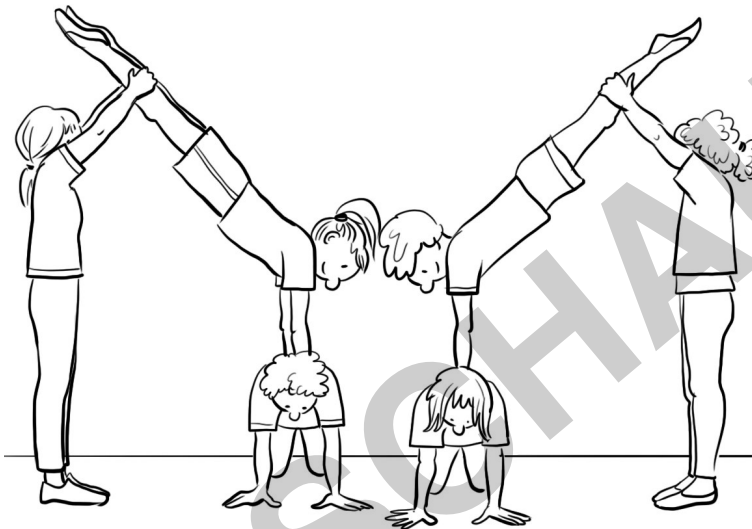
M 11 Pyramiden zu sechst

Aufgabe

Findet euch in 6er-Gruppen zusammen und probiert verschiedene Pyramiden aus. Sprecht euch ab und helft euch gegenseitig.

6er-Pyramide 1

Personen 1 und 2 nehmen nebeneinander die Bankposition ein. Personen 3 und 4 stützen sich auf Schultern und Becken von Personen 1 und 2 ab. Personen 5 und 6 (links und rechts) heben die Beine von Personen 3 und 4 über die eigenen Köpfe.



6er-Pyramide 2

Personen 1 und 2 nehmen gegenüber den Kniestand ein. Dabei halten sie sich gegenseitig an den Schultern fest. Personen 3 und 4 stehen dahinter und stützen sich auf den Schultern von Personen 1 und 2 ab. Personen 5 und 6 (links und rechts) legen anschließend die Füße von Personen 3 und 4 auf die eigenen Schultern.

