



## Zirkus, Clowns und kleine Akrobatinnen

### Akrobatik

#### Allgemeine Information

Die **Akrobatik** ist ein Spiel mit der Körperbewegung. Sie umfasst: das Spiel mit verschiedenen Geräten, wie Seiltanz, Jonglieren, Einradfahren etc. oder das Spiel mit der körperlichen Bewegung wie Pantomime, Martial Arts, Breakdance, Parkours. Akrobatische Formen erfordern viel Übung der eigenen Körpersensibilität, vor allem die Aufmerksamkeit nach innen. Werden akrobatische Kunststücke zu zweit oder in einer Gruppe durchgeführt, kommt der Aspekt der Aufmerksamkeit nach außen, auf den/die Partner/-in oder die Gruppe hinzu.

In der **Partnerakrobatik** wird mit Körperbewegung experimentiert. Sie bietet ein Feld, um Körpererfahrungen zu sammeln, die im normalen Alltag oder alleine nicht möglich wären. Es wird stets gemeinsam und mit Hilfestellung geübt. Auf diese Weise können das Unfallrisiko auf ein Minimum reduziert und die Erfolgserlebnisse auf ein Maximum gehoben werden. Gemeinsame Kunststücke setzen neben der individuellen Körperwahrnehmung einen sensiblen, respekt- und vertrauensvollen Umgang mit dem Partnerartisten voraus. Die Akrobaten müssen sich verbal und nonverbal verständigen, wenn die Kunststücke gelingen sollen. Soziale Kompetenz, respekt- und vertrauensvoller Körperkontakt, Empathie, Rücksicht und Kooperation sind Grundvoraussetzungen für den Erfolg.

Weitere Informationen dazu und umfangreiche Übungssammlung  
[Themenheft Partnerakrobatik](#) des Internetauftritts [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

#### Praxisbeispiele

##### ***Musikstoppspiel mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen***

Die Kinder laufen auf Musik durch den Raum. Bei Musikstopp nennt die ÜL zum Beispiel die Zahl 5 und 4 Füße und 2 Händeberühren den Boden. Die Kinder bilden entsprechend große Gruppen und erfüllen die Aufgabe. Wichtig, die Gruppe muss miteinander verkettet sein.

##### ***Bildhauer***

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind spielt den Bildhauer, das andere die Modelliermasse.  
>Der Bildhauer erarbeitet eine Form. Sobald der Bildhauer eine Form gefunden hat, spannt das Kind die Muskulatur an und hält diese Form.  
Diese Aufgaben können auch als Gruppenaufgabe gestellt werden.

##### ***Pendel***

Zwei Kinder stehen sich in Armlänge gegenüber, ein drittes Kind steht in der Mitte. Das Kind in der Mitte spannt den Körper an und wird zwischen den beiden anderen vor- und rück bewegt.

## ***V-Balance***

Zwei Kinder stehen sich gegenüber, halten sich an den Händen, die Zehen berühren sich. Beide lehnen sich mit Körperspannung zurück bis die Arme gestreckt sind und versuchen die Balance zu halten.

## ***Sitzen ohne Stuhl***

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen, Arme gestreckt. Sie gehen langsam in die Sitzstellung und versuchen die Balance zu halten.

Sie probieren unterschiedliche Bewegungen in dieser Position aus:

- mit gebeugten Armen
- die Beine übereinanderschlagen
- ein Bein zur Seite wegstecken

## **Die ersten Kunststücke der Partnerakrobatik**

### ***Doppelbank***

Bei Übungen mit der Bankstellung ist es wichtig, dass die Hände schulterbreit aufsetzen und die Beine hüftbreit geöffnet sind. Arme und Beine werden senkrecht zum Körper aufgesetzt. Der Rumpf ist gerade und angespannt. Der Blick ist zum Boden gerichtet.

Ein Kind befindet sich in der Bankstellung, das andere Kind bildet die Bank auf dem unteren. Hände stützen dabei auf den Schultern, die Knie, leicht nach außen geöffnet, sind auf dem Gesäß.

### ***Stand auf der Bank***

Ein Kind nimmt die Bankstellung ein. Das obere Kind stützt sich mit seinen Händen auf die Schultern des unteren. Nach und nach werden die Füße auf das Becken der „Bank“ gesetzt, die Zehen zeigen dabei leicht nach außen. Die Hände von den Schultern lösen und aus der Hocke aufrichten. Hilfestellung an der Hüfte.

### ***Grätschstand auf der Bank***

Ein Kind geht in die Bankstellung. Der Partner stützt die Hände auf Becken und Schulter. Dann wird zuerst ein Fuß auf das Becken gesetzt und der zweite schnell im Schulterbereich hinzu geholt. Den Körper langsam aufrichten. Hilfestellung steht vor der Bank und reicht beide Hände.

- Aus diesen drei Übungen können schon kleine Pyramiden mit einfachen Elementen in der Gruppe versucht werden.

## **Fortgeschrittene Kunststücke in der Partnerakrobatik**

### ***Oberschenkelstand vorlings***

Ein Kind A geht in eine leichte Hockstellung. Das zweite Kind B fasst die Hände von A und steigt auf die Oberschenkel von A. B muss schnell die Beine strecken und Körperspannung aufnehmen.

Methodische Schritte:

- zuerst die Bewegung auf einem Kasten oder einer Bank sitzend. B übt das Aufsteigen und wird von A unterstützt.
- der nächste Schritt: A lehnt sich an eine Wand an.
- wenn B aufgestiegen ist, löst sich A langsam von der Wand.
- frei im Raum

### **Schulterstand**

Voraussetzung: die Beherrschung des Hand- und Schulterstands.

Das Kind A liegt auf dem Rücken, Beine angewinkelt, die Füße aufgestellt. B stützt die Hände auf die 3 Knie von A und beugt sich vor. A greift mit seinen Händen die Schulter von B. Die Arme von A sind gestreckt. Über die Hocke bewegt B seine Beine senkrecht nach oben. Der Kopf befindet sich zwischen den Armen von A.

<b>Kombinationen einfacher und schwieriger Partner- und Gruppenübungen</b>
--

#### ▶ Einfache Pyramide mit doppelter Bank

Auf der Basis einer sicheren Bank und des gekonnten Auf- und Absteigens können die Pyramiden immer größer gebaut werden. Dabei spielt die Sicherung (Matten) und die die Partner- und Geräthilfe (evtl. mit Kästen) eine immer größere Rolle.

Auf dieser Grundlage können weitere größere Pyramiden gebaut werden (s.u. TIPP).

#### ▶ Einfache Pyramide auf den Oberschenkeln

Zwei Kinder bilden die Basis, das obere Kind steht auf den Oberschenkeln und wird mit dem Handgelenksgriff gehalten.

**TIPP:** Bildliche Darstellungen der o.g. Partner- und Pyramidenstellungen unter:

#### [Akrobatik in der Sekundarstufe I](#)

des Internetauftrittes [www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)