

STUNDE 10

AKROBATISCHE KUNSTSTÜCKE

INTENTIONEN

In Stunde 10 lernen die Kinder einfache akrobatische Kunststücke zu zweit und in der Dreiergruppe, die vor allem die Gleichgewichtsfähigkeit und den kooperativen Umgang miteinander schulen. Darüber hinaus werden grundlegende Techniken (z. B. Griffarten) und das Helfen und Sichern thematisiert.



MATERIALIEN / GERÄTE

- M1 Spielkarten „Atomspiel“
- M2 Poster „Grifftechnik“
- M3 Aufgabenkarten „Balanceakt“
- M4 Poster „Bankstellung“
- M5 Aufgabenkarten „Pyramidenbau“
- M6 Aufgabenkarten „Experten“
- M7 Hallenplan
- 8 Hütchen
- 3 Springseile
- kleine Matten (2 Matten / Gruppe)

STUNDENVERLAUF

1. BEGRÜßUNGSRITUAL

Vor dem Aufwärmen werden die Kinder von der Lehrkraft auf das Stundenthema eingestimmt. Folgende Impulse können hierfür verwendet werden:

- Wer war schon einmal im Zirkus?
- Was gibt es im Zirkus alles zu sehen?
- Wer weiß, was Akrobaten im Zirkus machen?



2. ERWÄRMUNG:

1. Atomspiel

Da es bei der Akrobatik nicht nur auf die sportliche Leistung ankommt, sondern auch auf das Miteinander und das gegenseitige Vertrauen, werden diese Komponenten bereits in der Erwärmung aufgegriffen.

Die Klasse bewegt sich zur Musik frei im Feld, das durch vier Hütchen abgesteckt ist. Auf ein Kommando (z. B. Pfiff) finden sich, je nach Atomkarte, eine bestimmte Anzahl an Kindern zusammen und führen gemeinsam eine Bewegungsaufgabe aus. Die Atomschilder geben an, wie viele Kinder sich zusammenfinden, sowie die Anzahl der Hände und Füße, die sich in der Gruppe auf dem Boden befinden dürfen. Wichtig dabei ist, dass die Kinder sich miteinander verbinden.

Beispiele:

- 2 Kinder, 4 Füße und 2 Hände
- 3 Kinder, 4 Füße und 4 Hände
- 4 Kinder, 4 Füße und 3 Hände

Hinweis

Zunächst sollten einfache Kombinationen mit zwei oder drei Kindern gewählt werden.

Werden diese von der Klasse gut gemeistert, können Kombinationen mit vier Kindern hinzugenommen werden. Kinder, die auf Kommando keine Gruppe finden, gehen in die Sprungzonen und springen so lange mit dem Seil, bis die nächste Runde startet.

2. Balanceakt (Poster M2 und M3)

Die Kinder versuchen, unterschiedliche Partnerübungen zur Balance auszuführen. Hierfür gehen die Kinder zu viert zusammen. Bevor die Übungen durchgeführt werden, führt die Lehrkraft den „Handgelenk-Handgelenk-Griff“ ein und lässt diesen von den Kindern nachahmen. Dieser ist Voraussetzung für zahlreiche Übungen und muss sicher beherrscht werden.

→ Balanceakt 1: Das V

Zwei Kinder stehen sich schulterbreit gegenüber und fassen sich im Handgelenksgriff. Beide Kinder versuchen sich gleichzeitig zurückzulehnen, bis die Arme gestreckt sind. Dabei ist der Körper gerade. Die Figur wird aufgelöst, indem beide Kinder sich mit gebeugten Armen in den Stand ziehen.

→ Balanceakt 2: Der Kreis

Zwei Kinder nehmen die Ausgangsstellung aus Balanceakt 1 ein. Daraufhin werden die Arme gestreckt, dann der Oberkörper gebeugt und zum Schluss das Gesäß nach hinten geschoben. Aufgelöst wird die Figur wie in Übung 1.

→ Balanceakt 3: Der Stuhl

Zwei Kinder nehmen die Ausgangsstellung aus Balanceakt 1 ein und versuchen in die Stuhlposition zu gehen, indem sie die Beine beugen. Der Oberkörper ist dabei gerade. Aufgelöst wird die Figur wie in Übung 1.

→ Balanceakt 4: Die Waage

Beide Kinder stehen sich schulterbreit gegenüber und fassen sich im Handgelenksgriff, dabei sind die Arme gestreckt. Sie kippen gleichzeitig ihren Oberkörper und nehmen entweder das linke oder rechte Bein nach oben, bis sie in der Waagerechten sind.

Hinweis

Innerhalb der Viergruppen bietet es sich an, dass die Kinder ihre Partner wechseln.



3. HAUPTTEIL: PYRAMIDENBAU

Im Hauptteil lernen die Kinder einfache Pyramiden zu dritt zu bauen. Bevor die Kinder mit dem Pyramidenbau starten können, werden von der Lehrkraft folgende Punkte thematisiert:

→ Die Bankstellung (M4)

Bei der Bankstellung ist es wichtig, dass ein schulterbreiter Stütz und eine hüftbreite Kniestellung eingenommen werden. Dabei ist der Rücken gerade (siehe Technikposter).

→ Der Aufstieg

Beim Aufstieg ist darauf zu achten, dass dieser in der Regel von hinten und über das Becken erfolgt. Die Wirbelsäule ist zu jedem Zeitpunkt tabu.

→ Der Abgang

Der Abgang erfolgt in umgekehrter Reihenfolge. Auch hier ist die Wirbelsäule zu jedem Zeitpunkt tabu.

→ Helfen und Sichern

Der Auf- und Abstieg erfolgt behutsam (kein Abspringen) und kann durch eine Person, die diesen sichert, unterstützt werden. Zudem kann diese Person durch Zugreifen helfen. Sowohl das Helfen als auch das Sichern erfolgt in Körpernähe.

Die Arbeitskarte zum Pyramidenbau bietet 4 unterschiedliche Varianten an:

• Pyramidenbau 1:

Zwei Kinder (möglichst gleich groß) nehmen die Bankstellung ein und rücken eng zusammen. Das dritte Kind steht hinter diesen Kindern und kniet sich langsam auf die Rücken der beiden. Die Hände stützen jeweils auf einer Schulter und neben der Wirbelsäule.

• Pyramidenbau 2:

Zwei Kinder nehmen die Bankstellung ein (vgl. Pyramidenbau 1). Das dritte Kind steht dahinter und steigt zunächst mit dem linken oder rechten Fuß auf das Becken von Kind 1 und stützt sich mit den Händen im Schulterbereich von beiden Kindern ab. Daraufhin zieht der zweite Fuß nach. Sobald das dritte Kind einen sicheren Stand eingenommen hat, versucht es sich aufzurichten. Der Abstieg erfolgt nach hinten.

• Pyramidenbau 3:

Zwei Kinder nehmen eine Bankstellung ein (Blick nach außen). Das dritte Kind versucht über das Becken langsam aufzusteigen und sich aufzurichten. Der Abstieg erfolgt nach hinten.

• Pyramidenbau 4:

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und nehmen einen Kniestand ein. Das dritte Kind steigt über den Oberschenkel langsam auf, danach wird der Oberkörper langsam aufgerichtet. Der Abstieg erfolgt nach hinten.



Sollten die Kinder alle Pyramiden bauen können, gibt es eine Expertenaufgabe. Die Gruppe versucht, ein einfaches Fachwerk nachzubauen. Wichtig ist, das Einnehmen der Bankstellung, der Stütz auf den Schultern und der Aufstieg über das Becken.

Hinweis

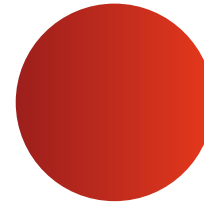
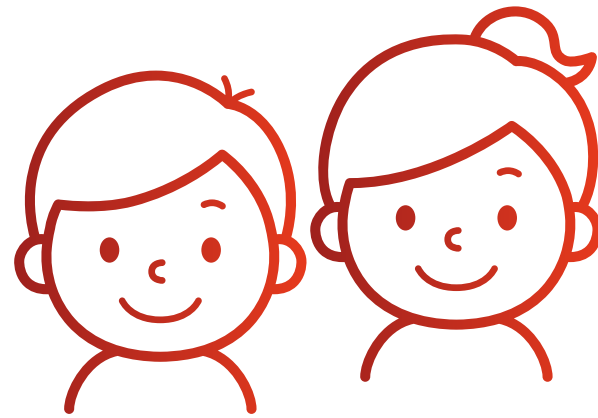
Die Vierergruppen vom Balanceakt werden für den Hauptteil beibehalten, somit kann das Helfen und Sichern gewährleistet werden. Bei allen Pyramidenbauten kann das vierte Kind beim Aufrichten und beim Abstieg unterstützen. Die Rollen werden innerhalb der Gruppe und bei jeder Figur mehrmals gewechselt.

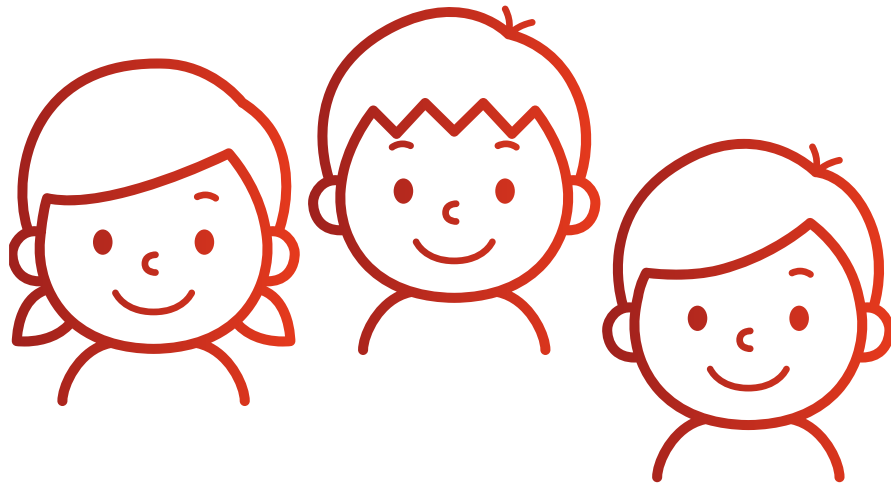
Wichtig: Bei der Akrobatik wird mit Stoppersocken oder Turnschläppchen geturnt, Turnschuhe sind nicht erlaubt.

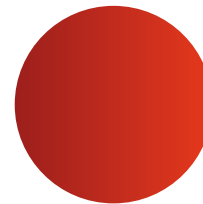
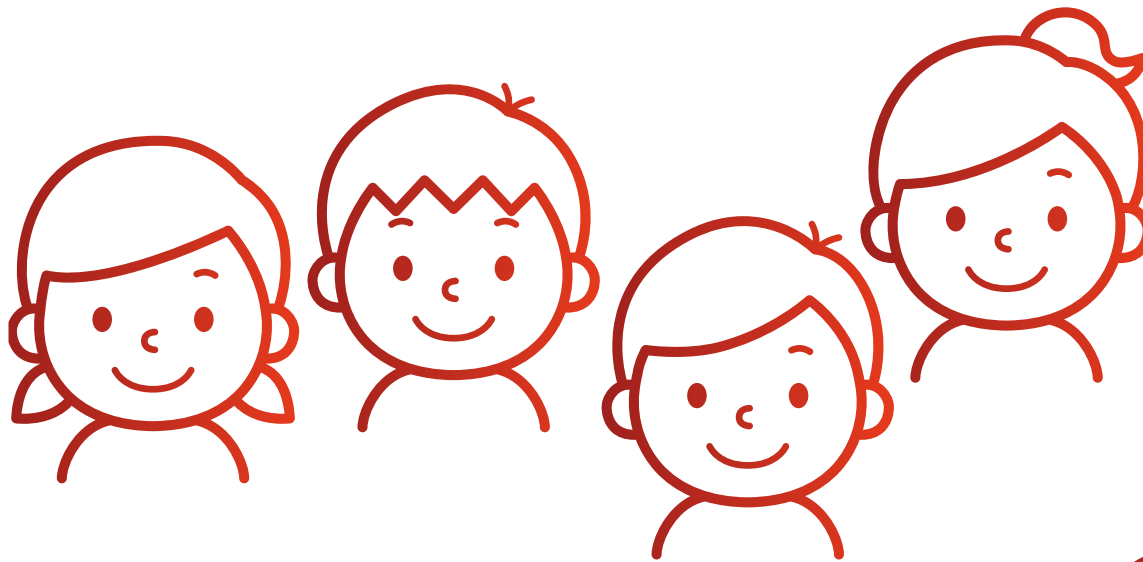
4. ABSCHLUSS – SPEKTAKULÄRE KUNSTSTÜCKE

Zum Abschluss erstellen die Gruppen eine kleine Show. Nicht nur die Pyramiden werden Teil der Show, sondern auch die Balanceübungen. Damit die Kinder einen zeitlichen Rahmen für die Show haben, empfiehlt es sich eine bestimmte Anzahl an Elementen vorzugeben. Im Anschluss an die Übungsphase bekommen die Gruppen Raum ihre Kunststücke zu präsentieren.

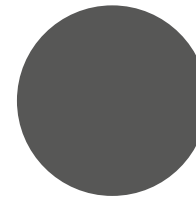
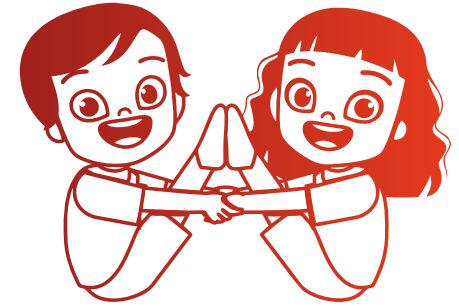






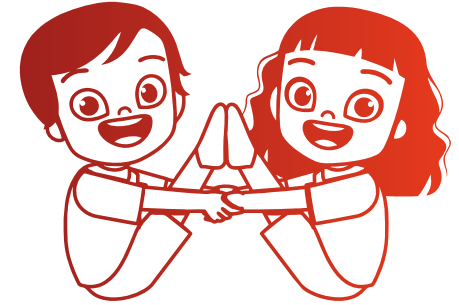


HANDGELENK-HANDGELENK- GRIFF



Achtung!
Umfasst gegenseitig
eure Handgelenke.

BALANCEAKT



1. DAS „V“



2. DER KREIS



3. DER STUHL

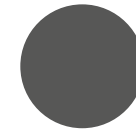
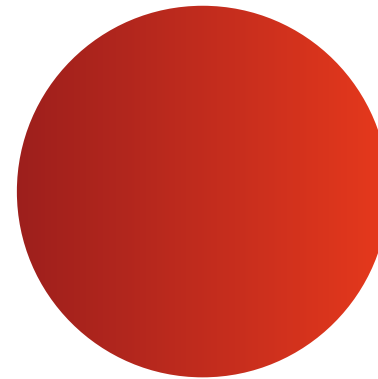
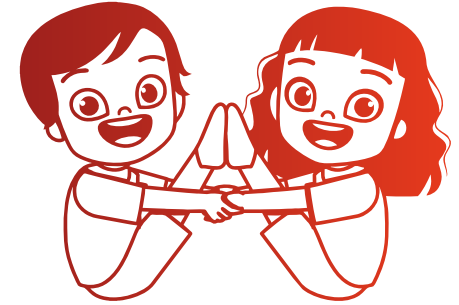


4. DIE WAAGE



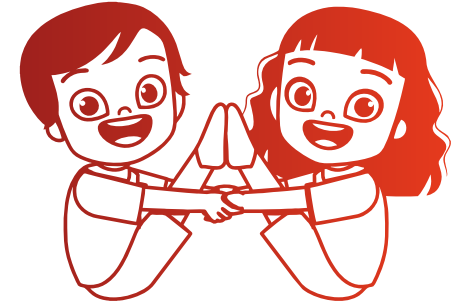
**Schafft ihr diese Figuren?
Achtet auf euren Handgelenksgriff!**

DIE BANKSTELLUNG



Achtung!
Knie hüftbreit,
stütze deine Hände
schulterbreit auf
und halte den Rücken
gerade!

PYRAMIDENBAU



1. PYRAMIDENBAU



2. PYRAMIDENBAU



3. PYRAMIDENBAU

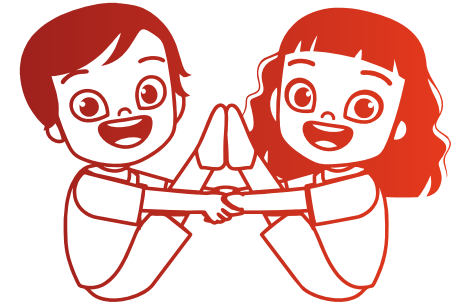


4. PYRAMIDENBAU



Schafft ihr diese Figuren?
Stellt euch **NICHT** auf die Wirbelsäule.

EXPERTEN



Schafft ihr diese Figur?
Stellt euch **NICHT** auf
die Wirbelsäule.



AKROBATISCHE KUNSTSTÜCKE

