

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Sport: Akrobatik und Menschenpyramiden - Turnen und  
Gymnastik*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



## III.27

### Turnen und Gymnastik

# Immer weiter hoch hinaus! – Akrobatik und Menschenpyramiden

Sandra Kroll-Gabriel

Illustrationen von Julia Lenzmann



© RAABE 2023

© Henrik Sorensen / Digital Vision

Seit jeher faszinieren Kinder die akrobatischen Darbietungen aus der Zirkuswelt. Die Motivation, dies selbst zu erlernen, ist sehr groß und kann im Sportunterricht genutzt werden, um einfache akrobatische Elemente auszuprobieren. Das erfordert neben Selbstvertrauen das technische Know-how, damit es schließlich heißt: Manege frei für kleine Akrobatinnen und Akrobaten!

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen:</b>	1 bis 4
<b>Dauer:</b>	ca. 4 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Körperspannung und Körperwahrnehmung entwickeln, Kooperation, etwas wagen und verantworten
<b>Thematische Bereiche:</b>	Gleichgewicht, Balance, Körperwahrnehmung, Akrobatik, Menschpyramiden
<b>Medien:</b>	Übungs- und Stationskarten
<b>Zusatzmaterial:</b>	1 farbige Bildkarte (M 1), 1 farbiges Poster DIN A2 (M 3)

---

### Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

Akrobatik bezeichnet Bewegungskunst und wird deshalb oft mit waghalsigen Kunststücken, die nur in der Zirkuswelt zu finden sind, verbunden. Selbst so etwas auszuprobieren, ist für die meisten nicht vorstellbar. Wenn die notwendigen Bewegungsgrundformen hinsichtlich Körperspannung und -wahrnehmung sowie Gleichgewicht beherrscht werden, ist es jedoch gar nicht so schwer. Die Akrobatik ermöglicht im Miteinander vielfältige Bewegungserfahrungen und es können aus Bewegungsaufgaben kleine Kunststücke entstehen.

Akrobatik ist bei Kindern im Sportunterricht der Grundschule sehr beliebt, denn sie bedeutet Faszination und Abenteuer: Die Schülerinnen und Schüler müssen sich etwas zutrauen und ihre Geschicklichkeit erproben. Das Risiko zu fallen ist dabei immer gegenwärtig. Die zunehmende Sicherheit, das Gleichgewicht zu halten und das eigene Bewegungskönnen zu erweitern, stärkt das Selbstbewusstsein jedoch ungemein. Die Kinder können kreativ werden und Bewegungsabläufe selbstständig erproben. Das gemeinsame Handeln steht bei akrobatischen Übungen im Vordergrund. Die Schülerinnen und Schüler müssen sich aufeinander einlassen und sich gegenseitig vertrauen. Jeder Einzelne ist wichtig und trägt zum Gelingen der Übung bei, weil Kommandos vereinbart und Absprachen getroffen werden müssen.

### Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

Damit alle Kinder gleichzeitig üben können, sollten ausreichend kleine Matten zur Verfügung stehen. Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern die Grundregeln des Pyramidenbaus (siehe M 3). Sie gelten in allen Stunden und sollten zu Beginn jeder Stunde angesprochen werden. Eine Visualisierung in der Turnhalle empfiehlt sich. Dabei sollten Sie auf die richtige Arm- und Beinhaltung sowie der Verletzlichkeit der Wirbelsäule bei Partner- oder Gruppenübungen eingehen.

Die Kinder sollten enge Sportkleidung tragen – zu lockere Kleidung behindert hinsichtlich des Gleichgewichts und der Körperspannung. Außerdem werden akrobatische Übungen nicht mit festen Turnschuhen durchgeführt. Das ist nicht nur schmerzhaft bei Partnerübungen, sondern auch nicht förderlich für die Balance. Da die körperliche Aktivität etwas reduzierter ist, sollte auf eine angenehme Temperatur in der Halle geachtet werden.




### Welche weiteren Medien Sie nutzen können

- **Blume, Michael:** Akrobatik mit Kindern & Jugendlichen. Meyer & Meyer Fachverlag, Aachen 2010. 9. Auflage.
- <http://www.sportpaedagogik-online.de/akrobatik1.html>  
[zuletzt abgerufen am: 12.06.2023]

# Auf einen Blick

## Legende

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler

	Sicherheitshinweise		Hinweis/Tipp		Gespräch
---	---------------------	---	--------------	---	----------

## 1. Stunde

**Thema:** Körperspannung und Vertrauen

**Einstieg:**

**M 1** **Akrobatik** / Die SuS betrachten das Bild und berichten von Erfahrungen im Zirkus und/oder von eigenen Akrobatik-Künsten.

**M 2** **Spielesammlung** / Spiel „Autorallye“

M 2 beinhaltet eine Übersicht über alle Spiele dieser Einheit. Neben dem klassischen Aufwärmen haben die Spiele das Ziel, mit Körperkontakt umzugehen und miteinander zu kooperieren.



**Hauptteil:**

**M 3** **Sicherheit geht vor!** / Die SuS lernen die Grundregeln für den Pyramidenbau kennen und wissen, worauf sie in den kommenden Stunden achten müssen.



Das Poster kann in der Halle ausgehängt werden. Eine kurze Wiederholung der Regeln sollte zu Beginn jeder Stunde erfolgen.



**M 4** **Körperspannung und Gleichgewicht** / Die SuS führen die Übungen aus und wenden bereits die richtigen Handgriffe an.

Die Partnerübungen dienen gleichzeitig dazu, um gegenseitiges Vertrauen aufzubauen.



**Abschluss:**

**M 2** **Spielesammlung** / Spiel „Wo stehen die meisten?“

**Benötigt:** 1 Reifen pro Paar, 6 kleine Kästen, mehrere kleine Matten, Musikanlage

## 2. Stunde

**Thema:** Akrobatik zu zweit

**Einstieg:**

**M 2** **Spielesammlung** / Spiel „Flamingo“

**Hauptteil:**

**M 5** **Regeln zur Akrobatik** / Die Regeln werden ausführlich besprochen.

Disziplin, Konzentration und Körperbewusstsein stehen an oberster Stelle. Akrobatik und Pyramidenbau dürfen nicht mit Ausdauersport verwechselt werden.



<b>M 6</b>	<b>Pyramiden zu zweit /</b> Die SuS führen die Partnerübungen aus.
<b>Abschluss:</b>	Aufräumaktion: Die CDs liegen in der Halle auf kleinen Matten verteilt aus. Welche Gruppe schafft es, die meisten CDs einzusammeln?
<b>M 2</b>	<b>Spielesammlung /</b> Spiel „Förderband“
<b>Benötigt:</b>	kleine Matten

---

### 3. Stunde

<b>Thema:</b>	Akrobatik zu dritt
<b>Einstieg:</b>	
<b>M 2</b>	<b>Spielesammlung /</b> Spiel „Fische fangen“
<b>Hauptteil:</b>	
<b>M 7</b>	<b>Pyramiden zu dritt /</b> Die SuS führen die Übungen an den Stationen in 3er-Teams aus.
<b>Abschluss:</b>	Präsentation der Lieblingspyramide der Gruppen im Kreis und anschließende Reflexion.
<b>M 2</b>	<b>Spielesammlung /</b> Spiel „Sternenkreis“
<b>Benötigt:</b>	1 Weichbodenmatte, kleine Matten

---

### 4. Stunde

<b>Thema:</b>	Unsere Akrobatik-Show
<b>Einstieg:</b>	
<b>M 2</b>	<b>Spielesammlung /</b> Die SuS führen ein Spiel nach ihrer Wahl durch.
<b>Hauptteil:</b>	
<b>M 8</b>	<b>Pyramiden in der Gruppe</b>



Die SuS werden in 6er-Gruppen eingeteilt. Die Gruppen probieren verschiedene Pyramiden aus. Wenn 4er- und 5er-Pyramiden gebaut werden, geben die restlichen Kinder Tipps und Feedback an die jeweils aktiven SuS bzw. die Gruppen probieren die Pyramiden mehrmals in unterschiedlicher Besetzung aus und üben sie für die Präsentation ein.

**Abschluss:** Die Gruppen präsentieren ihre Pyramiden nacheinander im Kreis.



Anschließend findet eine Reflexion statt:

- Was ist gut gelungen? Wobei gab es Schwierigkeiten?
- Welche Tipps haben die anderen Gruppen?

**Benötigt:** kleine Matten

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Sport: Akrobatik und Menschenpyramiden - Turnen und  
Gymnastik*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

