

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Turnen: Partner- und Gruppenakrobatik

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



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

Allgemeine Hinweise

Körper- und Selbstkonzept

Zirkusartistinnen und -artisten begeistern Menschen jeden Alters und besonders Kinder staunen über deren Leistungen. Oft scheint das Dargebotene unerreichbar. Eine systematische Heranführung an die Partner- und Gruppenakrobatik schafft jedoch schnell Erfolg. Die Akrobatik kann ergänzend oder alternativ zum klassischen Turnen eingesetzt werden. Die Vielfalt an Bewegungsformen bietet viele differenzierbare Möglichkeiten für Schülerinnen und Schüler.

Die Kooperation und das Vertrauen untereinander spielen eine große Rolle. Die Schülerinnen und Schüler lernen dadurch einen vertrauensvollen und rücksichtvollen Umgang miteinander. Gemeinsam erreichen sie die Ziele und alle sind Teil des Ganzen. Gleichzeitig dürfen eigene Ideen und Wünsche eingebracht werden. Als Team gilt es, Wege und Strategien für den Auf- und Abbau zu entwickeln, zu kommunizieren, sich abzustimmen und andere Meinungen zu respektieren.

Die Lernenden machen in der Akrobatik vielfältige Körpererfahrungen bezüglich des eigenen Körpers und der Körper anderer. Diese Wahrnehmung und der gezielte Einsatz des Körpers tragen häufig zu einer veränderten positiven Selbstreflexion bei. Das gemeinsam erreichte Ziel unterstützt zusätzlich die Steigerung des Selbstwertgefühls.

Voraussetzungen schaffen

Das akrobatische Turnen fördert die Kraftausdauer und das Gleichgewicht. Eine gute Körperspannung ist dabei sehr wichtig. Daher sind regelmäßige Übungen zur Stabilisierung des Rumpfes und zur Verbesserung des Gleichgewichts essenziell. Kenntnisse, Erfahrungen und das eigene Gefühl über die korrekte Haltung (z. B. der Wirbelsäule) sind von großer Bedeutung. Ebenso gilt es, die richtige Ausführung bei den Mitschülerinnen und -schülern zu erkennen und zu korrigieren.

Für eine gute Vertrauensbasis sollten sich die Kinder bereits kennen. Kooperative Spiele in der Vorbereitung dienen dem Zusammenhalt und stärken das Vertrauen zusätzlich. Insbesondere der Umgang miteinander ist Teil der Akrobatik. Sich gegenseitig zu tragen/stützen oder zu halten machen den Reiz aus. Das gegenseitige Berühren und Anfassen muss toleriert und zugelassen werden.

Organisatorisches

Die Akrobatik braucht keine Turngeräte oder Gerätelandschaften, denn es wird miteinander geturnt. Einige Turngeräte oder Hallenwände können als Hilfsmittel eingesetzt werden. Matten dienen dem Fallschutz oder kleine Hocker als Aufstiegshilfe.

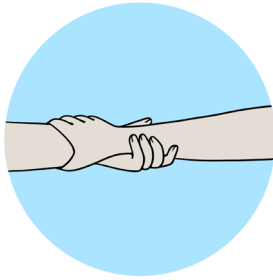
Die Kleidung sollte eng und nicht rutschig sein. Am besten wird barfuß geturnt. Der Einsatz von Schuhen mit fester Sohle sollte vermieden werden.

Die Schülerinnen und Schüler müssen vor Beginn der Akrobatik Regeln kennenlernen und diese gemeinsam erarbeiten.

Worauf ist zu achten?

Die korrekte Körperhaltung ist wichtig. Grundsätzlich sollte ein Hohlkreuz vermieden werden und der Rumpf während der Belastungen angespannt sein. Es ist auch darauf zu achten, dass die Unterstützungsf lächen (z. B. Hände, Knie) lotrecht zur Schulter und Hüfte positioniert werden, um die Kraft gleichmäßig zu verteilen. Die Wirbelsäule darf nicht direkt betreten werden. Alle Beteiligten müssen gemeinsam den Auf- und Abbau der Pyramiden besprechen und kennen (siehe Regeln bei M 5). Der Abbau der Pyramiden erfolgt stets in umgekehrter Reihenfolge zum Aufbau. Ein Herabspringen Einzelner von den Pyramiden ist zu vermeiden. Alle – auch die Lehrkraft – können durch das Kommando „Stopp“ die Aufgabe jederzeit abbrechen.

Empfohlene Griffarten sind:



Der Handgelenksgriff



Der Ellenbogengriff

Akrobatik braucht Zeit

Schnelle Erfolge sind in der Partner- und Gruppenakrobatik möglich und motivieren die Schülerinnen und Schüler. Dennoch ist auf ausreichend Zeit zur Erarbeitung zu achten. Akrobatik als Wettbewerb (z. B. in Form eines Staffelspiels) ist nicht zu empfehlen, denn ein sicheres und rücksichtsvolles Interagieren ist dabei nicht gewährleistet.

Der Weg zur ersten Pyramide

1. Organisation: Die Voraussetzungen (Material/Information) sollten geschaffen werden und es sollte mit einem gemeinsamen Ritual (Begrüßung im Sitzkreis o. Ä.) begonnen werden.
2. Aufgabe: Das Ziel der jeweiligen Doppelstunde (z. B. 3er-Pyramiden) wird verständlich für alle Schülerinnen und Schüler erläutert und anhand von Beispielbildern gezeigt.
3. Demonstration: Die korrekte Haltung, Möglichkeiten des Auf- und Absteigens und Hilfestellungen sollten demonstriert werden.
4. Erprobung: Den Schülerinnen und Schülern wird Zeit gegeben, um sich mit der erteilten Aufgabe auseinanderzusetzen. Die gemeinsame Beratung und das Erproben sind wichtige Bestandteile des Prozesses. Alle können Ideen einbringen, die Gruppe probiert Vorschläge und Wege aus und entscheidet sich dann gemeinsam für eine Lösung.
5. Darbietung: Die Gruppen präsentieren ihre Ideen und Lösungen.
6. Reflexion: Im Klassenverband werden anschließend die Gruppenprozesse und mögliche Konflikte thematisiert und die Ergebnisse besprochen sowie gewürdigt. Die Bedeutung jedes/jeder Einzelnen gilt es erneut hervorzuheben.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Turnen: Partner- und Gruppenakrobatik

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

