

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Das Zirkusbuch - Alle machen mit!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

| | <u>Seite</u> |
|--|--------------|
| Vorwort | 4 |
| 1 Einführung | 5 - 6 |
| 2 Bewegungskünste üben eine große Motivation auf die Schüler aus | 7 |
| 3 Artisten, Akrobaten und Künstler sind fit – motorische Voraussetzungen sind wichtig | 8 - 12 |
| 4 Schulen von motorischen Fähigkeiten und Verbessern der Körperwahrnehmung | 13 - 14 |
| 5 Tipps und Hinweise: Sportstunden mit Bewegungskunststücken | 15 - 16 |
| 6 Artisten und Akrobaten machen sich vorher immer warm | 17 - 18 |
| 7 Statische und dynamische Akrobatik | 19 - 43 |
| - Statische Bodenakrobatik mit dem Partner, zu dritt und in der Gruppe | 22 - 33 |
| - Dynamische Bodenakrobatik | 34 - 38 |
| - Clownerien | 39 - 43 |
| 8 Handgeschicklichkeit und Jonglieren | 44 - 60 |
| - Jonglieren mit Tüchern und Bällen | 44 - 52 |
| - Tellerdrehen | 53 - 54 |
| - Mit Zigarrenkisten | 54 - 57 |
| - Jonglieren mit dem Diabolo | 58 - 60 |
| 9 Spierische Aquilibristik – die Kunst des Gleichgewichthaltens | 61 - 66 |
| - Rola-Bola | 61 - 63 |
| - Kugellaufen | 64 - 66 |

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

„Schüler als Akrobaten, Artisten, Jongleure, Clowns? Das ist doch eher etwas für ‚Profis!‘“
Nein, Bewegungskunststücke in vereinfachter Form sind auch für Schüler möglich. Beim Zirkus-
spielen sind Schüler in der Regel schnell dabei und hoch motiviert.

Die Praxis in diesem Buch ist so aufgebaut, dass die Bewegungskunststücke genau beschrie-
ben werden und somit als Grundlage für den Sportunterricht gut einzusetzen sind. Hinweise und
Tipps ergänzen den Aufbau bzw. den Ablauf des jeweiligen Bewegungskunststückes. Dieses
Buch veranschaulicht auch, dass es möglich ist, unterschiedliche Aufgaben beim Aufbau einer
Pyramide zu übernehmen und dadurch können in der Regel alle Schüler mitmachen.

Mit den hier ausgewählten Inhalten lassen sich besonders interessante Sportstunden oder auch
Arbeitsgemeinschaften planen, organisieren und durchführen.

Natürlich erheben die hier ausgewählten Spiel- und Übungsformen keinen Anspruch auf Voll-
ständigkeit, zeigen aber beispielhaft auf, wie komplex der Einsatz von „Bewegungskunststücken“
sein kann.

Bewegungskunststücke können sehr vielfältig und unterschiedlich sein. Aus der Vielzahl der
Übungsmöglichkeiten muss der Sportlehrer vor Ort erfahrungsgemäß eine Auswahl unter Be-
achtung der Voraussetzungen seiner Schüler treffen.

Damit alle Schüler aktiv mitmachen können, werden manche Übungen unter Berücksichtigung
der körperlich-motorischen Voraussetzungen des jeweiligen Schülers und/oder der Klasse bzw.
der örtlichen Gegebenheiten verändert oder modifiziert.

Aus der großen Anzahl möglicher Spiel- und Übungsformen ist hier bewusst eine Auswahl ge-
troffen worden, die die Möglichkeiten der Schüler und auch die Umsetzung im Schulalltag be-
rücksichtigen.

Dieses Buch gibt Lehrern, Übungsleitern und pädagogischen Mitarbeitern Lehrmaterialien an die
Hand, die sie in die Lage versetzt, das interessante und abwechslungsreiche Übungsangebot
der Bewegungskünste anzubieten und zu nutzen.

Viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren und bei der Umsetzung der vielfältigen und unterschied-
lichen „Bewegungskunststücke“ wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm

.....
**Mit Schülern bzw. Lehrern etc. sind im vorliegenden Band selbstverständlich auch die Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint.
Zur besseren Lesbarkeit beschränken wir uns in diesem Band überwiegend auf die männliche Anrede.*

Ebenfalls erhältlich:

Weitere Infos unter
www.kohlverlag.de



Best.-Nr. 11 482



Best.-Nr. 11 533



Best.-Nr. 11 560



Best.-Nr. 11 644

1 Einführung

Zirkus-Angebote und das Ausführen von Bewegungskünsten sind in den letzten Jahren immer mehr auch in den Mittelpunkt des „ganz normalen Sportunterrichts“ gerückt. Schüler versuchen sich als Artisten, Akrobaten und Clowns – es macht ihnen Spaß – das kommt an!

Zirkus-Kunststücke erproben und einüben, häufig in vereinfachter Form und manchmal mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen, sodass jeder mitmachen kann – sorgen für eine hohe Motivation bei den Schülern.

Unter Beachtung der unterschiedlichen körperlich-motorischen Voraussetzungen ist es bei vielen Bewegungskünsten, z.B. beim Aufbau einer Gruppenpyramide, möglich, dass jeder Schüler „seinen Anteil“ zum Gelingen beitragen kann.

Der häufig doch mehr spielerische Zugang zu den Bewegungskünsten, offene Unterrichtssituationen und die Ausführung von Partner- und Gruppenübungen ermöglichen es in der Regel allen Schülern, auch mit unterschiedlichen körperlich-motorischen Voraussetzungen, aktiv mitzumachen.

Der Sportbereich „Bewegungskünste“ wirkt sich sehr positiv auf den Sportunterricht und auf das gesamte Schulleben aus.

In fast jedem Bundesland findet man heute Aussagen und natürlich auch Zielvorgaben zu den Bewegungskünsten, z.B.

- Lernfeld Turnen und Bewegungskünste: Akrobatische Bewegungen mit und ohne Gerät realisieren.¹
- Bereiche und Schwerpunkte: Gestalten, Tanzen, Darstellen, Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste: Bewegungskunststücke mit Handgeräten und Objekten erfinden, üben und gestalten.²

Die im Kerncurriculum für das Fach Sport in der Grundschule (Schuljahrgänge 1-4) genannten mehrdimensionalen Erfahrungen wie

..... Körpererfahrung – Bewegungserfahrung – Materialerfahrung – Könnenserfahrung – Ausdruckserfahrung – Sozialerfahrung – Gesundheitserfahrung³

..... werden beim Erproben und Ausführen von fast allen Bewegungskünsten angesprochen und gefördert.

¹Niedersächsisches Kultusministerium (2006): Kerncurriculum für die Grundschule, Schuljahrgänge 1-4 Sport, S. 14

²Schulministerium NRW: Lehrplan Sport Grundschule, S. 117

³Niedersächsisches Kultusministerium: Kerncurriculum für die Grundschule, Schuljahrgänge 1-4 – Sport, S. 8

1 Einführung

Die Unterschiedlichkeit der Bewegungskünste an sich, die Neuheit der Geräte und manchmal die Übernahme einer ganz bestimmten Teilaufgabe bei einer „Pyramide“, ermöglichen jedem Schüler ganz neue Bewegungserfahrungen.

Natürlich ist es immer gut, wenn der Lehrer eigene Erfahrungen „mit Bewegungskünsten“ gemacht hat und dadurch eventuell auftretende Gefahrenmomente schneller erkennt. Aber keine Angst, in diesem Buch werden die Bewegungskünste genau beschrieben und viele Tipps gegeben.

Außerdem werden die schulischen Rahmenbedingungen berücksichtigt, das heißt, es werden nur Spiel- und Übungsformen ausgewählt und angeboten, die unter Beachtung der Aufsichts- und Fürsorgepflicht machbar sind.

Es gibt also ausreichend didaktisch fundierte Gründe, sich im Sportunterricht mit „Bewegungskünsten“ auseinanderzusetzen, natürlich immer unter Beachtung besonderer Sicherheitsmaßnahmen. Wichtig ist, dass die vom Lehrer angesagten Regeln und Hinweise von allen Schülern beachtet werden.

2 Bewegungskünste üben eine große Motivation auf die Schüler aus

Die Zirkuswelt mit ihrer immer noch exotischen Ausstrahlung übt auf Kinder und Jugendliche (auch Erwachsene) eine fast magische Anziehungskraft aus. Akrobatik mit dem Partner und in der Gruppe, geschickt mit einem Handgerät jonglieren, die Kunst des Gleichgewichthaltens mit dem Rollbrett „Rola Bola“ und natürlich Clownerien faszinieren die Schüler und motivieren zu immer neuen Versuchen.

Bewegungskünste üben eine große Motivation auf die Schüler aus, weil

- die neuen Geräte einen hohen Aufforderungscharakter besitzen;
- man Bewegungserlebnisse im Sinne außergewöhnlicher Körpererfahrungen machen kann⁴;
- man meistens mit dem Partner oder in der Gruppe üben und gemeinsam zur Lösung der Bewegungsaufgabe beitragen kann;
- durch die Unterschiedlichkeit der verwendeten Geräte (Tücher, Bälle, Teller, Diabolo, Rollbrett) auch immer andere ganz spezifische Bewegungsformen möglich werden, die erprobt und angewendet werden können;
- wesentlich mehr Partner-, Gruppen- und freier Unterricht zum Einsatz kommt.

Viele der in diesem Buch beispielhaft ausgewählten Bewegungskünste eignen sich hervorragend, um soziales Lernen und Kooperation zu fördern.

Nicht zu vergessen ... die Jungen und Mädchen kommen immer mit ganz bestimmten Erwartungen in die Sportstunde oder zur Sport-AG:

- Sie möchte sich anstrengen, etwas leisten und körperlich gefordert werden, aber auch etwas Neues und Außergewöhnliches ausprobieren und erleben.

Bewegungskünste in jeder Form bieten sich unter diesen Gesichtspunkten an und sind besonders gut geeignet, den Erwartungen der Schüler gerecht zu werden.

Nutzen Sie das besondere Interesse der Schüler für die Ziele/Intentionen Ihres Sportunterrichts.

Bei der Akrobatik mit dem Partner und in der Gruppe steht das gemeinsame Üben, das gegenseitige Helfen und Sichern im Vordergrund. Außerdem ist es meistens gut möglich, jeden Schüler entsprechend seiner Voraussetzungen aktiv an der Lösung der Aufgaben zu beteiligen.

Beim Jonglieren mit Tüchern, Bällen etc. wird u.a. die Auge-Hand-Koordination und das genaue Werfen besonders angesprochen und geschult.

Gleichgewicht halten und eventuell schnell wiederherstellen ist bei der spielerischen Äquilibristik von großer Wichtigkeit.

Nicht zu vergessen die Clownerien, meistens ist der „dumme August“ ein Höhepunkt jeder Zirkusaufführung – stolpern, fallen und schnell wieder auf den Beinen stehen, das will versucht und erlernt sein.

Bewegungskünste sind freizeitorientierte Angebote, die die Schüler auch außerhalb der Schule und über die Schulzeit hinaus ausführen können.

⁴Niedersächsisches Kultusministerium (2006): Kerncurriculum für die Grundschule, Schuljahrgänge 1-4 Sport, S. 13

Artisten, Akrobaten und Künstler sind fit – motorische Voraussetzungen sind wichtig

Wer einmal die im Zirkus auftretenden Artisten beobachtet hat, sieht sofort, dass sie „austrainiert“ und topfit sind. Damit auch die Schüler die hier angebotenen Spiel- und Übungsformen ausführen können, sollte man ihren Fitnesszustand durch einige Übungen überprüfen und natürlich auch weiter entwickeln.

Für den Sportunterricht ist es wichtig zu wissen, ob „meine Schüler“ die nötigen Voraussetzungen mitbringen, um die ausgewählten Bewegungskunststücke auch ausführen zu können. Was benötigt also der jeweilige Schüler, um sich aktiv an der Ausführung von Bewegungskunststücken beteiligen zu können?

Kraft, Körperspannung und natürlich gut entwickelte koordinative Fähigkeiten sind wichtige und grundlegende Voraussetzungen beim Ausführen von Bewegungskünsten.

Für das Gelingen der meisten Akrobatikfiguren ist eine gute Körperspannung erforderlich, das heißt, dass man in der Lage ist, den gesamten Körper von Kopf bis zu den Füßen unter Muskelspannung zu halten. Eine gut entwickelte Bauch- und Rückenmuskulatur ist dabei hilfreich. Die Kooperation mit dem Partner, die Sensibilisierung für seinen Körper, das gemeinsame Sich-Bewegen mit Körperkontakt zu Partnern, erfordert ein hohes Maß an Wahrnehmung, Mitfühlen und Mitdenken“ (Blume 1994, S.19).

Bevor die hier vorgestellten Spiel- und Übungsformen angeboten und durchgeführt werden können, sollten deshalb immer vorbereitende und begleitende (ergänzende) Übungen zur Schulung von **Körpergefühl, Körperspannung, Kraft(ausdauer) und einiger koordinativer Fähigkeiten durchgeführt** werden, umso leichter fällt es den Schülern anschließend die jeweiligen Bewegungskunststücke auszuführen.

In diesem Buch werden beispielhaft einige Übungen angeboten, die die Voraussetzungen der Schüler in diesen Bereichen verbessern und ihnen den Einstieg in das jeweilige Bewegungskunststück erleichtern soll. Der Lehrer kann diese exemplarisch genannten Übungen erweitern, variieren und ergänzen.

Wichtigstes Ziel – den Spaß an der Bewegung immer wieder neu entdecken, und zwar manchmal allein, aber immer häufiger auch gemeinsam mit dem Partner oder in der Gruppe. Jeder kann mitmachen, egal ob „Sportskanone“ oder weniger geübt!

Und noch eins ist wichtig: Fitness, Gesundheit und Freude an der Bewegung gehören zusammen. Verbissenheit ist fehl am Platz, im Vordergrund steht immer das fröhliche Miteinander!

Körpergefühl schulen

- Die Hände mit Flechtgriff in die Hochhalte bringen und dabei langsam in den hohen Ballenstand kommen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Danach die Arme wieder absenken und in die Ausgangsstellung zurückkommen (siehe Abb. 1).

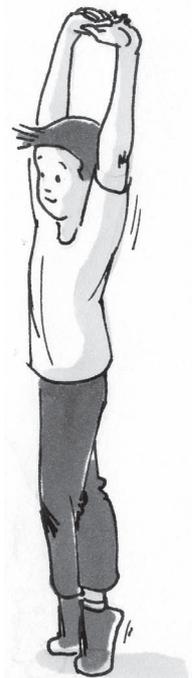


Abb. 1

Das Zirkusbuch

Alle machen mit!

1. Digitalauflage 2014

© Kohl-Verlag, Kerpen 2014
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm
Umschlagbild: © esebene - fotolia.com
Illustrationen: Scott Krausen
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P11 643

ISBN: 978-3-95686-185-7

www.kohlverlag.de

© Kohl-Verlag, Kerpen 2014. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages eingescannt, an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.

-Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, via Beamer oder Tablet das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogischen Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Das Zirkusbuch - Alle machen mit!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

