# Partnerakrobatik: Stufenspezifik

**Partnerakrobatik ist geeignet, um ganz bestimmte soziale, psychische und physische Aspekte zu fördern. Obschon Partnerakrobatik an kein bestimmtes Alter gebunden ist, müssen stufenspezifische Eigenheiten berücksichtigt werden.**

## Unterstufe

Bei Kindern der unteren Stufen ist die Feinsteuerung der Bewegungen oft noch erschwert. Es fällt ihnen zunächst schwer, ihren eigenen Körper genau zu spüren und Bewegungen differenziert wahrzunehmen: Was bedeutet Spannung und Entspannung, ist meine Haltung wirklich gerade und sind meine Arme gestreckt?

Die Aufmerksamkeit auf den Partner ist nicht oder nur ansatzweise vorhanden. Beim freien Spielen beschäftigen sich Kinder zunächst mit sich selber. Auch sich bewegen in einer Gruppe ist für sie zuerst ungewohnt. Kinder der untersten Stufen müssen erst lernen, in einer Gruppe umher zu rennen, ohne ineinander zu stossen.

Körper und Geist sind in der Wachstumsphase. Die Körper sind wenig und nicht lange belastbar. Sie zeigen aber eine hohe Aufnahmebereitschaft und Neugierde für vielseitige koordinative Herausforderungen (neuronales Netzwerk bilden).

Unter Berücksichtigung dieser Entwicklungsstufe werden in den partnerakrobatischen Übungen für die Unterstufe folgende Schwerpunkte gesetzt: die Gewöhnung und den Umgang mit Körperkontakt (die Kinder sollen lernen sich ohne Scheu anzufassen und rücksichtsvoll miteinander umzugehen), die Kooperation (die Kinder sollen eine Übung gemeinsam ausführen können), die Ganzkörperspannung und die Spannung einzelner Körperteile sowie die Wahrnehmung der einzelnen Körperteile (siehe **Tabelle «Stufenspezifik»** (pdf)).

## Mittel- und Oberstufe

Auf der Mittel- und Oberstufe sind die Schüler immer noch gefordert, wenn es darum geht, sich auf einen Mitschüler einzulassen und mit ihm zu kooperieren. Vertrauen in den Partner zu haben braucht etwas Zeit, um sich zu entwickeln. Man muss sich zuerst kennen lernen. Anfangs glauben die Schüler nicht daran, dass die Übung funktioniert. Sie brechen die Übung vorzeitig ab oder mogeln, indem sie sich mit den Händen aufstützen, um die Kontrolle zu behalten.

Neben dem Vertrauen in den Partner braucht es auch Vertrauen in sich selber. Dieses wird gestärkt, wenn Erfolg erlebt wird und wenn die Schüler sich selber realistisch einschätzen können. Mit zunehmendem Alter können sie immer detaillierter über sich selber nachdenken und sich differenzierter ausdrücken. Mit dem zunehmenden Reflexionsvermögen steigt auch die Fähigkeit, zielgerichtet zu arbeiten. Sie können mehr Verantwortung übernehmen und immer selbstständiger arbeiten.

## Mittelstufe

Auf der Mittelstufe sind die Jugendlichen für Kunststücke und koordinative Herausforderungen begeisterungsfähig. Ihre Körper werden stärker und länger belastbar. In der Zeit der puberalen Veränderungen (Oberstufe) muss aber damit gerechnet werden, dass die Zusammenarbeit bei akrobatischen Elementen nicht mehr reibungslos gelingt. Es können Hemmungen vor Körperkontakt oder Unsicherheiten im Umgang mit körperlicher Nähe entstehen. Das muss durch die Lehrperson berücksichtigt werden: eine gewisse Sensibilität ist gefragt.

Die Partnerakrobatik kann in dieser Phase auch eine Chance bieten, um entsprechende Problematiken zu thematisieren und sich damit aktiv auseinanderzusetzen. So z. B. die Problematik des gegenseitigen Anfassens: Was bedeutet Respekt oder was unterscheidet Helfen/Sichern von sexuellen Absichten?

Auf der Mittelstufe soll vor allem gelernt werden, Verantwortung zu übernehmen und einander zu vertrauen. Deshalb sollten bewusst Akzente auf das Helfen und Sichern gelegt werden. Die Schüler/innen sollen ihr Selbstvertrauen stärken, indem sie sich an herausfordernde Aufgaben wagen und durch (Selbst)reflexion und gegenseitiges Rückmelden ihre Selbsteinschätzung verbessern. Die zielgerichtete und kreative Zusammenarbeit mit anderen soll bewusst gefördert werden. Wichtig ist deshalb, dass die hohe Motivation für gemeinsame Bewegungsexperimente ausgelebt werden kann (siehe **Tabelle «Stufenspezifik»** (pdf) ).

## Oberstufe

Auf der Oberstufe sollen die Schüler vor allem lernen, mit ihren eigenen körperlichen Veränderungen und jenen der anderen umzugehen, sie zu akzeptieren und zu ihren Körpern Sorge zu tragen. Dazu gehören das Aneignen einer differenzierten Körperwahrnehmung und eine zunehmend selbstständige und konstruktive Arbeitsweise in der Gruppe. Das eigene Selbstwertgefühl soll gestärkt werden (siehe **Tabelle «Stufenspezifik»** (pdf) ). In Übungen der Oberstufe werden Schwerpunkte auf die Körperwahrnehmung, einschliesslich auf ein gesundes Bewegungsverhalten, den respektvollen Körperkontakt, Kooperation, Kreativität, Selbstständigkeit in der Gruppe und die Differenzierungsfähigkeit gelegt.

### Ideale Förderung nach Stufen

Die folgende Tabelle gibt eine Auswahl von übergreifenden Lernzielen, die sich auf der entsprechenden Stufe durch die Partnerakrobatik zu verwirklichen eignen: Welche Lernziele sind ganz besonders geeignet, welche sind geeignet, welche sind zwar möglich aber in dieser Zeitspanne nicht besonders geeignet und welche sind nicht geeignet? Die Tabelle gibt nicht Auskunft darüber, was die Schüler auf den verschiedenen Stufen können müssen.

**Stufenspezifik** (pdf)