Partnerakrobatik: V-Schlucht

In dieser Zweier-Übung lernen die Kinder den Umgang mit Körperkontakt und miteinander zu kooperieren. Sie schulen ihre Ganzkörperspannung.

Mit 4 Seilen wird ein V gelegt. Je eine V-Seite wird mit 2 Seilen zu einem «Gang» gelegt. A und B müssen gleichzeitig durch je eine Seite dieses V's gehen. Sie legen die Handflächen aneinander. Die Schritte dürfen sie nur im «Gang» der beiden Seile einer V-Seite machen und nicht auf die Seile treten. Durch aneinander lehnen, Körperspannung und seitwärts gehen schaffen sie es von der Spitze bis zum Schluss.

Variationen

Langbank, Kasten oder Matten werden V-förmig aufgestellt, der Abstand nimmt von einem zum anderen Ende zu. Der Schüler prüft die Körperspannung, indem er versucht, in Rückenlage eine Verbindung zwischen den Langbänken oder Kasten herzustellen oder in Bauchlage zwischen den Bodenmatten. Dabei kann er den Abstand vergrössern, in dem er sich von der V-Spitze in Richtung Öffnung fortbewegt.

- Rückenlage: Der Schüler muss die Körperspannung noch halten, wenn nur noch Fersen und Schultern aufliegen.
- Bauchlage: Der Schüler kann die Körperspannung mit weiter geöffnetem Schulterwinkel als jener der Liegestützpose halten.

Material: 4 Seile, 2 Langbänke, 4 Bodenmatten oder 2-4 Kastendeckel / 4-6 Bodenmatten

---

Quelle: Kössler, Ch. (2001). Nichts für „Schlaffis". Körperspannung als Grundlage akrobatischer Figuren. Sportpädagogik 25/1, 11. Seelze-Velber: Friedrich.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO