

Partnerakrobatik: Kunststücke mit lebendigen «Geräten»

Beim Wort «Akrobatik» denken viele an spektakuläre und gewagte Kunststücke. Sie selber ausführen würden die wenigsten. Einzigartige Erlebnisse sind aber für alle möglich. Und: Akrobatik zu zweit oder in der Gruppe erfüllt einen besonderen pädagogischen Wert.



Im Allgemeinen wird Akrobatik als eine Bewegungskunst verstanden. Sie ist ein Spiel mit der Körperbewegung. Darin wird versucht, andere Bewegungen aus dem Körper herauszuholen als die gewohnten, alltäglichen Bewegungsabläufe und die Körperbeherrschung unter Beweis zu stellen.

Es soll etwas Ungewöhnliches gezeigt werden. Akrobatik kann ein Mittel sein, um etwas darzustellen, Empfindungen auszudrücken oder die eigenen Fähigkeiten zu erproben: Was ist mit meinem Körper alles möglich? Auf den Betrachter sollen die Bewegungen beeindruckend, aussergewöhnlich, sensationell aber auch schön und ästhetisch wirken.

Unterschiedliche Formen

Akrobatik kann in verschiedene Formen eingeteilt werden: Spiel mit verschiedenen Geräten, wie Seiltanz,

Jonglieren, Einradfahren etc. oder das Spiel mit der körperlichen Bewegung wie Pantomime, Martial Arts, Breakdance, Le Parkour etc. Akrobatische Formen erfordern viel Übung der eigenen Körpersensibilität, gefordert ist vor allem die Aufmerksamkeit nach innen. Werden akrobatische Kunststücke zu zweit oder in einer Gruppe ausgeführt, kommt ein weiterer Aspekt hinzu: die Aufmerksamkeit nach aussen, bzw. auf die Partnerin oder den Partner.

Ein Bewegungsdialog

In der Partnerakrobatik werden Kunststücke ausgeführt, an denen zwei oder mehrere Personen beteiligt sind. Sie ist ein Spiel mit dem eigenen und anderen Körpern – ein Spiel mit lebendigen Geräten. Partnerakrobatik kann als ein «Bewegungsdialog» (Schwarz, H.-H., 2001) verstanden werden. Kunststücke zu zweit oder in Gruppen ermöglichen viele spektakuläre Formen, die alleine nicht zu verwirklichen wären.

Das Monatsthema als pdf
– [Partnerakrobatik](#)

Berichte
– [Lernen von und durch Bewegung](#)

Hilfsmittel
– [Stufenspezifik](#)
– [Ideale Förderung nach Stufen \(pdf\)](#)
– [Sicherheitshinweise](#)

Übungen mit Video
– [Figuren auf Bank Position](#)
– [Einfache Pyramiden](#)
– [Baustammtransport](#)

Weitere Übungen

- Autoralley
- Fangis Rüeblizieh
- Wir wetten...
- Tausendfüssler
- Chinesische Mauer
- Schwebender Ring
- Magnet
- Äpfelschütteln
- Gegensätze
- Flugzeug
- Siamesische Zwillinge
- Figuren und Buchstaben legen
- Pudding- Schokoladentafel
- Spaghetti Test
- Nase vorn
- Wachfigurenkabinett
- V-Schlucht
- Ein A steht Kopf
- Pyramidenbau

Lektionen

- Kooperation
- Körperspannung
- Pyramiden bauen 1
- Pyramiden bauen 2
- Herr der Ringe

Tests

- Magnetismus
- V-Schlucht überqueren
- Einfrieren



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO