

Zirkus in der Schule – Akrobatik: Der Lindwurm

Mehrere Schülerinnen und Schüler bilden sitzend eine Reihe. Durch Rotationen gelangen sie in den Vierfüssler. Dann folgen Rollen vorwärts: und schon kriecht der Lindwurm vorwärts.



Drei Schülerinnen (A, B, C) sitzen dicht hintereinander, Beine sind gespreizt, die Hände ruhen auf den Beinen. Auf Kommando strecken sie die Arme hoch, beugen sich gleichzeitig nach rechts um Schwung zu holen und drehen sich dann über die linke Seite: linkes Bein anwinkeln und in den Vierfüssler auf die Hände kommen. Das Besondere an dieser Übung: Alle drei Schülerinnen stützen sich mit den Händen am Boden ab, aber nur die erste der Reihe (A) ist auch auf den Knien. B und C sind rittlings auf dem Rücken von A resp. von B.

Im gleichmässigen Takt kann der «Lindwurm» nun vorwärtslaufen. Dann halten alle inne. Die letzte Schülerin der Reihe (C) die sich über A und B befindet macht nun eine eine Rolle vorwärts und landet wie mit gespreizten Beinen (wie Ausgangsposition). Die zweite in der Reihe (B) macht die selbe Bewegung usw. Bis zum letzten (A) durchführen, die dann wieder zu vorderst ist.

Quelle: Claudia Aldini, Gründerin und Direktorin des Circo Fortuna, Bioggio, Artistin, Clown der Stiftung Theodora; Roberto Gerboles, Schauspieler, Mime, Autor, Dramaturg und Regisseur



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO