

## V-Schlucht überqueren

Eine gute Körperspannung ist eine wichtige Voraussetzung für Partnerakrobatik. Einige Beobachtungspunkte helfen zu testen, wie weit der einzelne Schüler fortgeschritten ist oder ob gar ein Leistungsabfall vorhanden ist. Dieser Test muss mindestens 2 x durchgeführt werden.

### Aufgabe und Durchführung

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

### Bewertung und Anforderung

Dieser Test eignet sich für die Anwendung der individuellen Bezugsnorm. Es wird die individuelle Leistungssteigerung resp. Leistungsabfall bewertet. Der Test muss also mindestens 2x durchgeführt werden, die beiden Male mit einem zeitlichen Abstand (intraindividueller Längsschnittvergleich).

**Rückenlage:** Der/die Schüler/in kann die Körperspannung noch halten, wenn nur noch Fersen und Schultern aufliegen.

**Bauchlage:** Der/die Schüler/in kann die Körperspannung mit weiter geöffnetem Schulterwinkel als jener der Liegestützpose halten.

### Beobachtungspunkte

Individueller Lernzuwachs

#### Rückenlage

+ Rumpf bleibt gestreckt resp. Hüftwinkel ca. 180°

– Rumpf ist gebeugt resp. Hüftwinkel ist kleiner als 180° oder das Gesäss berührt sogar den Boden.

#### Bauchlage

+ Bauch eingezogen resp. Becken nach oben gekippt (Schambein Richtung Bauchnabel)

– hohles Kreuz

### Anweisungen für die Schüler/in

Lehrerdemonstration sinnvoll.

**Bauchlage:** Du hast die Aufgabe eine stabile Brücke über diese V-Schlucht zu bilden, indem du die Schultern auf der einen und die Beine auf der anderen Seite des V's ablegst. Die Brücke ist nützlicher je breiter die Schlucht unter dir ist.

**Rückenlage:** Du hast die Aufgabe diese V-Schlucht zu überqueren, indem du dich mit den Händen auf der einen Seite und den Füßen auf der anderen Seite des V's abstützt. Das gelingt dir umso besser, wenn du deinen Bauch anspannst, hart machst, einziehst.

### Aufbau

Spannungstest Rückenlage: 2 Reihen Langbänke mit dünnen Matten  
als Polsterung oben drauf in V-Form, oder aneinander gereihete Kastendeckel in V-Form.

Spannungstest Bauchlage: Bodenmatten in V-Form

**Material:** 2 Langbänke, 4 Bodenmatten oder 2–4 Kastendeckel/4–6 Bodenmatten

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

<b>Zeit</b>	ca. 1–2 Min. pro Schüler
<b>Organisation</b>	Kann als Krafttrainings-Posten in einem Postenlauf durchgeführt werden.
<b>Testpersonen</b>	Pro Anlage 1 Testperson

<b>Stufe</b>	1.–2. Klasse
<b>Dimension</b>	Sachkompetenz
<b>Teildimension</b>	Körperspannung
<b>Facetten</b>	Die eigenen Körperteile anspannen und entspannen können.

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