

03 | 2017

Inhalt Monatsthema

Jugendliche in der Oberstufe	2
Chancen und Herausforderungen	3
Lehrplan 21	4
Sicherheitshinweise	6
Helfen und Sichern	7
Haltung beim Heben, Tragen, Stützen	8

Praxis

• Einsteigen	10
• Dynamische Akros	13
• Statische Akros	17
• Präsentieren und Gestalten	20
• Abschlussrituale	21

Hinweise	22
----------	----

Anhang (Kopiervorlage)

- Statische Akros – Aufbaureihe:
«Auf den Schultern stehen» –
(2 Mann Hoch)

Kategorien

- Alter: 11–15 Jahre
- Schulstufe: Sek. 1
- Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, anwenden, gestalten

Partnerakrobatik III



Mit Schülerinnen und Schülern aus der Oberstufe lassen sich einige partnerakrobatische Kunststücke bewerkstelligen, die es in sich haben. Ganz im Sinne von «it's Showtime»: Dieses Monatsthema schliesst die Serie «Partnerakrobatik» ab.

In der Partnerakrobatik experimentieren die Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit Körperbewegung. Zu zweit oder in der Gruppe erarbeiten sie Kunststücke, führen sie aus und präsentieren sie. Die Partnerakrobatik bietet ein Feld, um nicht alltägliche Körpererfahrungen zu sammeln, deren Ausdrucksformen mitunter spektakulär sein können.

Der unmittelbare, gezielt-zweckorientierte Körperkontakt ist eine Besonderheit dieses Bewegungsfeldes, der im Unterricht besondere Beachtung verdient. Das gemeinsame Funktionieren mit dem Partner oder in der Gruppe ist das A und O für ein Erfolgserlebnis. Dem Gestaltungsspielraum in einer Partnerakrobatik-Lektion sind keine Grenzen gesetzt, sofern die Sicherheitsaspekte (siehe S. 6) berücksichtigt werden.

Stufen- und altersgerechter Unterricht

Dieses Themenheft präsentiert Ideen für das Unterrichten von Partnerakrobatik auf der Oberstufe. In einem ersten Teil gehen wir im Besonderen auf die Zielgruppe Jugendliche und deren Eigenheiten ein. Werden diese in der Planung berücksichtigt, trägt dies zu einem gelungenen Unterricht bei. Darüber hinaus verweisen wir auf Ziele, Kompetenzen und pädagogische Perspektiven des Lehrplans 21, die durch eine Partnerakrobatik-Lektion erfüllt werden können.

In der Übungssammlung sind zuerst Spiel- und Übungsformen aufgeführt, die eine Zusammenarbeit zwischen den Schülerinnen und Schülern erfordern und ihnen helfen sollen, sich an den Körperkontakt zu gewöhnen. Darauf folgt eine Auswahl von dynamischen sowie statischen partnerakrobatischen Kunststücken zum Ausprobieren und Experimentieren.

Zuletzt sind einige offene Aufgaben aufgeführt, die einen Rahmen für Präsentations- und Gestaltungsformen geben. Einige der Übungen des ganzen Praxisteils sind mit begleitenden Videoclips auf www.mobilesport.ch publiziert. Für das Element «Auf den Schultern stehen (2-Mann-Hoch)» wird im Anhang eine methodische Aufbaureihe aufgezeigt, die dank einer schrittweisen Heranführung an die Zielform allen Schülerinnen ein Erfolgserlebnis ermöglicht. Diese letzten Seiten der Broschüre dienen zugleich als Kopiervorlage für den Unterricht.

Jugendliche in der Oberstufe

Die Schülerinnen in der Oberstufe befinden sich in der Phase der Pubertät. Innerhalb einer relativ kurzen Zeitspanne finden bedeutende physische und psychische Veränderungen statt. Weil sich der Körper verändert, verändern sich auch die Hebelverhältnisse. Der Körper sieht nicht nur anders aus, sondern fühlt sich auch anders an.

Die hormonellen Einflüsse wirken sich in dieser Altersgruppe auch auf das emotionale Befinden aus. Von diesen Veränderungen fühlen sich die Heranwachsenden zum Teil überrumpelt. Dies kann zu Unsicherheiten führen, weil die Jugendlichen oftmals nicht recht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Erhöhte Schamgefühle, Selbstzweifel, depressive Verstimmungen und auch Wutausbrüche sind in dieser Phase nicht selten.

Zudem kommt es zu einem teilweise übersteigerten Rollenverhalten bei den Jungen sowie auch bei den Mädchen. Die Jungen zeigen ein teilweise typisches «Macho-Gehabe», das oft mit einem ausgeprägten Hang zum Risiko einhergeht. Sie streben Machtkämpfe und den Wettbewerb mit anderen an, müssen sich ständig beweisen und ihre Männlichkeit demonstrieren. Die Mädchen dagegen konzentrieren sich eher auf ihr Aussehen. Schönheit, stylen und kleiden werden zunehmend wichtig.

Die Bedeutung der Peer-Groups

Jugendliche während der Pubertät fallen in der Gesellschaft einerseits durch Provokationen, andererseits aber auch durch Rückzüge auf. Die Gruppenzugehörigkeit ist für Jungs sowie für Mädchen von grosser Wichtigkeit, so dass auch die Angst mitspielt, von den anderen nicht akzeptiert zu werden. Coolness und das Überspielen von Hemmungen werden oft eingesetzt um diese Angst zu kompensieren. Sie sind aber auch Zeichen für den Drang nach Anerkennung und Respekt.

Obwohl in diesem Alter sich die Mädchen für Jungs interessieren, verhalten sie sich ihnen gegenüber oft abwertend und ablehnend. Dadurch wird die eigene Unsicherheit und Angst vor Ablehnung überspielt.

Jugendliche in der Phase der Pubertät können oft überheblich wirken, obwohl sie im Innersten sehr zerbrechlich sind. Anerkennung, Halt und Orientierung sind Eigenschaften, die sie bei Autoritätspersonen suchen. Zugehörigkeit und Übereinstimmung sind ihnen wichtig bei Gleichaltrigen und Gleichgesinnten (Peer-Groups). Sich von der Erwachsenenwelt abgrenzen und eigenständig sein, das streben sie an.

Chancen und Herausforderungen

Viel Verständnis und Fingerspitzengefühl sind beim Unterrichten von Partnerakrobatik gefragt. Folgende Überlegungen können Lehrpersonen beim Vorbereiten einer entsprechenden Lektion unterstützen.

Wegen der gemischtgeschlechtlichen und unvermeidlich nahen körperlichen Zusammenarbeit bietet die Partnerakrobatik für Schülerinnen der Oberstufe einerseits bereichernde Erfahrungsmomente für ihre entwicklungsspezifischen Herausforderungen. Andererseits steckt aber in Trainingssituationen der Partnerakrobatik viel Konfliktpotenzial drin.

Deshalb verlangt der Partnerakrobatik-Unterricht im Vergleich zu anderen Bewegungsfeldern ein besonderes Fingerspitzengefühl. Ob und wie harmonisch die Schülerinnen zusammen «akrobatisieren» können, hängt im entscheidenden Masse von der Lehrperson und der Gestaltung des Unterrichts ab. Die Lehrperson braucht, wie bereits erwähnt, Verständnis für den Entwicklungsstand der Schülerinnen, ein (geschlechter-) sensibles Gespür für jede einzelne Schülerin sowie für die ganze Klasse und einen taktvollen Umgang.

Die Lernplätze

Folgende Punkte sind im Partnerakrobatik-Unterricht auf der Oberstufe besonders beachtenswert:

- Gelingende Zusammenarbeit, auch mit dem anderen Geschlecht;
- auf andere Rücksicht nehmen;
- die eigenen Stärken und Schwächen kennen lernen;
- den eigenen Körper akzeptieren lernen;
- die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten realistisch einschätzen;
- mit dem Körper, dessen Gewicht und Kräften experimentieren;
- zum Körper Sorge tragen: korrekte Haltung, richtiges Heben und Tragen;
- das eigene Können den anderen präsentieren;
- mit den anderen respektvoll umgehen.

Für die Gestaltung des Partnerakrobatik-Unterrichts auf der Oberstufe sind folgende Punkte zu berücksichtigen:

Didaktische Hinweise im Überblick:

- Berührungsängste abbauen, sich an Körperkontakt gewöhnen: Spielformen mit Körperkontakt, Zeit um das Helfen und Sichern zu üben
- Gemischtgeschlechtliche Gruppen bilden: Zeit und Raum, die Fähigkeiten voneinander kennen zu lernen durch Spielformen mit Körperkontakt sowie durch das Erarbeiten von Akrobatik-Figuren in offenen Aufgabenstellungen, dazu immer wieder wechselnde Gruppen und dabei die heterogenen Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen gezielt einsetzen.
- Häufiges Präsentieren von Figuren und die Sicherheits- und Präsentationsregeln sowie die Rollenverteilung stets reflektieren.

Link

→ [Koedukativer Unterricht in der Partnerakrobatik](#)

Lehrplan 21

In Partnerakrobatik-Lektionen lassen sich einige Ziele, Kompetenzen und pädagogische Perspektiven des Lehrplans 21 erfüllen.

Im Partnerakrobatik-Unterricht können folgenden Ziele aus dem Bildungsauftrag (Lehrplan 21) ins Auge gefasst werden:

- Teilhabe an der Sportkultur.
- Die SuS verbessern ihr Körperbewusstsein, gelangen zu einem bewussten Umgang mit sich und anderen.
- Gemeinsames Bewegen unterstützt die aktive Teilnahme an der Schulgemeinschaft und fördert das Zusammenleben.
- Durch Bewegungshandlungen entstehen Beziehungen zwischen den Kindern und Jugendlichen. Im Miteinander und Gegeneinander sammeln sie motorische, emotionale und soziale Erfahrungen. Der Bewegungs- und Sportunterricht leistet durch das Bearbeiten und Reflektieren dieser Erfahrungen einen wesentlichen Beitrag zur Förderung der überfachlichen Kompetenzen, in der Partnerakrobatik v.a. soziale Kompetenzen:
 - Kooperationsfähigkeit, z.B. durch das Lösen von Gestaltungsaufgaben in Gruppen.
 - Konfliktfähigkeit, z.B. durch das Suchen von Lösungen in Konfliktsituationen.
 - Umgang mit Vielfalt, z.B. durch die Wahrnehmung und die respektvolle Begegnung mit Bewegungs- und Ausdrucksformen anderer Menschen.

Der Partnerakrobatik-Unterricht ermöglicht die Umsetzung der folgenden pädagogischen Perspektiven (Lehrplan 21):

- **Miteinander:** Bewegung und Sport lebt wesentlich von der Gemeinschaft. Unter dieser Perspektive geht es darum, ein kooperatives Verhalten aufzubauen und die Gemeinschaft als unterstützend zu erleben.
- **Ausdruck:** Unter dieser Perspektive geht es darum, die expressiven Möglichkeiten des Körpers kennenzulernen und für die Gestaltung von Bewegung zu nutzen.
- **Eindruck:** Unter dieser Perspektive geht es darum, Bewegungs- und Körpererfahrungen zu ermöglichen und eine vielseitige Wahrnehmungsfähigkeit zu fördern.
- **Wagnis:** Unter dieser Perspektive geht es darum, den Reiz von Situationen mit ungewissem Ausgang zu erleben und sich darin zu bewähren.



Im Partnerakrobatikunterricht können folgende Kompetenzen ins Auge gefasst werden (Stufenrelevante Auszüge aus dem Lehrplan 21):

<i>Wagnis und Verantwortung</i>	
BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
3	5d » können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln.
	5e » können den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.
<i>Helfen, Sichern und Kooperieren</i>	
BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
3	6e » können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.
	6f » können Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen in der Gruppe gestalten und präsentieren.
<i>Körperspannung</i>	
BS.2.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
3	2d » können den Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen.
<p>1. Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.</p> <p><i>Körperwahrnehmung</i></p> <p>BS.3.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>	
3	f » können auf die Qualität der Bewegung und auf die Körperhaltung achten (Wie stehe ich? Wie fühlt sich die Bewegung an?).
	g » können sich in der Bewegungsausführung spüren und korrigieren.
	h » können ein Verständnis für den Zusammenhang von Steuerung und Bewegungsqualität entwickeln.
<i>Bewegungskunststücke</i>	
BS.3.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
3	2e » können eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen (mit drei Bällen jonglieren).
	2f » können eine Folge von Bewegungskunststücken choreografieren und präsentieren (z.B. mit Musik).
	2g » können Bewegungskunststücke vermitteln.
<i>Respektvoller Umgang</i>	
BS.3.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
3	3d » können in Gestaltungsprozessen respektvoll miteinander umgehen.

Querverweise
EZ - Wahrnehmung (2)
EZ - Räumliche Orientierung (4)

Sicherheitshinweise

Einige Aspekte sind für die Partnerakrobatik zu beherzigen. Ein Überblick über die wichtigsten Punkte, die in jeder Lektion beachtet werden sollen.

Setting

- Dünne Matten.
- Genügend Platz, keine Hindernisse im Weg.
- Bequeme, rutschfeste Kleidung, lange Hosen.
- Turnschuhe mit weichen Sohlen, Socken oder barfuss.

Inszenierung

- Zu Beginn erläutern, was Akrobatik ist, um den evtl. zu hohen Respekt oder die Angst zu mindern.
- Behutsam und spielerisch einsteigen. An Körperkontakt muss man sich erst gewöhnen.
- Nicht am ersten Schultag mit Partnerakrobatik beginnen. Es ist idealer, wenn sich die Gruppe schon kennt.
- Gleichgewichtige arbeiten zusammen, Rollen tauschen, Erfolgserlebnisse für alle, andere Körper neu ausbalancieren.
- Ergebnisse zeigen lassen, Erarbeitetes vorführen. Inszenierungen funktionieren mit Jüngeren besser, bei den Älteren muss evtl. erst noch eine Hemmschwelle überwunden werden.

Lektions-/Trainingsablauf

- Zu Beginn jeweils gut aufwärmen und «geschmeidig» werden.
- Kinder der Unterstufe nur max. 60% des eigenen Körpergewichts heben lassen. Zu zweit kann ein Kind problemlos getragen werden, dann ist das Gewicht halbiert. Die unteren sollen in der Regel die kräftigeren sein. Auf eine korrekte Verteilung der Last muss geachtet werden.
- Erst ab der Mittelstufe eignen sich akrobatische Elemente mit (statischen) Belastungen des eigenen Körpergewichts sowie die senkrechte Belastung der Wirbelsäule (z.B. jemandem auf die Schultern stehen). Solche Belastungen sollten nicht länger als 3–5 Sek. gehalten werden müssen. Impulsive Belastungen müssen vermieden werden (kein Auf- und Abspringen).
- Für Jugendliche auf der Oberstufe gilt der oben genannte Punkt ebenfalls.
- Becken und Beine können auf allen Stufen problemlos kontrolliert belastet werden.
- Die grössten Schwierigkeiten bei partnerakrobatischen Figuren sind meist der Auf- und Abbau. Beide Phasen müssen konzentriert und fliegend geschehen. Hohe Kraftspitzen müssen grundsätzlich vermieden werden, z.B. ruckartige Bewegungen und plötzlicher hoher Druck auf die Wirbelsäule durch herunterspringen.
- Bei unvorhergesehenen Schmerzen sofort «ab» für Abbau rufen.
- Elemente, die Schnellkraft erfordern, am Anfang der Stunde.
- Die Wirbelsäule im Bereich zwischen Becken und Schultern sowie der Nacken dürfen niemals belastet werden. Der Kopf darf nur zum Sichern belastet werden. D.h.: mit den Händen darauf abstützen, wenn die betreffende Person bewusst so sichert. Beim Auf- und Abbau von Pyramiden mit der Bankposition muss darauf geachtet werden, dass das Fussgelenk nie belastet wird.
- Vor jeder Ausführung von akrobatischen Elementen muss Ruhe und Konzentration hergestellt und der genaue Ablauf geklärt werden, wer welches Kommando («und auf», «und ab») gibt und wer welche Position einnimmt.
- Körperspannung ist eine wichtige Voraussetzung.
- Auf korrekte Haltung achten.

Helfen und Sichern

Helfen und Sichern sind ein integraler Bestandteil der Partnerakrobatik. Die Thematik wird auf der Mittelstufe als Schwerpunkt betrachtet, weshalb sie auf der Oberstufe für alle Beteiligten eine Selbstverständlichkeit sein sollte.

Regeln zum Helfen und Sichern

- Helfende und sichernde Personen wissen über den Bewegungsablauf sowie mögliche Problemsituationen Bescheid (Vorausdenken, Antizipieren).
- Helfende und Sichernde stehen in Körpfernähe zur ausführenden Person (Körperschwerpunkte dicht zueinander bringen!).
- Die Helfenden haben einen sicheren Stand.
- Beim Helfen schon zugreifen bevor die Bewegung beginnt.
- Beim Helfen den Rücken gerade halten, die Hubarbeit leisten die Beine.
- Helfende und Sichernde gehen mit der Bewegung mit und denken mit.
- Die Griffe werden jeweils nahe am Rumpf angesetzt.
- Die beiden Helferhände einer Person dürfen nicht auf einem Gelenk angesetzt werden, auch haben sie nie ein Gelenk zwischen beiden Händen.
- Unterstützung an Gesäss und/oder zwischen Nacken und Schultergelenk, nicht an der Wirbelsäule.
- Die Hilfestellung wird erst beendet, wenn die Bewegung abgeschlossen ist – bis zum sicheren Stand.
- Kommandos müssen vorgängig abgesprochen werden.
- Schmuck, Uhren usw. müssen abgelegt und die Haare zusammengebunden werden.

Haltung beim Heben, Tragen, Stützen

Die Frage nach der richtigen Haltung ist nicht so leicht zu beantworten. Je nach Figur variiert sie, so dass wenig Allgemeingültiges gesagt werden kann. Lehrpersonen können sich an folgenden Hinweisen orientieren.

In der Akrobatik erhält die Haltung beim Heben und Tragen eine besondere Bedeutung. Bei günstiger Haltung sind die körperlichen Glieder so aufeinander angeordnet, dass die Belastung hauptsächlich vom Skelett getragen wird.

Bei ungünstiger Haltung müssen Muskeln, Bänder und Gelenkknorpel einen Teil der Halteaufgaben des Skeletts übernehmen, was zu Schäden führen kann. Zudem erschwert eine ungünstige Haltung die Ausführung gemeinsamer akrobatischer Elemente. Bei jedem akrobatischen Element muss die günstige Haltung neu gefunden werden

Auf der Oberstufe werden das vorsichtige Heben, Tragen und Stützen thematisiert (auch im Hinblick auf die bevorstehende berufliche Tätigkeit). Bei partnerakrobatischen Elementen (dynamisch wie statisch) sind die Gelenke starken Belastungen ausgesetzt. Als besondere Schwachstellen gelten Handgelenke und Wirbelsäule, die besonders berücksichtigt werden müssen.

Richtiges Heben

Je näher am Körper sich das zu hebende Gewicht befindet, desto geringer ist die Belastung auf die Wirbelsäule.

Auf dem Bild sind Personen zu sehen, die korrekt mit geradem Rücken heben und ein Bild mit falschem Heben.

Das zu hebende Gewicht wird besser auf die gesamte Wirbelsäule verteilt, wenn der Rücken gestreckt ist (und, wenn nötig, die Knie gebeugt). Bei Belastung eines gebeugten Rückens können punktuelle Kraftspitzen entstehen, welche die Wirbel oder Bandscheiben schädigen können.

Richtiges Tragen

Auch beim Tragen von Gewichten muss darauf geachtet werden, dass sich der Druck gleichmässig auf die Wirbelsäule verteilt. Starke Vor-, Rück- und Seitneigungen unter Belastung sind zu vermeiden.

Richtiges Stützen

Bei Stützübungen mit zu stark angewinkelten Handgelenken können Knochenverschiebungen im Handgelenk oder Überlastungen der Sehnen und Bänder auftreten. Um dem vorzubeugen, müssen die Übungen gezielt gewählt und die Dauer dieser Belastungen begrenzt werden (nicht immer dieselbe eine Stützübung machen). Zusätzlich wirkt die Kräftigung der Unterarm- und Handmuskulatur vorbeugend, sowie das Tragen von elastischen Binden an den Handgelenken.



Richtiges Heben



Falsches Heben

Richtige Haltung im Stand aufrecht

Die Füße ausrichten: Füße hüftbreit in leichter V-Stellung; Ferse und Grosszehen-Grundgelenk sind am Boden verankert, die Knie sind entspannt.

Das Becken aufrichten: Sitzbeinhöcker, Schambein und Steissbein Richtung Ferse verlängern.

Wirbelsäule aufspannen: Wirbel um Wirbel in die Vertikale ziehen, der Scheitelpunkt zieht in die Gegenrichtung von Scham- und Steissbein.

Kopf hoch: Der oberste empfindlichste Punkt des Kopfes an einem imaginären Faden senkrecht hoch ziehen, so dass der Kopf schwerelos auf dem letzten Halswirbel tront.

Becken ausrichten: Die Spitze des Steissbeins und die des Schambeins befinden sich auf horizontaler Linie; die Spitze des Schambeins und die des vorderen Darmbeinstachels liegen auf einer vertikalen Linie; Beckenboden aktivieren: Bauchnabel leicht zum Brustbein hochziehen, Sitzbeinhöcker innerlich zusammenziehen

Schultern setzen: Schlüsselbeine zart auseinanderziehen, Schultern nach aussen unten hängen lassen, lockere Arme

Vertikal denken: Von Sohle bis Scheitel vertikal aufspannen und entspannen

Bemerkung: Bei korrekter Haltung toleriert eine gesunde Wirbelsäule Druckbelastungen auf dem Niveau der aufgeführten Übungen ohne Risiken.

Einsteigen

Diese Spiele und Übungen eignen sich zum Aufwärmen und Mobilisieren. Sie bereiten die SuS auf Belastungen vor. Hier geht es um den Umgang mit Körperkontakt, die Gruppendynamik, Kooperation, die Reaktion, das Timing üben sowie an der Körperspannung arbeiten.

Eine-Ecke-Fangen

4er Gruppen bilden. 3 Schüler halten sich an den Händen und bilden ein Dreieck. Die vierte Person übernimmt die Fängerrolle und steht ausserhalb des Dreiecks. Es wird eine Person A bestimmt. Fänger B muss sie durch eine Berührung fangen. A wird durch die anderen beiden vor B geschützt, indem sie sich geschickt vor A positionieren. Gelingt es B, Person A zu berühren, wird diese zum Fänger. Körperkontakt ist nicht erlaubt, ausser zum Fangen.



Huckepackfangis

1 bis 3 Fänger werden mit einem Spielband markiert. Diese versuchen die anderen zu fangen und dadurch ihr Spielband weiterzugeben. Die anderen können sich vor den Fängern schützen indem sie auf den Rücken von jemand anders springen oder jemanden auf den Rücken nehmen. Als Huckepack ist man nicht angreifbar. Nach jedem Angriff des Fängers muss jedoch ein neuer Partner zum Hochspringen gesucht werden.

Material: Spielbänder



Der Menschenknopf – The Human Knot

Eine Gruppe von mindestens 6 Personen steht in einem Kreis. Alle Lernenden schauen zur Mitte. Jede/-r von ihnen greift zuerst mit der rechten Hand eine andere rechte Hand, wobei diejenige der direkten Nachbarn nicht gehalten werden darf. Das Gleiche wird mit der linken Hand gemacht, so dass alle Personen zwei andere Hände halten und einen Knopf bilden. Nun müssen sich alle bemühen, den Knopf zu lösen indem sie übereinander steigen, sich untendurch bewegen usw. Der Knopf ist gelöst, sobald alle nebeneinander im Kreis stehen. Es kann aber auch vorkommen, dass die Aufgabe nicht aufgeht. Deshalb empfiehlt es sich für die Aufgabe ein zeitliches Limit zu geben (z.B. maximal 4 Minuten).



Spring rein, spring raus

Alle Beteiligten stehen in einem Kreis und halten sich an den Händen. Der Spielleiter gibt ein Kommando («spring rein», «spring raus», «spring rechts» oder «spring links»). Alle wiederholen das Kommando im Chor und führen es anschliessend aus. In der zweiten Runde gibt der Spielleiter wiederum das Kommando, wobei die Teilnehmer/-innen das Kommando im Chor nachsagen aber dann das Gegenteil ausführen. Z.B.: Der Spielleiter sagt «spring rechts». Alle Teilnehmer wiederholen «spring rechts», springen aber nach links.



Bananentransport

Zwei Gruppen bilden, die gegeneinander spielen. Jede Gruppe bildet eine Kolonne. Jede Person der Gruppe legt sich so auf den Rücken, dass die angezogenen Beine die Schultern des vorangehenden berühren.

Die vorderste Person, welche die Beine frei hat, nimmt eine Banane (alternativ: Softball o.ä.) mit den Füßen und transportiert sie über den eigenen Kopf nach hinten zum nächsten Person. Die Banane muss nach diesem Prinzip bis zur hintersten Person transportiert werden ohne herunterzufallen. Welche Gruppe hat die Banane schneller transportiert?

Material: Banane (Softball o.ä.)



Kleine Mattenspiele

Diese Formen funktionieren am besten mit leichten und stabilen 7cm Matten.

Im Stehen

Matte auf den Händen balancieren, sich selber im Kreis drehen oder eine Strecke laufen.

Einfacher

- Matte liegend

Schwieriger

- Matte aufgestellt

Matte in Hochhalte einander zuwerfen und kontrolliert fangen



Im Liegen

Matte auf Händen und/oder Füßen drehen. Wer schafft mehr Umdrehungen ohne dass die Matte herunterfällt?

Einfacher

- Zu zweit mit nur einer Matte



Material: Matten

Grosse Mattenspiele

Im Stehen (min. 8 Personen):

Matte gemeinsam hochheben und auf Händen tragen. Die Matte wird auf ein vorher definiertes Kommando fallen gelassen (im Team absprechen, wer das Kommando gibt). Ziel ist es, dass die Matte flach auf den Boden fällt.

Schwieriger

- Dito mit stehender Person auf der Matte (Die vorangehende Übung muss gut funktionieren). Die Übung kann auch vor der Sprossenwand gemacht werden, damit eine Person von oben auf die Matte klettern kann. Die Person auf der Matte muss stehen und die Landung mit den Beinen abfedern. Vorsicht: Nicht auf der Matte liegen oder sitzen.

Im Liegen

- Die grosse Turnmatte wird auf die Füße oder Hände der Personen gelegt, die auf dem Rücken am Boden liegen. Diese versuchen, die Matte einmal im Kreis zu drehen, ohne dass sie herunterfällt.

Material: Grosse Matte



Bauleitung

Gruppen à 3 bis 5 Personen bilden. Der Bauleiter (Lehrperson) macht den Schülern verschiedene Vorgaben, um ein Menschengebäude zu bauen. Die Schüler versuchen diese zu erfüllen, das Gebilde zu konstruieren. Welche Gruppe schafft das am schnellsten?

Beispiele:

- Ich möchte ein Konstrukt, bei dem nur 3 Hände und 2 Füße den Boden berühren.
- Es dürfen nur 2 Personen den Boden berühren.
- ... 1 Rücken, 2 Füße, 2 Hände.
- ... 4 Hände, 4 Knie.
- ... etc.



Twister

Gespielt wird mit einer Drehscheibe, die eine Kombination aus Körperteil (linke oder rechte Hand, bzw. linker oder rechter Fuss) und die Farbe auf dem Punktfeld angibt. Die Pads (oder die Spielbänder) werden pro Farbe in eine Reihe nebeneinander gelegt und auf 6 nummeriert.

Jeder Spieler würfelt für jede Hand und jeden Fuss eine Farbe und Zahl. So wird bestimmt, wo der entsprechende Körperteil platziert werden soll.

Es darf kein Punkt auf dem Spielfeld von zwei Spielern gleichzeitig beansprucht werden. Ziel des Spiels ist es, nicht als erstes umzufallen.

Bemerkung: Das Spiel Twister ist im Fachhandel erhältlich. Es ermöglicht einen spielerischen Umgang mit Koordination, Körperspannung und Körperkontakt. Das Spiel kann auch mit Material aus der Sporthalle gespielt werden.

Material: 6 Pads oder Spielbänder à 4 verschiedene Farben, Farbenwürfel, Zahlenwürfel



Fels in der Brandung

Person A steht wie ein Fels (gespannt und stabil), Person B schüttelt und rüttelt an den Körperteilen von Person A (Arme, Beine, Schultern...).



Dynamische Akros

Die folgenden Akrobatikformen (Partnerübungen) werden in einem Bewegungsfluss ausgeführt und weisen deshalb einen besonderen Attraktivitätsgrad auf. Ein fließender Bewegungsablauf sollte deshalb immer angestrebt werden.

Rollende Fortbewegung

A sitzt in der Grätsche am Boden und hält seine Arme stabil zur Decke. B steht dahinter und fasst die Hände von A mit dem Handgelenksgriff. B springt über A ohne loszulassen. A hilft B, indem sie gut stützt. B rollt vorwärts und zieht A hoch. Nun springt A usw.

Bemerkung: Damit der fließende Bewegungsablauf gelingt, sollte die springende Person körpernah zur sitzenden Person landen. Die sitzende Person beginnt schon aufzustehen, sobald die Füße der springenden Person den Boden berühren.



Klammeraffe

Person A klammert sich im Päckli um den Rumpf von Person B. Person B greift von oben über den Rücken von Person A und zieht diese möglichst hoch zur Brust hin. Ist das genug stabil, kann sich Person B einmal um die Längsachse drehen.

Wenn das gelingt, kann B langsam zur Seite kippen und Person A mit den Füßen auf den Boden stellen. Nun kann A Person B hochheben. In der Folge kann abwechselnd hin und her gewechselt werden.



Doppelrad

Vorbereitend macht A ein halbes Rad zum Schulterstand auf den Oberschenkeln von B mit dem Rücken zum Bauch. B geht dazu leicht in die Knie und umfasst A mit beiden Armen eng um den Rumpf. A umfasst mit den Armen die Oberschenkel von B. Wenn das klappt, kann B zur Seite kippen und A auf die Füße stellen, A wiederum hebt B hoch usw.

Bemerkung: Es empfiehlt sich eine Sicherung durch eine dritte Person C: Diese steht hinter dem Rücken von B und sichert durch Stützen an den Schulterblättern, falls die Turnenden das Gleichgewicht verlieren sollten.



Reihensalto

A, B und C stehen in einer Reihe Schulter an Schulter nebeneinander. B in der Mitte legt seine Handflächen auf je eine Schulter von A und C, die Ellbogen zeigen zum Boden. A und C umfassen mit ihrem Arm die Lende von B.

B macht den Haltetest, in dem sie ihre Beine anzieht. A und C sollten nun genug stabil sein, dass B einige Sekunden in der Luft hängen kann. Nun sind alle drei bereit für den Salto rw der Person B.

B rollt sich langsam von unten ein oder holt mit einem Bein Schwung, wie für einen Felgaufzug am Reck. A und C geben B die Rotation rw indem sie B an der Lende Richtung Decke drücken. B landet auf ihren Füßen.

Bemerkung: Optimalerweise bleiben A und C mit den Händen am Rücken von B, bis B den sicheren Stand erreicht hat.

Vorübung

Die Rotationsbewegung kann an Ringen geübt werden. Anstatt zwei Personen greift die ausführende Person ein Paar Ringe auf Schulterhöhe und versucht über die Sturzhangposition die Salto-Bewegung auszuführen.



Schwieriger

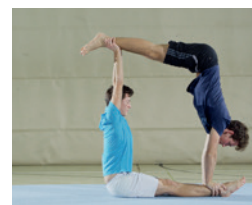
- **Reihensalto:** Eine ungerade Anzahl Schüler steht Schulter an Schulter in eine Reihe und nummeriert auf 2. Alle geraden Zahlen machen auf das vereinbarte Kommando den oben beschriebenen Salto rw. Die Helferpersonen helfen jeweils einer Person an ihrer rechten UND linken Seite.



- **Kreissalto:** Die Reihe wird zu einen Kreis geschlossen. Vorsicht: Der Kreis darf nicht zu eng sein. Die Beine müssen genug Platz haben, um Schwung zu holen. Zuerst das Kommando absprechen und als Trockenübung durchführen, bevor der Salto gemacht wird.



Quadrat – in Verbindung mit Doppelrolle seitwärts



Person A liegt am Boden und streckt die Arme in die Höhe. Person B legt ihre Fussgelenke in die Hände von A und greift auch ihre Fussgelenke. Auf ein Kommando richtet sich Person A mit dem Oberkörper auf, gleichzeitig zieht Person B mit ihrer Hüfte zur Decke hin.

Beide Personen machen somit einen 90-Grad-Hüftwinkel. Durch den gleichen Weg zurück verbunden mit einer Seitwärtsrolle können die Positionen gewechselt werden (untere Person wird zur oberen Person).



Schaukel zum Stand – Schaukelsalto



Person A liegt auf dem Rücken am Boden. B und C stehen auf deren Seite und fassen mit dem Handgelenksgriff mit einer Hand je die Handgelenke und mit der anderen Hand je die Fussgelenke von innen. Person A wird so vom Boden weggehoben und ins leichte Schaukeln gebracht.

Bei einem vordefinierten Vorschwung werden die Füße von Person A bis über den Kopf geschaukelt und losgelassen. Ihre Hände werden jedoch nie losgelassen, bis sie mit den Füßen wieder am Boden steht! Person A kann die Rotationsbewegung durch die Päckliposition etwas beschleunigen.

Bemerkung: Die Rotation muss durch die tragenden Personen NICHT zusätzlich stark beschleunigt werden.

Variation

Auskugeln wie an den Ringen: Person A liegt auf dem Rücken in Sturzhangposition am Boden. Die Personen B und C stehen zueinander vis-à-vis auf jeder Seite. Sie umfassen je einen Arm von A mit dem Handgelenksgriff. Sie heben A vom Boden ab und beginnen zu schaukeln. Nach vereinbartem Kommando, z.B. zählen auf drei, kann A vorne ausleeren oder hinten auskugeln.



Laufsalto

3 Personen stehen nebeneinander. Die mittlere Person streckt ihre Arme aus, während die äusseren Personen mit einer Hand vorne an die Schulter greifen und mit der anderen Hand am Oberarm.

Die Person in der Mitte neigt den Oberkörper nach unten und schlägt ein Bein nach dem anderen über ihren Körper bis sie wieder am Boden steht. Die Hilfspersonen ermöglichen die Bewegung, indem sie die Schultern stützen und am Oberarm ziehen.



Zug-Flic-Flac



Zwei Personen stellen sich Rücken an Rücken aneinander. Person A greift die Handgelenke von Person B und geht in die Knie, so dass ihre Arme gestreckt sind und sie sich mit ihrem Gesäss unterhalb des Gesässes von Person B befindet. Die Arme sind für die anschliessende Hebelwirkung gestreckt.

Person A kippt mit stabilem Rücken nach vorne, drückt das Gesäss hoch und stellt Person B über ihren Rücken auf die Hände zum Handstand. B landet selbstständig vom Handstand auf den Füßen.



Zugsalto



Zwei Personen stellen sich Rücken an Rücken aneinander. Person A greift die Handgelenke von Person B und geht in die Knie, so dass sie sich mit ihrem Gesäss unter demjenigen von Person B befindet. A zieht B über ihren Rücken und blockiert die Position kurz vor dem Bodenkontakt. B rollt in der Päckliposition über den Rücken von A und landet direkt auf ihren Füßen.



Zugüberschlag



Person A schwingt sich in den Handstand, so dass sie kopfüber Rücken an Rücken von Person B steht. B fasst die Unterschenkel von A und sollte so weit in die Knie gehen, dass sich ihr Gesäss optimalerweise auf der Höhe der Schulterblätter von A befindet und ihre Arme gestreckt sind.

Während Person A versucht eine Bogenspannung zu halten, kippt Person B mit stabilem Rücken nach vorne, drückt das Gesäss hoch und stellt A auf die Füße zum Stand. **Vorsicht:** Person B behält beim Kippen den Rücken gerade.

Schwieriger

- Der Zugüberschlag funktioniert auch, ohne die Person A an den Beinen zu ziehen. Person B muss dazu mit rundem Rücken so weit in die Knie, dass sie mit der Hüfte auf Schulterhöhe von Person A kommt, die ihrerseits den Handstand vollzieht. A macht ein Bögli über Person B. Diese unterstützt die Bewegung von A durch Heben der Hüfte.



Human Wheel Challenge

Die Human Wheel Challenge ist eine Endlosbewegung und erfordert mindestens 6 Personen. Die erste Person steht in Vorschrittstellung auf dem Boden und hält ihre Hände zur Seite. Eine weitere Person schliesst sich mit dem Handgelenkgriff an ihre Seite an, so dass sie in die entgegengesetzte Richtung schaut und die Füße sich in der Vorschrittstellung berühren.

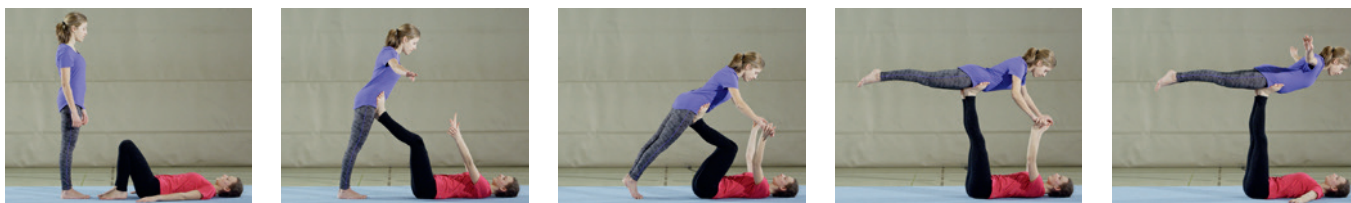
Das Gewicht wird in Richtung der ersten Person verlagert. Nach dem gleichen Prinzip hängen sich weitere Personen dem Human Wheel an und versuchen das Gewicht immer wieder zu verlagern, so dass sich das ganze Konstrukt wie ein Rad weiter dreht. Wer durch die Bewegung des Rads am Boden ankommt, hängt sich ab und schliesst auf der anderen Seite wieder an.



Statische Akros

In Fachbüchern ist eine Menge von statischen Akrobatikformen zu finden. Hier ist eine Auswahl aufgeführt, die für Oberstufenschülerinnen und -schüler attraktiv sind.

Flieger



Person A liegt auf dem Rücken und platziert ihre Füße auf dem Becken von Person B, die vor A steht. B greift mit den Händen die Fussgelenke oder die Hände von A und versucht, gespannt wie ein Brett, nach vorne zu liegen, während A die Beine anzieht. Ist das Gewicht von B vollständig auf den Füßen von A, kann A die Beine ganz strecken und B in der Fliegerposition balancieren. A sichert mit den Armen die Schultern von B.



Variation

- Rücklings mit den Füßen auf dem Gesäss und sichern an den Schultern.

Schulterstand

Person A liegt mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken und hält ihre Arme nach oben. Person B platziert ihre Schultern in den Händen von A und greift deren Knie. Aus dieser Startposition versucht B nun zuerst die Hüfte und dann die Beine über die Schultern zu ziehen, bis sie im Schulterstand steht. Im Stand müssen die Arme von beiden Personen gestreckt sein.



Liegestützturm

1 Person stellt sich in einer Liegestützposition auf den Boden. Eine weitere greift ihre Fussgelenke und legt die Füße auf die Schultern der unteren Position. Eine dritte Person stellt sich nach dem gleichen Prinzip auf die zweite. Wer schafft einen Turm mit 3 Personen?

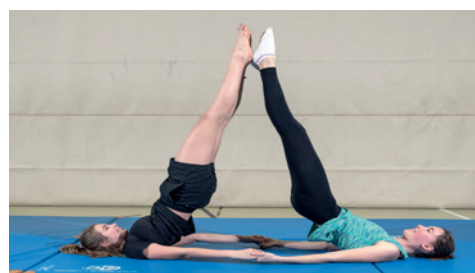


2-er Kerze

2 Personen liegen auf dem Rücken mit dem Gesäss zueinander, so dass sich ihre Füße in der Höhe berühren und sie ihre Hände greifen können. Beide versuchen gleichzeitig die Füße nach oben zu führen und die Beine zu strecken.

Schwieriger

- Ein Bein lösen und die Kerze nur mit einem Bein ausführen.



Zer-Handstand

2 Personen stellen sich im Vierfüßlerstand so zueinander, dass sich die Füße berühren. Zuerst wird jeweils ein Bein gleichzeitig nach oben geführt. Danach wird das andere Bein ebenfalls möglichst gleichzeitig zur Decke hin gestreckt. Beide Akteure sollen das Körpergewicht ein bisschen in Richtung der Füße verlagern, damit sie nicht nach vorne fallen.

Schwieriger

- Beide Beteiligten lösen im Handstand ein Bein und strecken es in die Höhe.

Bemerkung: Dieses Element erfordert Rumpfkraft. Durch die externe Unterstützung an der Hüfte kann den beiden Akrobaten geholfen werden.



Kamel

2 Personen knien hintereinander auf dem Boden. Eine dritte Person greift die Schultern der vorderen Person und legt die Knie auf die Schultern der hinteren Person. Sie befindet sich somit in der Bänklstellung. Die beiden unteren Personen versuchen nun gleichzeitig aufzustehen. Eine vierte Person sichert oder hilft durch stützen der Hüfte.



Hängebrücke

Person A hält Person B unter den Schultern. Person B legt die Beine über die Schultern von Person C, welche die Fussgelenke von B greift. Die nächste Person D legt sich auf die Fussgelenke von B und stellt ihre Beine über die Schultern von Person E. In diesem Stil können alle Personen zu einer Kette bzw. Hängebrücke zusammengesetzt werden.

Bemerkung: Die Füße müssen in gespannter Flexstellung gehalten werden.



Hüftstand

A macht den Reiterstand (starker Hüftwinkel). Person B steht hinter A, setzt einen Fuss in den einen Hüftwinkel, stösst sich durch aufstützen an den Schultern hoch und platziert den anderen Fuss in den anderen Hüftwinkel. Im Stand lehnt B seine gestreckten Knie an die Schulterblätter von A, richtet den Oberkörper auf und hält die Arme waagrecht zur Seite. A lehnt die Schultern gegen die Knie von B und hält die Arme ebenfalls waagrecht zur Seite.

Variation

Klassenpyramide Hüftstand: Die ganze Klasse bildet einen Kreis und die Personen zählen auf zwei. Die Nummer 1 ist jeweils unten, bleibt stehen und die 2 steht jeweils hinter eine 1. Auf ein vereinbartes Kommando machen alle Nummern 2 den Hüftstand auf den Nummern 1. Die unteren und oberen Personen können sich durch die Armverbindung rechts und links gegenseitig festhalten und stabilisieren.



Kreispyramide

3 Personen stellen sich in einem Viereck auf den Boden. Mit gespreizten Beinen neigen sie die Oberkörper nach vorne und greifen sich gegenseitig stabilisierend an die Schultern.

Durch die angewinkelten Knie können weitere Personen auf die Hüfte der unteren aufsteigen und sich gegenseitig an den Händen halten, so dass eine stabile Kreuzpyramide entsteht.

Bemerkung: Die Pyramide in Kreuzform ist in jede Richtung sehr stabil. Trotzdem sollte durch andere Personen gesichert werden.



Kreuzpyramide

4er Gruppe: 2 Personen vis-à-vis in Bankposition. 2 weitere Personen stehen gebeugt und stützen sich auf deren Schultern ab.

6er Gruppe: 2 weitere Personen stehen auf die Becken der untersten Personen in Bankposition. Sie sind gebeugt und stützen sich auf den Schultern der mittleren Personen ab.

8er Gruppe: usw.

Bemerkung: Die Pyramide in Kreuzform ist in jede Richtung sehr stabil, trotzdem sollte durch andere Personen gesichert werden.



Chair Challenge

4 Personen sitzen in einem engen Viereck auf einem Hocker (Kastenoberteil und -Unterteil), so dass sie ihren Rücken auf die Oberschenkel der nächsten Person ablegen können. Eine fünfte Person versucht die Hocker (die Kästen) wegzuziehen, so dass das Viereck nun ohne Hilfe gehalten werden muss.

Schwieriger

- Im Viereck laufen.

Material: Kastenteile



«Auf den Schultern stehen» 2-Mann Hoch

A steigt über die Hüfte direkt auf die Schultern von B. Person B lässt eine Hand los und positioniert diese unter der Kniekehle an der Wade von A. Das Gleiche passiert danach mit der anderen Hand. Nachdem das 2-Mann-Hoch gehalten werden konnte, geben sich die Partner wieder die Hände. Eine nach der anderen. Erst mit dem sicheren Abgang nach vorne ist das Element beendet.

Bemerkungen

- Das Element sollte zuerst unter sicheren Bedingungen (Mattenberg hinten und tiefer Mattenberg vorne) geübt werden, bis genügend Stabilität und Sicherheit vorhanden ist.
- Die Aufbaureihe [«Auf den Schultern stehen» 2-Mann Hoch](#) ist im Anhang erläutert.

Material: Kastenteile



Statische Akros

- [Aufbaureihe «Auf den Schultern stehen» 2-Mann Hoch](#)

Präsentieren und gestalten

Das Ziel der Präsentations- und Gestaltungsformen ist es, gelernte Elemente anzuwenden, neu zu verpacken und zu variieren, sowie neue, eigene Partnerakrobatikformen zu entwickeln. Besonders erstrebenswert sind eigens kreierte Vorführungen vor einem Publikum. Ganz im Sinne von «It's Showtime!»

Geschichte raten

Die Schüler werden in 4er-bis 8er-Gruppen eingeteilt. Die Lehrperson teilt jeder Gruppe eine Geschichte zu, die allen bekannt sein sollte. Die Gruppen dürfen die Geschichten der anderen Gruppen nicht erfahren

Aufgabe: Jede Gruppe entwirft mit ihren Körpern 3 bis 5 Standbilder, die je eine typische Szene aus ihrer Geschichte darstellen.

Präsentation: Die zuschauenden Gruppen schliessen die Augen, bis die vorführende Gruppe ihr erstes Standbild aufgebaut hat. Die Zuschauer öffnen die Augen, memorisieren dieses Bild und schliessen die Augen wieder. Die Gruppe baut das zweite Standbild auf, die Zuschauer öffnen die Augen wieder usw.

Nach dem dritten resp. fünften Bild müssen die Zuschauer erraten, welche Geschichte dargestellt wurde. Beispiele: Rapunzel, die Weihnachtsgeschichte, Hänsel und Gretel usw.



Wirklichkeit nachbilden

Die Gruppen erhalten die Aufgabe mit ihren Körpern gemeinsam ein Objekt darzustellen, z.B. eine Pflanze, ein Baum, ein Tier, ein Lastwagen usw. oder die Elemente: Wasser, Feuer, Luft, Erde. Die anderen sollen erraten, was dargestellt wird.

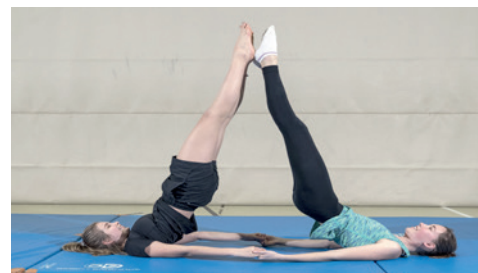


Klassenposter

Mehrere Personen bilden eine eigene Postkarte mit Menschen nach, z.B. Matterhorn, Hängematte zwischen zwei Palmen, Zytgloggeturm usw.

Variation

- **Poster:** Verschiedene Bilder werden zu einem Poster zusammengestellt. Jede Gruppe würfelt ein Bild und versucht es nachzubilden. Fotoklassenposter in real kreieren.



It's Showtime

4er- bis 6er-Gruppen bilden. Jede Gruppe führt den anderen eine kleine Show aus gelernten Partnerakrobatikeylementen vor.

Aufgaben

- Verbindet 4 bis 6 Partnerakrobatikeylemente, so dass sie in einem einzigen Bewegungsfluss auf- und abgebaut werden können.
- Jede Person sollte in jedem Akrobatikeylement eine Bewegungsaufgabe haben (kann auch «Sichern» sein).
- Jede Person sollte mindestens 3x in einem Element involviert sein.



Abschlussrituale

Um zum Abschluss einer Lektion oder eines Moduls ein Zusammengehörigkeitsgefühl für die ganze Klasse zu vermitteln, bieten sich kleine und einfache Rituale oder Spiele an, bei denen alle Schüler involviert sind.

Absitzen im Kreis

Alle Teilnehmer stehen in einem Kreis und positionieren sich so, dass Bauch und Rücken nur wenige Zentimeter voneinander getrennt sind. Auf ein Kommando versuchen alle gleichzeitig jeweils sich auf die Knie der dahinterstehenden Person zu setzen.

Schwieriger

- Im Sitzen mit kleinen Schritten vorwärtsgehen.



Tausendfüßler

Alle Schüler sitzen im Grätschsitz mit angezogenen Beinen hintereinander. Auf ein Kommando ein wenig Schwung holen und zusammen eine halbe Seitwärtsdrehung machen.

Alle befinden sich nun im Stütz auf den Händen mit den Beinen auf dem Rücken der hinteren Person. Schafft es die ganze Klasse einige Schritte als Tausendfüßler zu gehen?



Indianerhäuptling

Alle Schüler sitzen in einem Kreis, ausser eine Person, die den Gast spielt und mit geschlossenen Augen im Abseits steht. Die Personen im Kreis bestimmen heimlich einen Häuptling, der verschiedene Bewegungen vorgibt und von Zeit zu Zeit die Bewegung wechselt. Alle ändern imitieren jeweils die Gesten des Häuptlings. Der Gast kommt ins Spiel und versucht herauszufinden, wer der Häuptling ist. Hat der Gast den Häuptling entlarvt, wird der Häuptling zum Gast und muss den neuen Häuptling erraten.



Handkreis

Alle Teilnehmer gehen in den Vierfüßlerstand und stellen sich nebeneinander in einem Kreis auf. Jeder hebt die rechte Hand und überkreuzt diese mit der linken Hand des Nachbarn. Jemand aus der Gruppe startet das Spiel, indem er mit einer Hand auf den Boden klopft. Dies bedeutet, dass im Uhrzeigersinn jeweils die nächste Hand auf den Boden klopfen muss. Mit einem Doppelschlag auf den Boden wird die Richtung gewechselt. Macht jemand einen Fehler, muss er die betreffende Hand aus dem Spiel nehmen. Wer schafft es, am längsten im Spiel zu bleiben?



Hinweise

Literatur

- Blume, M. (2006). [Training, Technik, Inszenierung](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2010). [Embodiment. Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen](#). Bern: Huber

Links und Downloads

- Monatsthema 01/2010: [Partnerakrobatik I \(Unterstufe\)](#)
- Monatsthema 03/2016: [Partnerakrobatik II \(Mittelstufe\)](#)
- Monatsthema 10/2013: [Partner- und Gerätehilfen](#)
- Monatsthema 08/2016: [Mädchenförderung im Sport](#)
- Artikel: [Pubertätsphase und typische Reaktionen](#)
- Lehrmittel: Eid. Sportkommission (1997). [Eidgenössisches Lehrmittel Sporterziehung](#). Bern: EDMZ.
- Aufbaureihe: [«Auf den Schultern stehen» \(2-Mann Hoch\)](#)
- Playlist: [Partnerakrobatik auf mobilesport-Video-Channel](#)

Wir danken den Schülerinnen und Schülern des Gymnasiums Lerbermatt aus der Klasse von Christine Zimmermann für die Zusammenarbeit bei den Film- und Fotoaufnahmen für dieses Monatsthema.

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren: Corinne Spichtig, Dozentin Bewegung und Sport an der PH Bern.
Yann Krieger, Sportlehrer, Lehrbeauftragter
Geräteturnen Uni Bern

Redaktion: mobilesport.ch

Fotos: Ueli Känzig, BASPO

Grafiken: Yann Krieger

Videos: René Hagi, BASPO

Titelbild: Ueli Känzig, BASPO

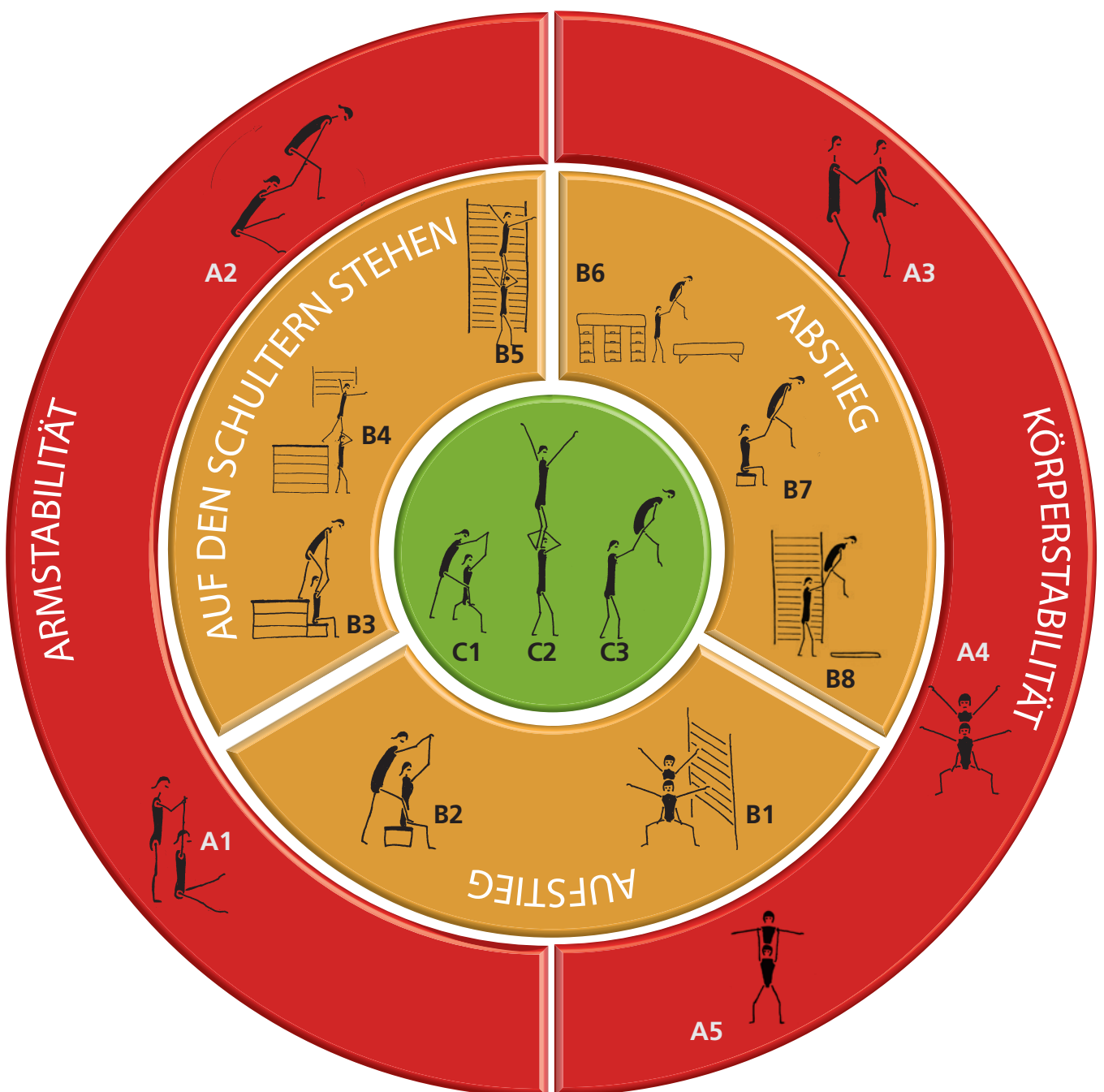
Layout: Bundesamt für Sport BASPO

«Auf den Schultern stehen» (2-Mann Hoch)

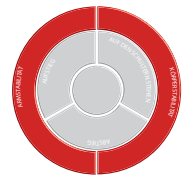
Die folgende methodische Aufbaureihe führt die Schülerinnen und Schüler an das «Auf den Schultern stehen» (2-Mann Hoch) heran.

Mit vorbereitenden Übungen wird die Arm- und Körperstabilität erarbeitet (Frontalunterricht). Die Übungen zu den drei Teilschritten «Aufstieg», «Auf den Schultern stehen» und «Abstieg» sollten die Schüler in einer Stationenarbeit üben.

Die Übungen sind so aufgebaut, dass sich die Akrobatinnen und Akrobaten selbst sichern können. Das Sichern durch eine dritte Person sollte nicht nötig sein. Die Lehrperson steht hier beratend zur Seite.



Vorbereitende Übungen zur Stabilität



A1 Armstabilität: A sitzt im Grätschsitz am Boden und hält die Arme nach oben. B rüttelt an den Armen und gibt etwas Druck auf die Hände. A versucht so stabil wie möglich entgegenzuhalten.



A2 Rollende Fortbewegung: A sitzt in der Grätsche am Boden und hält seine Arme stabil zur Decke. B steht dahinter und fasst die Hände von A mit dem Handgelenksgriff. B springt über A ohne loszulassen. A hilft B indem sie gut stützt. B rollt vorwärts und zieht A hoch. Nun springt A usw.



A3 Fels in der Brandung: Person A steht in der Grätsche mit gebeugten Knien, Fussspitzen und Knie zeigen nach schräg aussen, die Arme zeigen nach oben. Person B schüttelt und rüttelt an den Körperteilen von Person A, welche gespannt und stabil versucht stehen zu bleiben.



A4 Hüftstand: B steht hinter A, stützt sich auf seinen Schultern ab, setzt einen Fuss in den einen Hüftwinkel, stösst sich hoch und platziert den anderen Fuss in den anderen Hüftwinkel. Im Stand lehnt B seine gestreckten Knie an A's Schulterblätter, richtet den Oberkörper auf und hält die Arme waagrecht zur Seite. A lehnt die Schultern gegen die Knie von B.



A5 Kreuzhang: A und B stehen im Hüftstand. A greift unter die Achseln von B und stemmt ihn mit gestreckten Armen und geradem Rücken in die Höhe. B positioniert dabei seine Arme gespannt seitwärts, wie bei einem Kreuz.



Vorbereitende Übungen zu den einzelnen Teilschritten



Aufstieg

Untere Person

- Beine leicht gegrätscht und Knie gebeugt
- Fussspitzen und Knie zeigen nach schräg aussen
- Arme, Rumpf und Beine sind gespannt und möglichst stabil

Obere Person

- Langsam aufsteigen, langsam absteigen
- Keine ruckartigen Bewegungen

B1 A sitzt auf einem Kastenteil (2 Kastenteile hoch), so dass die Fussspitzen und Knie gegen aussen zeigen und die Arme nach oben gerichtet sind. B hält die Hände von A fest und setzt zuerst einen Fuss auf den Kasten oder gleich auf den Oberschenkel im Hüftwinkelbereich und den nächsten auf die Schultern, wie Treppensteigen.



B2 Wie B1, aber statt über den Kasten, wird über den Hüftwinkel aufgestiegen. Diese Übung wird neben der Sprossenwand ausgeführt, damit die Akrobaten die Möglichkeit haben, sich an den Sprossen zu halten, falls das Gleichgewicht nicht gehalten werden kann.





Auf den Schultern stehen

Untere Person

- Ganzer Körper ist möglichst gespannt, er ist stabil und fest im Boden verankert
- Griff unterhalb der Kniekehle an der Wade der oberen Person
- Beim Griff liegt der Daumen neben den Fingern. Das Sichern durch eine dritte Person sollte nicht nötig sein. (kein Klammergriff!)
- Wade der oberen Person leicht nach unten und gegen den Kopf ziehen. Gleichzeitig Hinterkopf gegen Schienbein drücken -> Schraubstock.

Obere Person

- Die Füße möglichst nah beim Nacken platzieren
- Die Füße in V-Stellung halten, Ferse möglichst nah zusammen
- Die Schienbeine berühren den Hinterkopf der unteren Person

B3 A sitzt auf zwei Kastenoberteilen und schaut zur Sprossenwand. Ein zweiter Kasten steht hinter A auf Höhe seiner Schultern. B kann direkt vom Kasten auf die Schultern von A steigen. Im Fall der Fälle kann sich A an der Sprossenwand fest halten.

Schwieriger

- Die gleiche Übung ohne Sprossenwand.



B4 A steht am Boden. Ein Kasten steht Schulterhoch dahinter. B steigt vom Kasten direkt auf die Schultern von A. Die Übung wird neben der Sprossenwand durchgeführt, somit kann sich B jederzeit festhalten.



B5 An der Sprossenwand aufsteigen und auf die Schultern stehen. Die Sprossenwand kann zum Sichern jederzeit festgehalten werden.





Abstieg

Untere Person

- Greift Hände der oberen Person
- Führt die Hände während dem Abgang zur Hüfte
- Versucht den Abstieg möglichst kontinuierlich abzubremsen

Obere Person

- Nicht von den Schultern abspringen sondern nur nach vorne abfallen lassen
- Während dem Abgang mit den Händen auf jenen der unteren Person stützen (Arme gespannt und Oberkörper möglichst aufrecht halten)
- Landung leicht in den Knien abfedern

- B6** Aufstieg über Mattenberg auf die Schultern, Abgang auf tieferliegende Mattenebene.



- B7** Aufstieg auf die sitzende Unterson. Die untere Person bleibt sitzen, die obere Person macht den Abgang auf eine Bodenmatte.



- B8** Über die Sprossenwand auf die Schultern stehen, Abgang im Stehen auf eine Bodenmatte.



Der Abschluss



Zielform

Bemerkung: Das Element sollte zuerst unter sicheren Bedingungen (Mattenberg hinten und tiefer Mattenberg vorne) geübt werden, bis genügend Stabilität und Sicherheit vorhanden ist.



C1 A steigt über die Hüfte direkt auf die Schultern von B. Person B lässt eine Hand los und positioniert diese unter der Kniekehle an der Wade von A. Das Gleiche passiert danach mit der anderen Hand.



C2 Nachdem das 2-Mann-Hoch gehalten werden konnte, geben sich die Partner wieder die Hände. Eine nach der anderen.



C3 Erst mit dem sicheren Abgang nach vorne ist das Element beendet.

