

Akro4kids – Freude an Partnerakrobatik

Text: Rhea Conti / st
Fotos: Rhea Conti



Die Schülerinnen und Schüler...

- » können Gruppenarbeiten planen.
- » können den Körper in statischen I-Posen anspannen (z. B. Brett).
- » können den gespannten Körper auf den Händen stützen.
- » können sich bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern (z. B. Partner- und Gruppenakrobatik).



Wacklige Menschenpyramiden zu bauen, erfordert von Primarschülerinnen und -schülern Mut, Kooperationsfähigkeit und Vertrauen. Es ist ungewohnt, auf dem Rücken zweier Mitschülerinnen oder Mitschüler zu stehen und zu versuchen, die Balance zu halten. Die Turnenden müssen ihren Kameradinnen und Kameraden vertrauen, sich einerseits aufeinander verlassen können und andererseits füreinander Verantwortung übernehmen. Die Zusammenarbeit erfordert Rücksichtnahme und Respekt. Es ist eine tolle Chance für die Schülerinnen und Schüler, als Team

gemeinsam etwas zu erreichen. Beim Gestalten einer Choreografie können sie ihre Kreativität spielen lassen. Neben der Zusammenarbeit lernen die Schülerinnen und Schüler, ihren Körper zu kontrollieren. Die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein müssen in diesem Alter noch geschult werden. Ohne dass sich die Turnenden dem großen Kraftaufwand bewusst sind, stärkt Partnerakrobatik ihre Muskulatur ganzheitlich. Partnerakrobatik bereitet Spass und die Schülerinnen und Schüler können sich in ihre Aufgabe vertiefen und sich entfalten.



Vorbereitung

Bevor die Schülerinnen und Schüler mit Partnerakrobatik starten, müssen sie gut vorbereitet werden. Ein passendes Aufwärmen beinhaltet nach der Aktivierung des Kreislaufs Übungen zu Körperspannung, Beweglichkeit und Kraft. Beim «Brett» lernen die Schülerinnen und Schüler, den Rumpf zu spannen und verantwortungsvoll miteinander umzugehen, indem sie sich in Rückenlage an den Füßen sorgfältig hochheben.



Grundposition Bank

Die Bankposition ist das wichtigste Grundelement in der Akrobatik mit jungen Turnenden. Die Schülerinnen und Schüler müssen stabil in der richtigen Haltung sein. Der Rumpf ist dafür gespannt, nicht durchhängend. Die gestreckten Arme und die Oberschenkel befinden sich senkrecht unter dem Körper. So kann das Gewicht auf die Schultern und das Becken verteilt werden.



Hilfestellung

Hilfestellungen sind in der Partnerakrobatik notwendig, um Stürze zu verhindern. Sie werden angeboten, aber nicht aufgezwungen. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich bei jeder Figur, die sie erproben, sicher fühlen. Es macht Sinn, den Schülerinnen und Schülern beizubringen, wie man sich gegenseitig richtig sichert. So können sie einander unterstützen.

Fünf Sicherheitshinweise

- 1) Mattenfelder werden mit genügend Abstand zueinander aufgestellt.
- 2) Störende Objekte wie Mattenwagen werden entfernt.
- 3) Die Schülerinnen und Schüler ziehen die Turnschuhe aus.
- 4) Punktuelle Belastungen auf die Wirbelsäule sind untersagt.
- 5) Die Schülerinnen und Schüler arbeiten konzentriert.



Informationen

Die abgebildeten und viele weitere Übungen und hilfreiche Tipps können auf der Webseite www.akro4kids.ch entdeckt und für den Unterricht genutzt werden. Das Online-Akrobatiklehrmittel Akro4kids wurde von Rhea Conti im Rahmen einer Maturaarbeit erstellt. Auf der Webseite finden sich viele wertvolle Informationen und ein gratis Lehrmittel zum Download mit 39 Formen als Arbeitskarten zum Ausdrucken.



Kniestand auf Bank



Handstand



Fachwerk



Statue



Stützpyramide



Viererbank