



---

## Lasst der Kreativität freien Lauf - Selbständige Akrobatikaufgaben im Kinderturnen

Kinder wollen gerne etwas leisten. Sie wollen selbständig arbeiten. Jedes Kind möchte seine Leistung zeigen können. Besonders in der Akrobatik kann sich jeder darstellen. Akrobatik heißt in unserem Fall das Bauen von Menschpyramiden.

Gezeigt wird hier ein Weg, Kinder selbständig probieren zu lassen, kreativ zu werden. Kinder mit unterschiedlichen Lernvoraussetzungen kommen dabei gemeinsam zum Zuge. Sie lernen Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit und vor allem als Gruppe das freie lustvolle Gestalten von Bewegung. Lasst sie machen!

### Was bietet Akrobatik dem Kinderturnen?

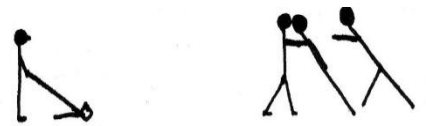
- ⇒ Körperlich: Schulung von Gleichgewicht, Haltung, Kraft; Körperwahrnehmung, Fremdwahrnehmung etc.
- ⇒ Schnelle Erfolgserlebnisse für alle Beteiligten, sich mit seinen Fähigkeiten entsprechend selbstbestimmt einbringen, Darstellung des Könnens
- ⇒ Kleingruppenarbeit: eigenverantwortliches Handeln und Problemlösen
- ⇒ Soziales Lernen: Kommunikationsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Frustrationstoleranz, Rollenübernahme und Rollendistanz, Selbstdarstellung
- ⇒ Grundlage für das Erlernen der Hilfestellungen: Lernen, dass man jemanden tragen kann, Lernen, dass man getragen werden kann (Körperzusammenschluss), Kooperation, Kommunikation fördern, Vertrauen in die Mitturner haben, Vertrauen geben, Verantwortung für jemand anderen übernehmen

### Spielerische Heranführung:

#### **1. Aufwärmspiele mit Körperkontakt, Gruppenbildung sowie Selbst- und Fremdwahrnehmung**

#### **2. Körperspannungsübungen**

z.B.: Hochzehenstand (auch mit geschlossenen Augen), „Brett“ anheben, „Brett“ kippen



#### **3. Balance - Partnerübungen**

z.B.: V-Balance mit Handgelenksfassung und in verschiedenen Variationen



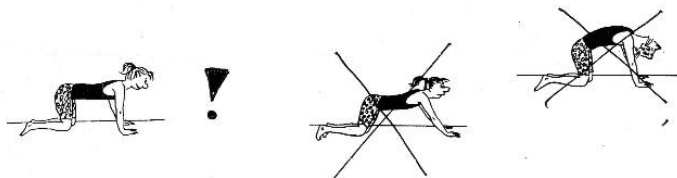
#### **4. Übungen zum Tragen und Getragen werden**

- Gruppengröße ca. 5 Personen (oder mehr)
  - Verantwortung und das Kommando hat die Person am Kopf
  - von einer Bodenmatte hochheben und auch wieder vorsichtig und langsam ablassen
-

- aus geradem Rücken heben (deutlich darauf hinweisen, erklären, kontrollieren)
- der/die zu Hebende muss Spannung halten

### **5. Klären der korrekten Bankstellung**

- zuerst im Plenum genau erklären und Demonstrieren
- dann sollen die Kinder sich in Kleingruppen selber korrigieren
- die Helfer sollen auch die „Bank“ bei der Korrektur berühren (taktile Hilfe)

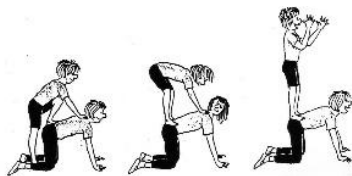


(BLUME, 1995)

### **6. Klären der wichtigsten Regeln für den Pyramidenbau**

Zuerst im Plenum erklären und demonstrieren

(anhand der relativ einfachen Grundpyramide „Stehen auf dem Becken“)



(BLUME, 1995)

### **Die wichtigsten Regeln beim Pyramidenbau:**

- Auf- und Abbau genau vorausplanen. Absprachen treffen  
(Wer nimmt welche Position ein? Wer gibt Kommandos?)
- zügig, aber nicht überhastet aufbauen
- Präsentation: höchstens 3-4 Sekunden präsentieren
- Abbau: Wenn eben möglich kontrolliert absteigen, klettern  
Nicht abspringen (auf keinen Fall mit Ausholbewegung)
- Bei Schmerzen, falschen Stellungen, nachlassenden Kräften, Instabilität etc.  
sofort Kommando „Ab“ (oder Ähnliches) rufen. Dann sehr zügig ohne zu Fragen,  
abbauen.
- Ständig auf eine gerade aufrechte Körperhaltung achten.
- Nicht in die Nieren oder längs auf die Wirbelsäule treten, bzw. stützen

### **7. Üben in Kleingruppen**

### **8. Erarbeitung einer kleinen Zirkusvorstellung mit einfachen Pyramiden**

(mit Hilfe von Arbeitskarten)

---

#### **Quellen & Buchempfehlungen:**

BLUME, MICHAEL: Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen in Schule und Verein. Meyer und Meyer Verlag. Aachen, 1995.

KRUBER, Dieter; KIKOW, Anja: Übungskarten zur Freizeitakrobatik in Schule und Verein. Pohl Verlag, Celle, 20