



# Akrobatik

---

## Pyramiden

### Hinweis:

1. Die Kinder müssen barfuß turnen, da ansonsten eine erhöhte Verletzungsgefahr besteht!
2. Sobald ein Kind Schmerzen in der Pyramide verspürt, wird diese sofort abgebaut!
3. Signale für Auf- und Abbau der Pyramide vereinbaren, z.B. Fertig = Aufbau und Ab = Abbau.

### Material:

- Eine große Fläche aus Matten
- Pyramiden Schaubilder

### Durchführung:

**Grundposition:** Die Kinder sollten zuerst den Vierfüßler-Stand üben, wichtig ist ein gerader Rücken und dass die Gelenke übereinanderstehen, Hand- und Schultergelenk müssen übereinanderstehen sowie Hüfte und Knie.

**Aufstieg:** Die aufsteigende Person (auch Oberperson genannt) steigt von hinten auf die kniende Person (auch Unterson genannt) auf.

Zuerst werden die Hände auf die Schultern der Unterson platziert.

Nun werden nacheinander die Knie auf dem Becken der Unterson platziert. Für die ersten Auf- und Absteige, ist ein drittes Kind, das Halt geben kann hilfreich.

**Abstieg:** Der Abstieg funktioniert umgekehrt zum Aufstieg.

Zuerst werden die Knie oder Füße von der Unterson genommen und anschließend die Hände. Auch der Abstieg folgt nach Hinten.

Beispiele für mehr Ideen und vor allem ausführlicheren Beschreibungen Pyramiden und Akrobatik:

- <http://www.sportunterricht.de/akro/uebungen2.html>
- [https://www.auer-verlag.de/media/ntx/auer/sample/08164DA4\\_Musterseite.pdf](https://www.auer-verlag.de/media/ntx/auer/sample/08164DA4_Musterseite.pdf)

## Rollen

### Rolle vorwärts:

Erst auf zwei übereinander liegende Weichböden (schiefe Ebene) und dann auf Turnmatten erlernen:

1. Stehen und Kinn auf die Brust
2. Hände vor die Füße
3. Beine strecken / Popo in die Luft
4. Nase zwischen die Knie
5. Kopf auf den Boden
6. Mit den Knien federn, falls nicht von alleine losrollt.

### Rolle rückwärts:

Erst auf zwei übereinander liegende Weichböden (schiefe Ebene) und dann auf Turnmatten erlernen:

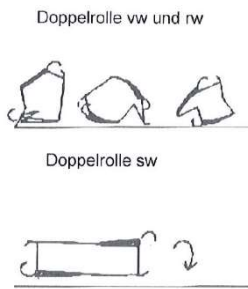
1. Stehen und Kinn auf die Brust
2. Hände über die Ohren („High Five“ zur Decke)
3. Popo nach hinten schieben und dabei in die Knie gehen (wie auf Toilette gehen)
4. Nase zwischen die Knie
5. Mit Schwung auf den Rücken rollen, Knie zur Brust, Füße über den Kopf hinweg strecken

### Rolle zu zweit:

**Material:** Bahn aus kleinen Matten

**Grundposition:** Person A liegt unten auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Füße in der Luft und Hände neben dem Kopf. Person B steht zunächst über dem Kopf von Person A, sodass A mit den

Händen die Sprunggelenke von B umgreifen kann. B umfasst nun die Sprunggelenke von A. Wichtig ist, dass die Köpfe zwischen den Knien der anderen Person sind.



**Vorwärts/ rückwärts:** In der Grundposition mit rundem Rücken und Kinn auf der Brust können nun Rollen vorwärts und rückwärts gemacht werden. Die Füße des Partners nehmen die Rolle der eigenen Hände ein. Die obere Person muss die Rollen mit viel Schwung ausführen, um die zweite Person mitzuziehen.

**Seitwärts:** In der Grundposition mit geradem Rücken kann man nun seitlich wie ein Baumstamm zu zweit rollen. Die obere Person muss die Rollen mit viel Schwung ausführen, um die zweite Person mitzuziehen.

## Laufkugel

### Grundregel der Laufkugel:

Je leichter und kleiner eine Laufkugel ist, desto schneller bewegt sie sich. Je schwerer und größer die Kugel ist, desto langsamer reagiert sie auf die Impulse des Balancierenden.

### Gefühl für die Kugel:

1. Erwärmung und einstimmende Balance-Übungen sind Voraussetzung.
2. Auf dem Bauch liegen
3. Sitzen mit gestreckten Beinen
4. Knien, gerade gestreckter Rücken, eventuell Arme über den Kopf strecken
5. Stehen und Trippeln
  - Löwe, Knien, Frosch, Popo in die Luft, Giraffe

### Fall- und Sprungtraining:

- Fallen auf die Kugel kann zu schweren Verletzungen (z.B. Knochenbrüchen) führen.
- Abspringen und Fallen zuerst von Kästen, Mattenwagen oder beweglichen Hindernisse.
  - Aus den Knien wegspringen bzw. kräftig abstoßen, um weit entfernt von der sich weiter bewegenden Kugel zu landen.
- Vom Absprung wegrollende Kugel kann für andere Personen eine Verletzungsgefahr bürden.

### Hilfestellungen:

- Anfänger: NIE alleine auf der Kugel!
- Mindestens eine starke Person, die den Trainierenden auffangen kann, muss dabei sein.
- Hilfestellungen beim Auf- und Absteigen
- Möglichst wenig Körperkontakt, damit der Gewichtsschwerpunkt genau über dem Scheitelpunkt der Kugel ist.
- Mögliche Balancierhilfen: Sprossenwände, Stufenbarren, Ringe, Kästen

### Boden/ Material unter der Laufkugel:

Anfängern liegt die Laufkugel auf dem Weichboden, dann auf kleinen Matten oder Turnerbahnen. Beidem neuen Untergrund die Einführung wiederholen.

### Technik – Laufen und Bremsen:

#### Laufen:

- Kleine Trippel-Schritte fürs Gleichgewicht (auch im Stand)
- Vorwärtslaufen = Kugel rollt rückwärts / Rückwärtslaufen = Kugel rollt vorwärts
- Auf dem Scheitelpunkt der Kugel laufen

#### Bremsen:

- Je kleiner die Trippelschritte desto langsamer die Kugel
- Auf der Stelle trippeln, um zu stehen