

## BEWEGUNGSKÜNSTE UND AKROBATIK MIT KINDERN

Bernd Auerhammer

---

### Einführung

#### **Bekleidung**

- Kleidung muss rutschfest sein.
- Gut geeignet sind Gymnastikschuhe oder Socken; auch barfuß aber keine Turnschuhe
- Enganliegende Leggings oder Radlerhosen
- Nicht zu weite T-Shirts

#### **Matte**

- Fester Stand muss möglich sein
- Gelbe Bodenmatten aus Nadelfilz oder Judomatten
- Feste blaue Bodenturnmatten oder dicke Gymnastikmatten gehen meist auch

#### **Regeln für das Miteinander**

- Jeder muss auf seine Partner aufpassen und darauf achten, dass sie sich nicht verletzen und jeder muss dem anderen vertrauen können
- Sprecht über eure Erfahrungen, die ihr beim Üben macht! Wo hat es weh getan? Was muss der Partner anders machen? Was hat nicht geklappt?
- Vor dem Bau einer Menschenpyramide müsst ihr absprechen, wer welche Position einnimmt und wie sie aufgebaut wird. Wer gibt die Kommandos falls es nötig ist?
- Bei schwierigen Pyramiden sorgt dafür, dass immer einer im Notfall Hilfestellung geben kann.
- Wenn eure Pyramide fertig ist, zählt bis 4, dann baut sie vorsichtig wieder ab! Niemals abspringen, sonst verletzt du deinen Partner.

#### **Personen**

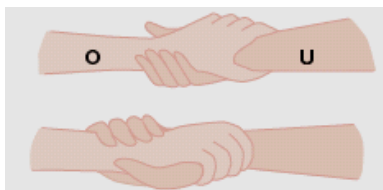
**U** = Unterson: die Person, die bei einer Figur die untere Position einnimmt.

**M** = Mittelperson: die Person, die bei einer Figur die mittlere Position einnimmt.

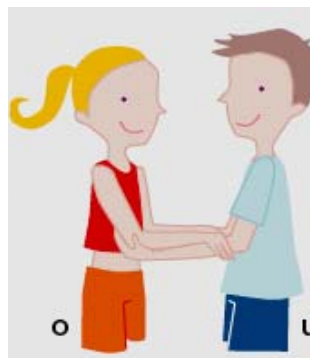
**O** = Oberperson: die Person, die bei einer Figur die obere Position einnimmt.

#### **Griffe**

In der Akrobatik gibt es einige wichtige Handgriffe, die zunächst im Spiel zusammen ausprobiert werden (vgl. Warm up)



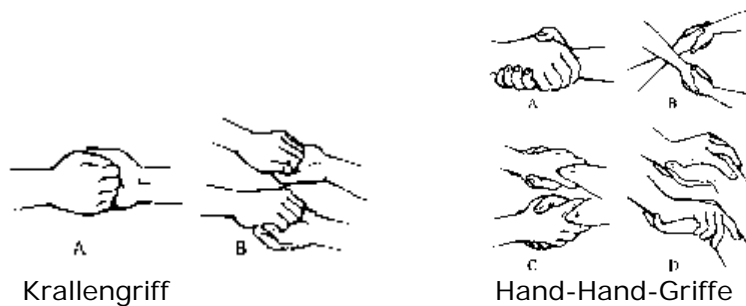
Handgelenksgriff  
Griff



Unterarmgriff



Daumen-Daumen-



## Phasen akrobatischer Übungen

### **Aufbau**

Der Aufbau erfolgt schrittweise von unten nach oben und vom Zentrum nach außen hin, um die Gefahr der falschen Raumaufteilung auszuschließen. Die beste Wirkung auf das Publikum wird erzielt, wenn die TN, die jeweils die gleiche oder eine ähnliche Position einnehmen, dies simultan tun, was durch einen einfachen Blickkontakt erreicht wird.

Absprachen vor dem Aufbau: Wer hat welche Position? Wie wird aufgebaut? Wie wird abgebaut? Wer gibt die Kommandos? Wie wird gesichert?

### **Präsentation**

Eine fertige Übung oder Pyramide sollte nicht länger als fünf Sekunden gehalten werden, um dem Publikum zu signalisieren, dass nun die Endformation erreicht wurde.

### **Abbau**

Kontrollierter, langsamer Abbau! Kein unkontrolliertes Springen! Der Abbau erfolgt in der umgekehrten Reihenfolge des Aufbaus, er sollte nach Möglichkeit wieder simultan und den Ebenen entsprechend erfolgen.

Bei Schmerzen, Rutschgefahr, nachlassenden Kräften, falscher Stellung: Kommando „ab“.

### **Haltung**

Bei jeder Übung und Pyramide muss die richtige Haltung individuell vorbesprochen werden, es gibt allerdings einige grundsätzliche Regeln:

- Die belasteten Muskeln der Unterpersion sollten stets gestreckt sein, da dadurch mehr Kraft erzielt wird als in gebeugtem Muskelzustand.
- Das Gewicht sollte möglichst gleichmäßig auf beide Hände, Knie oder Füße verteilt werden.
- Es sollte immer darauf geachtet werden, dass das zu tragende Gewicht der Oberperson, das physikalisch betrachtet immer den direkten Weg nach Unten nimmt, auch direkt gehalten wird, d.h. der Stützpunkt der Unterpersion sollte möglichst direkt über dem Schwerpunkt sein und nicht nebenan. Dies erfolgt durch die richtig eingenommene Position von der Unterpersion und die richtig belastete Stelle der Unterpersion durch die Oberperson.

## Aufwärmen

Akrobatik ist eine bewegungsintensive körperliche Aktivität, deshalb sollte ein richtiges Aufwärmen vor dem Beginn von Übungen selbstverständlich sein. Richtiges Aufwärmen hilft, das Verletzungsrisiko auf ein Minimum zu reduzieren, und verbessert darüber hinaus die Ausführung der Übungen, da man sich aufgewärmt besser bewegen kann.

Gründliches Aufwärmen beinhaltet sowohl die allgemeine Aufwärmphase als auch die sportspezifische Phase.

## Atomspiel

Die Teilnehmer bewegen sich auf Musik frei, wie einzelne „Atome“, durch den Raum. Bei Musikstopp haben sich die einzelnen Atome, auf Zeichen des Übungsleiters, zu unterschiedlichen Gruppengrößen zusammenzufinden, um zu einem „Molekül“ zu verschmelzen. Die Moleküle haben nach Zusammenfinden gewisse Aufgaben zu lösen:

### *Hand-Fuß-Zahl*

Wenn die Musik stoppt, müssen die Kinder zu dritt zusammen gehen. Der Spielleiter zeigt mit der rechten Hand an, wie viele Hände und mit der linken Hand wie viele Füße pro Gruppe den Boden berühren dürfen. Sonst darf kein anderes Körperteil (z.B. Knie, Hüfte) den Boden berühren. z.B. rechte Hand = 4; linke Hand = 2 → pro Gruppe dürfen insgesamt nur 4 Hände und 2 Füße den Boden berühren.

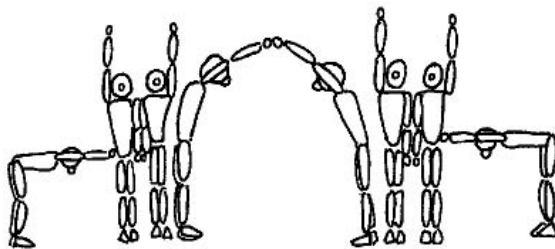
### *Buchstaben bilden*

Bei Musikstopp zu zweit, oder zu dritt zusammen gehen und einen vorgegebenen Buchstaben bilden.

Am Schluss kann man versuchen mit der ganzen Gruppe ein Wort zu schreiben.

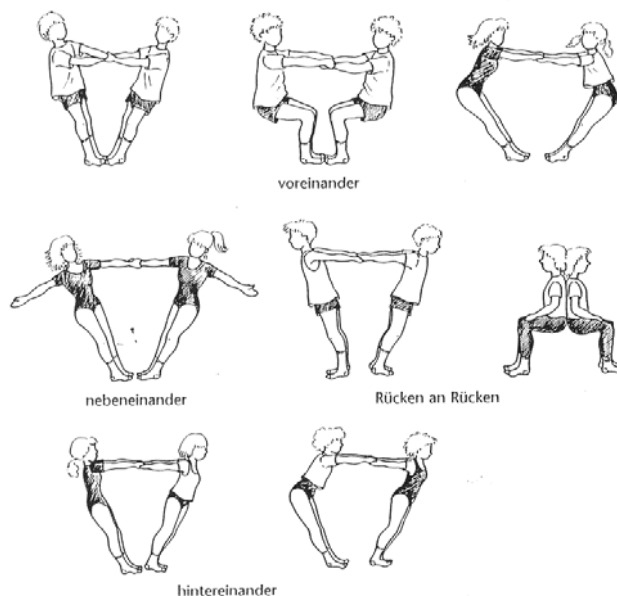
### *Nachbilden von Begriffen*

Wenn die Musik stoppt gibt der Spielführer zwei Begriffe vor. z.B. Blume in Topf, Butter in Butterdose, Strohalm im Glas, Tisch und Stuhl, Vogel auf Baum, Eiskugel in Eistüte. Diese müssen nachgestellt werden. Auch als Gruppenaufgabe denkbar: z.B. ein Schloss darstellen, eine Blumenwiese, ein Haus



### *Stütze suchen*

Wenn die Musik stoppt, muss versucht werden, so schnell, wie möglich einen oder mehrere Partner zum Anlehnen zu finden. Im Rahmen dieser Aufgabe können auch sämtliche Griffe (s.o.) mit dynamischen Partnerübungen vgl. Abb. ausprobiert und angewendet werden.



### **Transportstaffeln**

Jedes Team muss versuchen ein oder mehrere Mitglieder so schnell wie möglich über eine bestimmte Strecke zu transportieren/tragen. z.B. „freestyle“ tragen, auf einer Matte tragen, Huckepack, Hängebrücke, Person muss von hinten nach vorne klettern, Baumstamm rollen, Personentransport. Mehrere Teams treten gegeneinander an. Nach jeder Runde werden Punkt verteilt.

### **Socken her!**

Zwei Spieler gehen voreinander in die Bankposition (Vierfüßlerstand). Auf ein Zeichen des Spielleiters sollen die Spieler versuchen, sich gegenseitig die Socken auszuziehen. Keiner möchte natürlich eine Socke verlieren! Die Knie bleiben dabei immer in Bodennähe. Spieldauer: ca. 1Minute.

### **Rodeo**

Zwei etwa gleich schwere Partner kommen zusammen. Ein Partner nimmt die Bankposition ein, der andere legt sich mit dem Rücken auf den Rücken des unteren Partners ab (Ansatzpunkt: Steiß sucht den Steiß des anderen), hält sich mit den Händen am Becken des unteren fest und zieht die Knie an die Brust oder streckt die Beine nach oben (schwieriger!). Jetzt kann der untere Partner vorsichtig nach vorne und hinten schaukeln, den Po oder die Arme absenken oder sich langsam fortbewegen. Der obere Partner darf jedoch nie herunterfallen.

### **Sitzkreis in Gruppe**

Die Kinder stellen sich in Kreisstellung möglichst eng hintereinander auf. Auf ein Kommando setzen sich alle Kinder auf die Oberschenkel ihres Hintermannes ab.

### **Sitzquadrat**

Vier Kinder setzten sich im Quadrat auf Medizinbälle. Auf ein gemeinsames Kommando legen sich alle Kinder nach hinten auf die Oberschenkel des Hintermanns ab. Die Medizinbälle können nun unten raus gerollt werden.

### **Baumstammrollen**

Die Gruppe legt sich möglichst eng nebeneinander auf den Bauch. Ein Kind legt sich auf den Anfang dieser Personenfläche. Durch gleichzeitiges Rollen in eine Richtung, wird das liegende Kind weitergetragen. Befindet sich das Kind im vorderen Feld, können die hinteren Kinder nach vorne laufen und das Transportband stetig weiterverlängern.

### **Körperspannungsübungen**

#### **Pendel in der Gruppe**

Die Kinder stellen sich im Innenstirnkreis auf. Ein Kind steht in der Mitte, hat die Augen geschlossen und macht sich fest wie ein Brett. Die Kinder im Kreis pendeln nun das Kind hin und her.

#### **„Astronautentraining“**

Die Kinder bilden eine Gasse in Gegenüberstellung und halten die Arme nach vorne. Ein Kind wird in die Gasse gelegt und schließt die Augen. Die übrigen Kinder heben nun den „Astronauten“ durch den „schwerelosen“ Raum.

#### **Den anderen aus dem Stand bringen**

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und greifen sich mit einer Hand. Auf ein gemeinsames Kommando versuchen beide den Kontrahenten aus dem Gleichgewicht zu bringen.

### Doppelkerze

Zwei Kinder legen sich Po an Po auf den Rücken und strecken die Füße nach oben. Die Arme liegen gestreckt neben der Hüfte am Boden. Durch Druck von Fußsohle auf Fußsohle wird nun versucht, die Hüfte vom Boden zu heben und in die Doppelkerze zu gehen.

### Liegestütz mit Partner

Ein Kind geht in die Liegestützposition vorlings oder rüchlings. Das zweite Kind greift die Fußknöchel und hebt den Partner in eine waagerechte Position.

### „Hochseefischen“

Ein Kind setzt sich auf den Boden und fixiert mit beiden Füßen den einen Fuß des Partners. Außerdem umfasst es mit beiden Händen den anderen geflexten Fuß des Partners. Der Partner (= Angel) ist im ganzen Körper gespannt und beide Beine sind gestreckt. Das Kind (=Hochseefischer) kann nun durch Beugen oder Strecken der Arme die Angel nach außen kippen.

### „Tausendfüßler“

Beschreibung:

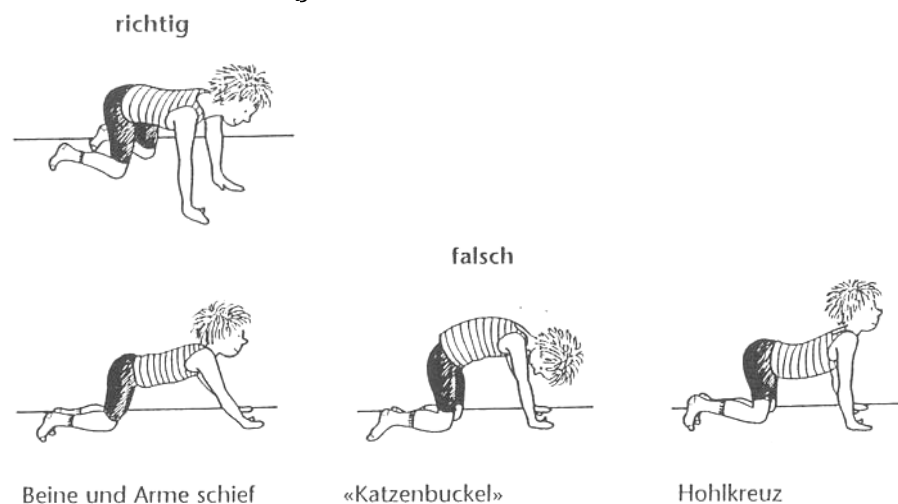
Alle Kinder gehen hintereinander in die Liegestützposition und legen ihrem Hintermann die Füße auf die Schultern. Auf ein gemeinsames Kommando kann versucht werden, vorwärts zu gehen.

### Schubkarren schieben

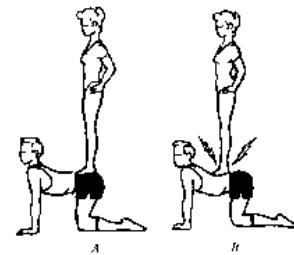
Ein Kind geht in die Liegestützposition vorlings. Das zweite Kind greift die Fußknöchel (oder Oberschenkel) und hebt den Partner (=Schubkarre) in eine waagerechte Position und schiebt ihn vorsichtig nach vorne. Der Partner setzt dabei eine Hand vor die andere.

### Grundelement Bank

Die Bank als Grundelement vieler verschiedener partner- aber auch gruppenakrobatischer Figuren, bedarf eines besonderen Augenmerks, damit langfristig Sicherheit aber auch die Gesundheit gewährleistet bleibt.

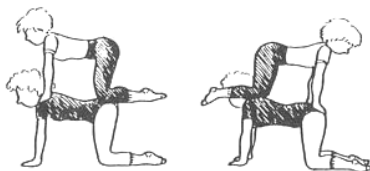


Es sollte nie eine direkte Belastung der Wirbelsäule z.B. durch direktes Stehen darauf bei der Bankposition erfolgen.  
 Richtiger Stand mit richtiger Beckenhaltung (A)  
 Falscherer Stand mit falscher Beckenhaltung (B)



Erarbeiten verschiedenster Positionsmöglichkeiten auf 1-2 Partnern z.B.: nach Bildvorgaben/-vorschlägen durch den ÜL nach Stand-/Sitz-/Kniepositionsvorgabe etc. oder aber auch eigenes kreatives Entwickeln von Möglichkeiten.

Hier einige Tipps zum Nachbauen:



Bank auf Bank



Stand auf Po



Grätsche auf Bank



Kniewaage



knien



stehen



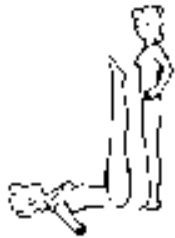
einbeinig



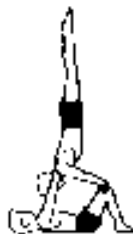
rückwärts

## Weitere Partnerübungen

Nachdem es eine Vielzahl an Partnerübungen mit unterschiedlichstem Anspruchsniveau gibt, soll hier nur eine grafische Auswahl von Standardelementen erfolgen, die im mittelschweren Bereich liegen. Auf genaue methodische Beschreibungen wird aus Platzgründen verzichtet.



**Flieger auf den Füßen**



**Basisschulterstand**

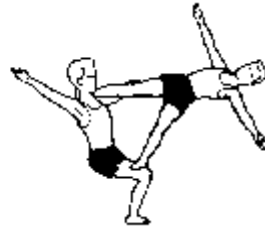
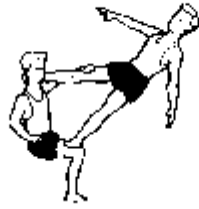
**Flieger auf den Händen**



**Gallionsfigur**



**Stehen auf den Schultern**



### Fahne

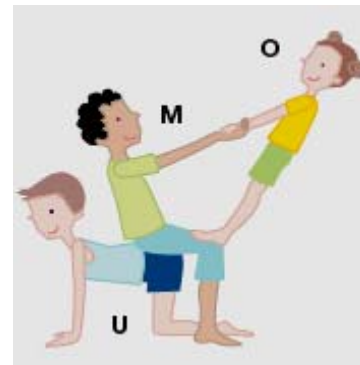
Einzig als Beispiel wird hier das akrobatische Standardelement Stehen auf den Oberschenkeln oder auch „Stuhl“ methodisch aufgebaut:

### Beispielpyramide (Stuhl mit Bank):

**U** macht eine Bank, **M** sitzt auf dem Becken von **U**. **O** steht vor **M** und beide halten sich im Ellbogengriff fest. **O** steigt auf ein Zeichen von **M** senkrecht mit den Füßen auf die Oberschenkel von **M** (direkt oberhalb des Knies). **M** unterstützt die Aufwärtsbewegung. Beide lehnen sich (gestreckt) nach hinten und rutschen mit den Händen in den Handgelenk-Handgelenk-Griff.

**Hilfestellung:** 1 Person – unmittelbar hinter **O**, Griff an Becken/Hüfte  
2 Personen – rechts und links von **O**, Griff an Oberarm/Oberschenkel

**Tipp:** **O** sollte sich beim Aufbau nicht an **M** hochziehen, sondern den Körper möglichst selbstständig zügig über dem Druckpunkt strecken.



### Stehen auf den Oberschenkeln (Stuhl)

### Figuren mit 3-10 Personen

Die dargestellten Basisfiguren können in fast beliebiger Kombination zu verschiedenen Pyramiden zusammengesetzt werden. Der Kreativität sind dabei kaum Grenzen gesetzt, solange die Grundregeln und die Positionen der Basisfiguren eingehalten werden und für ausreichende Hilfestellung gesorgt ist. Neben symmetrischen können auch asymmetrische Pyramiden gebaut oder Bilder aus mehreren kleineren Pyramiden gestellt werden. Die folgenden Pyramiden sind als Anregungen zu verstehen und können jederzeit abgeändert werden.

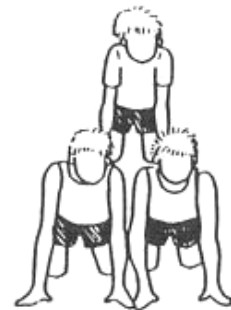




auf der Bank stehen



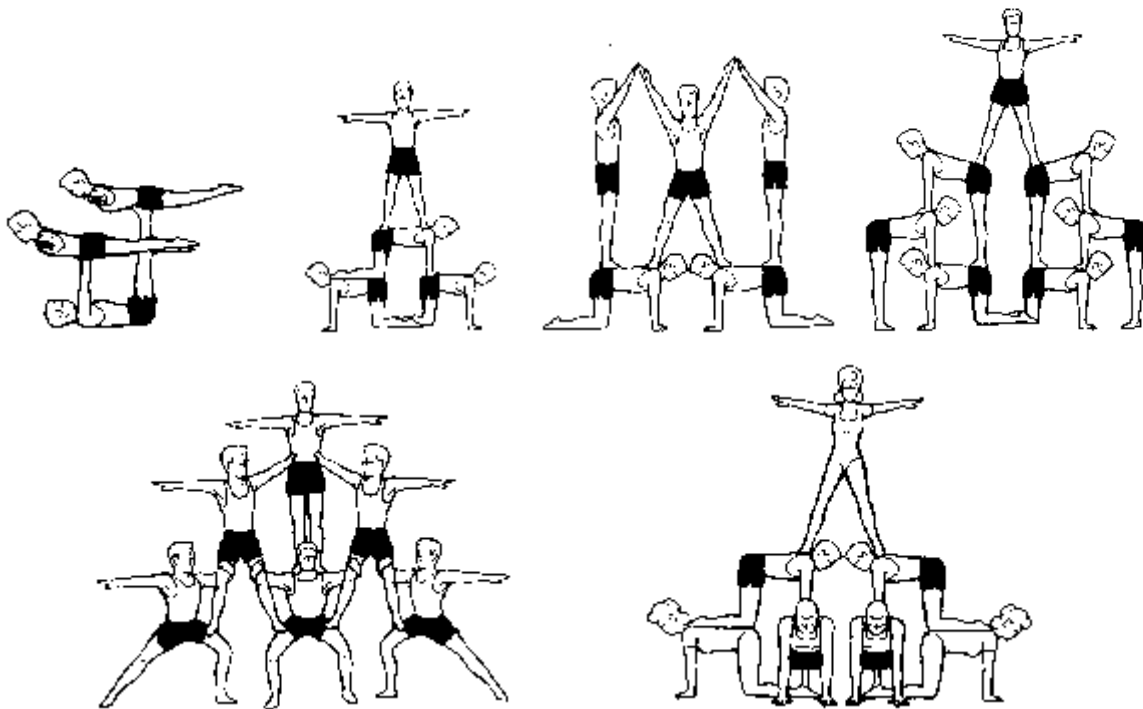
Bank auf Bank



Dachreiterpyramide



Löwenpyramide



## Literatur

### **Quellen:**

- AOK: Manege frei. Hrsg.: AOK-Bundesverband. Bad Homburg 2007.
- Blume, Michael (2007). Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen. 8. Auflage, Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Fodero, Joseph M. und Furblur, Ernest E.: Menschenpyramiden. Lichtenau 1996.
- Gaal, J.: Bewegungskünste. In: Prof. Dr. phil. F. Schilling, Prof. Dr. phil. E. Kiphard, Dr. K. Fischer (Hrsg.) Reihe Motorik, Band 16. Schorndorf 1994.
- Kuhn, P. & Ganslmeier K.: Bewegungskünste. Schorndorf 2003.
- Loeffl, Tom: „Konzeption und Gestaltung einer Übungskartei für Akrobatik für Kinder und Jugendliche“. Zulassungsarbeit. München 2008.
- Schneider, T.: Normfreies Turnen in Schule und Verein. 2. Auflage, München. 2003

### **Literaturempfehlung:**

Das große Buch der Bewegungskünste, Limpert-Verlag (Veröffentlichung Herbst 2012)