

03 | 2011

Inhalt Monatsthema

Lernen von und durch Bewegung	2
Stufenspezifisch	4
Sicherheitshinweise	7
Übungssammlung	8
Lektionen	14
Tests	18



Kategorien

- 5–10-jährig
- Primarstufe
- Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben
- Bewegungsfelder: Balancieren, darstellen, rollen, drehen, klettern, stützen

Partnerakrobatik

Beim Wort «Akrobatik» denken die meisten an spektakuläre und gewagte Kunststücke. Die wenigsten würden es sich einfach so zutrauen, selber Akrobatik zu machen. Einzigartige Erlebnisse sind aber für alle möglich. Und: Akrobatik zu zweit oder in der Gruppe erfüllt einen besonderen pädagogischen Wert.

Im Allgemeinen wird Akrobatik als eine Bewegungskunst verstanden. Sie ist ein Spiel mit der Körperbewegung. Darin wird versucht, andere Bewegungen aus dem Körper herauszuholen als die gewohnten, alltäglichen Bewegungsabläufe. Es soll etwas Ungewöhnliches gezeigt werden. Akrobatik kann ein Mittel sein, um etwas darzustellen, Empfindungen auszudrücken oder die eigenen Fähigkeiten zu erproben: Was ist mit meinem Körper alles möglich? Auf den Betrachter sollen die Bewegungen beeindruckend, aussergewöhnlich, sensationell aber auch schön und ästhetisch wirken.

Unterschiedliche Formen

Akrobatik kann in verschiedene Formen eingeteilt werden: Spiel mit verschiedenen Geräten, wie Seiltanz, Jonglieren, Einradfahren etc. oder das Spiel mit der körperlichen Bewegung wie Pantomime, Martial Arts, Breakdance, Parkour etc. Akrobatische Formen erfordern viel Übung der eigenen Körpersensibilität, gefordert ist vor allem die Aufmerksamkeit nach innen. Werden akrobatische Kunststücke zu zweit oder in einer Gruppe ausgeführt, kommt ein weiterer Aspekt hinzu: die Aufmerksamkeit nach aussen, bzw. auf den/die Partner/-in.

Ein Bewegungsdialog

In der Partnerakrobatik werden Kunststücke ausgeführt, an denen zwei oder mehrere Personen beteiligt sind. Sie ist ein Spiel mit dem eigenen und anderen Körpern – ein Spiel mit lebendigen Geräten. Partnerakrobatik kann als ein «Bewegungsdialog» (Schwarz, H.-H., 2001) verstanden werden. Kunststücke zu zweit oder in Gruppen ermöglichen viele spektakuläre Formen, die alleine nicht zu verwirklichen wären.

Die praktischen Beispiele in diesem Themenheft eignen sich hauptsächlich für Schüler der 1.–3. Primarstufe. Übungen für die höheren Schulstufen folgen auf mobilesport.ch in diesem Jahr. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Lernen von und durch Bewegung

Partnerakrobatik bildet einen Pol zu den klassischen Sportarten und bietet vielseitige pädagogische Chancen. Nicht gegeneinander (wett)kämpfen steht im Vordergrund, sondern miteinander Herausforderungen meistern und Kunststücke lernen.

In der Partnerakrobatik wird mit Körperbewegung experimentiert. Sie bietet ein Feld, um Körpererfahrungen zu sammeln, die im normalen Alltag oder alleine nicht möglich wären. Das gefährliche Moment, das mit «Akrobatik» assoziiert wird, kann entschärft werden, da stets gemeinsam und mit Hilfestellung geübt wird. Auf diese Weise können das Unfallrisiko auf ein Minimum reduziert und die Erfolgserlebnisse auf ein Maximum gehoben werden.

Gemeinsame Kunststücke setzen neben der individuellen Körperwahrnehmung einen sensiblen, respekt- und vertrauensvollen Umgang mit dem Partnerartisten voraus. Beteiligte müssen sich verbal und nonverbal verständigen, wenn die Kunststücke gelingen sollen. Soziale Kompetenz, respekt- und vertrauensvoller Körperkontakt, Empathie, Rücksicht, und Kooperation sind hier besonders gefragt.

Kunststücke gemeinsam mit anderen zu üben lohnt sich. Das Vertrauen in andere und in sich selber kann gestärkt und Ängste abgebaut werden. Mit Partnerakrobatik können viele Aspekte im sozialen, physischen und im psychischen Bereich gefördert und entwickelt werden.

Soziale Aspekte – Miteinander statt gegeneinander

Körperkontakt – Umgang mit fremden Körpern: Für das Gelingen von Figuren spielt der Körperkontakt eine zentrale Rolle. Die Kinder müssen sich am Partner orientieren und lernen die Aufmerksamkeit nicht nur auf sich, sondern auch nach aussen zu richten. Es wird gezogen, geschubst, entspannt, gespannt, gehoben, getragen und gehalten. Sie spüren, wie sich andere anfühlen und lernen sensibel, verantwortlich und respektvoll mit der Körperlichkeit von anderen Personen umzugehen.

Vertrauen: In der Partnerakrobatik wird einander geholfen, gesichert, gestützt, getragen, gezogen und gestossen. Dies erfordert gegenseitiges Vertrauen. Eine grundsätzliche Bereitschaft und positive Einstellung zur Zusammenarbeit und Hilfestellung sind Voraussetzung dafür. Eine solche soziale Verantwortung erfordert eine gewisse soziale Reife.

Kooperation: Partnerakrobatische Kunststücke auszuführen geht über eine gute Zusammenarbeit zwischen den Partnern hinaus. Die Artisten müssen schöpferisch zusammen wirken, kreativ sein, sich auf andere Handlungen einstellen und die eigenen Handlungen anpassen. Das Ergebnis ist mehr als die Summe seiner Einzelteile. Kooperation ist das A und O der Ausführung.

Kommunikation: Nur gemeinsam gelingen Kunststücke in der Partnerakrobatik. Sich absprechen, kooperieren, rückmelden, einander anspornen und motivieren sind zwingende Bestandteile. Zudem findet ein Bewegungsdialog zwischen Artisten und Zuschauern statt. Etwas darstellen und sich körperlich ausdrücken gehören dazu. Partnerakrobatik bietet ein ideales Feld, um seine verbalen sowie nonverbalen kommunikativen Fähigkeiten zu üben.

Wir-Gefühl: Durch die Zusammenarbeit und die soziale Nähe lernen sich die Kinder besser kennen, verlieren die Scheu voreinander und bauen Vorurteile ab. Eine gelungene Gruppenvorführung ist ein Erfolgserlebnis. Dies ruft positive Emotionen hervor, die miteinander geteilt werden und das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken. Durch gegenseitiges Helfen und Sichern können Aussenseiter und Schwache integriert werden (Gerling, 2001).



Physische Aspekte – Die Suche nach dem Gleichgewicht

Körperspannung/-entspannung: Akrobatik wird auch als ein Spiel mit Spannung und Entspannung beschrieben. Damit akrobatische Figuren gelingen, sind diese beiden Körperzustände eine wesentliche Voraussetzung. In der Partnerakrobatik erfahren Artisten, wie sich Spannung und Entspannung an anderen und an sich selber anfühlen und wie sich diese beiden Zustände auf die Bewegung auswirken. Sie lernen Spannung und Entspannung funktionell einzusetzen. Dies ermöglicht ihnen zugleich ihre Haltung zu kontrollieren.

Differenzierungsfähigkeit: Durch die Zusammenarbeit mit wechselnden Partnern ist Differenzierungsfähigkeit gefragt. Da jede Person anders ist, müssen sich die Partner zuerst kennen lernen und einander anpassen. Beispielsweise müssen das Gleichgewicht und der Krafteinsatz mit jedem wechselnden Partner wieder neu austariert werden.

Gleichgewicht: Partnerakrobatik ist ein Spiel mit dem Gleichgewicht. Jede Figur erfordert, den Körper stabil zu halten oder ihn kontrolliert zu bewegen. Die Gleichgewichtsfähigkeit ist in der Partnerakrobatik eine wesentliche Voraussetzung und wird durch sie gefördert.

Kraft: Partner zu halten, stützen, ziehen, stossen oder zu heben erfordert Krafteinsätze. In der Partnerakrobatik wird Kraft vorausgesetzt und auch trainiert. Zudem muss auf das Gegenüber Rücksicht genommen werden. Neben dem Trainieren der Kraft wird auch gelernt, die Auswirkung des Krafteinsatzes wahrzunehmen und ihn zu regulieren.

Psychische Aspekte – Erfolgserlebnisse stärken Selbstvertrauen

Körperwahrnehmung: Beim Experimentieren mit körperlichen Bewegungen wird die Aufmerksamkeit in der Regel nach innen gerichtet. Damit akrobatische Elemente gelingen, ist es wichtig, dass der Artist weiss, was er macht. Partnerakrobatik fordert, ständig zu hinterfragen: Wo muss ich meine Füsse platzieren, in welcher Lage ist mein Körper, wo sollte er sein, wie stark muss ich den Rumpf anspannen, wo sind meine Arme etc.? Dadurch wird das Körpergefühl differenzierter, die Wahrnehmungsfähigkeit verbessert und Bewegungserfahrungen werden erweitert.

Aufmerksamkeit: In der Partnerakrobatik sollen relativ spektakuläre Kunststücke gezeigt werden. Die Zusammenarbeit und das Wagnis erfordern Aufmerksamkeit und Konzentration: Aufmerksamkeit nach aussen, auf den Partner und Konzentration nach innen, in den Körper.

Selbstständigkeit: In der Partnerakrobatik können bereits frühzeitig Helferaufgaben herangetragen werden. Dadurch wird Kindern eine gewisse Mündigkeit zugetraut. Sie sind stolz darüber, alleine, in der Kleingruppe etwas erarbeiten zu können. Mit zunehmendem Alter können sie Geräte selber aufstellen, offene Aufgaben kreativ lösen und einander selbstständig helfen und korrigieren.

Selbsteinschätzung: Beim Erarbeiten von gemeinsamen Kunststücken kommen die Kinder nicht darum herum über ihre Bewegungshandlungen zu sprechen. Die gegenseitige Hilfe, das Sichern, Absprechen, einander Korrigieren und Rückmelden fördert die Fremd- und Selbstreflexion. Dadurch wird eine realistische Selbsteinschätzung gefördert.

Selbstvertrauen: Ist ein Kunststück geschafft, steigt die Überzeugung selber etwas zu «können». Das weckt positive Gefühle und beeinflusst das Vertrauen in sich selber. Durch gegenseitige Hilfe in der Partnerakrobatik werden für alle Kinder – ob dick oder dünn, gross oder klein – Kunststücke möglich, die vorher für unmöglich gehalten wurden, wie z. B. einen Salto rückwärts. ■



Stufenspezifik

Partnerakrobatik ist geeignet, um ganz bestimmte soziale, psychische und physische Aspekte zu fördern. Obschon Partnerakrobatik an kein bestimmtes Alter gebunden ist, müssen stufenspezifische Eigenheiten berücksichtigt werden.

Unterstufe

Bei Kindern der unteren Stufen ist die Feinsteuerung der Bewegungen oft noch erschwert. Es fällt ihnen zunächst schwer, ihren eigenen Körper genau zu spüren und Bewegungen differenziert wahrzunehmen: Was bedeutet Spannung und Entspannung, ist meine Haltung wirklich gerade und sind meine Arme gestreckt?

Die Aufmerksamkeit auf den Partner ist nicht oder nur ansatzweise vorhanden. Beim freien Spielen beschäftigen sich Kinder zunächst mit sich selber. Auch sich bewegen in einer Gruppe ist für sie zuerst ungewohnt. Kinder der untersten Stufen müssen erst lernen, in einer Gruppe umher zu rennen, ohne ineinander zu stossen.

Körper und Geist sind in der Wachstumsphase. Die Körper sind wenig und nicht lange belastbar. Sie zeigen aber eine hohe Aufnahmebereitschaft und Neugierde für vielseitige koordinative Herausforderungen (neuronales Netzwerk bilden).

Unter Berücksichtigung dieser Entwicklungsstufe werden in den partnerakrobatischen Übungen für die Unterstufe folgende Schwerpunkte gesetzt: die Gewöhnung und den Umgang mit Körperkontakt (die Kinder sollen lernen sich ohne Scheu anzufassen und rücksichtsvoll miteinander umzugehen), die Kooperation (die Kinder sollen eine Übung gemeinsam ausführen können), die Ganzkörperspannung und die Spannung einzelner Körperteile sowie die Wahrnehmung der einzelnen Körperteile (vgl. Tab. 1).

Mittel- und Oberstufe

Auf der Mittel- und Oberstufe können die Schüler immer noch gefordert sein, wenn es darum geht, sich auf einen Mitschüler einzulassen und mit ihm zu kooperieren. Vertrauen in den Partner zu haben braucht etwas Zeit, um sich zu entwickeln. Man muss sich zuerst kennen lernen. Anfangs glauben die Schüler nicht daran, dass die Übung funktioniert. Sie brechen die Übung vorzeitig ab oder mogeln, indem sie sich mit den Händen aufstützen, um die Kontrolle zu behalten.

Neben dem Vertrauen in den Partner braucht es auch Vertrauen in sich selber. Dieses wird gestärkt, wenn Erfolg erlebt wird und wenn die Schüler sich selber realistisch einschätzen können. Mit zunehmendem Alter können sie immer detaillierter über sich selber nachdenken und sich differenzierter ausdrücken. Mit dem zunehmenden Reflexionsvermögen steigt auch die Fähigkeit, zielgerichtet zu arbeiten. Sie können mehr Verantwortung übernehmen und immer selbstständiger arbeiten.

Auf der Mittelstufe sind die Jugendlichen für Kunststücke und koordinative Herausforderungen begeisterungsfähig. Ihre Körper werden stärker und länger belastbar. In der Zeit der puberalen Veränderungen (Oberstufe) muss aber damit gerechnet werden, dass die Zusammenarbeit bei akrobatischen Elementen nicht mehr reibungslos gelingt. Es können Hemmungen vor Körperkontakt oder Unsicherheiten im Umgang mit körperlicher Nähe entstehen. Das muss durch die Lehrperson berücksichtigt werden: eine gewisse Sensibilität ist gefragt. Die Partnerakrobatik kann in dieser Phase auch eine Chance bieten, um entsprechende Problematiken zu thematisieren und sich damit aktiv auseinanderzusetzen. So z. B. die Problematik des gegenseitigen Anfassens: Was bedeutet Respekt oder was unterscheidet Helfen/Sichern von sexuellen Absichten?



Auf der Mittelstufe soll vor allem gelernt werden, einander zu vertrauen. Deshalb sollten bewusst Akzente auf das Helfen und Sichern gelegt werden. Die Schüler/innen sollen ihr Selbstvertrauen stärken, indem sie sich an herausfordernde Aufgaben wagen und durch (Selbst)reflexion und gegenseitiges Rückmelden ihre Selbsteinschätzung verbessern. Die zielgerichtete und kreative Zusammenarbeit mit anderen soll bewusst gefördert werden. Wichtig ist deshalb, dass die hohe Motivation für gemeinsame Bewegungsexperimente ausgelebt werden kann (vgl. Tab. 1).

Auf der Oberstufe sollen die Schüler vor allem lernen, mit ihren eigenen körperlichen Veränderungen und jenen der anderen umzugehen, sie zu akzeptieren und zu ihren Körpern Sorge zu tragen. Dazu gehört das Aneignen einer differenzierten Körperwahrnehmung und eine zunehmend selbstständige und konstruktive Arbeitsweise in der Gruppe. Das eigene Selbstwertgefühl soll gestärkt werden (vgl. Tab.1).

In Übungen der Oberstufe werden Schwerpunkte auf die Körperwahrnehmung, einschliesslich auf ein gesundes Bewegungsverhalten, den respektvollen Körperkontakt, Kooperation, Kreativität, Selbstständigkeit in der Gruppe und die Differenzierungsfähigkeit gelegt.

Ideale Förderung nach Stufen

Die folgende Tabelle gibt eine Auswahl von übergreifenden Lernzielen, die sich auf der entsprechenden Stufe durch die Partnerakrobatik zu verwirklichen eignen: Welche Lernziele sind ganz besonders geeignet, welche sind geeignet, welche sind zwar möglich aber in dieser Zeitspanne nicht besonders geeignet und welche sind nicht geeignet? Die Tabelle gibt nicht Auskunft darüber, was die Schüler auf den verschiedenen Stufen können müssen.

		Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe
Soziale Aspekte	Körperkontakt			
	Einander ohne Scheu anfassen, berühren und rücksichtsvoll miteinander umgehen	•••	•••	•••
	Vertrauen			
	Sich einander anvertrauen	•••	•••	•••
	Kooperation			
	Miteinander eine Übung ausführen/Aufgabe lösen	•••	•••	•••
	Einander helfen und sichern und dem Gegenüber positiv eingestellt sein	•	•••	•••
	Miteinander etwas Neues resp. Eigenes kreieren	•	••	•••
	Kommunikation			
	Einander zum eigenen Befinden Rückmeldung geben z. B. «Mein Rücken schmerzt, geh runter», «Juhui, wir haben es geschafft»	•••	•••	•••
	Wir-Gefühl			
	Die Freude über das gemeinsame Erfolgserlebnis miteinander teilen	•••	•••	•••

		Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe
Physische Aspekte	Körperspannung/-entspannung			
	Den ganzen Körper und/oder einzelne Körperteile anspannen und entspannen	•••	••	•
	Anspannung und Entspannung zu Gunsten des Bewegungsflusses nutzen		••	•••
	Differenzierungsfähigkeit			
	Krafteinsatz regulieren und Gleichgewicht bei verändernden Bedingungen halten	••	•••	•••
	Gleichgewicht			
	Den Körper auf leicht beweglicher Unterlage stabil halten	••	•••	•••
	Einbeinig auf leicht beweglicher Unterlage stehen	•	••	•••
	Kraft			
Psychische Aspekte	Krafteinsätze über kurze Zeit halten	•••	•••	•••
	Krafteinsätze über längere Zeit halten		•	•••
	Körperwahrnehmung			
	Körperteile wahrnehmen, benennen und einzeln bewegen	•••		
	Die eigene Körperbewegung beschreiben und bewerten		••	•••
	Aufmerksamkeit			
	Handlungen des Gegenübers wahrnehmen und sie im eigenen Handeln berücksichtigen	••	••	•••
	Selbstständigkeit			
	Verantwortung übernehmen		•	•••
	Offene Aufgaben miteinander lösen	•	•••	•••
	Eigene Aufgabenstellungen miteinander entwickeln		•	•••
	Selbsteinschätzung			
	Die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen	•••	•••	•••
	Selbstvertrauen			
	Sich an herausfordernde Aufgaben wagen	•••	•••	•••

Tab. 1: Übersicht stufenorientierte Lernzielakzente Partnerakrobatik/••• Sehr geeignet/•• Geeignet/• Möglich/Nicht geeignet

Literatur

- Ballreich, R., Lang, T. & Grabowiecki, U. (2007). **Zirkus spielen. Das Handbuch für Zirkuspädagogik, Artistik und Clownerie.** Stuttgart: Hirzel.
- Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen.** Aachen: Meyer & Meyer.
- Conzelmann, A., Schmidt, M. & Valkanover, S. (in Vorb.). **Macht Schulsport «bessere» Menschen aus unseren Kindern?** Bern: Huber.
- Kuhn, P. & Ganslmeier, K. (2003). **Bewegungskünste. Ein Handbuch für Schule, Studium und Verein.** Schorndorf: Hofmann.
- Gerling, I. E. (2001). **Kinder turnen. Helfen und Sichern.** Aachen: Meyer & Meyer.
- Paulus, P. (1986). Körpererfahrung und Selbsterfahrung in persönlichkeitspsychologischer Sicht. In Jürgen Bielefeld (Hrsg.) **Körpererfahrung. Grundlage menschlichen Bewegungsverhaltens.** Göttingen: Hogrefe.
- Voige, R. (2001). Vorhang auf! Ein spielerischer Weg zur Gruppenakrobatik. **Sportpädagogik 25/1**, S. 11.
- Schwarz, H.-H. (2001). Nur nicht das Gleichgewicht verlieren! **Sportpädagogik, 25/1**, S. 30–40.
- Eidgenössische Sportkommission (1997). **Eidgenössisches Lehrmittel Sporterziehung.** Bern: EDMZ.

Sicherheitshinweise

Einige Aspekte sind auch für die Partnerakrobatik zu beherzigen.

Ein Überblick über die wichtigsten Punkte, die in jeder Lektion beachtet werden sollen.

Setting

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

Inszenierung

- Ganz am Anfang erklären, was Akrobatik ist, um den evtl. zu hohen Respekt oder die Angst zu mindern.
- Behutsam einsteigen – spielerisch – 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 sich jeweils gut aufwärmen und «gelenkig» machen.
- 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.
- Akrobatische Elemente mit (statischen) Belastungen des eigenen Körpergewichts und mehr sowie die Belastung der Wirbelsäule (z.B. jemandem auf die Schultern stehen) eignen sich erst ab der Mittelstufe. Solche Belastungen sollten nicht länger als 3–5 Sek. gehalten werden müssen.
- 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 fliessend 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.
- Der Bereich zwischen Becken und Schultern ist ein absoluter Tabubereich, er darf niemals belastet werden.
- 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.

Literatur

- Kelber-Bretz, W. (2007). **Kinder machen Zirkus.** Aachen: Meyer & Meyer.
- Ballreich, R., Lang, T. & Grabowiecki, U. (2007). **Zirkus spielen. Das Handbuch für Zirkuspädagogik, Artistik und Clownerie.** Stuttgart: Hirzel.

Übungssammlung

Autoralley

Zu zweit wird gelernt mit Körperkontakt umzugehen, miteinander zu kooperieren und das Vertrauen ineinander aufzubauen.

Was/Wie: A (Fahrzeug) steht in einem Reifen und hält ihn auf Bauchhöhe fest, die Augen geschlossen oder verbunden. B (Chauffeuse) steht hinter A und hält den Reifen mit beiden Händen fest. Sie steuert das «Fahrzeug» in verschiedenen Tempi und Fortbewegungsarten (Laufschritt vorwärts/rückwärts, hüpfend, in den Knien, auf den Zehenspitzen).

Variationen

- A steht im Reifen und ist nicht blind. B steuert das «Fahrzeug» indem sie den Reifen mit beiden Händen festhält und führt. Ziel ist es, sich fortbewegen zu können, ohne dass A den Reifen berührt.
- A nimmt blind, mit verbundenen Augen, die Rolle des Chauffeurs ein. B führt den Chauffeur durch die Halle. Tippen auf die rechte/linke Schulter heisst rechts/links abbiegen. Tippen zwischen die Schulterblätter bedeutet geradeaus gehen und tippen auf den Kopf heisst «Stopp». Das Auto darf nirgends anstossen.

Einfacher

- 2 Kinder geben einander die Hand. A ist blind mit verbundenen Augen und B führt die «blinde» Person durch die Halle. Rollentausch.
- Mit offenen Augen führen lassen.

Schwieriger

- In der Halle sind Hindernisse aufgestellt, die es zu überqueren gilt.
- Zum Rhythmus der Musik gehen.
- A und B berühren sich nur mit den Fingerspitzen, diese fungieren als Magnet. Durch Zug und Druck führt B A durch die Halle.
- A und B stehen Rücken an Rücken. Dazwischen ist ein Ball eingeklemmt, der nicht runter fallen darf. B führt, indem sie sich vorsichtig fortbewegt, A muss dem Druck des Balles folgen.

Material: Musik, Augenbinde, Geräte als Hindernisse, Reifen



Quelle: Huber, L., Lienert, S. Müller, U. & Baumberger, J. (2009). **Top-Spiele für den Sportunterricht.** Horgen: bm-sportverlag.ch.

Baumstamm Transport

In der Gruppe lernen die Kinder mit Körperkontakt umzugehen, einander zu vertrauen und zusammen zu kooperieren. Ebenso wird die Ganzkörperspannung trainiert.

Was/Wie: Mindestens 7 Kinder legen sich auf dem Bauch eng nebeneinander auf den Boden. Ein Kind ist der Baumstamm, es legt sich in Hüfthöhe rücklings quer über die Reihe. Auf Kommando beginnen alle gleichzeitig in eine Richtung zu rollen. Der «Baumstamm» wird so weiter transportiert. Sobald das hinterste Kind wieder frei vom Gewicht des Baumstamms ist, rennt es nach vorn und schliesst sich der Reihe wieder an.

Einfacher: Die liegende Gruppe rollt gemeinsam in die eine Richtung. Anstelle einer Person als Baumstamm transportiert sie eine Matte.

Schwieriger: Der «Baumstamm» wird auf den Händen transportiert. Mindestens 10 Kinder liegen im Reissverschlussystem, in zwei Linien versetzt, Kopf an Kopf nebeneinander und strecken die Arme nach oben. Der «Baumstamm» legt sich vorsichtig mit dem Rücken auf die Hände und lässt sich auf die andere Seite transportieren.

Bemerkungen: Bevor der «Baumstamm» transportiert wird, muss das gemeinsame Rollen in eine Richtung zuerst ohne «Baumstamm» geübt werden. Beim Transport auf den Händen, muss auf das Beenden der Übung ein Kommando erfolgen. Der «Baumstamm» wird durch Greifen unter den Schultern von den Händen gezogen.



Quelle: Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen.** Aachen: Meyer & Meyer.

Fangis «Rüebli zieh»

Die Kinder gewöhnen sich an Körperkontakt.

Was/Wie: Ein Feld an den Turnhallenwänden entlang ist das Hasennest. Darin befinden sich 7 Hasen. Im Kreis in der Mitte der Halle ist das Rüeblifeld, dort liegen 10 «Rüebli», Körper gestreckt auf dem Rücken. Zwischen Rüeblifeld und Hasennest befinden sich 3 Jäger.

Die Hasen holen die Rüebli in ihr Nest, packen sie an den Füßen und ziehen sie in ihr Feld. Die Jäger können die Hasen fangen, wenn diese ihr Nest verlassen haben. Fangen die Jäger einen Hasen, wird der Hase zum Rüebli. Gelingt es dem Hasen ein Rüebli ins Nest zu ziehen, ohne gefangen zu werden, wird das Rüebli zu einem Hasen. Die Jäger gewinnen, wenn alle Hasen in Rüebli, die Hasen gewinnen, wenn alle Rüebli in Hasen verwandelt worden sind.



Wir wetten...

In der Gruppe wird gelernt mit Körperkontakt umzugehen und miteinander zu kooperieren.

Was/Wie: Die Klasse wird in 2–3 Gruppen eingeteilt. In der Halle stehen 3–4 verschiedene Geräte auf/in denen sich mehrere Personen platzieren können, z.B. Matte, Kasten, Reifen, Reck etc. Jede Gruppe gibt eine Wette ab, wie viele Personen sie auf dem jeweiligen Gerät platzieren können, ohne dass jemand dabei den Boden berührt. Hat die Gruppe die gewettete Anzahl geschafft, erhält sie einen Punkt, jene Gruppe, die die grössere Anzahl schafft erhält einen zusätzlichen Punkt.

Variation: Es kann daraus ein Gruppenwettrennen auf Zeit gemacht werden: Welche Gruppe ist am schnellsten auf dem Gerät?

Einfacher: Welche Gruppe kann die grösste Anzahl Personen auf dem Gerät platzieren?

Schwieriger: Es wird zusätzlich eine maximale Anzahl Körperteile angegeben, die das Gerät berühren darf, z.B. 6 Füsse, 3 Knie, 5 Hände, 3 Gesässe etc.

Material: Grosse Geräte



Chinesische Mauer

Zu zweit wird gelernt, einander zu vertrauen, miteinander zu kooperieren und sich an Körperkontakt zu gewöhnen.

Was/Wie: A muss eine Mauer (Kasten) überqueren und darf dann ins Wasser (40er Matte) springen. B muss A helfen auf den Kasten zu klettern. Die beiden müssen selber herausfinden, wie A mit Hilfe von B auf die «Mauer» steigen kann. B darf nur mit seinem Körper helfen (Personenleiter), es dürfen keine zusätzlichen Hilfsmittel verwendet werden. Der Kasten muss so hoch sein, dass nicht alleine drauf gesprungen werden kann.

Variation: B platziert sich vor der Sprossenwand. A muss mit Hilfe von B auf die Sprossenwand klettern, mit dem Ziel, den ersten Fuss so hoch wie möglich auf der Sprosse zu platzieren. Wird diese Sprosse mit einem Bändel markiert, kann daraus ein Wettkampf gemacht werden.

Einfacher

- Die Lehrperson instruiert B, wie sie A helfen kann.
- 2 Personen helfen A.

Schwieriger: Mit Hilfe des Partners über die an der Sprossenwand hochgestellte 40er Matte klettern.

Bemerkungen: Die hochgestellte Matte muss an der Sprossenwand mit Seilen befestigt werden. Bodenmatten als Sicherung auf den Boden legen.

Material: Kasten, dicke und dünne Matten, Sprossenwand, Bändel



Schwebender Ring

Bei der Partnerarbeit am Reck lernen die Kinder miteinander zu kooperieren. Gleichzeitig wird die Körperspannung trainiert und die Körperwahrnehmung gefördert.

Was/Wie: A und B haben die Aufgabe, mit ihren Füßen einen Gegenstand (Ring oder Ball) vom einen Reckende zum anderen zu transportieren, ohne dass der Gegenstand auf den Boden kommt. A beginnt im Hang, mit dem eingeklemmten Ball zwischen den Füßen und hängt sich ans Reck. B hängt sich neben A hin und übernimmt den Ball mit den Füßen. Dasselbe macht B wieder, dann A, so lange, bis der Ball neben dem anderen Reckpfeiler platziert werden kann.

Variation: Im Knie-Hang kopfüber wird der Gegenstand mit den Händen weitergegeben.

Material: Reck, Gegenstand

Bemerkung: Die Reckstange so hoch einstellen, dass die Füße im Hang den Boden nicht mehr berühren. Die Stange muss durch Hochspringen erreichbar sein. Wird das Reck tiefer gestellt, müssen die Beine angezogen werden.



Äpfel schütteln

Während der Partnerübung lernen die Kinder den Umgang mit Körperkontakt, üben die Körperspannung zu halten und entwickeln ihre Körperwahrnehmung.

Was/Wie: A stellt einen Baum dar. Er/sie hält zwei Äpfel (zwei Bälle) in den Händen und streckt die Arme hoch. B hat zum Ziel, die Äpfel runter zu schütteln. B fasst A an den Schultern und schüttelt A. A versucht sich so stabil zu halten, dass die Äpfel nicht aus den Händen fallen. Rollentausch.

Schwieriger: Der Baum, steht auf einer labilen Unterlage, z.B. Rola-Bola.

Material: Bälle, labile Unterlage.



Flugzeug

Zu zweit wird der Umgang mit Körperkontakt, die Ganzkörperspannung und das Vertrauen geschult.

Was/Wie: Zu zweit in der Halle zur Musik herumgehen. Bei Musikstopp verwandelt sich A in ein Flugzeug, macht die Waage (auf dem Bauch liegend) auf dem Gymball, Kasten oder Bänkli und Person B hilft A beim Balancieren, haltend an den Schultern. Beim nächsten Musikstopp Rollentausch.

Variation: Der schiefe Turm von Pisa: In 3er Gruppen. Bei Musikstopp verwandelt sich A in den schiefen Turm von Pisa, hält die Arme hochgestreckt, spannt den Körper an und lässt sich fallen, B und C müssen A auffangen, den schiefen Turm von Pisa daran hindern, dass er auf den Boden fällt. Dies klappt nur, wenn A wie ein Brett oder Baumstamm gut gespannt ist. Auffangtechnik, von vorne an den Schultern und von hinten an den Schulterblättern stützen.

Einfacher: Waage auf der Langbank, auf dem Kasten

Schwieriger: Flugzeug (Waage) auf den Füßen des auf dem Rücken liegenden Partners.

Material: Musik, Gymball, Kasten, Bänkli



Siamesische Zwillinge

Zu zweit wird gelernt mit dem Körperkontakt umzugehen, miteinander zu kooperieren, und die Körperwahrnehmung weiter zu entwickeln.

Was/Wie: In der Halle werden verschiedene Geräte aufgestellt, die überquert oder durchlaufen werden können. Der Geräte-Parcours wird zu zweit als siamesische Zwillinge absolviert. Die Partner sind durch eine Toilettenpapierrolle miteinander verbunden. Die Zeigefinger werden hineingesteckt, die Rolle wird zwischen die Schultern, den Rücken, den Bauch, die Stirn etc. geklemmt. Die Rolle darf nicht runterfallen.

Variation: Der Parcours wird anstelle der Toilettenpapierrolle mit einer Zeitung oder direktem Körperkontakt durchgeführt.

Material: Beliebige Geräte für einen Parcours.



Figuren und Buchstaben legen

In der Gruppe wird der Umgang mit Körperkontakt, die Kooperation und die Kommunikation untereinander geschult.

Was/Wie: Die Schüler gehen in der Halle umher. Bei Musikstopp ruft die Lehrperson eine Zahl. Die Schüler finden sich in dieser Anzahl zusammen. Die Lehrperson nennt Figuren (Dreieck, Quadrat, Kreis etc.) oder einen Buchstaben. Die Schüler stellen mit ihrer Gruppe die Figur resp. den Buchstaben dar, liegend oder stehend.

Variationen

- Die Gruppen bilden einen Buchstaben, die anderen müssen ihn erraten.
- Mit den anderen Gruppen zusammen ein Wort bilden.

Schwieriger: Jede Gruppe schreibt mit ihren Körpern ein ganzes Wort, für jeden Buchstaben wird erneut die entsprechende Pose eingenommen.

Material: Musik



Quelle: Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen.** Aachen: Meyer & Meyer.

Spaghetti-Test

Zu zweit gewöhnen sich die Kinder an Körperkontakt und schulen die Körperspannung.

Was/Wie: A liegt auf dem Rücken. Die Lehrperson gibt vor, ob A eine gekochte Spaghetti (ganzer Körper ist entspannt) oder eine ungekochte Spaghetti ist (ganzer Körper ist angespannt). B kontrolliert A indem B A an den Füßen hochhebt – nur an einem Fuss hochhebt. Geht auch in der Pose Liegestütz rücklings, vorwärts, seitwärts.

Variation: A ist eine stehende ungekochte Spaghetti, hält die Arme neben dem Körper. 4 Personen stehen um A herum. A kippt nach vorne, hinten, zur Seite und hält die Spannung. Die anderen müssen A auffangen und weiterreichen.

Einfacher: A liegt als ungekochte Spaghetti am Boden. Zwei Personen rollen sie seitwärts weg. A muss angespannt bleiben.

Schwieriger: A liegt mit angespanntem Körper auf dem Rücken am Boden. Sie wird von 4 Trägern an den Fussgelenken und den Oberarmen gefasst und auf Kommando hochgehoben. Wenn 6 bis 8 Personen helfen, kann A über den Kopf gehoben, in Schräglage gebracht und auf die Füße gestellt werden.



Quellen

- J+S Kids. **Praktische Beispiele.** Magglingen: BASPO.
- Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen.** Aachen: Meyer & Meyer.

Nase vorn

In der Gruppe werden die Kooperation, die Ganzkörperspannung und das Gleichgewicht geschult.

Was/Wie: Die ganze Klasse bildet einen Kreis im Stehen, alle halten sich an den Händen. Die Schüler werden auf 2 durchnummeriert. Auf Kommando ragen alle 1er mit gespanntem Körper nach vorne und alle 2er nach hinten. Ziel ist, die Posen stabil zu halten, ohne dass der Kreis auseinander reisst.



Ein A steht Kopf

Zu zweit lernen die Kinder sich an Körperkontakt zu gewöhnen, sie schulen das Gleichgewicht und die Ganzkörperspannung.

Was/Wie: Zwei Schüler stehen einander gegenüber und fassen sich an den Händen. Die Zehen der beiden berühren sich. Gleichzeitig lehnen sich beide Schüler langsam mit gespanntem Körper zurück bis die Arme gestreckt sind. Sie müssen versuchen die Balance zu halten.

Variationen

- Gleiche Ausgangslage aber auf einen imaginären Stuhl sitzen, das Gleichgewicht halten.
- Dasselbe gestreckt rücklings.
- Seitwärts einarmig.
- Sich Rücken-an-Rücken auf einen imaginären Stuhl setzen und das Gleichgewicht halten.

Schwieriger: Mit dem Gleichgewicht spielen: Einbeinstand, die Beine übereinander schlagen etc.



Quellen

- Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen**. Aachen: Meyer & Meyer.
- Deutsche Turnerjugend (Hrsg.) (2007). **Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein**. Aachen: Meyer & Meyer.

Figuren auf Bankposition

In der Gruppe fördern die Kinder ihre Körperwahrnehmung, trainieren die Körperspannung und gewöhnen sich an Körperkontakt. In den Variationen werden zusätzlich das Gleichgewicht und die Kooperation geschult.

Was/Wie: Luftmatratze: 3 nebeneinander in der Bankstellung. Ein Schüler legt sich drauf, Bauchlage, Rückenlage. Die Matratze beginnt zu schwanken. Die Lehrperson erklärt vorgängig die korrekte Bankposition. Der Partner kontrolliert und korrigiert:

- Hände sind schulterbreit aufgestützt, im rechten Winkel zum Boden und Rumpf.
- Knie hüftbreit senkrecht unter dem Gesäss, rechter Winkel in Knie und Hüftgelenk.
- Gerader, stabiler Rücken, Bauch eingezogen, Becken hoch Richtung Bauchnabel kippen.
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Einfacher: Flieger: A macht die Bank, B legt sich mit guter Körperspannung drauf in Bauchlage, in Rückenlage. Auch weitere Ausrichtungen ausprobieren.

Schwieriger: Doppeldecker: A ist in der Bankposition, B macht in derselben Richtung eine zweite Bank oben drauf. Hände auf die Schultern, Knie auf die Beckenseiten.

- B kehrt sich in die andere Richtung.
- Ein Arm, ein Bein wird gehoben und gestreckt.
- Unten 2 Bänke, oben eine Bank auf beiden. Achtung: Wirbelsäule und Bereich zwischen Becken und Schultern dürfen nicht belastet werden.
- Die Hälfte der Klasse macht die Bankposition im Kreis, die andere Hälfte bildet den 2. Stock oben drauf.



Quelle: Deutsche Turnerjugend (Hrsg.) (2007). **Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein**. Aachen: Meyer & Meyer.

Einfache Pyramiden

Die Kinder lernen in der Gruppe miteinander zu kooperieren, sich an den Körperkontakt zu gewöhnen. Zugleich werden Gleichgewicht und Körperspannung trainiert.

Was/Wie: A in Bankposition, B steht im Grätschstand über A. C steht auf A's Gesäss und stützt sich mit den Händen auf B's Schultern ab.

- B geht weg, so dass C alleine stehen kann.
- Aufsteigen nur durch Arm hinhalten, wie ein Geländer
- Auf die Bank im Grätschstand stehen. Einen Fuss auf das Gesäss, der andere auf die Schulterblätter, quer zur Bank.
- Auf die Bank im Ausfallschritt stehen. Einen Fuss auf das Gesäss, der andere auf die Schulterblätter, längs leicht schräg zur Bankrichtung.

Variation: Klassenpyramide: Ein Drittel der Klasse nimmt die Bankposition im Kreis ein. Ein Drittel steht im Grätschstand über die Bank. Ein Drittel steht sich stützend auf den Schultern der stehenden Person auf das Gesäss der Bank. Auf- und Abbau auf Kommando.

Material: Bodenmatten



Quelle: Deutsche Turnerjugend (Hrsg.) (2007).
Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein.
Aachen: Meyer & Meyer.

Pyramidenbau

In der Gruppe wird gelernt mit Körperkontakt umzugehen und miteinander zu kooperieren. Gleichzeitig werden Gleichgewicht und Körperspannung geschult.

Was/Wie: In Kleingruppen kreieren die Schüler aus den gelernten Elementen kleine Pyramiden. Jedes Kind sollte sich daran beteiligen können. Kärtchen mit Beispielen zur Hilfestellung.

Variation: Mit Hilfe von Tüchern oder alten Bettlaken können beispielsweise Tiere geformt, bzw. dargestellt werden.

Hinweise: Diese Übung erfordert vorbereitende Übungen («Ein A steht Kopf», «Einfache Figuren auf der Bankposition», «Einfache Pyramiden») und eine sorgfältige Instruktion über den Auf- und Abbau von Pyramiden und die Sicherheitsaspekte durch die Lehrperson. Sie achtet darauf, dass Grenzen stufengemäss eingehalten werden, siehe Sicherheitshinweise.

Material: Bodenmatten



Quelle: Deutsche Turnerjugend (Hrsg.) (2007).
Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein.
Aachen: Meyer & Meyer.

Weitere Übungen finden Sie unter
→ www.mobilesport.ch

- Tausendfüssler
- Magnet
- Gegensätze
- Pudding – Schokoladentafel
- Wachsfigurenkabinett
- V-Schlucht

Lektionen

Kooperation

Zusammenarbeiten können sowie ein positiver Umgang mit Körperkontakt sind wichtige Voraussetzungen für die Partnerakrobatik. In dieser Lektion erwerben die Schüler/-innen diese Fähigkeiten.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: 1.–3. Klasse

Lernziele

- Sich an Körperkontakt gewöhnen
- Kooperation

Hinweise: Grosser Materialaufwand. Evtl. grosse Geräte bereits aufstellen.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	5' Magnet: Zu zweit in der Halle zu Musik herumgehen. Bei Musikstopp nennt die Lehrperson ein Körperteil, wo sich das Magnet befindet (z.B. Ellbogen). Die Partner müssen sich dort berühren.		Musik
	2' Fabeltier: Paarweise sich an den Fussgelenken haltend fortbewegen.		
	3' Schwebender Ring im Kreis: Die Klasse sitzt im Kreis am Boden. Ein Gummiring wird mit den Füßen weitergegeben, ohne dass er herunterfällt.		1–3 Ringe
	5' Geräte-Parcours aufstellen		
Hauptteil	20' Parcours Chinesische Mauer: A muss eine Mauer (Kasten) überqueren und darf dann ins Wasser (40er Matte) springen. B muss A helfen auf den Kasten zu klettern. Die beiden müssen selber herausfinden, wie A mit Hilfe von B auf die «Mauer» steigen kann. B darf nur mit seinem Körper helfen (Personenleiter), es dürfen keine zusätzlichen Hilfsmittel verwendet werden. Der Kasten muss so hoch sein, dass nicht alleine drauf gesprungen werden kann.		1 Kasten 1 40er Matte 1 Reifen

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	20'	Schwebender Ring: A und B haben die Aufgabe, mit ihren Füßen einen Gegenstand (Ring oder Ball) vom einem Reckende zum anderen zu transportieren, ohne dass der Gegenstand auf den Boden kommt. A beginnt im Hang, mit dem eingeklemmten Ball zwischen den Füßen und hängt sich ans Reck. B hängt sich neben A hin und übernimmt den Ball mit den Füßen. Dasselbe macht B wieder, dann A, so lange, bis der Ball neben dem anderen Reckpfeiler platziert werden kann.		Reck Ring
		Durch die Höhle: A und B müssen durch eine dunkle Höhle (40er Matte auf 2–3 Bänken) robben und dürfen einander nicht «verlieren». Dabei hält sich A an den Füßen von B fest, es wird gemeinsam untendurch gerobbt, ohne loszulassen. Rollentausch.		2 Bänke 1 40er Matte
		Siamesische Zwillinge: Die Partner sind durch eine Toilettenpapierrolle miteinander verbunden. Die Zeigefinger werden hineingesteckt, die Rolle wird zwischen die Schultern, den Rücken, den Bauch, die Stirn etc. geklemmt. Die Rolle darf nicht runterfallen.		Toilettenpapierrolle
		Stabiles Flugzeug: A macht die Waage (auf dem Bauch liegend) auf dem Gymball, dem Kasten, der Bank. B hilft A beim Balancieren, haltend an den Schultern. Wo ist das Flugzeug am stabilsten?		1 Bänkli 1 Gymball 1 Kastenoberteil
Ausklang	5'	Wir wetten: Die Klasse wird in 2–3 Gruppen eingeteilt. In der Halle stehen 3–4 verschiedene Geräte auf/in denen sich mehrere Personen platzieren können, z.B. Matte, Kasten, Reifen, Reck etc. Jede Gruppe gibt eine Wette ab, wie viele Personen sie auf dem jeweiligen Gerät platzieren können, ohne dass jemand dabei den Boden berührt. Hat die Gruppe die gewettete Anzahl geschafft, erhält sie einen Punkt, jene Gruppe, die die grössere Anzahl schafft erhält einen zusätzlichen Punkt.		Ausgewählte Geräte vom Parcours
	5'	Aufräumen		

Körperspannung

Eine gute Körperspannung sowie ein positiver Umgang mit Körperkontakt sind wichtige Voraussetzungen für die Partnerakrobatik. In dieser Lektion erwerben die Schüler/-innen diese Fähigkeiten.

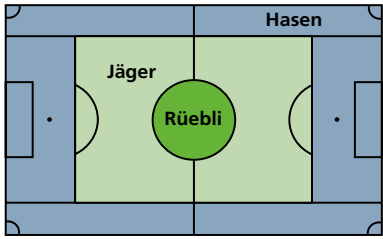
Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: 1.–3. Klasse

Lernziele

- Sich an Körperkontakt gewöhnen
- Körperspannung

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' Fangis «Rüebli zieh»: Ein Feld an den Turnhallenwänden entlang ist das Hasennest. Darin befinden sich 7 Hasen. Im Kreis in der Mitte der Halle ist das Rüeblifeld, dort liegen 10 «Rüebli», Körper gestreckt auf dem Rücken. Zwischen Rüeblifeld und Hasennest befinden sich 3 Jäger. Die Hasen holen die Rüebli in ihr Nest, packen sie an den Füßen und ziehen sie in ihr Feld. Die Jäger können die Hasen fangen, wenn diese ihr Nest verlassen haben. Fangen die Jäger einen Hasen, wird der Hase zum Rüebli. Gelingt es dem Hasen ein Rüebli ins Nest zu ziehen, ohne gefangen zu werden, wird das Rüebli zu einem Hasen. Die Jäger gewinnen, wenn alle Hasen in Rüebli, die Hasen gewinnen, wenn alle Rüebli in Hasen verwandelt worden sind.		Musik
	2' Erklärungen zur Körperspannung		
Hauptteil	5' Pudding – Schokoladentafel: A ist der Konditor und B das Gebäck. A wählt für B einen Körperteil aus und sagt, ob dieses ein Pudding oder eine Schokoladentafel werden soll. Wird der Körperteil zu Pudding, lässt B ihn ganz locker, wird er zur Schokoladentafel, spannt er ihn fest an. A kontrolliert durch Schütteln des Körperteils.		Bodenmatte
	5' Gegensätze: A und B gehen Arm in Arm in der Halle zur Musik. Bei Musikstopp nehmen sie eine Rolle ein. Die Lehrperson gibt die Rollen vor: Keks gebacken/ungebacken. Stein/Sand, Eisblock/Wasser. Pommes/Ketchup. A und B hüpfen in der zugewiesenen Rolle herum. Die Lehrperson nennt die Rollen so, dass A und B manchmal die selbe Rolle haben, beide sind ein Eisblock. Wann geht das Herumhüpfen am besten?		Musik
	5' Spaghetti-Test: A liegt auf dem Rücken. Die Lehrperson gibt vor, ob A eine gekochte Spaghetti (ganzer Körper ist entspannt) oder eine ungekochte Spaghetti ist (ganzer Körper ist angespannt). B kontrolliert A indem B A an den Füßen hochhebt – nur an einem Fuss hochhebt. Geht auch in der Pose Liegestütz rücklings, vorwärts, seitwärts.		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	5' Äpfel schütteln: A stellt einen Baum dar. Er/sie hält zwei Äpfel (zwei Bälle) in den Händen und streckt die Arme hoch. B hat zum Ziel, die Äpfel runter zu schütteln. B fasst A an den Schultern und schüttelt A. A versucht sich so stabil zu halten, dass die Äpfel nicht aus den Händen fallen. Rollentausch.		Bälle
	10' Baumstamm Transport: Mindestens 7 Kinder legen sich auf dem Bauch eng nebeneinander auf den Boden. Ein Kind ist der Baumstamm, es legt sich in Hüfthöhe rücklings quer über die Reihe. Auf Kommando beginnen alle gleichzeitig in eine Richtung zu rollen. Der «Baumstamm» wird so weiter transportiert. Sobald das hinterste Kind wieder frei vom Gewicht des Baumstamms ist, rennt es nach vorn und schliesst sich der Reihe wieder an.		
Ausklang	3' Nase vorn: Die ganze Klasse bildet einen Kreis im Stehen, alle halten sich an den Händen. Die Schüler werden auf 2 durchnummeriert. Auf Kommando ragen alle 1er mit gespanntem Körper nach vorne und alle 2er nach hinten. Ziel ist, die Posen stabil zu halten, ohne dass der Kreis auseinander reisst.		

Weitere Lektionen finden Sie unter

→ www.mobilesport.ch

→ Pyramiden bauen 1

→ Pyramiden bauen 2

→ Herr der Ringe

Tests

Magnetismus

Wie sorgfältig und natürlich Schüler/-innen mit anderen umgehen, hängt von zahlreichen Faktoren ab. Einige Beobachtungspunkte helfen zu testen, wie weit die Schüler/-innen sind.

Aufgabe und Durchführung

Die Schüler gehen/springen/hüpfen zur Musik durch die Halle. Auf Musikstopp und Ruf der Lehrperson «Magnetismus!» nehmen die Schüler zu einem in der Nähe befindlichen Schüler Blickkontakt auf und «kleben» sich magnetisch zusammen, so wie sie gerade aufeinander treffen. Nun versuchen sie, sich «zusammengeklebt» weiter fortzubewegen.

Bewertung und Anforderung

Die Schüler sollten sich in kurzer Zeit und nicht wählerisch zusammenfinden und sich schnell «zusammenkleben». Der Test soll nicht als solcher deklariert werden, sondern dient einer systematischen Beobachtungssituation.

Beobachtungspunkte

- + Der/die Schüler/-in geht nicht wählerisch und relativ schnell auf jemanden zu.
- + Das Zusammenkleben geschieht, ohne Scheu, nicht zaghaft.
- + Der/die Schüler/-in nimmt beim Fortbewegen Rücksicht auf den Partner.
- zögerliches Verhalten.
- Rücksichtsloser Umgang beim Fortbewegen, schubsen, stark stossen.

Anweisungen für die Schüler/in

«Bei Musikstopp wird der Magnetismus aktiviert und es zieht euch mit jener Person zusammen, die gerade in eurer Nähe ist. Nehmt mit dieser Person Blickkontakt auf und dann «klebt» ihr euch an einer beliebigen Körperstelle zusammen. Gemeinsam versucht ihr euch weiter fortzubewegen, bis die Musik wieder startet, dann ist der Magnetismus aufgelöst und ihr könnt euch wieder frei bewegen.»

Aufbau: –

Material: Musik

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	10 Min.
Organisation	Diese Form eignet sich als Einstieg oder Ausklang einer Lektion
Testpersonen	Ganze Klasse, in deren Rahmen die einzelnen Schüler beobachtet werden.

Stufe	VS, 1.–3. Klasse
Dimension	Sozialkompetenz
Teildimension	Körperkontakt
Facetten	Einander ohne Scheu anfassen/berühren und sorgfältig mit anderen umgehen

Quelle: Gerling, I. E. (2001). **Kinderturnen. Helfen und Sichern.** Aachen: Meyer & Meyer.

V-Schlucht überqueren

Eine gute Körperspannung ist eine wichtige Voraussetzung für Partnerakrobatik. Einige Beobachtungspunkte helfen zu testen, wie weit der einzelne Schüler fortgeschritten ist oder ob gar ein Leistungsabfall vorhanden ist. Dieser Test muss mindestens 2 x durchgeführt werden.

Aufgabe und Durchführung

Langbank, Kasten oder Matten werden V-förmig aufgestellt, der Abstand nimmt von einem zum anderen Ende zu. Der/die Schüler/in prüft seine/ihre Körperspannung, indem er/sie versucht in Rückenlage eine Verbindung zwischen den Langbänken oder Kasten herzustellen oder in Bauchlage zwischen den Bodenmatten. Dabei kann er/sie den Abstand vergrössern, in dem er/sie von der V-Spitze in Richtung Öffnung rutscht.

Bewertung und Anforderung

Dieser Test eignet sich für die Anwendung der individuellen Bezugsnorm. Es wird die individuelle Leistungssteigerung resp. Leistungsabfall bewertet. Der Test muss also mindestens 2x durchgeführt werden, die beiden Male mit einem zeitlichen Abstand (intraindividueller Längsschnittvergleich).

Rückenlage: Der/die Schüler/in kann die Körperspannung noch halten, wenn nur noch Fersen und Schultern aufliegen.

Bauchlage: Der/die Schüler/in kann die Körperspannung mit weiter geöffnetem Schulterwinkel als jener der Liegestützpose halten.

Beobachtungspunkte

Individueller Lernzuwachs

Rückenlage

- + Rumpf bleibt gestreckt resp. Hüftwinkel ca. 180°
- Rumpf ist gebeugt resp. Hüftwinkel ist kleiner als 180° oder das Gesäss berührt sogar den Boden.

Bauchlage

- + Bauch eingezogen resp. Becken nach oben gekippt (Schambein Richtung Bauchnabel)
- hohles Kreuz

Anweisungen für die Schüler/in

Lehrerdemonstration sinnvoll.

Bauchlage: Du hast die Aufgabe eine stabile Brücke über diese V-Schlucht zu bilden, indem du die Schultern auf der einen und die Beine auf der anderen Seite des V's ablegst. Die Brücke ist nützlicher je breiter die Schlucht unter dir ist.

Rückenlage: Du hast die Aufgabe diese V-Schlucht zu überqueren, indem du dich mit den Händen auf der einen Seite und den Füßen auf der anderen Seite des V's abstützt. Das gelingt dir umso besser, wenn du deinen Bauch anspannst, hart machst, einziehst.

Stufe	1.–2. Klasse
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Körperspannung
Facetten	Die eigenen Körperteile anspannen und entspannen können.

Aufbau

Spannungstest Rückenlage: 2 Reihen Langbänke mit dünnen Matten
als Polsterung oben drauf in V-Form, oder aneinander
gereihte Kastendeckel in V-Form.

Spannungstest Bauchlage: Bodenmatten in V-Form

Material: 2 Langbänke, 4 Bodenmatten oder 2–4 Kastendeckel/4–6 Bodenmatten

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 1–2 Min. pro Schüler
Organisation	Kann als Krafttrainings-Posten in einem Postenlauf durchgeführt werden.
Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson

Quelle: Kössler, Ch. (2001). Nichts für
«Schlaffis». Körperspannung als Grundlage akro-
batischer Figuren. **Sportpädagogik 25/1**,
S. 11. Seelze-Velber: Friedrich.

Weitere Tests finden Sie unter

→ www.mobilesport.ch

→ Einfrieren

Partner



Für das Monatsthema:

graubünden SPORT

Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autorin

Corinne Spichtig

Redaktion

mobilesport.ch
mobilesport@baspo.admin.ch

Fotografie

Ueli Känzig, Lernmedien EHSM

Layout

Lernmedien, EHSM