

Download

Silvia Segmüller-Schwaiger

Vorübungen zur Akrobatik

Akrobatik und Bewegungskünste

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

 Auer



Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

**Download
zur Ansicht**



Grundsätzliche Vorbereitungen

Mit den verschiedenen Bereichen von Akrobatik und Bewegungskünsten trainieren Sie mit Ihren Schülern zahlreiche körperliche Fähigkeiten. Damit Sie vorab einen Eindruck vom Leistungsstand Ihrer Schüler bekommen und die Kinder gleichzeitig behutsam auf diesen sportlichen Bereich einstimmen können, bietet es sich an, mit einigen Vorübungen zu starten.

Gerade im Bereich „Akrobatik“ sind nicht nur die eigenen körperlichen Fähigkeiten und Muskelkraft gefragt. Bei Pyramidenbau und Co. steht die Teamleistung und somit das gegenseitige Vertrauen im Vordergrund. Die Vorübungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie die Übungen zur Körperspannung und zum Vertrauen tragen genau dieser Tatsache Rechnung.

Ein ebenso wichtiger Punkt bei der Akrobatik und beim Balancieren ist die Gleichgewichtsfähigkeit. Auch diese wird durch einige Vorübungen trainiert. Gleichzeitig können Sie vorab gut einschätzen, welche Übungen (Schwierigkeitsgrad „leicht“, „mittel“ oder „schwer“ sich für Ihre Kinder am besten eignen).

Übungen zur Koordination und Kondition runden das Kapitel „Vorübungen“ ab. Koordination ist vor allem in allen Bereichen der Handgeschicklichkeit (Jonglage, Diabolo, Objektbalance), aber auch beim Balancieren nötig.

Kondition hingegen wird vorrangig im Kapitel „Rope Skipping“ benötigt, da einige Sprünge eine große Ausdauer erfordern. Es bietet sich daher an, die Vorübungen regelmäßig zu wiederholen und gerade im Bereich „Kondition“ auch die Länge der Übungen (z. B. Ausdauerlauf) stetig zu steigern.



Hinweise zum Kapitel „Vorübungen“

Übersicht der im Kapitel enthaltenen Übungen



Einzelarbeit



Partnerarbeit



Gruppenarbeit

Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung (Akrobatik)

KV 1	Sich berühren	
KV 2	Schmaler Steg	
KV 3	Gordischer Knoten	
KV 4	Sitzkreis	

Übungen zur Körperspannung und zum Vertrauen (Akrobatik)

KV 1	Baumstammrolle	
KV 2	Tau	
KV 3	Schubkarre	
KV 4	Klimmzug	
KV 5	Brett anheben	
KV 6	Pendel	

Übungen zur Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit (Balancieren, Akrobatik)

KV 1	Gleichgewicht halten	
KV 2	Balancieren	

Übungen zur Schulung der Koordination (Handgeschicklichkeit, Balancieren, Rope Skipping)

KV 1	Rhythmische Reifenreihe	
KV 2	Die rechte Hand verfolgt die linke Hand	

Übungen zur Schulung der Kondition (Rope Skipping)

KV 1	Ausdauertraining	
KV 2	Buchstabenlauf in der Halle	
KV 3	Sprünge auf der Langbank	
KV 4	Sprünge in der Koordinationsleiter	

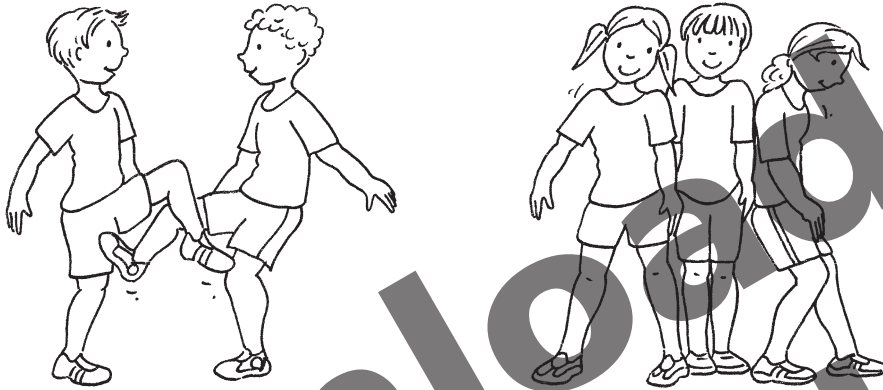


KV 1 Sich berühren



So geht's

- 1 Der Lehrer ruft deutlich einen Körperteil (Schulter, Hand, Rücken, Po, Fuß, ...).
- 2 Findet euch mit einem Partner oder in einer Kleingruppe zusammen und berührt euch mit dem genannten Körperteil.



KV 2 Schmäler Steg



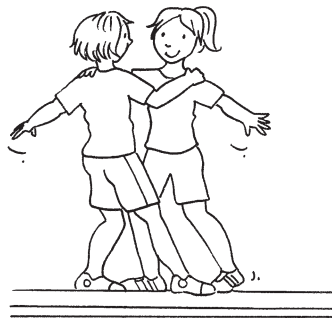
Material

eine Langbank



So geht's

- 1 Auf einer Langbank gehen sich 2 Kinder entgegen.
- 2 Versucht, in der Mitte aneinander vorbeizukommen.
- 3 Dabei soll keiner den Boden berühren/herunterfallen.





KV 3 Gordischer Knoten



So geht's

- 1 Alle Kinder stellen sich sehr eng zusammen und schließen ihre Augen.
- 2 Jedes Kind fasst mit seinen beiden Händen nach jeweils einer anderen Hand.
- 3 Alle öffnen ihre Augen und beginnen, den Knoten zu lösen, ohne einander loszulassen.
- 4 Zum Schluss soll ein Kreis entstehen.



KV 4 Sitzkreis



So geht's

- 1 Alle Kinder stellen sich ganz eng hintereinander im Kreis auf.
- 2 Dann setzt sich jeder Vordermann langsam auf die Oberschenkel des Hintermanns.





KV 1 Baumstammrolle



Material

mehrere Turnmatten



So geht's

- 1 Lege dich mit dem Rücken auf die Turnmattenreihe.
- 2 Bleibe gerade und spanne deinen Körper die ganze Zeit an, als wärst du ein Baumstamm.
- 3 Nun rolle dich stocksteif über die Mattenreihe.
- 4 Die Füße und Hände berühren nicht den Boden / die Matten.



KV 2 Tau



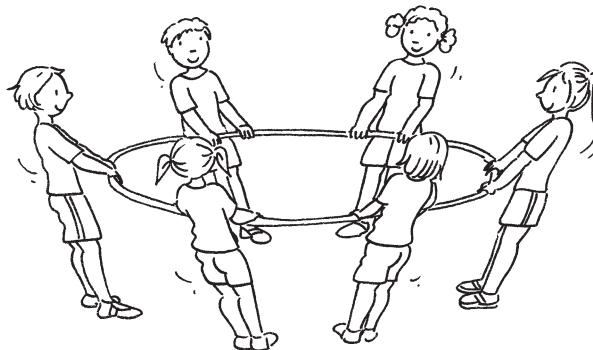
Material

ein Tau



So geht's

- 1 Das Tau wird an den Enden zusammengeknotet.
- 2 Alle Kinder halten sich mit beiden Händen am Tau fest und bilden so einen Innenstirnkreis.
- 3 Jedes Kind streckt seine Arme und lehnt sich mit angespanntem Körper zurück. Die Füße bleiben am Boden. Diese Position wird kurze Zeit gehalten.





KV 3 Schubkarre



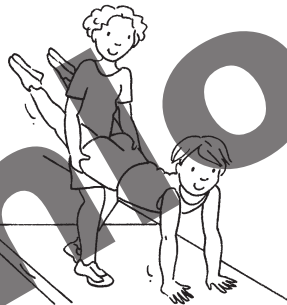
Material

mehrere Turnmatten



So geht's

- 1 Das eine Kind geht auf der Mattenbahn in den Liegestütz. Sein Rücken ist während der gesamten Übung gerade.
- 2 Das andere Kind bleibt aufrecht und hebt das stützende Kind an den Oberschenkeln fest.
- 3 Langsam geht das stehende Kind dem stützenden Kind, das sich vorsichtig fortbewegt, auf der Mattenbahn hinterher.



KV 4 Klimmzug



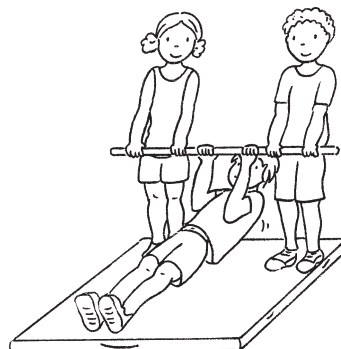
Material

eine Turnmatte, ein Holzstab



So geht's

- 1 2 Kinder stellen sich nebeneinander und heben zusammen einen Holzstab.
- 2 Ein drittes Kind legt sich mit dem Rücken auf die Matte und fasst den Holzstab. Es zieht sich am Stab hoch, spannt dabei seinen Körper an und hält sich kurze Zeit, bevor es langsam wieder mit dem Rücken die Turnmatte berührt.





KV 5 Brett anheben



Material

eine Turnmatte



So geht's

- 1 Ein Kind liegt auf dem Rücken auf einer Turnmatte. Es bleibt gerade und spannt seinen Körper die ganze Zeit wie ein Brett an.
- 2 Der Partner nimmt vorsichtig die Fußgelenke in seine Hände und hebt die Beine und den Rücken des liegenden Kindes vorsichtig an. Das liegende Kind lässt dabei seinen Rücken gestreckt und die Arme flach neben seinem Körper liegen. Der Partner achtet beim Aufstehen auf die richtige Körperhaltung.



KV 6 Pendel



So geht's

- 1 2 Kinder stehen sich nah gegenüber (oder: 5 Kinder bilden einen engen Stirnkreis).
- 2 Ein weiteres Kind stellt sich in die Mitte und kann seine Augen schließen. Es bleibt gerade und spannt seinen Körper die ganze Zeit wie ein Brett an. Die Arme verschränkt es vor seinem Körper.
- 3 Jetzt pendelt es immer wieder leicht nach vorne und zurück. Dabei fangen die außenstehenden Kinder es auf und schieben es dem anderen behutsam mit beiden Händen zurück. Das Kind in der Mitte soll sich sicher fühlen.





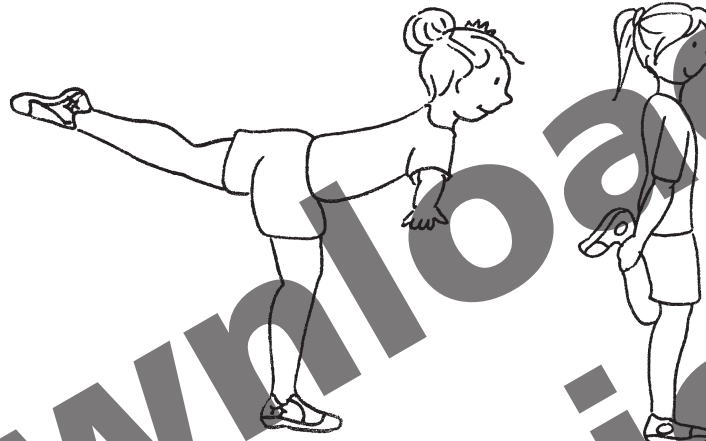
KV 1 Gleichgewicht halten



So geht's

Stelle dich mit verschiedenen Positionen auf ein Bein.

- Bein nach hinten anheben
- Bein nach vorne anheben
- Standwaage
- Ballenstand
- Kniestand (linken Arm, rechtes Bein strecken)



KV 2 Balancieren



Material

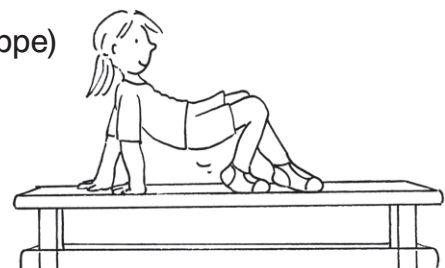
mehrere Langbänke, eine Reckstange, ein Tau, ein Barren, 3 Holzstäbe, ein Kastenoberteil, mehrere Springseile, 3-4 Pezzibälle



So geht's

Balanciere (vorwärts, rückwärts, seitlich, wie eine Spinne, wie eine Katze) über verschiedene Kleingeräte.

- Langbank
- Langbank mit 3 Holzstäben
- umgedrehte Langbank
- umgedrehte Langbank mit Holzstäben
- Reckstange
- Tau
- umgedrehte Langbank mit Kastenoberteil (Wippe)
- Barren mit Springseilen (Hängebrücke)
- Barren mit 3-4 Pezzibällen in der Mitte





KV 1 Rhythmische Reifenreihe



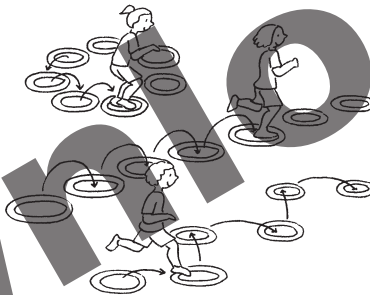
Material

mehrere Fahrradreifen



So geht's

- 1 Mehrere Fahrradreifen liegen hintereinander in unterschiedlicher Form auf dem Boden.
- 2 Springe:
 - einbeinig
 - rückwärts
 - mit verschiedenen Sprungkombinationen (zweimal linkes Bein, einmal rechtes Bein, mit eingeschobenem Klatschen...)



KV 2 Die rechte Hand verfolgt die linke Hand



So geht's

- 1 Die rechte Hand tippt Körperstellen immer in der gleichen Reihenfolge an. Zu Beginn reichen 4 Stellen (beide Knie, Schultern). Später können weitere Körperstellen in beliebiger Anzahl hinzugefügt werden. Ein Kind berührt zum Beispiel mit der rechten Hand das rechte Knie, dann das linke Knie, anschließend die rechte Schulter und zum Schluss die linke Schulter bevor er wieder von vorne beginnt.
- 2 Die linke Hand verfolgt die rechte Hand sofort und tippt zeitversetzt die Stellen in der gleichen Reihenfolge an.





KV 1 Ausdauertraining



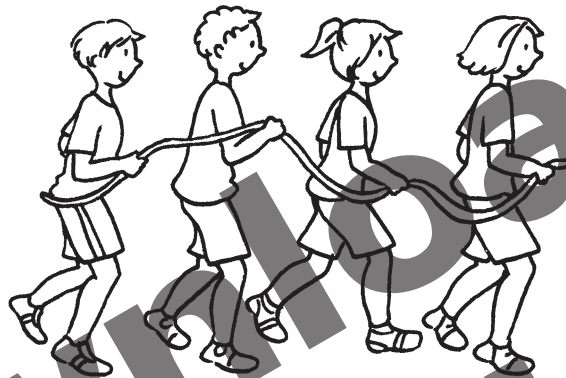
Material

ein Seil



So geht's

4 bis 6 Kinder laufen hintereinander in einer Gruppe und halten sich auf der linken Seite mit einer Hand an einem Seil fest.



KV 2 Buchstabenlauf in der Halle



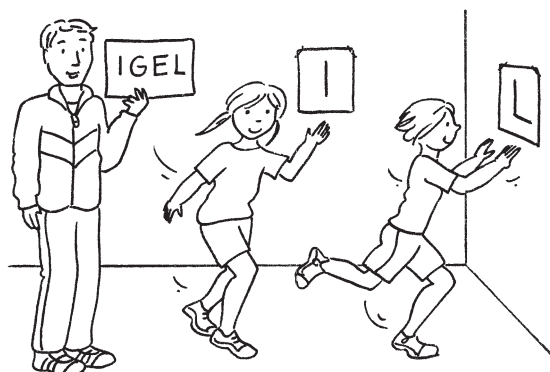
Material

DIN-A4-Blätter mit je einem großen Buchstaben darauf, kleine Zettel mit Wörtern aus diesen Buchstaben



So geht's

- 1 8 Buchstaben werden an den Hallenwänden verteilt.
- 2 Der Lehrer hält kleine Zettel mit verschiedenen Buchstabenkombinationen (Wörtern) hoch.
- 3 Ihr müsst die Buchstaben der Reihe nach ablaufen.





KV 3 Sprünge auf der Langbank



Material

eine Langbank



So geht's

Springe auf verschiedene Arten über die Langbank:

- beidbeinig
- einbeinig
- vorwärts
- rückwärts
- Kniehebelauf
- Hopslerlauf
- Steigespünge etc.



KV 4 Sprünge in der Koordinationsleiter



Material

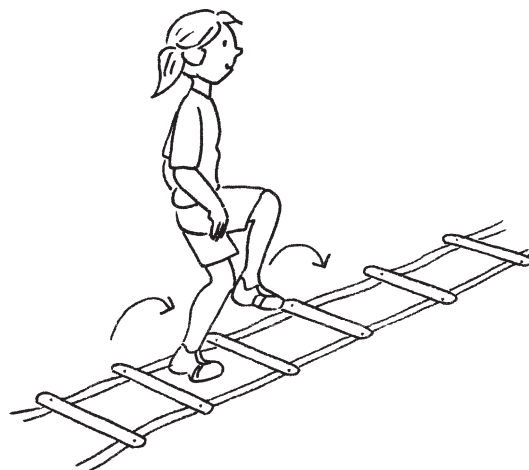
eine Koordinationsleiter



So geht's

Springe auf verschiedene Arten in der Koordinationsleiter:

- gegrätscht
- einbeinig
- beidbeinig
- vorwärts
- rückwärts
- Kniehebelauf
- Hopslerlauf
- Steigespünge etc.





Dieser Download ist ein Auszug
aus dem Originaltitel

Akrobatik und Bewegungskünste in der Grundschule

Immer besser
unterrichten

Über diesen Link gelangen Sie direkt zum Produkt:
www.auer-verlag.de/go/dl8164

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen
Auer-Verlagsprogramms finden Sie unter www.auer-verlag.de

Download
zur Ansicht

© 2018 Auer Verlag, Augsburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werks ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Persen Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Covergestaltung und -illustration: annette forsch konzeption und design, Berlin
Umschlagfoto: Agentur: iStock | Stock-Illustration-ID:857496566 | Illustration: kraftmen
Illustrationen: Corina Beurenmeister
Satz: tebitron gmbh, Gerlingen
Bestellnr.: 08164DA1

www.auer-verlag.de