

Bewegte Architektur

Autor(en): **Keim, Véronique / Battanta, Pamela**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 2

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991504>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Bewegte Archi

Kann Akrobatik dazu beitragen, Integration, Teamgeist und Übernahme von Verantwortung zu fördern? Ganz bestimmt, denn jeder Schüler, jede Schülerin ist ein tragendes Element. Schert jemand aus, fällt die Pyramide in sich zusammen.

Véronique Keim, Pamela Battanta

Zeichnungen: Leo Kühne

Akrobatik fasziniert Kinder und vermag das Interesse Jugendlicher am Turnen wieder zu wecken. Akrobatik bietet den Schülern Gelegenheit zu einem kreativen, gemeinsam erarbeiteten Projekt, das sie dazu anhält, ihren Platz in der Gruppe zu finden; überdies fordert sie jeden Einzelnen heraus, und zwar körperlich (Kraft, Koordination) und geistig (Selbst- und Fremdvertrauen, Risikomanagement usw.).

Ein gemeinsames Projekt

Um ans Ziel zu gelangen – die Präsentation einer Pyramide – müssen die Schüler zusammen Strategien für gemeinsames Handeln erarbeiten und einander beim Lernen Hilfestellungen anbieten. Sehr rasch begreifen sie, wie wichtig es ist, für alle den richtigen Platz zu finden, damit die Figur im Gleichgewicht bleibt. Bei der Rollenverteilung – Unterson, Oberperson, Helfer – ist darauf zu achten, dass die Stärken einer und eines jeden zum Tragen kommen. Niemand kann sich in der Gruppe verbergen, wie das in Mannschaftsspielen oft vorkommt. Das Management der individuellen und kollektiven Ressourcen ist der Schlüssel zum Erfolg.

Empfohlene Literatur:

■ **Blume, M.:** Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen. Meyer und Meyer Verlag, Aachen, 1995. 158 Seiten.

Der Kontakt will gelernt sein

Akrobatik verzichtet auf Geräte. Diese werden durch die Körper «ersetzt», die zusammenwirken, die sich verbinden und gegenseitig stützen. Die visuelle Wahrnehmung (wo stehe ich?) wird ergänzt mit taktilem (Druck, Wärme usw.) und auch olfaktorischer Annäherung, was manchmal nicht ganz unproblematisch ist! Kurz: Man ist in engem körperlichem Kontakt und diese Besonderheit verlangt grosse Sorgfalt im pädagogischen Vorgehen. Berühren und berührt werden sind die ersten Hindernisse, die es zu überwinden gilt, gerade bei Jugendlichen. Eine aufmerksame Einführung ist deshalb besonders wichtig. Die ersten Lektionen beginnen immer mit kleinen Kontakt- und Vertrauensspielen (vgl. rechte Seite).

Spektakuläre Grundfiguren

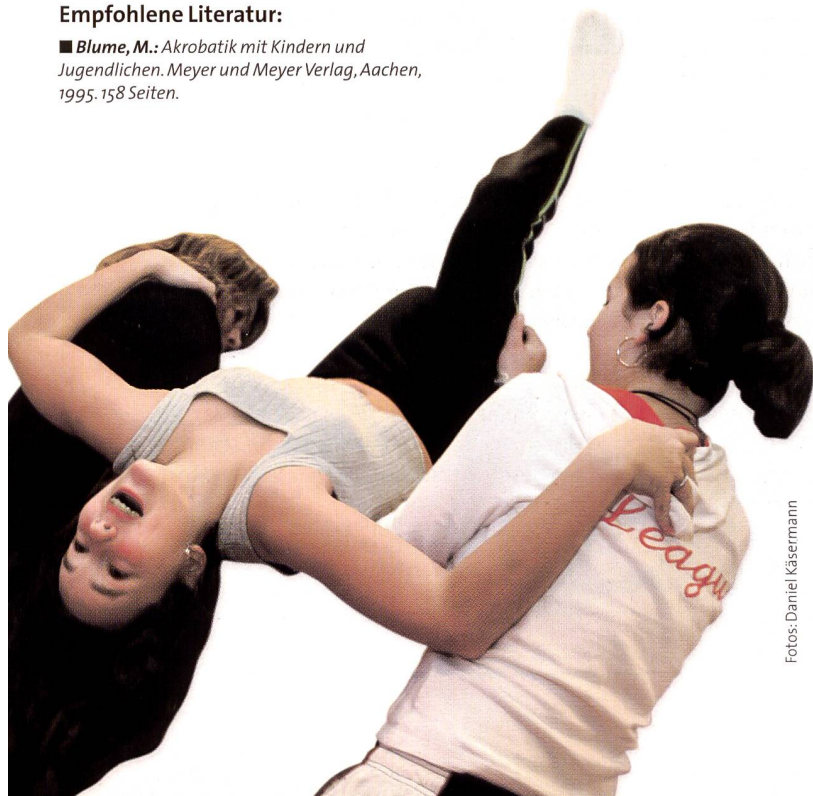
«Kann mich mein Kamerad wirklich tragen? Hoffentlich hält es!» Zwei von vielen Gedanken, die den Schülerinnen und Schülern durch den Kopf gehen, zumindest zu Beginn. Um erfolgreich zu sein, müssen alle Teilnehmenden auf ihre Partner/innen achten und sich zugleich ganz auf das konzentrieren, was sie selbst zum Ganzen beitragen. Es gibt einige ziemlich spektakuläre Grundfiguren, mit denen man sehr früh positive Erfahrungen machen kann. So wird das Vertrauen in sich selbst und in die Partner nach und nach gestärkt. Die Anwendungsmöglichkeiten werden immer zahlreicher, je besser das Klima des gegenseitigen Vertrauens ist.

Rollen verteilen und Positionen zuweisen

Die Sicherheitsvorschriften und die Grundregeln müssen streng und klar sein (siehe Kasten), die Aktivität hingegen lässt den Schülerinnen und Schülern viel individuellen Spielraum. Kommunikation nimmt im gemeinsamen Projekt einen zentralen Platz ein: Im Vorfeld müssen die Pyramide ausgewählt, die Rollen verteilt, jedem die genaue Position zugewiesen, Strategien entwickelt und die Sicherheit gewährleistet sein. In der Konstruktionsphase braucht es ständige verbale Kommunikation: Lagekorrekturen durch diejenigen Schüler, die sich noch am Boden befinden, Anweisungen, Ratschläge, Ansporn, Rückmeldungen usw. Die Partner – oft sind es die Untersonen – müssen beim Auftreten von Schmerzen oder einer Position, die ihnen instabil scheint, sofort bemerkbar machen – und insbesondere dann, wenn ihnen die Last zu schwer wird. Der Austausch von Informationen trägt zum Zusammenhalt der Gruppe bei.

Vielen Dank an Pamela Battanta für ihre Mithilfe und ihre wertvollen Kenntnisse. Sie ist Sportlehrerin, Mitglied der Bewegungstheatercompany Lynx und selbständig tätig im Bereich Multimedia. **Kontakt:** pambattanta@dplanet.ch.

Fotos: Daniel Käsermann



tektur

Stein um Stein

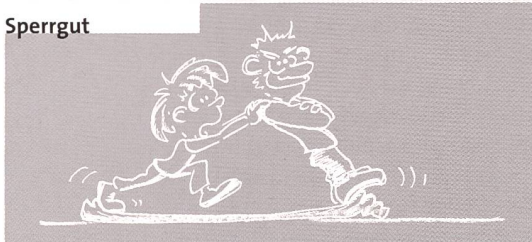
Die Vorübungen und die ersten Schritte stellen unumgängliche Etappen für eine langfristig erfolgreiche Beschäftigung mit Akrobatik und zum Vermeiden jeglichen Verletzungsrisikos dar. Sie zu beherrschen, ist Voraussetzung für alle weiteren Aktivitäten. Danach kommen die originelleren Konstruktionen und die Gruppendarbietungen (höher und höher ...)!

Roter Faden

- Langsam auf- und absteigen. Springt der Schüler beim Abgang ab, ist der Druck auf die Unterperson sehr hoch!
- Sehr früh melden, wenn die Kraft ausgeht. Der Abgang braucht ebenfalls Zeit!
- Auch für die einfachsten Figuren einen Helfer vorsehen. Der Helfer achtet darauf, dass die Oberperson nicht auf die Unterpersonen fällt. Für die Hilfestellung allenfalls einen Schwedenkasten vorsehen.
- Ängste ernst nehmen. Niemals einen Schüler drängen, der sich offensichtlich nicht getraut.
- Während der Übungen hohe Konzentration verlangen.
- Immer mit Matten arbeiten.

Vorübungen

Sperrgut



Ziele: Kontakt aufnehmen; gegenseitiges Vertrauen fördern; sicheres Umfassen gewährleisten; Schwerpunkt fühlen.

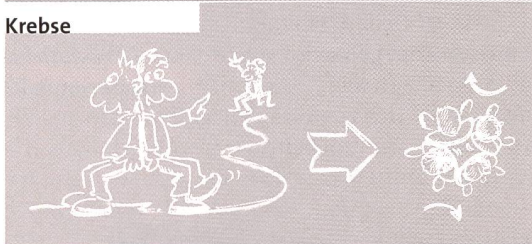
Was? Abwechslungsweise den Partner über eine Linie hinauschieben.

Wie? Beschränkung auf die «starken» Auflageflächen (Schultern, Becken).

Varianten: Alle kleinen Kampfspiele.

Bemerkung: Nicht über die Matten hinauschieben (Gefahr von Fussgelenkverstauchungen)!

Krebse



Was? Sich zu zweit, Rücken an Rücken, fortbewegen und dabei Partner wechseln, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

Wie? Stabile Position einnehmen und auf eine andere Zweiergruppe zugehen. Beim Kontakt abrollen und, ohne die Position aufzugeben, ein neues Duo bilden.

Sitzkreis

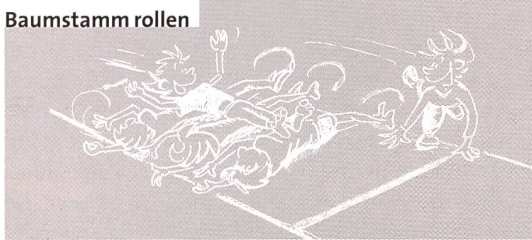


Was? Einen Sitzkreis bilden.

Wie? Alle Schülerinnen und Schüler (wenn möglich die ganze Klasse) stehen hintereinander in einem Kreis. Auf Kommando setzen sie sich ganz langsam auf die Knie des hinter ihnen stehenden Partners. Arme ausstrecken, sobald der Sitzkreis im Gleichgewicht ist.

Variante: Auf Kommando versuchen, vorwärts und rückwärts zu gehen.

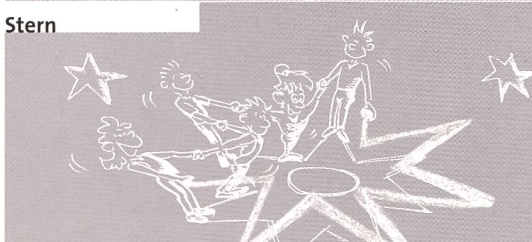
Baumstamm rollen



Was? Einen Baumstamm durch die Turnhalle transportieren.

Wie? Sechs bis acht Schüler legen sich nebeneinander. Ein Schüler, der Baumstamm, legt sich rücklings auf die anderen. Auf Kommando drehen sich die Träger entweder nach links oder nach rechts. Sobald der hinterste Schüler vom Gewicht des Baumstamms befreit ist, springt er auf und schliesst sich vorne wieder an.

Stern



Was? Einander am Handgelenk fassen und einen Stern bilden.

Wie? Die Klasse bildet einen Kreis, alle geben sich die Hand. Auf Kommando neigt sich die eine Hälfte (jeder zweite Schüler) ins Kreisinnere, die andere Hälfte gegen aussen, so dass das Gleichgewicht erhalten bleibt. In die Ausgangsposition zurückkehren und die Rollen tauschen.

Erste Schritte

Hügel



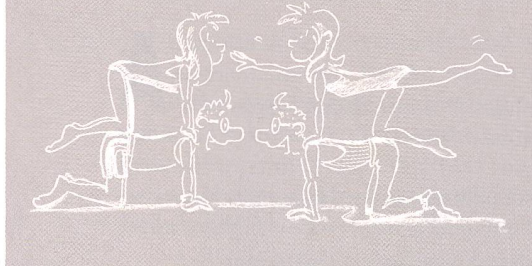
Ziele: Richtiges Abstützen; Hilfe einsetzen; langsames, flüssiges Auf- und Absteigen üben; beide Positionen einnehmen.

Was? Den ersten Gipfel besteigen.

Wie? Die Unterperson (U) ist auf allen Vieren, die Hände unterhalb der Schultern, in stabiler Position. Die Oberperson (O) stützt sich auf die Schulterblätter von U, stellt zuerst den ersten, dann den zweiten Fuss auf Us Becken und richtet sich auf.

Varianten: **1.** O setzt einen Fuss auf das Becken von U und einen auf Us Schulter. **2.** Sobald O im Gleichgewicht ist, versucht U ein Bein anzuheben (Hilfestellung). **3.** O macht eine Kniebeuge.

Zwillinge



Was? Oberperson und Unterperson bilden dieselbe Figur.

Wie? Gleiche Ausgangsposition wie in der ersten Übung. O stützt sich mit den Händen auf die Schultern von U und mit den Knien auf Us Becken, beidseits der Wirbelsäule. Ist das Gleichgewicht erreicht, streckt O gleichzeitig den linken Arm und das rechte Bein aus.

Varianten: **1.** O steigt in entgegengesetzter Richtung auf, Knie auf die Schultern, Hände auf das Becken. **2.** O liegt rücklings auf U und nimmt eine zu U symmetrische Haltung ein. **3.** O und U strecken einen Arm und ein Bein aus.

Rechteck



Was? Unterperson und Oberperson bilden ein Rechteck in der Luft.

Wie? U liegt auf dem Rücken, Hände geöffnet (Handfläche nach oben) auf der Höhe der Ohren, Beine im rechten Winkel aufgerichtet. O platziert die Füße auf den Handflächen von U und die Hände auf Us Füßen. Auf Kommando springt O auf, währenddem U die Arme streckt.

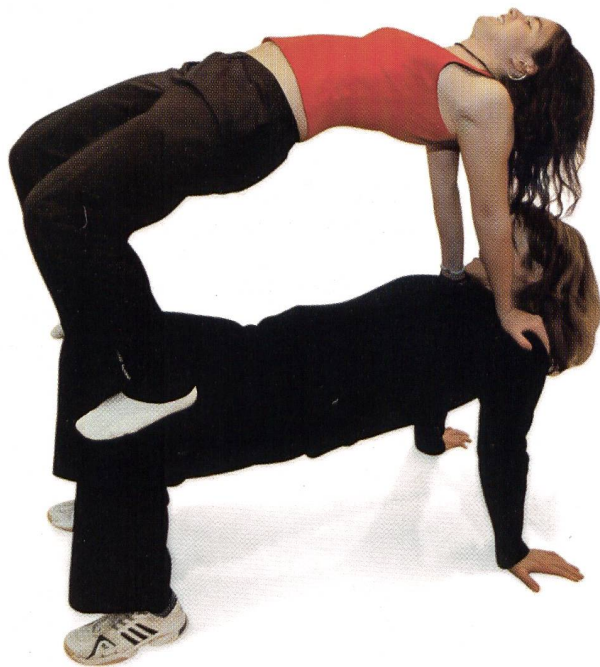
Achtung: Einen Helfer zum Stützen von O vorsehen für den Fall, dass U nicht genug Kraft hat.

U = Unterperson, Träger
O = Oberperson, Voltgierer

Solides Fundament

- Becken und Beine sind die beiden starken Auflagepunkte. Darauf achten, dass die Wirbelsäule gerade und steif bleibt (kein runder Rücken) und die Beine richtig gegrätscht werden (keine X-Beine)
- Schulterbelastungen, die das Gewicht der Unterperson übersteigen, unbedingt vermeiden.
- Unterperson muss die Segmente aufeinander ausrichten: Hände-Schultern, Füße-Knie-Hüften.
- Auf schmerzhafte Belastungen aufmerksam sein und sie sofort melden.



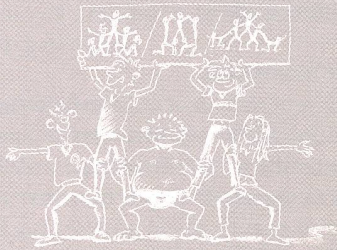


Höher und höher ...

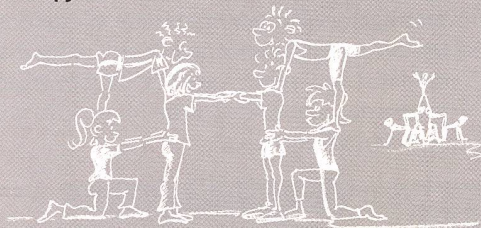
Vierferpyramiden



Fünferpyramiden



Sechserpyramiden

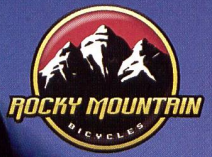


Noch mehr ...



Ziele: Auf der Grundlage der erlernten technischen Elemente verschiedene Figuren erarbeiten; Grundregeln beim Abstützen, Sichern, Auf- und Absteigen einhalten; Kreativität und Organisationsfähigkeit entwickeln; Teamgeist fördern.

Biking
Cycling
Nordic Running
Walking



Entdecken Sie im Sommerprospekt 04 die neuen Produkte von Exel, Adidas Eyewear, Pearl Izumi, Rocky Mountain und vielen anderen.

Gerne senden wir Ihnen diesen kostenlos zu. Mailen Sie uns Ihre Adresse auf chrissports@chrissports.ch oder senden den Coupon an: Chris Sports Systems, Lindauerstr. 25, 8317 Tagelswangen.

Name _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

www.chrissports.ch