

Akrobatik 5/6

Absolviert einfache akrobatische Übungen.

1. Gestaltet mit den Basistechniken Bank, Stuhl, Flieger, Übereinander stehen und Schulterstand vielfältige Partnerübungen. Wendet sie in Pyramiden mit bis zu drei Schülern an und löst euch dabei im Helfen und Sichern ab.
2. Wendet die Griffe des Haltens der Akrobatik beim Helfen und Sichern in den verschiedenen Übungsformen an.
3. Setzt jeden Schüler entsprechend seiner körperlichen Voraussetzung als Unter- bzw. Obermann ein.
4. Achtet bei der Erarbeitung der Partnerakrobatik und der Übungsfolgen auf Körperspannung und Körperhaltung als Voraussetzung für den erfolgreichen Abschluss der einzelnen Übungen.

Abbildungen wichtiger Griffe

Handgelenkgriff:



Daumen- oder Ballengriff:



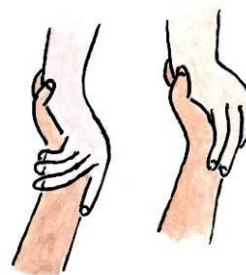
Unterarmgriff:



Fingergriff:



Stützgriff:



Einordnung in den Lehrplan

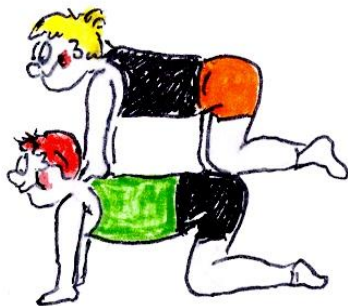
Bewegungsfeld: Turnerisches Bewegen

Nr.	Kompetenzbereich	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
1	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	einfache akrobatische Übungen absolvieren		X	
2; 3	Faires Kooperieren und Konkurrieren	Techniken des Helfens und Sicherns zunehmend sicherer, selbständiger und situativer anwenden		X	
1-3		gegenseitige Rücksichtnahme, Toleranz und Akzeptanz gegenüber Mitschülern	X		
4	Wahrnehmen und Gesunderhalten	Potenzen turnerischer Übungen als wichtigen Bestandteil der Haltungsschulung einsetzen		X	
1-3		Notwendigkeit der persönlichen Hygiene beachten	X		

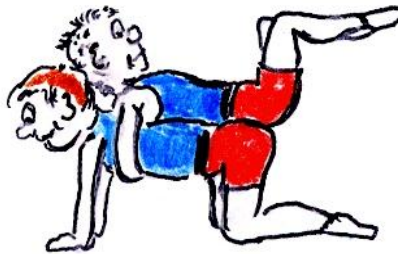
- Es sollten feststehende heterogene Gruppen mit mindestens vier Mitgliedern gebildet werden. Dadurch wird gewährleistet, dass immer mindestens ein Gruppenmitglied als Helfender bzw. Sichernder arbeiten kann.
- Im Sinne der persönlichen Hygiene sollte insbesondere auf saubere Strümpfe geachtet werden (Wechselstrümpfe sind empfehlenswert).
- Haltegriffe sind in vielfältigen Übungsformen zu vermitteln und anzuwenden.
- Zur Vorbereitung der Akrobatik müssen vertrauensbildende Übungen und Übungen zur Entwicklung der Körperspannung eingesetzt werden. Die Verabredung einer einheitlichen Kommandosprache ist notwendig.
- Die Prinzipien des Auf- und Abbauens sowie der Präsentation der Pyramiden (z. B. zügig - aber nicht hastig - aufsteigen, vereinbarte Kommandos einhalten, nicht auf die Wirbelsäule treten, keine festen Turnschuhe tragen, nicht plötzlich abspringen, rutschfeste Kleidung tragen, vorher genaue Absprachen treffen, ...) müssen den Schülern bekannt sein.
- Zur Schaffung von Bewegungsvorstellungen können die Abbildungen und Arbeitskarten der Beispielsammlung (vgl. S. 15 ff.) eingesetzt werden.
- Die Lehrkraft kann zur Differenzierung über weitere Pyramiden entscheiden.
- Das Zusammenstellen und das Einstudieren der akrobatischen Übungen erfolgt über mehrere Unterrichtsstunden hinweg.
- Jeder Schüler sollte sowohl beim Pyramidenbau als auch beim Helfen und Sichern mitwirken.
- Beim Zusammenstellen der einzelnen Pyramiden müssen die Schülerinnen und Schüler Sprach- und Problemlösekompetenz nachweisen.
- Der Einsatz von Medien (Foto, Video) kann zur Einschätzung und Ergebnissicherung der gezeigten Leistungen beitragen.

Beispielsammlung – Akrobatik 5/6

2er – Figuren



1



2



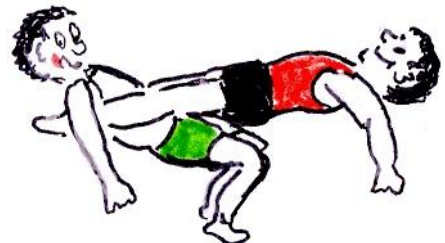
3



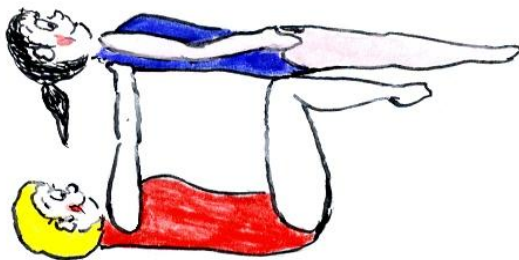
4



5



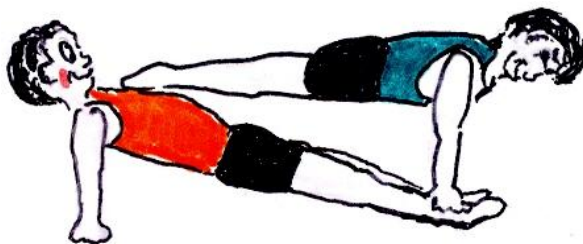
6



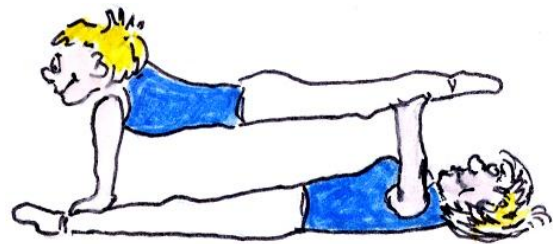
7



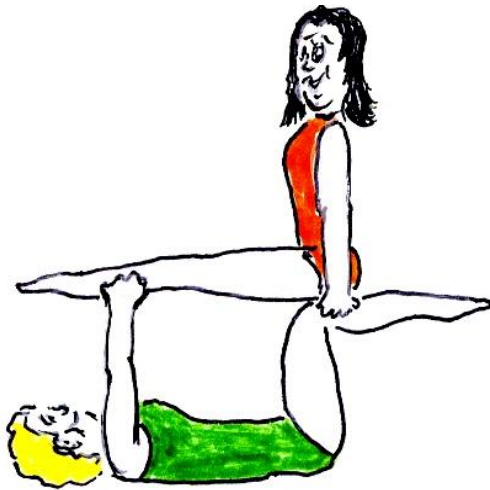
8



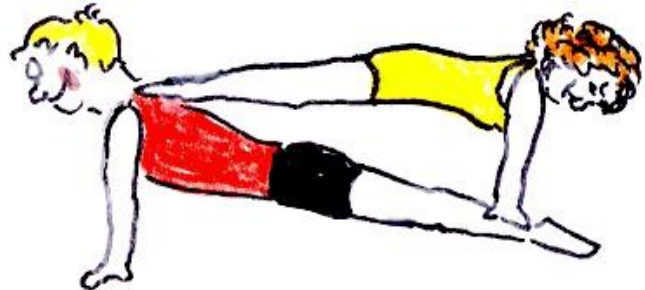
9



10



11



12



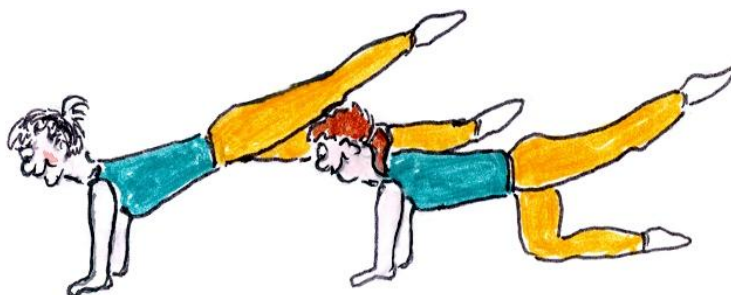
13



14



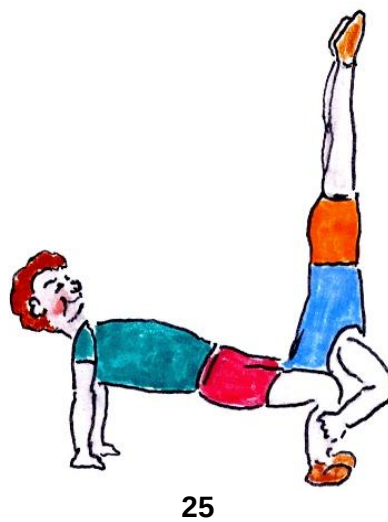
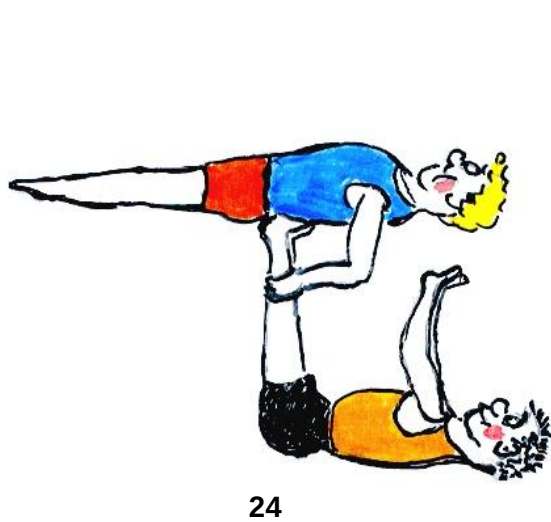
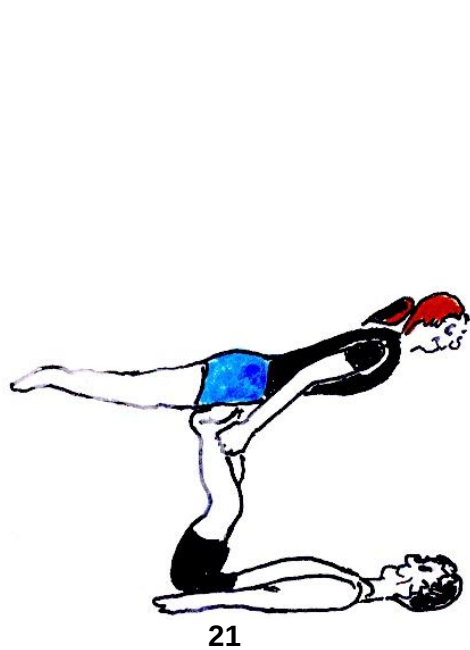
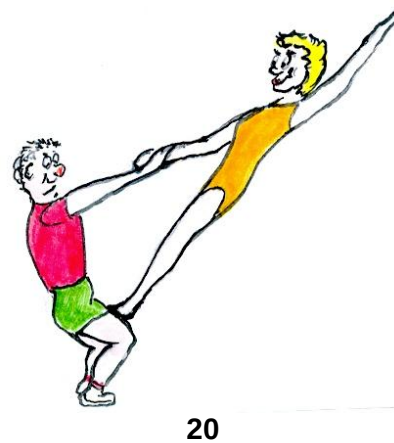
15



16



17



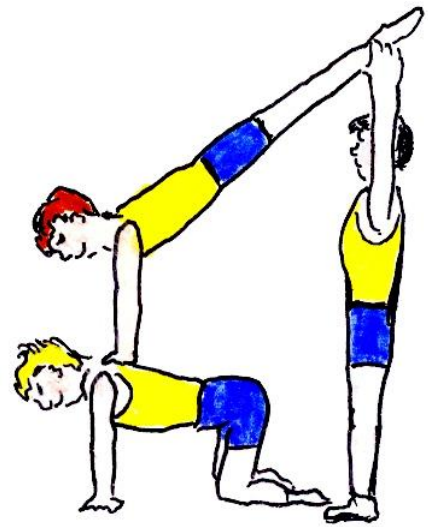
3er – Pyramiden



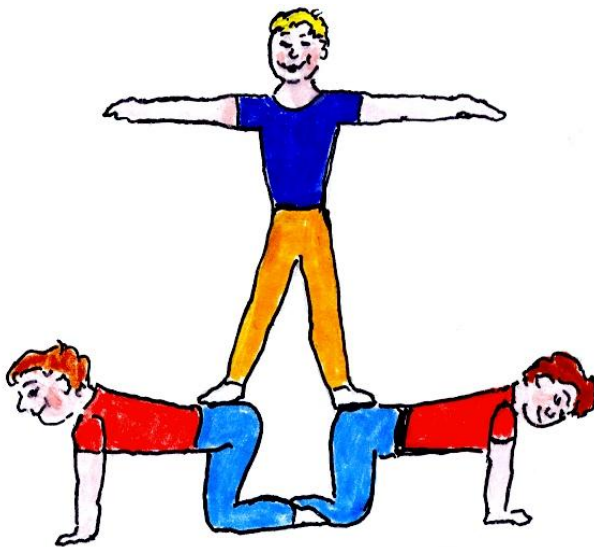
26



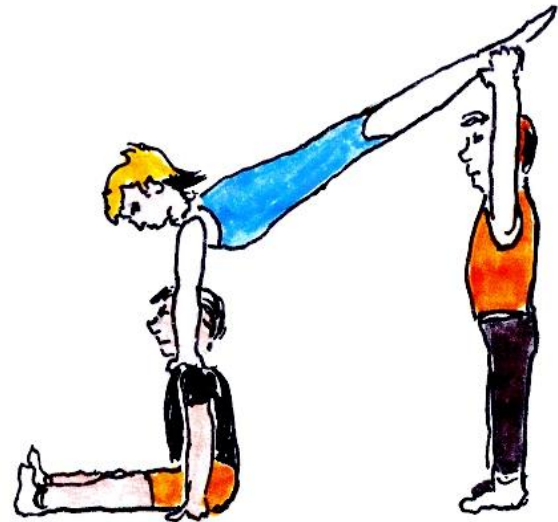
27



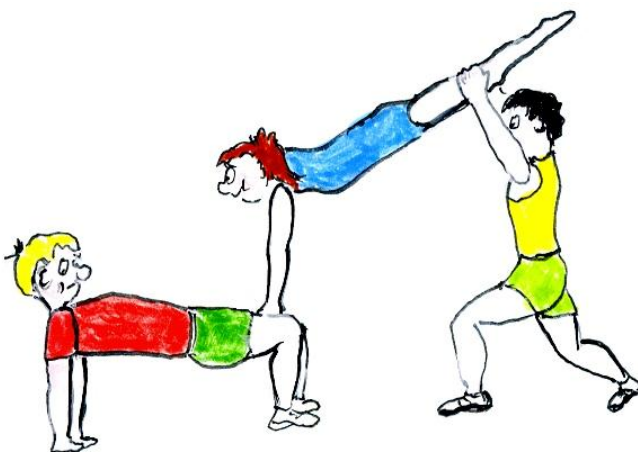
28



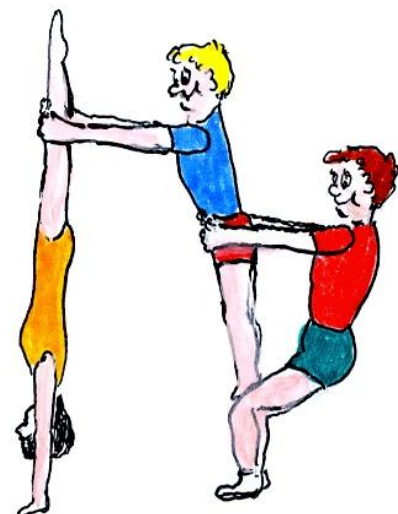
29



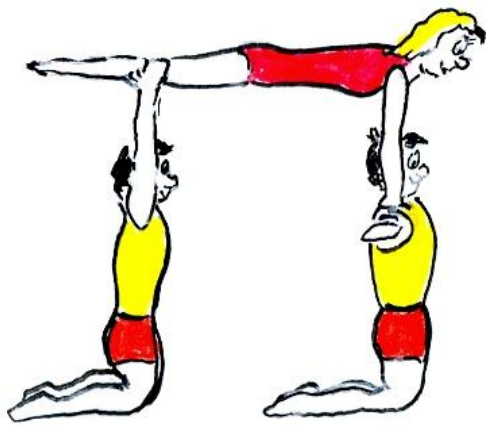
30



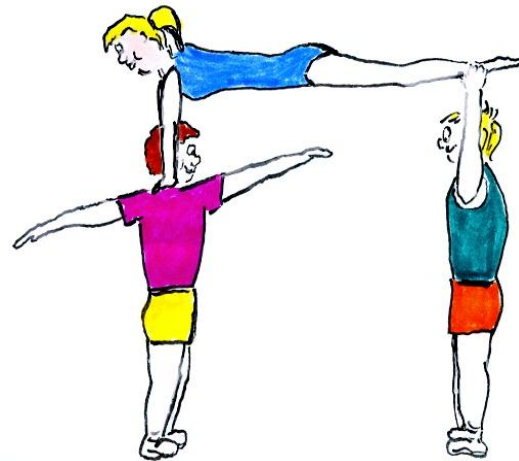
31



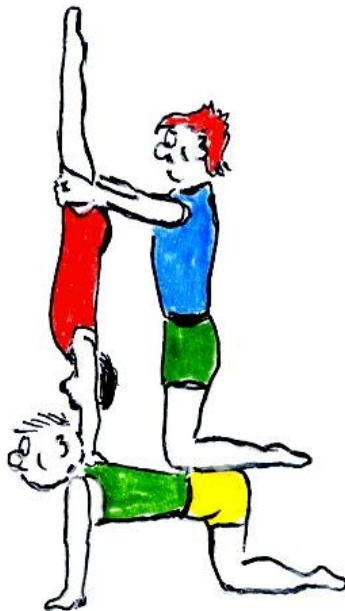
32



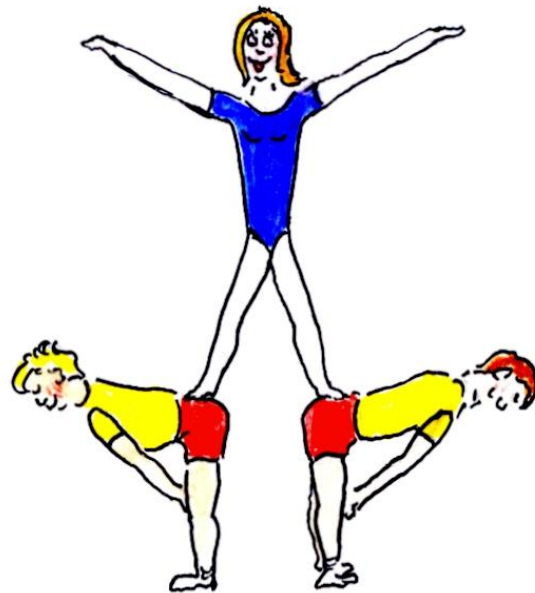
33



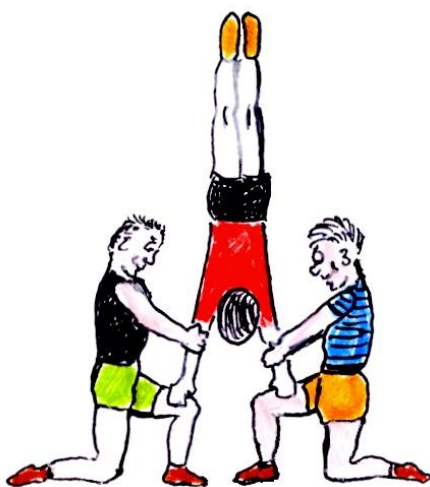
34



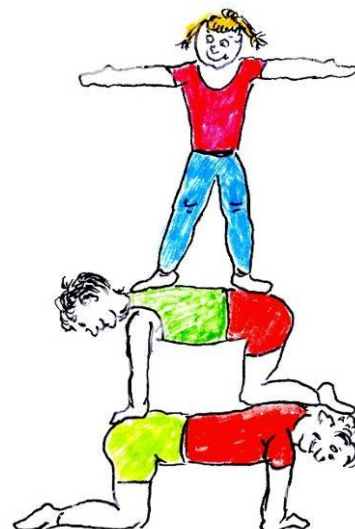
35



36



37



38