

7 Kombinieren

7.1 Zirkus-Akrobatik

Für Bewegungsverbindungen, die (allein) an einem Gerät geturnt werden, fehlt den meisten Kindern noch die nötige Stützkraft. Auf dem Boden können dank der grossen Unterstützungsfläche Pausen eingelegt werden.

Erlebnisreich für alle ist eine gemeinsame Vorführung: Die Kinder können drehen, stützen und einander helfen, einzelne Formen repetieren, aber auch Neues üben und einbeziehen. Der Wechsel zwischen Bewegung und Positionen-Halten ermöglicht eine längere Vorführzeit.

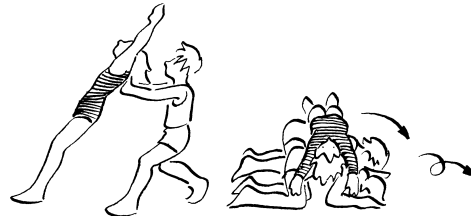
Musik motiviert zusätzlich; verschiedene Stücke hören und auswählen. (Vorschlag: «Hypnotic Fakir»; ➔ Vgl. dazu Bro 2/3, S. 32.)

Die angeführte Abfolge dient als Anregung für eigene Kombinationen.

Wir gestalten eine akrobatische Zirkusnummer.

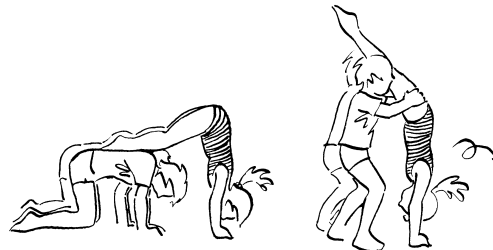
- 🗣 Sprache: Zum Thema «Angst» oder «Miteinander» eine Kurzgeschichte lesen, z.B.: «Du kannst es doch» von Wolfgang Menzel in «Der Zauberkasten»;
- ➔ Vgl. Literatur, S. 32

Hypnose: A wird von B «eingeschläfert» und fällt rückwärts. C stützt, B und D helfen dabei. Zu dritt laden sie A quer auf zwei Kinder, die sich im Kniestand befinden. Diese kriechen vorwärts und rollen den gespannten A wie einen Baumstamm über ihren Rücken auf eine Matte ab, indem sie das Gesäss anheben. A erwacht und steht auf. Rollenwechsel.



In den Handstand: A im Liegestütz, die Hände am Boden, je einen Unterschenkel auf dem Rücken von B und C. Die beiden erheben sich, fassen A an den Oberschenkeln und heben ihn in den Handstand. A rollt anschliessend vorwärts auf die Matte ab.

- A steigt mit den Unterschenkeln auf den Rücken von B, C macht auf D dasselbe; E und F heben sie über den Handstand zum Abrollen auf die Matte.



Kunststücke: Zwei Kinder bilden zusammen eine Figur und ein drittes hilft oder sichert. Beispiele:

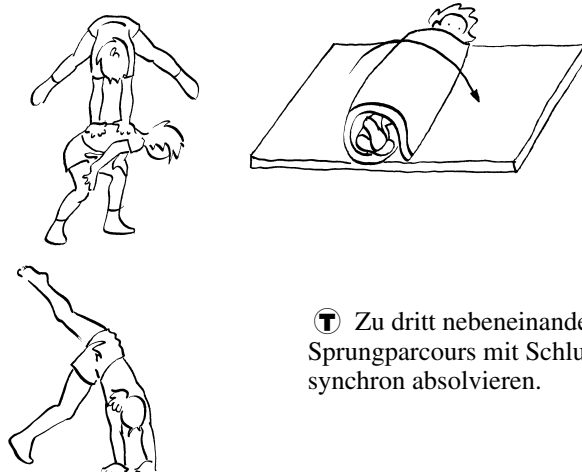
- Kamele: A legt sich auf den Rücken von B (Rücken an Rücken) und hält sich mit den Händen an B fest. Gelingt es, so zu «reiten», ohne hinunterzufallen?
- Flugzeug: A legt sich bäuchlings auf den Rücken von B und versucht, die Arme sw. auszustrecken.



⚠ Auf- und Abstieg besprechen.

Luftsprünge: Die Kinder überspringen stützend andere Kinder oder Hindernisse. Die einzelnen Elemente werden zuerst geübt und dann als Gruppenvorführung gestaltet.

- Hocken über ein Böckli oder Grätschen über ein anderes Kind mit Hilfe ausführen.
- Baumstamm: Ein Kind liegt flach auf dem Boden. Darüber Purzelbäume, für Fortgeschrittene Sprungrollen, ausführen.
- Ein Rad schlagen. Für Fortgeschrittene: Auf dem Becken eines anderen Kindes abstützen, über den Rücken wenden oder ein Rad schlagen.
- Zwei Kinder unterstützen ein drittes, das mit angezogenen Beinen ein kauernendes Kind, einen Kasten oder einen Bock überspringt.
- Gemeinsam eine Schlusspose vereinbaren und üben.



🕒 Zu dritt nebeneinander einen Sprungparcours mit Schlusspose synchron absolvieren.