

7.3 Akrobatikformen

Bewegungsformen, welche ein gegenseitiges Unterstützen, Helfen und Sichern verlangen, lösen intensive Gruppenprozesse aus und fördern die Zusammenarbeit. Die Teilnehmenden müssen sich gegenseitig absprechen und Verantwortung übernehmen.

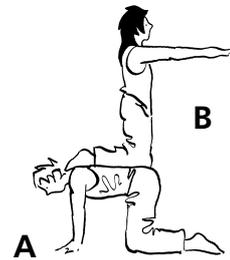
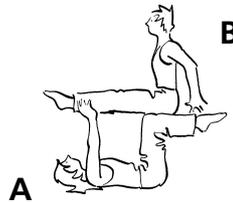
Wir lernen Akrobatikformen, helfen und unterstützen einander.

Partnerakrobatik: Als Einstieg in dieses Thema eignen sich einfache Akrobatikformen zu zweit oder in Gruppen.

- **Stuhlbalance:** Rücken an Rücken und langsam in die Knie gehen. Langsam absitzen und wieder aufstehen, ohne die Hände zu benutzen.
- **V-Balance:** Nebeneinander stehen, sich an den Händen halten und gleichzeitig nach aussen fallen lassen; verschiedene Körperstellungen.
- **Hochsitz:** A in Rückenlage, die Beine rechtwinklig angezogen, die Arme gestreckt nach oben gerichtet. B setzt sich vorsichtig auf die Knie von A. A fasst B und B fasst A an den Unterschenkeln.
- **Hoher Kniestand:** A im Knieliegestütz. B kniet auf das Becken von A und sucht das Gleichgewicht.
- Eigene Partnerakrobatikformen ausprobieren.



➔ Übungen zur Körperspannung und Akrobatikformen: Vgl. Bro 3/4, S. 26 ff.



🔄 Gegenseitig helfen und sichern.

Baumstamm fällt: Drei Paare stehen einander vor einem Kasten gegenüber. Die Arme sind gegeneinander ausgestreckt oder im gegenseitigen Klammergriff gehalten und bilden eine «Landefläche». 1 S steht mit angeschlossenen Armen auf dem schulterhohen Schwedenkasten, lässt sich gespannt fallen und wird von den unten Stehenden sanft aufgefangen.

- Auch rückwärts fallen lassen.



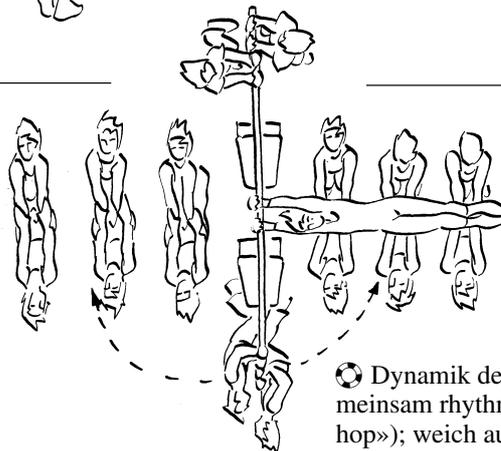
Stangen-Akrobatik: Je 2 S halten eine Stange (Reckstange, Holzstab, Surfmast...). 1 S steht, sitzt, kniet, liegt... auf dieser Stange und versucht, sich im Gleichgewicht zu halten. Auf jeder Seite der Stange steht wenn nötig zusätzlich je 1 S als Sicherung.

- Wer auf der Stange steht, sitzt..., bleibt möglichst gespannt und überlässt das Ausbalancieren seines Körpers den Helfenden an der Stange.
- 1 S geht mit Hilfe von 2 S (Klammergriff an den Oberschenkeln) in den Handstand auf der Stange.
- Nach rhythmischem Tief-Hochgehen abspringen.



🔄 Für schwere S müssen auf jeder Seite 2 S die Stange halten.

Riesenfelge: Auf einer Mattenbahn (4 Matten) stehen 4 S, welche eine Reckstange (o.Ä., siehe oben) auf Kniehöhe halten (auf je 2 Kastelementen abstützen). Auf beiden Seiten der Stange stehen je 3 Paare, welche sich an den Händen gegenseitig halten (Klammergriff). 1 S hält sich, in Hochhalte liegend, an der Stange und wird von den 6–8 Helfenden sicher getragen. Auf ein gemeinsames Kommando beschleunigen die Helfenden der einen Seite die liegende, gespannte Person in Form einer Riesenfelge hoch auf die andere Seite. Dort wird sie weich aufgefangen. Dasselbe erfolgt anschliessend in umgekehrter Richtung.



⚠️ Voraussetzung: Die S, welche die Riesenfelge turnen, beherrschen den Handstand!

🔄 Dynamik des Anhebens gemeinsam rhythmisieren («ho-hop»); weich auffangen.