



Akrobatik

Aufwärmen: (10 min)

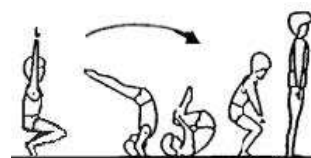
1. „Schnupfnasenspiel“ (3-5 min): (Ziel: aufwärmen durch laufen, Übung zur Körperspannung)
 - a. Spielfeld: max. halber Turnsaal, Material: 2 Matten/ 2 Bänder
 - b. Es gibt zwei Fänger, gekennzeichnet durch zwei Bänder
 Wenn man gefangen wird, fällt man mit einem lauten „HATSCHI“ zu Boden und legt sich auf den Rücken; um „Kranken“ wieder „gesund“ zu machen müssen ihn zwei Mitspieler an Schultern und Füßen zu einer der Matten („den Krankenhäusern“) transportieren. Dabei hat der „Kranke“ die Aufgabe seine Körperspannung zu halten

Hauptteil: (20 min)

1. Paare bilden und zu zweit zwei Matten irgendwo in der Halle platzieren
2. Übungen:

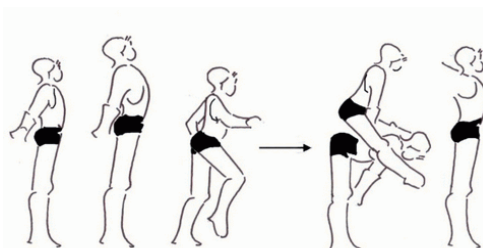
a. Rolle (Über anderen Rollen)

- i. Person macht Rolle und legt sich anschließend quer über die Matte und rollt über ihre Längsachse dem Partner entgegen, der dann versucht über die rollende Person eine Rolle zu machen.



b. „Bockspringen“

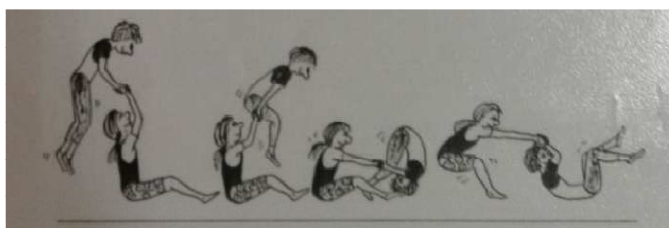
- i. Ein Teilnehmer bückt sich nach vorne und stützt sich dabei mit den Händen an den Beinen ab. Er versucht, einen sicheren Stand zu haben, damit er bei dem zu erwartenden Druck auf den Rücken, nicht zu Fall kommt. Mit oder ohne Anlauf versucht nun der



Bockspringer über den Mitspieler zu springen, indem er sich mit den Händen auf dessen Rücken abdrückt und die Beine grätscht. Ein Sprung kann von vorn, von der Seite oder von hinten erfolgen. Achtung! Unterfrau/mann muss stabil stehen (Beine hüftbreit, Hände auf OS gestützt, Kopf einziehen – Kinn zur Brust)

c. Übersprungrolle (mit Rolle)

- i. Ein/e Partner/in befindet sich im Grätschsitz und hebt die Arme über den Kopf. Die/der andere Partner/in steht hinter ihm/ihr, ergreift dessen/deren Hände und springt über den Kopf. Sie/er rollt sofort weiter, ohne die Hände des/der Anderen loszulassen und zieht sie/ihn dadurch in den Stand.

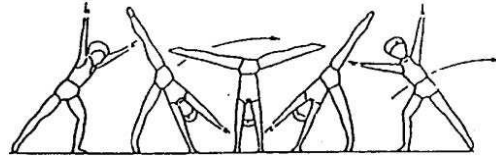


Achtung! Die Arme der Unterfrau/des Untermanns müssen gestreckt sein und der Kopf gesenkt (Kinn zur Brust)!



d. Rad

Ohne Anlauf zunehmen, wird das Rad aus dem Ausfallschritt geturnt. Nun wird der Rumpf gesenkt und das Druckbein aufgesetzt. Das Rad wird gerade angeturnt und kurz über den Boden wird der Oberkörper gedreht (man kann es auch seitlich turnen). Zuerst setzt die 1. Hand auf, anschließend die 2. und der/die Turner/in dreht sich seitwärts über den gegrätschten Handstand. Um die Übung nun abzuschließen, wird das Schwungbein schnell abgesenkt und der/die Turner/in richtet sich auf.



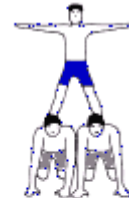
Vorübungen:

- „Schillingrollen“ (Fuß, Hand, Hand, Fuß aufsetzen)
- 2 Matten mit Spalt dazwischen, Hände setzen in Spalt auf – Füße müssen auf andere Matte geschwungen werden, ohne den Boden zu berühren
- Rad über Partner in Bankstellung

e. Pyramide (zu dritt)

- Zwei Personen der Gruppe stellen sich nebeneinander in die Bankstellung (hüftbreite Kniestellung). Der dritte macht eine weitere Bankstellung auf den Rücken der beiden unteren, wobei dieser sehr aufpassen muss, dass er seine Füße oder Knie am Becken der Unterpersonen aufsetzt. (NICHT in der WS!)

Sollte dies gut funktionieren, kann sich die Person, die oben ist, auch nur auf die Knie oder normal hinstellen.



Abschluss (10 min)

Sitzkreis (Vertrauen, Spannung, Gruppendynamik)

Die SchülerInnen machen einen engen Kreis (Schulter an Schulter) – alle S drehen sich um eine ¼ Drehung nach links – der Kreis rückt dann noch um 3-4 Schritte enger zusammen. Auf Kommando setzen sich alle S auf die Oberschenkel des Hintermanns/der Hinterfrau.

Wenn der Sitzkreis stabil ist, kann versucht werden, vw. zu gehen (im Gleichschritt)!



Viel Spaß beim Ausprobieren!