

Das kleine ABC der Partnerakrobatik

Marlies Marktscheffel

Körperspannung, Vertrauen und Miteinanderturnen stehen im Mittelpunkt des Workshops. Grundlagen der Partnerakrobatik bis hin zur Pyramide werden erarbeitet.

Miteinander warm werden

Vertrauensspiele/Kooperationsspiele

Ziele

- Verbesserung der Sozialkompetenz: des Miteinanders.
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten: Differenzierungsfähigkeit.
- Verbesserung der Wahrnehmung.

Musikstoppspiel:

- Begrüßung mit unterschiedlichen Aufgaben
- Kleine Gruppenaufgaben (z.B. 5 Füße, 3 Hände und 1 Po berühren den Boden und alle sind miteinander verbunden.)

Weitere Übungen zur Körperspannung

- Baumstamm
- Baum im Wind

- **Bildhauer und Modell**

Paarweise: Ein Kind bewegt die Arme, Beine, Körper des anderen Kindes, so dass dieses Kind die Position halten muss. Danach erfolgt der Wechsel.

- **Sprungfeder**

Paarweise: Die Kinder stellen sich in etwa 1 m Abstand in Grätschstellung gegenüber. Sie legen die Handflächen aneinander und legen sich gleichzeitig nach vorne. Der Körper soll dabei so gerade wie möglich sein. Nach kurzer Zeit schnellen die Körper gleichzeitig, wie eine Feder, in den Stand zurück.

Variation: Der Abstand kann nach Belieben verändert werden.

- **Schubser**

Ein Kind liegt mit angezogenen Knien auf dem Rücken. Das zweite Kind setzt sich rücklings auf die Füße des liegenden Kindes und wird von diesem zurückgeschubst.

- **Fotoapparat**

Paarweise: Ein Kind (Fotoapparat) schließt die Augen. Das andere Kind (Fotograf) führt den Fotoapparat durch den Raum. Dann wird der Kopf des Blinden so ausgerichtet, dass er ein bestimmtes Objekt sehen kann. Durch Tippen auf den Kopf öffnet der Fotoapparat kurz die Augen und „fotografiert“ das Objekt. Dieser Vorgang wird ein paar Mal wiederholt. Anschließend berichtet das Kind, welche Objekte es gesehen hat (Partnerwechsel).

- **Tausendfüßler**

Ein Kind befindet sich in der Bankstellung. Ein weiteres Kind stützt die Hände vor den Händen des ersten Kindes und legt seine Schienbeine auf dessen Rücken usw. Die Kinder versuchen, als Raupe zu gehen.

- **Handstand heben**

Das Kind liegt vollkommen gestreckt in der Bauchlage. Zwei oder auch vier andere Kinder heben es in den Handstand, wobei ihre Hände an die Oberschenkelvorderseite und an die Hüfte/Bauch fassen. Im Handstand sichern die Kinder mit einem Klammergriff am Oberschenkel. Anschließend schwingt das Kind mit den Beinen nacheinander wieder in den Stand zurück.

- **Partnerrolle**

Geräteaufbau: Bodenläufer

Ein Kind liegt mit dem Rücken auf dem Boden und greift die Fußknöchel des hinter ihm Stehenden. Der Partner greift ebenfalls die Fußknöchel des Liegenden. Mit Aufsetzen der Füße beginnt die Partnerrolle.

Achtung: Nicht springen!

- **Dreierrolle:**

Geräteaufbau: Bodenläufer

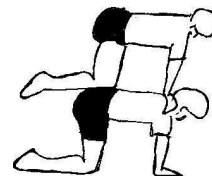
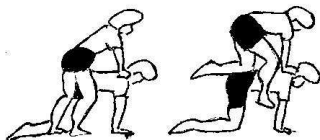
2 Kinder (A und B) stehen sich gegenüber. Das Dritte (C) befindet sich in der Mitte. C rollt auf A zu- A springt mit einer Grätsche über C. C dreht sich um. A rollt auf B zu-B springt mit einer Grätsche über A.

Partnerakrobatik

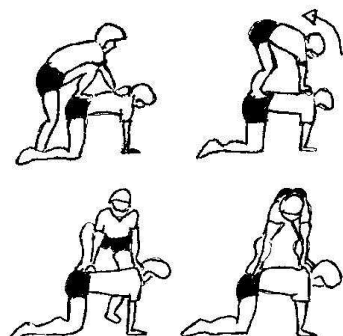
Wichtig:

- nicht in die Wirbelsäule steigen
- Vermeide ruckartige Bewegungen, wie springen
- Bleibe konzentriert und ruhig!!!
- Versuche wie eine Katze zu sein, Vorsichtig Beine, Füße oder Hände aufsetzen
- Es ist nicht wichtig wer oben oder unten turnt. Es geht nur gemeinsam.

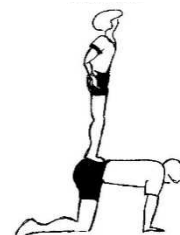
Die Bank



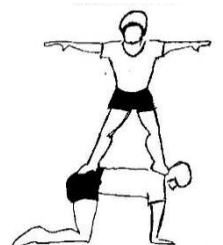
Stand auf der Bank (auch mit 3 Personen, oben hält sich an einer vorne stehenden Person fest)



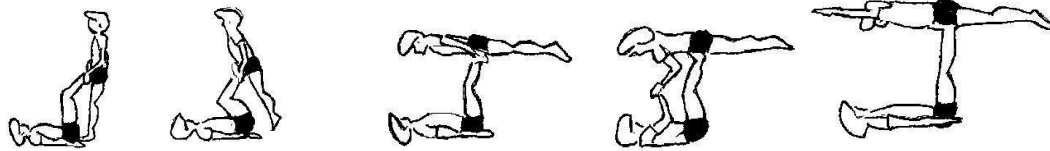
Grätschstand auf der



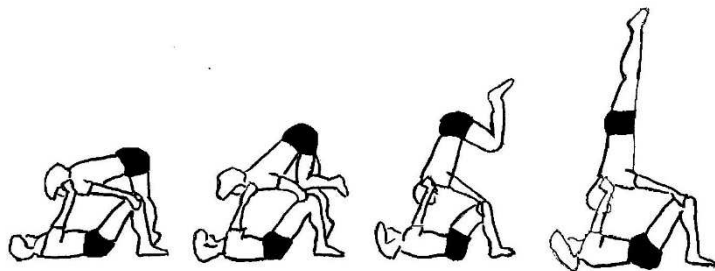
Bank



Fußflieger vorlings



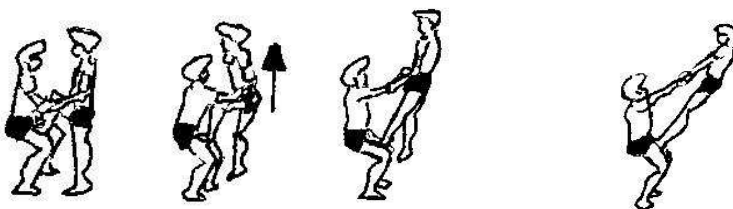
Schulterstand niedrig



Methodisches Vorgehen:

- Schulterstand zwischen 2 kleinen Kästen an der Wand
- Mit Hilfestellung

Oberschenkelstand

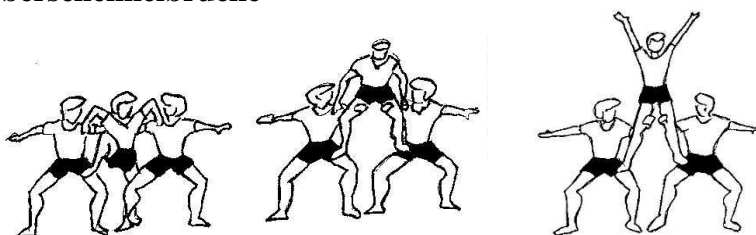


Methodisches Vorgehen:

- Im Sitzen auf einem kleinen Kasten/Turnbank
- Anlehnen an der Wand
- Frei im Raum

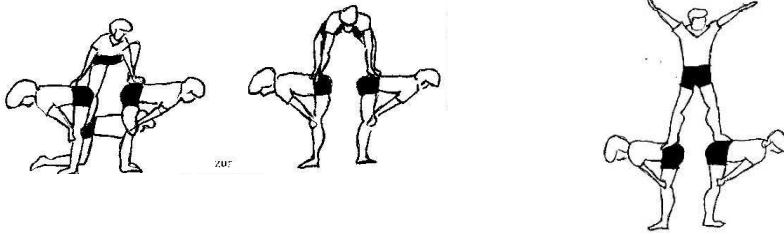
Variation: rücklings (Gallionsfigur)

Oberschenkelbrücke



Ziel: Oberschenkelbrücke in Kreisauflistung

Brücke



Bei allen Aufgaben des Miteinanderturnens ist es wichtig, dass die Absprachen klar geregelt sind. Also: **Wer macht wann was mit wem!!!**

Literatur

- Curt, B./Medler, M./Räupke, R.: Erlebnisturnen Sportbuchverlag, Flensburg 1998
- Marktscheffel, Marlies: Fitte Kids in Spiel und Sport – Kinderturnen, Meyer&Meyer Verlag, Aachen 2004