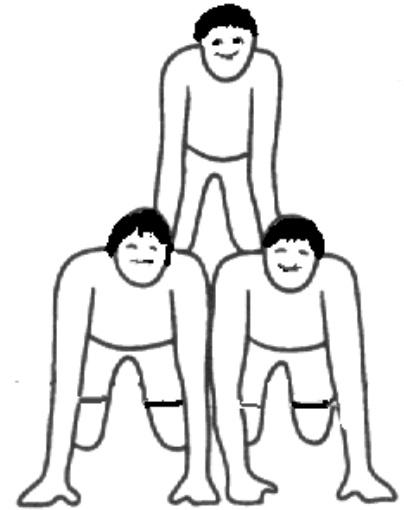
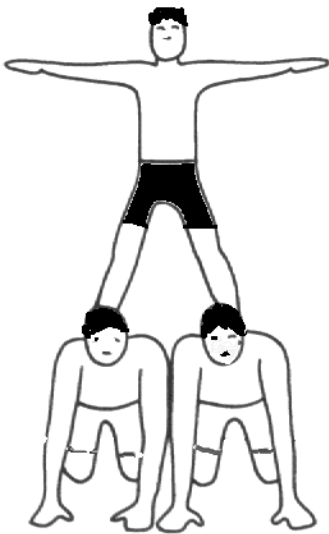


Akrobatik



&

Bewegungskünste



Warum Akrobatik in der Grundschule?

Akrobatik fördert:

- Gruppendynamische Prozesse
 - umsichtiger Umgang miteinander
 - gegenseitiges Vertrauen
 - Absprachen treffen
- Kraft
- Koordination
- Konzentration
- Gefühl für die eigene Körperspannung
- Körperspannung
- Gleichgewichtsfähigkeit

Spannungsbogen der Akrobatik

Aufbau von Stunden und Einheiten

Vorbereitende Übungen



Basistechniken



Partner-/ Gruppenübungen



Vorführungen
Cool down

Grundsätzliches

- Akrobatik sollte immer ohne Schuhe oder mit Turnschräppchen betrieben werden.
- Es sollte immer eine ausreichende Absicherung durch Matten (keine Weichbodenmatten) vorhanden sein.
- Es sollte immer auf ein Kräfte- und Gewichtsgleichgewicht geachtet werden.

Akrobatik-Regeln

Alle Mitglieder einer Gruppe beginnen zu einem fest verabredeten Zeichen!

Jeder muss dem anderen vertrauen können!

Jeder muss auf seinen Partner aufpassen!

Alle Bewegungen werden ganz langsam ausgeführt!

Jeder muss behutsam langsam auf- und absteigen!

Keiner darf Bewegungen plötzlich abbrechen!

Figuren werden langsam und vorsichtig wieder abgebaut!

Vorbereitende Übungen

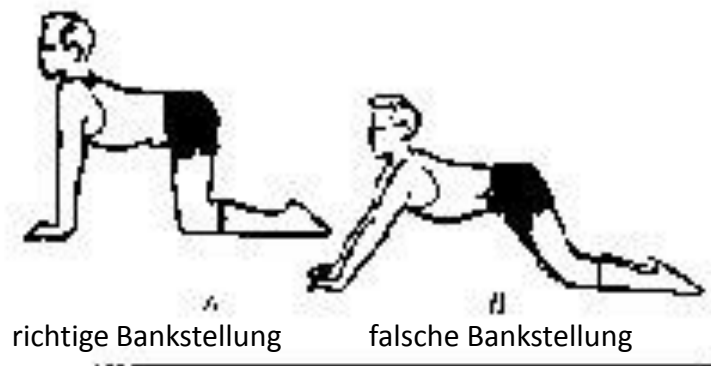
Ziele der vorbereitenden Übungen sind:

- Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln
- Gefühl für die eigene Körperspannung zu entwickeln
- Gefühl für Gleichgewicht zu entwickeln
- lernen sich auf andere verlassen zu können
- die Akrobatik-Regeln auch im Spiel zu beachten

Die Technik

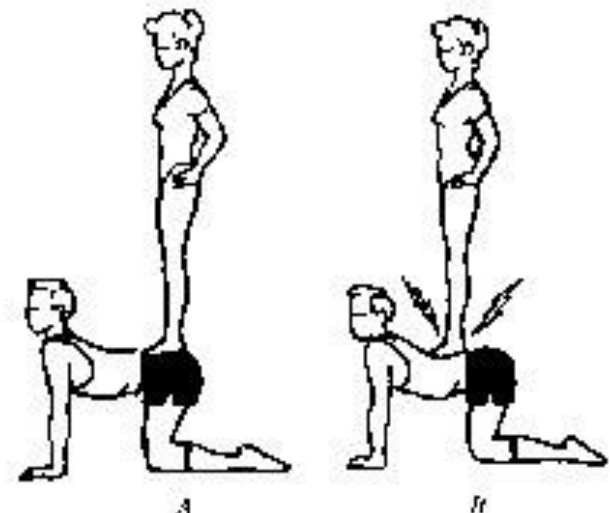
Bankstellung

Die **Bankstellung** stellt eine **wichtige Position** bei der Akrobatik dar. Es ist daher wichtig, dass diese richtig ausgeführt wird, auch um Verletzungen vorzubeugen.



Belastungspunkte

Es sollte **nie** eine **direkte Belastung der Wirbelsäule** z.B. durch direktes Stehen darauf bei der Bankposition erfolgen. Die **Belastungspunkte** in der Bankstellung sind **Hüfte** und **Schulterblätter**.



richtiger Stand mit richtiger Beckenhaltung (A)
falscherer Stand mit falscher Beckenhaltung (B)

...geschafft

**Das war die Theorie,
jetzt geht's ans Ausprobieren!**