

### Inhalt Monatsthema

|  |    |
|--|----|
| Erfolgslebnisse durch Kooperation                            | 2  |
| Stufenspezifisch   | 4  |
| Sicherheitshinweise  | 6  |
| Helfen und Sichern   | 7  |
| Unterrichtseinheit für die Mittelstufe                       | 9  |
| Lektionen  |    |
| • Du und ich, wir gemeinsam                                  | 10 |
| • Helfen und Sichern: Vertrauen schaffen und Vertrauen haben | 12 |
| • Gemeinsam klappt der Salto                                 | 14 |
| • Kunststücke zu zweit                                       | 16 |
| • Kunststücke in der Gruppe                                  | 18 |
| • It's showtime!   | 20 |
| Hinweise   | 21 |

### Kategorien

- Alter: 9–12 Jahre
- Schulstufe: 4.–6. Klasse
- Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, anwenden und gestalten

## Partnerakrobatik II



**Partnerakrobatik fördert die kindliche Entwicklung auf vielfältige Art: Sie deckt soziale, physische und psychische Aspekte ab. Und Partnerakrobatik ist im Sportunterricht sehr beliebt. Der zweite Teil einer im 2010 gestarteten Trilogie präsentiert eine Unterrichtseinheit mit Schülern der 4. bis 6. Klasse.**

Fast auf den Tag genau vor 5 Jahren ging die Plattform mobilesport.ch online. Erstes Monats-thema war «Partnerakrobatik» für Kindergarten/Unterstufe (siehe S. 21). Zum 5. Geburtstag nun widmet die Online-Plattform für Unterricht und Training die Partnerakrobatik den 4.- bis 6.-Klässlern.

### Mit- statt Gegeneinander

Das Ziel der Partnerakrobatik ist – altersunabhängig – stets dasselbe: Die Kinder wollen Figuren und Positionen erlernen, das Gleichgewicht halten, spektakuläre und originelle Formen bilden. Dennoch: Partnerakrobatik erfordert von allen Beteiligten viel Gespür, Respekt und Vertrauen, damit die akrobatischen Figuren erfolgreich und sicher umgesetzt werden können. Denn bei diesen Übungen sind die Kinder nicht Gegner, sondern eben Partner.

### Sorgfältig und altersgerecht umsetzen

Partnerakrobatik fördert zwar unbestritten sowohl soziale, als auch körperliche und geistige Fertigkeiten. Allerdings kann sie gerade bei vorpubertierenden und pubertierenden Kindern auch Probleme verursachen. Insbesondere der Körperkontakt ist in diesem Alter heikel. Lehrpersonen sollten daher das Thema sorgfältig und sensibel einführen und entsprechend umsetzen.

### Schritt für Schritt zur Show

Die sechs vorgeschlagenen Lektionen verstehen sich als Unterrichtseinheit. Zunächst gewöhnen sich die Kinder mit gezielten Übungen an einen gesunden Umgang mit Körperkontakt. Er ist Voraussetzung für die Griffe beim Helfen und Sichern oder für die akrobatische Form an sich. Erst danach können die Kinder weitere Grundfertigkeiten üben, gemeinsam an akrobatischen Elementen arbeiten und damit experimentieren. Als Krönung präsentieren sie ihr Können schliesslich der ganzen Klasse in einer Show.

P.S.: Die gute Nachricht für Lehrpersonen der Sek-I-Stufe: mobilesport.ch komplettiert die Partnerakrobatik-Trilogie noch mit Oberstufen-Inhalten – und das nicht erst in 5 Jahren.

# Erfolgserlebnisse durch Kooperation

**Partnerakrobatik bildet einen Pol zu den klassischen Sportarten und bietet vielseitige pädagogische Chancen. Nicht gegeneinander (wett)kämpfen steht im Vordergrund, sondern miteinander Herausforderungen meistern und Kunststücke lernen und vorführen.**

In der Partnerakrobatik wird mit Körperbewegung experimentiert. Sie bietet ein Feld, um Körpererfahrungen zu sammeln, die im normalen Alltag oder alleine nicht möglich wären. Das gefährliche Moment, das mit «Akrobatik» assoziiert wird, kann entschärft werden, da stets gemeinsam und mit Hilfestellung geübt wird. Auf diese Weise können das Unfallrisiko auf ein Minimum reduziert und die Erfolgserlebnisse auf ein Maximum gehoben werden.

Gemeinsame Kunststücke setzen neben der individuellen Körperwahrnehmung einen sensiblen, respekt- und vertrauensvollen Umgang mit dem Partnerartisten voraus. Beteiligte müssen sich verbal und nonverbal verständigen, wenn die Kunststücke gelingen sollen. Soziale Kompetenz, respekt- und vertrauensvoller Körperkontakt, Empathie, Rücksicht und Kooperation sind hier besonders gefragt.

Kunststücke gemeinsam mit anderen zu üben lohnt sich. Das Vertrauen in andere und in sich selber kann gestärkt und Ängste abgebaut werden. Mit Partnerakrobatik können viele Aspekte im sozialen, physischen und im psychischen Bereich gefördert und entwickelt werden.

## Soziale Aspekte – Miteinander statt gegeneinander

**Körperkontakt – Umgang mit fremden Körpern:** Für das Gelingen von Figuren spielt der Körperkontakt eine zentrale Rolle. Die Kinder müssen sich am Partner orientieren und lernen die Aufmerksamkeit nicht nur auf sich, sondern auch nach aussen zu richten. Es wird gezogen, geschubst, entspannt, gespannt, gehoben, getragen und gehalten. Sie spüren, wie sich andere anfühlen und lernen sensibel, verantwortlich und respektvoll mit der Körperlichkeit von anderen Personen umzugehen.

**Vertrauen:** In der Partnerakrobatik wird einander geholfen, gesichert, gestützt, getragen, gezogen und gestossen. Dies erfordert gegenseitiges Vertrauen, das sorgfältig aufgebaut werden muss. Eine grundsätzliche Bereitschaft und positive Einstellung zur Zusammenarbeit und Hilfestellung sind Voraussetzung dafür. Eine solche soziale Verantwortung erfordert eine gewisse soziale Reife.

**Kooperation:** Partnerakrobatische Kunststücke auszuführen geht über eine gute Zusammenarbeit zwischen den Partnern hinaus. Die Artisten müssen schöpferisch zusammen wirken, kreativ sein, sich auf andere Handlungen einstellen und die eigenen Handlungen anpassen. Das Ergebnis ist mehr als die Summe seiner Einzelteile. Kooperation ist das A und O der Ausführung.

**Kommunikation:** Nur gemeinsam gelingen Kunststücke in der Partnerakrobatik. Sich absprechen, kooperieren, rückmelden, einander anspornen und motivieren sind zwingende Bestandteile. Zudem findet ein Bewegungsdialog zwischen Artisten und Zuschauern statt. Etwas darstellen und sich körperlich ausdrücken gehören dazu. Partnerakrobatik bietet ein ideales Feld, um seine verbalen sowie nonverbalen kommunikativen Fähigkeiten zu üben.

**Wir-Gefühl:** Durch die Zusammenarbeit und die soziale Nähe lernen sich die Kinder besser kennen, verlieren die Scheu voreinander und bauen Vorurteile ab. Eine gelungene Gruppenvorführung ist ein Erfolgserlebnis. Dies ruft positive Emotionen hervor, die miteinander geteilt werden und das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken. Durch gegenseitiges Helfen und Sichern können Aussen-seiter und Schwache integriert werden (Gerling, 2001).

## Physische Aspekte – Die Suche nach dem Gleichgewicht

**Körperspannung/-entspannung:** Akrobatik wird auch als ein Spiel mit Spannung und Entspannung beschrieben. Damit akrobatische Figuren gelingen, sind diese beiden Körperzustände eine wesentliche Voraussetzung. In der Partnerakrobatik erfahren Artisten, wie sich Spannung und Entspannung an anderen und an sich selber anfühlen und wie sich diese beiden Zustände auf die Bewegung auswirken. Sie lernen Spannung und Entspannung funktionell einzusetzen. Dies ermöglicht ihnen zugleich ihre Haltung zu kontrollieren.

**Differenzierungsfähigkeit:** Durch die Zusammenarbeit mit wechselnden Partnern ist Differenzierungsfähigkeit gefragt. Da jede Person anders ist, müssen sich die Partner zuerst kennen lernen und einander anpassen. Beispielsweise müssen das Gleichgewicht und der Krafteinsatz mit jedem wechselnden Partner wieder neu austariert werden.

**Gleichgewicht:** Partnerakrobatik ist ein Spiel mit dem Gleichgewicht. Jede Figur erfordert, den Körper stabil zu halten oder ihn kontrolliert zu bewegen. Die Gleichgewichtsfähigkeit ist in der Partnerakrobatik eine wesentliche Voraussetzung und wird durch sie gefördert.

**Kraft:** Partner zu halten, stützen, ziehen, stossen oder zu heben erfordert Krafteinsätze. In der Partnerakrobatik wird Kraft vorausgesetzt und auch trainiert. Zudem muss auf das Gegenüber Rücksicht genommen werden. Neben dem Trainieren der Kraft wird auch gelernt, die Auswirkung des Krafteinsatzes wahrzunehmen und ihn zu regulieren.

## Psychische Aspekte – Erfolgserlebnisse stärken Selbstvertrauen

**Körperwahrnehmung:** Beim Experimentieren mit körperlichen Bewegungen wird die Aufmerksamkeit in der Regel nach innen gerichtet. Damit akrobatische Elemente gelingen, ist es wichtig, dass der Artist weiss, was er macht. Partnerakrobatik fordert, ständig zu hinterfragen: Wo muss ich meine Füsse platzieren, in welcher Lage ist mein Körper, wo sollte er sein, wie stark muss ich den Rumpf anspannen, wo sind meine Arme etc.? Dadurch wird das Körpergefühl differenzierter, die Wahrnehmungsfähigkeit verbessert und Bewegungserfahrungen werden erweitert.

**Aufmerksamkeit:** In der Partnerakrobatik sollen relativ spektakuläre Kunststücke gezeigt werden. Die Zusammenarbeit und das Wagnis erfordern Aufmerksamkeit und Konzentration: Aufmerksamkeit nach aussen, auf den Partner und Konzentration nach innen, in den Körper.

**Selbstständigkeit:** In der Partnerakrobatik können bereits frühzeitig Helferaufgaben herangebracht werden. Dadurch wird Kindern eine gewisse Mündigkeit zugetraut. Sie sind stolz darüber, alleine, in der Kleingruppe etwas erarbeiten zu können. Mit zunehmendem Alter können sie Geräte selber aufstellen, offene Aufgaben kreativ lösen und einander selbstständig helfen und korrigieren.

**Selbsteinschätzung:** Beim Erarbeiten von gemeinsamen Kunststücken kommen die Kinder nicht darum herum über ihre Bewegungshandlungen zu sprechen. Die gegenseitige Hilfe, das Sichern, Absprechen, einander Korrigieren und Rückmelden fördert die Fremd- und Selbstreflexion. Dadurch wird eine realistische Selbsteinschätzung gefördert.

**Selbstvertrauen:** Ist ein Kunststück geschafft, steigt die Überzeugung selber etwas zu «können». Das weckt positive Gefühle und beeinflusst das Vertrauen in sich selber. Durch gegenseitige Hilfe in der Partnerakrobatik werden für alle Kinder – ob dick oder dünn, gross oder klein – Kunststücke möglich, die vorher für unmöglich gehalten wurden, wie z. B. einen Salto rückwärts.

# Stufenspezifik

**Partnerakrobatik ist geeignet, um ganz bestimmte soziale, psychische und physische Aspekte zu fördern. Obschon Partnerakrobatik an kein bestimmtes Alter gebunden ist, müssen stufenspezifische Eigenheiten berücksichtigt werden.**

## Unterstufe

Bei Kindern der unteren Stufen ist die Feinsteuerung der Bewegungen oft noch erschwert. Es fällt ihnen zunächst schwer, ihren eigenen Körper genau zu spüren und Bewegungen differenziert wahrzunehmen: Was bedeutet Spannung und Entspannung, ist meine Haltung wirklich gerade und sind meine Arme gestreckt? Die Aufmerksamkeit auf den Partner ist nicht oder nur ansatzweise vorhanden. Beim freien Spielen beschäftigen sich Kinder zunächst mit sich selber. Auch sich bewegen in einer Gruppe ist für sie zuerst ungewohnt. Kinder der untersten Stufen müssen erst lernen, in einer Gruppe umher zu rennen, ohne ineinander zu stossen.

Körper und Geist sind in der Wachstumsphase. Die Körper sind wenig und nicht lange belastbar. Sie zeigen aber eine hohe Aufnahmebereitschaft und Neugierde für vielseitige koordinative Herausforderungen (neuronaes Netzwerk bilden). Unter Berücksichtigung dieser Entwicklungsstufe werden in den partnerakrobatischen Übungen für die Unterstufe folgende Schwerpunkte gesetzt: die Gewöhnung und den Umgang mit Körperkontakt (die Kinder sollen lernen sich ohne Scheu anzufassen und rücksichtsvoll miteinander umzugehen), die Kooperation (die Kinder sollen eine Übung gemeinsam ausführen können), die Ganzkörperspannung und die Spannung einzelner Körperteile sowie die Wahrnehmung der einzelnen Körperteile (siehe Tabelle Seite 5).

## Mittel- und Oberstufe

Auf der Mittel- und Oberstufe sind die Schüler immer noch gefordert, wenn es darum geht, sich auf einen Mitschüler einzulassen und mit ihm zu kooperieren. Vertrauen in den Partner zu haben braucht etwas Zeit, um sich zu entwickeln. Man muss sich zuerst kennen lernen. Anfangs glauben die Schüler nicht daran, dass die Übung funktioniert. Sie brechen die Übung vorzeitig ab oder mogeln, indem sie sich mit den Händen aufstützen, um die Kontrolle zu behalten.

Neben dem Vertrauen in den Partner braucht es auch Vertrauen in sich selber. Dieses wird gestärkt, wenn Erfolg erlebt wird und wenn die Schüler sich selber realistisch einschätzen können. Mit zunehmendem Alter können sie immer detaillierter über sich selber nachdenken und sich differenzierter ausdrücken. Mit dem zunehmenden Reflexionsvermögen steigt auch die Fähigkeit, zielgerichtet zu arbeiten. Sie können mehr Verantwortung übernehmen und immer selbstständiger arbeiten.

## Mittelstufe

Auf der Mittelstufe sind die Jugendlichen für Kunststücke und koordinative Herausforderungen begeisterungsfähig. Ihre Körper werden stärker und länger belastbar. In der Zeit der puberalen Veränderungen (Oberstufe) muss aber damit gerechnet werden, dass die Zusammenarbeit bei akrobatischen Elementen nicht mehr reibungslos gelingt. Es können Hemmungen vor Körperkontakt oder Unsicherheiten im Umgang mit körperlicher Nähe entstehen. Das muss durch die Lehrperson berücksichtigt werden: eine gewisse Sensibilität ist gefragt. Die Partnerakrobatik kann in dieser Phase auch eine Chance bieten, um entsprechende Problematiken zu thematisieren und sich damit aktiv auseinanderzusetzen. So z. B. die Problematik des gegenseitigen Anfassens: Was bedeutet Respekt oder was unterscheidet Helfen/Sichern von sexuellen Absichten?

Auf der Mittelstufe soll vor allem gelernt werden, Verantwortung zu übernehmen und einander zu vertrauen. Deshalb sollten bewusst Akzente auf das Helfen und Sichern gelegt werden. Die Schüler/innen sollen ihr Selbstvertrauen stärken, indem sie sich an herausfordernde Aufgaben wagen und durch (Selbst)reflexion und gegenseitiges Rückmelden ihre Selbsteinschätzung verbessern. Die zielgerichtete und kreative Zusammenarbeit mit anderen soll bewusst gefördert werden. Wichtig ist deshalb, dass die hohe Motivation für gemeinsame Bewegungsexperimente ausgelebt werden kann (siehe Tabelle Seite 5).

## Oberstufe

Auf der Oberstufe sollen die Schüler vor allem lernen, mit ihren eigenen körperlichen Veränderungen und jenen der anderen umzugehen, sie zu akzeptieren und zu ihren Körpern Sorge zu tragen. Dazu gehören das Aneignen einer differenzierten Körperwahrnehmung und eine zunehmend selbstständige und konstruktive Arbeitsweise in der Gruppe. Das eigene Selbstwertgefühl soll gestärkt werden (siehe Tabelle). In Übungen der Oberstufe werden Schwerpunkte auf die Körperwahrnehmung, einschliesslich auf ein gesundes Bewegungsverhalten, den respektvollen Körperkontakt, Kooperation, Kreativität, Selbstständigkeit in der Gruppe und die Differenzierungsfähigkeit gelegt.

|   |  | Unterstufe | Mittelstufe | Oberstufe |
|---|--|------------|-------------|-----------|
| Soziale Aspekte   | <b>Körperkontakt</b>   |            |             |           |
|   | Einander ohne Scheu anfassen, berühren und rücksichtsvoll miteinander umgehen  | •••        | •••         | •••       |
|   | <b>Vertrauen</b>   |            |             |           |
|   | Sich einander anvertrauen  | •••        | •••         | •••       |
|   | <b>Kooperation</b>   |            |             |           |
|   | Miteinander eine Übung ausführen/Aufgabe lösen   | •••        | •••         | •••       |
|   | Einander helfen und sichern und dem Gegenüber positiv eingestellt sein   | •          | •••         | •••       |
|   | Miteinander etwas Neues resp. Eigenes kreieren   | •          | ••          | •••       |
|   | <b>Kommunikation</b>   |            |             |           |
|   | Einander zum eigenen Befinden Rückmeldung geben<br>z. B. «Mein Rücken schmerzt, geh runter», «Juhui, wir haben es geschafft» | •••        | •••         | •••       |
| <b>Wir-Gefühl</b>   |  |            |             |           |
| Die Freude über das gemeinsame Erfolgserlebnis miteinander teilen | •••  | •••        | •••         |           |
| Physische Aspekte   | <b>Körperspannung/-entspannung</b>   |            |             |           |
|   | Den ganzen Körper und/oder einzelne Körperteile anspannen und entspannen   | •••        | ••          | •         |
|   | Anspannung und Entspannung zu Gunsten des Bewegungsflusses nutzen  |            | ••          | •••       |
|   | <b>Differenzierungsfähigkeit</b>   |            |             |           |
|   | Krafteinsatz regulieren und Gleichgewicht bei verändernden Bedingungen halten  | ••         | •••         | •••       |
|   | <b>Gleichgewicht</b>   |            |             |           |
|   | Den Körper auf leicht beweglicher Unterlage stabil halten  | ••         | •••         | •••       |
|   | Einbeinig auf leicht beweglicher Unterlage stehen  | •          | ••          | •••       |
|   | <b>Kraft</b>   |            |             |           |
|   | Krafteinsätze über kurze Zeit halten   | •••        | •••         | •••       |
| Krafteinsätze über längere Zeit halten                            |  | •          | •••         |           |
| Psychische Aspekte  | <b>Körperwahrnehmung</b>   |            |             |           |
|   | Körperteile wahrnehmen, benennen und einzeln bewegen   | •••        |             |           |
|   | Die eigene Körperbewegung beschreiben und bewerten   |            | ••          | •••       |
|   | <b>Aufmerksamkeit</b>  |            |             |           |
|   | Handlungen des Gegenübers wahrnehmen und sie im eigenen Handeln berücksichtigen  | ••         | ••          | •••       |
|   | <b>Selbstständigkeit</b>   |            |             |           |
|   | Verantwortung übernehmen   |            | •           | •••       |
|   | Offene Aufgaben miteinander lösen  | •          | •••         | •••       |
|   | Eigene Aufgabenstellungen miteinander entwickeln   |            | •           | •••       |
|   | <b>Selbsteinschätzung</b>  |            |             |           |
| Die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen                   | •••  | •••        | •••         |           |
| <b>Selbstvertrauen</b>  |  |            |             |           |
| Sich an herausfordernde Aufgaben wagen                            | •••  | •••        | •••         |           |

# Sicherheitshinweise

**Einige Aspekte sind auch für die Partnerakrobatik zu beherzigen. Ein Überblick über die wichtigsten Punkte, die in jeder Lektion beachtet werden sollen.**

## Setting

- Bequeme, rutschfeste Kleidung, lange Hosen.
- Turnschuhe mit weichen Sohlen, Socken oder Barfuss.
- Dünne Matten.
- Genügend Platz, keine Hindernisse im Weg.

## Inszenierung

- Ganz am Anfang erklären, was Akrobatik ist, um den evtl. zu hohen Respekt oder die Angst zu mindern.
- Behutsam einsteigen – spielerisch – an Körperkontakt muss man sich erst gewöhnen. Nicht am ersten Schultag mit Partnerakrobatik beginnen, es ist idealer, wenn sich die Gruppe schon kennt.
- Gleichgewichtige arbeiten zusammen, Rollen tauschen, Erfolgserlebnisse für alle, andere Körper neu ausbalancieren.
- Ergebnisse zeigen lassen, Erarbeitetes vorführen (Inszenierungen funktionieren mit Jüngeren besser, bei den Älteren muss evtl. erst noch eine Hemmschwelle überwunden werden).

## Lektions-/Trainingsablauf

- Zu Beginn sich jeweils gut aufwärmen und «gelenkig» machen.
- Kinder der Unterstufe nur max. 60% des eigenen Körpergewichts heben lassen. Zu zweit kann ein Kind problemlos getragen werden, dann ist das Gewicht halbiert. Die unteren sollen in der Regel die kräftigeren sein. Auf eine korrekte Verteilung der Last muss geachtet werden.
- Erst ab der Mittelstufe eignen sich akrobatische Elemente mit (statischen) Belastungen des eigenen Körpergewichts sowie die senkrechte Belastung der Wirbelsäule (z. B. jemandem auf die Schultern stehen). Solche Belastungen sollten nicht länger als 3–5 Sek. gehalten werden müssen. Impulsive Belastungen müssen vermieden werden (kein Auf- und Abspringen).
- Becken und Beine können auf allen Stufen problemlos kontrolliert belastet werden.
- Die grössten Schwierigkeiten bei partnerakrobatischen Figuren sind meist der Auf- und Abbau. Beide Phasen müssen konzentriert und fließend geschehen. Hohe Kraftspitzen müssen grundsätzlich vermieden werden, z. B. ruckartige Bewegungen und plötzlicher hoher Druck auf die Wirbelsäule durch herunterspringen.
- Bei unvorhergesehenen Schmerzen sofort «ab» für Abbau rufen.
- Elemente, die Schnellkraft erfordern, am Anfang der Stunde.
- Der Bereich zwischen Becken und Schultern sowie der Nacken dürfen niemals belastet werden. Der Kopf darf nur zum Sichern belastet werden. D. h.: mit den Händen darauf abstützen, wenn die betreffende Person bewusst so sichert. Beim Auf- und Abbau von Pyramiden mit der Bankposition muss darauf geachtet werden, dass das Fussgelenk nie belastet wird.
- Vor jeder Ausführung von akrobatischen Elementen muss Ruhe und Konzentration hergestellt und der genaue Ablauf geklärt werden, wer welches Kommando («und auf», «und ab») gibt und wer welche Position einnimmt.
- Körperspannung ist eine wichtige Voraussetzung.
- Auf korrekte Haltung achten.

# Helfen und Sichern

**Helfen und Sichern sind ein integraler Bestandteil der Partnerakrobatik und müssen für alle Beteiligten zur Selbstverständlichkeit werden. Insbesondere auf der Mittelstufe ist die Thematik als Schwerpunkt zu betrachten.**

Die Wahrnehmung der körperlichen Veränderungen kann unter den Schülern eine gehemmte Distanz schaffen. Einander zu berühren braucht Überwindung und Gewöhnung. Trotzdem ist der kindliche Spiel- und Bewegungsdrang in diesem Alter immer noch in hohem Masse vorhanden und die Schüler sind für koordinative Herausforderungen und neue Bewegungserlebnisse sehr begeisterungsfähig.

## Schwerpunkt auf der Mittelstufe

Neben dem Pyramidenbauen, lernen die Schüler in dieser Lektionseinheit das Helfen und Sichern. Während «Helfen» aktives Unterstützen meint, bedeutet «Sichern» eine passive Hilfe, die nur zum Zuge kommt, wenn nötig. Geholfen wird eher bei dynamischen Partnerelementen und gesichert bei Pyramidenformen. Es gilt grundsätzlich, für jede neu zu lernende Figur, die Hilfestellung oder das Sichern gleich mitzulernen.

### Regeln zum Helfen und Sichern

- Helfende und sichernde Personen wissen über den Bewegungsablauf sowie mögliche Problemsituationen Bescheid (Vorausdenken, Antizipieren).
- Helfende und Sichernde stehen in Körpfernähe zur ausführenden Person (Körperschwerpunkte dicht zueinander bringen!).
- Die Helfenden haben einen sicheren Stand.
- Beim Helfen schon zugreifen bevor die Bewegung beginnt.
- Beim Helfen den Rücken gerade halten, die Hubarbeit leisten die Beine.
- Helfende und Sichernde gehen mit der Bewegung mit und denken mit.
- Die Griffe werden jeweils nahe am Rumpf angesetzt.
- Die beiden Helferhände einer Person dürfen nicht auf einem Gelenk angesetzt werden, auch haben sie nie ein Gelenk zwischen beiden Händen.
- Unterstützung an Gesäss und Schultern, nicht am Kreuz.
- Die Hilfestellung wird erst beendet, wenn die Bewegung abgeschlossen ist – bis zum sicheren Stand.
- Kommandos müssen vorgängig abgesprochen werden.
- Schmuck, Uhren etc. müssen abgelegt und die Haare zusammengebunden werden.

### Genauere Einführung

Je nach Akrobatikelement ist eine detaillierte Instruktion des Helfens oder Sicherns durch die Lehrperson notwendig, und die Hilfestellung muss geübt werden. Insbesondere bei dynamischen Elementen braucht es genaue Erklärungen über den Bewegungsablauf und wie geholfen werden soll, da die zu unterstützenden Momente antizipiert werden müssen. Bei statischen Figuren können die Schüler schneller selbstständig arbeiten.

Hilfestellung und Sicherung werden erst dann reduziert, wenn bei den Ausübenden die Bewegungsabläufe automatisiert sind und ein allfälliger Sturz selber kontrolliert abgefangen werden kann.



## Helfergriffe

Helfergriffe können stützen, tragen, heben, stossen, ziehen, drücken, fixieren, führen, spicken und drehen. Die Schüler müssen die Helfergriffe nicht nur kennen und anwenden können, sondern auch wissen, welche Funktion sie haben, damit sie Bewegungen schliesslich selbstständig sichern, unterstützen oder steuern können.

### Klammergriff

Der wichtigste und funktionellste Griff zum Helfen (jemanden tragen, führen, drehen) und Sichern (jemanden festhalten) ist der Klammergriff. Dabei klammert eine Hand von hinten, die andere von vorne. Daumenspitze der einen Hand zeigt zur Daumenspitze der anderen Hand. Dasselbe gilt für die Fingerspitzen.



Klammergriff



Klammergriff  
an den Oberarmen



Klammergriff  
am Oberschenkel

### Reissverschlussystem

In dieser Unterrichtseinheit wird als weiterer Griff das Halten, Tragen oder Auffangen mit dem Reissverschlussystem verwendet. Hierfür führen die Helfenden ihre Arme mit den Handflächen nach oben ineinander wie bei einem Reissverschluss, ohne einander zu berühren. Dieser Griff soll provozieren, dass sich das helfende Kind stärker verantwortlich fühlt, das fallende oder zu tragende Kind abzufangen oder zu tragen, als bei einem Griff, bei dem sich beide Kinder vis-à-vis stehend an den Unterarmen festhalten. Denn mit dem Griff im Reissverschlussystem wird die Aufmerksamkeit auf das fallende Kind gelenkt, mit dem Unterarmgriff richtet sich die Aufmerksamkeit auf den «Griff-Partner».





# Unterrichtseinheit für die Mittelstufe

In dieser Unterrichtseinheit stehen das gegenseitige Vertrauen und die Kooperation im Vordergrund. Der körperlichen Entwicklung ist dabei besondere Aufmerksamkeit zu widmen.

## Unterrichtsziele

Diese Lektionseinheit für die Mittelstufe hat zunächst die Gewöhnung an den Körperkontakt im Visier: Andere zu berühren – mit der Absicht ein gemeinsames Kunststück zu zeigen oder um einander zu helfen oder zu sichern – ist eine Voraussetzung für die Partnerakrobatik und muss zur Selbstverständlichkeit werden. Beim Helfen und Sichern, dem nächsten Schwerpunkt der Lektionseinheit, sollen auch Sicherheitsaspekte (siehe Seiten 6–8) berücksichtigt werden. Erst wenn Sicherheit gewährleistet ist, können die Kinder Vertrauen aufbauen. Erst wenn gegenseitiges Vertrauen vorhanden ist, getrauen sich die SuS einander ihre Empfindungen mitzuteilen, Rückmeldungen zu geben, ihr Handeln gemeinsam zu reflektieren und miteinander zu kooperieren.

## Übersicht Unterrichtseinheit (6 Lektionen)

Die vorgeschlagenen 6 Lektionen bauen aufeinander auf. Die Kinder erwerben zunächst die wichtigsten Fertigkeiten für die Partnerakrobatik, erarbeiten verschiedene Kunststücke (alleine, zu zweit, in der Gruppe) und führen zum Abschluss der Unterrichtseinheit der ganzen Klasse jeweils eine Show auf.

| Nr. | Titel  | Zeit | Ziele  | Inhalte  |
|-----|--|------|--|--|
| 1   | <a href="#">Du und ich, wir gemeinsam</a>                                  | 45'  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einander ohne Scheu anfassen, berühren und rücksichtsvoll miteinander umgehen</li> <li>• Körperspannung differenziert einsetzen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsspiele mit Körperkontakt</li> <li>• Übungen zur Körperspannung</li> </ul>  |
| 2   | <a href="#">Helfen und Sichern: Vertrauen schaffen und Vertrauen haben</a> | 45'  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitsaspekte kennen</li> <li>• Vertrauen schaffen und Vertrauen erlangen</li> <li>• Einander helfen und sichern können</li> <li>• Die Wichtigkeit der Körperspannung und der Kommunikation erkennen</li> <li>• Dem Helfen und Sichern positiv eingestellt sein</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen zu den Sicherheitsaspekten: Körperspannung und Kommunikation</li> <li>• Der Klammergriff</li> <li>• Übungen mit dem Klammergriff</li> </ul> |
| 3   | <a href="#">Gemeinsam klappt der Salto</a>                                 | 45'  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto vw. und rw. mit Hilfe ausführen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Klammergriff anwenden</li> <li>• Kooperative Salto-Formen</li> </ul>  |
| 4   | <a href="#">Kunststücke zu zweit – Sicherheitsaspekte</a>                  | 45'  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miteinander eine Übung ausführen/Aufgabe lösen</li> <li>• Krafteinsatz regulieren und Gleichgewicht bei verändernden Bedingungen halten</li> <li>• Einander zum eigenen Befinden Rückmeldung geben</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pyramidenformen</li> </ul>  |
| 5   | <a href="#">Kunststück in der Gruppe</a>                                   | 45'  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miteinander kooperieren</li> <li>• Die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen</li> <li>• Sich an herausfordernde Aufgaben wagen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pyramidenformen</li> </ul>  |
| 6   | <a href="#">It's showtime!</a>   | 45'  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunststück in der Gruppe vorzeigen können</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Performance vorzeigen</li> </ul>  |

### Alternative: «Light-Version»

Die LP kann sich als Ziel auch nur ein Kunststück setzen. So könnte z. B. die Lektion 3 (Gemeinsam klappt der Salto) alleine als Schwerpunkt erarbeitet werden. Allerdings ist es sinnvoll, wenn vor der Show-Lektion (Nr. 6) die Lektion 4 oder 5 durchgeführt wird, bevor die Lektion 6 folgt. Die letzte Lektion (Nr. 6) ist immer eine Show, während der die Kinder den erarbeiteten Schwerpunkt vorzeigen. Mögliche Reihenfolgen für eine «Light-Version» der Unterrichtseinheit könnte so aussehen: 1, 2, 4, 6 / 1, 2, 5, 6 / 1, 2, 3, 4, 6 / 1, 2, 3, 5, 6.

# Lektionen

## Du und ich, wir gemeinsam



Während dieser Lektion führen die SuS Bewegungsspiele mit Körperkontakt durch. Übungen zur Körperspannung bilden ebenfalls einen wichtigen Bestandteil des Unterrichts.


### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 4.–6. Klasse
- Niveaustufe: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben

### Lernziele

- Einander ohne Scheu anfassen, berühren und rücksichtsvoll miteinander umgehen
- Körperspannung differenziert einsetzen

|          | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform   | Organisation / Skizze   | Material |
|----------|---|---|----------|
| Einstieg | 5' <b>Amöbenspiel</b><br>Die Kinder rennen zu Musik frei in der Halle herum. Auf Musikstopp und Zuruf einer Zahl, z. B. 3, finden sich entsprechend viele Kinder, also 3, so schnell wie möglich zusammen, fassen sich in einer Reihe an den Händen. Wer übrig bleibt, löst jeweils eine kurze Aufgabe, z. B. zwei Wände berühren. Bevor die Musik wieder beginnt, bestimmt die Lehrperson eine weitere Art von Körperkontakt für das nächste Zusammentreffen, z. B. einander mit den Füßen berühren, Schulter an Schulter hin stehen, mit dem Rücken zueinander etc. Bei Musikstopp ruft die Lehrperson eine andere Zahl, die Kinder finden entsprechend wieder zusammen. Beim letzten Durchlauf sollen die Kinder sich zu zweit zusammenfinden, damit mit der nächsten Übung weiter gefahren werden kann. |   | Musik    |
|          | 5' <b>Statuen testen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Paare laufen kreuz und quer in der Turnhalle. Bei Musikstopp erstarren alle zu einer Statue. Bei Musikstart laufen alle wieder weiter.</li> </ul> <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dito, aber nun: A gibt den Weg vor, B folgt und prüft bei Musikstopp die Stabilität der Statue (Körperspannung) durch Stossen und Ziehen an den Armen und sanftes Rütteln an den Schultern. Nun erfolgt Rollenwechsel.</li> <li>• Für das Formen der Statuen ein Thema vorgeben wie z. B. Sportarten, Handwerker etc.</li> </ul>  |    | Musik    |
|          | 3' <b>Hart – weich</b><br>A liegt in Rückenlage auf der Matte. B bewegt die Arme und Beine von A. Wenn die Musik «hart» ist, sperrt sich A gegen die Bewegung, wenn die Musik «weich» ist, bleibt A ganz entspannt und lässt sich bewegen.  |   | Musik    |
|          | 2' <b>Überprüfung der Spannung zu zweit</b><br>A liegt auf dem Rücken und macht sich stocksteif. B greift die Fussgelenke und hebt A wie ein Brett hoch. A spannt den Po an und presst die Beine zusammen.  |  |          |

|           | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform  | Organisation / Skizze   | Material  |
|-----------|--|---|---|
| Hauptteil | 5'<br><b>Erste Kunststücke zu zweit</b><br>Zu zweit folgende Positionen einnehmen (siehe pdf im «Material»):<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Stuhl</li> <li>• «V» seitwärts</li> <li>• «V» frontal</li> <li>• Hausdach</li> <li>• Waage</li> </ul>   |  | Bilder <a href="#">Kunststücke zu zweit (pdf)</a> |
|           | 20'<br><b>Mit dem Körper schreiben</b><br>Zu zweit folgende Buchstaben schreiben (liegend oder stehend, was geht besser?): O, C, V, W, M, X, A, T, U, Z, N.<br><br>Dann 6er Gruppen bilden (3 Paare vereinen sich):<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Jede Gruppe versucht mit ihren Körpern Wörter zu schreiben, wie z. B. ENDE, ALL, HEIDI, LUKE etc.</li> <li>• Die Gruppen finden eigene Wörter, die sie schreiben können.</li> </ul><br>Abschluss: Kann die ganze Klasse ein langes Wort oder einen Satz schreiben? |   |   |
| Ausklang  | 5'<br><b>Rückblick und Ausblick</b><br>Der Klasse im Kreis erklären, was gemacht wurde und wozu. Ausblick auf die nächste Lektion.<br>Alle Kinder liegen auf den Bauch und schliessen die Augen. Die Lehrperson berührt die Kinder einzeln am Rücken, diese dürfen in die Garderobe gehen.   |   |   |

## Helfen und Sichern: Vertrauen schaffen und Vertrauen haben

**Sicherheit steht in dieser Lektion im Zentrum. Die SuS erfahren die Wichtigkeit der Körperspannung und der Kommunikation. Zudem üben sie den Klammergriff.**

### Rahmenbedingungen



- Lektionsdauer: 50 Minuten
- Stufe: 4.–6. Klasse
- Niveaustufe: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben



### Lernziele

- Sicherheitsaspekte kennen
- Vertrauen schaffen und Vertrauen erlangen
- Einander helfen und sichern können
- Die Wichtigkeit der Körperspannung und der Kommunikation erkennen
- Dem Helfen und Sichern positiv eingestellt sein

### Sicherheitshinweise

Siehe Übungen «Klammergriff Stand», «Klammergriff Handstand» und «Himmelbett».

|           | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform   | Organisation / Skizze  | Material |
|-----------|---|--|----------|
| Einstieg  | 5' <b>Paarfangen</b><br>Alle Kinder verteilen sich in der Halle. Ein Kind jagt nun ein anderes Kind. Fängt es dieses, geben sie sich die Hand und jagen ein drittes und ein viertes. Wenn vier Kinder zusammen sind, teilen sie sich in zwei Paare auf. Jetzt fangen beide Paare weitere Kinder, bis sie erneut zu viert sind. Wer zuletzt übrig bleibt, hat gewonnen.  |  | Musik    |
|           | 5' <b>Pendeluhr</b><br>3er-Gruppen bilden nach Grösse und Gewicht. 2 Kinder stehen vis-à-vis mit Blickkontakt. Das dritte Kind steht in der Mitte, beide Füsse fest im Boden verankert, spannt den Körper gut und lässt sich nach hinten oder vorne fallen. Die anderen fangen sie auf und schieben sie wieder in den aufrechten Stand zurück.<br>Wer wagt es die Augen zu schliessen? Wer verliert die Körperspannung nicht und kann dazu mit den Armen wedeln/mit den Händen winken?  |   | Musik    |
| Hauptteil | 5' <b>Einführung Klammergriff Stand</b><br>A und B halten C im Klammergriff an den Oberarmen fest. C spannt die Arme und zieht die Beine an, und wird so von A und B getragen (Foto 1). Gelingt es, C wie in einer Sänfte zu tragen, d.h. zu transportieren (Foto 2)?<br><br><b>Sicherheitshinweise</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Helfende und sichernde Personen wissen über den Bewegungsablauf sowie mögliche Problemsituationen Bescheid (Vorausdenken, Antizipieren)</li> <li>• Helfende und Sichernde stehen in Körpernähe zur ausführenden Person (Körperschwerpunkte dicht zueinander bringen!)</li> <li>• Die Helfenden haben einen sicheren Stand</li> <li>• Beim Helfen schon zugreifen bevor die Bewegung beginnt</li> <li>• Beim Helfen den Rücken gerade halten, die Hubarbeit leisten die Beine</li> <li>• Helfende und Sichernde gehen mit der Bewegung mit und denken mit</li> <li>• Die Griffe werden jeweils nahe am Rumpf angesetzt</li> <li>• Die beiden Helferhände einer Person dürfen nicht auf einem Gelenk angesetzt werden, auch haben sie nie ein Gelenk zwischen beiden Händen</li> <li>• Die Hilfestellung wird erst beendet, wenn die Bewegung abgeschlossen ist – bis zum sicheren Stand/zur sicheren Position.</li> </ul> |  |          |

|           | Thema/Aufgabe/Übung/Spielform   | Organisation/Skizze   | Material             |
|-----------|---|---|----------------------|
| Hauptteil | <p>15' <b>Einführung Klammergriff Handstand</b></p> <p>A geht liegt bäuchlings auf den Kasten, rutscht nach vorne und führt die Hände zum Aufstützen auf den Boden. B und C stehen daneben. Sie fassen mit dem Klammergriff je an einem Oberschenkel und heben die Beine von A hoch. A spannt sich im Handstand wie ein Brett. Langsam wieder runter lassen (&gt; Klammergriff an Oberschenkel!)</p> <p><b>Schwieriger:</b> A geht in die Liegestützstellung auf der Matte, B und C stehen daneben und fassen mit dem Klammergriff je an einem Oberschenkel. Sie heben die Beine von A hoch. A bleibt wie ein Brett bis er/sie im Handstand ist. Langsam wieder runterlassen.</p> <p><b>Sicherheitshinweise:</b> Siehe Übung «Einführung Klammergriff Stand»</p> <p><b>Bemerkung:</b> Weiterführende Übungen zum Handstand inkl. Anwendung des Klammergriffs in «<a href="#">Kunststücke am Boden</a>» von Irène Schlupe, 2012 und im Monatsthema 08/2015 «<a href="#">Vom Handstand zum Handstandüberschlag</a>».</p>  |  | Kasten               |
|           | <p>10' <b>Himmelbett</b></p> <p>Drei und drei Kinder stehen vis-à-vis auf der 40er Matte vor dem Kasten. Sie halten die Arme im Reissverschlussystem ineinander ohne sich zu berühren (siehe Foto). Ein Kind steht auf den Kasten und lässt sich rücklings gespannt wie ein Brett (Gefühl in der Hüfte: Eher ein wenig nach vorne schieben, nicht nach hinten fallen lassen) in die Arme der auffangenden Kinder fallen. Die fangenden Kinder müssen Verantwortung übernehmen und das fallende Kind sicher auffangen.</p> <p><b>Sicherheitshinweise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommandos müssen vorgängig abgesprochen werden. Die Kinder müssen miteinander kommunizieren: «Seid ihr bereit?» «Ja» «Ich lasse mich jetzt fallen».</li> <li>• Helfende und sichernde Personen wissen über den Bewegungsablauf sowie mögliche Problemsituationen Bescheid (Vorausdenken, Antizipieren).</li> <li>• Die Helfenden haben einen sicheren Stand.</li> <li>• Helfende und Sichernde gehen mit der Bewegung mit und denken mit (Wichtig: Das fallende Kind mit den Händen abholen).</li> <li>• Beim Helfen den Rücken gerade halten, die Hubarbeit leisten die Beine.</li> </ul> |  | Kasten<br>40er Matte |
| Ausklang  | <p>5' <b>Rückblick und Ausblick</b></p> <p>Der Klasse im Kreis erklären, was gemacht wurde und wozu. Ausblick auf die nächste Lektion.</p> <p>Alle Kinder stehen Schulter an Schulter in den Kreis, drehen sich um ¼ Drehung nach rechts, klopfen dem vorderen Kind auf die Schulter und sagen: Gut gemacht!</p>  |   |                      |

## Gemeinsam klappt der Salto




In dieser Lektion wenden die Schülerinnen und Schüler den Klammergriff an. Eine unerlässliche Hilfestellung, um die Sicherheit bei kooperativen Salto-Formen zu gewährleisten.

### Rahmenbedingungen



- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 4.–6. Klasse
- Niveaustufe: Einsteiger, Fortgeschrittene
- Lernstufe: Anwenden

### Lernziel

- Salto vw. und rw. mit Hilfe ausführen

|           | Thema/Aufgabe/Übung/Spielform  | Organisation/Skizze   | Material  |
|-----------|--|---|---|
| Einstieg  | <p>5' <b>Stafette Sänftetransport</b></p> <p>3er-Gruppen bilden nach Grösse und Gewicht. A und B fassen C je an einem Oberarm mit dem Klammergriff und tragen C über die Hallenlänge so weit wie möglich.</p> <p>Dort wo C abgesetzt werden muss, wird gewechselt. Dann wird A getragen, danach B. Welche Gruppe hat die längste Strecke zurücklegen können? Diese 3er Gruppen können für die folgenden Übungen beibehalten werden.</p>  |    | <p>Musik</p>  |
| Hauptteil | <p>15' <b>Wandsalto an der Sprossenwand</b></p> <p>Ein Kind steht vor der Sprossenwand, die beiden Helfer stehen rechts und links von ihm und halten es mit dem Klammergriff am Oberarm (siehe Sicherheitshinweise) fest. Das mittlere Kind geht nun mit den Füßen langsam jede Sprosse hoch bis die Füsse ungefähr Kopfhöhe (höchster Punkt) erreichen. Danach Salto rw: Füsse über die Schultern zum Boden führen.</p> <p><b>Bemerkungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro 3er Gruppe 2 Matten vor die Sprossenwand legen.</li> <li>• Die Lehrperson zeigt den Wandsalto unter sorgfältiger Instruktion mit einer Gruppe vor.</li> <li>• Die Kinder haben die Erlaubnis den Salto auszuführen erst, wenn sie die korrekte Hilfestellung der Lehrperson vorgezeigt haben.</li> </ul> <p><b>Helfer/innen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Helfende stehen mit der Brustseite nahe beim turnenden Kind.</li> <li>• Korrekter Klammergriff an den Oberarmen, sprossenwandnahe Hand unten, die andere oben. So ist der Klammergriff vorgedreht.</li> <li>• Der sprossenwandnahe Ellbogen befindet sich senkrecht unter dem Oberarm.</li> <li>• Während des gesamten Bewegungsablaufs wird die Anfangshöhe gehalten. Für die Landung müssen die Helfenden evtl. einen Schritt nach hinten machen.</li> <li>• Der Griff wird erst gelöst, wenn der/die Turner/in sicher steht!</li> </ul> <p><b>Turner/in</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wichtig: Die Helfenden zuerst testen, indem sie sich in den Klammergriff «hängt», Füsse vom Boden nehmen, wie beim Sänftetransport. Zugleich gibt dieser Test Vertrauen.</li> <li>• Sprossenwand langsam hochlaufen, die Füsse von der Sprossenwand über die Schultern führen und auf den Boden setzen.</li> <li>• Ruckartige Bewegungen vermeiden, kein starkes Abstossen von der Sprossenwand.</li> <li>• Während dem Bewegungsablauf ist das Kinn auf dem Brustbein, runder Rücken.</li> </ul> |   | <p>2 Matten vor der Sprossenwand</p>  |
|           |  |  | <p><b>Achtung:</b> Diese Art von Salto darf nie ohne Hilfe ausgeführt werden!</p> |



|           | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform   | Organisation / Skizze   | Material                    |
|-----------|---|---|-----------------------------|
| Hauptteil | <p>20' <b>Salto vw. vom Kasten mit Hilfe</b><br/>           Ein Kind steht auf dem Kasten, die beiden Helfer stehen rechts und links von ihm auf dem Boden und halten es mit dem Klammergriff am Oberarm (siehe Sicherheitshinweise) fest. Das Kind auf dem Kasten rollt sich langsam nach vorne ein (Salto vw.) und landet mit den Füßen auf dem Boden.</p> <p><b>Helfer/innen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrekter Klammergriff an den Oberarmen, kastennahe Hand unten, die andere oben. So ist der Klammergriff vorgedreht.</li> <li>• Der kastennahe Ellbogen befindet sich senkrecht unter dem Oberarm.</li> <li>• Helfende stehen nahe am turnenden Kind.</li> <li>• Sie stehen leicht vor der Turnenden und bewegen sich für die Landung mit der Person vorwärts.</li> <li>• Sie halten die Anfangshöhe.</li> <li>• Der Griff wird erst gelöst, wenn der/die Turner/in sicher steht!</li> </ul> <p><b>Turner/in</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollt aus der Hockposition ein (zuerst möglichst ohne abzudrücken), Kinn zum Brustbein, runder Rücken, Streckung zur Landung.</li> </ul> <p><b>Variation:</b> Am Boden mit wenig Anlauf.</p> |    | Kasten 3-teilig<br>2 Matten |
| Ausklang  | <p>5' <b>Kreissitzen</b><br/>           Alle Kinder stehen Schulter an Schulter in den Kreis, machen ¼ Drehung nach rechts, rücken noch näher in Richtung Kreismitte. Auf Kommando der Lehrperson setzen sich alle Kinder wie auf einen Stuhl auf die Oberschenkel des hinteren Kindes.</p>   |  |                             |



## Kunststücke zu zweit – Sicherheitsaspekte

**Diese Lektion fokussiert wiederum auf die Sicherheit bei der Umsetzung von ersten Pyramidenformen. Die Schülerinnen und Schüler müssen gut zuhören und auf den Partner eingehen können.**

### Rahmenbedingungen



- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 4.–6. Klasse
- Niveaustufe: Fortgeschrittene
- Lernstufe: Anwenden


### Lernziele

- Miteinander eine Übung ausführen/Aufgabe lösen
- Krafteinsatz regulieren und Gleichgewicht bei verändernden Bedingungen halten
- Einander zum eigenen Befinden Rückmeldung geben

### Sicherheitshinweise

Siehe Übung «Einführung Pyramidenbau»

|           | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform  | Organisation / Skizze  | Material |
|-----------|--|--|----------|
| Einstieg  | <p>10' <b>Bodyguard</b></p> <p>3er-Gruppen bilden nach Grösse und Gewicht. A ist der Star, B und C sind seine Bodyguards. Während die Musik läuft, folgen B und C Schulter an Schulter mit A in der Mitte. Stoppt die Musik, fällt der Star in Ohnmacht und die Bodyguards müssen ihn auffangen: D.h. A lässt sich gespannt wie ein Brett nach vorne fallen. B und C fangen A mit ihren Armen im Reissverschlussystem (siehe Foto 1 und 2) um den Rumpf auf.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollenwechsel</li> <li>• Nach hinten fallen lassen</li> <li>• Überraschend nach hinten oder vorne fallen lassen</li> </ul> <p><b>Bemerkung:</b> Evtl. Zuerst eine Trockenübung im Stehen und ohne Musik durchführen, um die Szene/den Helfergriff zu üben.</p>   |   | Musik    |
| Hauptteil | <p>25' <b>Einführung Pyramidenbau: Sicherheitsaspekte anhand der Doppelbank</b></p> <p><b>Doppelbank</b></p> <p>Auf den Beckenrand der Partner/in knien, sich auf den Schulterblättern abstützen.</p> <p><b>Sicherheitshinweise (bei der Instruktion dieser Übung)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro 3er-Gruppe zwei dünne Matten (Mattenviereck).</li> <li>• Schuhe ausziehen.</li> <li>• A und B turnen, C sichert, indem es mit dem Arm ein Geländer macht. Dabei ist es wichtig, den Arm anzuspannen, damit sich die turnende Person daran abstützen kann.</li> <li>• Langsames Auf- und Absteigen.</li> <li>• Die Wirbelsäule darf nie belastet werden.</li> <li>• Korrekte Haltung, resp. Körperspannung in jeder Position, hier: Bauchnabel einsaugen, für einen stabilen Rumpf, waagrechte Wirbelsäule. Die Hände sind senkrecht unter den Schultergelenken und die Knie senkrecht unter den Hüftgelenken.</li> <li>• Miteinander sprechen → bei Schmerzen: «Ab!» rufen.</li> <li>• Die Übung ist erst fertig, wenn alle wieder sicher auf dem Boden stehen, also, Konzentration bis am Schluss.</li> </ul> |  | Matten   |

|           | Thema/Aufgabe/Übung/Spielform  | Organisation/Skizze   | Material   |
|-----------|--|---|--|
| Hauptteil | <p><b>Kunststücke zu zweit</b></p> <p>Die Lehrperson zeigt den Kindern jeweils ein Bild mit einer neuen Position, die auf der Bank eingenommen werden kann. Die Kinder versuchen nun das Kunststück ohne Instruktion – aber unter Beachtung der Sicherheitshinweise (siehe Übung Doppelbank, Seite 16) – auszuführen.</p> <p>Die Lehrperson betont die Wichtigkeit der Kommunikation: Die Kinder müssen sich unbedingt untereinander absprechen. Dann folgt eine weitere Position etc.</p> |  | <p>Bilder <a href="#">Kunststücke zu zweit</a> (pdf)</p> |
| Ausklang  | <p>10' <b>Klassenpyramide</b></p> <p>Die Bodenmatten werden zu einem Kreis gelegt. Die Kinder auf 2 nummeriert. Alle mit der Nummer 1 nehmen eine stabile Bankposition ein. Auf Kommando der Lehrperson machen alle 2er die Bank auf einer 1. Abbau auf erneutes Kommando. Applaus, wenn alle wieder unten stehen. Rollen tauschen.</p> <p>Rückblick und Ausblick im Kreis.</p>  |   | <p>Matten</p>  |

## Kunststücke in der Gruppe



Bei Arbeiten in der Gruppe kommt der Kooperation grosse Bedeutung zu. Diese Lektion bietet einige Herausforderungen, bei denen die Schülerinnen und Schüler ihre Rollen als Helfer/-innen gut verstehen müssen.



### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 4.–6. Klasse
- Niveaustufe: Fortgeschrittene
- Lernstufe: Anwenden

### Lernziele

- Miteinander kooperieren
- Die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen
- Sich an herausfordernde Aufgaben wagen

|           | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform   | Organisation / Skizze  | Material |
|-----------|---|--|----------|
| Einstieg  | 5'<br><b>Eisskulpturen</b><br>Die Kinder rennen als Wassertröpfchen in der Halle umher. 4 Eiseilige (Fänger A, B, C, D) lassen die Tröpfchen durch Berührung einfrieren. Wer von A gefangen wird, platziert sich in der Ecke A, erstarrt zu einem Eisgebilde. Wer von B gefangen wird, in der Ecke B etc. Jedes neue Eisgebilde hängt sich an das vorhandene an. In jeder Ecke entsteht eine Eisskulptur. Die entstandenen Gruppen Fänger und Gruppen A, B, C, D können evtl. für die weiteren Übungen bestehen bleiben (4–5 Kinder).   |  | Musik    |
| Hauptteil | 30'<br><b>Weitere Basisposen für den Pyramidenbau:</b><br>Jede Gruppe legt für sich ein Mattenfeld zu 3–4 Matten.<br>Die Lehrperson wählt jeweils eine Gruppe, um die folgenden Basisposen vorzuzeigen und zu instruieren.<br><br><b>Schanze</b><br>A liegt auf dem Rücken mit angewinkelten Beinen am Boden. Die Arme sind senkrecht zur Decke gestreckt. B stützt sich auf A's Knien mit den Händen ab und reicht ein Bein nach dem anderen in A's Hände. A stützt B an den Knien in die Höhe. B ist in einer aufrechten Liegestützpose.<br><br><b>Sicherheitshinweis:</b> Die angewinkelten Beine sind gespannt, die Arme beider Kinder durchgestreckt und gespannt.<br><br><b>Hochsitz</b><br>A liegt auf dem Rücken auf dem Boden. Die Beine sind senkrecht zur Decke gestreckt, die Arme seitlich auf den Boden gelegt. B steht nahe zu A's Gesäss, mit dem Rücken zu A. Zwei Helfer halten B rechts und links mit dem Klammerringriff an den Oberarmen.<br><br>B führt A's Fussflächen an sein Gesäss, die Zehenspitzen sind nach aussen gerichtet. A's Beine sind nun gebeugt. B hält A's Fussriste fest und lässt sich ein wenig nach hinten fallen und A streckt im selben Moment langsam seine Beine.<br>B's Schwerpunkt muss nun über dem Gesäss von A liegen. Die Helfer heben B solange, bis B stabil sitzt.<br><br><b>Bemerkung:</b> Zur Stabilisation der Sitzpose kann B seine Fussriste an die Schienbeine von A drücken. Achtung: Wieder loslassen zum Landen. | <br> | Matten   |

|           |    | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform  | Organisation / Skizze   | Material  |
|-----------|----|--|---|---|
| Hauptteil |    | <p><b>Liegestütze</b><br/>Bauchnabel einsaugen, keinen ohlen Rücken machen. Die Hände befinden sich immer senkrecht unter den Schultern (rechter Winkel Arme–Rumpf). Belastung nur auf den Schulterblättern erlaubt.</p> <p><b>Sicherheitshinweis:</b> Lehrperson zeigt vor, dass bei Liegestützposen auf einer Unterperson evtl. stützen des Beckenbereiches durch eine Drittperson nötig ist, bis die Pyramide steht.</p>  |  |   |
|           |    | <p><b>In Ägypten wird geschuftet</b><br/>In 4-5er Gruppen. Bilder von 2er, 3er, 4er und 5er Pyramiden werden hingelegt. Die Gruppen wählen eine aus und bilden sie nach. Hat eine Gruppe ihre Pyramide aufgebaut, rufen die Mitglieder «cheese» und die Lehrperson macht ein (virtuelles) Foto.</p> <p><b>Sicherheitshinweis:</b> Die Kinder sollen sich gut überlegen, wo Helfende benötigt werden (auch für den Abbau) und entsprechend Hilfe organisieren (durch die Lehrperson oder die anderen Kinder).</p> |  | Matten,<br><a href="#">Bilder Pyramiden</a> (pdf) |
| Ausklang  | 5' | <p><b>Showtime</b><br/>Jede Gruppe zeigt ihre beste Pyramide dem Rest der Klasse vor. Applaus ist obligatorisch!</p>   |   | Matten  |

## It's showtime!



Während dieser Lektion zeigen die Kinder, was sie in den hervorgehenden Lektionen erlernt haben. Sie erarbeiten eine Performance und führen sie den Klassenkameraden/-innen vor.

### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 4.–6. Klasse
- Niveaustufe: Könner
- Lernstufe: Gestalten

### Lernziele

- Kunststück in der Gruppe vorzeigen können

|           | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform   | Organisation / Skizze  | Material  |
|-----------|---|--|---|
| Einstieg  | 5' <b>Statuenwettkampf</b><br>4er Gruppen bilden. Laufen zu Musik. A führt, B, C und D folgen. Bei Musikstopp zusammen eine Statue bilden mit folgenden Vorgaben. Wer schafft es (zuerst):<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• nur 4 Füsse, 2 Hände am Boden.</li> <li>• nur 5 Füsse am Boden.</li> <li>• nur 2 Füsse, 4 Hände am Boden.</li> <li>• nur 2 Füsse, 2 Hände am Boden.</li> <li>• nur 2 Füsse und 1 Hand am Boden.</li> </ul> |  | Musik   |
| Hauptteil | 10' <b>Abbild</b><br>Jede Gruppe erhält ein Bild einer Pyramide, mit dem Auftrag, diese zu bauen.   |   | Matten,<br><a href="#">Bilder Pyramiden</a> (pdf) |
| Hauptteil | 20' <b>Kreativität ist gefragt</b><br>Immer zwei Gruppen zusammen bilden nun eine grössere Gruppe. Es soll eine Pyramide gebaut werden in der alle Kinder der Gruppe integriert sind. Sie soll anschliessend dem Rest der Klasse vorgezeigt werden.   |  | Matten,<br><a href="#">Bilder Pyramiden</a> (pdf) |
| Ausklang  | 10' <b>Showtime</b><br>Jede Gruppe zeigt ihre Pyramide dem Rest der Klasse vor. Der anschliessende Applaus ist obligatorisch!   |  | Matten  |

# Hinweise

## Literatur

- Ballreich, R., Lang, T., Grabowiecki, U. (2007): [Zirkus spielen. Das Handbuch für Zirkuspädagogik, Artistik und Clownerie](#). Stuttgart: Hirzel.
- Blume, M. (2010). [Akrobatik: Training, Technik, Inszenierung](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Conzelmann, A., Schmidt, M., Valkanover, S. (2011): [Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport \(BISS\)](#). Bern: Huber.
- Gerling, I. E. (2006): [Kinder turnen. Helfen und Sichern](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Hafner, S. (2009). [Turnen in der Schule. Ein Unterrichtskonzept für die Sekundarstufe I](#). Schorndorf: Hofmann.

## Downloads

- Spichtig, C. (2011). [Parternakrobatik Unterstufe](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Schlupe, I. (2015). [Vom Handstand zum Handstandüberschlag](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

## Bilder

- [Beispiele Partnerakrobatik \(2 bis 10 Schüler\)](#) (pdf)

### Unser Dank geht

an die Schülerinnen und Schüler der 5. Klasse von Frau Sanina Strahm der Primarschule Münchenbuchsee für ihre Teilnahme an der Fotosession für dieses Monatsthema.

### Partner



SVSS



### Impressum

#### Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen

#### Autorin

Corinne Spichtig, Dozentin Bewegung und Sport PH Bern

#### Redaktion

mobilesport.ch

#### Fotos

Ueli Känzig, Lernmedien EHSM

#### Layout

Lernmedien EHSM