

AKSEJUZ

Akrobatik



Inhalt:

EINLEITUNG.....	3
AKROBATISCHE ERLEBNISWELT.....	4
ALLGEMEINES.....	4
GEMEINSAMES HANDELN.....	4
KÖRPERERFAHRUNG.....	5
<i>Grundtechniken</i>	5
SICH ZUTRAUEN - VERTRAUEN.....	6
VOM HELFEN ZUM SICHERN KÖNNEN.....	7
ALLGEMEINES.....	7
FÄHIGKEITEN.....	7
BIOMECHANIK - STATIK.....	8
ALLGEMEINES.....	8
HEBELKRÄFTE BEIM HEBEN.....	8
KRAFT WIRD SENKRECHT ABGELEITET.....	8
GRUNDLAGEN DES PYRAMIDENBAUES.....	9
ALLGEMEINES.....	9
PYRAMIDENFORMEN.....	9
REGELN ZUM PYRAMIDENBAU.....	9
<i>Grundregel</i>	9
<i>Absprache</i>	9
<i>Aufbau</i>	9
<i>Präsentation</i>	9
<i>Abbau</i>	9
GRUNDELEMENTE.....	10
ALLGEMEINES.....	10
GRIFFE.....	10
GRUNDPOSITIONEN.....	11
PYRAMIDENSAMMLUNG.....	13
PAARE.....	13
DREIERGRUPPEN.....	16
VIERERGRUPPEN.....	17
FÜNFERGRUPPEN.....	18
SECHSERGRUPPEN.....	18
GROSSGRUPPEN.....	19
DYNAMISCHE- BZW. WURFAKROBATIK.....	20
LINKSAMMLUNG:.....	22
LITERATURANGABE:.....	22

Einleitung

„Ein Akrobat sollte die Kraft eines Gewichthebers, die Ausdauer eines Langstreckenläufers, die Geschicklichkeit eines Jongleurs und die Anmut eines Tänzers in sich vereinen.

(E. J. Kiphard, 1961)

Die Akrobatik eignet sich besonders für Gruppen, bei denen die einzelnen Teilnehmer große Unterschiede in der körperlich-sportlichen Ausbildung haben. Durch die verschiedenen Aufgaben beim Bauen einer Pyramide werden unterschiedlichste Fähigkeiten benötigt. Wichtig ist immer das soziale Lernfeld und die Ziele, die zu erreichen sind. In der heutigen Zeit ist die Akrobatik eine Möglichkeit, spielerisch und sinnvolle „Aktion“ zu vermitteln. Wer schon einmal versucht hat, auf den Schultern von anderen Personen zu stehen weiß, was für ein Nervenkitzel allein diese „simple“ Übung auslösen kann. Zusätzlich erfordert die Akrobatik ein hohes Maß an sozialer Kompetenz. Grundkonzepte wie „Gemeinsam statt Einsam“, „Kompensation von körperlichen Unterschieden“, „Fit ohne Maschine“ und viele Andere spielen eine zentrale Rolle und werden spielerisch geschult.

Welche Fähigkeiten werden (unter anderen) vom Einzelnen gefordert ?

- Körperspannung
- Beweglichkeit
- Kraft
- Koordinationsfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- Fleiß
- Präsentationsfähigkeit
- Teamfähigkeit
- Analysefähigkeit
- Differenzierung

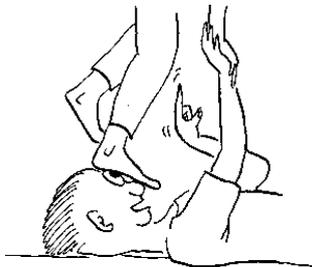
Akrobatische Erlebniswelt

Allgemeines

- Gemeinsames Handeln
- Körpererfahrung
- Heben - Tragen
- Sich zutrauen – vertrauen
- Vom Helfen zum Sichern können

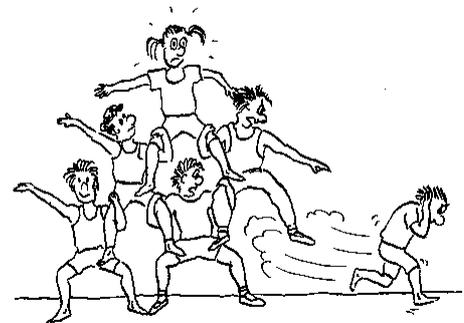
Gemeinsames Handeln

Gemeinsames Handeln ist das Grundprinzip der Akrobatik, auf dem alles aufbaut. Jede einzelne Person soll sich mit anderen am richtigen Platz zum rechten Zeitpunkt zu einem Ganzen zusammenfinden. Die individuellen Interessen müssen zum Gelingen des menschlichen Bauwerks zurückgestellt werden. Dabei entstehen spannungsgeladene Situationen, die von der

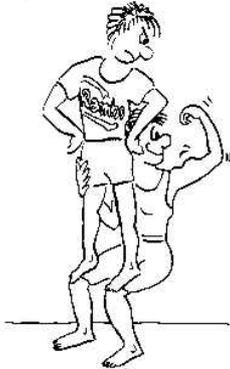


ganzen Gruppe aufgefangen werden müssen.

Jeder sollte auf den anderen aufpassen und es ist sinnvoll, es dem anderen mitzuteilen. Positive und negative Erlebnisse ergeben eine Menge an neuen Erfahrungen. Dieses gemeinsame Handeln sollte schon im Vorfeld durch Kooperationsspiele „vorgeübt“ werden.



Körpererfahrung



Der eigene, aber auch der Körper des oder der Partner wird in der Akrobatik „Erfahren“. „Angreifen“, „Fühlen“, „andere Begreifen“, „ist der Griff zu fest“, „Stehe ich richtig“, „bin ich in Balance“ sind Grundelemente des Körpergefühles, die immer wieder neu Erlernen werden müssen. Zusätzlich zu den Körperlichen Erfahrungen können im sozialen Umfeld einige Erfahrungen gemacht werden, die für die Persönlichkeitsentwicklung entscheidend sind. Dazu gehören Aufweichung von geschlechter-spezifischen Rollenbildern wie „der starke Mann, die schwache Frau“.

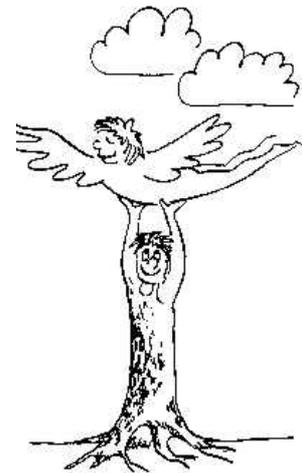
Das emotionale Empfinden wird bei der Akrobatik besonders angesprochen. Dabei werden durch verschiedene Aufgaben Alle gebraucht. Um Gemeinsam Arbeiten zu können, wird körperliche Nähe gefordert, die nicht selbstverständlich ist. Dabei ist das gegenseitige Berühren und akzeptieren ein wichtiger Bestandteil.



Heben – Tragen

Grundtechniken

- Keine Scheu vor Körperkontakt
- Vorher Absprechen, was bei Misslingen gemacht werden soll
- Der Oberkörper ist schwerer als die Beine
- Körpergröße immer beachten
- Blickkontakt mit deinem Gegenüber
- Sicherer und richtiger Stand
- Gerader Rücken bei Heben von schweren Lasten
- Zum gleichzeitigen Tragen ein Kommando ausmachen
- Der Getragene muß sich immer Anspannen

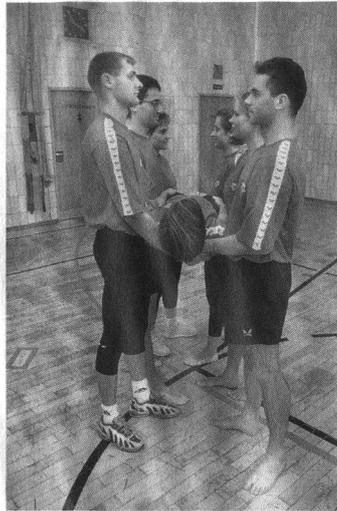


Sich zutrauen - vertrauen

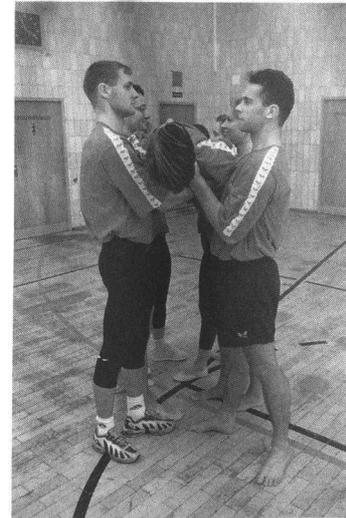
Tragen in einer Menschengasse



Aufstellung



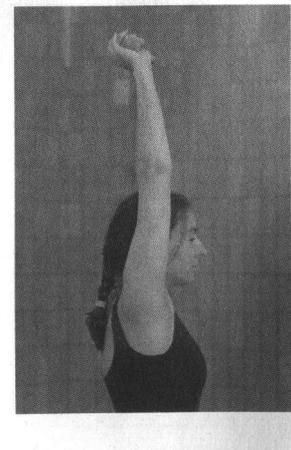
In Hüfthöhe



In Schulterhöhe

Fahrstuhl

Das Anheben kann auch bis zur Hochhalte erfolgen. Dabei ist das richtige Heben bis zur Hochhalte Voraussetzung und sollte schon vorher Einzelnen geprobt werden. Vom Liegen aus wird durch rasantes Anheben in die Über-Kopf-Position ein ‚Fluggefühl‘ wie in einem Aufzug imitiert. In der Kopfüberposition kann der Körper gehalten oder sogar ein Stück hochgeworfen und wieder aufgefangen werden. Wichtig ist, dass Sicherungen dabeistehen, die beim seitlichen Kippen den Turnenden jederzeit auffangen. Beim Absenken des Körpers in Hüfthöhe oder vor dem Boden führt das Abbremsen des Körpers zu einem kurzen Adrenalinstoß.



Astronautentraining

Heben und bewegen in Schräglagen, eventuell auch Kopf-nach-unten-Position.

Dabei aber auf Kraftvoraussetzung und guter Absicherung achten (Griff unter den Schultern).

Es sollte geachtet werden, dass nicht zu wild vorgegangen wird, da es leicht möglich ist, dass der getragene Körper ‚entgleitet‘. Der Getragene erlernt das Vertrauen in die Gruppe. Eventuell ist es sinnvoll, diese Übung auf Turnmatten durchzuführen.



Gemeinsam, statt einsam.

Vom Helfen zum Sichern können

„Helfen“ bezieht sich auf die innere Einstellung, setzt die Bereitschaft zum Hilfegeben voraus, verlangt Aufmerksamkeit, Zuwendung, Einfühlungsvermögen, Wohlwollen und sogar Risikobereitschaft.

(M. Bruckmann)

Allgemeines

Helfen und Sichern – wer kennt sie nicht, diese beiden Begriffe, die in einem Atemzug genannt werden und einfach zum Gerätturnen dazugehören. Die meisten verbinden es jedoch immer noch ausschließlich als Notwendigkeit mit dem Erlernen und Gelingen einer Fertigkeit wie Aufschwung, Überschlag oder Flick-Flack. Das moderne Turnen ist mehrperspektivisch ausgerichtet und damit auch dessen Teilbereiche, der der Hilfegebung. Die Sinngebung der Hilfegebung beschränkt sich nicht mehr darauf ausschließlich, zum Gelingen einer Übung beizutragen, es beinhaltet bei genauerer Betrachtung unzählige weitere wertvolle Gesichtspunkte – vorausgesetzt, die Kinder und Jugendlichen helfen sich gegenseitig. Das helfen im Turnen oder der Akrobatik bietet ungeahnte Möglichkeiten, Beiträge für die psychische, kognitive, psychische und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu leisten, wenn es den Schülern angeboten und gelehrt wird, sich untereinander selbst zu helfen oder zu sichern.

Soviel wie nötig, sowenig wie möglich

Fähigkeiten

Der „Helfer“ oder Catcher

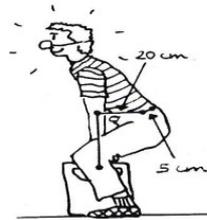
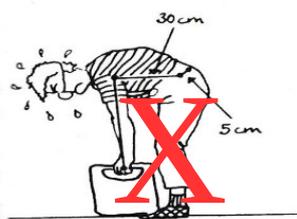
- ... muß seinen Standort richtig wählen
- ... muß dem/der Aktiven Blickkontakt aufnehmen und ihn/sie vom Bewegungsbeginn an beobachten, um seine/ihre Dynamik und seinen/ihren Bewegungsumfang einschätzen zu können. Auch Angst oder Übermut ist für den/die Helfer/in in dieser Phase am Blick und Gesichtsausdruck beobachtbar. Die Intensität und die Art und Weise des Helfens wird „vorstrukturiert“
- ... muß mit den Händen und dem Körper dem/der Turnenden entgegengehen.
- ... muß den Helfer/innengriff an- und einsetzen.
- ... muß mit der Bewegung des/der Übenden mitgehen und ihn/sie eventuell sogar korrigierend lenken, dies jedoch auf den/die Mithelfer/in abstimmen.
- ... muß schließlich die Landung oder das Übungsende absichern.

Biomechanik - Statik

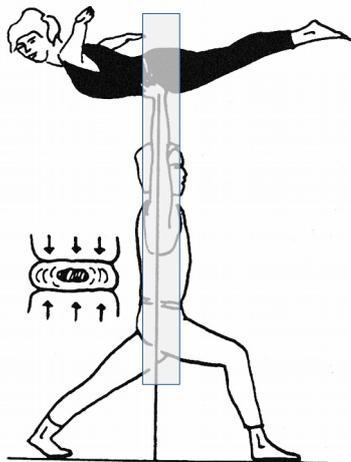
Allgemeines

Die Biomechanik und/oder Statik ist die Grundlage für den Aufbau von Pyramiden. Wichtig sind in diesem Zusammenhang das Wissen um Kräfte, vor allem der Schwerkraft, das Wissen um Gleichgewicht und das Wissen um den Schwerpunkt des Körpers. Bei dynamischer Akrobatik kommen natürlich noch mehr Gebiete wie Drehmomente, Drehachsen, Krafrichtungen, Abwurfwinkel und so weiter dazu.

Hebelkräfte beim Heben

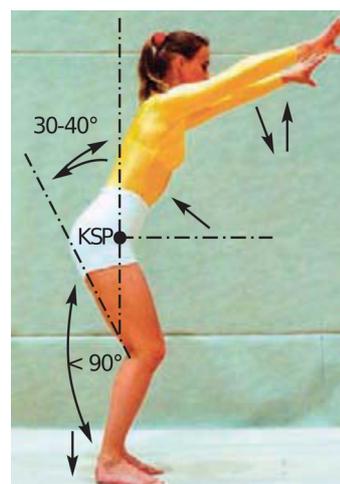


Kraft wird senkrecht abgeleitet



Der Körperschwerpunkt

Wenn der Körperschwerpunkt über der Aufstandsfläche ist, befindet er sich im Gleichgewicht.



Landehaltung nach Absenken der Fersen

Grundlagen des Pyramidenbaues

Allgemeines

Pyramiden sind akrobatische Figuren, die sich aus mehreren Personen zusammensetzen. Sie stehen in sich stabil im Raum und wirken nach außen hin einheitlich und kompakt. Im Pyramidenbau liegt etwas besonders Reizvolles für Kinder und Jugendliche. Die Faszination liegt zum einen im konkurrenzlosen Miteinander ohne Wettkampfcharakter und zum anderen darin, dass jeder ein wichtiger Baustein des Gesamtwerkes ist und somit das Gewicht der Verantwortung im wahrsten Sinne des Wortes mittragen wird. Zusätzlich werden bei mehr Erfahrung durch die Kreativität immer neue Kombinationen aus den vorhandenen Elementen gefunden.

Vom Bekannten zum Unbekannten.
Vom Leichten zum Schwierigen.

Pyramidenformen

- Reihen/Mauer Modell
- Quadratische Modelle
- Sich kreuzende Modelle
- Turmmodelle
- Gehende Modelle

Regeln zum Pyramidenbau

Grundregel

Ständig auf gerade, aufrechte Körperhaltung, bzw. Spannung achten!

Absprache

Vor dem Bau Absprachen treffen:

- Wer nimmt welche Position ein ?
- Auf- und Abbau genau vorausplanen !
- Wer gibt Kommandos?

Aufbau

Schnell, aber nicht hastig aufbauen!

Präsentation

Höchstens 3-4 Sekunden präsentieren! (Zählen der Kinder: 21-22-23-24)

Abbau:

Kontrolliert, niemals unkontrolliert von einer Pyramide abspringen!

Bei Schmerzen, falschen Stellungen, nachlassenden Kräften, Instabilität etc. sofort das Kommando „Ab“ rufen.

Grundelemente

Allgemeines

Pyramiden setzen sich aus verschiedenen „Grund-Positionen“ zusammen:

Ein oder mehrere Akrobaten, die die Basis der Pyramide bilden. Sie werden **Unterposition**, **Unterpartner** genannt. Sie sind das Fundament, auf das weiter aufgebaut werden kann.

Ein oder mehrere Akrobaten, die die Spitze der Pyramide bilden. Sie werden **Oberposition**, genannt.

Die Akrobaten die Helfend beitragen, dass die Pyramide aufgebaut werden oder in einer Position präsentiert werden kann. Zusätzlich bilden diese Akrobaten die Grundlage für die Sicherheit der ausführenden Akrobaten.

Als zusätzliche Position soll auch die **Mittelposition** genannt werden, die in Pyramiden eine entscheidende Rolle spielt. Diese Position ist einerseits eine Unterpartner- als auch eine Oberpartner, muß also beide Positionen beherrschen.

Zusätzlich zu den Positionen sind auch die **Griffe** wichtig, die die notwendigen Verbindungen schaffen, damit die einzelnen Glieder der Pyramide verbunden werden können.

Griffe

Handgelenk-Handgelenkgriff:



Daumen oder Ballengriff



Unterarmgriff

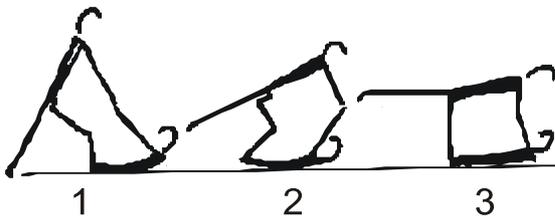


Karee

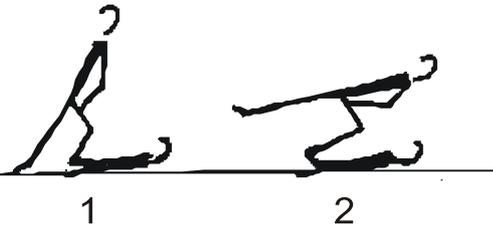


Der Flieger mit Varianten

Der Flieger vl



Der Flieger rl



Der Flieger auf den Unterschenkeln

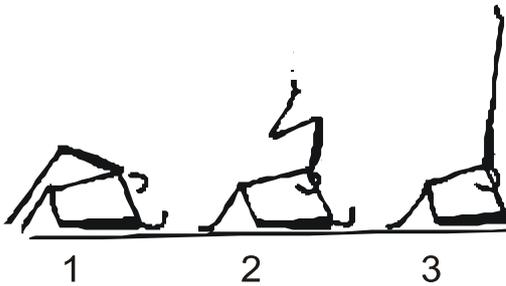


Stützwaage



Der Schulterstand mit Varianten

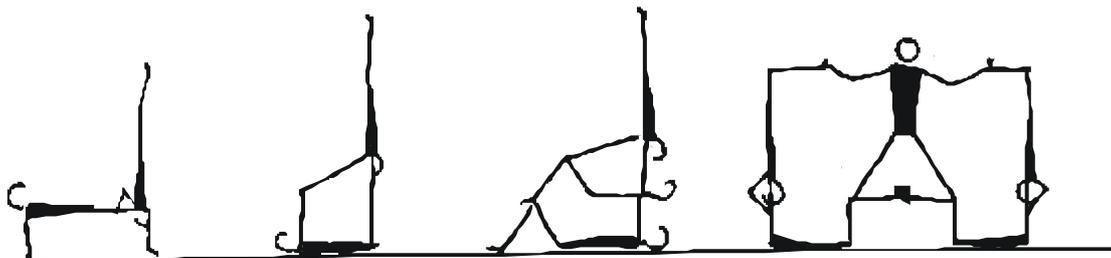
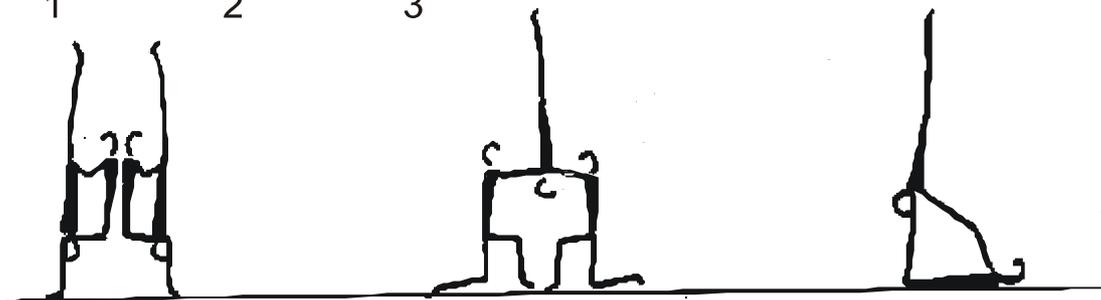
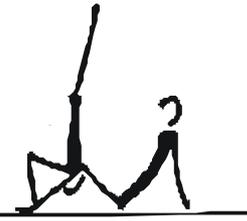
Schulterstand

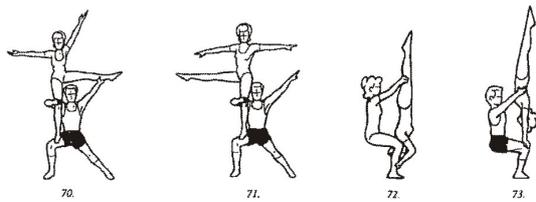
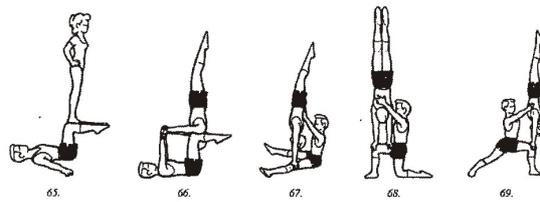
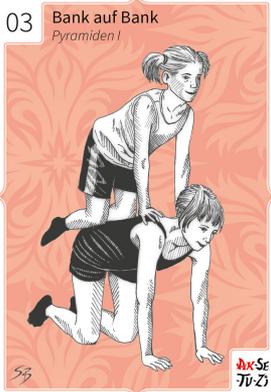
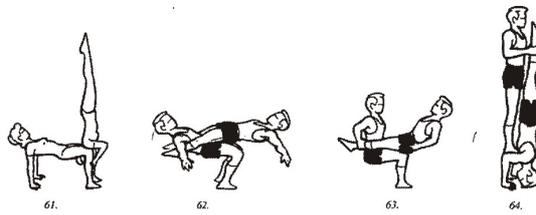
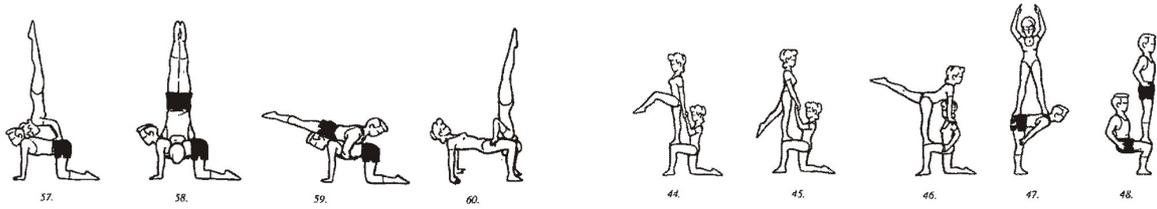
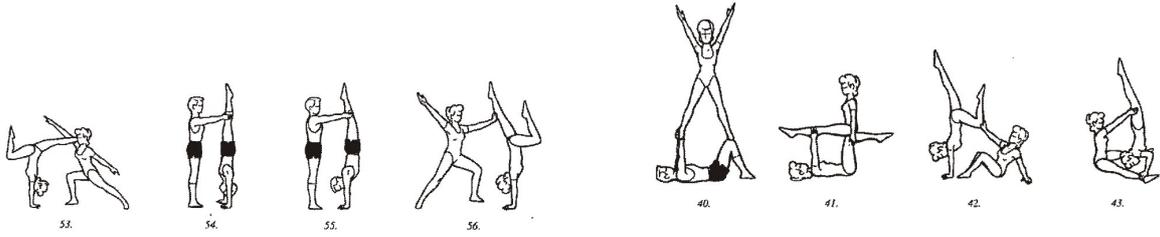
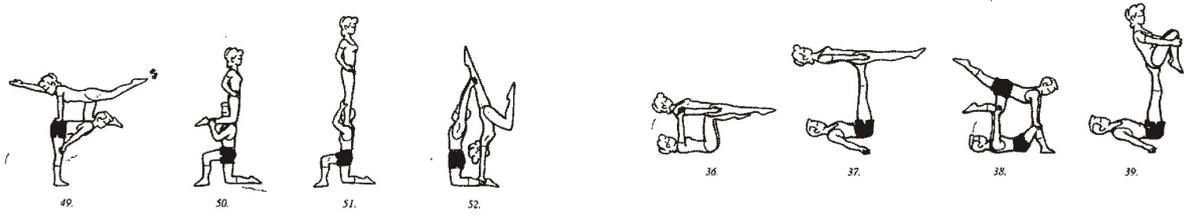


Schulterstand
auf der Bank



Schulterstand
auf dem Knie





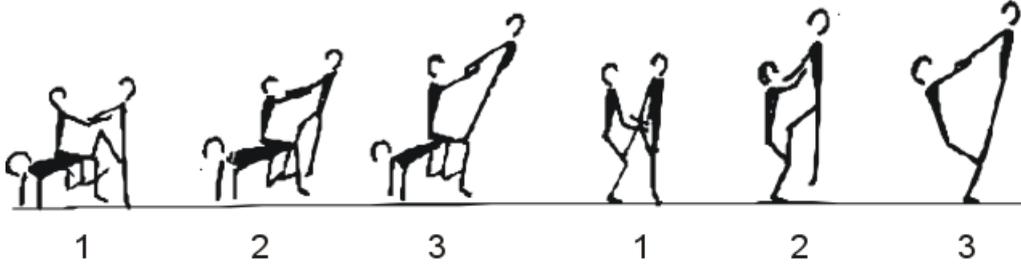
Der Stuhl - Aufstiegsvarianten

Aufstieg mit Bankhilfe

U sitzt auf Bank - Unterarmgriff, Fuß nahe Kniegelenk aus dem Oberschenkel

Aufstieg ohne Bankhilfe

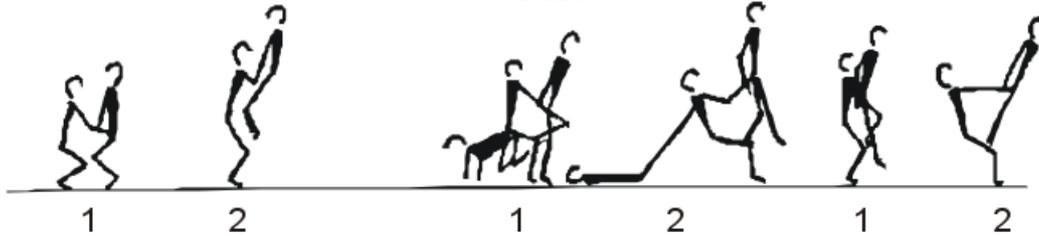
nahe beieinander, sonst wie mit Bankhilfe



Aufstieg als Aufspringen

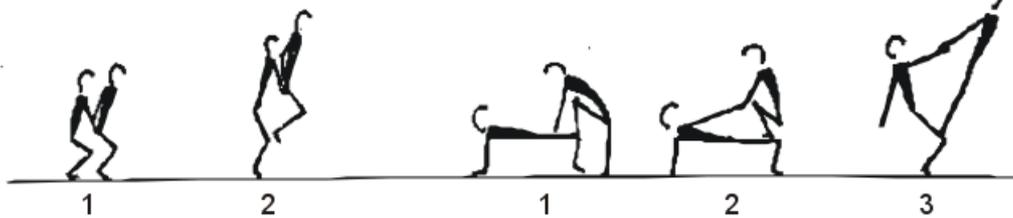
Aufstieg rw mit Stütze

Ohne Stütze



Aufstieg rw als Aufspringen

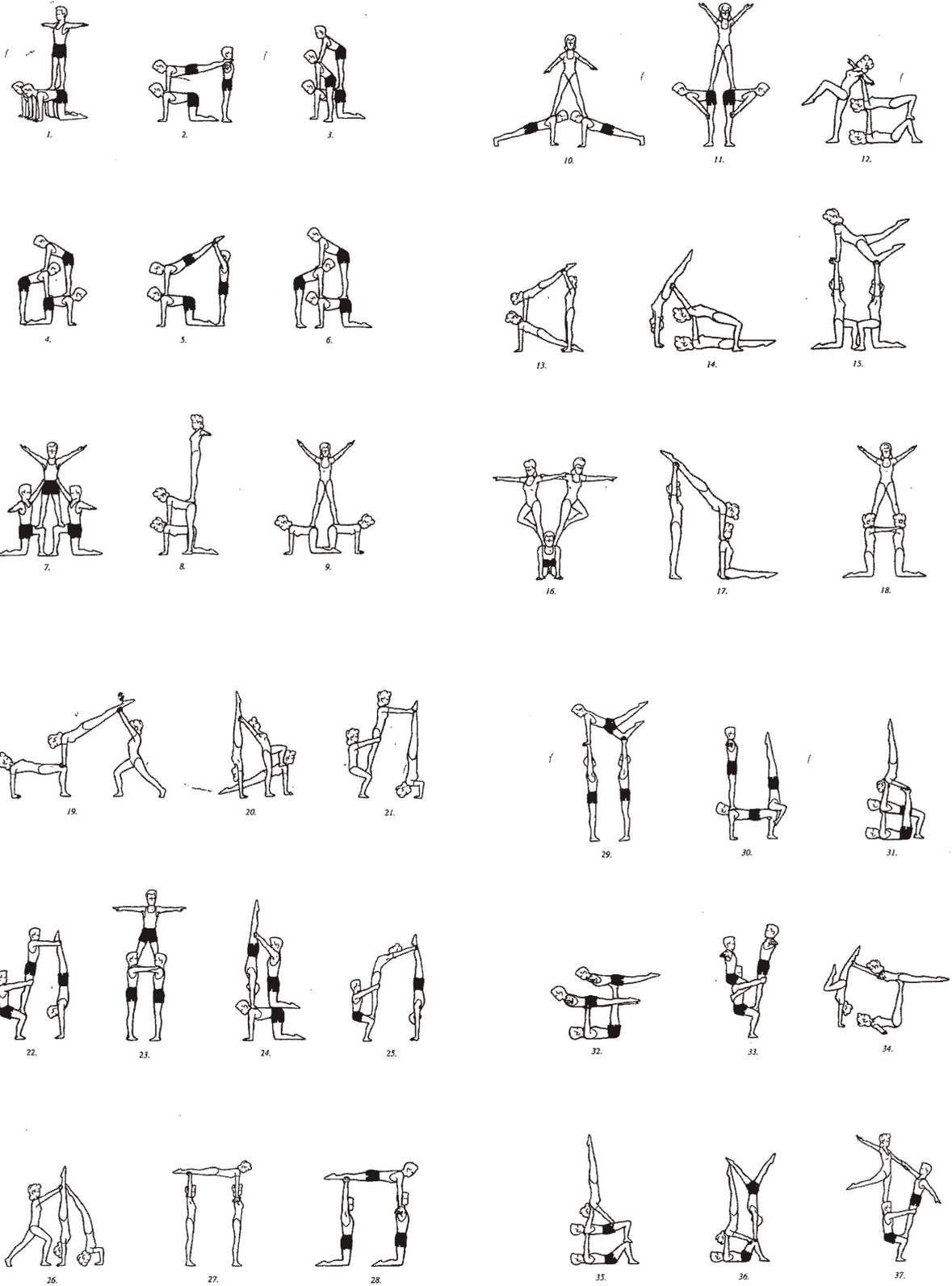
Aufstieg mit Hochziehen



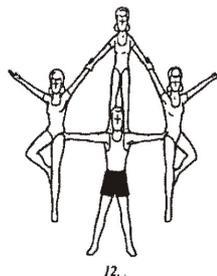
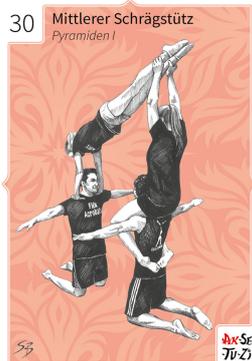
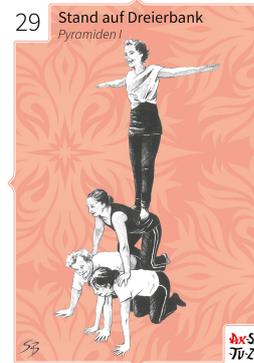
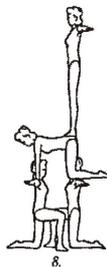
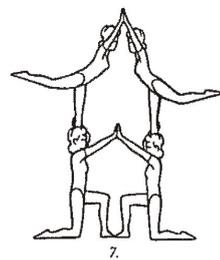
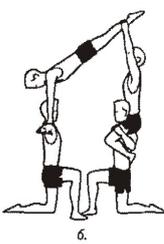
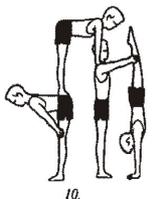
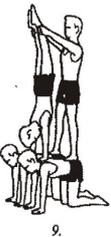
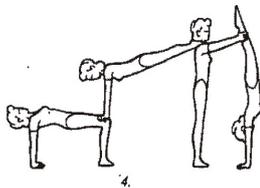
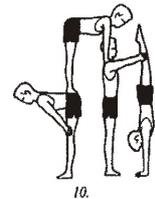
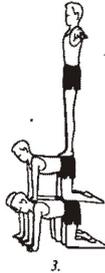
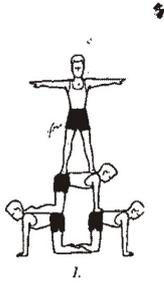
Präsentation



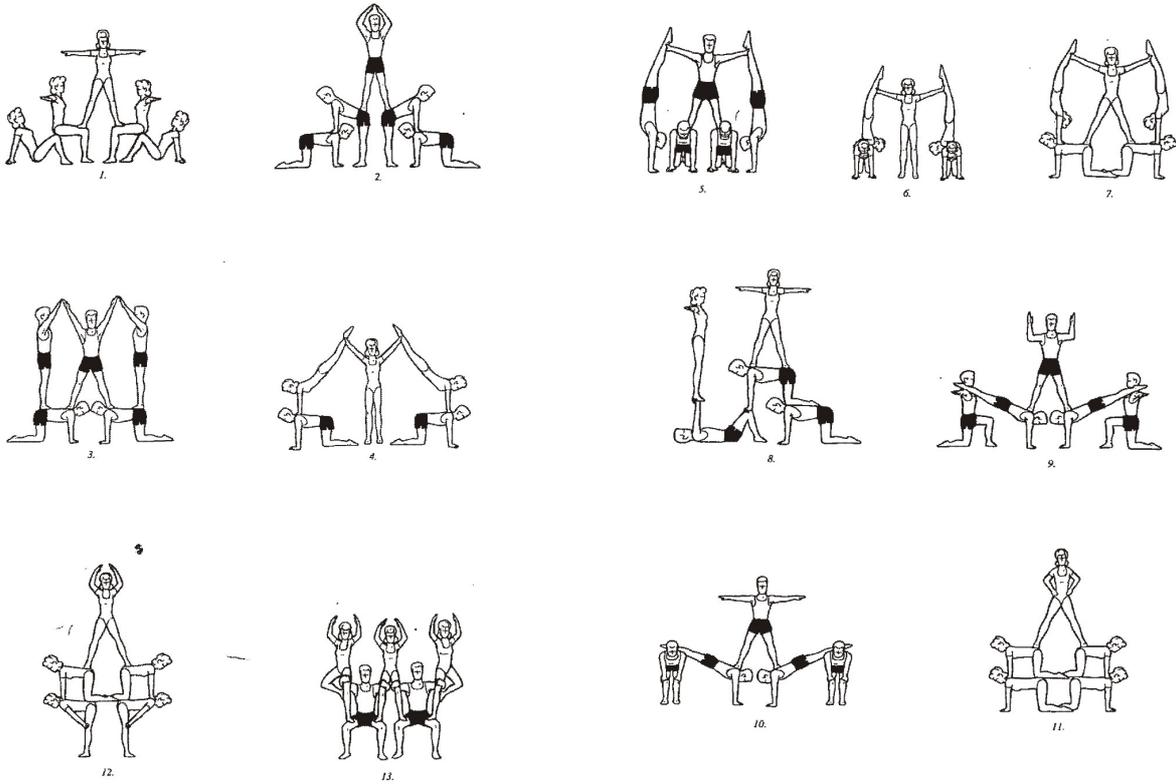
Dreiergruppen



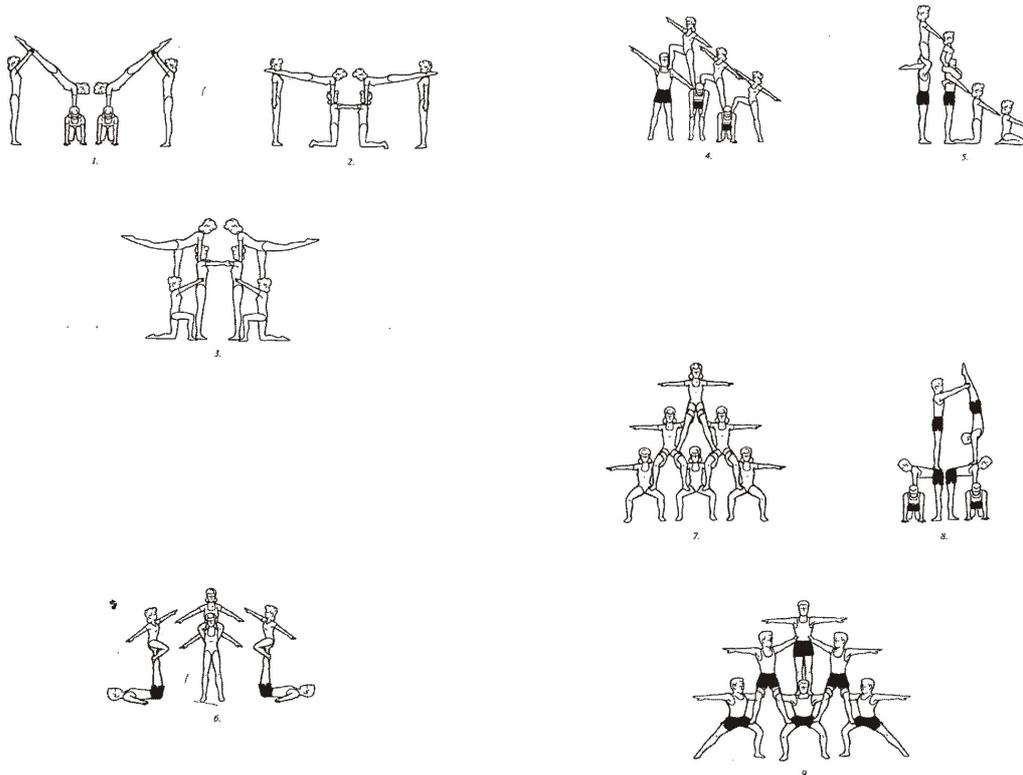
Vierergruppen



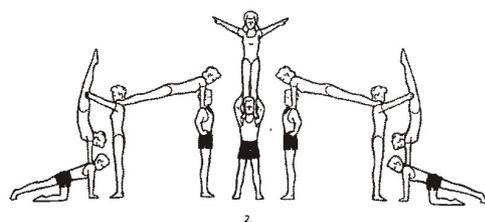
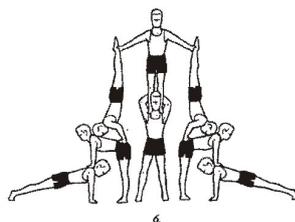
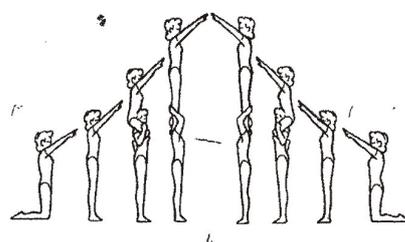
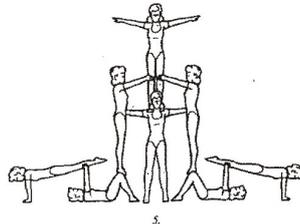
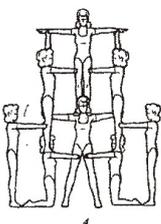
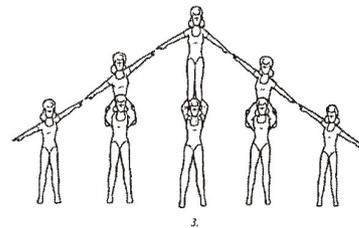
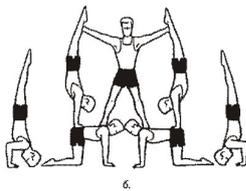
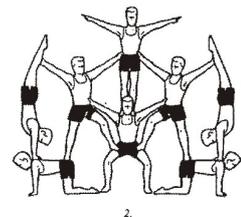
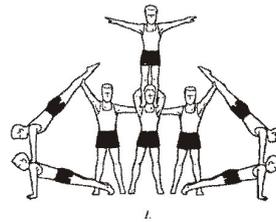
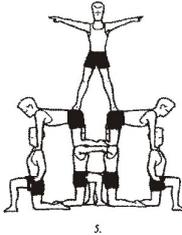
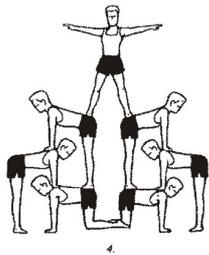
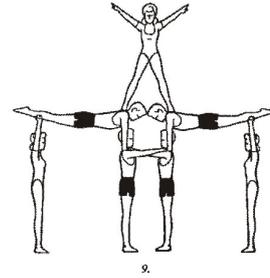
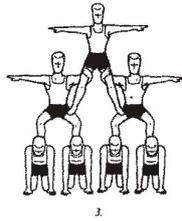
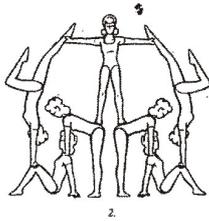
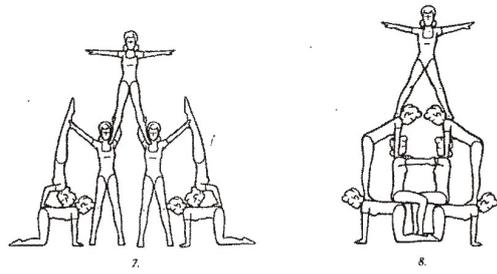
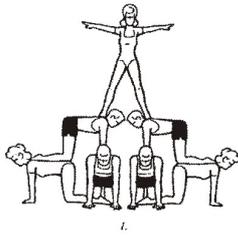
Fünfergruppen



Sechsergruppen



Großgruppen



Dynamische- bzw. Wurfakrobatik

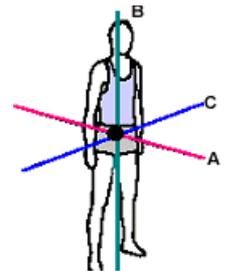
Wurfelemente, bzw. Dynamische Akrobatikelemente werden in der Sportakrobatik auch als Tempo-Elemente bezeichnet.

In fast keiner Sportart hat der „Flieger“ die Möglichkeit, aus jeder Position geworfen und wieder gefangen zu werden, mit oder ohne Rotationen in der

A) Tiefen- B) Längs- C) Breitenachse.

Drei Funktionen sind wichtig:

- 1) der Werfer: er beschleunigt den (oder die) Flieger
- 2) der Flieger: er wird geworfen, verändert die Körperposition, ...
- 3) der Fänger: er fängt den Flieger auf.



Dabei können der Werfer und Fänger die gleichen sein, aber auch unterschiedliche Akrobaten.

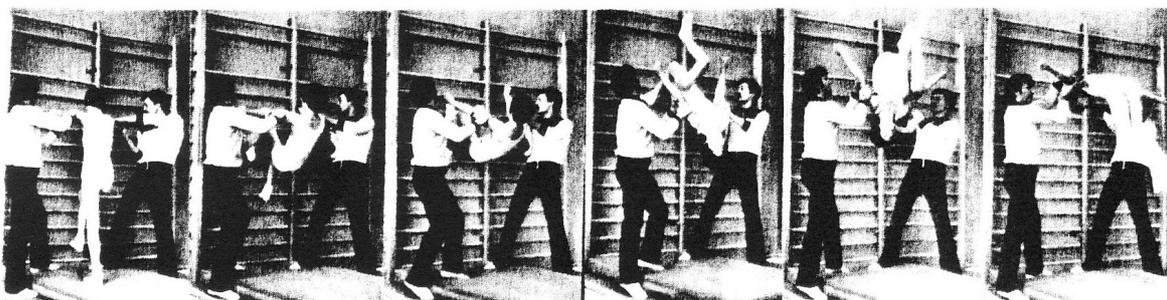
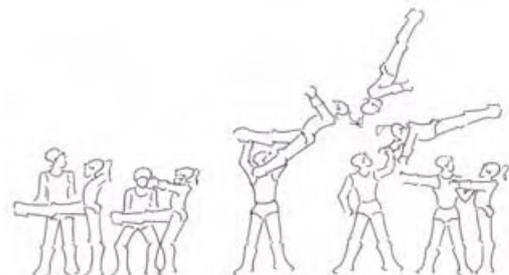
Ausgangspunkt der Wurfelemente ist das **Vertrauen in die Fänger**.

Ein paar ausgewählte Elemente:

Beinsalto (gehockt/gebückt/gestreckt):

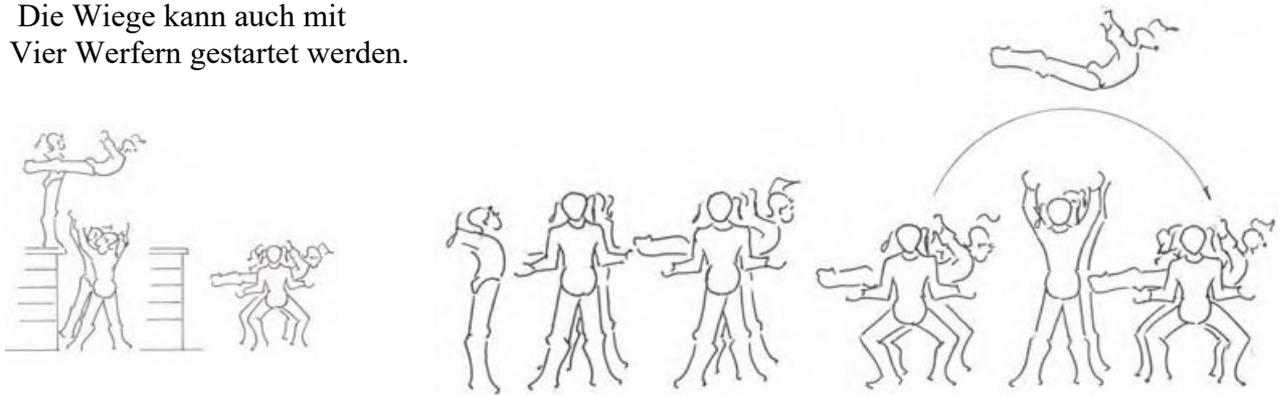
Die Salto-rw-Bewegung sollte schon vorgeübt sein.
Sie Skripten für das Turnen. Salto rw.

Zum Start Hilfegebung links und rechts
Mit dem Drehgriff am Oberarm.



Wiege:

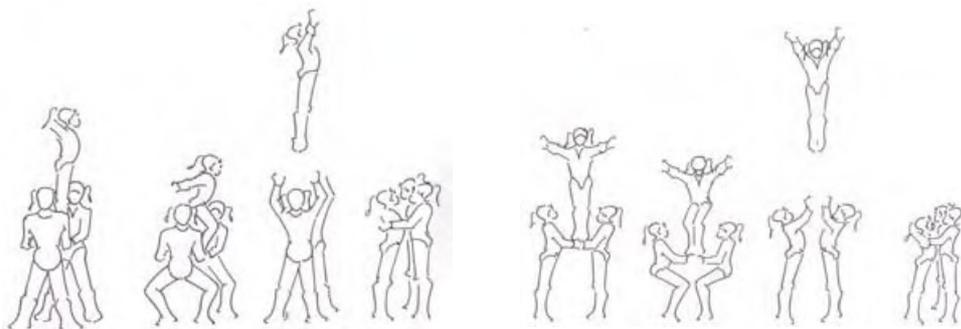
Die Wiege kann auch mit
Vier Werfern gestartet werden.



Baby-Wiege:



Karree:



Linksammlung:

<http://shop.aksetuzi.net/akrobatik/ak-I-pyramidenkartenbox>

Pyramidenkarten von Mr. AkSeTuZi

<http://www.sportunterricht.de/akro/>

Akrobatik in Schule und Verein von Rolf Dober.

Beschreibungen/Übungen/Akroabtikplaner

<http://www.akro4kids.at/>

Das Akrobatik-Einsteigerprogramm mit Übungen, Videos,

<http://akrobatik.wikia.com/wiki/Akrobatik-Wiki>

Eine Akrobatikseite mit vielen Informationen, Übungen, ...

<http://truuk.nl/>

Eine Akrobatikseite aus Holland mit vielen Videos

<http://www.aksetuzi.net/cpg/>

Die Akrobatik-Datenbank von Mr. AkSeTuZi, derzeit in der Entwicklungsphase

<https://de.wikibooks.org/wiki/Akrobatik-Figuren>

Eine Akrobatik-Nachschlagewerk

Literaturangabe:

Joseph M. Fodero; Ernst E. Fulblur

Menschenpyramiden, AOL-Verlag, 1996, ISBN 3-89111-273-4

Blume Michael, Akrobatik: Training – Technik - Inszinierung, Meyer und Meyer, 1999,
ISBN 3-89124-133-X

Blume Michael, Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen, Meyer und Meyer, 1998,
ISBN 3-89124-228-X

Hans-Joachim Busse, Artistik: hohe Schule der Körperkunst, Meyer und Meyer, 2000,
ISBN 3-89124-585-8

Skript für Bewegungskünste der Universität Augsburg