

## **Kunststücke und akrobatische Elemente im Unterricht**

Abgehalten von MMag. Ines Holler mit Assistentinnen

### **Inhalt**

Diese Fortbildung vereint verschiedene Aspekte: Elemente aus dem Programm Akro4Kids, Einradfahren, Pedalofahren, Übungen an den Ringen bzw. dem Trapez, Vorübungen zum Jonglieren. Zum Teil stammen die Inhalte aus der Lehrveranstaltung „Bewegungskünste vermitteln, gestalten und inszenieren“ von Mag. Markus Hollauf.

Das Programm eignet sich für eine Doppelstunde und ist sowohl mit Unter-, als auch mit OberstufenschülerInnen durchführbar. Es können aber auch Teile daraus entnommen und zur Schulung bestimmter Fähigkeiten mit anderen Inhalten kombiniert werden: Beispielsweise kann das Einrad zur Schulung von Fertigkeiten im Themenbereich „Gleichgewicht“ verwendet werden. Das präsentierte Programm besteht aus einem koordinativen und aktivierenden Aufwärmteil, einem Übungsbetrieb mit variabler Stationenanzahl und einem gemeinsamen Abschluss (entweder die Lieblingsübung präsentieren oder eine Menschen-Pyramide).

### **Didaktische Intentionen**

Mit diesem Programm sollen die SchülerInnen neue Bewegungs- und Körpererfahrungen machen. Trainiert werden vor allem das Gleichgewicht, die Körperspannung, die Stützkraft, sowie der ästhetische Aspekt von Bewegungshandlungen. Die SchülerInnen sind vor Herausforderungen gestellt, die sie gemeinsam meistern sollen.

Die SchülerInnen sollen befähigt werden, die Figuren anhand der Bilder nachstellen, das Sichern und Unterstützen zu erlernen, einen Blick für die Ästhetik zu entwickeln und Unsicherheiten zu überwinden. Sie sollen ein neues Körpergefühl erfahren, auf die Sicherheit und Belastbarkeit des Körpers zu achten und sich als Teil eines Ganzen fühlen. Am Ende sollen sie eine erlernte Figur präsentieren bzw. einen Betrag zur menschlichen Pyramide leisten.

Neben dem Bewegungs- und Körperaspekt sollen auch die Selbstkompetenz, die Methodenkompetenz und die Sozialkompetenz angesprochen werden.

### **(Sicherheits-)Hinweise zum Ablauf**

- Vor dem Beginn des Programms soll ein gemeinsames Aktivieren und Aufwärmen erfolgen, wobei der koordinative Teil vor dem aktivierenden zu erfolgen hat.
- Es ist sicher zu stellen, dass die Hand- und Fußgelenke, die Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur ausreichend aufgewärmt sind.
- Die SchülerInnen sind darüber aufzuklären, dass nur die Schulter- und Beckenpartie, sowie der Oberschenkel von der hinaufsteigenden Person belastet werden dürfen und dass sie sich gegenseitig unterstützen und Feedback geben sollen.
- Der Wechsel findet im Uhrzeigersinn mit einem Pfiff statt.
- Es sind in etwa 5-8 Minuten bei jeder Station.
- Jede Person soll jede Position ausprobieren. Ermutigung und Unterstützung durch PartnerInnen

- Wenn die SchülerInnen mit einer Übung schnell fertig sind, können sie eine vorhergehende wiederholen und üben, damit sie sie dann am Ende präsentieren können. Kein selbstständiges Wechseln, das kann schnell ins Chaos übergehen.

### **Anmerkungen zu den Stationen**

Pro Stationen sollen sich 3 SchülerInnen einfinden und die ganze Zeit über im Team bleiben. Die einzelnen Stationen sind ausreichend abzusichern!

- Bodenstationen: 2-3 Matten (teilweise an der Wand, teilweise weiter weg von der Wand) + Bildmaterial; wenn nötig können SchülerInnen aus anderen Stationen zur Unterstützung geholt werden.
- Einradstation: Kästen, Turnbänken, die auf der einen Seite in die Sprossenwand eingehakt werden, das andere Ende der Turnbank liegt auf dem Kasten auf. Die Bänke bilden links und rechts Handläufe und die SchülerInnen können vorwärts und rückwärts fahren sowie einen Richtungswechsel vornehmen. Aufrechte Haltung, Bauchmuskeln anspannen und Oberkörper stabil halten, Blick nach vorne, nicht nach unten.
- Pedalos: ideal bei Sprossenwand für weniger geübte SchülerInnen. Pedalofahren ist die Vorstufe zum Einradfahren
- Trapez-Station: ein Kasten ist für den Start bei Schwingübungen vorgesehen, gleich anschließend zwei hintereinander liegende Weichböden, wenn notwendig noch eine blaue Matte über den Spalt der beiden Weichböden; eventuell etwas Magnesium

### **Weitere Ideen**

- Die Akro4Kids Stationen können je nach Alter, Niveau und SchülerInnenanzahl variiert werden.
- Zusätzlich zur Trapez-Station kann daneben eine Station mit Ringen aufgebaut werden, damit die SchülerInnen das Schwingen üben (Körperspannung, Rhythmisierung der Schritte, Drehung um die Körperlängsachse am Umkehrpunkt). Das Warten beim Trapez wird verkürzt. Absicherung mit einem Rollboden oder blauen Matten.
- Aufbau des Schwebebalkens für weitere ästhetische Bewegungen (kleine Sprünge, Drehungen, Rolle, etc.). Absicherung mit zwei Weichböden und blauen Matten
- Eigene Jonglierstation mit Tüchern, Bällen, Ringen zum Ausprobieren  
Link: <http://www.jong.de/jonglieren/anleitung.html> (letzter Zugriff am 12.11.2018)
- Wenn man der Gruppe zutraut, dass die Mitarbeit nicht darunter leidet, dürfen sie in der Präsentationsphase ihr Handy benutzen, um zu fotografieren oder zu filmen, sofern dies abgesprochen und von allen Beteiligten gewünscht wird.

## Stundenbild für eine Doppelstunde (90 Minuten)

Zeit	Inhalt	Kompetenzen	Material
10	<p>Koordinatives Aufwärmen – Vorübungen zum Jonglieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Werfen und Fangen mit einer Hand</li> <li>• abwechselndes Fangen links und rechts</li> <li>• zwei Bälle gleichzeitig fangen, nach einander fangen, Seitenwechsel</li> <li>• Drei Bälle – einführende Jonglierbewegung</li> </ul>	<p>Schulung der Koordination beim Fangen von Tennisbällen</p> <p>Entwicklung des Gefühls für Wurfhöhe, -richtung</p> <p>Blickrichtung, Handbewegung</p>	Tennisbälle (2-3 pro SchülerIn)
10	<p>Atomspiel:</p> <p>Die SchülerInnen laufen im Turnsaal (verschiedene Laufaufgaben stellen wie Hopserlauf, rückwärts/vorwärts, ein- bzw. beidbeiniges Hüpfen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eine Zahl wird ausgerufen = Personen in einer Gruppe</li> <li>2. Körperteile und Zahlen = was und wie viel davon darf den Boden berühren</li> </ol> <p>z.B. 4 (Personen), 3 Beine, 2 Hände, 1 Kopf, 1 Schulter, 5 Finger</p> <p>Position halten, bis alle fertig sind, dann weiterlaufen</p>	<p>Aktivierung von Muskulatur und Gelenken</p> <p>Reaktion und körperliche Umsetzung</p>	
15	<p>Aufbau der Stationen:</p> <p>4 Akro4Kids – Stationen (kann auch doppelt aufgebaut werden) mit je 2 Zeichnungen</p> <p>1 Einrad- und Pedalostation</p> <p>1 Trapez-Station</p> <p>Erklärung der Sicherheitshinweise</p>	Methodik des Aufbaus kennenlernen	Matten, Weichböden, Kästen, Turnbänke
30	Freier Übungsbetrieb, Wechsel mit Pfiff, 5 Minuten pro Station, 3er Gruppen	<p>Ausprobieren, Selbstkompetenz fördern im Bereich der einfachen ästhetischen Bewegungshandlungen, Sichern und Helfen,</p>	
15	Präsentation einer Übung oder Pyramide	Gemeinsam etwas präsentieren und schaffen	
10	Wegräumen		

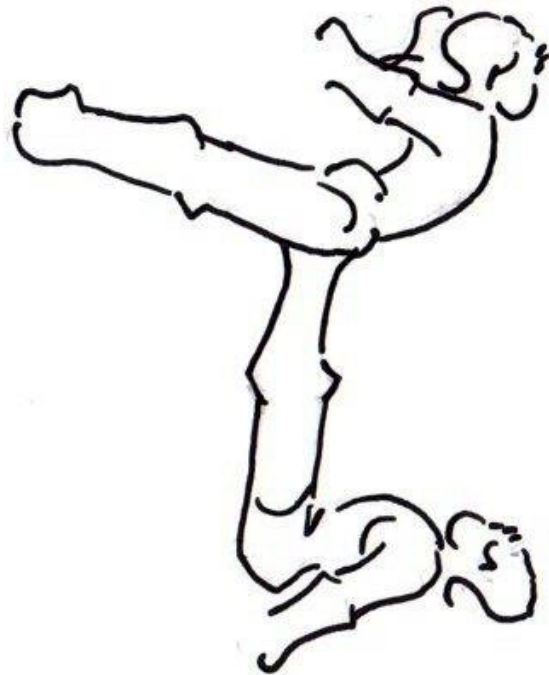
## Liegestütz



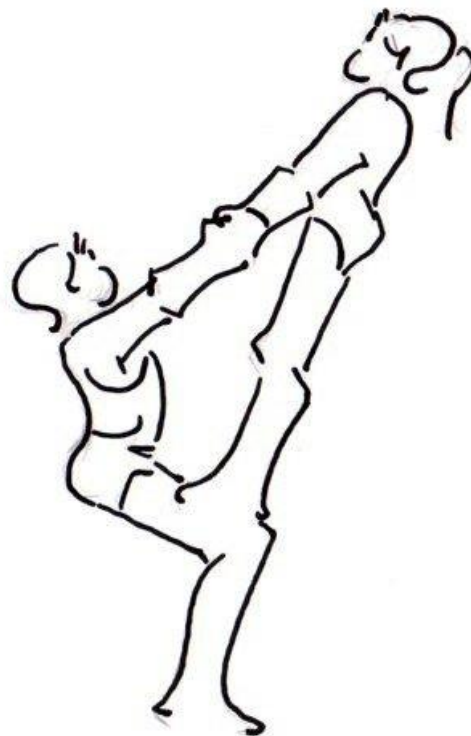
## Rückenkerze



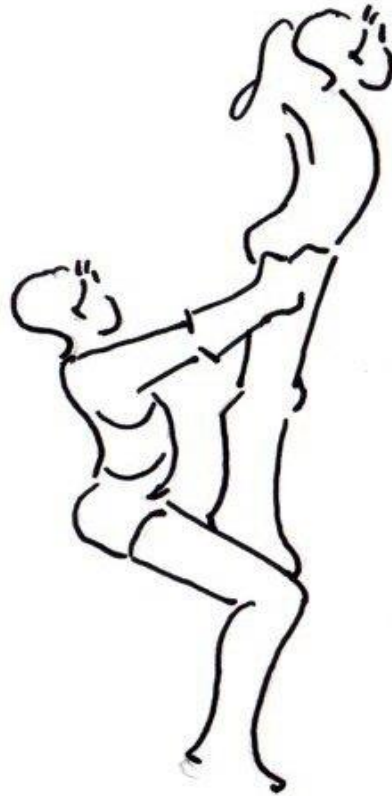
Flieger



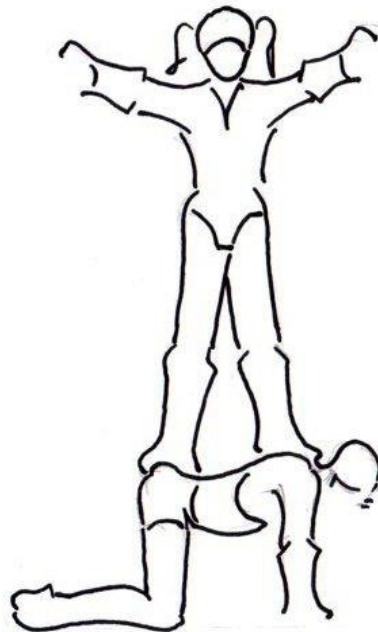
Oberschenkelstand vorlings



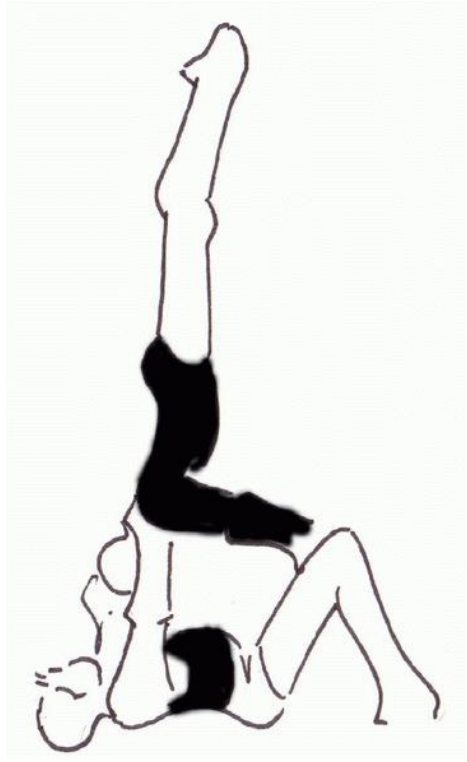
Gallionsfigur



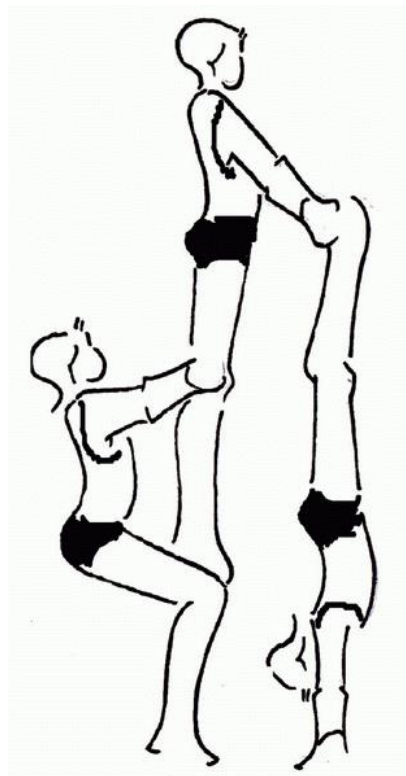
Wächter

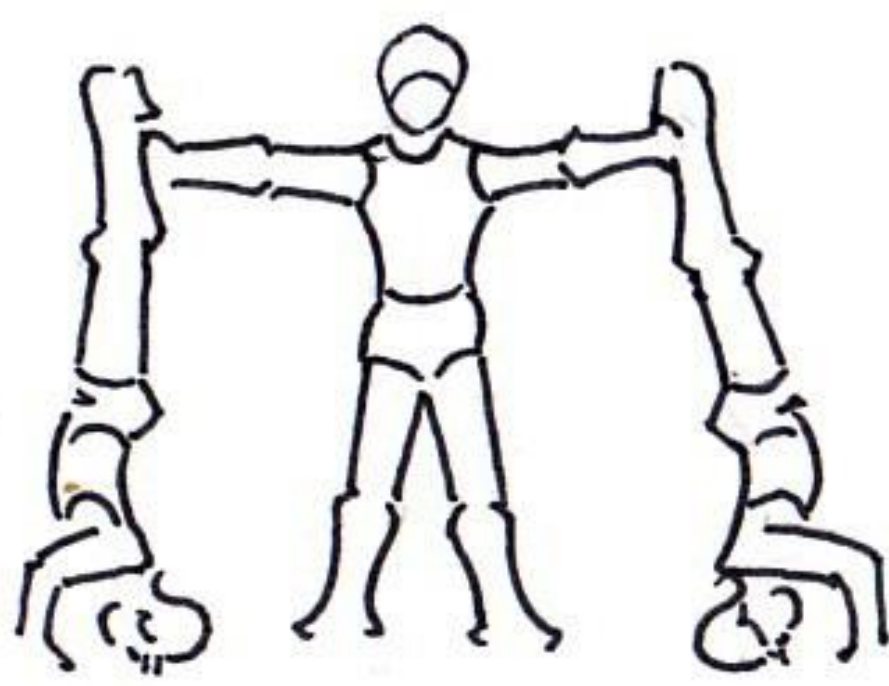
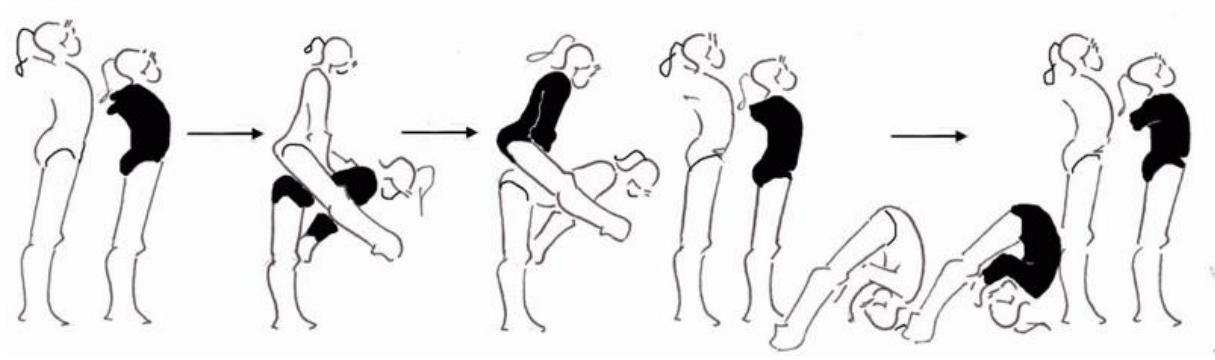
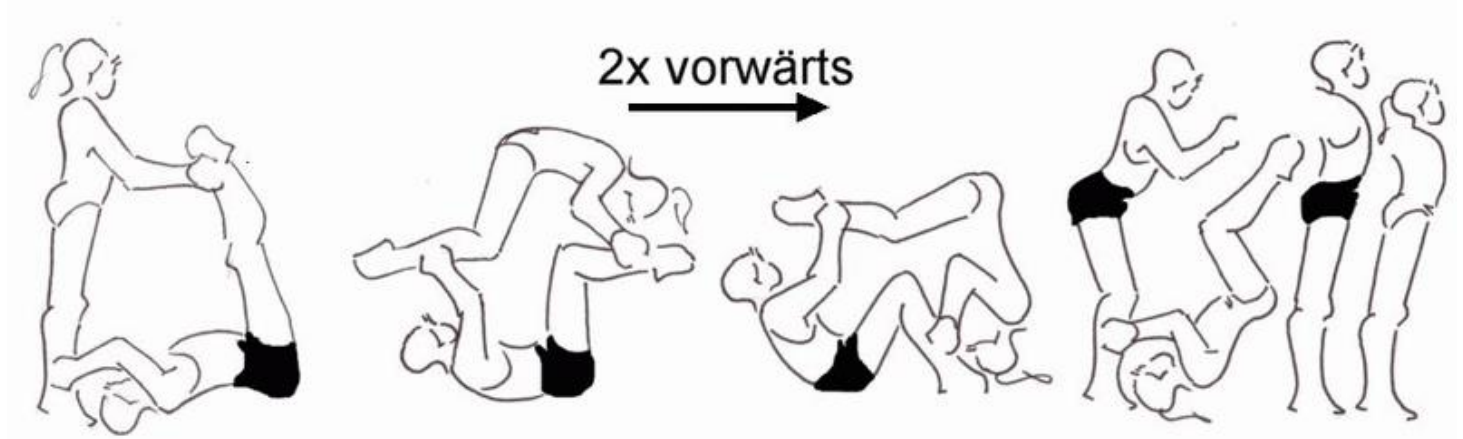


Kniehandstand

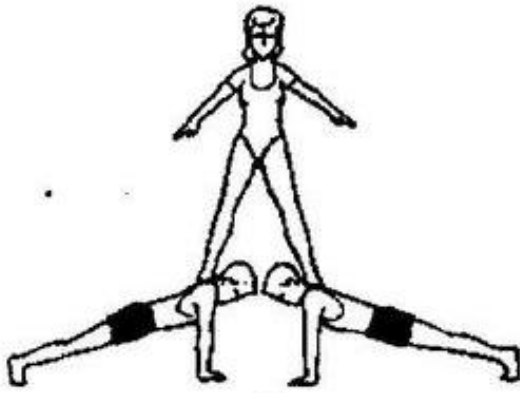


### Gallionshandstand

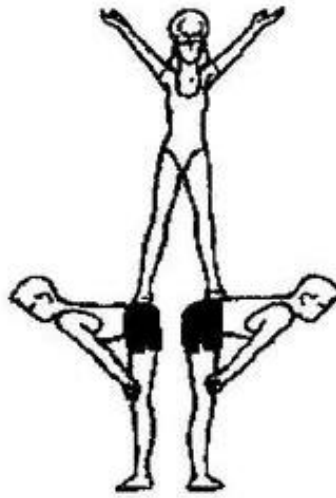








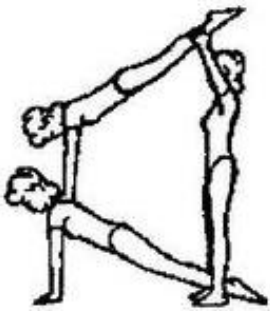
10.



11.



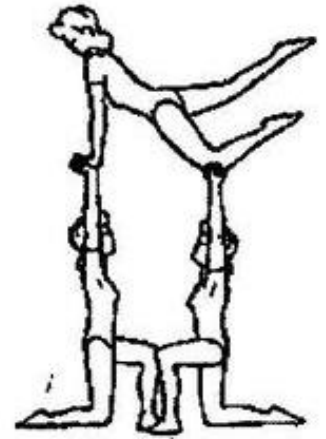
12.



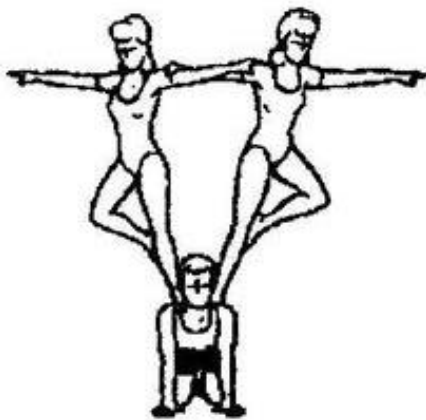
13.



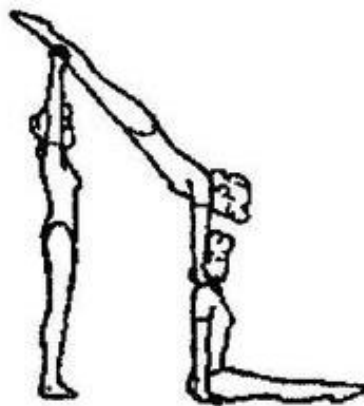
14.



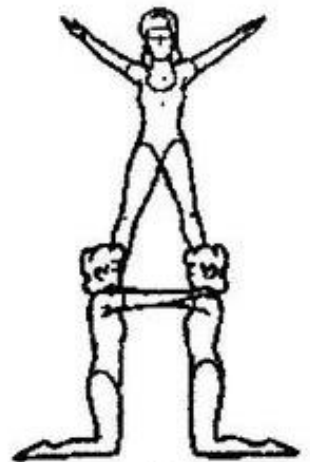
15.



16.



17.



18.