

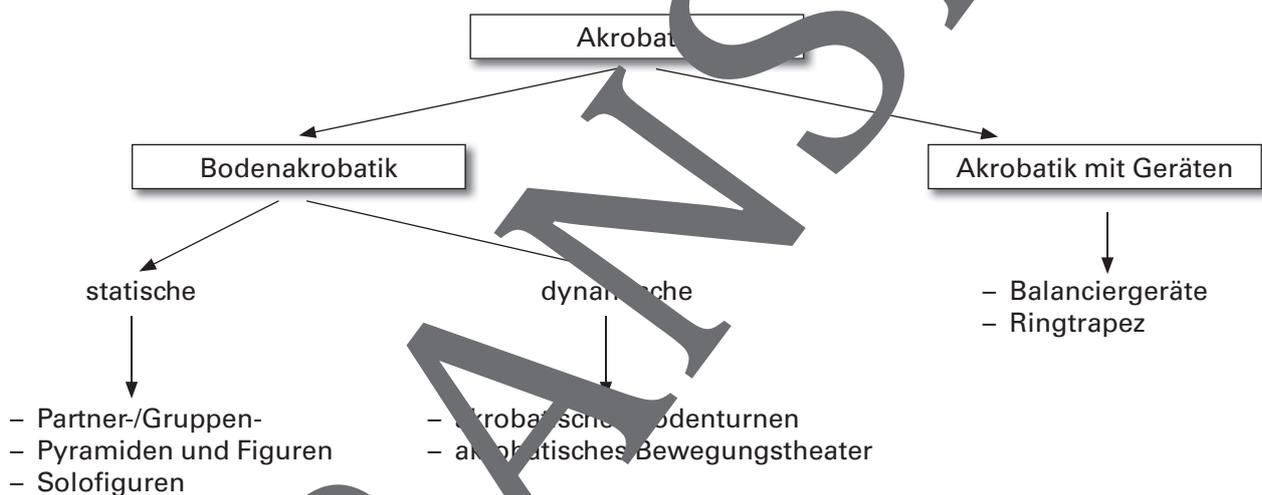
# Hoch gestapelt – die Kunst der Gestaltung von Menschen-Pyramiden

Dr. Michael Bieligg, Koblenz

<b>Zeit</b>	4 Doppelstunden (4 x 80 Minuten)
<b>Niveau</b>	Anfänger, ab Klasse 5
<b>Ort</b>	Sporthalle, evtl. Aula, Saal, Klassenzimmer
<b>Ziel</b>	Einführung in die akrobatische Gestaltung von Pyramiden
<b>Kompetenzen</b>	sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten; Wahrnehmungsfähigkeit verbessern; Bewegungserfahrungen erweitern; etwas wagen und verantworten

## Fachliche Hinweise

Die Sportart Akrobatik gehört zum Bereich des normfreien Turnens. Unterteilt werden kann sie in die Bodenakrobatik und in Akrobatik mit Geräten (vgl. Gatz, 1994).



Abhängig von den akrobatischen Disziplinen und deren Umsetzung im Schul- und Vereinssport benötigen die Teilnehmer und die Lehrkraft spezielle körperliche, fachliche und materielle Fähigkeiten und Kenntnisse. Bei Anfängern sollte der Schwerpunkt auf die statische Bodenakrobatik gelegt werden. Mit Partnern oder in Kleingruppen sollen gemeinsam akrobatische Pyramiden und Figuren erstellt und kreativ gestaltet werden (Choreographie).

## Akrobatische Lernziele bei Anfängern

Akrobatik vermittelt eine Vielzahl von sozial-affektiven, kognitiven und koordinativ-konditionellen Lernzielen. In der Sportart ersetzt der Partner das Turngerät. Es ist dabei nicht nur die Einzelleistung gefragt, sondern mehr das gemeinsame Gesamtwerk. Neben Kooperations- und Integrationsfähigkeiten sind Verantwortungsgefühl, Konflikt- und Empathiefähigkeit sowie gegenseitiges Helfen und Sicherung wesentliche Voraussetzungen zum Gelingen der akrobatischen Pyramiden und Figuren. Gemeinsam entwickelte Akrobatikchoreographie fördert die Kreativität sowie das Zusammengehörigkeitsgefühl und die Präsentationsfähigkeit vor einem Publikum bei einer gemeinsamen Vorführung.

Bei der Gestaltung der Akrobatikchoreographie in Kleingruppen können gruppenspezifische Prozesse entstehen (Unzufriedenheit, Meinungsverschiedenheit, Frustration, Empathie). Da ein gemeinsames Produkt entstehen soll, müssen Absprachen getroffen und Kompromisse gefunden werden.

## Doppelstunde 1: Spiel- und Übungsformen zur Förderung des sozialen Lernens und zur Verbesserung der Körperspannung

Ziele: Die Schüler verbessern ihre Körperspannung und fördern mit Hilfe von Spiel- und Übungsformen das soziale Miteinander in der Lerngruppe.

### 1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation / Geräte- / Materialbedarf
<b>Aufwärmen (20 Minuten)</b>		
	<b>Buchstaben, Zahlen und Figuren</b> (Übung) Die Schüler stellen mit Armen, Beinen, Händen, Füßen etc. vorgegebene Buchstaben, Zahlen und Figuren dar.	Schüler in Kleingruppen in der Halle verteilt CD-Player, CD mit Musik
	<b>Stopp</b> (Übung) Auf ein Signal hin müssen die Schüler ihre Bewegung möglichst schnell abbremsen und auf der Stelle stehen bleiben.	alle Schüler in der Halle verteilt CD-Player, CD mit Musik
	<b>Magnet</b> (Übung) Die Schüler sollen auf Anweisungen der Lehrkraft hin die genannten Körperteile auf den Boden drücken.	alle Schüler in der Halle verteilt
<b>Hauptteil (45 Minuten)</b>		
	<b>Luftmatratze</b> (Übung) Partner A bläst pantomimisch Körperteile von Partner B auf, der die Muskeln entsprechend anspannt.	Schüler in Paaren 1 kleine Matte pro Paar
M 1	<b>Körperspannung im Team</b> (Übung) Die Schüler führen Übungen zur Körperspannung durch.	Schüler in Paaren 1 kleine Matte pro Paar
M 2	<b>TÜV-Test</b> (Übung) Die Schüler überprüfen gegenseitig die jeweilige TÜV-Tauglichkeit des Partners.	Schüler in Paaren 1 kleine Matte pro Paar, Bierdeckel
<b>Ausklang (15 Minuten)</b>		
	<b>Hebebühne</b> (Übung) Ein Schüler legt sich mit dem Rücken auf eine kleine Matte und wird von seinen Mitschülern hoch angehoben.	Schüler in 7er-Gruppen 1 kleine Matte pro Gruppe

### 2. Stundenverlauf

#### Aufwärmen

#### Buchstaben, Zahlen und Figuren

Die Schüler laufen zu Musik durch die Halle. Geben Sie bei Musikstopp eine Zahl vor, zu der sich die Schüler in Kleingruppen zusammenfinden sollen. Nennen Sie nun einen Buchstaben, den die Schüler mit Körperteilen (z. B. mit Armen, Beinen, Händen, Füßen etc.) darstellen sollen.

**M 1****Körperspannung im Team****Übung**

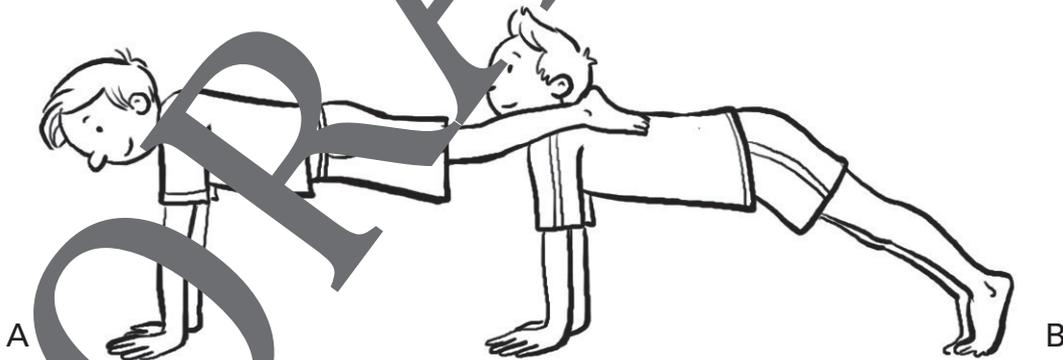
**Material** 1 kleine Matte pro Paar

**Organisation** Geht zu zweit zusammen und führt die Übungen zur Körperspannung durch.

**Beschreibung 1** Partner A legt sich gestreckt mit dem Rücken auf die Matte und hält die Arme gestreckt nach oben. Partner B legt sich gegenüber zu A. Die Handfassung ist jeweils oberhalb der Sprunggelenke.

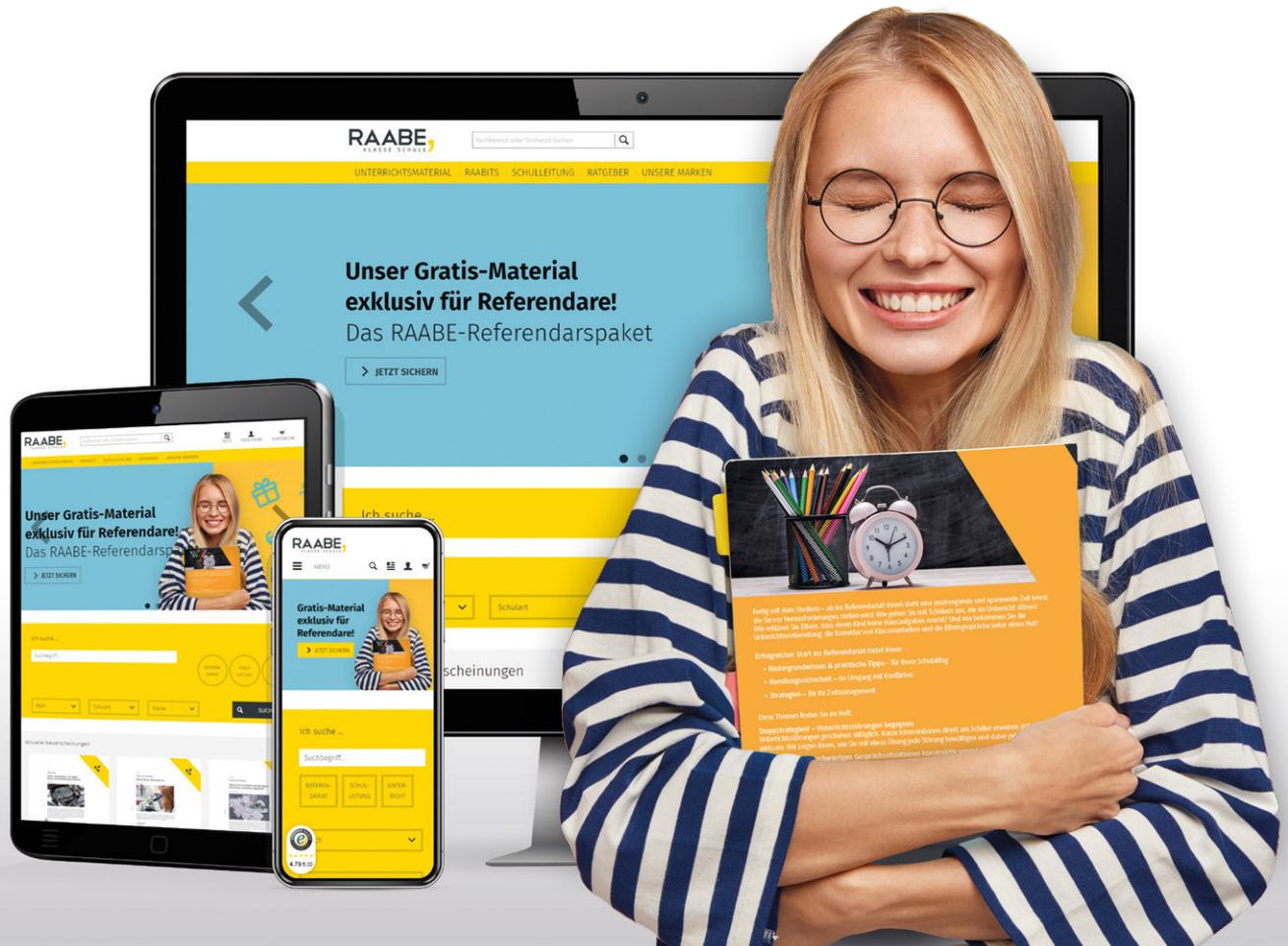


**Beschreibung 2** Partner B geht in die Liegestützhaltung. Partner A positioniert seine Füße zwischen den Schultern von B und stützt sich mit den Händen auf dem Boden ab.



# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 4.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Sichere Zahlung** per Rechnung,  
PayPal & Kreditkarte



**Exklusive Vorteile für Abonnent\*innen**

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



**Käuferschutz** mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**