

Immer weiter hoch hinaus! – Akrobatik und Menschenpyramiden

Sandra Kroll-Gabriel

Illustrationen von Julia Lenzmann



© RAABE 2023

© Henrik Sorensen / Digital Vision

Seit jeher faszinieren Kinder die akrobatischen Darbietungen aus der Zirkuswelt. Die Motivation, dies selbst zu erlernen ist sehr groß und kann im Sportunterricht genutzt werden, um einfache akrobatische Elemente zu probieren. Dies fördert neben Selbstvertrauen das technische Know-how, damit es schließlich hinhinwagt für kleine Akrobatinnen und Akrobaten!

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 1 bis 4

Dauer: ca. 4 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Körperspannung und Körperwahrnehmung entwickeln,
Kooperation, etwas wagen und verantworten

Thematische Bereiche: Gleichgewicht, Balance, Körperwahrnehmung, Akrobatik,
Menschpyramiden

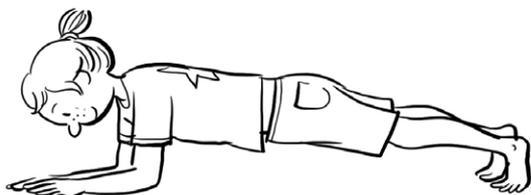
Medien: Übungs- und Stationskarten

Zusatzmaterial: 1 farbige Bildkarte (M 1), 1 farbiges Poster DIN A2 (M 3)

Körperspannung und Gleichgewicht

M 4

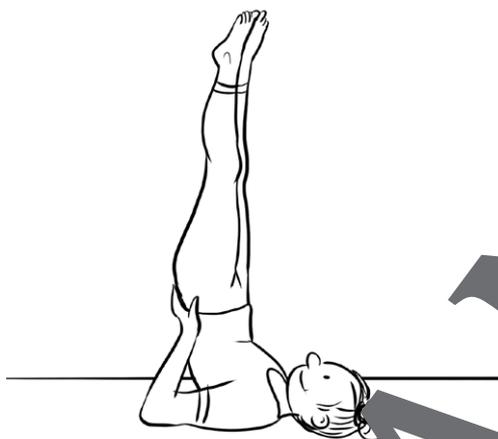
1. Brücke



Geh in den Unterarmstütz. Zähl langsam bis 5 und halte dabei diese Position.

Ein anderes Kind drückt vorsichtig auf deinen Rücken. Kannst du Widerstand halten?

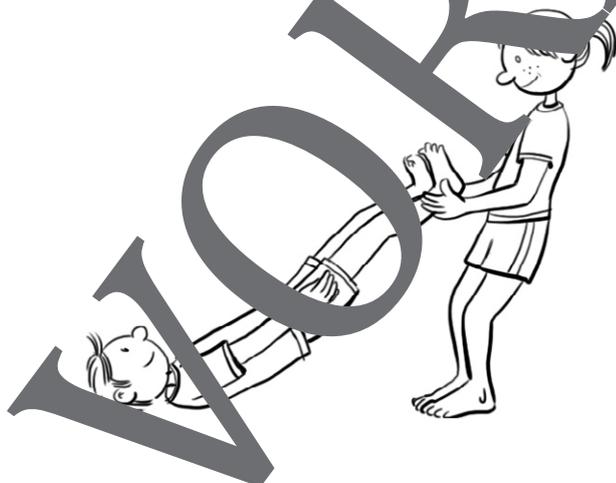
2. Kerze



Leg dich auf den Rücken. Geh in die Kerze, indem du die Beine senkrecht nach oben streckst und deine Hüften mit den Händen stabilisierst.

Ein anderes Kind kann kontrollieren, ob deine Kerze senkrecht steht.

3. Spannungsscheck



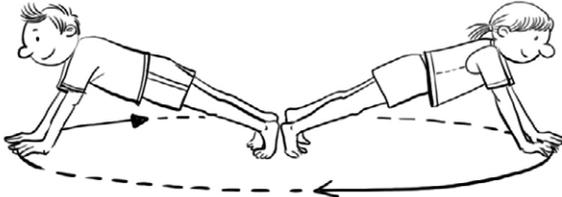
Lege dich auf den Rücken und spanne deinen Körper fest an. Das andere Kind hebt deine Beine an, sodass nur noch deine Schultern den Boden berühren.

Tauscht danach die Rollen.

Körperspannung und Gleichgewicht

M 4

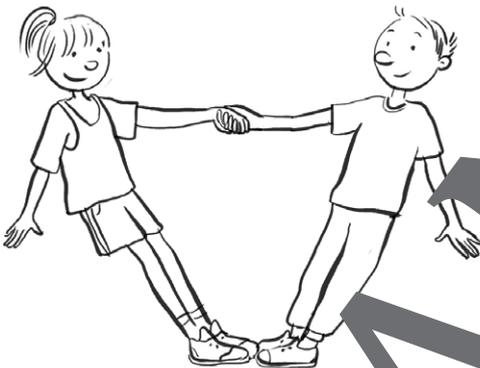
4. Mühle



Geht in den Liegestütz und stellt eure Füße aneinander. Bewegt euch nun im Uhrzeigersinn mit den Händen im Kreis. Schafft ihr eine Runde ohne Pause?

Dreht euch dann in die andere Richtung.

5. Vase



Stellt euch mit den Zehenspitzen aneinander und fasst euch an einer Hand. Lehnt euch mit gestrecktem Körper zur Seite. Pendelt abwechselnd zur Seite und zieht euch gegenseitig wieder hoch.

6. Aufzug



Stellt euch gegenüber auf und fasst euch mit dem Ellenbogengriff. Eure Füße berühren sich. Lehnt euch auf Kommando nach hinten und versucht, euch bis zum Boden abzulassen. Richtet euch gleichzeitig wieder auf.

Pyramiden zu dritt

M 7

Station 4

3er-Pyramide 4



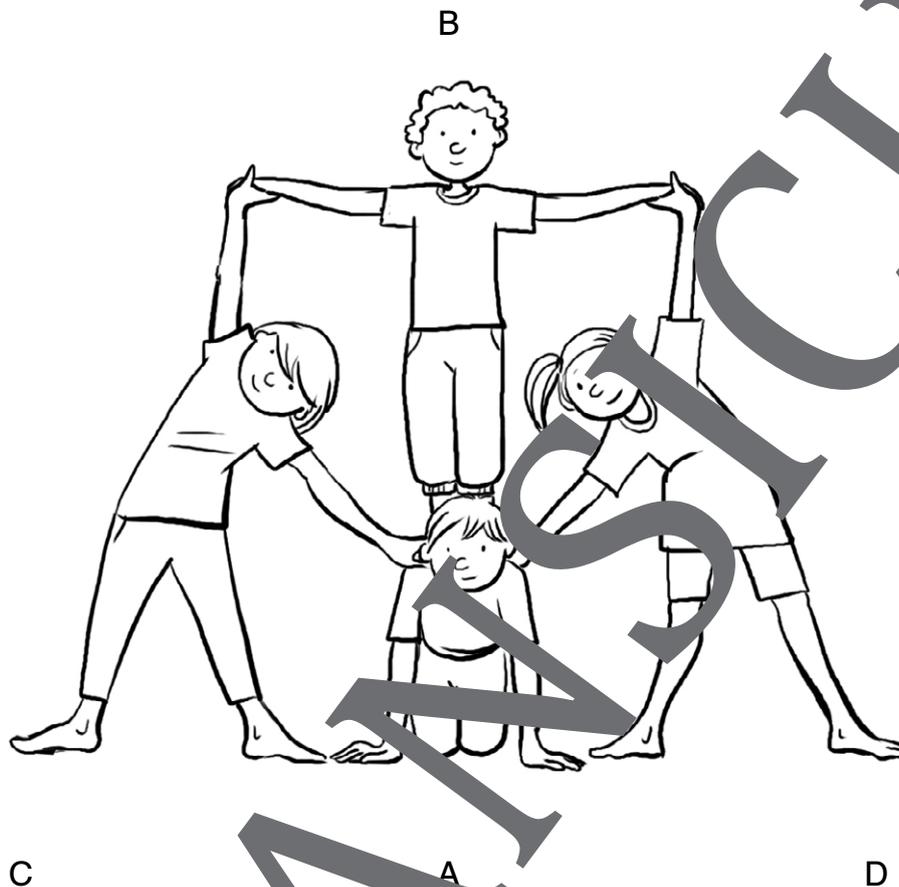
 Das obere Kind steht auf dem Po des unteren Kindes, nicht auf dem Rücken! Steht langsam auf und wieder ab. Nicht springen!

 Versucht alle, jeweils einen Arm auszustrecken.

Pyramiden in der Gruppe

M 8

4er-Pyramide 2



Reihenfolge des Aufbaus:

1. A nimmt die Startstellung mit Blick nach vorn ein.
2. B stellt sich auf den Beckenbereich von A.
3. C und D stellen sich seitlich zu A und fassen jeweils mit der äußeren Hand die linke bzw. rechte Hand von B. Die innere Hand legen sie auf den Rücken von A.

Reihenfolge des Abbaus:

1. C und D nehmen ihre Positionen auf.
2. B steigt nach hinten ab.
3. A steht auf.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 5.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Webinare und Videos
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung



Attraktive Vergünstigungen
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt



Käuferschutz
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de