


AKROBATISCHE FIGUREN MIT BEWEGUNGSGESCHICHTE



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
 - Akrobatische Figuren
 - Verwendete Helfergriffe
 - Verlaufsplan
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Die Reise ins Ungewisse (1)
- **Videos**
 - Molekülakrobatik (1)
 - Molekülakrobatik (2)
 - Bewegung im Raum (3)
 - Lehrerdemonstration Flieger (4)
 - Präsentation (5)
 - Präsentation mit Mimik (6)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Unsere Idee basiert auf einfachen statisch-akrobatischen Figuren, die in einer Gruppenchoreographie individuell gestaltet und verbunden werden. Dabei soll eine gestaltete Bewegungsgeschichte durch darstellendes Spiel unterstützt sowie an Musik angepasst werden. Da die statisch-akrobatischen Figuren in Form einer Bewegungsgeschichte unter dem Motto *Pfad ins Glück* ▶  1 präsentiert werden, steht nicht die technisch perfekte Ausführung im Vordergrund, sondern das gemeinsame Helfen in Form von Hilfestellungen beim Bilden der Figuren. Dabei wird der kreative Umgang mit den genannten Figuren thematisiert, weshalb die Technik keine entscheidende Rolle spielt. Aufgrund dessen können akrobatische Figuren wie beispielsweise die Galionsfigur von den Schülerinnen und Schülern frei interpretiert werden.

Akrobatische Figuren

Der Flieger

Ein Schüler liegt mit dem Rücken auf der Turnmatte und zieht erst die Knie zum Körper. Anschließend streckt er seine Beine senkrecht. Der "Flieger" versucht mit maximaler Körperspannung auf die durchgestreckten Beine des Partners zu kommen.



Pyramide

Bei der Pyramide ist es sehr wichtig, dass die Person, die auf die zwei am Boden knienden Schüler hinaufsteigt, nicht auf die Wirbelsäule tritt.

Galionsfigur

Die Partner stehen sich gegenüber und lassen sich mit dem Hand-Hand-Griff. Die Knie des unten stehenden Schülers sind stark gebeugt und er befindet sich in der Grätschstellung. Im Hinblick auf die Sicherheit ist ein eindeutiges Signal beim Auf-, und Abstieg wichtig.



Verwendete Helfergriffe

Hand- Hand- Griff

Beim Hand- Hand- Griff fassen sich die Partner wie beim Händeschütteln mit jeweils einer Hand. Dabei umgreifen sie die Hand des Anderen und halten diese fest. Dieser Griff wird oft beim Auf-, und Abbau einer Übung angewendet.



Handgelenk-Handgelenk-Griff

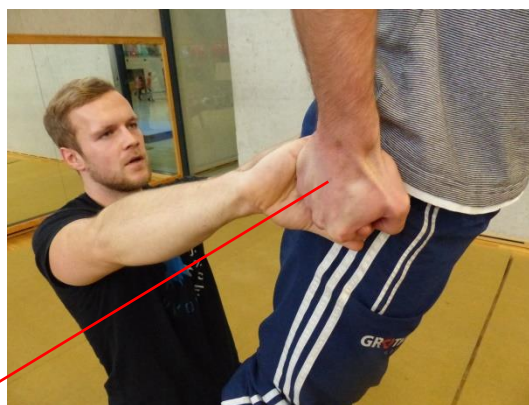
Beim Hand-Handgelenk-Griff umfassen die Partner jeweils das Handgelenk des Anderen.



Kralle




Hierbei werden die Finger beider Hände abgewinkelt und ineinander "gekrallt", d.h. ineinander verhakt.

Dieser Griff wird hauptsächlich dazu verwendet, wenn ein oder mehrere Beteiligte mit dem Rücken zueinander stehen und der Hand- Hand- Griff schwierig anzuwenden ist.



Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die Schüler sollen mithilfe einfacher akrobatischer Figuren eine Bewegungsgeschichte darstellen

Phase	Bewegungsaufgabe/Inhalt	Methodische Hinweise	Organisation/Medien	Ziel
Einleitung	Begrüßung Vorerfahrung der Studenten zum Thema Akrobatik	Gemeinsame Erarbeitungsphase "Was fällt euch zum Thema Akrobatik ein?" "Notiert ein Schlagwort auf euren Zettel"	Stifte Reißbrettstifte	Einführung in die Akrobatik
Einstiegsphase	"Molekülakrobatik"  1	"Wir befassen uns nun genauer mit den statischen Bewegungen" "Bewegt euch frei im Raum" "Sobald Musik aus geht, erfüllt ihr die vorgegebene Aufgabe"  2 "Bewegt euch im Rhythmus der Musik"  3 "Sobald Musik erneut ertönt, bewegt Ihr euch wieder frei im Raum"	Musik Bildkarten Matten	Hinführung zu akrobatischen Figuren Erwärmung des Bewegungsapparates soziales Miteinander fördern

Phase	Bewegungsaufgabe/Inhalt	Methodische Hinweise	Organisation/Medien	Ziel
Hinführung	Präsentation der akrobatischen Figuren mit Fokus auf Sicherheitsaspekt und Hilfestellung Präsentation der Bewegungsgeschichte	Lehrerdemonstration ▶  4 "Achtet auf die richtige Ausführung" "Nicht ins Gelenk fassen" "Benutzt Signale für eure Figuren"	Sitzkreis Matten Bildkarten	Vermittlung der Basisfiguren Aufklärung über Sicherheit
Erarbeitung	Zusammenstellung der Geschichte anhand von drei vorgegebenen Schlagwörtern	Gruppenarbeit "Teilt euch in vier Gruppen auf" "Stellt die Geschichte nach euren Ideen nach" "Überlegt euch einen Gruppennamen"	Musik Geschichtstext Matten	Eingliederung akrobatischer Figuren in die Bewegungsgeschichte
Präsentation	Präsentation ▶  5 ▶  6		Musik Matten	
Reflexion	Besprechung der Stunde	Lehrer- Schüler- Gespräch	Sitzkreis	



Die Reise ins Ungewisse

Teil 1: Das Schiffsunglück

Lest den Text und spielt die Geschichte nach.

"Stellt euch vor, ihr befindet euch mit einer Reisegruppe auf dem Weg in den Sommerurlaub. Zunächst fliegt ihr mit einem großen **Flieger** in Richtung Süden. Dort angekommen ist es euch furchtbar heiß und ihr legt euch gemütlich auf die Erde und lasst euch eine sanfte **Meerbrise** um die Nase wehen.

Doch dann müsst ihr wieder aufstehen und euch auf ein **Schiff** begeben. Dieses bringt euch auf eine ferne Südseeinsel mit traumhaften Landschaften.

Doch kurz vor eurem Ziel läuft das Schiff auf Grund einer einsamen Insel. Alle Passagiere brechen in Panik aus und laufen wild umher. Nun müsst ihr euch entscheiden, ob ihr den gefährlichen Weg durch den **Dschungel** antretet oder in die andere Richtung durch die unberechenbare **Wüste** euer Glück versuchen wollt."





1

Teil 2: Der Pfad ins Glück

Überlegt euch eine Fortsetzung der Geschichte
"Das Schiffsun Glück"

Stellt euren Pfad ins Glück dar.

Wählt ihr den Weg durch den Dschungel
oder durch die Wüste?



Baut mit ein

- Akrobatische Figuren mit oder ohne Hilfestellung
- Fortbewegungsarten in Anpassung an die Musik
- Passende Gestik und Mimik



Präsentiert euren Pfad ins Glück

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Thomas Nürnberg, Fabian Haberer, Christof Fink, Thomas Fuchs, Felix Bous

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
5,6	Afrika	Toto	Edition Bosse

Neuertonte Musik

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
5,6	KNSU-Musikstudio	Pop-vocal	22 Silence is sexy	Talk

Videos

Nummer	Urheber
1-6	Thomas Nürnberg, Fabian Haberer, Christof Fink, Thomas Fuchs, Felix Bous

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Thomas Nürnberg, Fabian Haberer, Christof Fink, Thomas Fuchs, Felix Bous / Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz