

## Around the world

### – Eine akrobatische Weltreise

Andrea Menze-Sonneck

**Die Erarbeitung und Präsentation einer gemeinsamen Klassenaufführung stellt für alle Beteiligten ein besonderes Erlebnis dar. Der folgende Beitrag skizziert ein Unterrichtsvorhaben (1), in dem Schülerinnen und Schüler einer vierten Grundschulklasse (9 Mädchen und 10 Jungen) im Sportunterricht eine gemeinsame akrobatische Bewegungsgestaltung erarbeitet und im Rahmen der Schulabschlussfeier zur Aufführung gebracht haben.**

Das Thema der Gestaltung lautete „Around the world – eine akrobatische Weltreise“. Die Erarbeitung der Gestaltung erstreckte sich über fünf Doppelstunden; der Aufführung ging eine zusätzliche Generalprobe voran. Den inhaltlichen Mittelpunkt der Gestaltung bildeten acht Gruppenpyramiden, die verschiedene bekannte Sehenswürdigkeiten (z.B. den Eiffelturm, das Empire State Building oder die Tower Bridge) als Stationen einer Reise um die Welt (vgl. Abb.) darstellen sollten. Jeweils zwei der Pyramiden wurden zu Beginn des Unterrichtsvorhabens in vier feststehenden Kleingruppen à vier bis sechs Kindern mit Hilfe von Karteikarten erarbeitet und zu einer Gestaltung zusammengefügt. Hierfür entwickelten die Lernenden in ihren Kleingruppen eine einleitende themenbezogene Bewegungsszene (Spielen am Strand) im Sinne des Bewegungstheaters sowie einen kurzen turnerischen Auftakt. Am Ende wurde dann noch eine gemeinsame Abschlusspyramide aufgebaut. Während der Mittelteil und der

Schluss der Gestaltung somit vor allem die turnerische Gestaltungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler förderte, stand bei der einleitenden Bewegungsszene die Förderung der körperlichen Ausdrucksfähigkeit im Vordergrund.

Differenziertere Antworten auf die Frage, welche Geschlechterdifferenzen hierbei in den verschiedenen Phasen der Gestaltung auftraten und wie diese im Unterricht konstruktiv zu nutzen sind, finden sich im Hauptteil des Heftes.

#### Didaktisch-methodische Vorüberlegungen

Mit Blick auf die Unterrichtsmethoden wurde ein Wechsel zwischen offenen und geschlossenen Verfahren gewählt, wobei möglichst häufig in Kleingruppen gearbeitet wurde, um den Kindern eine selbständige Auseinandersetzung mit den Inhalten der Gestaltung zu ermöglichen und das soziale Miteinander zu fördern.

Die Gruppen wurden im Vorfeld des Unterrichts unter Moderation der Klassenlehrerin gebildet (s. Teil I im Hauptteil).

Für die Lerngruppe ergab sich der besondere Reiz des Themas der Gestaltung daraus, dass es unmittelbar an ihr Vorwissen aus dem Sachunterricht anknüpfte, in dem sie sich zuvor mit dem Thema Europa auseinandergesetzt hatten, wobei unter anderem auch auf Sehenswürdigkeiten oder bekannte Bauwerke in verschiedenen europäischen Städten eingegangen worden war.

#### AUS DEM INHALT:

<i>Andrea Menze-Sonneck</i>	
Around the world – Eine akrobatische Weltreise . . . . .	1
<i>Sandra Heck</i>	
Ballsportler oder Tänzer? . . . . .	7
<i>Marc-André Kaufhold und Oliver Kaufhold</i>	
Den Sprung-Handstützüberschlag vorwärts erleichtern . . . . .	13

So fiel es den Kindern nicht schwer, Sehenswürdigkeiten zu benennen, die sie gerne nachbauen würden. Von den genannten Sehenswürdigkeiten wurden dann acht ausgewählt, die sich zu einer Reise um die Welt verbinden ließen und von den Kleingruppen dargestellt werden konnten.

Die eigentlichen Gruppenpyramiden, die dann das jeweilige Bauwerk darstellen sollten, wurden von den Studierenden gezeichnet, so dass die Kinder eine Vorlage für den Bau der Pyramiden erhielten, die auf ihre jeweilige Gruppengröße abgestimmt war. In Gruppen, die bereits über grundlegende Bewegungserfahrungen im Pyramidenbau verfügen, bietet es sich an, diese von den Lernenden selbstständig entwickeln und zeichnen zu lassen. Hier können dann eventuell auch größere Gruppen gebildet werden, so dass komplexere und höhere Pyramiden entstehen.

### Akrobatische Grundlagen als Gestaltungselement

Die ausgewählten vorbereitenden Übungsformen sollen die Lernenden mit zentralen Bewegungsproblemen der Partner- und Gruppenakrobatik und deren Lösung vertraut machen. Diese sind abzuleiten aus dem Grundproblem akrobatischen Sich-Bewegens, nämlich der Fähigkeit zum Gewicht übernehmen und übergeben um „Gemeinsam-in-der-Balance-sein“ (Trebels, 2001) zu können. Als Voraussetzungen hierfür sind neben einem gut ausgeprägten Gleichgewichtsempfinden u.a. die Fähigkeit zum Aufbau von Körperspannung, die Bereitschaft, Körpernähe und Körperkontakt zuzulassen sowie gegenseitiges Vertrauen zu nennen (2).

Weiterhin werden akrobatische Grundformen skizziert, mit Hilfe derer die zentralen Bewegungsprobleme der Akrobatik vertiefend verdeutlicht und reflektiert werden können. So gelingt ein Flieger beispielsweise nur dann sicher und

(scheinbar) mühelos, wenn die obere Person der unteren ermöglicht, durch entsprechende Gewichtverlagerung ihr Gewicht mit den Beinen zu übernehmen. Entsprechend klappt das Aufsteigen von „Ober“ beim Stuhl nur dann sicher, wenn es zunächst rumpfnah und möglichst senkrecht nach oben erfolgt, so dass „Unter“ die Möglichkeit zur Gewichtübernahme in einer – im Vergleich zur Endfigur – relativ stabilen Gleichgewichtsposition eröffnet wird. Angemessener Druck und Gegendruck bei der begleitenden Armarbeit erleichtert den Aufstieg zusätzlich. Erst wenn die Partner auf diese Weise in ein sicheres Gleichgewicht gelangen, sollte „Ober“ mit der Gewichtverlagerung nach hinten beginnen und hierdurch das Gewicht von „Unter“ übernehmen, so dass die Endposition erreicht werden kann.

Darüber hinaus sind die akrobatischen Grund- und Übungsformen auch deshalb bedeutsam, weil sie wertvolles Bewegungsvokabular liefern, dessen Beherrschen den Lernenden den Bau, Umbau und Neubau von attraktiven Gruppenpyramiden ermöglicht. Der Aufbau des Schiefen Turms von Pisa ist hierfür ein besonders prägnantes Beispiel.

Mit besonderer Sorgfalt sollte die **Bankstellung** eingeführt und geübt werden, da sie im akrobatischen Anfangsunterricht die Grundlage für den Bau vieler Gruppenpyramiden bildet. Gleiches gilt für das Auf- und Absteigen in bzw. aus verschiedenen Standpositionen auf der Bank.

Es sollte anfangs mit Hilfestellung eingeführt werden, um den Lernenden nicht nur den Auf- und Abstieg zu erleichtern, sondern um ihnen zugleich auch zu verdeutlichen, wie wichtig das gegenseitige Helfen und Sichern für den gelingenden und sicheren Auf- und Abbau von Gruppenpyramiden ist. Der gekonnte Einsatz von Hilfe- und Sicher-

stellungsstellung ist dabei nicht nur für die Erarbeitung der Pyramiden in den jeweiligen Gruppenarbeitsphasen von Bedeutung, sondern trägt darüber hinaus auch maßgeblich zur Wirkung der Gestaltung bei. Dies wird besonders bei der gegenseitigen Präsentation der Pyramiden deutlich, die anfangs häufig zu lange dauert oder „durcheinander und hektisch“ wirkt, da die Anforderungen des Rollenwechsels beim Pyramidenbau auf der einen und die Aufmerksamkeit des Publikums auf der anderen Seite einige Kinder zunächst überfordern. Dementsprechend sind die Phasen der Präsentation der Gruppenarbeitsergebnisse und deren Reflexion von besonderer Bedeutung für das Gelingen einer gemeinsamen Gruppengestaltung.

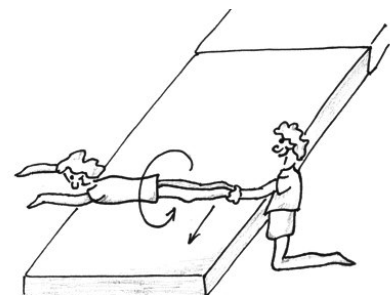
### Vorbereitende Übungsformen I – Partnerübungen

#### ● „Teppichrolle“

Eine Person liegt in Bauch- oder Rückenlage auf der Matte, wobei die Arme lang über den Kopf ausgestreckt sind. Es wird nun entweder links oder rechts an den Fuß getippt, um eine Richtung vorzugeben, in die gerollt werden soll. Die liegende Person kann sich vorstellen, in einen Teppich eingerollt zu werden. Damit dies gut funktioniert, sollte sie den Körper ganz fest anspannen.

Variation:

– Der Partner tippt den Fuß an und nennt gleichzeitig eine Zahl zwischen 1 und 4, die die Anzahl der halben Drehungen vorgibt, die der Partner durchführen soll.



● **Rücken wärmen**

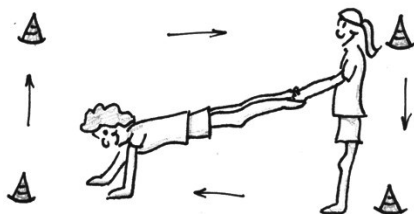
Die Partner sitzen mit gebeugten Beinen Rücken an Rücken auf dem Boden. Nun versuchen sie, gemeinsam aufzustehen und sich wieder hinzusetzen.

Variation: Die Übung im Stand beginnen.



● **Viereck-Lauf (Schubkarre I)**

Eine Partnerin ist jeweils die Schubkarre, die andere hält sie an den geschlossenen Fußgelenken oder (bei weniger gut entwickelter Mittelkörperspannung) an den Oberschenkeln. Die Schubkarre geht nun mit den Händen ein Viereck ab; die Hüfte sollte dabei nicht absinken und ein Hohlkreuz vermieden werden.



● **„Füße zusammenhalten“ (Schubkarre II)**

Ein Partner ist jeweils die Schubkarre, der andere hält ihn an den geschlossenen Fußgelenken fest. Die haltende Person lässt nun abwechselnd einen Fuß los, die „Schubkarre“ muss versuchen, ein Absinken des Beines zu verhindern. Achtung: Kein Hohlkreuz!

Variation: Die Reihenfolge des Beinlösens wird frei variiert.

● **Standwaage**

Die Partner stehen sich gegenüber und fassen sich bei fast gestreckten Armen im Handgelenk-Handgelenkgriff. Nun heben beide ein Bein rückwärts leicht an und führen dann das angehobene Bein mit Ab-

senken des geraden Oberkörpers in die Waagerechte zur Standwaage. Nach dem Aufrichten wird das Bein gewechselt.



**Vorbereitende Übungsformen II – Übungen mit drei oder mehr Personen**

unbedingt darauf zu achten, dass die Mittelkörperspannung gehalten wird und die anhebenden Personen nicht nur an den Beinen, sondern auch am Rumpf anfassen. Auch dürfen die Beine nicht zu schnell und abrupt angehoben werden.

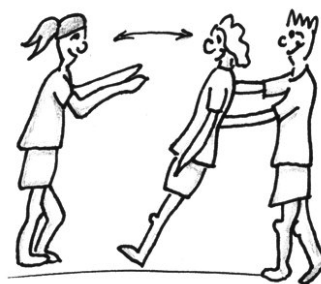


● **Das Pendel**

Zwei Partner stehen sich in ca. einem Meter Abstand gegenüber. Ein Partner steht in der Mitte und lässt sich ganz gespannt von seinen Partnern hin- und herpendeln. Die Partner gehen dem Pendelnden zu Anfang mit den Händen entgegen und fangen ihn sanft auf. Sind Körperspannung und Vertrauen aufgebaut, kann die Amplitude allmählich vergrößert werden.

Variation:

- Seitliches Pendel.
- Pendel im Kreis durch Erhöhung der Gruppengröße.
- Pendeln mit geschlossenen Augen.
- Pendeln im Handstand (evtl. mit seitlicher Hilfestellung).



● **Mast aufrichten**

Eine Partnerin liegt in Rückenlage am Boden, die Hände am Körper. Die Gruppe verteilt sich links und rechts daneben und richtet die liegende Person in den Stand auf.

Variation:

- Aufrichten in den Handstand aus der Bauchlage mit nach vorne gestreckten Armen. Da hier die Gefahr der Hohlkreuzbildung besteht, ist

● **Fest auf allen Vieren**

Eine Partnerin nimmt die Bankstellung ein. Die Partner kontrollieren zunächst, ob diese richtig (s. u.) ausgeführt ist und korrigieren gegebenenfalls die Bewegungsausführung. Ist die richtige Körperhaltung gefunden, wird versucht, die Partnerin durch leichtes Schieben oder Ziehen aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Variation:

- Die Person in Bankstellung gibt dem Bewegungsimpuls nach und versucht durch eine flüssige Abrollbewegung, die je nach Richtung vorwärts, rückwärts oder seitwärts erfolgen kann, wieder schnell in die Bankstellung zu kommen. Der nächste Impuls darf erst dann gegeben werden, wenn die Bankstellung richtig ausgeführt wird. Die Übung sollte zu Anfang als Partnerübung durchgeführt werden. Auf ausreichend Platz achten!



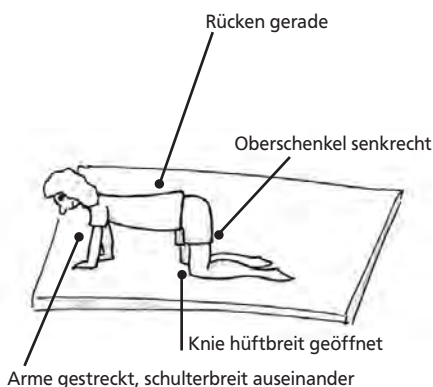
**Akrobatische Grundformen**

● **Die Bank**

Bei der Ausführung der Bankstellung sind folgende Punkte zu beachten: Der Rücken ist gerade, die Arme gestreckt und etwa schulterbreit senkrecht zum Boden gesetzt (rechter Winkel zwischen Armen und

Rumpf), die Knie sind etwa hüftbreit geöffnet und die Oberschenkel stehen ebenfalls senkrecht zum Boden (rechter Winkel zwischen Oberschenkel und Rumpf). Durch leichtes „Ruckeln“ oder Schieben von verschiedenen Seiten kann die Stabilität der Bank geprüft werden.

Jeweils rechter Winkel zwischen Armen, Oberschenkel und Rumpf

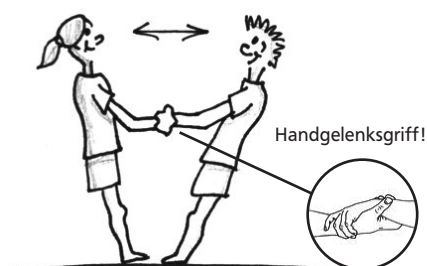


### Die Vase

Zwei Partner stellen sich frontal gegenüber auf, so dass sich die Fußspitzen fast berühren und fassen sich mit gebeugten Armen im Handgelenk-Handgelenkgriff. Dann lehnen sie sich auseinander, bis beide die Arme gestreckt haben und versuchen gemeinsam das Gleichgewicht zu halten.

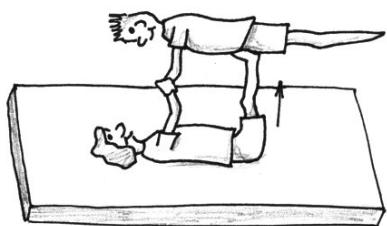
Variationen:

- im Gleichgewicht abwechselnd mal die linke, mal die rechte Hand lösen und seitwärts ins gedachte Publikum gucken,
- im Gleichgewicht in die tiefe oder halbohohe Hocke gehen und wieder aufrichten; wer kann dabei mit dem Gesäß kurz den Boden berühren?
- nebeneinander stehen und sich auseinanderlehnen,
- mit den Rücken zueinander stehen und sich auseinanderlehnen.



### Der Flieger

Der Flieger wird in vereinfachter Version, d.h. mit Handfassung eingeführt. Ein Partner liegt auf dem Rücken und legt seine Füße leicht nach außen gedreht an die Hüftknochen des noch stehenden Partners. Die Partner fassen sich an den Händen und der obere versucht, vom Boden abzuheben und waagrecht auf den Füßen des Liegenden zu schweben. Hierzu muss die untere Person das Gewicht des oberen Partners übernehmen, indem sie die gebeugten Oberschenkel Richtung Bauch zieht und mit Abheben der oberen Person vom Boden dann die Beine in einer fließenden Bewegung langsam Richtung Decke durchstreckt. Anfänger strecken hierbei gern die Fußgelenke, was vermieden werden sollte. Ist das Gleichgewicht gefunden, kann die Handfassung gelöst werden. Links und rechts der Turnenden können zwei Hilfestellungen den „Flug“ von „Ober“ sichern.



### Der Stuhl

Um die Ausführung des Stuhls zu erleichtern wird mit einem zusätzlichen Partner (oder einem kleinen Kasten) als Bewegungshilfe gearbeitet. Hierzu setzt sich die Partnerin, die in der Figur als untere Person fungiert, auf eine Schülerin, die sich in der Bankstellung am Boden befindet. Die obere Person steigt dann vorsichtig mit Unterstützung von „Unter“ möglichst senkrecht auf. Ist der sichere Stand auf den Oberschenkeln erreicht, lehnen sich „Ober“ und „Unter“ langsam zurück, so dass sich die Arme allmählich strecken. Hierdurch wird das Gewicht von „Unter“ automatisch von der Bank abgehoben, so dass sich die Partnerinnen nun ohne Bewegungshilfe im Gleichgewicht befinden. Eine Hilfestellung sichert im Rücken von „Ober“ und

verhindert im Falle des Gleichgewichtsverlustes ein unkontrolliertes nach hinten stürzen.



## Das Unterrichtsvorhaben im Überblick

### 1. Unterrichtseinheit: Vorbereitende Übungsformen kennenlernen und erste Pyramiden nachbauen

Nach der Vorstellung des Vorhabens werden die Schüler in einem Musik-Stoppenspiel mit den zentralen Bewegungsproblemen der Akrobatik vertraut gemacht. Danach gehen sie in Kleingruppen zusammen und führen einige vorbereitende Übungen zur Partnerakrobatik durch. Besonderer Wert wird auf die richtige Ausführung der Bankstellung sowie auf das sichere Auf- und Absteigen und entsprechende Hilfe- und Sicherheitsstellung gelegt. Im zweiten Teil der Stunde bauen die Schüler mit Hilfe von Stationskarten erste 2er- und 3er-Bankpyramiden nach und helfen und sichern sich gegenseitig. Am Ende der Stunde werden acht Sehenswürdigkeiten als Stationen einer Reise um die Welt festgelegt.

### 2. Unterrichtseinheit: Mit Gruppenpyramiden Sehenswürdigkeiten darstellen

Die Gruppen erhalten jeweils zwei Stationskarten mit einer Sehenswürdigkeit zum Nachbauen, die sie den anderen aber nicht verraten dürfen. Am Ende der Stunde präsentieren die Gruppen ihre Pyramiden. Die anderen Kinder erraten, um welche Bauwerke es sich handelt. Anschließend wird überlegt, was beim Auf- und Abbau der Pyramiden noch verbessert werden kann. Als Ergebnis werden Präsen-

tationsregeln festgelegt, die beim Üben der Pyramiden in der nächsten Stunde beachtet werden sollen.

**3. Unterrichtseinheit:  
Einen turnerischen Auftakt zum Pyramidenbau finden, den Pyramidenbau festigen und den Ablauf der Gestaltung festlegen**

Im ersten Teil wird der Ablauf der Gestaltung festgelegt und der Pyramidenbau weiter geübt. Da die Kinder eine Weltreise mit dem Thema Urlaub und Strand assoziierten, wurde die Darstellung einer Strandszene als Einstieg in die Gestaltung gewählt. Im zweiten Teil entwickeln die Kinder in ihren Gruppen einen turnerischen Auftakt zum Pyramidenbau. Bei einer längeren Präsentationsphase stellen die einzelnen Gruppen in vorher vereinbarter Reihenfolge ihre Erarbeitung vor.

**4. und 5. Unterrichtseinheit:  
Den thematischen Rahmen ausgestalten und die Präsentation üben**

Die Kinder denken sich in ihren Gruppen eine kleine Bewegungsszene aus, in der sie mit Hilfe von

mitgebrachten Materialien verschiedene Aktivitäten darstellen, denen Menschen typischerweise am Strand nachgehen. Diese werden in der ersten Szene der Gestaltung dann zunächst gemeinsam dargestellt, bevor die Gruppen dann im Wechsel ihre Pyramiden mit den dazugehörigen turnerischen Auftaktbewegungen präsentieren. Am Schluss der Gestaltung wird noch eine gemeinsame Bankpyramide aufgebaut.

Die Abschlussgestaltung wurde im Hintergrund von einer Powerpointpräsentation unterstützt. Diese war so aufgebaut, dass während des turnerischen Auftakts auf einer Weltkarte der jeweilige Zielort der Reise angezeigt wurde. Mit Beginn des Aufbaus der verschiedenen Pyramide öffnete sich ein Fenster, das so lange leer blieb, bis die Pyramide fertig gebaut war. Stand die Pyramide, erschien im Hintergrund ein Foto mit der Sehenswürdigkeit, die von den Kindern dargestellt wurde (siehe auch Karteikarten unten).

durchgeführt. Folgende Studierende waren beteiligt: Florian Schuster, Henning Teppe, Olga Wall, Marie Wurr.  
(2) Zu den besonderen Lernvoraussetzungen im Bereich der Partnerakrobatik s. auch Blume (1992 u. 1999) sowie Kuhn & Ganslmeier (2003). Dort finden sich auch detaillierte Bewegungsbeschreibungen der akrobatischen Grundformen mit entsprechenden Abbildungen.

**Literatur**

Blume, M. (1992). *Akrobatik. Training, Technik, Inszenierung*. Aachen: Meyer & Meyer.  
Blume, M. (1999). *Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen*. Aachen: Meyer & Meyer.  
Klinge, A. (2004). *Nachmachen und Tanzen – Tanzen und Nachmachen*. *sportpädagogik* 28 (5), 4-9.  
Kuhn, P. & Ganslmeier, K. (2003). *Bewegungskünste. Ein Handbuch für Schule, Studium und Verein*. Schorndorf: Hofmann.  
Neuber, N. (2000). *Auf der Hut, ab der Hut*. Aufgabenvielfalt als methodisches Prinzip im Gymnastik-/Tanz-Unterricht. *sportpädagogik* 24 (5), 21-25.  
Trebels, A. H. (2001). *Akrobatik vermitteln*. *sportpädagogik* 25 (1), 2-7.

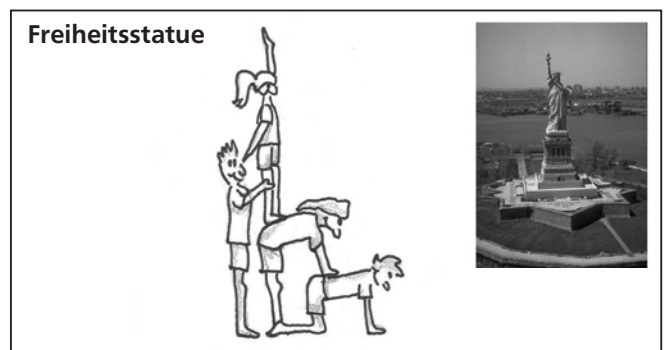
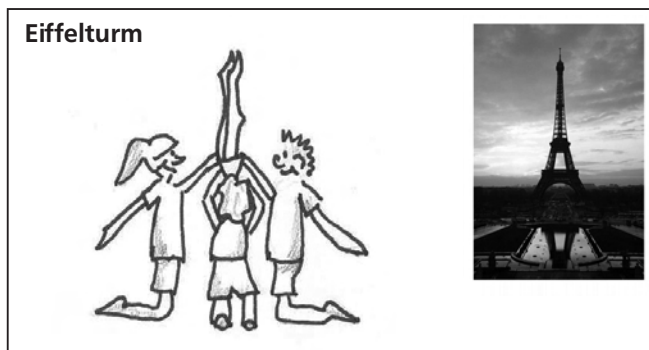
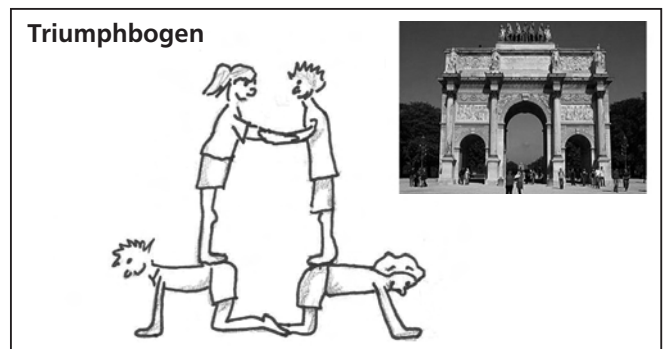
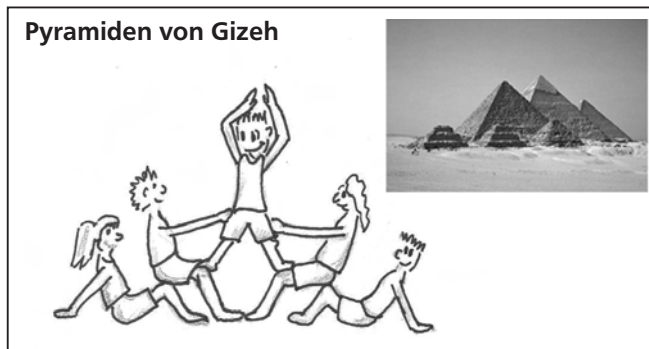
Zeichnungen: Julia Säger

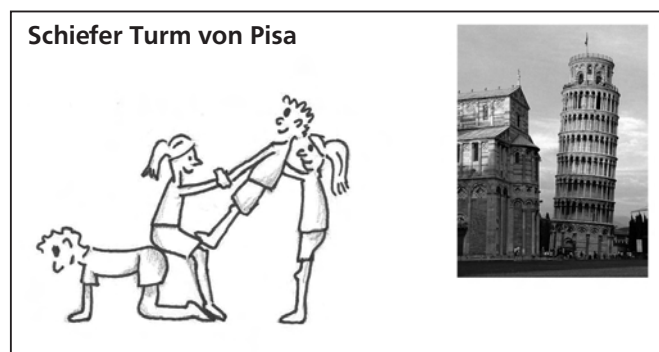
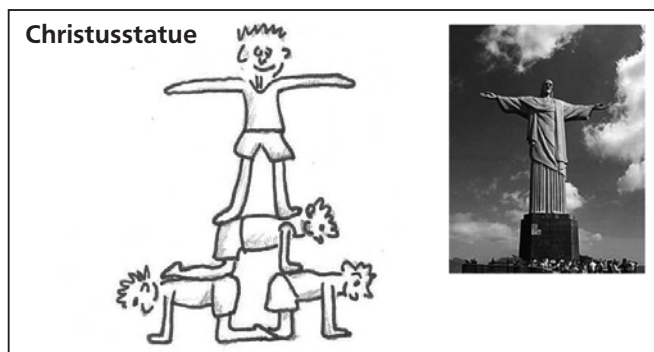
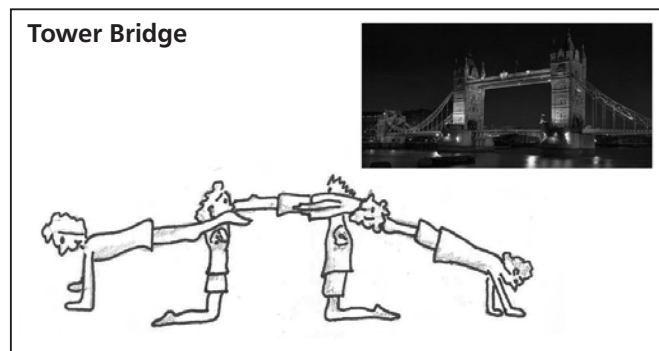
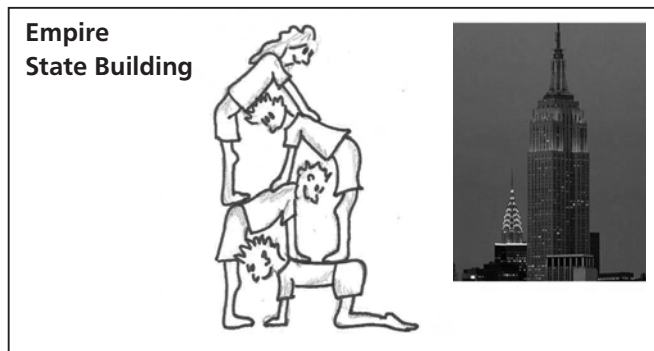
*Anschrift der Autorin:*

*Dr. Andrea Menze-Sonneck  
Universität Bielefeld  
PF 100131 | 33501 Bielefeld*

**Anmerkungen**

(1) Das Unterrichtsvorhaben wurde im Rahmen eines Akrobatikkurses der Universität Bielefeld als Unterrichtsprojekt





## Aufgeschnappt

„Ich gehöre zu dem Typ Mensch, der schon im Sport die gesamte Unterrichtsstunde auf dem Dreimeterbrett gestanden hat und erst in der 45. Minute gesprungen ist.“

*Angela Merkel (Welt am Sonntag, 31.12.2000)*

„Gäbe es ein Medikament, das nur annähernd ähnliche segensreiche Wirkungen wie ein regelmäßiges Ausdauertraining auf alle Risikofaktoren degenerativer Herz-Kreislauf-Erkrankungen hätte, man könnte es wohl kaum bezahlen!“

*Jürgen Weineck (Sportwissenschaftler)*

## LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (071 81) 402-0, Telefax (071 81) 402-111

**Druck:**  
Druckerei Djurcic  
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

**Redaktion:**  
Heinz Lang  
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein

**Erscheinungsweise:**  
Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

**Bezugspreis:** Im Jahresabonnement € 21.– zuzüglich Versandkosten. Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.

Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.

Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe. Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt. International Standard Serial Number: ISSN 0342-2461