

Partnerakrobatik

Jahrgangsstufen	5
Fach/Fächer	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	<p>Gesundheitsförderung: Körperwahrnehmung, Übernahme von Verantwortung für den eigenen Körper</p> <p>Soziales Lernen: Achtsamer, respekt- und rücksichtsvoller Umgang miteinander</p> <p>Werteerziehung: Gegenseitige Hilfe und Unterstützung</p>
Zeitraumen	Eine Doppelstunde
Benötigtes Material	2 Turnmatten pro Dreiergruppe, Übungskarten, Plakat, Kleinkästen und/oder Langbank, Arbeitsblatt „Figurenplaner“, 1 Stift pro Dreiergruppe

Kompetenzerwartungen

Sich an und mit Geräten bewegen/Turnen und Bewegungskünste:

Die Schülerinnen und Schüler

- führen vorgegebene Elemente der Bewegungskünste aus.

Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler

- helfen anderen bereitwillig, lassen sich helfen und gewinnen dabei Vertrauen.

Aufgabe

Die Schüler/innen erarbeiten gemeinsam mit dem Lehrer die Grundlagen der Akrobatik. Anschließend erproben sie in Dreiergruppen (1 Hilfestellung im Wechsel) selbständig ausgewählte Figuren der Partnerakrobatik und präsentieren sie.

Ablauf:

Die Schülerinnen und Schüler bilden Dreiergruppen, in denen jeweils ein/e Schüler/in abwechselnd als Hilfestellung fungiert. Diese Helfer sind für einen sicheren Aufbau und das Gelingen der Figuren wichtig und werden auch in die Abschlusspräsentation mit einbezogen. Je Dreiergruppe werden 2 Turnmatten ausgelegt.

Ein/e Schüler/in demonstriert eine „Bank“:



Mit der Figur „Bank“ lernen die Schüler/innen die belastbaren (Schulter- und Beckenbereich) und nicht belastbaren Bereiche (Wirbelsäule) kennen.

Folgende Figur wird von einem Paar mit Unterstützung der Lehrkraft präsentiert:




Anhand dieser Figur werden die Prinzipien des Auf- und Abbauens sowie der Präsentation der Figuren gemeinsam erarbeitet und in Form eines Plakates für alle jederzeit sichtbar in der Halle fixiert:

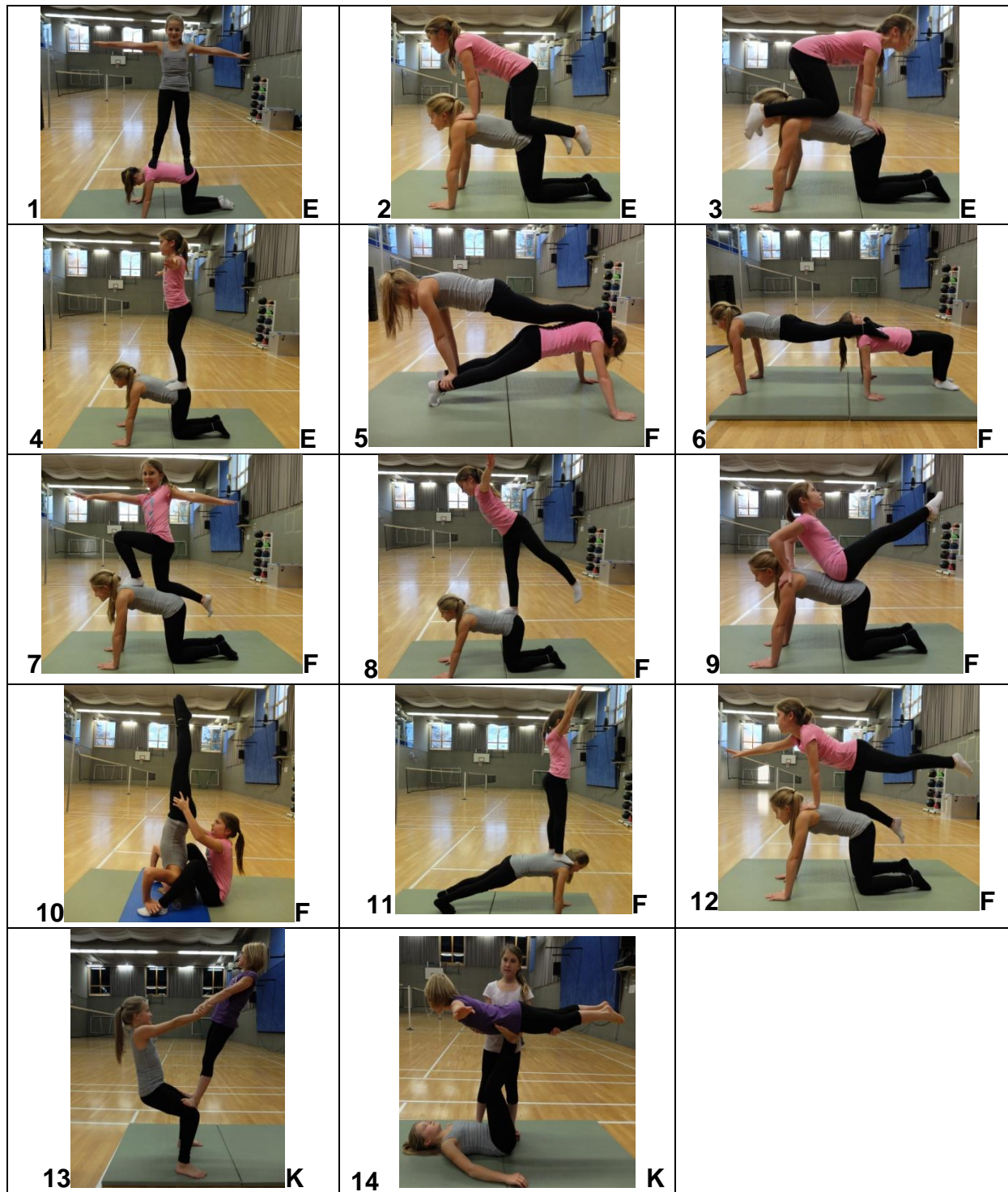
- Vereinbaren von Positionen, genaue Absprachen, zügiger Aufbau
- richtige Bankstellung, belastbare (Schulter- und Beckenbereich) und nicht belastbare (Rücken, Wirbelsäule) Bereiche
- Endposition 5 Sekunden halten, Blick zum Publikum
- konzentrierter Abbau, nicht abspringen → „Drei, zwei, eins, ab!“

Die Schüler/innen erproben die vorgestellte Figur, der Lehrer hilft und korrigiert.

Mit Hilfe der angebotenen Übungskarten erarbeiten die Schüler/innen eigenverantwortlich anschließend folgende Aufgabe:

- Sucht euch 3-4 Figuren aus, erprobt und übt diese und fügt sie zu einer Figurenfolge zusammen, die ihr anschließend präsentiert.
- Nutzt dabei die Tabelle („Figurenplaner“), in welcher ihr die Reihenfolge eurer Figuren notiert.
- Wechselt die Positionen, damit jeder oben und unten ist.
- Beachtet die Regeln zum Pyramidenbau. Wenn ihr Hilfe braucht, wendet euch an die Lehrkraft.
-  „Stopp“-Regel: alle Übungen werden sofort unterbrochen, sobald ein/e Schülerin laut und deutlich „Stopp!“ ruft.

Übungskarten



Die Paare/Gruppen entscheiden selbständig über den gewählten Schwierigkeitsgrad. Die Arbeitskarten sind hinsichtlich des Schwierigkeitsgrades mit Buchstaben gekennzeichnet: E (Einsteiger) = leichte Übungen, F (Fortgeschrittener) = mittelschwere Übungen; K (Köner) = schwierige Übungen.

Jede Gruppe wählt immer nur eine Übungskarte, welche zu den Matten mitgenommen wird. Nachdem die Übung beherrscht wird und in der Tabelle festgehalten ist, legen die Schüler/innen die Karte zurück, damit sie auch den anderen Gruppen zur Verfügung steht.



Im Sinne der quantitativen Differenzierung können die Schüler/innen zwischen 3 und 4 Übungen auswählen. Es wäre auch möglich, die Schüler/innen eine eigene Figur gestalten zu lassen.

Die Lehrkraft unterstützt, berät und korrigiert, wo nötig.

Bei der anschließenden Präsentation der Ergebnisse erhalten die zuschauenden Schüler/innen geteilte Beobachtungsaufträge hinsichtlich der bei der Akrobatik zu beachtenden Prinzipien:

- Erfolgt ein zügiger, konzentrierter Aufbau?
- Ist die Präsentation zum Publikum gerichtet?
- Wird die Figur 5 Sekunden gehalten?
- Erfolgt ein kontrollierter Abbau von oben nach unten?

evtl.

- Hat sich die Gruppe ein neues Element überlegt?

Die Ergebnisse werden zu Musik präsentiert und gewürdigt.

Die beobachtenden Schüler/innen geben ein konstruktives Feedback.

Die Präsentationen können fotografiert und/oder gefilmt werden (entsprechende schriftliche Einverständniserklärungen der Erziehungsberechtigten einholen!). Die Ergebnisse tragen zur Einschätzung der gezeigten Leistungen bei und können im Klassenzimmer aufgehängt bzw. bei Elternabenden gezeigt werden.

In einem abschließenden Gespräch erfolgt eine Reflexion über die Kommunikation und Kooperation während der Gruppenarbeit:

- Was ist gut gelungen?
- Wo gab es Probleme?
- Konnte sich jeder einbringen?
- Klappten Austausch und Abstimmung?

Evtl. Ausblick: Weiterentwicklung und Aufführung im Rahmen eines Schulfestes.

Quellen- und Literaturangaben

EISENHOFER-KURZ, M., ENGLISCH, D., GAMM, O. (2015). *Die besonders runde Stunde. Sport 5/6*. Berlin: Cornelsen.

Hinweise zum Unterricht

Kleidung:

Die Schüler/innen tragen rutschfeste, nicht zu weite Kleidung, frische Socken (keine Schuhe, außer beim Aufwärmen).

Vorbereitende Übungen:

Zur Vorbereitung müssen unbedingt Übungen zum Aufbau von Vertrauen sowie zur Verbesserung der Körperspannung und des Gleichgewichts durchgeführt werden, z. B.:

- Körperberührung während des Warmlaufens:

Die Schüler/innen laufen zu Musik durch die Halle. Wenn sie auf einen Mitschüler/eine Mitschülerin treffen, klatschen sie in die erhobene Hand.

Varianten: Beide Hände, Berührung der Füße, Schultern, Rücken etc.

- Ich suche mir eine Stütze:

Die Schüler/innen laufen zu Musik durch die Halle. Bei Musik-Stopp suchen sie sich einen Partner und lehnen sich an ihn an, z. B. mit dem Rücken oder mit der Schulter.

- V-Balance:

Die Partner stehen sich Fußspitze an Fußspitze gegenüber und fassen sich im Handgelenk-Griff. Beide lehnen sich gleichzeitig mit gerader Körperhaltung vorsichtig zurück, bis die Arme gestreckt sind und halten diese Stellung.



Variation: Die Partner halten sich nur noch mit einer Hand.

- Brett anheben:

Ein Partner liegt steif wie ein Brett mit angespannter Muskulatur auf dem Rücken. Der andere umfasst mit den Händen dessen Fußgelenke und hebt ihn hoch. Nur Kopf und Nacken der unteren Person berühren den Boden, sie darf nicht mit dem Becken einknicken.

Variante: Ein Fuß wird kurz losgelassen, der Untere muss die Körperspannung beibehalten.



- Pendel zu Dritt:

2 Schüler/innen stehen sich in Schrittstellung gegenüber. Ein Dritter/eine Dritte steht in der Mitte und macht sich fest wie ein Brett. Die beiden äußeren pendeln den mittleren hin und her.

Variante: Der/die mittlere schließt die Augen.



- Pendel in der Gruppe:

Je 2 Dreiergruppen bilden eine Sechsergruppe. 5 Gruppenmitglieder stellen sich in Schrittstellung im Innenstinkreis auf. Einer steht in der Mitte und macht sich steif wie ein Brett. Die Außenstehenden pendeln den mittleren hin und her.

Variante: Der/die mittlere schließt die Augen

Instrumentelle Hilfestellung:

Für die Figur „Stuhl“ bietet die Lehrkraft zur Unterstützung einen Kleinkasten oder eine Langbank an, auf welcher der Untere zunächst sitzt und dann mit seinem auf ihm stehenden Partner aufsteht. Alternativ bildet ein/e Schüler/in eine „Bank“.



Arbeitsblatt „Figurenplaner“

Namen:

	Figuren- nummer	Skizze der Figur
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



Anregung zum weiteren Lernen

Evtl. Weiterentwicklung und Aufführung im Rahmen eines Schulfestes.