

Gruppenakrobatik

Jahrgangsstufen	9
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 Vierergruppe, Übungskarten, Plakat, Kleinkästen, Arbeitsblatt „Figurenplaner“, 1 Stift pro Vierergruppe

Kompetenzerwartungen

Sich an und mit Geräten bewegen/Turnen und Bewegungskünste:

Die Schülerinnen und Schüler

- kombinieren und präsentieren Elemente der Akrobatik und des Bodenturnens in Gruppen.

Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler

- schätzen eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten realistisch ein.
- übernehmen Verantwortung für ihr Handeln, sichern und helfen zuverlässig auch ohne Aufforderung.

Aufgabe


Nach vorbereitenden Übungen erarbeiten die Schüler/innen gemeinsam mit der Lehrkraft 2 akrobatische Figuren und erwerben das notwendige Basiswissen, um anschließend selbständig in Gruppen weitere Figuren zu erarbeiten und im Anschluss zu präsentieren.

Zur Vorbereitung werden Übungen und Spiele zum Aufbau von Vertrauen, zur Verbesserung der Körperspannung, der Selbst- und Fremdwahrnehmung und des Gleichgewichts durchgeführt. Danach werden die Grundlagen der Akrobatik (richtige Bankstellung, belastbare und nicht belastbare Bereiche) wiederholt.

Die Schüler/innen bilden Vierergruppen (3 Ausführende, 1 Sichernde/r im Wechsel). Je Gruppe werden 2 Turnmatten ausgelegt.

Zur Vermittlung des notwendigen Basiswissens werden zwei Figuren (Karten 2 und 3) von einer Gruppe mit Unterstützung der Lehrkraft präsentiert. Anhand dieser werden die Prinzipien des Auf- und

Abbauens sowie der Präsentation der Figuren gemeinsam erarbeitet und in Form eines Plakates in der Halle fixiert:

- Vereinbaren von Positionen, genaue Absprachen, zügiger Aufbau
- belastbare (Schulter- und Beckenbereich) und nicht belastbare (Rücken, Wirbelsäule) Bereiche, richtige Bankstellung
- Endposition 3-5 Sekunden halten, Blick zum Publikum
- konzentrierter Abbau, nicht abspringen
-  „Stopp“-Regel: alle Übungen werden sofort unterbrochen, sobald ein/e Schüler/in laut und deutlich „Stopp!“ ruft.

Die einzelnen Gruppen erproben die beiden vorgestellten Figuren, die Lehrkraft hilft und korrigiert ggf.

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

- Sucht euch 3-4 Figuren aus, erprobt und übt diese und fügt sie zu einer Figurenfolge zusammen, die ihr anschließend präsentiert!
- Überlegt euch eine Anfangs- und Schlusspose sowie Übergänge zwischen den Figuren, z. B. mit Elementen aus dem Bodenturnen!
- Nutzt dabei den „Figurenplaner“ und achtet darauf, dass sich ausführende und sichernde Schüler/innen abwechseln!
- Beachtet die Regeln zum Pyramidenbau, helft und sichert konzentriert und zuverlässig!

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

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 die Karte zurück, damit sie auch den anderen Gruppen zur Verfügung steht.

Um die Kreativität und das Transferlernen zu fördern, soll sich jede Gruppe auch eine Anfangs- und Schlusspose, Übergänge zwischen den Figuren und im Rahmen der besprochenen Sicherheitsregeln eine eigene Figur ausdenken.

Im Sinne der quantitativen Differenzierung können die Schüler/innen zwischen 3 und 4 (5) Übungen auswählen.

Die Lehrkraft unterstützt, berät, korrigiert und würdigt das Ergebnis.

Die Gruppenergebnisse können zur Musik präsentiert werden.

Bei der anschließenden Präsentation der Ergebnisse erhalten die zuschauenden Schüler/innen geteilte Beobachtungsaufträge:

- Erfolgt ein zügiger, konzentrierter Aufbau?
- Ist die Präsentation zum Publikum gerichtet?
- Wird die Figur 3-5 Sekunden gehalten?
- Hält die Gruppe die besprochenen Sicherheitsregeln ein, z. B. erfolgt ein kontrollierter Abbau von oben nach unten?
- Wechseln sich ausführende und sichernde Schüler/innen ab?

Die beobachtenden Schüler/innen geben ein konstruktives Feedback.

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?
- Welche Verbesserungen/Vereinbarungen sind sinnvoll?

Übungskarten



Aus Gründen der Übersichtlichkeit sind hier Hilfe- und Sicherheitsstellungen nicht dargestellt.

Im Unterricht sollten diese grundsätzlich Beachtung finden.

Bildkarten mit Erläuterungen sind in nachfolgend genannter Literatur zu finden.



Quellen- und Literaturangaben

EISENHOFER-KURZ, M., ENGLISCH, D., GAMM, O. (2016). *Die besonders runde Stunde. Sport 7/8*. Berlin: Cornelsen. S. 75-80.

KRUBER, D.; KIKOW, A. (2011). *Übungskarten zur Freizeitakrobatik in Schule und Verein*. Celle: Pohl.

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 eine/n Mitschüler/in 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 eine/n Partner/in und lehnen sich an ihn an, z. B. mit dem Rücken oder mit der Schulter.

- V-Balance:

Die Partner/innen 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/innen halten sich nur noch mit einer Hand.

- Brett anheben:

Ein/e Partner/in liegt steif wie ein Brett mit angespannter Muskulatur auf dem Rücken. Der/die 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/die Partner/in muss die Körperspannung beibehalten.

- Pendel zu Dritt:

2 Schüler/innen stehen sich in Schrittstellung gegenüber. Ein/e dritte/r steht in der Mitte und macht sich fest wie ein Brett. Die beiden äußeren pendeln die/den mittlere/n 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 Innenstirnkreis auf. Eine Person steht in der Mitte und macht sich steif wie ein Brett. Die Außenstehenden pendeln die/den Mittlere/n hin und her.

Variante: Der/die Mittlere schließt die Augen.

Instrumentelle Hilfestellung:

Für die Figur der Karte 8 bietet die Lehrkraft zur Unterstützung einen Kleinkasten als Aufstiegshilfe an.

Anregung zum weiteren Lernen

Pyramiden mit einer größeren Anzahl von Ausführenden (4-12 Personen).

Evtl. Weiterentwicklung und Aufführung im Rahmen eines Schulfestes.

Plakat: Regeln zum Pyramidenbau

Regeln zum Pyramidenbau

<p>Absprachen vor dem Aufbau</p>	<p>Wer hat welche Position?</p> <p>Wie wird aufgebaut?</p> <p>Wie wird abgebaut?</p> <p>Wer gibt die Kommandos?</p> <p>Wie wird gesichert?</p>
<p>Aufbau</p>	<p>Zügig, aber nicht hastig aufbauen!</p> <p>Auf belastbare und nicht belastbare Bereiche achten!</p> <p>Zuverlässig helfen und sichern!</p>
<p>Präsentation</p>	<p>Zum Publikum gerichtet!</p> <p>3-5 Sekunden halten, aber nicht länger!</p>
<p>Abbau</p>	<p>Kontrollierter, langsamer Abbau!</p> <p>Kein unkontrolliertes Springen!</p>
<p>Bei Schmerzen, Rutschgefahr, nachlassenden Kräften, falscher Stellung</p>	<p>Kommando: „Ab!“</p> <p>Abbau von oben nach unten</p>



Arbeitsblatt „Figurenplaner“

Namen:

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