

**Akrobatik:**  
**Konzentration, Kraft, Körperspannung**

(Skript)



**Referent: Benjamin Hintz**  
**(benjamin.hintz@web.de)**

# Akrobatik Workshop: SHLV (Benjamin Hintz) Nov. 2010

(ca. 90 Minuten)

## 1. Erwärmung (Kontakt) (15min)

### Akrobaten-Alphabet (Kontakt herstellen):

- Musikpause = Buchstaben nachbauen → Vorlage auf A4 vom ÜL
- Kleingruppenarbeit: das Wort „DANKE“ aus Personen legen.

### Transport-Staffel: (Körpergewicht erleben)

- 3 Personen pro Gruppe, Personen tragen
- verschiedene Transportformen ausdenken

## 2. Spannungsübungen (15min)

- Körperzusammenschluss – Wippe: Anheben an Füßen (PA) / evtl. Flieger (GA)
- Spannungs-Fall zueinander (PA)
- Pendel zu dritt
- Pendel zu zehnt (GA)
- Jurtenkreis (GA)
- Reißverschluss-Liegen (GA)
- Baumstammrollen (GA)

## 3. Akrobatische Elemente erproben (2-3 Personen) (30min)

- Theorie: Wichtiges beim Auf- und Abbauen & Regeln in der Akrobatik
- Tn. bilden 3er Gruppen und probieren verschiedene Übungen  
z.B.:
  - Rücken an Rücken auseinander gehen (evtl. Knie 90 Grad)
  - Hände halten, nach hinten lehnen (Hände lösen)
  - Knie-Stand
  - Knie-Stand mit Blick nach vorne
  - Schulterstand um den Bauch
  - Handstand mit Hilfe(weitere Übungen im Skript)  
→ 20min zum üben: 4 Zweier, 4 Dreier  
→ 10min Demonstration der interessantesten 4 Elemente.

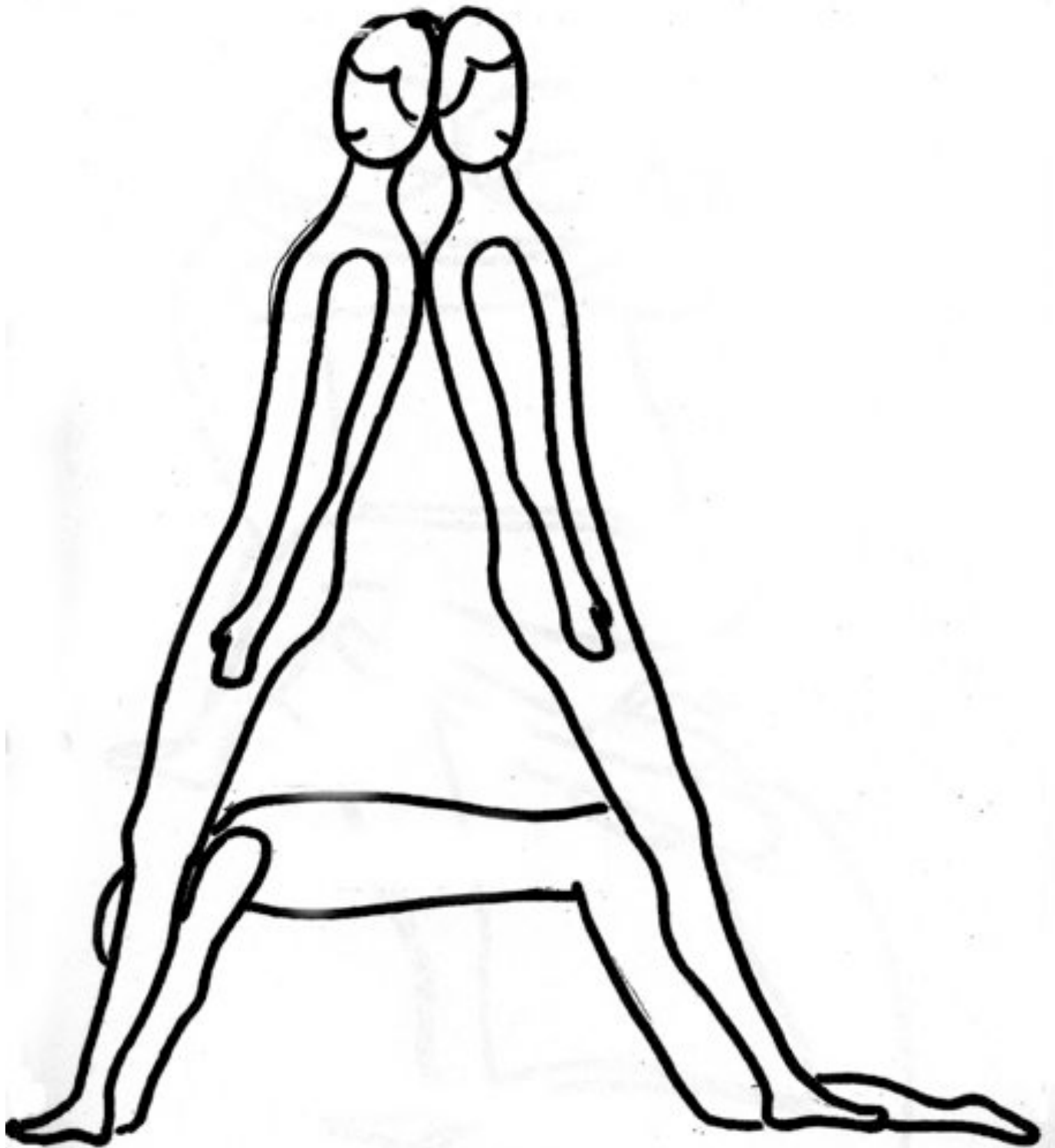
## 4. Vorführung einüben (20min)

- 5er Gruppen/6er Gruppen
- 20 min Zeit
- 5-6 Übungen mit Übergängen (keiner steht rum)
- Musik soll verwendet werden
- Hilfsmittel erlaubt
- Karten beachten

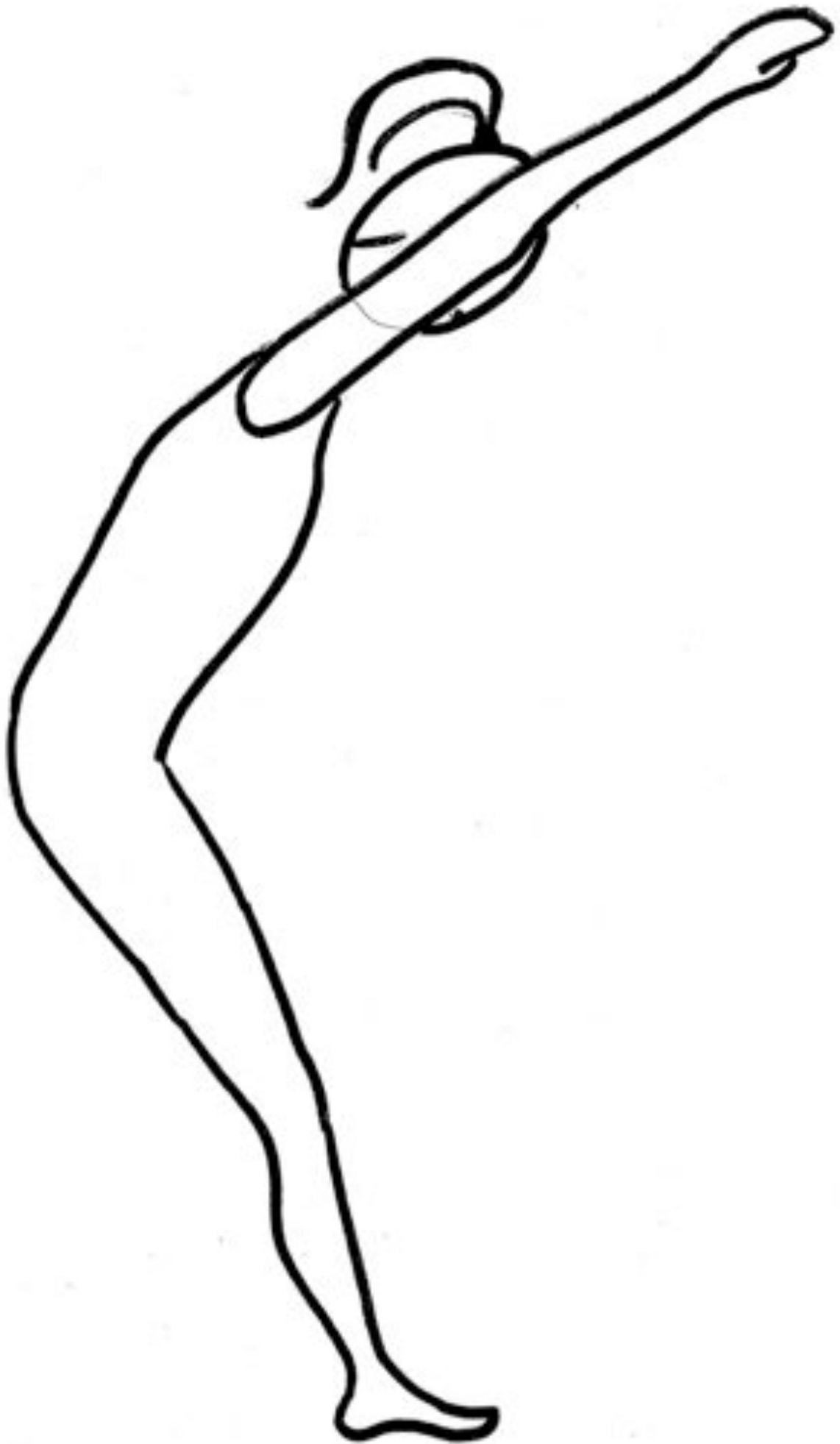
## 5. Show (20min)

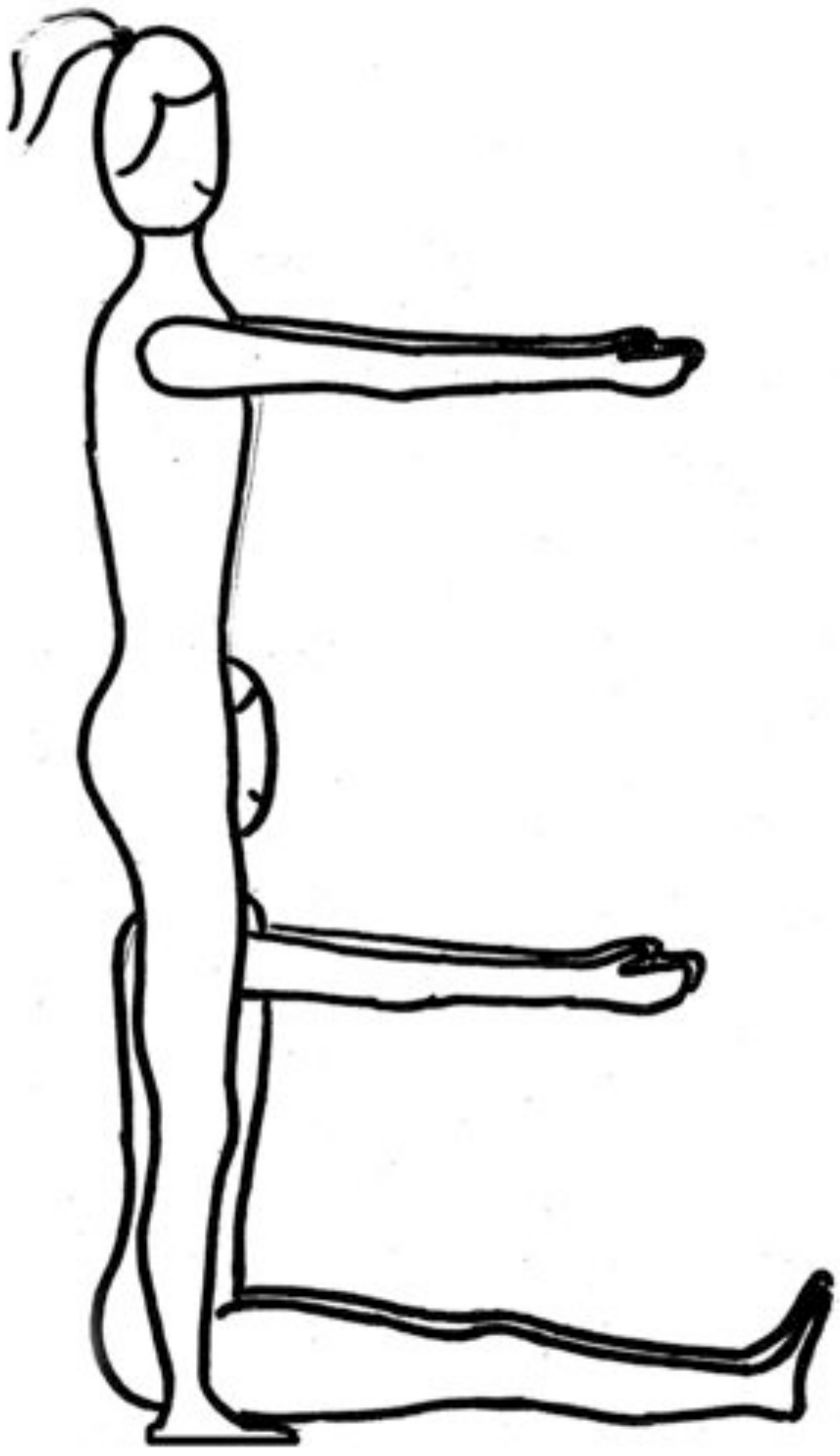
- jede Gruppe hat 3 min
- Achtung: Ausdruck

**Viel Spaß beim Üben... © by Ben**

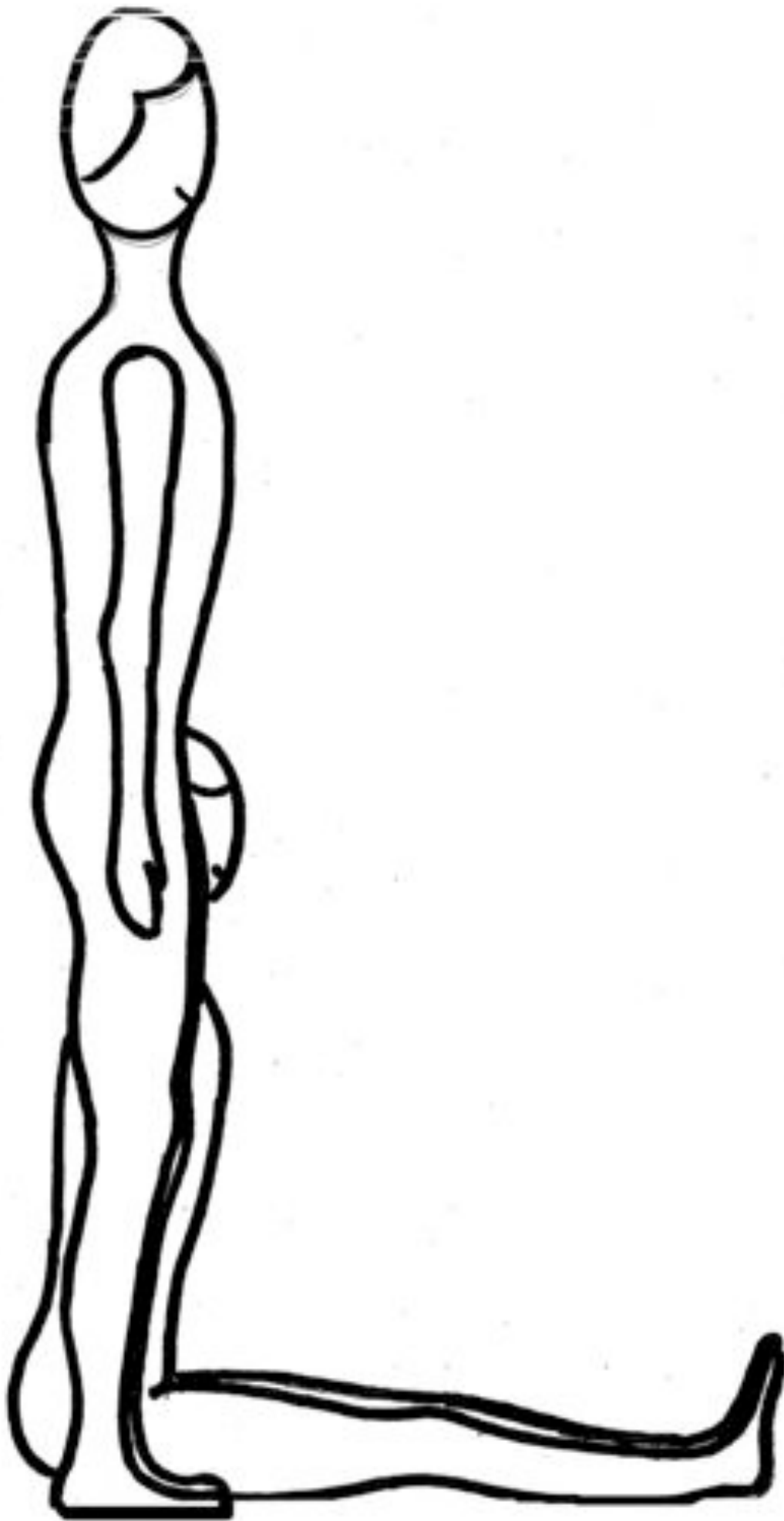




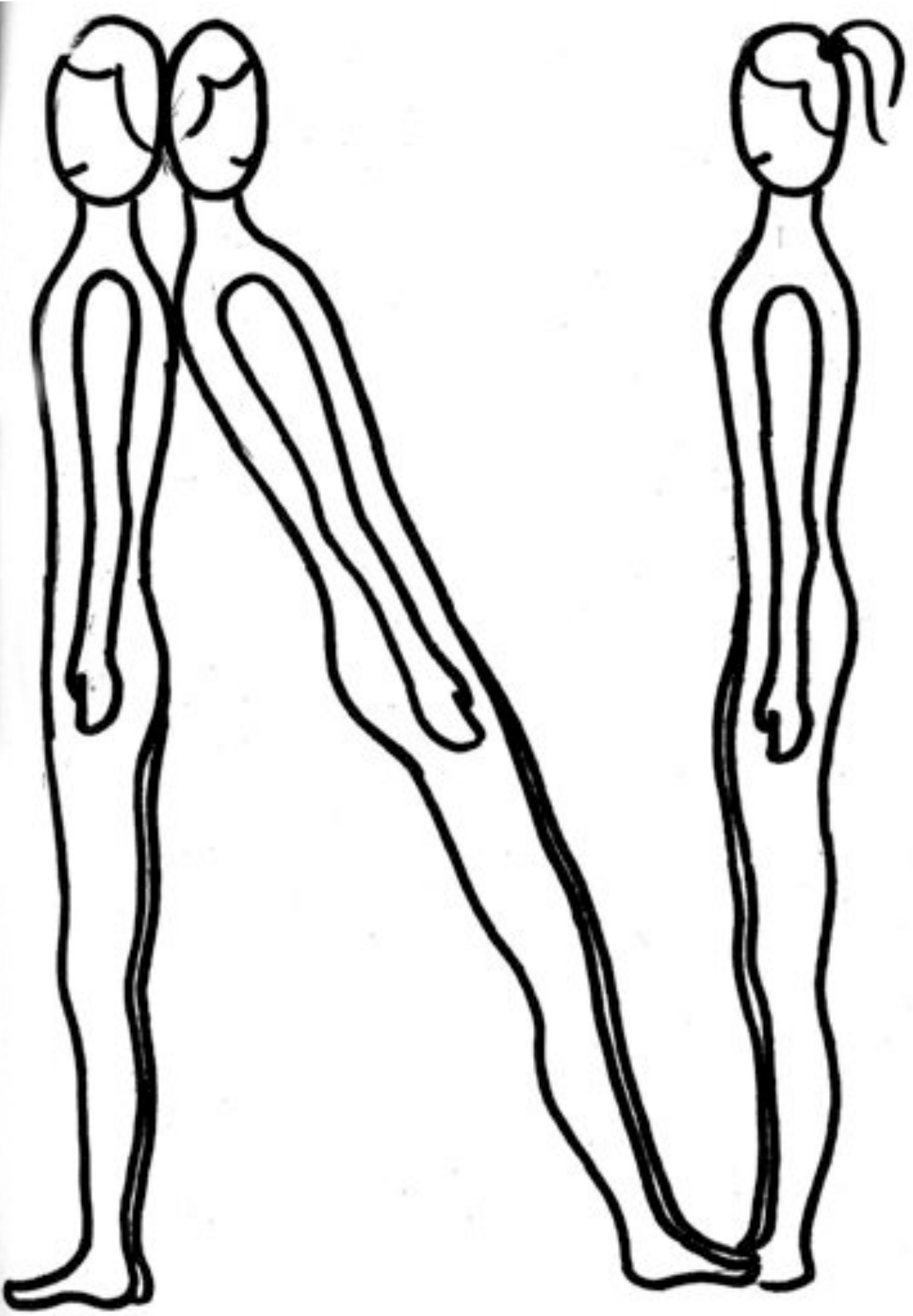


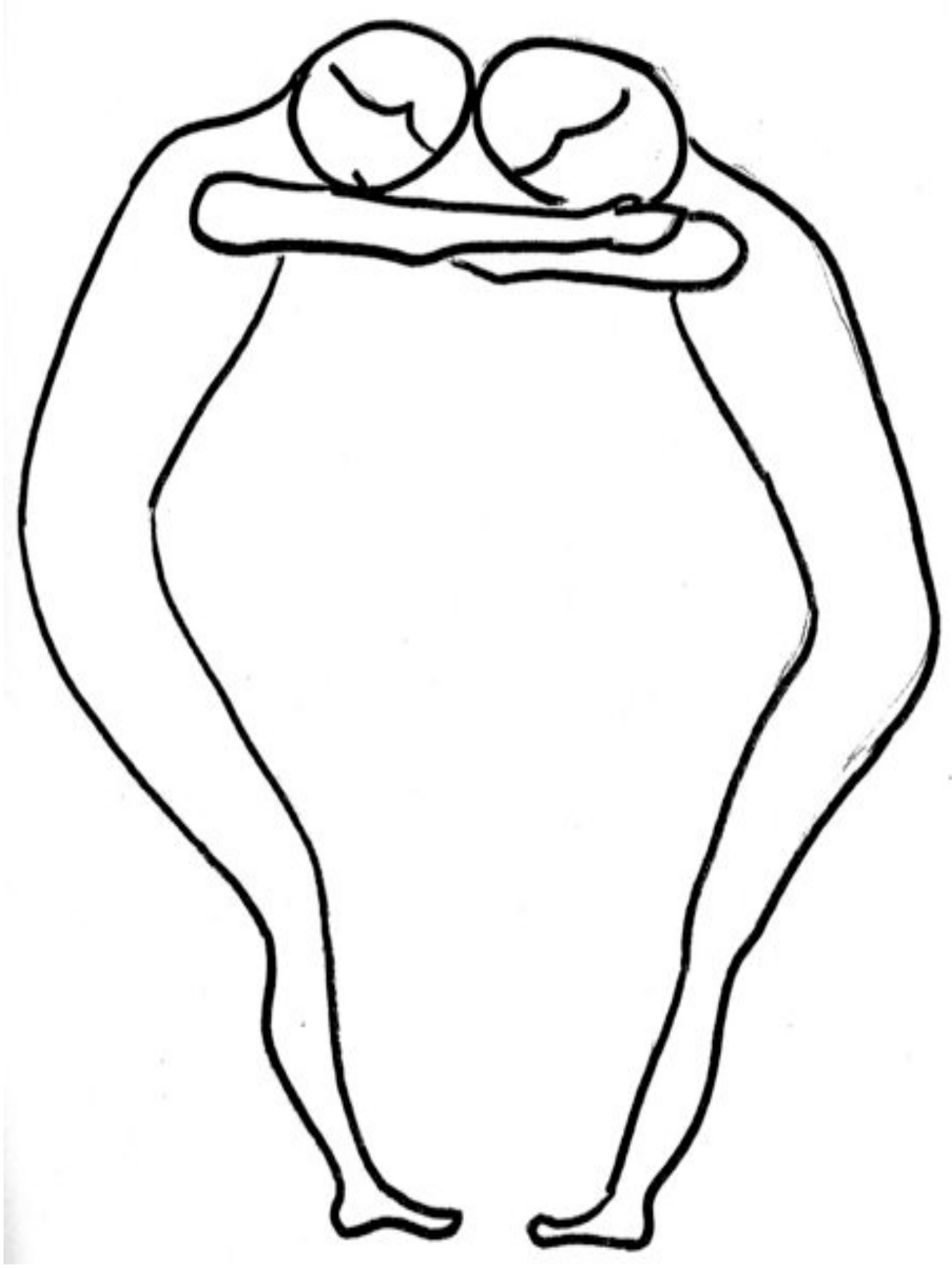


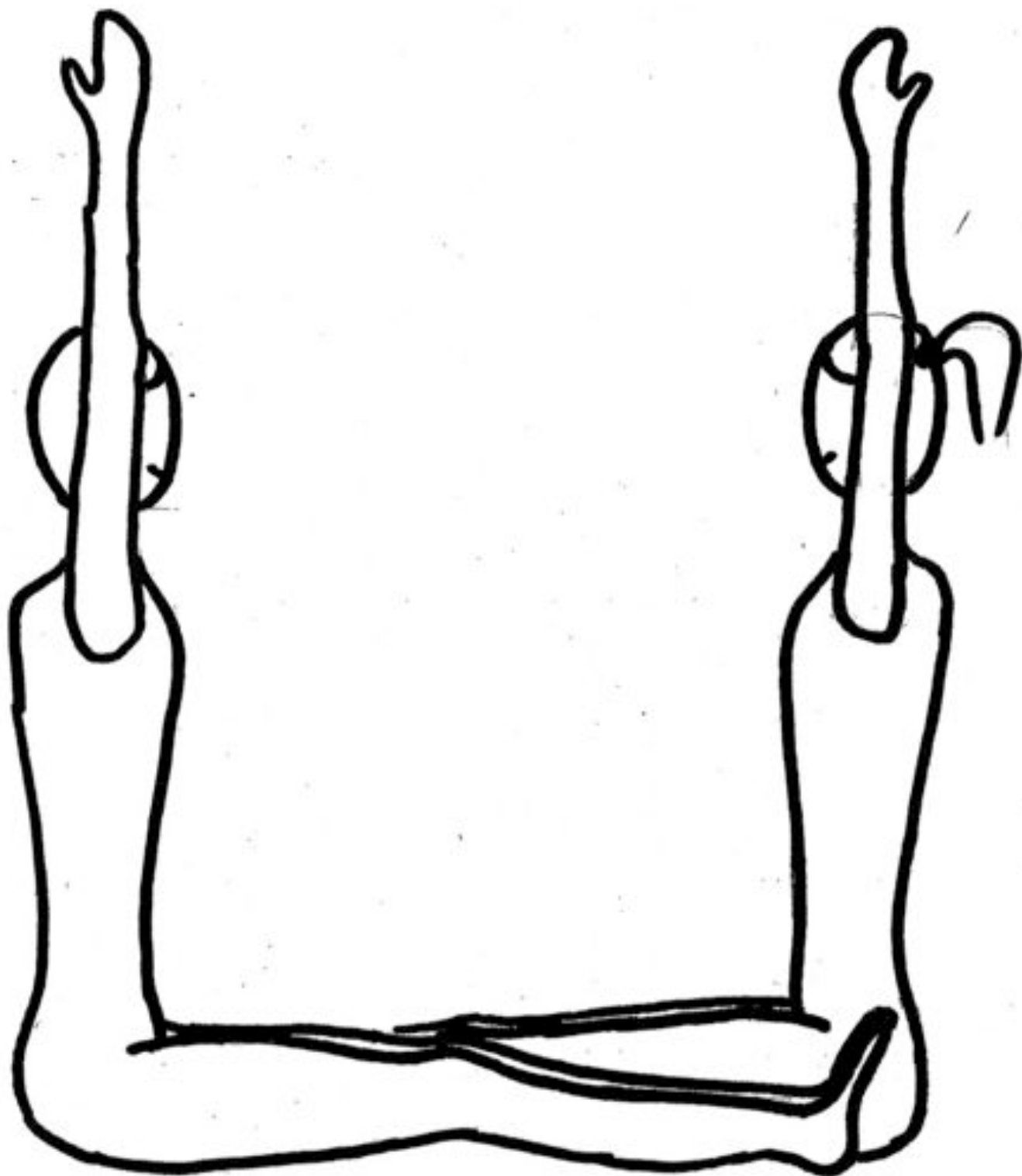


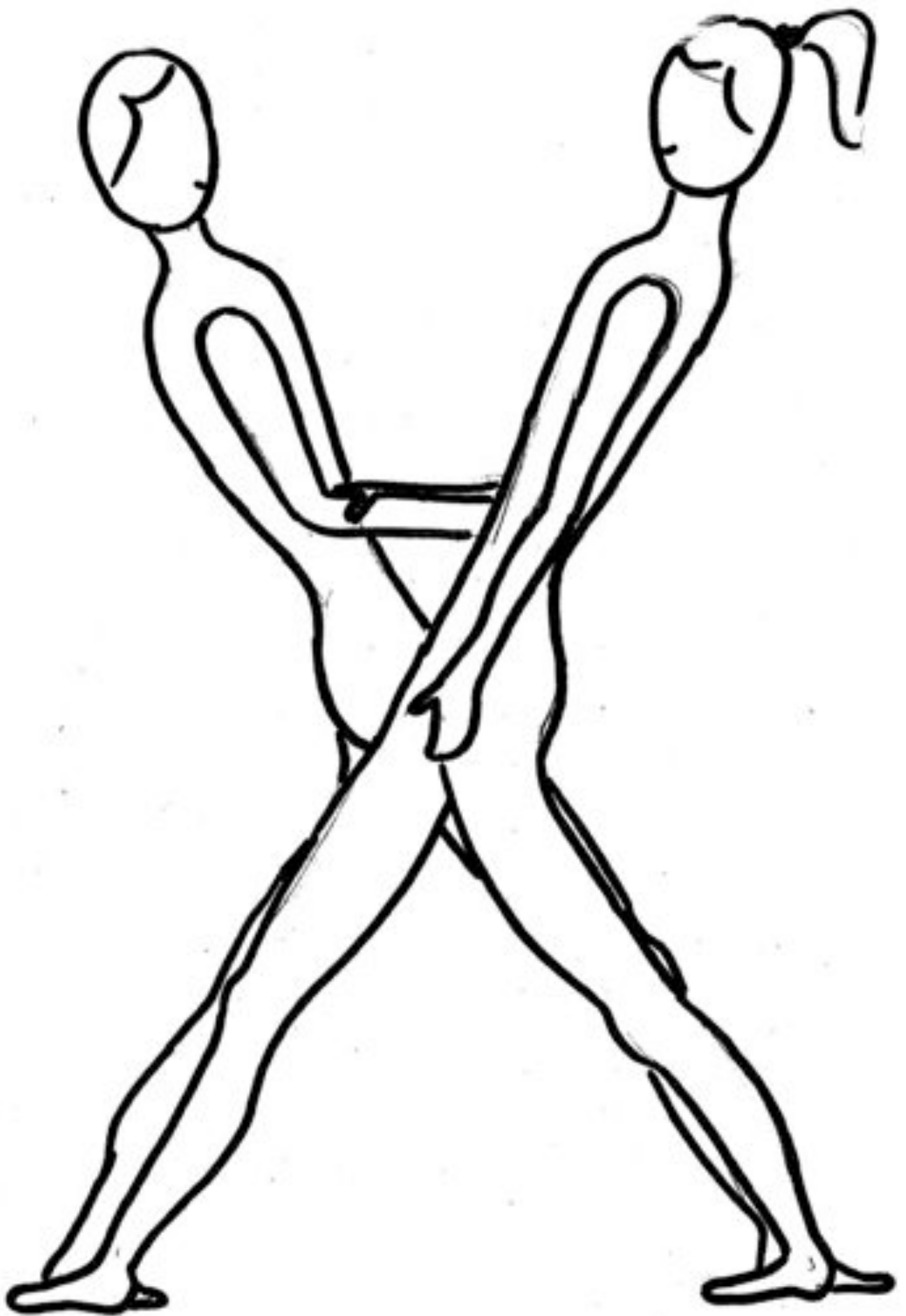












## Sicherheitsregeln beim Pyramidenbau

### 1. bevor es losgeht

- geeignete Partner suchen
- Schmuck abnehmen
- Schuhe ausziehen

### 2. vor dem Aufbau

- Absprachen treffen
- genau vorausplanen
- wer nimmt welche Position ein?
- wer gibt Kommandos

### 3. Aufbau...

- zügig aber nicht hastig
- Aufsteigen nur mit Hilfestellung

### 4. Trittzonen beachten

- Steißbein und Schultern
- nie auf den Rücken

### 5. Grundhaltung:

- Bankstellung (siehe Skript)  
Stellung der Arme und Beine senkrecht, Wirbelsäule gerade
- Standposition (für die Kür):  
leicht gebeugte, nicht nach innen gedrehte Knie, Wirbelsäule gerade

### 6. Abbau...

- kontrolliert, niemals unkonzentriert von einer Pyramide abgehen!
- Absteigen (aus der Höhe) nur mit Hilfestellung
- bei Schmerzen, falschen Stellungen, nachlassenden Kräften sofort Kommando „ab“ (Abbau) rufen

### 7. Vorstellung der Ergebnisse

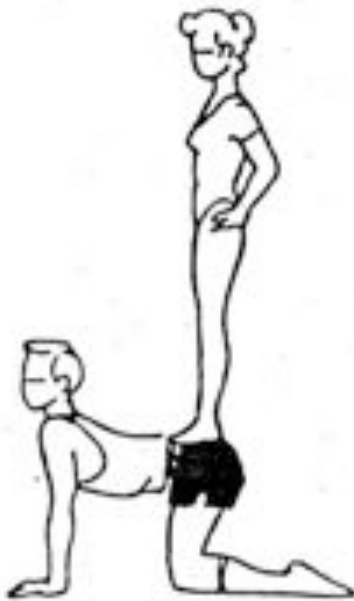
- Auf angemessenen Rahmen achten
- Jede Leistung würdigen
- Immer auf individuelle Möglichkeiten achten.
- Präsentation max. 5 Sekunden halten

**Nicht mehr als das eigene Körpergewicht tragen!**

# Akrobatik:

...macht Spaß

...und darf nicht weh tun



Auf dem (B)Rückenfeiler ist es stabil,



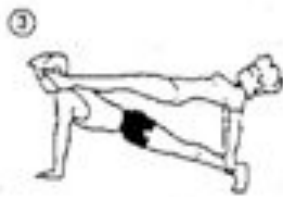
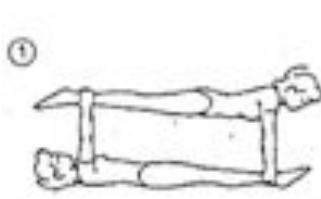
...daneben schmerzhaft.



## Akrobatik zu zweit - Teil 1



## Akrobatik mit Stützpositionen zu zweit...



Kopfstand oder  
Handstand

... und zu dritt!

Fachwerk



Stabiles Dreieck



Dreieck „ohne Sicht“



Liegestütz-Dreieck



Hohes Dreieck



# AKROBATIK

## Pflichtübungen - paarweise



Rückenlage auf der Bank



Schrittknieen  
auf der Bank



Einbeinstand  
auf der Bank



Bank auf umgedrehter Bank



Schwebesitz auf der Bank



Stand auf der Bank



Standwaage  
auf der Bank



Bank auf Bank



# AKROBATIK

## Kür (Vorschläge) - 3er Gruppen



Der Adler



Der Kunstreiter



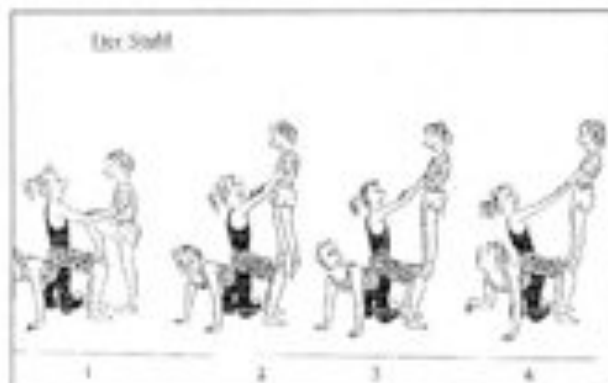
Der Superstar



Die Pyramide



Das Denkmal



Die Statue



Der Fels

Hast du weitere Vorschläge? Bring sie mit zur nächsten Stunde!

# Menschenjonglieren

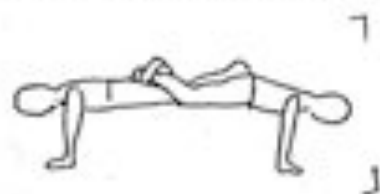
Abkürzungen:

H = Helfer. Der hilft beim Auf- und Abbau und sichert bei der Figur.

O = Oberperson. Nimmt bei einer Figur die obere Position ein.

U = Unterperson. Bildet bei der Figur die Basis und berührt den Boden.

## - Siamesische Schubkarren -



U1 und U2 liegen mit den Füßen gegeneinander auf dem Bauch, rücken zusammen, legen sich gegenseitig die Beine auf den Rücken (U1 von innen, U2 von außen). Dann drücken sich die beiden in den Liegesitz.

In welche Richtung fährt die Schubkarre?

H hält beim „Verhaken“.

## - Siamesische Zwillinge -



O schwingt in den Handstand. U geht mit dem Rücken zwischen die gegenüberliegenden Beine von O und fasst dessen Fußgelenke.

U beugt sich nach vorne und drückt auf die Beine von O, der sich aufrichtet.

H sichern seitlich vor O – vor allem beim Aufrichten und Absetzen.

## - Clownschaukel -



U in Bankstellung rücklings O setzt sich auf die Oberschenkel von U und hakt seine Beine unter die Achseln von U. O beugt sich zurück.

U und O suchen das Gleichgewicht, bis U die Arme vom Boden lösen kann.

Zwei Helfer! H1 hinter U, H2 hinter O.

## - Übersprungrolle -



U im Grätschsitz mit erhobenen Armen.

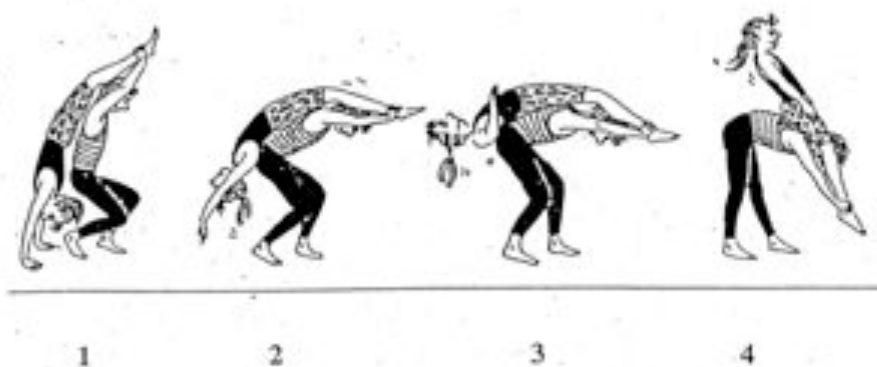
O steht hinter U und ergreift dessen Hände, springt über seinen Kopf und rollt sofort weiter, ohne die Hände der anderen loszulassen, und zieht dadurch U in den Stand.

Nun springt U usw.

## Handstützüberschlag

O schwingt im Handstand gegen den Rücken von U. U hält die Fußgelenke von O fest (1), beugt sich mit dem Oberkörper nach vorne, geht dabei etwas in die Knie (2 und 3) und stellt O vor sich auf die Füße

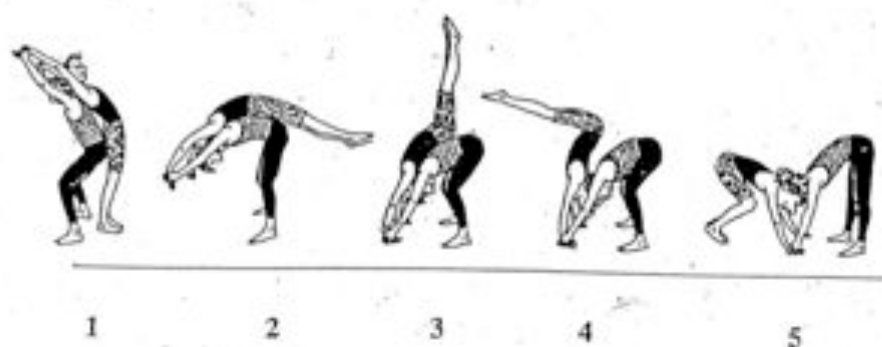
H1 und H2 seitlich von U und O.

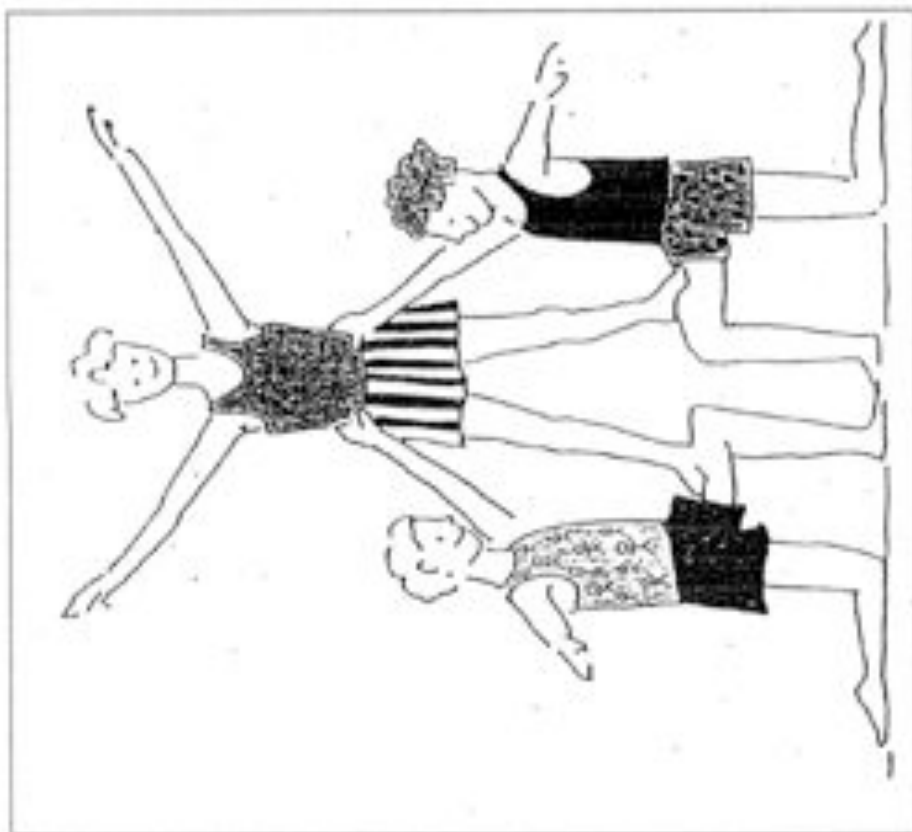


## Handstützüberschlag rückwärts

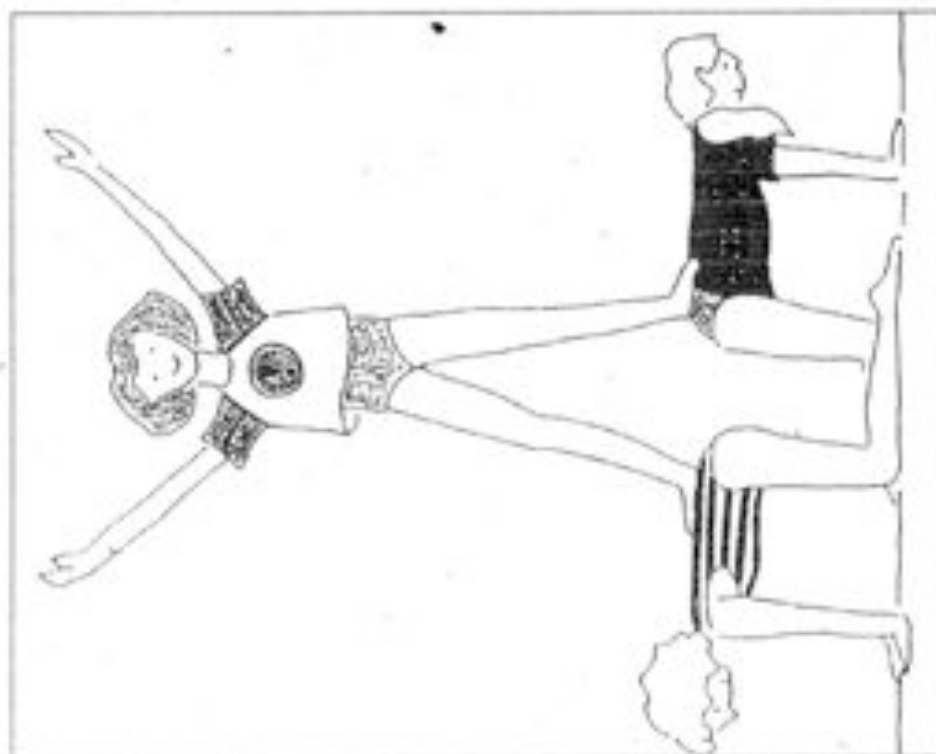
U und O stehen Rücken an Rücken mit nach oben gestreckten Armen. U erfasst die Handgelenke von O, geht in die Knie, so dass sich sein Gesäß unter demjenigen von O befindet (1). Dann beugt er den Oberkörper nach vorne und führt die Arme von O vor sich auf den Boden (2 und 3). Sobald O die Arme aufgestützt hat, beugt er seine Hüfte und geht in den Überschlag (4 und 5). Dann richten sich beide auf.

H1 und H2 seitlich von U und O.

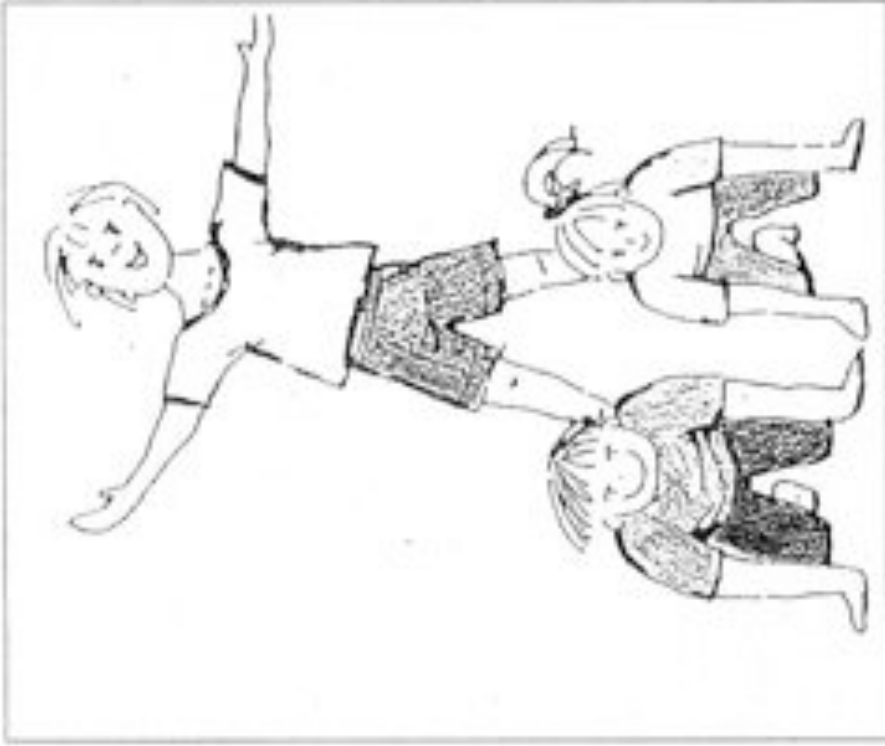




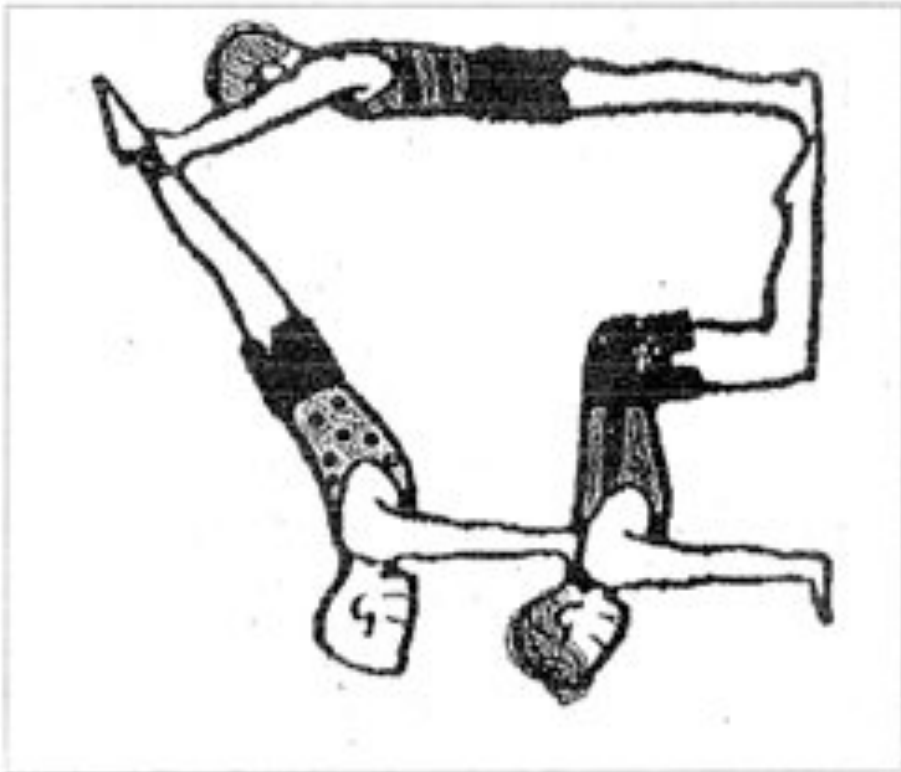
**die Pyramide**



**der Superstar**



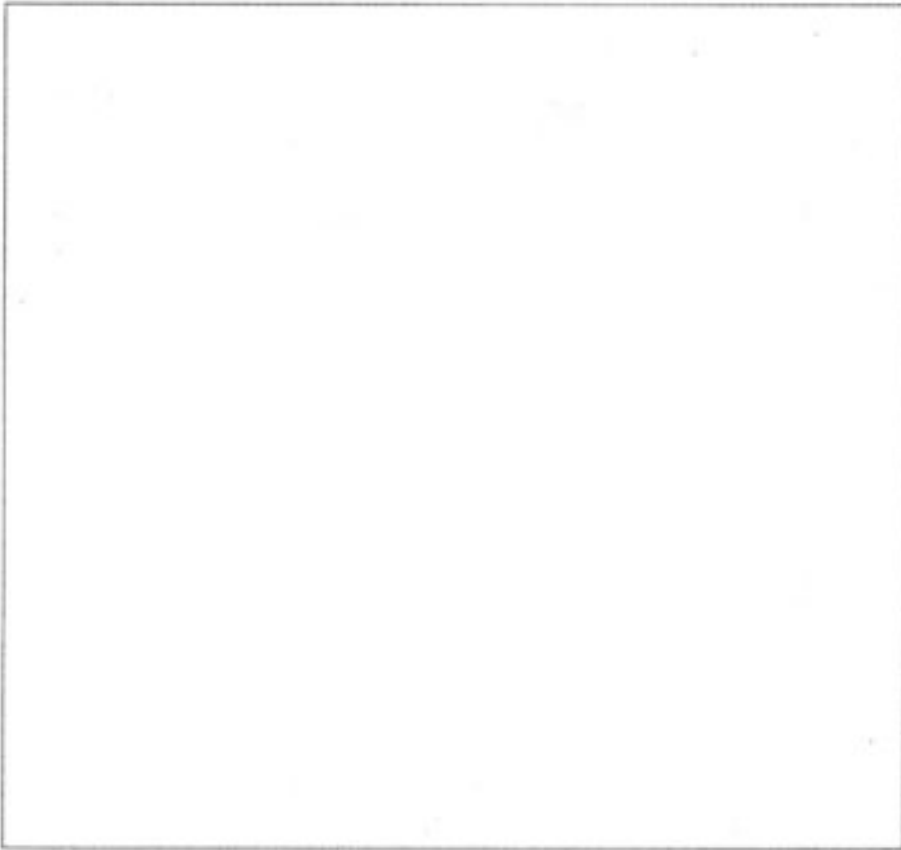
**der Kunstreiter**

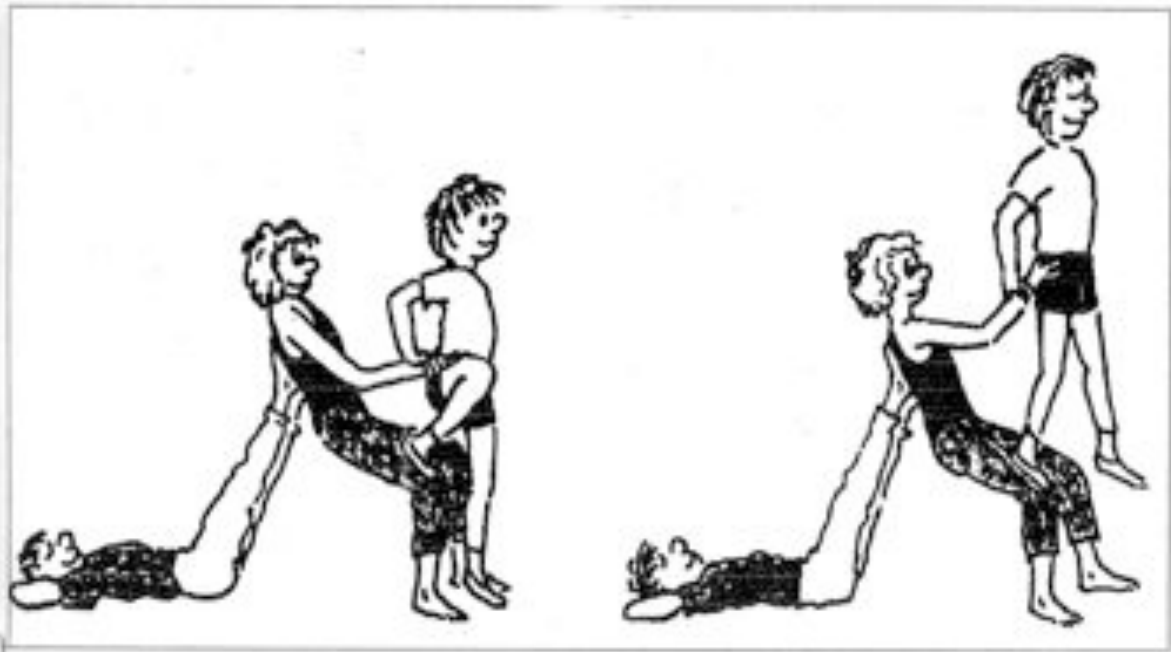


**der Adler**

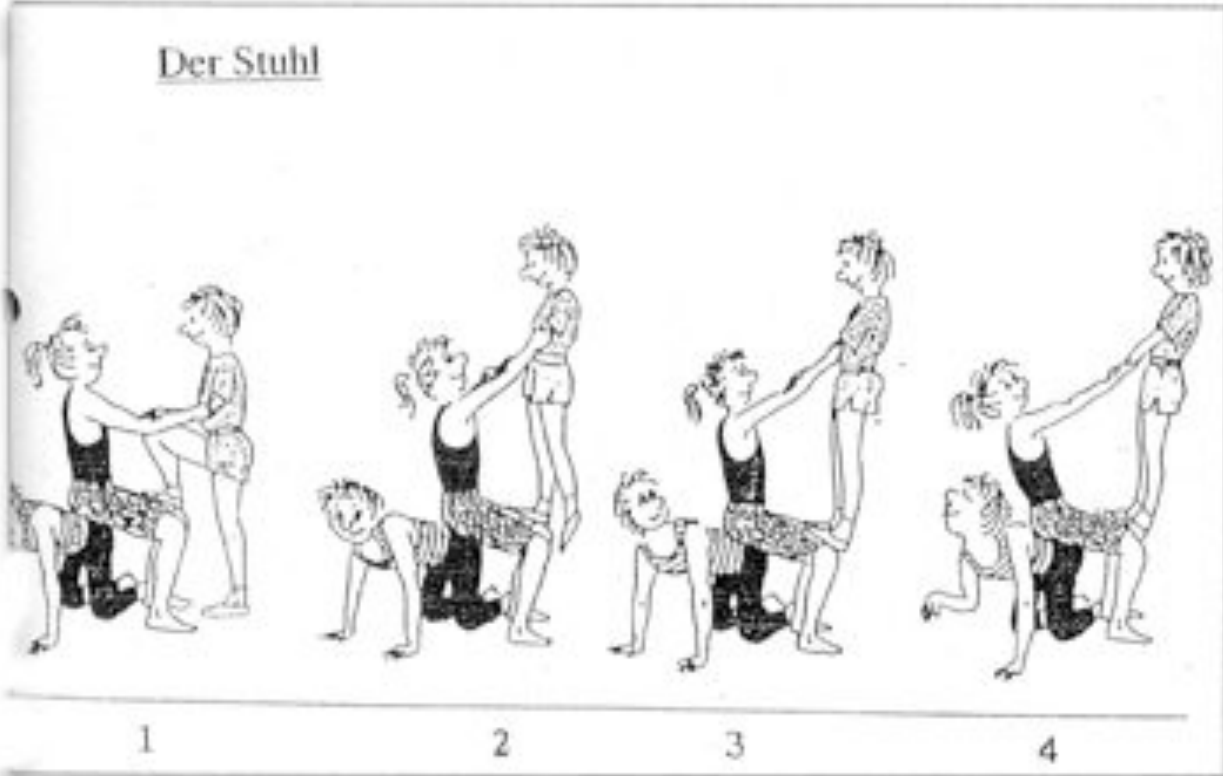


**der Felsen**





das Denkmal



der Stuhl