

AKROBATIK

MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

MICHAEL BLUME



MEYER
& MEYER
VERLAG

Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen

Allgemeiner Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

MICHAEL BLUME

AKROBATIK

MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

Meyer & Meyer Verlag

Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über

<<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1995 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

7. überarbeitete Auflage 2006

10. Auflage 2016

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1234-2

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Vorwort.....	8
Einleitung.....	10
1 Die akrobatische Erlebniswelt.....	16
1.1 Gemeinsames Handeln	17
1.2 Körpererfahrung.....	20
1.3 Sich zutrauen – vertrauen.....	26
2 Wichtige biomechanische Grundlagen.....	32
2.1 Die richtige Körperhaltung	32
2.2 Belastungen der Wirbelsäule.....	36
2.3 Belastungen der Handgelenke	37
3 Anfangen, aber wie?.....	40
3.1 Der äußere Rahmen	41
3.2 Wissenswertes zum Einstieg	42
3.3 Akrobatik mit Kindern	44
3.4 Akrobatik mit Jugendlichen.....	46
3.5 Zur Planung von Übungsstunden	47
4 Aufführungen gestalten	52
4.1 Zur Inszenierung einer Aufführung.....	54
4.2 Zum Aufbau einer Aufführung	56
PRAXIS.....	60
5 Vorbereitende Übungen	64
5.1 Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung.....	64
5.2 Partnerübungen zur Körperspannung.....	71
5.3 Vertrauensübungen.....	74
5.4 Partnerübungen zur Balance.....	77

6 Grundlagen des Pyramidenbaus.....	82
6.1 Begriffserläuterungen.....	86
6.2 Griffe	86
6.3 Grundelemente des Pyramidenbaus.....	87
6.4 Pyramiden für vier Personen.....	93
6.5 Pyramiden für fünf Personen	100
6.6 Pyramiden für sechs Personen	106
6.7 Pyramiden für sieben Personen	112
6.8 Pyramiden für acht und mehr Personen.....	118
7 Fantasiefiguren.....	128
8 Dynamische Elemente.....	140
9 Grundlagen der Partnerakrobatik.....	156
9.1 „Der Stuhl“ und Variationen	158
9.2 „Der Flieger“ mit Variationen	168
9.3 Der Schulterstand und Variationen.....	174
9.4 Das Übereinanderstehen mit Variationen	180
Literatur.....	187
Bildnachweis.....	188
Danksagung.....	189

VORWORT

In Zeiten einer wachsenden Individualisierung und zunehmender körperlicher Passivität hat die Partnerakrobatik unbedingt ihre Berechtigung in der pädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Den Anderen als Partner akzeptieren können und wollen, das Aufbauen „tragfähiger“ Relationen und die Fähigkeit, seine eigenen Interessen zum Wohle des Ganzen zurückzustellen, sind meines Erachtens wesentliche und wieder aktuell gewordene Aspekte, die sich durch die Akrobatik hervorragend üben lassen.

Das Können, das durch die gemeinsame Suche nach Balance und durch den körperlichen Umgang miteinander, angeeignet wird, geht eng einher mit einer Haltungs- und Bewusstseinsänderung gegenüber dem Anderen und hat eine positive Einwirkung auf das Selbstbild. Deshalb hat die Akrobatik auch in der sozialpädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen unbedingt ihre Berechtigung.

Die unterschiedlichen Aspekte in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen werden in der Neuauflage durch das Fotomaterial sichtbar:

- ◊ Akrobatik als Freizeitaktivität, die keine großen materiellen und räumlichen Anforderungen stellt,
- ◊ Akrobatik als Teil eines sozialpädagogischen Projekts zur Integration sozial belasteter Kinder und Jugendlicher und
- ◊ Akrobatik als Schul- und Vereinssport.

Viel Vergnügen mit Theorie und Praxis!

Michael Blume

einleitung



Akrobatik hat etwas sehr Faszinierendes für Kinder und Jugendliche. Akrobatik ist Zirkuskunst. Wenn Artisten ihre Kunststücke im Manegenrund vorführen, sind die Kinder mit innerer Anteilnahme dabei. Dann leuchten die Augen, die Wangen glühen und der Atem stockt; sie erliegen dem geheimnisvollen Zauber, der von der Zirkuswelt ausgeht. Vom Zirkussehen zum Zirkuselbermachen ist für Kinder nur ein kleiner Schritt und Akrobatik ist ein wesentlicher Bestandteil desselben. Vielen Kindern und Jugendlichen macht es einen Riesenspaß, Geschicklichkeitsübungen zu erlernen und das Gleichgewicht aufs Spiel zu setzen.

*„Vom Zirkussehen
zum Zirkuselbermachen
ist für Kinder nur ein
kleiner Schritt.“*



Eine große Anzahl spektakulär aussehender Pyramiden und Partnerbalancen ist schnell erlernbar und in relativ kurzer Zeit werden beachtliche Fortschritte erzielt. Erfolgserlebnisse motivieren, spornen an. Alle können mitmachen, ob dick oder dünn, groß oder klein; alle werden gebraucht und finden einen geeigneten Platz innerhalb der menschlichen Bauwerke.

Akrobatik ist Abenteuer. Beim Bau akrobatischer Figuren muss man sich schon etwas zutrauen, bereit sein, aneinander hochzuklettern, mit dem Risiko zu fallen. Andere Körper werden in ungewöhnlichen Haltungen balanciert und dabei kann man schnell das Gleichgewicht verlieren. Es ist spannend und aufregend zugleich, sich auf das Können und die Fähigkeiten anderer verlassen zu müssen. Pleiten und Erfolge liegen ganz eng beieinander. Nur wenn alle zusammenarbeiten, entstehen menschliche Kunstwerke.

Akrobatik ist Bewegungskunst. Mit einfachen Mitteln können fantasievolle Körperbauwerke geschaffen werden. Der Kreativität sind nur durch die biomechanischen Gesetzmäßigkeiten des menschlichen Körpers Grenzen gesetzt. Kinder sind dann besonders produktiv, wenn sie selbstständig nach Bewegungsabläufen suchen und diese gemeinsam gestalten dürfen.

Akrobatik ist Sport. Man lernt, seinen Körper zu beherrschen und seine Gleichgewichtsfähigkeit zu schulen. Wichtige Eigenschaften wie Kraft, Beweglichkeit, Körperspannung oder die Orientierung im Raum werden auf eine spielerische Weise ausgebildet und im gemeinsamen Tun trainiert.

In diesem Buch möchte ich die Grundlagen der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen an Elementen der Partnerakrobatik vorstellen. Unter *Partnerakrobatik* verstehe ich sowohl einfache Figuren für zwei Personen als auch Menschenpyramiden bis hin zu zwölf und mehr Mitwirkenden, die ohne den Einsatz von Hilfsmitteln auf dem Boden im Gleichgewicht gehalten werden.

Bei der Vermittlung dieser Figuren in Schule und Verein gibt es Wichtiges zu beachten, da besondere Situationen auftreten. Die Kinder und Jugendlichen müssen lernen, miteinander körperlich umzugehen, denn ohne Körperkontakt entstehen keine Kunststücke. Dabei werden wichtige Erfahrungen gemacht, die ich versucht habe, unter dem Begriff *akroba-*

tische Erlebniswelt zu beschreiben. An welche Kontexte ist ein Sicheinlassen gebunden und welche Lebenssituationen stehen dem vielleicht im Wege?

Bei akrobatischen Figuren, insbesondere beim Pyramidenbau, können körperliche Belastungen auftreten, die dem kindlichen bzw. jugendlichen Körper bei unsachgemäßer Ausführung möglicherweise auf Dauer schaden. Deshalb gilt es, bei der Vermittlung wichtige biomechanische Grundlagen zu beachten, die in einem gesonderten Kapitel dargestellt werden.

Vieles hängt von der Art und Weise ab, wie angefangen wird und wie die Kinder und Jugendlichen auf die besonderen Anforderungen vorbereitet werden, um die Begeisterung und Freude an der Bewegungskunst zu wecken. Welche Möglichkeiten es gibt, Übungsstunden sinnvoll aufzubauen, wird ebenso beschrieben, wie die unterschiedlichen Möglichkeiten der Darstellung und Gestaltung von Auftritten.

Neben vielen vorbereitenden Übungen werden im praktischen Teil einfache akrobatische Figuren aus den unterschiedlichen Bereichen der Partnerakrobatik vorgestellt, die sich in der Praxis bewährt haben. Die Vielfalt der Techniken und Bewegungsarten, vom Pyramidenbau über Fantasiefiguren, von dynamischen Elementen bis hin zu eleganten Partnerfiguren, wird in einzelnen Kapiteln ausführlich in Wort und Bild beschrieben.

Allen Akrobatikinteressierten werden hiermit Hilfen für den Schulungsprozess an die Hand gegeben, damit noch viel mehr Kinder und Jugendliche die Faszination dieser Bewegungskunst kennenlernen können.

KAPITEL 01





DIE AKROBATISCHE ERLEBNISWELT

Das Besondere der Akrobatik liegt nicht allein in der Ungewöhnlichkeit der Bewegungen oder in der Erschaffung menschlicher Kunstwerke. Mit der Akrobatik verbindet sich eine eigene Erlebniswelt, die durch das gemeinsame Miteinanderumgehen entsteht. Es gibt keine festen, starren Turngeräte; sie werden durch Menschen ersetzt, die in unmittelbarer Abhängigkeit voneinander agieren und für das Gelingen einer Übung aufeinander angewiesen sind. Dieser Umstand erfordert eine intensive Auseinandersetzung der Partner miteinander und macht die Akrobatik pädagogisch so wertvoll.

Teamgeist und Kooperationsbereitschaft müssen entwickelt werden, soll eine Figur oder Pyramide gelingen. Gemeinsames Handeln erfordert genaue Absprachen. Intensive Körpererfahrungen ergeben sich allein durch den engen Körperkontakt. Das eigene Körperbewusstsein, welches sich im Kindes- und Jugendalter noch in der Entwicklung befindet, kann zwar durcheinander gebracht, aber in der Regel meist positiv verändert werden. Die persönlichen Erlebnisse sind ebenfalls von großer Bedeutung. Man muss sich einiges zutrauen: bereit sein, Risiken einzugehen, Enttäuschungen wegzustecken und die besondere Fähigkeit entwickeln, seinen Mitakrobaten zu vertrauen.

Ich möchte nun den Versuch unternehmen, die einzelnen Erfahrungsebenen genauer zu beschreiben, die durch ihre Vielfalt und Gleichzeitigkeit recht schwer zu unterscheiden sind. In ihrer Gesamtheit betrachte ich sie als die *akrobatische Erlebniswelt*.

1.1 GEMEINSAMES HANDELN

Gemeinsames Handeln ist das Grundprinzip der Akrobatik, auf dem alles aufbaut. Beim Pyramidenbau kommt es vor allem auf Teamwork an. Jede einzelne Person soll sich mit anderen am richtigen Platz zum rechten Zeitpunkt zu einem Ganzen zusammenfinden.

Die individuellen Interessen müssen zum Gelingen des menschlichen Bauwerks zurückgestellt werden. Jeder Einzelne ist ein wichtiger Baustein der Pyramide, aber erst das Zusammenspiel aller Beteiligten bringt den gewünschten Erfolg.

Wie viele spannungsgeladene Situationen können dabei entstehen: Ist die untere Person tatsächlich in der Lage, mich zu tragen? Steigen die oberen Personen mit der gebotenen Behutsamkeit und Vorsicht auf, ohne herunterzufallen und ohne alles aus dem Gleichgewicht zu bringen? Was mache ich, wenn die Pyramide zusammenfällt? Alle Beteiligten müssen eine besondere Wachsamkeit für ihre Mitakrobaten entwickeln und gleichzeitig die Konzentration auf die eigenen Aktionen richten, wenn eine Pyramide erfolgreich auf- und abgebaut werden soll. An den leuchtenden Augen und den freudig erleichterten Gesichtern lässt sich dann der Stolz auf die gemeinsam vollbrachte Leistung ablesen. Der Pyramidenbau ist ein besonderes und riskantes Ereignis.



„Zuerst bedarf es einer Klärung, wer welche Position innerhalb einer Pyramide einnimmt.“

Aber wie viele Absprachen, Beratungen und Auseinandersetzungen sind nötig, um zu dem gewünschten Erfolgserlebnis zu kommen?! Zuerst bedarf es einer Klärung, wer welche Position innerhalb der Pyramide einnimmt. Die einzelnen Schritte des Aufbaus und die dazugehörigen Kommandos müssen abgesprochen werden, ebenso wie die Präsentationsform und der Abbau. Gemeinsame Beratungen werden nötig, wenn die Pyramide nicht zu Stande kommt.

Positive und negative Körpererlebnisse sollten mitgeteilt werden: „Diesmal standst du richtig auf meinem Becken.“ „Du hast dein Knie genau auf meiner Wirbelsäule gehabt, das tat verdammt weh.“ Je größer die Pyramide, desto mehr Absprachen müssen getroffen werden.



„Positive und negative Körpererlebnisse sollten mitgeteilt werden.“

Kommunikation ist auch ein wesentlicher Bestandteil der Partnerakrobatik. Nur zu häufig mangelt es an der gemeinsamen Absprache, wenn eine Figur misslingt. Deshalb ist es wichtig,

- ◇ dem Partner eine Rückmeldung zu geben und sich gegenseitig zu korrigieren: „Ich halte dein Gewicht nur mit der rechten Hand!“, „Dein linker Fuß muss höher gestellt werden.“, „Du hast einen Knick in der Hüfte.“
- ◇ sich gegenseitig zu ermutigen: „Ich kann dein Gewicht problemlos halten, du bist nicht zu schwer.“
- ◇ Rückmeldung bei unangenehmen Situationen geben: „Du kneifst mich zu sehr in den Arm.“, „Deine Knochen sind zu hart, geh herunter!“, „Du hältst mich nicht sicher genug, ich habe kein Vertrauen zu dir.“