

A Auer

e book

Silvia Segmüller-Schwaiger

Akrobatik & Bewegungskünste in der Grundschule



Differenzierte Übungen & Bildkarten für Handgeschicklichkeit,
Balancieren und Pyramiden ab Klasse 1

GRATIS-DOWNLOADS für das Fach Sport

Sichern Sie sich einen kostenlosen
Download zum Thema „Bewegungsfeld:
Laufen, Springen, Werfen“!



Download der Gratis-Materialien unter
www.auer-verlag.de/07406DK1

GRATIS!










1. Auflage 2018
© 2018 Auer Verlag, Augsburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werks ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Auer Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Covergestaltung und -illustration: annette forsch konzeption und design, Berlin
Umschlagfoto: Agentur: iStock | Stock-Illustration-ID:857496566 | Illustration: kraftmen
Illustrationen: Corina Beurenmeister
Satz: tebitron gmbh, Gerlingen
ISBN 978-3-403-38164-8
www.auer-verlag.de

	Vorwort	4
	Vorübungen	5
	Hinweise zum Kapitel „Vorübungen“	5
	Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung	7
	Übungen zur Körperspannung und zum Vertrauen	9
	Übungen zur Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit	12
	Übungen zur Schulung der Koordination	13
	Übungen zur Schulung der Kondition	14
	Handgeschicklichkeit	16
	Hinweise zum Kapitel „Handgeschicklichkeit“	16
	Jonglage	19
	Diabolo	24
	Objektbalance	26
	Balancieren	28
	Hinweise zum Kapitel „Balancieren“	28
	Einradfahren	31
	Stelzenlaufen	35
	Balancieren auf der Slackline	36
	Akrobatik	39
	Hinweise zum Kapitel „Akrobatik“	39
	Halte- und Stützgriffe	43
	Statische Partnerakrobatik	45
	Dynamische Partnerakrobatik	50
	Statische Gruppenakrobatik	53
	Dynamische Gruppenakrobatik	61
	Rope Skipping	63
	Hinweise zum Kapitel „Rope Skipping“	63
	Sprünge alleine	66
	Sprünge mit dem Partner	71
	Sprünge in der Gruppe	74
	Reflexion	76
	Allgemeine Reflexionskarten	76
	Spezifische Reflexionskarten	78



Akrobatik und Bewegungskünste stellen einen wichtigen Teil eines ausgewogenen Sportunterrichts dar. Die Schüler trainieren dabei nicht nur Gleichgewicht, sondern auch Koordination und Geschicklichkeit. Mit dem vorliegenden Band erhalten Sie für Ihre Schüler strukturierte und klare Anleitungen mit Illustrationen zur Handgeschicklichkeit, zum Balancieren, zur Akrobatik und zum Rope Skipping.

Stimmen Sie Ihre Schüler mit Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung, zur Körperspannung, zum Vertrauen, zur Gleichgewichtsfähigkeit, zur Koordination und Kondition im Sportunterricht auf die jeweilige Thematik ein.

Die Hinweise zur Vorbereitung sowie die Informationstabellen am Anfang jedes Kapitels geben Ihnen einen raschen Überblick über die Schwierigkeitsstufen der einzelnen Übungen, Tipps zum reibungslosen Ablauf und weitere Varianten zu einigen Übungen.

Jedes Kapitel enthält differenzierte Auftragskarten, damit jedes Kind entsprechend seiner Voraussetzungen die gestellten Aufgaben ausführen kann.

Die vielen differenzierten Übungen bilden eine Ideensammlung, die, je nach der Disposition der eigenen Klasse, ausprobiert, abgeändert oder erweitert werden können, sodass die Lust am Unterrichten stets erhalten bleibt. Die Kompetenzerwartungen „sich kreativ mit Handgeräten bewegen“, „sich an Regeln der Partnerakrobatik halten“, „Jonglage mit Tüchern“, „Präsentation von Bewegungskunststücken und das Anwenden einfacher Helfergriffe und Formen der Sicherung“ bahnen Sie mit diesen Inhalten in Ihrem Sportunterricht an.

Für die Rückmeldungsrunde am Ende einer Sportstunde können Sie die vorgefertigten Reflexionskarten des Bandes nutzen. Einige Karten gibt es in allgemeiner Form, sodass sie sich auf jedes Thema dieses Bandes anwenden lassen. Andere Reflexionsfragen sind speziell auf Einzelbereiche, z. B. die Akrobatik, zugeschnitten.

Einen besonderen Abschluss jeder Sporteinheit würde eine gemeinsam eingeübte Präsentation darstellen, die Sie mit Ihren Schülern auch an einem Schulfest vorführen könnten. Das Thema „Zirkus“ eignet sich hierfür besonders und gibt einen schönen thematischen Rahmen vor. In Kleingruppen überlegen sich die Schüler selbst eine kleine Choreografie zu Jonglage, Einradfahren, Pyramidenbau und Co. Untermalt mit fetziger Musik wird die sportliche Vorführung für jeden unvergesslich in Erinnerung bleiben.

Viel Freude und Erfolg für Sie und Ihre Kinder wünscht Ihnen

Silvia Segmüller-Schwaiger

Motivierende Worte großer Akrobatikstars

Jeder hat einmal klein angefangen!

Dass man mit viel Übung und Fleiß Großes schaffen kann, beweisen unsere Steckbriefe von Zirkusstars und Rope-Skipping-Weltmeistern.

Darin verraten die Künstler unter anderem ihre Lieblingskunststücke und geben Tipps für zukünftige Artisten.



Rufen Sie einfach die entsprechenden QR-Codes auf, um die Steckbriefe anzusehen. Dazu benötigen Sie ein Smartphone oder Tablet mit installierter Barcode-Scanner-App (kostenlos erhältlich über Google Play bzw. im Apple Store).



Grundsätzliche Vorbereitungen

Mit den verschiedenen Bereichen von Akrobatik und Bewegungskünsten trainieren Sie mit Ihren Schülern zahlreiche körperliche Fähigkeiten. Damit Sie vorab einen Eindruck vom Leistungsstand Ihrer Schüler bekommen und die Kinder gleichzeitig behutsam auf diesen sportlichen Bereich einstimmen können, bietet es sich an, mit einigen Vorübungen zu starten.

Gerade im Bereich „Akrobatik“ sind nicht nur die eigenen körperlichen Fähigkeiten und Muskelkraft gefragt. Bei Pyramidenbau und Co. steht die Teamleistung und somit das gegenseitige Vertrauen im Vordergrund. Die Vorübungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie die Übungen zur Körperspannung und zum Vertrauen tragen genau dieser Tatsache Rechnung.

Ein ebenso wichtiger Punkt bei der Akrobatik und beim Balancieren ist die Gleichgewichtsfähigkeit. Auch diese wird durch einige Vorübungen trainiert. Gleichzeitig können Sie vorab gut einschätzen, welche Übungen (Schwierigkeitsgrad „leicht“, „mittel“ oder „schwer“ sich für Ihre Kinder am besten eignen).

Übungen zur Koordination und Kondition runden das Kapitel „Vorübungen“ ab. Koordination ist vor allem in allen Bereichen der Handgeschicklichkeit (Jonglage, Diabolo, Objektbalance), aber auch beim Balancieren nötig.

Kondition hingegen wird vorrangig im Kapitel „Rope Skipping“ benötigt, da einige Sprünge eine große Ausdauer erfordern. Es bietet sich daher an, die Vorübungen regelmäßig zu wiederholen und gerade im Bereich „Kondition“ auch die Länge der Übungen (z. B. Ausdauerlauf) stetig zu steigern.



Übersicht der im Kapitel enthaltenen Übungen



Einzelarbeit



Partnerarbeit



Gruppenarbeit

Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung (Akrobatik)

KV 1	Sich berühren	
KV 2	Schmaler Steg	
KV 3	Gordischer Knoten	
KV 4	Sitzkreis	

Übungen zur Körperspannung und zum Vertrauen (Akrobatik)

KV 1	Baumstammrolle	
KV 2	Tau	
KV 3	Schubkarre	
KV 4	Klimmzug	
KV 5	Brett anheben	
KV 6	Pendel	

Übungen zur Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit (Balancieren, Akrobatik)

KV 1	Gleichgewicht halten	
KV 2	Balancieren	

Übungen zur Schulung der Koordination (Handgeschicklichkeit, Balancieren, Rope Skipping)

KV 1	Rhythmische Reifenreihe	
KV 2	Die rechte Hand verfolgt die linke Hand	

Übungen zur Schulung der Kondition (Rope Skipping)

KV 1	Ausdauertraining	
KV 2	Buchstabenlauf in der Halle	
KV 3	Sprünge auf der Langbank	
KV 4	Sprünge in der Koordinationsleiter	

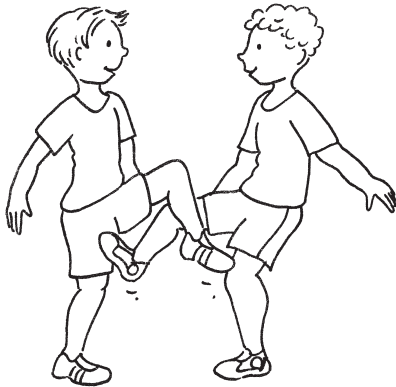


KV 1 Sich berühren



So geht's

- 1 Der Lehrer ruft deutlich einen Körperteil (Schulter, Hand, Rücken, Po, Fuß, ...).
- 2 Findet euch mit einem Partner oder in einer Kleingruppe zusammen und berührt euch mit dem genannten Körperteil.



KV 2 Schmäler Steg



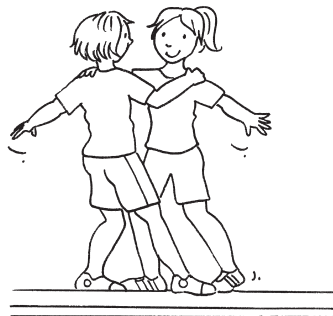
Material

eine Langbank



So geht's

- 1 Auf einer Langbank gehen sich 2 Kinder entgegen.
- 2 Versucht, in der Mitte aneinander vorbeizukommen.
- 3 Dabei soll keiner den Boden berühren/herunterfallen.





KV 3 Gordischer Knoten



So geht's

- 1 Alle Kinder stellen sich sehr eng zusammen und schließen ihre Augen.
- 2 Jedes Kind fasst mit seinen beiden Händen nach jeweils einer anderen Hand.
- 3 Alle öffnen ihre Augen und beginnen, den Knoten zu lösen, ohne einander loszulassen.
- 4 Zum Schluss soll ein Kreis entstehen.



KV 4 Sitzkreis



So geht's

- 1 Alle Kinder stellen sich ganz eng hintereinander im Kreis auf.
- 2 Dann setzt sich jeder Vordermann langsam auf die Oberschenkel des Hintermanns.





KV 1 Baumstammrolle



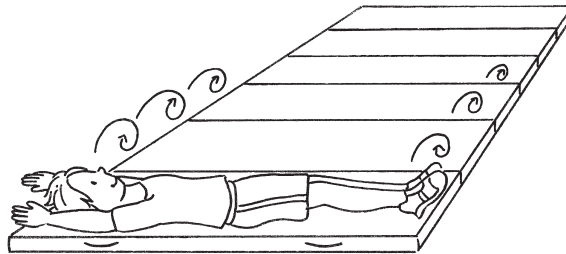
Material

mehrere Turnmatten



So geht's

- 1 Lege dich mit dem Rücken auf die Turnmattenreihe.
- 2 Bleibe gerade und spanne deinen Körper die ganze Zeit an, als wärst du ein Baumstamm.
- 3 Nun rolle dich stocksteif über die Mattenreihe.
- 4 Die Füße und Hände berühren nicht den Boden/die Matten.



KV 2 Tau



Material

ein Tau



So geht's

- 1 Das Tau wird an den Enden zusammengeknotet.
- 2 Alle Kinder halten sich mit beiden Händen am Tau fest und bilden so einen Innenstirnkreis.
- 3 Jedes Kind streckt seine Arme und lehnt sich mit angespanntem Körper zurück. Die Füße bleiben am Boden. Diese Position wird kurze Zeit gehalten.

