



ZUSAMMEN wachsen

Akrobatik inklusiv gestalten

Vorbemerkungen/Ziele

Zirkuskunst lässt Kinderaugen leuchten und bietet die Chance, gemeinsame Bewegungserlebnisse auf unterschiedlichen Niveaustufen zu ermöglichen. Dabei steht nicht die einzelne Leistung im Vordergrund, sondern das gemeinsame Tun. Unterschiedliche Fähigkeiten werden bewusst miteinander verbunden, sodass auch Kinder mit verschiedenen Beeinträchtigungen teilhaben und sich als selbstwirksam in der Gruppe erleben können.

Eine wertschätzende Haltung, klare Strukturen, einfache Handlungsanweisungen oder Visualisierungen kommen dabei nicht nur Kindern mit Beeinträchtigungen zu Gute.

In diesem Stundenbeispiel werden mit kleinen Spielen zunächst Voraussetzungen für das gemeinsame Erproben akrobatischer Figuren geschult.

Anschließend wird in Kleingruppen eine akrobatische Figur beispielhaft erarbeitet und abschließend präsentiert. Körperliche Schädigungen oder Sinnesbehinderungen erfordern Hintergrundwissen. Hier können vertrauliche Absprachen mit den Kindern bzw. Eltern im Vorfeld hilfreich sein.



Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Förderung des Selbstkonzepts / Kinder stark machen

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren

Material:

Turnmatten, kleine Kästen, Schwungtuch

Ort:

Sporthalle

Das Kampagnenmotiv ist zu finden unter <http://go.lsb.nrw/zusammenwachsen> und darf gerne genutzt und ausgedruckt werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Was kann ein Akrobat?

- Die Kinder und die Übungsleitung (ÜL) sammeln sich in der Hallenmitte.

Die ÜL begrüßt die Teilnehmer/-innen (TN) und stellt das Thema Akrobatik vor.

Anschließend werden auf die Frage „Was kann denn ein Akrobat?“ Ideen und Vorschläge gesammelt.

● Gruß der Akrobaten

- Alle TN stehen im Kreis und legen ihre Arme auf die benachbarten Schultern.

Alle „Akrobaten“ begrüßen sich mit dem traditionellen „Gruß der Akrobaten“ und klopfen sich gegenseitig auf die Schultern.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Vorstellung des Stundenthemas, Schaffung eines gemeinsamen Wissensstandes

- ✔ Sammeln von Bewegungsideen
- ✔ Die ÜL lenkt das Gespräch.

- ⊙ Berührungsängste abbauen und einen gemeinsamen Einstieg ins Thema schaffen

- ✔ Je nach Einschränkung können die TN auch knien oder sitzen.

NRW bewegt
seine KINDER!
08.2018

Stundenverlauf und Inhalte

● Akrobaten halten zusammen

- ⊙ Die TN bilden Paare. Ein Paar wird als Fänger-Paar ausgewählt.

Während die TN paarweise durch die Halle laufen/fahren, versucht das Fänger-Paar, ein anderes Paar abzuschlagen. Ist dies gelungen, bildet das gefangene Paar ein Tor. Sie dürfen weiterlaufen/weiterfahren, wenn ein anderes Paar dort hindurch gelaufen/gefahren ist.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Mutgasse

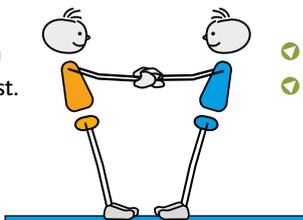
- ⊙ Die TN stellen sich in einer Gasse auf und halten die Arme ausgestreckt nach vorne, sodass sie die Hände ihres Gegenübers berühren.

Je ein/eine TN steht am Anfang der Gasse. Sie/Er entscheidet, ob die anderen ihre Arme nach oben oder unten wegbewegen und läuft/fährt anschließend, so schnell es geht, hindurch. Die anderen TN bewegen ihre ausgestreckten Arme so spät wie möglich weg.

● Die V-Balance

- ⊙ Die Kinder bilden Paare und gehen/fahren jeweils zu einer Turnmatte.

Die beiden TN stehen sich gegenüber und halten sich an den Handgelenken (Handgelenksgriff) fest. Dann lehnen sie sich langsam nach hinten, ohne aus dem Gleichgewicht zu kommen.



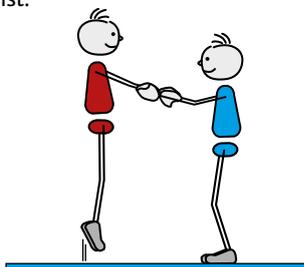
Variationen:

- Die Paare stehen mit Handgelenksgriff einer Hand nebeneinander und lehnen sich nach außen.
- Die Paare stehen mit Handgelenksgriff beider Hände Rücken an Rücken und lehnen sich nach vorne.

● Lift me up

- ⊙ Die Kinder bleiben in ihren Paarungen zusammen und einigen sich, wer Unterson (TN U) und Oberperson (TN O) ist.

TN U legt ihre/seine Hände unter die Ellbogen von TN O. TN O greift an die Unterarme von TN U (= Unterarmgriff). Nun hüpfet TN O ein wenig in die Luft. TN U unterstützt das Hüpfen und hebt mit an.



Variation für TN im Rollstuhl:

- TN im Rollstuhl als TN U: Versuchen, die Bewegung des TN O zu unterstützen.
- TN im Rollstuhl als TN O: Versuchen, als Paar nur über Zug und Druck an den Armen durch die Halle zu fahren.

● Auf der Gallion I

- ⊙ Die ÜL versammelt alle TN um zwei Turnmatten.

Sie führt das Signal: „Ab!“ (= langsam und ruhig wieder absteigen) ein und erklärt mit vier TN (3 Akteure und 1 Helfer/-in) die wichtigsten Merkmale einer Gallionsfigur.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeines Aufwärmen, Abbau von Berührungsängsten, Schulung von Zusammenarbeit

- ✔ Die ÜL achtet auf ausgeglichene Paare. Motorisch starke TN können zusätzliche Aufgaben erhalten (z.B. Fortbewegung variieren).
- ✔ Nach einiger Zeit kann das Fänger-Paar wechseln.

- ⊙ Aufbau von Vertrauen in sich und andere, Einschätzung des eigenen Tempos

- ✔ Vertrauen und Mut bedeutet, auch ein „Nein“ zu akzeptieren. Daher sollte das Durchlaufen/Durchfahren freiwillig sein.
- ✔ Die ÜL sollte die erste Person sein, welche die Übung durchführt.

- ⊙ Berührungsängste abbauen, gemeinsam eine Balance finden

- ✔ Die TN müssen sich absprechen.
- ✔ Bei Rollstühlen die Bremse feststellen, soweit vorhanden, und ggf. eine weitere Person als Hilfestellung einplanen, die den Rollstuhl festhält.



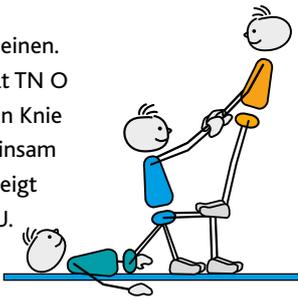
- ⊙ Die Kinder lernen, dass es in der Akrobatik wichtig ist, einander zu unterstützen, damit Übungen einfacher gelingen.

- ✔ Die Bewegung wird umso kraftvoller unterstützt, je mehr beide Partner bzw. beide Partnerinnen aufeinander achten. Die Bewegung aus den Beinen unterstützen und nicht aus dem Rücken heben.

Stundenverlauf und Inhalte

- ☉ Anschließend arbeiten jeweils 4 Kinder auf einer Mattenfläche zusammen.

1 TN liegt auf dem Rücken mit angestellten Beinen. TN U setzt sich auf die Knie von TN 1 und hält TN O im Unterarmgriff. TN O setzt einen Fuß auf ein Knie und auf ein gemeinsames Signal (Arme gemeinsam nach außen und dann nach innen nehmen) steigt TN O gerade nach oben auf die Knie von TN U. TN U unterstützt die Bewegung nach oben. Beide Partner/-innen lehnen sich langsam nach außen. Die Hände rutschen in den Handgelenksgriff.



Im Anschluss kommen alle Kinder für ein kurzes Zwischenfazit zusammen.

- „Ich habe mich heute schon nach oben getraut?“
- „Ich konnte mich auf ... verlassen, weil ...“
- „Ich habe gut aufgepasst und war zur Stelle.“



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 MINUTEN)

● Auf der Gallion II

- ☉ Die TN bleiben in ihren Gruppen zusammen.

Die Kinder können sich nun weitere Kunststücke bzw. Variationen überlegen.

Die ÜL gibt Hilfestellung, wenn sie eingefordert wird.

● Manege frei

- ☉ Die TN treffen sich vor einem bunten Schwungtuch im Halbkreis.

Jede Gruppe präsentiert ihre Pyramiden und wird mit lautem Applaus bedacht. Anschließend zeigt die nächste Gruppe ihre Kunststücke.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Die Manege ist leer

- ☉ Die Kinder kommen in die Hallenmitte und setzen sich eng hintereinander im Kreis zusammen.

Jede/Jeder TN hat einen Rücken vor sich, welcher entsprechend der Ansage der ÜL mit den Händen bearbeitet wird.

„Nach der erfolgreichen Vorstellung ist die Manege (Rücken) nun leer. Sie wird ausgefegt (mit der flachen Hand ausstreichen), die Stühle werden sanft abgeklopft (sanft klopfen) und der Sand noch einmal durchgeharkt (mit den Fingerspitzen streichen), bevor dann wirklich Ruhe in der Manege einkehrt (Hände bleiben eine Weile auf dem Rücken liegen).“

● Daumen hoch?

- ☉ Die Kinder antworten auf die abschließenden Reflexionsfragen mit einem Daumenzeichen.

Mögliche Reflexionsfragen:

- „Was war heute wichtig, damit ihr als ‚Akrobaten‘ tolle Kunststücke schaffen konntet: Mut? Vertrauen? Zusammenhalt? Kraft?“
- „War es wichtig, ob jemand im Rollstuhl / blind /... war?“

Danach stellen sich alle TN und die ÜL nochmals im Kreis auf und verabschieden sich mit dem traditionellen „Gruß der Akrobaten“.

● = Inhalt, ☉ = Organisation, ☉ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ♣ Hinweise für den Helfer bzw. die HelferIn:

- Nah an der Oberperson stehen
- Helfen solange wie nötig
- Unterarmgriff anwenden
- Körpernah greifen

- ♣ Hinweise für die Akteure:

- Barfuß oder mit Socken
- Langsam aufsteigen und wieder absteigen

- ♣ Hinweise für TN im Rollstuhl:

- Bremsen feststellen
- 1 Hilfestellung hinter dem Rollstuhl
- TN O stellt die Füße ggf. auf den Sitz

- ☉ Bewegungsvariationen der Gallionsfigur erfinden

- ♣ Eventuell können zwei Gruppen gemeinsam eine größere Pyramide entwickeln.

- ☉ Positive Rückmeldung erhalten, Gelerntes zeigen

- ☉ Gemeinsamer Stundenabschluss, Entspannung

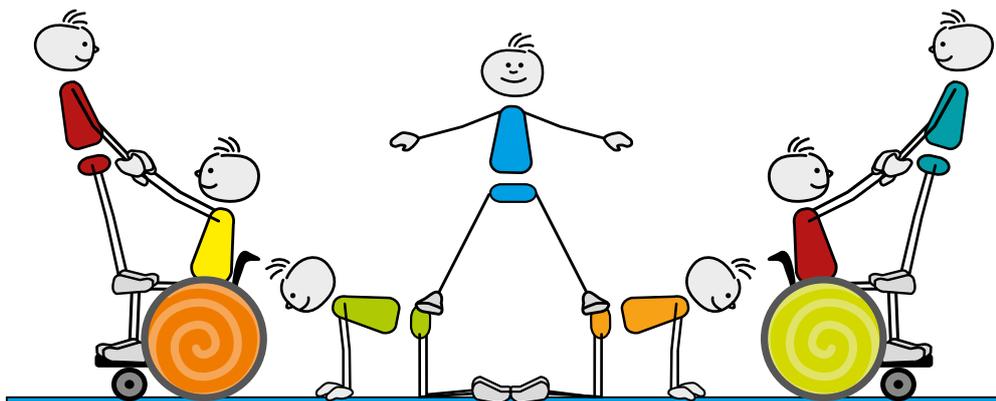
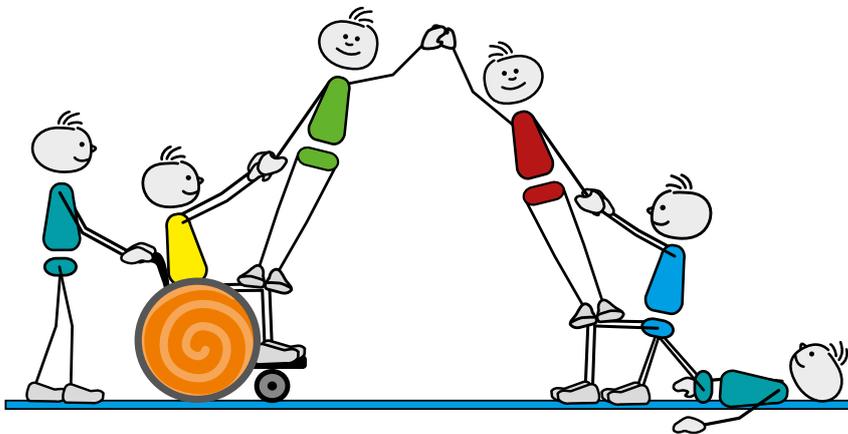
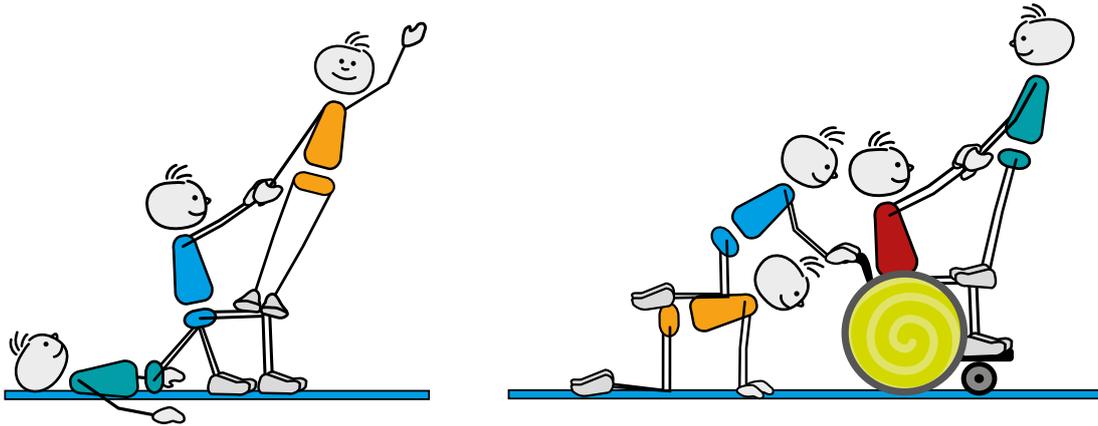
- ♣ Mit der Massage hat die ÜL auch die Möglichkeit, Ereignisse aus der Stunde aufzugreifen.

- ☉ Gemeinsamer Stundenabschluss, Bewusstmachen von Selbstwirksamkeit in einer Gruppe

- ♣ Daumenzeichen:

- Daumen hoch = positiv
- Daumen waagrecht = neutral
- Daumen runter = negativ

Beispiele für akrobatische Gruppenfiguren



Illustratorin:
Claudia Richter