

Workshop Nr. 203/204 – Aktionstag 2025

Zirkuskünste mit Schwerpunkt Akrobatik



Referentin: Karin Rücker

Übergeordnete Ziele: Teamgeist und Kooperationsbereitschaft, Intensive Körpererfahrung, Kommunikationsbereitschaft

Warm-up Ideen

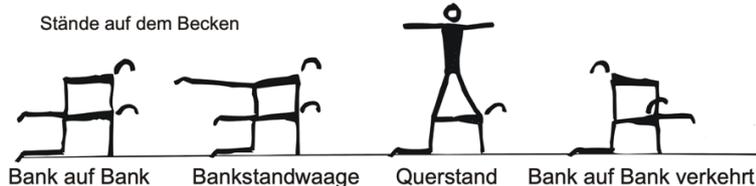
- Spiel: **Wie viele Füße?** Teilnehmer laufen zur Musik, bei Stopp, Anzahl von Personen, die sich finden müssen, dann Anzahl der Füße, die noch auf dem Boden stehen dürfen.
- **Baumstammtransport:** in Rückenlage, Kopf an Kopf, eng nebenein. mit den Händen eine liegende Person transportieren
- **Pendeluhr:** „steif“ und mit geschlossenen Augen zwischen 2 Partnern, vor- und zurückfallen (anfangs 4 Helfer).
- **V vorlings:** Fußspitze an Fußspitze ggü im Handgelenk-Handgelenk-Griff, Variante: Griff nur mit einer Hand
- **V rücklings:** s.o. Ferse an Ferse gegenüber, auseinander lehnen
- **Sitzkreis:** jeder setzt sich in Kreis aufstellung auf die Oberschenkel des Hintermanns
- **Gruppenbalance:** Linien- oder kreisförmig lehnt sich jeder zweite nach vorn, die anderen nach hinten.

Sicherheitsaspekte zum Pyramidenbau:

- 1) Sichere Bank!
- 2) Absprache vor dem Aufbau:
 - Wer hilft/sichert wen?
 - Wer übernimmt welche Position?
 - Wie gelangt er dort hin?
 - Plan über Auf- und Abbau
 - Wer übernimmt Kommandos?
- 3) Aufbauschritte getrennt üben! (v.a. bei größeren und komplizierteren Pyramiden)
- 4) Aufbau schnell, aber nicht hastig!
- 5) Präsentation: 3-4 Sekunden!
- 6) Belastungsprobleme: jeder kann das Kommando (ab!) zum Abbau übernehmen!
- 7) Abbau: in umgekehrter Reihenfolge wie der Aufbau; nicht abspringen!

Statische Akrobatik

Partnerübungen mit Bank

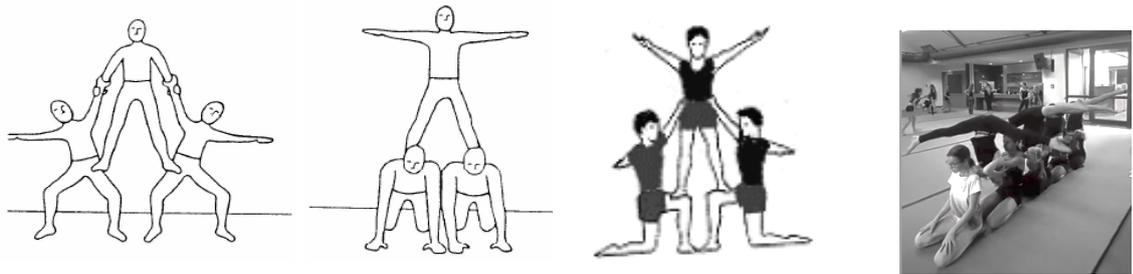


Oberschenkelstand:

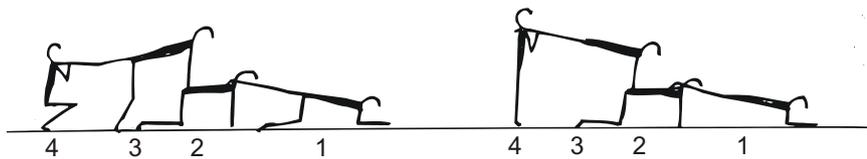
Auch mit Aufstiegshilfe durch Bank oder Fußstütze: Unterbau sitzt auf Bank - Unterarmgriff, Fuß nahe Kniegelenk aus dem Oberschenkel (Auch der Reihe oder Kreis aufstellung)



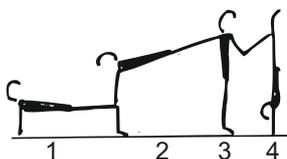
Ideen für Pyramidenformen:



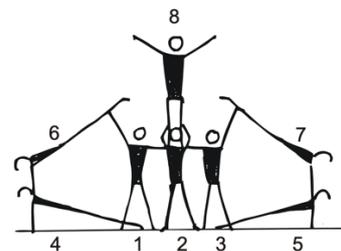
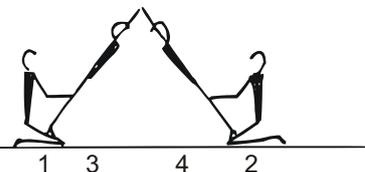
Treppenpyramide



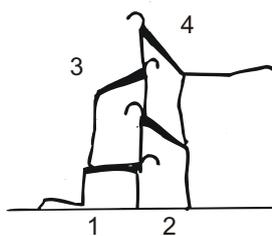
Treppenpyramide mit Handstand



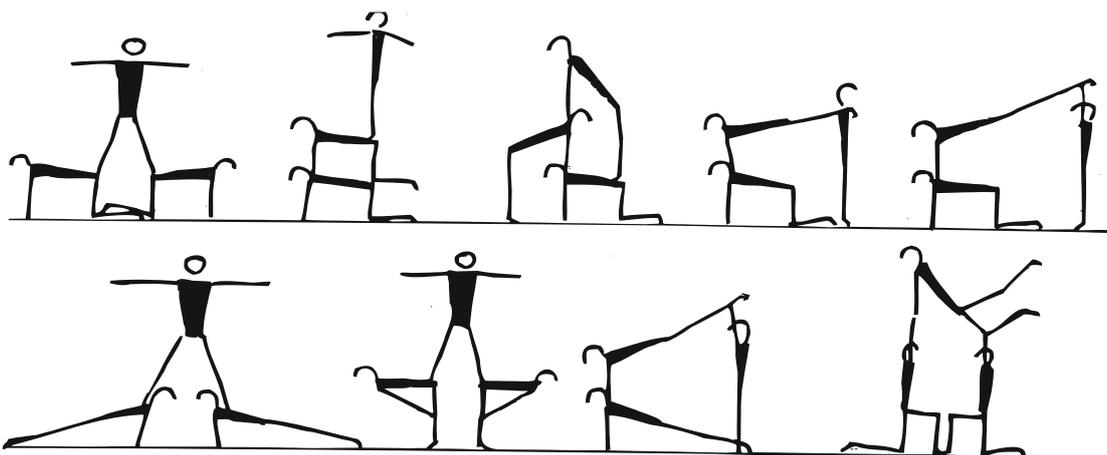
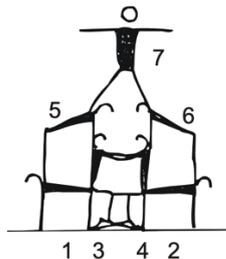
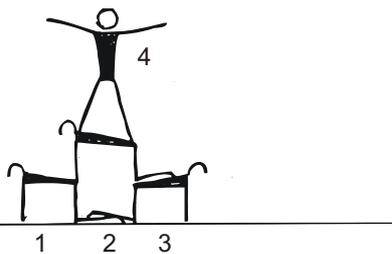
Das Tor



Fachwerkpyramide



Denkmal



Dynamische Akrobatik:

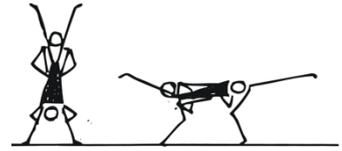
Doppelrolle vw und rw



Hängebrücke



Doppelrad



Überhocken



Tausendfüßler



Reihensalto:

Aufstellung in einer Reihe, Oberarmgriff, jeder 2. macht einen Salto rückwärts

Quelle: Stillger, Klaus. Akrobatik. Manuskript für die Ausbildung von Sportstudierenden. Universität Augsburg

