

AKROBATIK

MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

MICHAEL BLUME



MEYER
& MEYER
VERLAG

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

GRUNDLAGEN DES PYRAMIDENBAUS

Pyramiden sind akrobatische Figuren, die sich aus mehreren Personen zusammensetzen. Sie stehen in sich stabil im Raum und wirken nach außen hin einheitlich und kompakt. Ausgehend vom Grundriss und ihrem Erscheinungsbild, lassen sich verschiedene Grundtypen von Menschenpyramiden unterscheiden:

Die **Flächenpyramiden** sind mit Abstand die gebräuchlichsten und vielfältigsten. Ihr Grundriss besteht aus einer Linie oder einem leichten Bogen. Vom Erscheinungsbild her wirken sie wand-, fächer- oder dreiecksförmig.

Kreispyramiden haben einen Kreis oder ein Vieleck als Grundriss. Durch ihren säulen- oder kegelförmigen Aufbau sind diese Pyramiden in sich recht stabil. Durch ihre geschlossene Form lassen sie sich allerdings schwer präsentieren.

Kreuzpyramiden weisen ein liegendes Kreuz als Grundriss auf. Vom Erscheinungsbild her wirken sie ähnlich wie Kreispyramiden.

Im Pyramidenbau liegt etwas besonders Reizvolles für Kinder und Jugendliche. Ich habe immer wieder beobachtet, wie mit Begeisterung und Ausdauer die unterschiedlichsten Formen menschlicher Figuren gebaut und erfunden wurden; je höher und breiter, desto besser.

Die Faszination besteht meines Erachtens zum einen im konkurrenzlosen Miteinander ohne Wettkampfcharakter und zum anderen darin, dass jeder ein wichtiger Baustein des

Gesamtwerks ist und somit das Gewicht der Verantwortung im wahrsten Sinne des Wortes mittragen muss.

Einen hohen Aufforderungscharakter besitzen Zeichnungen und Bilder von Pyramiden, die allein durch die Schönheit und Geometrie der Anordnung von menschlichen Körpern zum Nachbauen motivieren.

Sehen und gleich Ausprobierenwollen, diese wertvolle kindliche Eigenschaft sollte genutzt werden. Bevor jedoch munter drauflosgebaut werden kann, müssen einige Grundfertigkeiten geübt und einige wichtige Regeln beachtet werden.

Die Jungen und Mädchen sollten die biomechanischen Grundlagen des Körpers kennen, wie ich sie oben auf den Seiten 30ff. beschrieben habe. Besonders wichtig ist beim Pyramidenbau die gerade Körperhaltung, insbesondere die gerade Wirbelsäulenhaltung.

Viele Absprachen müssen vor dem Bau einer Pyramide getroffen werden. Erstaunlicherweise gibt es dabei verhältnismäßig wenig Schwierigkeiten, da Kinder daran gewöhnt sind, im Spiel untereinander Verabredungen zu treffen, die in der Regel auch eingehalten werden.

Beim Pyramidenbau müssen als Erstes die einzelnen Positionen innerhalb der Pyramide festgelegt werden. Jeder einzelne Teilnehmer sollte eine Vorstellung davon haben, auf welche Art und Weise er in diese Position gelangt und auf welchen Körperstellen der unteren Person er sicher stehen kann.

Ferner müssen alle Schritte sowohl des Aufbaus als auch des Abbaus besprochen werden. Dabei ist es besonders wichtig, dass nicht nur der Aufbau bis ins Kleinste besprochen wird, sondern auch der Abbau. Aufsteigen ist manchmal einfacher, als auf die gleiche Art wieder herunterzukommen.

Dann wird eine Person ausgewählt, die die Kommandos zum Auf- und Abbau gibt, damit alle zur gleichen Zeit gemeinsam handeln können.

Bei einer großen Pyramide kann es sehr nützlich sein, die einzelnen Aufbauschritte getrennt zu üben und erst zum Schluss zu einem Ganzen zusammenzusetzen.

Damit die Belastung der unteren Personen nicht zu lange andauert, muss für einen schnellen Aufbau bzw. Abbau gesorgt werden. Aus diesen Gründen darf eine Pyramide nicht länger als 3-4 Sekunden präsentiert werden.

Bevor eine Pyramide instabil wird, wenn die Kraft nachlässt oder jemand nicht richtig steht, bevor die Belastung einer Person zu groß wird oder wenn Schmerzen auftreten, muss, gleichgültig von wem, das Kommando zum Abbau gegeben werden, damit das ganze Gebilde nicht unkontrolliert zusammenstürzt.

Dieser Aspekt ist meines Erachtens von großer Bedeutung, denn Begeisterung oder falsch verstandener Ehrgeiz führen oft dazu, dass trotz Fehlhaltungen oder falsch gestellter Füße um jeden Preis die Pyramide aufgebaut wird.

Wenn durch die fehlende Einschätzung der eigenen Kräfte so lange in einer Position ausgeharrt wird, bis diese nicht mehr ausgehalten werden kann und deshalb alles einstürzt, bringt die betreffende Person nicht nur sich selbst, sondern auch andere in Gefahr. Das Kommando „Abbau“ zu rufen, ist keinesfalls eine Schande und alle Beteiligten sollten es unbedingt befolgen.

Niemals sollten die oberen Personen unkontrolliert von den unteren abspringen, weil dadurch kurzzeitig hohe Druckbelastungen auf die Träger einwirken, die es zu vermeiden gilt.

In einer Kurzform zusammengefasst, gelten folgende Verhaltensregeln für den Bau von Menschenpyramiden:

REGELN ZUM PYRAMIDENBAU

- ⬡ **Vor dem Bau Absprachen treffen:**
 - Wer nimmt welche Position ein?
 - Auf- und Abbau genau vorausplanen!
 - Wer gibt Kommandos?
- ⬡ **Aufbau:** Schnell, aber nicht hastig aufbauen!
- ⬡ **Präsentation:** Höchstens 3-4 Sekunden präsentieren!
- ⬡ **Abbau:** Kontrolliert, niemals unkontrolliert von einer Pyramide abspringen!
 - Bei Schmerzen, falschen Stellungen, nachlassenden Kräften, Instabilität usw. sofort Kommando „ab!“ (= Abbau) rufen.
- ⬡ Ständig auf eine gerade, aufrechte Körperhaltung achten.

Die hier vorgestellten Pyramiden sind nur ausgewählte Beispiele für die unbegrenzten Möglichkeiten, menschliche Bauwerke zu schaffen. Sie sollen als Anregung dienen, selbst aktiv zu werden und eigene Konstruktionen zu erfinden. Wenn Kinder und Jugendliche in kleinen Gruppen selbstständig an Pyramiden arbeiten dürfen, ist es erstaunlich, auf welche Ideen sie kommen, wie durch ihre Kreativität und Fantasie oft mit einfachen Mitteln neue Körperbauwerke entstehen.

6.1 BEGRIFFSERLÄUTERUNGEN

Um ständige Wiederholungen zu vermeiden und um Abläufe des Auf- und Abbaus exakt beschreiben zu können, werde ich folgende Buchstaben zur Definition von Personen und deren Position innerhalb der akrobatischen Figuren verwenden:

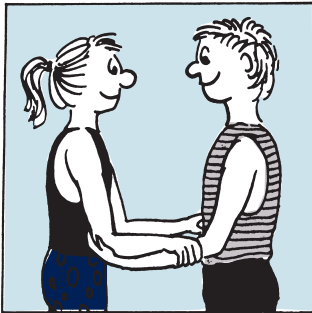
U = Unterson, die bei einer Figur die untere Position einnimmt.

O = Oberperson, die bei einer Figur die obere Position einnimmt.

A **B** **C** usw. sind Personen, die bestimmte Positionen innerhalb von Pyramiden einnehmen.

6.2 GRIFFE

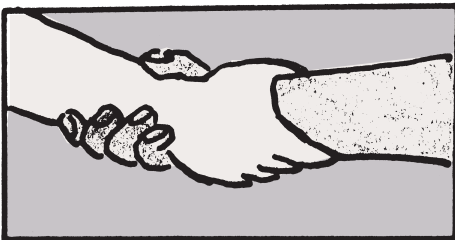
DER UNTERARMGRIFF



Die untere Person legt ihre Hände unter die Ellbogen der oberen Person.

Die obere Person greift an die Unterarme der unteren.

DER HANDGELENK-HANDGELENK-GRIFF



Beide Personen umfassen gegenseitig die Handgelenke.

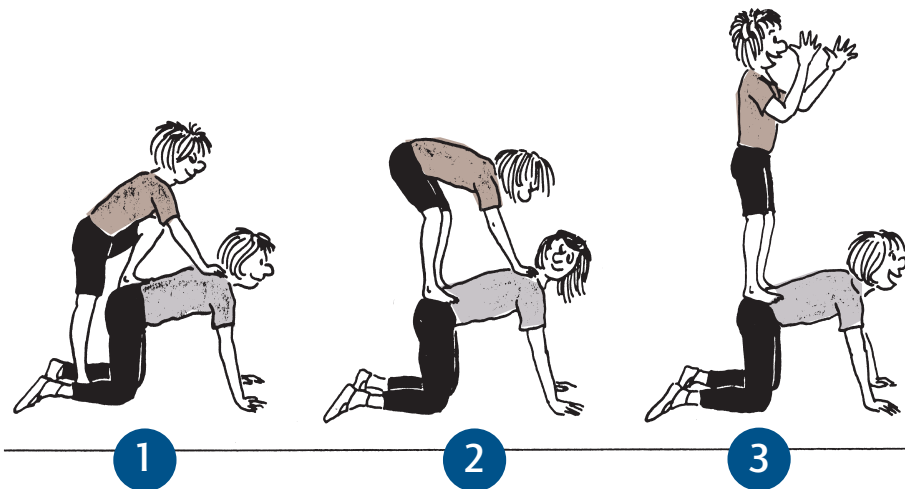
6.3 GRUNDELEMENTE DES PYRAMIDENBAUS

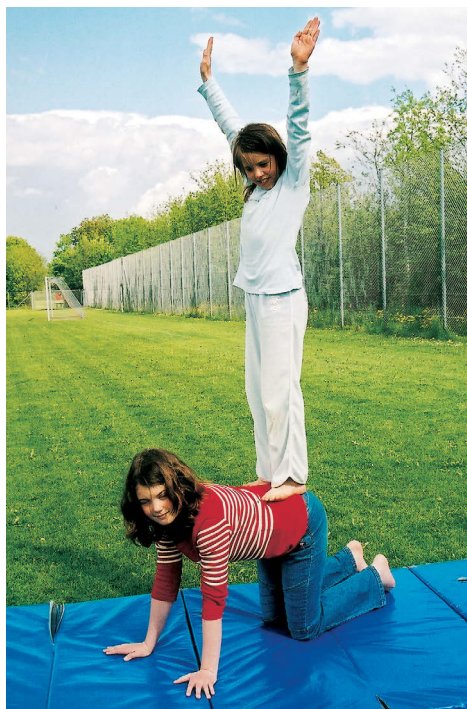
STAND AUF DEM BECKEN

Das Stehen auf dem Becken eines Partners ist das grundlegende Element des Pyramidenbaus. Aus der sicheren Position der Bankstellung heraus kann mühelos das Auf- und Absteigen sowie das Balancieren auf dem Becken der unteren Person geübt werden. Dabei sollten möglichst Personen mit der gleichen Größe und/oder mit gleichem Gewicht zusammenarbeiten, damit die Positionen problemlos untereinander gewechselt werden können. Die untere Person muss die richtige Haltung in der Bankstellung einnehmen, wie ich sie auf Seite 32 beschrieben habe.

AUFGANG

O stützt sich mit beiden Händen zur Sicherung des Gleichgewichts beim Aufstieg auf die Schulterblätter von U, stellt erst einen Fuß auf Us Becken (1), gibt vorsichtig und langsam Druck darauf und steigt dann mit dem zweiten Fuß auf (2). Die Hände werden vorsichtig gelöst und O richtet sich langsam mit geradem Oberkörper auf (3).





ABGANG

Die jungen Akrobaten sollten von Anfang an lernen, niemals aus einer oberen Position unkontrolliert abzuspringen, sondern vorsichtig abzusteigen. Deshalb erfolgt der Abgang in umgekehrter Reihenfolge wie der Aufstieg.

HINWEIS

Es ist vor allem darauf zu achten, dass O nicht zu weit vorne steht, also nicht schon auf der Lendenwirbelsäule, wie dies Abb. 7 zeigt, sondern direkt auf dem Becken der unteren Person.

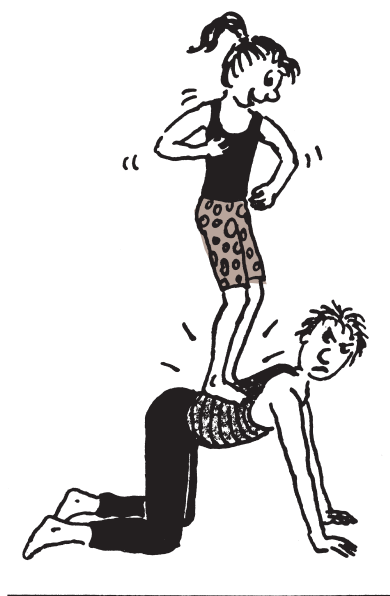


Abb. 7: „Es darf niemals zu weit vorne im Kreuz gestanden werden!“

VARIATIONEN DES STANDS AUF DEM BECKEN

Diese überwiegend einfachen Variationen fördern die Standsicherheit und die Vertrautheit untereinander. Bei den Figuren 3 und 4 (s. S. 90) sollte eine Hilfestellung an der Seite stehen, um ein unkontrolliertes Auf- und Absteigen zu vermeiden.



1



2





Aus der Aneinanderreihung der Figuren entsteht die erste Pyramide. An ihr kann hervorragend der gemeinsame Aufbau, die Präsentation und der Abbau nach Kommando geübt werden.

Wenn die Regeln des Pyramidenbaus und die biomechanischen Grundlagen vorher besprochen wurden, besitzen die jungen Akrobaten nun ausreichende Kenntnisse, um die Pyramiden auszuprobieren, die ich auf den folgenden Seiten vorstellen werde. Der Übersicht halber habe ich sie nach der Anzahl der teilnehmenden Personen geordnet. Der Schwierigkeitsgrad der Pyramiden ist jeweils in der Aufeinanderfolge leicht ansteigend.



6.4 PYRAMIDEN FÜR VIER PERSONEN

DIE TREPPENPYRAMIDE

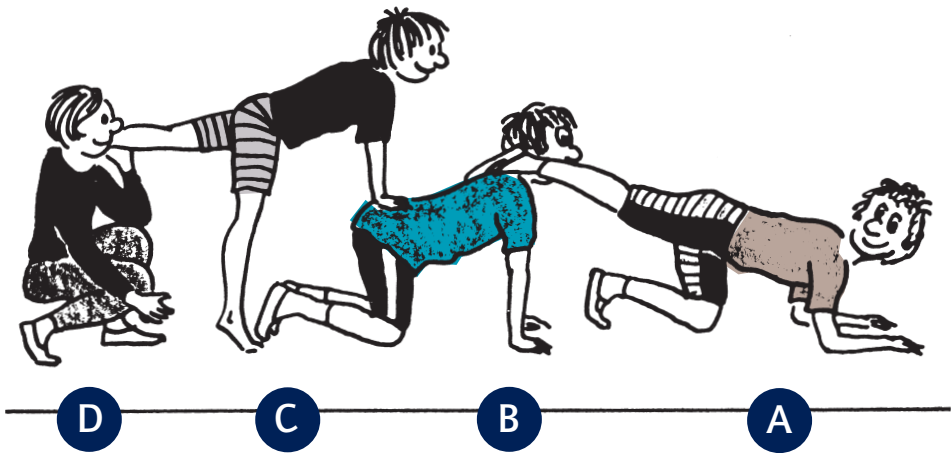
AUFBAU

A legt sich mit aufgestützten Unterarmen und leicht gegrätschten Beinen auf den Boden.

B geht in die Bankstellung, sodass sich Bs Kopf auf der Höhe von As Waden befindet.

C stellt sich hinter B, stützt die Arme auf Bs Hüfte und streckt ein Bein nach hinten.

D hockt hinter C, ergreift Cs gestrecktes Bein am Fußgelenk und legt es auf die Schulter. Auf Kommando von D streckt C das andere Bein aus. D legt dieses Bein auf die andere Schulter und richtet sich langsam, genau senkrecht, auf. Währenddessen stützt sich A auf die Unterarme und legt die gestreckten Beine nacheinander auf Bs Schultern.



ABBAU

Der Abbau erfolgt in der umgekehrten Reihenfolge wie der Aufbau, kann aber auch auf fantasievolle Weise leicht umgestaltet werden.