

# **Sport-Kompetenzteam Oberpfalz:**

## *Schulhausinterne Prüfungsaufgaben*

-

*ein Vorschlag*

### **Bereich: Bewegungskünste**

Verfasser: Pia Erhard / Michael Kirsch

#### **Teil A:**

- Skript für den Prüfling -

Stand: September 2021

## Fachgebiet Bewegungskünste in der Schule

- **Akrobatik:**
  - Statische Akrobatik: Partnerakrobatik und Pyramiden
  - Dynamische Akrobatik: Turnerische Partnerelemente
- **Jonglage:** Mit Tüchern und Bällen

## Biomechanische Grundlagen

- **Belastungen:**
  - der Wirbelsäule: Achte auf Gewichtsverteilung!  
Figur sollte max. 5 sec. gehalten werden!  
Muskuläre Stabilität der tragenden Person!  
Langsames Arbeiten der oberen Person!
  - der Handgelenke: Vermeidung langer Stützphasen  
Härtere Matten, um Einsinken und damit Überdehnung zu vermeiden!
- **Griffe:** Richtige Wahl des Griffes entscheidend  
Stützgriffe zum stabilen Stützen des Partners  
Zuggriffe zum Halten der Verbindung zum Partner

**1 Hand in Hand**  
(als Halte- und Zuggriff)



**2 Handgelenksgriff**  
(einfach oder doppelt)



**3 Ellbogengriff**  
(als Stütz- oder Zuggriff)



**4 Stützgriff**  
(Hand auf Hand)



## Vorbereitende Übungen Akrobatik

- Zur Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Vertrauensübungen
- Gleichgewichtsübungen
- Körperspannungsübungen

## Pyramidenbau

- Grundelemente: *Bank*

Vierfüßlerstand  
Arme gestreckt, schulterbreit aufgesetzt  
90° zwischen Oberarm und Oberkörper  
Rücken gerade  
Knie hüftbreit aufgesetzt  
90° zwischen Oberschenkel und Oberkörper  
Oberarme und Oberschenkel senkrecht  
Belastung nur im Bereich des Beckens und der Schultern!!!!

### *Stehen auf den Oberschenkeln*

Wirbelsäule gerade  
Fußstellung von Hüftbreit bis extrem breitbeinig  
Knie nach außen gedreht  
Oberschenkel, Unterschenkel und Füße in einer Ebene  
Schwerpunkt abgesenkt  
Genaueres Setzen des Fußes je nach Haltung!!!

### *Stehen auf der Hüfte*

Fußstellung hüft- bis schulterbreit  
Beine gestreckt  
Becken nach hinten gekippt  
Oberkörper schrag nach vorne, Rücken gerade  
Arme stützen gestreckt beim Partner  
Belastung nur im Beckenbereich (V-Position)

- Pyramidenarten: *Flächenpyramiden*

wand-, mauerförmig  
Grundriss: Linie

### Kreispyramiden

kegel-, säulen-, kaminförmig  
Grundriss: Kreis, Vieleck

### Kreuzpyramiden

kegel-, säulen-, kaminförmig  
Kreuz

- Regeln beim Pyramidenbau:

<b>Absprachen vor dem Aufbau</b>	Wer hat welche Position? Wie wird aufgebaut? Wie wird abgebaut? Wer gibt die Kommandos? Wie wird gesichert?
<b>Aufbau</b>	Zügig, aber nicht hastig!!!
<b>Präsentation</b>	Nicht länger als 5 sec.!!
<b>Abbau</b>	Kontrollierter, langsamer Abbau! Kein unkontrolliertes Springen!!!
<b>!! Bei Schmerzen, Rutschgefahr, nachlassenden Kräften, falscher Stellung!!</b>	Kommando „ab“ -> Abbau von oben nach unten!

### Partnerakrobatik

Basistechniken

#### 1. Stuhl:

Varianten sind Fahne, Gallionsfigur oder Dreierstuhl

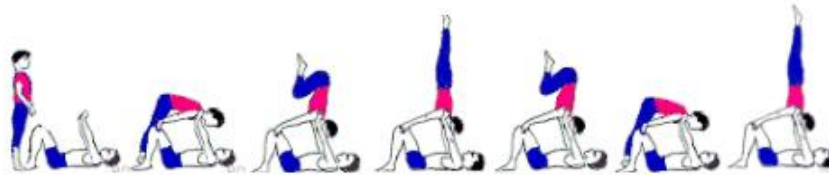


#### 2. Bauchflieger:

Varianten sind Bauchflieger in den Händen, Doppelflieger



### 3. Schulterstand: Varianten sind Schulterstand in den Füßen, im Nacken



#### Turnerische Partnerelemente der dynamischen Akrobatik

- Fantasiefiguren: Beutelratte, Clownsrolle, Tausendfüßler oder Ameise
- Partnerüberschläge: Henkelrolle, Bogengang über die Schulter, Zugüberschlag

#### Jonglage

##### ➤ Grundsätzliche Fang- und Wurftechnik

*Ball*

Bequemer Stand, Füße hüftbreit, lockere Haltung im Schultergürtel  
Ellbogen nahe am Körper  
Unterarme auf Taillenhöhe nach vorne gerichtet  
Ball liegt auf Handfläche

Wurf bis etwa auf Augenhöhe  
Unterarme führen kleine Halbkreisbewegung zur Körpermitte aus  
Fangen des Balles etwas neben dem Körper  
Liegende Acht!

*Tücher*

Tuch in der Mitte mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger greifen  
Handrücken zeigt nach oben  
Hand zieht Tuch nach oben  
Loslassen über Kopfhöhe

##### ➤ Grundtechnik Kaskade

Grundlegendes Jongliermuster mit drei Bällen  
Verbesserung durch Variationen niedrige, hohe oder breite Kaskade  
Langsamer Aufbau durch verschiedene Übungen mit zwei Bällen

## Quellenangaben:

### Bilder:

Unbekannt, „Griffe und Basiselemente“, [Akrobatik in der Schule - Partnerakrobatik \(sportunterricht.de\)](https://sportunterricht.de), 22.06.2021

### Text:

Eberherr, S./ Loeffl, T.: *Das große Limpert-Buch der Zirkuskünste und Akrobatik*, Ein umfassendes Praxisbuch für Schule und Verein. Limpert Verlag, Wiebelsheim 2013.