

INHALT

Kapitel 1 Einführung 5

Entwicklung der Bewegungskünste	6
Pädagogische Perspektiven	6
Didaktische Möglichkeiten der Bewegungskünstewerkstatt	6
Zum Verständnis	6
Hinweise zur Arbeit mit dem Buch und der CD-ROM.....	7

Kapitel 2 Akrobatik 9

Überblick	9
Zum Einstieg – Körperarbeit und Sicherheitskompetenz	10
Statische Bodenakrobatik.....	20
Dynamische Bodenakrobatik	41
Akrobatik mit Geräten	46
Spiel- und Präsentationsideen zur Akrobatik.....	53

Kapitel 3 Einradfahren 55

Überblick	55
Bevor man aufsteigt	56
Aufsteigen, Vorwärtsfahren und Absteigen.....	58
Kurven fahren, Pendeln und Rückwärtsfahren	64
Trickkiste	66
Spiel- und Präsentationsideen zum Einradfahren	71

Kapitel 4 Jonglieren 73

Überblick	73
Jonglieren mit Bällen	74
Kontaktjonglage	105
Jonglieren mit Ringen	111
Jonglieren mit Keulen	113
Keulen- und Fackelschwingen (Club Swinging)	124
Jonglieren mit Zigarrenkisten	138
Spiel mit dem Diabolo	142
Spiel mit dem Devilstick.....	157
Tellerdrehen	169
Spiel- und Präsentationsideen zum Jonglieren	172

Anhang 175

Literatur.....	176
Videos	176
Internetseiten.....	177
Adressen für Unterrichtsmaterialien	177

Eine Variante dieser Figur, das Fachwerk mit Turm, ist grundlegend für spätere Pagodenpyramiden, weil sie das Stehen auf dem Becken beinhaltet. Hierzu ist ein Helfer erforderlich, der z. B. O mit einem Stand auf den Schultern in die Figur bringt (Abb. 27; vgl. Blume, 1995, S. 7).

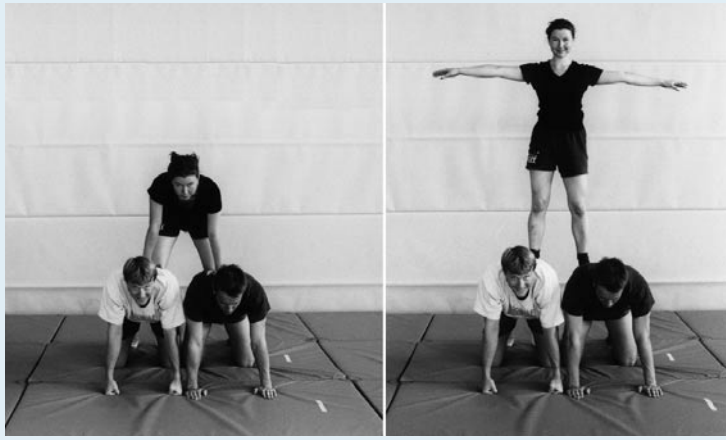


Abb. 26: Grundform der Dreier-Bank-Figur und Stand auf zwei Beinen

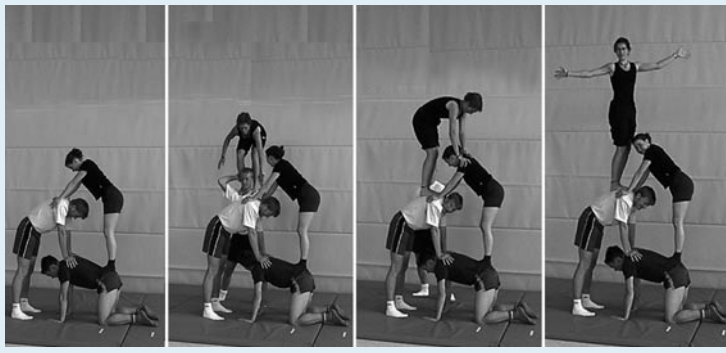


Abb. 27: Dreier-Fachwerk-Figur mit und ohne Turm

Der **Doppelstuhl** wird so aufgebaut: O steht zwischen U und M. M bildet mit U die Stuhlfigur, dann klettert O zwischen den beiden nach oben auf Ms Oberschenkel (Abb. 28).

Für den **Eiffelturm** stellt sich O zunächst auf die Schultern von U1. Dann legt U1 die Hände auf die Schultern von U2. O geht nun in die Hocke, stützt auf die Arme von U1 und beugt sich nach vorne, bis die Schultern auf den Händen von U2 ruhen. Schließlich erfolgt das Aufrollen in den Handstand (Abb. 28; vgl. Grabowiecki, 1992, S. 44).

Der **Doppelflieger** wird aus dem Flieger auf den Füßen und dem Flieger auf den Händen kombiniert. Die drei Mädchen in Abb. 29 bauen ihn von den Händen zu den Füßen auf. Es geht aber auch anders herum.

Die **Kerze** beginnt aus dem Flieger rückwärts. O1 senkt sich dann auf die Hände von U ab und streckt die Beine nach oben, hält sich aber weiter an den Füßen von U fest. Anschließend steigt O2 auf die Füße von U (Abb. 29).



Abb. 28: Doppelstuhl und Eifelturm



Abb. 29: Doppelflieger und Kerze

Galionsfiguren

Zum Abschluss beschreiben wir noch so genannte „Galionsfiguren“, die zum Pyramidenbau hinführen. Zunächst eine aus dem „Stuhl“ abgeleitete Form „in Reihe“, also hintereinander, dann drei Formen „in Linie“, also nebeneinander.

Bei der **Dreier-Galionsfigur** in Reihe legt sich U auf den Rücken und stemmt seine Beine gegen den Rücken von M. O steht mit dem Rücken zu M. M fasst O am Becken, O greift die Handgelenke von M und

steigt, von M kräftig unterstützt, nach hinten auf dessen Oberschenkel. Gegebenenfalls kann der Aufstieg von einem Helfer von vorne unterstützt werden. Wenn O oben ist, lässt er Ms Handgelenke los und M umfasst nacheinander die Oberschenkel von O (vgl. Blume, 1995, 132 f.). Bei der spektakulären Variante steigt O zuerst auf die Schultern von U. Dann bildet M zusammen mit U den Stuhl und schließlich steigt O mit Ms Hilfe auf Ms Schultern (Abb. 30).



Abb. 30: Dreier-Galionsfiguren „in Reihe“

Bei der **Dreier-Galionsfigur in Linie** stehen zwei Us entweder im Einbeinkniestand (a) oder in tiefer, breiter Grätschstellung (b) nebeneinander. O tritt von hinten heran, fasst mit den Händen auf die Schultern der Us und steigt auf ihre Oberschenkel.

Aus statischen Gründen ist bei den verschiedenen Varianten das unterschiedliche Platzieren der Füße wichtig:

- Wenn die Us im Kniestand stehen (a), steht O auf den Oberschenkeln in der Nähe des Knies.
- Wenn die Us im Reiterstand stehen (b), steht O in der Hüftbeuge.

Die Us unterstützen den Aufstieg und das Stehen an Os Beinen oder Hüften. Abschließend werden die freien Arme waagrecht ausgestreckt (Abb. 31; vgl. Blume, 1995, S. 130 f.).

Zum Abbau fasst O wieder an den Schultern der Us und steigt zuerst mit einem, dann mit dem anderen Fuß ab. Schwierigkeiten treten auf, wenn bei (b) die Us nicht tief genug stehen oder wenn die Beine, auf die O steigen soll, nicht stabil sind. Deshalb müssen die Us tief stehen und Bauch und Beine anspannen.



Abb. 31: Dreier-Galionsfigur „in Linie“ (Variante A und B)

Aus der Variante (b) lässt sich leicht die Variante (c), der Stand auf den Schultern zu dritt entwickeln. U1 und U2 stehen wieder im Reiterstand. O steht hinter und zwischen den beiden und hält sich an den Händen oder Schultern fest. Zum Aufstieg setzt O einen Fuß in die Hüftbeuge von U1, U1 fasst und sichert den Fuß. Dann greift O vorsichtig auf die Köpfe der Us und setzt einen Fuß auf die Schulter von U2, der den Fuß ebenfalls fasst und sichert. Abschließend setzt O den anderen Fuß von der Hüftbeuge auf die Schulter von U1. U1 unterstützt die Bewegung. Zur Sicherung des Standes greifen die Us mit der äußeren Hand auf den Fuß und mit der inneren Hand an die Wade von O (Abb. 32; vgl. Blume, 1995, S. 153).

Der Abbau erfolgt in umgekehrter Reihenfolge. Hilfreich ist auch hierbei wieder, dass zwei zusätzliche Personen Aufbau, Stand und Abbau so lange sichern, bis die Figur von den Dreien selbstständig stabilisiert werden kann.

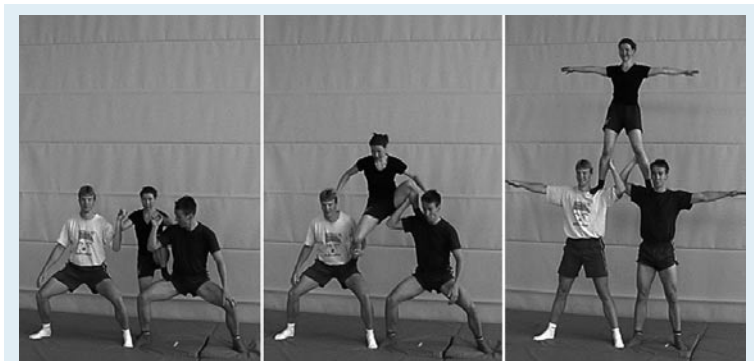


Abb. 32: Dreier-Galionsfigur „in Linie“ (Variante c = Stand auf den Schultern zu dritt)

Damit hätten wir alle erforderlichen Grundformen entwickelt und können zum Bau von Pyramiden übergehen. Bevor wir aus drei verschiedenen Bereichen – Bankpyramiden, zweidimensionale und dreidimensionale Pyramiden – einige Beispiele vorstellen, wollen wir grundlegende Hinweise zum Pyramidenbau geben (vgl. Blume, 1995, S. 63–65).

Pyramiden

Was ihr zum Pyramidenbau beachten müsst:

- *Überlegt genau, wer für welche Position geeignet ist! Die Us müssen kräftig sein und stabil stehen können; Ms müssen ebenfalls kräftig sein, dürfen aber nicht schwer sein; Os müssen leicht und flink sein und dürfen keine Höhenangst haben!*
- *Legt gemeinsam einen genauen Bauplan fest! Überlegt euch genau die Trittstellen für den Aufbau! Verwendet vor allem große Sorgfalt für die Planung des Abbaus!*
- *Bestimmt Leute, die die Kommandos geben!*
- *Sichert Auf- und Abbau durch Matten und Helfer!*
- *Baut zügig, aber ohne Hektik auf und ab!*
- *Wer ganz oben ist, zählt bis drei und beginnt sofort wieder mit dem Abbau!*
- *Vereinbart ein „Notfall-Kommando“, für den Fall, dass jemand Schmerzen hat, dass die Kraft nachlässt oder dass eine Position wackelig wird – zum Beispiel „AB!!!“ Kein falscher Ehrgeiz!*
- *Os und Ms dürfen auf keinen Fall mit Druck auf Us abspringen, vielmehr müsst ihr versuchen, so sanft wie möglich abzugehen!*
- *Entwickelt die Pyramide stufenweise: Zuerst die Us auf Kommando aufbauen; dann die Us und die Ms auf Kommando auf- und wieder abbauen; erst wenn das sicher klappt, die ganze Pyramide zusammen mit den Os auf Kommando auf- und abbauen!*

Grundlegende Hinweise zum Pyramidenbau

Die Vielfalt des Pyramidenbaus ist unerschöpflich. Deshalb stellen wir im Folgenden nur Beispiele der genannten Formen vor. Die Weiterentwicklung sei der Kreativität der jeweiligen Schülergruppe mit ihrer Lehrkraft überlassen. Unsere Einteilung ist nicht ganz trennscharf, weil in vielen Pyramiden Bänke stehen. Die Bezeichnung bezieht sich also auf den Schwerpunkt des Aufbaus. Zunächst die „klassische“ **Bankpyramide** auf verschiedenen Etagen (Abb. 33).

Bankpyramide

Zu beachten ist: Die Us müssen eng nebeneinander knien, zur besseren Stabilität können sie auch die Arme mit dem Partner überkreuzt aufstützen (vgl. Abb. 34); die Ms müssen zwischen ihren Knien Platz lassen, damit die Os noch aufsteigen können; alle Us müssen gleichzeitig ihre Position einnehmen, anschließend steigen alle Ms und schließlich alle Os gleichzeitig auf; der Abbau der Reihen muss jeweils gleichzeitig

erfolgen und es muss genau festgelegt werden, welcher O und welcher M beim Abstieg wohin tritt; vor allem die Us müssen in der Lage sein, lange die Bauchspannung zu halten.



Abb. 33: Große Bankpyramide

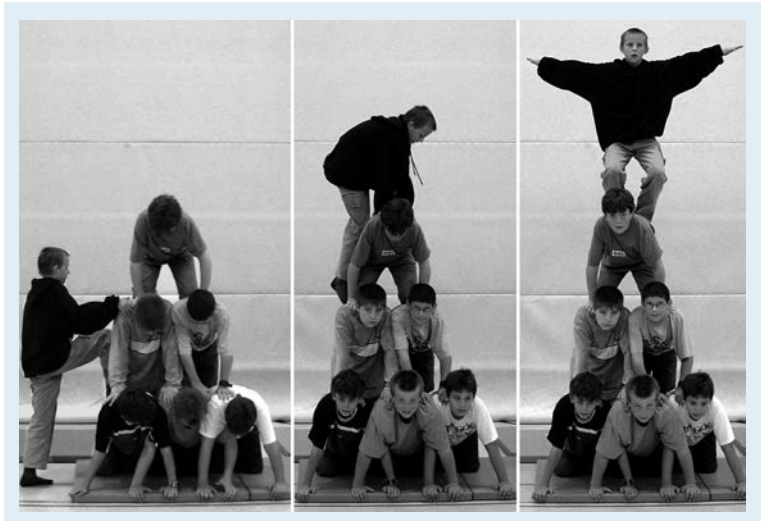


Abb. 34: Bankpyramide für sieben Personen mit Stand auf der obersten Bank

Zweidimensionale Pyramiden

Nun einige zweidimensionale (= „2D“) oder Flächenpyramiden mit ansteigender Personenzahl:

2D-Pyramide Nr. 1 (4 Personen; 2 Us, 1 M, 1 O; vgl. Blume, 1995, S.79): Zwei Us gehen in die Bankstellung, Füße zueinander, Köpfe

Rückwärtskaskade mit gekreuzten Armen: Bei diesem Trick fliegen die Bälle wie beim vorherigen, aber du hältst die Unterarme ständig gekreuzt. Was sich hier so einfach anhört, ist am Anfang ganz schön schwer, weil man das Gefühl hat, das was man tut und wahrnimmt, stimmt nicht mit dem überein, was man denkt (Abb. 79).

Tennis: Dieser Trick kombiniert Kaskade (Unterhandwürfe) und Rückwärtskaskade (Überhandwürfe). Zuerst versuchst du, mit links nur Unterhandwürfe und mit rechts nur Überhandwürfe zu machen. Dann probiere es mit der anderen Seite. Schließlich suchst du dir einen bestimmten Ball aus, und diesen wirfst du immer Überhand, die anderen beiden immer Unterhand. So entsteht das charakteristische Tennismuster: Zwei rennen hin und her und der Ball fliegt hinüber und herüber (Abb. 80; vgl. Finigan, 1988, S.46). Tipp: zwei Bälle in derselben Farbe, der „Tennisball“ in einer anderen Farbe.



Abb. 80: Tennis

Unter dem Arm: Man kann die Unterhandwürfe auch „übertreiben“, indem man nämlich unter dem anderen Arm hindurch wirft. Wir versuchen es zuerst nur mit einer Seite, z.B. mit links normal und mit rechts unter dem linken Arm hindurch senkrecht hoch. Jetzt wählen wir wieder einen bestimmten Ball aus, und diesen werfen wir immer unter dem anderen Arm hindurch. Diesen Trick könnte man „U-Bahn“ nennen (Abb. 81).



Abb. 81: U-Bahn



**3 Bälle –
Tennis
(Clip Nr. 041)**



**3 Bälle –
U-Bahn
(Clip Nr. 042)**

Schließlich versuchen wir den „**Holz hacker**“. Dabei wird jeder Ball jeweils hochgehoben, dann schnell nach unten geführt und unter dem anderen Arm hindurch senkrecht hoch geworfen. Gut sieht es aus, wenn man beim Nach-unten-Führen der Bälle den Handrücken nach oben dreht (Abb. 82; vgl. Finnigan, 1988, S. 56 f.).

3 Bälle – Holzhacker (Clip Nr. 043)



Abb. 82: „Holzhacker“

Körpertricks

Unter dem Bein: Nun kommt ein Trick, den wir schon ganz am Anfang einmal gemacht haben, allerdings nur mit einem Ball. Jetzt jonglieren wir eine ganz normale Dreibalkkaskade, und wenn wir ein gutes Gefühl haben, heben wir ein Bein, so dass der Oberschenkel waagrecht ist und der Unterschenkel locker herabhängt; nun werfen wir einen Ball von außen nach innen unter dem Oberschenkel durch (Abb. 83, obere Bildreihe). Ganz Bewegliche schaffen es auch von innen nach außen (untere Bildreihe). Und wenn ihr euch dem australischen Buschkänguru „Skippy“ verbunden fühlt, könnt ihr auch jeden Ball unter einem Bein durchwerfen.

Von hinten über die Schulter nach vorne: Probiere es zuerst mit einem Ball. Wirf ihn mit der einen Hand hinter dem Rücken so nach oben und vorne, dass du ihn mit der anderen Hand seitlich vor dem Körper fangen kannst. Nimm einen zweiten Ball. Nun wirf den ersten hinter dem Rücken und den zweiten normal zur anderen Seite, bevor der erste ankommt. Jetzt versuche es aus der Kaskade: Konzentriere dich auf einen Ball und wirf ihn aus der Kaskade heraus hinter dem Rücken (Abb. 84). Jongliere dann erst einmal normal weiter. Danach kannst du versuchen, zwei Bälle hintereinander mit derselben Hand hinter dem Rücken zu werfen. Ziemlich spektakulär sieht es schon aus, wenn du jetzt einen bestimmten Ball immer hinter dem Rücken wirfst, einmal von rechts und einmal von links. Die Krönung ist, dass du alle Bälle hinter dem Rücken wirfst.



Abb. 83: Unter dem Bein durch



Abb. 84: Hinter dem Rücken

Die Bälle können aber nicht nur um den Körper oder um Körperteile herumgeworfen werden, sie können auch kurze Pausen einlegen, so genannte **Körperstopps**.

Körperstopps

Für die meisten der folgenden Tricks ist es hilfreich, wenn man den Ball der dem Trickball im Kaskadenmuster folgt, etwas höher wirft; so hat man mehr Zeit für die Beschäftigung mit dem Trickball.



Kinnklemmer: Während du die Kaskade jonglierst, klemmst du plötzlich einen Ball unter dem Kinn ein. Nun kannst du dir entweder Zeit für komische oder pantomimische Bewegungen nehmen – du hast ja in jeder Hand nur einen Ball – oder du wirfst gleich weiter, hebst den Kopf, der Ball fällt in die freie Hand und die Kaskade beginnt erneut. Übrigens: Einklemmen kann man Bälle auch zwischen Wange und Schulter.