

Pyramidenakrobatik mit Kindern und Jugendlichen

– Vertrauen und Verantwortung auf bis zu drei Etagen

Aufbauschritte:

- Kennen lernen
- Berührungängste abbauen
- Körperspannung üben
- Sicherheitsaspekte vermitteln
- Bankvariationen
- Stuhlvariationen
- kleine und große Pyramiden

Sicherheitsaspekte

- Vertrauen/Verantwortung
- empfindliche Körperpartien kennen
- STOP-Regel
- Absicherung (Matten/ggf. Lounge)

Vorbereitende Spiele / Körperspannungsübungen:

- Reverse-Fangen:
Alle Spieler haken sich zu zweit an den Armen ein und agieren jeweils zusammen als eine Einheit. So wird nach klassischen Regeln Fangen gespielt.
- Sitzkreis
- Atomspiel:
Alle Spieler laufen durch die Halle. Auf Zuruf von drei Zahlen (Anzahl Personen/ Hände/ Füße) werden entsprechende Teams gebildet, die diese Aufgabe lösen müssen.
- Fliegendes Brett (einseitig, beidseitig, über Kopf)
- Vertrauenspendel (zu dritt, als Gruppe)

Literaturtipps zu Akrobatik & mehr:

Ballreich, Lang & Grabowiecki (2007): Zirkus spielen – ein Handbuch

Blume (2006): Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen in Schule und Verein

Blume (2006): Akrobatik: Training – Technik – Inszenierung

Borkens & Renneberg (1993): Gaukelcirkus – Handbuch für's Gaukeln mit Kindern

Henner Böttcher (1999): Rope Skipping – Spring dich fit!

Cadonau, Bläuer & Circus Balloni (1997): Capriolen – Zirkushandbuch

Dickinson & Pinsent (1998): Spaß beim Schminken und Verkleiden

Josef Gaal (1999): Bewegungskünste - Zirkuskünste

Elmar Müller (1998): Manegenzauber – Kinder spielen Zirkus

Nils Neuber (2004): Kreative Bewegungserziehung, Bewegungstheater

Viola Spolin (1983): Improvisationstechniken für Pädagogik, Therapie und Theater