

Akrobatik

... mit Kindern und Jugendlichen

Das Jahr 2018 steht unter dem Motto „Miteinander – Füreinander“. Ein Anliegen, das Sebastian Kneipp uns vorlebte und uns für unser Handeln als immer neue Herausforderung mit auf den Weg gab. An Zirkus hatte er dabei zu seiner Zeit gewiss nicht gedacht. Schauen wir nun aber in unsere Zeit. Die Zirkuskünste im Allgemeinen, und hier die Partner- und Gruppenakrobatik im Besonderen, bieten geradezu ideale Möglichkeiten, das Miteinander und Füreinander schon in jungem Alter zu fördern.



Mit dem grenzenlosen Spaß an Zirkus und Bewegung lassen sich sogar kulturelle Grenzen überwinden und Generationen verbinden. Zirkus, das steht für Freude... bei Groß und Klein, überall auf der Welt. Besonders im Hinblick auf Kooperation und den Umgang miteinander kann bereits mit einfachen akrobatischen Übungen sehr viel erreicht werden. Das Miteinander und das Füreinander werden dabei immer groß geschrieben – und zwar nicht nur, um der Rechtschreibung Genüge zu tun. Probiert es doch einfach mal selbst aus!

Hier stellen wir einige Beispiele vor, die in einer Sportgruppe, in einer Schulklasse, in einer Hortgruppe, bei einem Kneipp-Fest, in der Familie oder mit Freunden ohne viel Aufwand ausprobiert und weiterentwickelt werden können. Die dargestellten Übungen eignen sich grundsätzlich für Kinder ab 6 Jahren. Beim Ausprobieren und Üben ist besonders bei Grundschulkindern die Hilfestellung von Erwachsenen erforderlich. Jeder einzelne – ob als Akteur

oder als Helfer – ist für die anderen in seinem Zirkusteam da. Nur gemeinsam werden die Kunststücke gelingen.



Wo üben wir Akrobatik? Nicht jeder hat ein Zirkuszelt zur Verfügung. Das muss auch nicht sein. Zum Ausprobieren und Üben ist eigentlich nur ein ebener Untergrund erforderlich. Besonders zu empfehlen ist die Akrobatik im Freien auf einem kurz gemähten Rasen. In Räumen sollten Turnmatten oder ein dicker, weicher Teppich als Unterlage dienen. Um Verletzung zu vermeiden, müssen alle harten Gegenstände, Möbel, Geräte, Stufen und Mauern möglichst mehr als eine Körperlänge von der Übungsfläche entfernt sein. Die Fläche muss

außerdem ausreichend groß sein, so dass sich alle Teilnehmer problemlos bewegen können. Ob im Garten, im Park, in einem Saal oder in einer Turnhalle, die Akrobatik macht überall Spaß. Wer seine Kunststücke danach auch noch einem Publikum präsentieren möchte, kann sich mit Pappkartons, Stoff und Farben eine tolle Zirkusarena basteln – aber das wäre ein weiteres Projekt.



Nun zur passenden Bekleidung. Da braucht man fast keine Einschränkungen zu machen. Partner- und Gruppenakrobatik ist so ziemlich in jeder alltäglichen Kleidung möglich. Sie sollte einfach nur bequem sein. So wie ihr auf den Spielplatz, in die Schule oder in den Hort geht, könnt ihr auch Akrobatik machen. Eure Sachen sollten möglichst gut am Körper anliegen und dabei nicht rutschig und auch nicht zu eng sein. Für eine Zirkusshow könnt ihr

auch bunte Kostüme anziehen. Brillen, Ketten, Ohrringe usw. müssen vorher abgelegt werden, das versteht sich von selbst.

Alle Akteure müssen auch ihre Schuhe ausziehen, damit es zu keinen Verletzungen kommt. Wer möchte schon nach einer Pyramide lauter Schuhmuster auf seinem Rücken haben? Zu empfehlen ist es außerdem, die Strümpfe ebenfalls auszuziehen, denn barfuß hat man beim Klettern mehr Halt und ein besseres Gefühl. Das erhöht die Sicherheit und macht so mache akrobatische Figur auch erst möglich.

Jetzt kann es wohl losgehen. Die Kinder sind bestimmt schon sehr gespannt. Doch vor der Akrobatik sollten sich alle zunächst etwas aufwärmen. Zum Aufwärmen eignet sich beispielsweise ein lustiges Bewegungsspiel. Hüpfen, Laufen, Springen und Fangen – das sorgt für das nötige Miteinander und macht dabei noch einen Riesenspaß. Auf diese Weise werden Berührungsängste abgebaut und erste Körperkontakte unter den Teilnehmern hergestellt. Einige interkulturelle Beispiele für „Spiele aus aller Welt“ sind hier auf einer der folgenden Seiten zu finden. Das eine oder andere Spiel eignet sich durchaus auch für Alt und Jung.



Dann geht es endlich an die Akrobatik. Die erste Figur enthält zwei Grundelemente für viele akrobatische Formationen, daher wollen wir sie etwas genauer anschauen. Bei der Ausführung ist zu berücksichtigen, dass der untere Akteur (A) von seiner Größe und Kraft her in der Lage ist, den oberen Akteur (B) zu tragen. A darf niemals viel kleiner sein als B, darauf muss der erwachsene Helfer stets achten. A kniet mit beiden Beinen und gestützt auf beide Arme auf dem Boden.

Die Arme müssen dabei gerade gestreckt sein und ebenso wie die Beine senkrecht zum Boden stehen. Der Rücken ist ebenfalls gerade, bitte kein Hohlkreuz und keinen Katzenbuckel machen. Der Kopf schaut gerade nach vorn, nicht nach unten. Diese Figur wird als „Bank“ bezeichnet. Der erwachsene Helfer achtet darauf, dass die Füße von A glatt auf dem Boden liegen. Oftmals stellen die Kinder die Zehen auf den Boden, doch das kann bei einem ungeschickten Absprung des oberen Akteurs zu üblen Verletzungen führen. Dies gilt es möglichst zu vermeiden.

Nun steigt B mit einem Fuß auf das Gesäß von A und mit dem anderen Fuß auf dessen Schultern. Dabei kann der erwachsene Helfer von hinten beim





Aufstieg behilflich sein. B steht nun mit leicht gegrätschten Beinen auf A, sein eigener Rücken ist gerade, die Arme sind nach links und rechts gestreckt. Diese Figur heißt „gestreckter Stand“ oder kurz „Stand“. Niemals in die Mitte des Rückens von A treten, das kann für ihn schmerzhaft sein. Die Figur wird etwa 3-5 Sekunden gehalten, dann erfolgt behutsam der



Abstieg. Bitte nicht abspringen. Während der ganzen Zeit darf sich A nicht bewegen, damit B nicht von seinem Rücken stürzt. Puh, geschafft! Das war doch gar nicht so schwer, oder?

Mit der Grundfigur Bank lassen sich nun allerhand weitere Formationen bauen. Zum Beispiel stellt sich B mit einem Bein auf das Gesäß von A und streckt das andere Bein gerade nach hinten und die Arme nach links und rechts. Ein „Flieger“ steht auf der Bank. Vielleicht haben die Akteure ja noch weitere Ideen, welche Figuren sie gemeinsam ausführen können. Bei gleich großen Kindern können die Positionen von A und B auch mal gewechselt werden, bei ungleichen Partnern geht das meist nicht.



Als nächstes können sich dann auch zwei Bänke (A1 und A2) eng nebeneinander stellen. Beide Akteure schauen nach vorn. Ein weiteres Kind B stellt sich von hinten mit einem Fuß auf das Gesäß von A1 und mit dem zweiten Fuß auf das Gesäß von A2. Damit hätten wir nun unsere erste Pyramide gebaut.

Das geht allerdings auch noch größer. Wenn ausreichend Akteure mitmachen, kann man sogar eine Riesenpyramide errichten. Der Helfer muss dabei wieder gut aufpassen, dass in der unteren Reihe alle Füße glatt auf dem Boden liegen. Außerdem ist unbedingt darauf zu achten, dass die Akteure in der unteren Reihe schon etwas älter und kräftig genug sind, die anderen zu tragen. Die kleineren Kinder können sich hierbei gut als „Klettermäuse“ betätigen und versuchen, die Spitze der Pyramide zu erklimmen. Was für eine Aussicht! Wenn dann noch der Applaus des Publikums rauscht, dann ist das für alle zusammen ein echt tolles Gefühl.

Mit dem gestreckten Stand wie Akteur B lassen sich aber auch noch ein paar weitere Figuren bauen. Hierbei muss A mindestens ebenso kräftig wie B oder sogar kräftiger sein. Diesmal macht der Akteur A keine Bank, sondern stellt sich mit leicht gebeugten Beinen vor B.



Diese Grundfigur heißt „Stuhl“. A und B schauen sich an. Beide halten sich an den Armen, dabei befinden sich die Hände von A unter den Armen von B. Nun steigt B mit einem Fuß auf den Oberschenkel von A, richtet sich gestreckt auf und stellt seinen zweiten Fuß auf den anderen Oberschenkel von A. Die Hände von beiden rutschen zusammen und halten sich schließlich mit gestreckten Armen an den Handgelenken fest.

Falls der Aufstieg nicht sofort gelingt (dies kann insbesondere bei kleineren oder ungeübten Kindern passieren), ist zu empfehlen, dass sich A zunächst auf einen Stuhl, einen Kasten oder eine Bank setzt. Die Bank kann dabei auch wieder durch einen weiteren Akteur C wie bekannt dargestellt werden. So muss A nicht das volle Gewicht von B durch sein eigenes Körpergewicht ausgleichen. Gelingt der Kniestand auf die eine oder andere Weise, können beide Akteure schließlich ihre Arme zum Publikum hin öffnen. Das ist die „Parade“. Der Applaus ist ihnen damit sicher.

Auch diese Figur lässt sich noch variieren. Sind die Akteure etwas versierter und an die gegenseitige Unterstützung gewöhnt, dann kann B auch versuchen, rückwärts – mit dem Rücken zu A – aufzusteigen. Dabei hält ihn A an den Hüften fest. B steht schließlich mit getrecktem Körper auf den Oberschenkeln von A. Die Arme von B sind entweder nach beiden Seiten gestreckt oder die nun freien Hände werden für weitere Kunststücke (z.B. Jonglieren mit bunten Tüchern oder kleinen Bällen) genutzt. Dem Einfallsreichtum sind dabei kaum Grenzen gesetzt.

Die hier vorgestellten Grundfiguren lassen sich in vielfältiger Weise variieren und kombinieren. Außerdem gibt es noch eine Reihe weiterer Figuren, die ebenfalls genutzt werden können. Je geschickter und einfallsreicher die Akteure sind, desto anspruchsvoller können die Übungen werden. Jedoch gilt auch hier: Alles in Maßen, zu viel tut nicht gut!



Die erwachsenen Helfer sollten auf jeden Fall darauf achten, dass die Akteure die notwendige Sicherheit nicht aus den Augen verlieren.

Aber auch schon mit diesen wenigen Elementen ist durchaus eine beeindruckende Zirkusshow möglich. Probiert es doch mal aus!

Der Sebastian-Kneipp-Tag 2018 wäre eine prima Gelegenheit zum Beispiel für eine Schulführung oder einen bunten Zirkusnachmittag. Dies vielleicht sogar zusammen mit Nachbarn, die aus anderen Ländern zu uns gekommen sind. Die Freude an den Zirkuskünsten sorgt in jedem Fall für gelebtes Miteinander und Füreinander... das Ganze aktiv und gesund.



Text: K. Rohlf
Fotos: MitmachZirkus

Kneipp-Verein Münden e. V.
Böttcherstraße 3
34346 Hann. Münden
Tel. & Fax: 05541 1825
E-Mail: info@kneipp-muenden.de