

# Akrobatik und Menschenpyramiden

## Schwerpunkte:

- Einzelemente
- Stützelemente alleine (Liegestütz, Superman, Stütz rl,...)  
Wurfsalto  
Wall Flip  
Handstand  
Radwende
- Menschen Pyramiden  
2er Pyramiden  
3er Pyramiden  
Pyramiden mit Gruppen 4 +

## Grundregeln

- Kein Schmuck, keine Uhren, Ketten
- Sportschuhe ungeeignet – ideal barfuß oder mit rutschfesten Socken, oder Turnpatschen
- T-Shirt in die Hose einstricken
- Gegenseitig Rücksicht nehmen!!!
- Helfen und Sichern
- Bei den Pyramiden nicht runterspringen, sondern vorsichtig absteigen
- Entsprechend aufwärmen

## Gleichgewicht mit Partner und Grifftechniken

Aufwärmispiel: Grifftechniken und Gleichgewichtsübung mit Partner: Alle laufen... Bei „Stopp“ müssen sich immer 2 zusammenfinden und die vorgegebene Übung ausführen.

gegenseitig am Handgelenk fassen und bei den Beinen abstützen nach hinten lassen

gegenseitig am Handgelenk fassen und bei den Beinen abstützen in die Knie gehen und

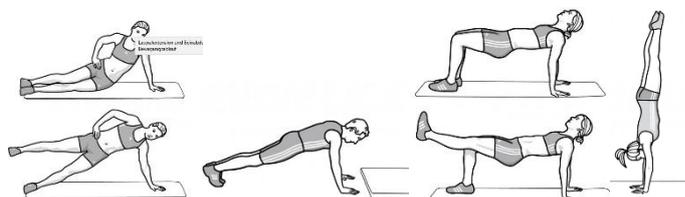
Rücken an Rücken – in die Knie nach unten gehen

Blickrichtung zueinander: gegenseitig mit den Handflächen abstützen

Seitlich zueinander: mit einer Hand gegenseitig das Handgelenk fassen und nach außen lehnen

## Stützelemente

(können ideal zum Aufwärmen verwendet werden)



*Stützelemente gemeinsam.* Eine Person geht in Liegestützposition. Zweite Person hebt die Beine der stützenden Person an. Übung nach vor bzw. hinten gehen. Beine schnell loslassen.

*Handstand:* gegen die Wand bzw. gegenseitig helfen und sichern

*Rad oder Radwende* als Auftakt für Rückwärtssalto bzw. Flic Flac

*Flic Flac*

Wall Flip

*Aufbau:*

Niedersprungmatte an die Wand schieben, Reutherbrett mit schmaler Seite aufstellen und an die Wand stellen ev. Matte vor das Reutherbrett stellen. Ev. Happy Landing oder Matratze auf die Niedersprungmatte legen

*Sichern:*

2 Person halten die li. und re. die Oberarme des/der Übenden und stützen von unten und oben – Achtung: Ellenbogengelenk und Schulter darf nicht blockiert werden.

Übung 1: Gegen die Wand laufen und 2 Schritte gegen die Wand

Übung 2: Gegen die Wand laufen und 2 Schritte gegen die Wand höher wegspringen

Übung 3: von hinten sichern

Übung 4: Wall Flip – an den Oberarmen sichern

Übung 5: Wall Flip – alleine sichern – Brustwirbelsäule und Oberschenkel

Übung 6: Wall Flip – alleine turnen

Wurfsalto rw

*Aufbau*

Mattenbahn oder Niedersprungmatte

*Sichern*

an den Oberarmen wie bei Wall Flip.

Übung 1: Wallflip

Übung 2: Wurfsalto rw mit 3 Person. 3 Person stützt gestrecktes Bein und hilft dadurch beim Salto. Achtung auf Kinn und Gesicht.

Griff und Haltetechniken

Bankstellung

(als Grundlage für viele Pyramiden)

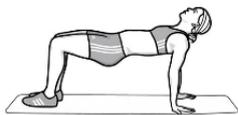
Arme und Beine zeigen waagrecht nach unten – Der Rücken bilden eine Gerade, Die Knie sind Hüftbreit – die Ellenbogen sind gestreckt -die Finger zeigen nach vor – Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.



Quelle: [www.evoletics.de](http://www.evoletics.de) Login von Wolfgang Baierl 2018

Belastet werden kann bei den Schultern und beim Becken. Bei der Lendenwirbelsäule sollte in dieser Position keine Belastung von oben stattfinden.

Bankstellung rücklinks

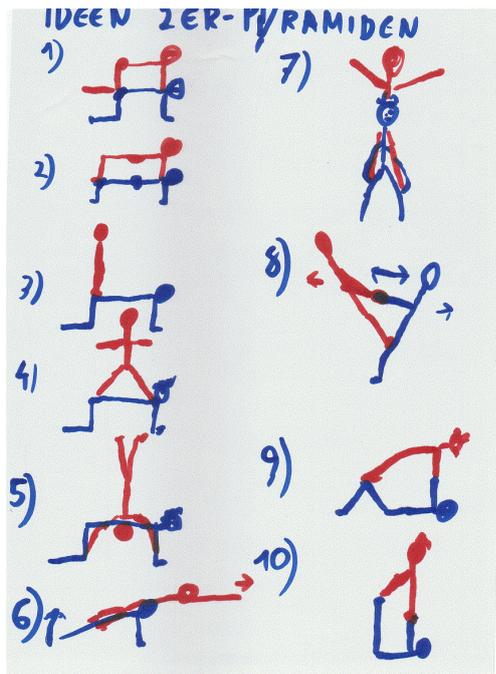


Quelle: [www.evoletics.de](http://www.evoletics.de) Login von Wolfgang Baierl 2018

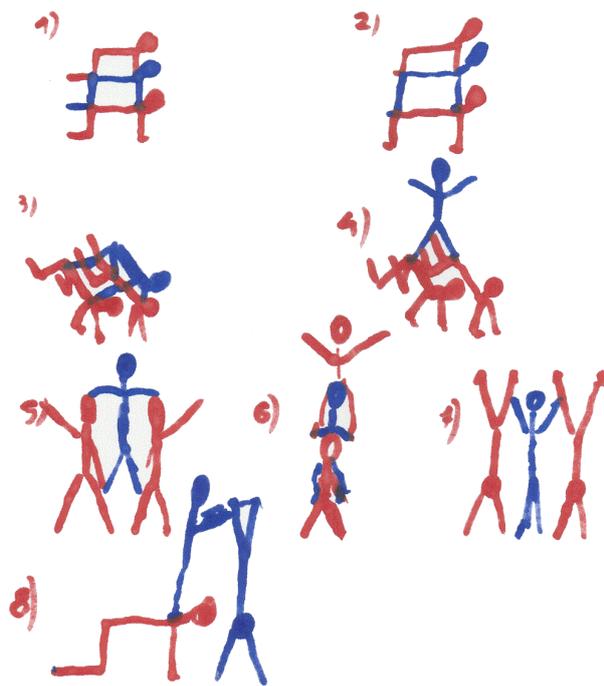
Belastet werden kann bei den Schultern und direkt auf den Knien. Das Becken sollte mit den Knien und den Schultern möglichst eine gerade bilden.

2er Pyramiden

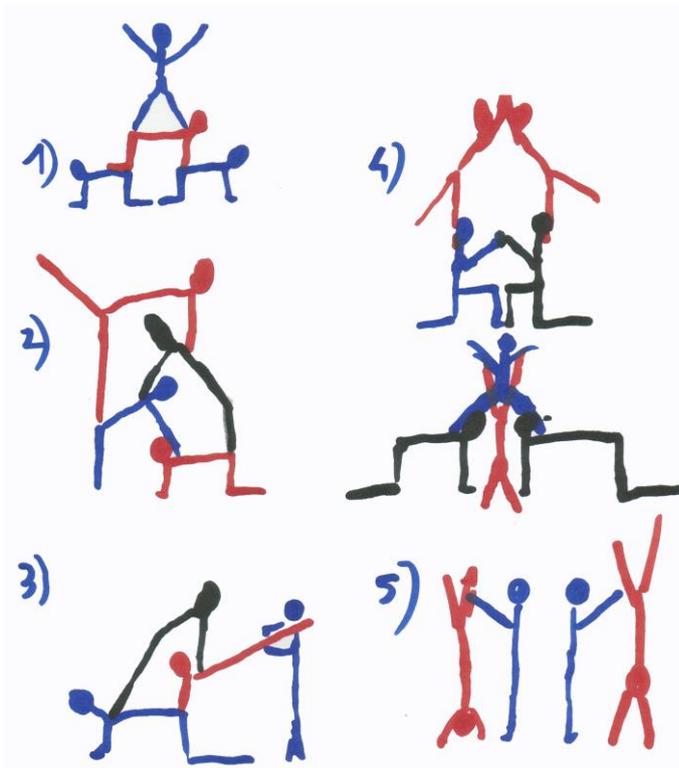
Hier ein paar Ideen



### 3er Pyramiden

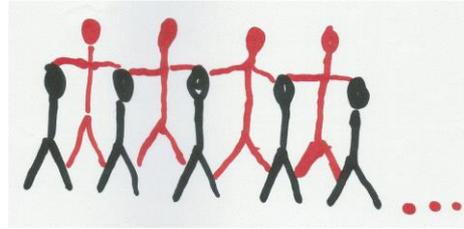


### 4er Pyramiden



## Pyramiden für die Gruppe

- Bankstellung 3 bzw. 4 stöckig
- Nebeneinander auf den Knien stehen
- Abwechselnd Handstand -haltend
- ...



## Quellenverzeichnis und Literaturhinweise

[www.bewegungskompetenzen.at](http://www.bewegungskompetenzen.at)- zahlreiche Clips und Anleitungen für Schule und Freizeit

[www.evoletics.de](http://www.evoletics.de) – Übungsplanungssoftware

[www.turn10.at](http://www.turn10.at)

[www.ph-heidelberg.de](http://www.ph-heidelberg.de) – Unterrichtsreiche Gruppenakrobatik

Christian Dufek (2015) Turn 10 -Schule und Methodik

<http://www.sportunterricht.de/akro/>