Coole
Stunts zum
Abheben

Burner Motion
Muriel Sutter (Hrsg.)

burner

ACROBATICS

Katrin Kehrli
Martina Marti
Thea Gerber

hofmann.

ACROBATICS

Coole Stunts zum Abheben

Vorwort

Akrobatik erlebt zur Zeit ein vielfältiges Revival in verschiedensten Sparten: Pole-Fitness, Aerial Yoga, Acroyoga sind nur eine kleine Auswahl an neuen Trendsportarten, die sich aus der Akrobatik heraus entwickelt haben. Die Social Media Plattformen sind voll von spektakulären Kunststücken, die auch Schülerinnen und Schüler begeistern.

Dieses Lehrmittel ermöglicht es jeder Lehrperson, mit ganz einfachen Mitteln und ohne jegliches Vorzeigen diesen Trend zu vermitteln. Die praktischen Stationskarten mit Reihenbildern und simplen Hinweisen erklären den Schülerinnen und Schülern nämlich ganz selbstständig, was zu tun ist. Die Lehrperson muss bloß die Auswahl der Elemente treffen.

Die spannenden Kunststücke entstammen teilweise dem Repertoire der Autorinnen – teilweise sind sie bei der Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern in der Turnhalle entstanden – inspiriert von Instagram, Pinterest und den kreativen Gedanken in den jungen Köpfen.

Entstanden ist ein Mix an soliden Basics mit brandneuen, innovativen Figuren und Inszenierungsideen.

Der Einfachheit halber wurde in diesem Buch oft nur die männliche Schreibweise verwendet. Selbstverständlich gelten alle Informationen für beide Geschlechter.

Viel Spaß mit Burner Acrobatics!

Katrin Kehrli, Martina Marti, Thea Gerber, Muriel Sutter

Einleitung

Wie fange ich an?
Ein Akrobatik-Training beginnt mit einem Aufwärmen. Hierbei wird der Organismus in Schwung gebracht, Muskeln und Gelenke gedehnt und gekräftigt und die Turnenden mental auf die Arbeit mit dem eigenen Körper sowie dem eines Partners eingestimmt. Danach kann man aus den nachfolgenden Kapiteln ein abwechslungreiches Training zusammenstellen:

Single Stunts
In diesem Kapitel findet sich eine attraktive Auswahl an Basic-Kunststücken für alle Levels.

Partner Stunts
Hier werden die Grundelemente zu spektakulären Partnerakrobatik-Figuren zusammengefügt.

Flash Mobs
Aus den erlernten Single und Partner Stunts werden nun größere Gruppenpyramiden aufgebaut. So kann man ein spektakuläres Klassenfoto gestalten!

U-Fly Single
Nur Fliegen ist schöner! Das U-Fly nimmt einem das Körpergewicht ab und ermöglicht ohne viel Kraft, tolle Kunststücke zu kreieren.

U-Fly Double
Auch in der Luft ist Partner-Akrobatik sehr attraktiv! Hier finden sich Tipps und Tricks für die ersten Schritte über der Erde.

Show Acts
Akrobatik ist eine darstellende Kunst. Hier findet sich Inspiration, wie die gelernten Kunststücke spielerisch trainiert und attraktiv inszeniert werden können.

Inhalt

Burner Acrobatics unterrichten	**4**
Über dieses Buch	4
Lektionsaufbau	4
Schwerpunkte	4
Material	5
Sicherheit	5
Hilfsmittel	5
Warm-up & Basics	**7**
Burner Warm-up Kollektion	8
Basic Kopfstand	22
Basic Skorpion	24
Basic Handstand	26
Basic Brücke	28
Single Stunts	**31**
Burner Single Stunt Kollektion	32
Partner Stunts	**51**
Einführung	52
Burner Partner Stunt Kollektion	54
Flash Mobs	**75**
Burner Flash Mob Kollektion	76
U-Fly Single	**89**
Einführung	90
Burner U-Fly Single Kollektion	92
U-Fly Double	**107**
Einführung	108
Burner U-Fly Double Kollektion	110
Show Acts	**121**
Die Homestory	122
Mein schönstes Ferienerlebnis!	124
Every corner is a stage!	126
Downtown Battle	128
Animal Acrobatics	130
Anhang	**132**
Material	132
Quellen/Literatur	132
Dank	133

Burner Acrobatics unterrichten

Über Burner Acrobatics

Burner Acrobatics ist eine spielerische, erlebnisbetonte Annäherung an das Thema Akrobatik. Die visuelle Aufbereitung ermöglicht sehr selbstständiges Arbeiten der Turnenden, die einfache Kennzeichnung der Schwierigkeitsgrade erleichtert die Auswahl der Übung. So kann jede Person auf ihrem Level arbeiten und ihre Fähigkeiten verbessern.

Lektionsaufbau

Jede Lektion beginnt mit einem Warm-up. Dies verringert die Verletzungsgefahr, sensibilisiert die Körperwahrnehmung und bereitet Körper und Geist optimal auf die anstehenden Herausforderungen vor. Danach folgt die Methodik dem Prinzip der Kreativität: Die ganze Klasse kann an einem Element arbeiten – ebenso kann aber ein Circuit oder eine Bewegungslandschaft errichtet werden. Am Schluss der Stunde erfolgt ein gemeinsames Cool-Down.

Schwerpunkte

Es muss nicht in jeder Lektion alles gemacht werden. Wenn man aber vorsieht, Einzel-, Partner- und Gruppenkunststücke einzuführen, empfiehlt sich die genannte Reihenfolge. Man muss immer zuerst selber mit einem Gerät vertraut sein, bevor man Experimente mit einem Partner anstellt!

Material

Die U-Flys bestehen aus sehr stabilem, querelastischem Stoff, der mit einer speziellen Aufhängung an den Ringen oder einem anderen stabilen Tragsystem befestigt wird. Zur Absicherung dienen 16er-Matten, Für Single und Partner Stunts eignen sich Yoga-Matten.

Sicherheit

Um Unfälle zu vermeiden, ist darauf zu achten, die Anleitungen zu Beginn jedes Kapitels genau zu studieren, damit insbesondere beim Montieren des U-Flys keine Fehler passieren. Das Material muss regelmäßig kontrolliert und ggf. ersetzt werden, wenn z. B. der Stoff des U-Flys stellenweise schadhaft wird.

Der Sturzraum bei hohen Pyramiden und U-Fly-Partnerfiguren ist mit weichen 16er-Matten oder Sprungkissen zu sichern. Bei schwierigen Übungen gibt immer eine Person Hilfestellung. Ferner empfiehlt es sich, die Griff-, Halte- und Stütztechniken für die Partner-Elemente sauber zu instruieren und in jeder Unterrichtseinheit zu wiederholen, bevor schwierigere Kunststücke geturnt werden.

Mit steter Wachsamkeit, Hilfsbereitschaft und Kommunikation tragen alle Turnenden zu einem sicheren und effizienten Training bei.

Hilfsmittel

Die Stationskarten zeigen Aufbau und Endform jeder Figur, und liefern alle wichtigen Hinweise zur Umsetzung in Detailbildern und kurzen Hinweisen. Mit den Karten kann man die Turnenden selbstständig arbeiten lassen, sofern alle Geräte ausreichend gesichert sind.

Acrobatics Warm-up & Basics

Lollipops

Alle Teilnehmer bilden Paare. Diese stellen sich Rücken an Rücken auf. Die Fersen sind nahe zusammen und die Beine sind gestreckt. Nun geht's los:

- Die Hände am Boden abstützen.
- Eine Hand lösen und über Kreuz (beide rechte, oder beide linke Hände) mit Klammergriff fassen und festhalten.
- Zweite Hand vom Boden lösen und auseinander lehnen.

Lollipops: Dehnung Hamstrings, Vertrauensförderung in den Partner und Training Klammergriff

WhatsUp

Alle Teilnehmer bilden Paare. Diese setzen sich gegenüber auf den Boden und drücken die Zehen an die Zehen des gegenübersitzenden Partners. Die Hände greifen über Kreuz im Klammergriff.
Dann geht's los:

- Ein Bein strecken und halten.
- Das zweite Bein strecken und den Arm vom Boden lösen und Diagonal nach oben strecken. Der Rücken sollte gestreckt und gespannt sein.

WhatsUp: Aktivierung der Bauchmuskeln, Dehnung Hamstrings und Arbeit am Gleichgewicht

So macht Bauchmuskeltraining Spaß!

Acrobatics Warm-up & Basics

Erika Scissorlegs

Es werden 2er-Teams gebildet. Diese legen sich in Rückenlage nebeneinander auf den Boden und gehen wie folgt vor:

- Den Kopf neben die Hüfte/den Oberschenkel (je nach Größenverhältnis) der anderen Person legen.
- An den Händen fassen.
- Die Arme liegen unter den Oberschenkeln des Partners.
- Durch die Aktivierung der Bauchmuskeln die gestreckten und geschlossenen Beine gleichzeitig nach oben führen.
- Das Becken anheben und um 90° am Becken des Partners vorbei drehen und danach wieder senken.
- 10 – 20 x wiederholen.

Acrobatics Single Stunts

Eisprinzessin

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand, beide Füße stehen parallel.

- Die rechte Hand greift den rechten Fuß von der Außenseite her.
- Dann wird der Rücken durchgebogen, die zweite Hand greift den Fuß und dieser wird so stark wie möglich nach oben gezogen.
- Dann wird eine Hand vom Fuß gelöst und nach vorne gestreckt.
- Der Blick ist nach vorne gerichtet, die Schultern sind tief.

Koordination:
Beweglichkeit:
Kraft:

Beim Anblick unserer Eisprinzessin wird Königin Elsa grün vor Neid

Flygirls

- Die Base drückt sich, ausgehend vom Vierfüßerstand, in eine dreieckige Position «Toblerone». Die Schultern werden durchgedrückt, sodass eine gerade Linie entsteht.
- Der Flyer positioniert die Hände neben jenen der Base und legt den Oberkörper auf den Rücken der Base. Der Flyer zieht die Füße möglichst nahe zum Kopf.

Koordination:
Beweglichkeit:
Kraft:

Flygirls haben mehr Spaß am Leben. Probier's aus!