



**Regina Austerer**

Lehrerin für Bewegungserziehung und Sport an der Bildungsanstalt für Elementarerziehung,  
Dozentin Zirkusakademie Wien



## MITEINANDER BEWEGEN - PARTNERAKROBATIK

### THEORETISCHE GRUNDLAGEN

Partnerakrobatik bietet eine vielseitige pädagogische Chance. Nicht gegeneinander (wett)kämpfen steht im Vordergrund, sondern miteinander Herausforderungen meistern und Kunststücke lernen.

In der Partnerakrobatik wird mit Körperbewegung experimentiert. Jeder hat die Möglichkeit, Körpererfahrungen zu sammeln, die im normalen Alltag oder allein nicht möglich wären. Es wird stets gemeinsam und mit Hilfestellung geübt. Dadurch werden einerseits die individuelle Körperwahrnehmung geschult und andererseits ein sensibler, respekt- und vertrauensvoller Umgang mit dem Partnerartisten geübt. Beteiligte müssen sich verbal und nonverbal verständigen, wenn die Kunststücke gelingen sollen.

Mit Partnerakrobatik können viele Aspekte im sozialen, physischen und psychischen Bereich gefördert und entwickelt werden.

### SOZIALE ASPEKTE – MITEINANDER STATT GEGENEINANDER

**Körperkontakt** – Umgang mit fremden Körpern:

Die Kinder müssen sich am Partner orientieren und lernen, ihre Aufmerksamkeit nicht nur auf sich selbst, sondern auch nach außen zu richten. Sie spüren, wie sich andere anfühlen und lernen, sensibel, verantwortungs- und respektvoll mit der Körperlichkeit anderer Personen umzugehen.

**Vertrauen:**

In der Partnerakrobatik wird einander geholfen, gesichert, gestützt, getragen und gezogen. Dies erfordert gegenseitiges Vertrauen.

**Kooperation:**

Partnerakrobatische Kunststücke auszuführen geht oft über eine gute Zusammenarbeit zwischen den Partnern hinaus. Die Artisten müssen schöpferisch zusammenwirken, kreativ sein, sich auf die Handlungen anderer einstellen und die eigenen Handlungen daran anpassen.

**Kommunikation:**

Das bedeutet sich abzusprechen, zu kooperieren, rückzumelden, einander anzuspornen und zu motivieren. Zudem findet ein Bewegungsdialog zwischen Artisten und Zuschauern statt. Etwas darstellen und sich körperlich auszudrücken gehört dazu.

**Wir-Gefühl:**

Eine gelungene Gruppenvorführung ist ein Erfolgserlebnis. Dies ruft positive Emotionen hervor, die miteinander geteilt werden und das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken. Jeder kann seine Rolle finden und ein Teil der Gruppe werden.

**PHYSISCHE ASPEKTE – DIE SUCHE NACH DEM GLEICHGEWICHT**

**Körperspannung/-entspannung:**

Diese beiden Körperzustände sind eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass akrobatische Figuren gelingen. In der Partnerakrobatik erfahren Artisten, wie sich Spannung und Entspannung an anderen und an sich selbst anfühlen und wie sich diese beiden Zustände auf die Bewegung auswirken. Sie lernen Spannung und Entspannung funktionell einzusetzen.

**Differenzierungsfähigkeit:**

Durch die Zusammenarbeit mit wechselnden Partnern ist Differenzierungsfähigkeit gefragt. So müssen Gleichgewicht und Krafteinsatz mit jedem neuen Partner wieder austariert werden.

**Gleichgewicht:**

Partnerakrobatik ist ein Spiel mit dem Gleichgewicht. Jede Figur erfordert, den Körper stabil zu halten oder ihn kontrolliert zu bewegen.

**Kraft:**

(Den) Partner zu halten oder zu bewegen erfordert Kraft. Diese wird in der Akrobatik vorausgesetzt und auch trainiert. Ebenso wird gelernt, die Auswirkung des Krafteinsatzes wahrzunehmen und diesen zu regulieren.

**PSYCHISCHE ASPEKTE – ERFOLGSERLEBNISSE STÄRKEN DAS SELBSTVERTRAUEN**

**Körperwahrnehmung:**

Beim Experimentieren mit körperlichen Bewegungen wird die Aufmerksamkeit in der Regel nach innen gerichtet. Damit akrobatische Elemente gelingen, muss ständig hinterfragt werden: In welcher Lage ist mein Körper, wo sollte er sein, wie stark muss ich den Rumpf anspannen, wo muss ich meine Füße platzieren, wo sind meine Arme etc.? Dadurch wird das Körpergefühl differenzierter, die Wahrnehmungsfähigkeit verbessert und Bewegungserfahrungen vielfältiger.

**Aufmerksamkeit:**

Die Zusammenarbeit und das übungsimmanente Wagnis erfordern Aufmerksamkeit und Konzentration. Die Handlungen anderer werden wahrgenommen, um sie im eigenen Handeln zu berücksichtigen.

**Selbstständigkeit:**

In der Partnerakrobatik wird Kindern zugetraut, für ihr Tun Verantwortung zu übernehmen. Sie sind stolz darauf, gemeinsam etwas zu erarbeiten. Mit zunehmendem Alter können sie offene Aufgaben kreativ lösen und einander selbstständig helfen und korrigieren.

**Selbsteinschätzung:**

Durch das häufige Absprechen, einander Korrigieren und Rückmelden wird die Fremd- und Selbstreflexion gefördert. Dadurch wird gelernt, die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen.

**Selbstvertrauen:**

Ist ein Kunststück geschafft, steigt die Überzeugung, selbst etwas zu «können». Das weckt positive Gefühle und stärkt das Vertrauen in sich selbst.

**FÜR WELCHES ALTER IST AKROBATIK GEEIGNET?**

Partnerakrobatik ist an kein bestimmtes Alter gebunden, dennoch müssen entwicklungspezifische Eigenheiten berücksichtigt werden.

Bei Kindern im Volksschulalter ist die Feinsteuerung der Bewegungen meist noch nicht ausgereift. Es fällt ihnen schwer, den eigenen Körper genau zu spüren und Bewegungen differenziert wahrzunehmen. Sie müssen sich damit auseinandersetzen, was Spannung und Entspannung bedeuten, ob ihre Haltung wirklich gerade ist und ob ihre Arme z.B. gestreckt sind. Aufmerksamkeit dem Partner gegenüber ist nicht oder nur ansatzweise vorhanden. Beim freien Spielen beschäftigen sich Kinder zunächst mit sich selbst. Jüngeren Kindern fehlen manchmal die Erfahrungen in einer Gruppe wie zum Beispiel umher zu rennen, ohne aneinander zu stoßen. Manche Kinder sind wenig oder nicht lange belastbar, zeigen aber Neugierde für vielseitige koordinative Herausforderungen. Dies ist auch ihre Chance, ihr neuronales Netzwerk auszubilden.

Deshalb werden bei den partnerakrobatischen Übungen für jüngere Kinder die Schwerpunkte auf

- die Gewöhnung und den Umgang mit Körperkontakt (die Kinder sollen lernen, sich ohne Scheu anzufassen und rücksichtsvoll miteinander umzugehen),
- die Kooperation (die Kinder sollen eine Übung gemeinsam ausführen können),
- die Ganzkörperspannung und das Anspannen einzelner Körperteile sowie
- die Wahrnehmung der einzelnen Körperteile und
- die Gleichgewichtserhaltung gelegt.

Aber auch ältere Kinder sind gefordert, wenn es darum geht, sich auf andere einzulassen und mit ihnen zu kooperieren. Vertrauen in den Partner zu haben braucht etwas Zeit, um sich zu entwickeln. Man muss sich zuerst kennenlernen. Anfangs glauben Kinder nicht daran, dass die Übung funktioniert und brechen das Kunststück vorzeitig ab. Neben dem Vertrauen in den Partner braucht es auch Vertrauen in sich selbst. Dieses wird gestärkt, wenn Erfolg erlebt wird und wenn man sich selbst realistisch einschätzen kann. Mit zunehmendem Reflexionsvermögen steigt auch die Fähigkeit, zielgerichtet zu arbeiten. Es kann mehr Verantwortung übernommen und immer selbstständiger gearbeitet werden.

Auf der Mittelstufe sind die Jugendlichen für Kunststücke und koordinative Herausforderungen leicht zu begeistern und ihr Körper ist leistungsfähig.

In der Zeit der puberalen Veränderungen (Oberstufe) muss damit gerechnet werden, dass die Zusammenarbeit bei akrobatischen Elementen nicht mehr reibungslos gelingt. Es können Hemmungen vor Körperkontakt oder Unsicherheiten im Umgang mit körperlicher Nähe entstehen. Dies muss unbedingt berücksichtigt werden! Die Partnerakrobatik kann in dieser Phase auch eine Chance bieten, um entsprechende Problematiken zu thematisieren und sich damit aktiv auseinanderzusetzen. Als Beispiele seien hier folgende genannt: Was unterscheidet Helfen/Sichern von sexuellen Absichten? Was bedeutet Respekt? Welches „Anfassen“ ist für mich ok?

#### **DIDAKTISCHE HINWEISE:**

##### **Rahmenbedingungen:**

- bequeme, nicht zu lockere Kleidung, lange Hosen
- Turnschuhe mit weichen Sohlen, Socken oder barfuß
- genügend Turnmatten
- genügend Platz, keine Hindernisse im Weg
- zu Beginn erklären, was Akrobatik ist, um evtl. Ängsten vorzubeugen
- Themen wie Körperkontakt, Vertrauen, Körperspannung, Gleichgewicht etc. ansprechen
- behutsam und spielerisch einsteigen (an Körperkontakt muss man sich erst gewöhnen)
- Ideal ist, wenn sich die Gruppe schon kennt
- Gleichgewichtige arbeiten zusammen, Rollen tauschen, Erfolgserlebnisse für alle
- Partner tauschen, lernen, andere Körper neu auszubalancieren
- Ergebnisse präsentieren, Erarbeitetes vorführen (Inszenierungen)

## Trainingsablauf

- Zu Beginn gut aufwärmen. Dies kann in Form von kleinen Spielen, sowie Dehn- und Kräftigungsübungen erfolgen
- Partnergymnastik fördert erste Körperkontakte und baut „Berührungsängste“ ab
- Vertrauensübungen (z.B. „Führen und Folgen“)
- Übungen für die Körperspannung und das Gleichgewicht
- Kinder der Unterstufe sollten nur max. 60% des eigenen Körpergewichts heben. Zu zweit kann ein Kind problemlos getragen werden.
- Die Unteren (Base) sollten in der Regel die Kräftigeren sein.
- Akrobatische Elemente mit Belastungen mit mehr als dem eigenen Körpergewicht sowie die Belastung der Wirbelsäule (z.B., wenn jemand auf den Schultern steht) eignen sich erst ab ca. 10 Jahren. Solche Belastungen sollten nicht länger als 3–5 Sek. gehalten werden.
- Becken und Beine können auf allen Stufen problemlos kontrolliert belastet werden.
- Die größten Schwierigkeiten bei partnerakrobatischen Figuren sind meist der Auf- und Abbau. Beide Phasen müssen konzentriert und fließend geschehen. Ruckartige Bewegungen und plötzlicher hoher Druck auf die Wirbelsäule durch Herunterspringen müssen vermieden werden. Niemals darf unkontrolliert von einer Pyramide abgesprungen werden.
- Bei unvorhergesehenen Schmerzen, nachlassenden Kräften, Instabilität, muss sofort «ab» für Abbau gerufen werden.
- Der Bereich zwischen Becken und Schultern ist ein absoluter Tabubereich, er darf niemals belastet werden.
- Vor jeder Ausführung von akrobatischen Elementen müssen Ruhe und Konzentration hergestellt sowie der genaue Ablauf geklärt werden (wer welches Kommando gibt und wer welche Position einnimmt).
- Auf korrekte Haltung muss geachtet werden.
- Zur Schaffung einer Bewegungsvorstellung sollte mit Abbildungen gearbeitet werden. Dies ermöglicht ein selbständiges Turnen in Kleingruppen. Motivierend für die Kinder ist, wenn sie selbst entscheiden können, wer welche Position einnimmt.

## ÜBUNGSSAMMLUNG – PRAKTISCHE UMSETZUNG

Heranführen an erste Körperkontakte durch Partnerübungen: Zu zweit wird gelernt mit Körperkontakt umzugehen, miteinander zu kooperieren und das Vertrauen ineinander aufzubauen. Des Weiteren üben die Kinder, Körperspannung zu halten und entwickeln dabei ihre Körperwahrnehmung weiter.

### ■ Schere / Stein / Papier

Frei im TS bewegen, einen Partner suchen und im gleichen Rhythmus springen, beim dritten Sprung eine der folgenden Positionen einnehmen: Stein = Hockstand; Papier = Grätschstand und Arme weg strecken; Schere = Schrittstellung und Arme in „Scheren“-Position. Anschließend einen neuen Partner suchen. Die Anzahl der eigenen „Siege“ merken.



### ■ Klebstoff

Mit verschiedenen Fortbewegungsarten (vw/rw/sw gehen, hüpfen, auf allen Vieren vl/rl) durch den Raum bewegen, auf ein vereinbartes Kommando immer wieder neue Paare bilden. Es werden zwei Körperteile genannt, welche einander berühren müssen. (Z.B. Hand zu Ohr, li große Zehe zu rechter Schulter, usw.) „Aneinandergeklebt“ versuchen die Paare sich fortzubewegen (z.B. eine Länge im TS), danach wieder lösen und allein weiterbewegen.

### ■ Versteinern mit „Freitragen“

Fänger kann Mitspieler durch Berühren versteinern. Wer gefangen wurde, muss auf einem Bein stehen und die Hände zu einem Dach geformt über dem Kopf halten. Man kann gerettet werden, indem man von zwei Mitspielern zu einem markierten Bereich (Matte) getragen wird.

### ■ Liegestütz umkreisen

A ist in Liegestützstellung, B klettert unten durch, A legt sich auf den Boden, B springt oben drüber.

### ■ Löwengruß

Liegestützstellung bzw. Bankstellung gegenüber. Diagonal in die Hände klatschen.



### ■ Beine umkreisen

Strecksitz gegenüber, die eigenen Zehen sind fast auf Höhe der Knie des Partners. Mit geschlossenen Beinen die Beine des Partners umkreisen. Danach in die andere Richtung. Ev. auch mit gegrätschten Beinen.



### ■ Rücken an Rücken

Beide Partner lehnen Rücken an Rücken und gehen gemeinsam tief, bis sie aneinander gelehnt sitzen.

- Einer gibt die Bewegungsrichtung an. Der Partner versucht möglichst gut zu „erspüren“, wohin es geht. Danach Rollentausch.
- Gemeinsam hinsetzen und wieder aufstehen. Mit Einhaken und ohne Einhaken.

### ■ „Umwerfend“

Hocksitz gegenüber. Füße und Hände werden vom Boden weggehoben. Nun versucht jeder mit Hilfe der Füße, seinen Partner umzuwerfen. Wer zuerst umfällt oder sich mit Fuß oder Hand am Boden abstützen muss, hat verloren.



### ■ Hahnenkampf

Die Partner stehen (eine Armlänge voneinander entfernt) mit geschlossenen Beinen gegenüber. Sie versuchen, einander durch Druck auf die Handflächen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer einen Fuß vom Boden löst, hat verloren.

Variationen: Zehenstand, Füße auf einer Linie hintereinander, Hockstand



### ■ Spaghetti-Test

Eine Person liegt auf dem Rücken. ÜL gibt vor, ob diese eine gekochte Spaghetti (ganzer Körper ist entspannt) oder eine ungekochte Spaghetti (ganzer Körper ist angespannt) ist. Partner kontrolliert, indem er die liegende Person an einem oder beiden Füßen hochhebt.



### ■ Krokodil

Liegestützstellung gegenüber, Beine leicht gegrätscht. Jeder versucht, eine Hand des Partners zu berühren. **Achtung auf die Köpfe!**



### ■ Schinkenklopfen

Partner stehen gegenüber und reichen einander (wie zur Begrüßung) eine Hand. Auf ein vereinbartes Signal versucht jeder, dem anderen mit der freien Hand auf das Gesäß/ Oberschenkel zu klopfen. Danach Handwechsel.

**Achtung auf die Köpfe!**



### ■ Zurücklehnen

Die Partner stehen möglichst knapp (Zeh' an Zeh') mit Handfassung beieinander, nun lehnen sich beide gleichzeitig mit gespanntem und gestrecktem Körper zurück, ohne dass das Paar umfällt. Wieder zur Mitte zurückkommen.

Variationen:

- Knie beugen
- eine Hand lösen
- einen Fuß wegheben

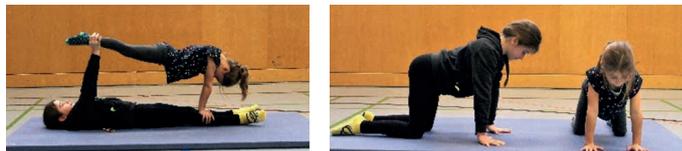


### ZWEIERFIGUREN

Förderung der Körperwahrnehmung, Körperspannung und Gewöhnung an Körperkontakt. Zusätzlich werden das Gleichgewicht und die Kooperation geschult.

#### ■ Doppelliegestütz

Stabiler Tisch: Der Partner versucht, den Tisch umzuwerfen



#### ■ Bankstellung

Erklärung durch ÜL, wie der Tisch am stabilsten bzw. korrekt ist. Der Partner kontrolliert und korrigiert:

- Hände schulterbreit aufgestützt, im rechten Winkel zum Boden und Rumpf
- Knie hüftbreit senkrecht unter dem Gesäß, rechter Winkel in Knie und Hüftgelenk
- Gerader, stabiler Rücken, Bauch eingezogen, Becken hoch Richtung Bauchnabel kippen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

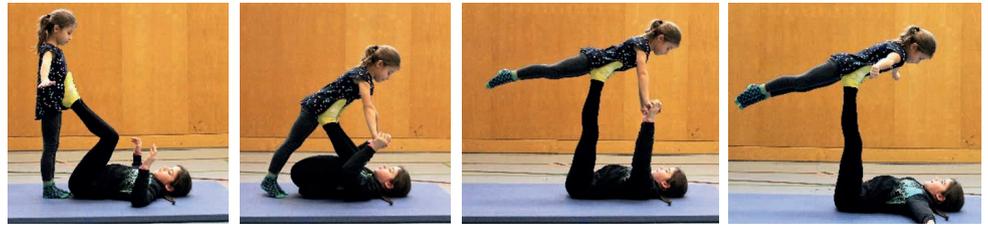
#### ■ Einfacher Flieger

A geht in Bankstellung, B legt sich mit guter Körperspannung darauf  
in Bauchlage in Rückenlage.



C49 D70

■ Flieger vorwärts



■ Flieger rückwärts



■ Schulterstand (Bolg)



## AUSKLANG

### ■ Sitzkreis:

Alle stellen sich im Kreis auf- Schulter an Schulter und drehen sich in eine Richtung. Danach gehen sie noch ein Stück weiter zur Mitte bis alle sehr eng beieinanderstehen. Auf Kommando setzen sich alle langsam auf den Schoß der hinteren Person, so dass alle im Kreis sitzen. Variante: Wenn der Kreis stabil sitzt, kann versucht werden langsam zu gehen.

### LITERATUR:

Ballreich, R., Lang, T. & Grabowiecki, U. (2007). Zirkus spielen. Ein Handbuch für Zirkuspädagogik, Artistik und Clownerie. Stuttgart: Hirzel.

Blume, M. (2006). Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen. Aachen: Meyer & Meyer.

Fodero, J.M., Ernest E. Furblur, E.E. (2002): Menschenpyramiden. Lichtenau: AOL-Verlag

Gerling, I. E. (2001). Kinder turnen. Helfen und Sichern. Aachen: Meyer & Meyer.

Kuhn, P. & Ganslmeier, K. (2003). Bewegungskünste. Ein Handbuch für Schule, Studium und Verein. Schorndorf: Hofmann.

Spichtig, C. (2011). Partnerakrobatik. Mobilesport.ch. Bundesamt für Sport BASPO; Magglingen.

FOTOS: © Mag. Regina Austerer

### ■ Dreierfiguren



### ■ Einfache Gruppen-Pyramiden

