

AKROBATIK KARTEN



AKROBATIK-KARTEN

FÜR DEN SPORTUNTERRICHT

Henrik Lühr & Alina Schlegel

Akrobatik-Karten für den Sportunterricht

1. Auflage - Wesel, 2022

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel

Illustratoren: Alina Schlegel, Katharina Lühr & Henrik Lühr

VORWORT

Akrobatik hat verschiedene pädagogische Potenziale, sowohl auf sozialer und emotionaler als auch auf motorischer Ebene: Zum einen kann das Miteinander, das Wir-Gefühl und die Kommunikation in der Gruppe gefördert, der Umgang mit Körperkontakt geschult und das Selbstbewusstsein der Schüler*innen durch gemeinsame Erfolgserlebnisse gestärkt werden. Zum anderen werden Gleichgewicht, Koordination, Körperspannung, Kraft und Beweglichkeit geschult.

In diesem Materialpaket findest du zahlreiche Bildkarten und umfangreiches Begleitmaterial, um eine Unterrichtseinheit zum Thema Akrobatik durchzuführen. Es enthält:

- **Akrobatik-Karten:** Mehr als 120 verschiedene Pyramiden (davon 35 in der Praxis erprobte Rollstuhl-Pyramiden)
- **Akrobatik-Editor:** Mehr als 150 Figuren zum Erstellen von eigenen Pyramiden
- **Begleitmaterial:** Sicherheitshinweise, Regeln, hilfreiche Griffe und Bewertungskriterien

Das Material eignet sich für den Einsatz in der Grundschule, Förderschule, Sekundarstufe, Oberstufe und Berufsschule.

Wir wünschen viel Spaß bei der Umsetzung!
Euer vlamingo-Team

INKLUSION IM SPORTUNTERRICHT

Die Rollstuhl-Akrobatik-Karten wurden an der Förderschule „An Boerns Soll“ erprobt. Vielen Dank an **Almut Sechtig** und ihre Kolleg*innen und Schüler*innen für die tolle Unterstützung!

Da es bisher noch kein Unterrichtsmaterial zum Thema Rollstuhl-Akrobatik gab, freuen wir uns diese Lücke nun geschlossen zu haben. Mit diesem Material möchten wir einen Weg aufzeigen, wie **Inklusion in der Praxis** umgesetzt werden kann.



HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

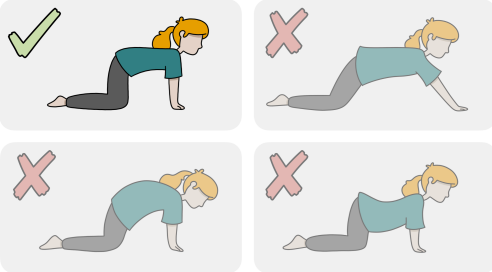
1

VORAUSSETZUNG:

Ein vertrauens- und rücksichtsvoller Umgang miteinander ist Voraussetzung für Akrobatik. Aus dem Grund sollte Akrobatik nicht zu Beginn des Schuljahres thematisiert werden. Mit Kennenlern- und Kooperationsspielen etc. kann das Miteinander und die Gruppendynamik in der Klasse gestärkt werden.

AKROBATIK DIE BANK

vlamingo



AKROBATIK 2ER-PYRAMIDE

vlamingo



AKROBATIK 5ER-PYRAMIDE

vlamingo



2

Biomechanische Grundlagen erarbeiten

3

Partnerübungen
(möglichst gleichgewichtige Personen)

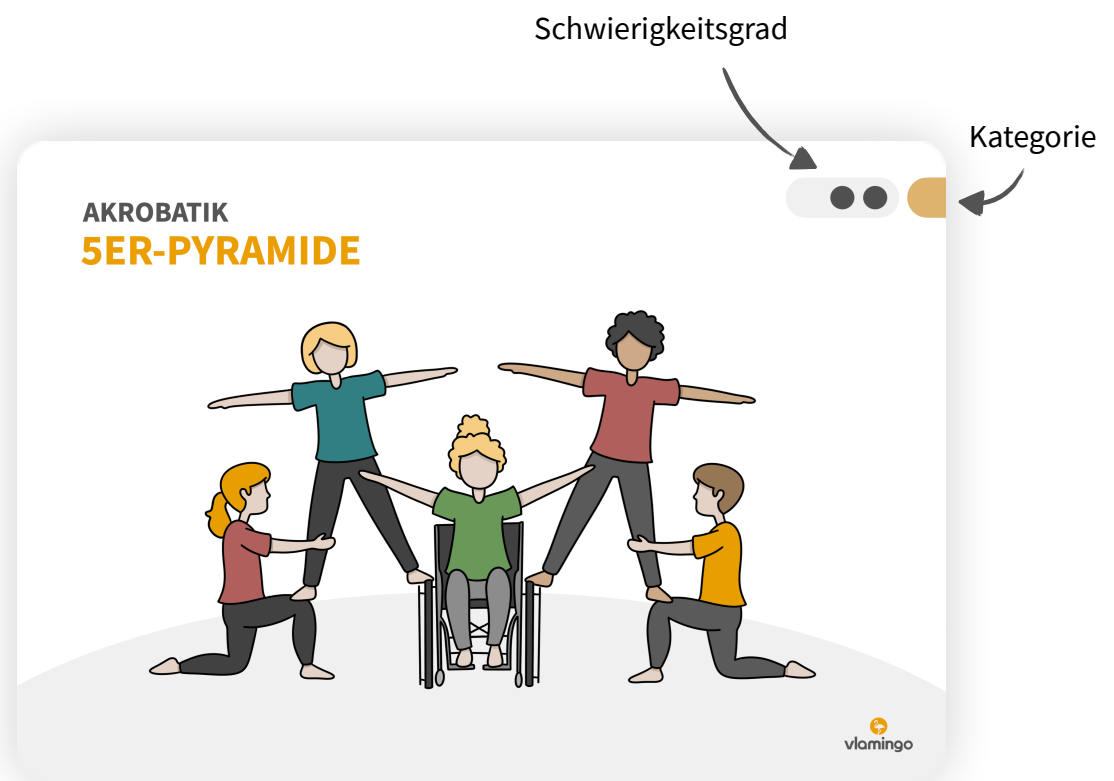
4

Pyramiden mit mehreren Personen: Arbeit in Kleingruppen ist sinnvoll

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

In der oberen rechten Ecke der Karten werden jeweils der Schwierigkeitsgrad (leicht, mittel, schwer) und die Kategorie (Art der Pyramide) angegeben. Es werden unterschieden:

-  2er-Pyramide
-  3er-Pyramide
-  4er-Pyramide
-  5er-Pyramide
-  6er-Pyramide
-  weitere Pyramiden



Übrigens: Die Karten können mit PowerPoint angepasst werden.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Sicherheitsregeln zum Auf- und Abbau der Pyramiden:

- zügig, aber nicht hastig!
- Präsentation: 3-4 Sekunden!
- alle können das Kommando „ab“ (Abbau) geben!
- Abbau umgekehrt wie Aufbau!
- gerade, aufrechte Körperhaltung!

Matten:

Der Boden sollte mit Matten ausgelegt werden. Hierfür eignen sich beispielsweise Bodenturnläufer, Judo-Matten oder kleine Turnmatten.

Hinweise, wenn Rollstuhlfahrer*innen in der Lerngruppe sind:

Die Schutzbleche und die Schiebegriffe von vielen Rollstühlen sind in der Regel nicht dafür ausgelegt, um sich darauf zu stützen. Aus dem Grund sollte sich auf die Greifreifen und Reifen gestellt bzw. gestützt werden.

Wichtig ist, dass bei der Umsetzung der Pyramiden die Bremsen und der Kippschutz aktiviert werden. Zusätzlich können kleine Kästen zur Unterstützung genutzt werden.



AKROBATIK

2ER-PYRAMIDEN



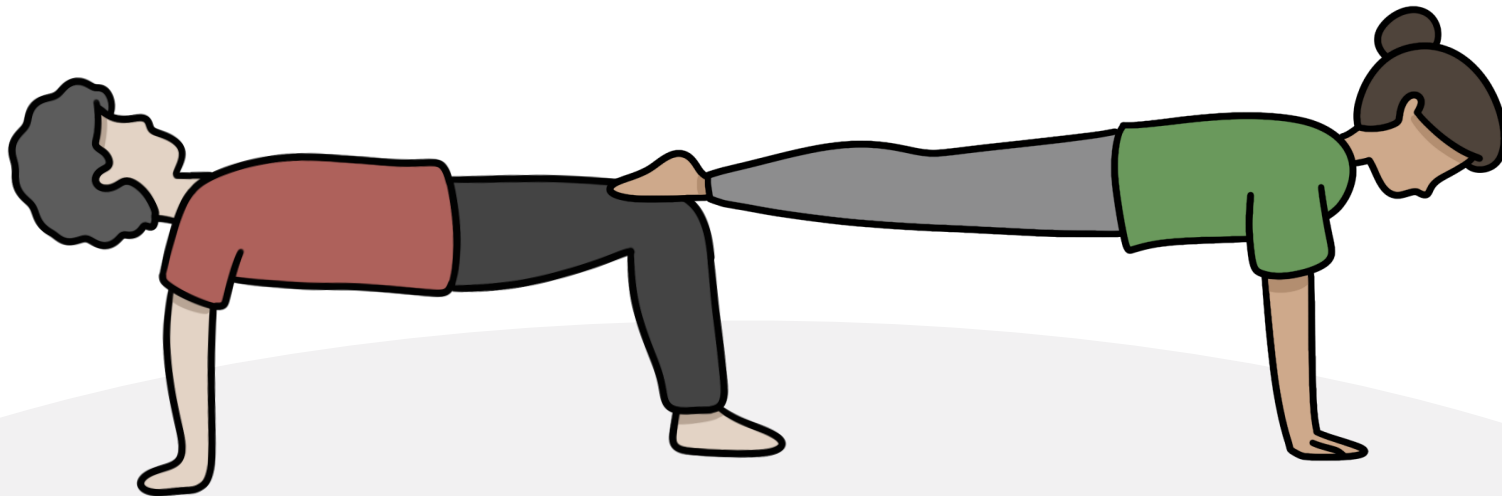
AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



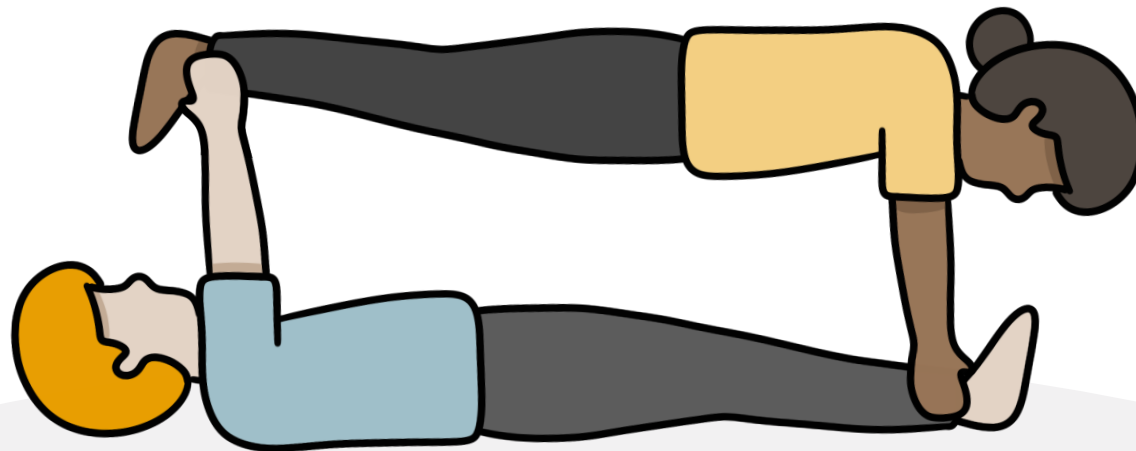
AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



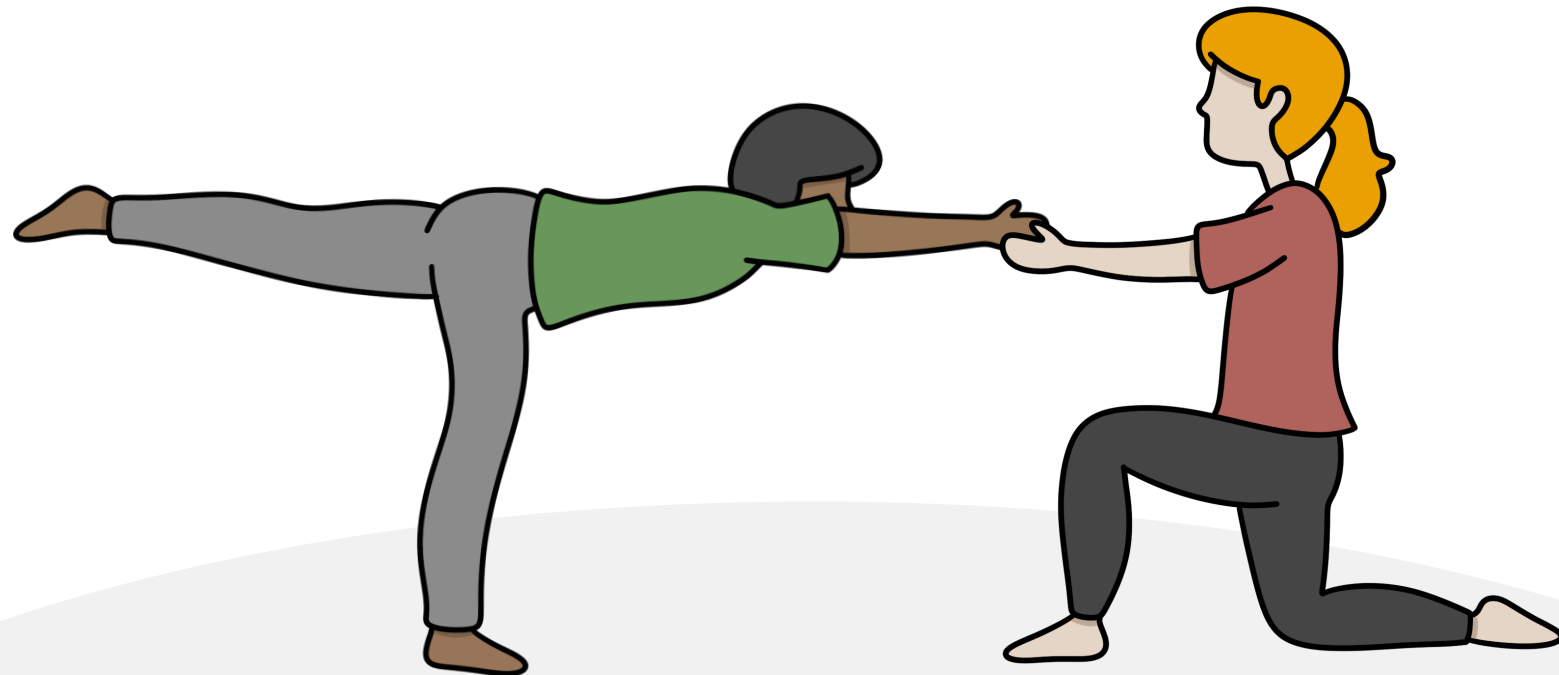
AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



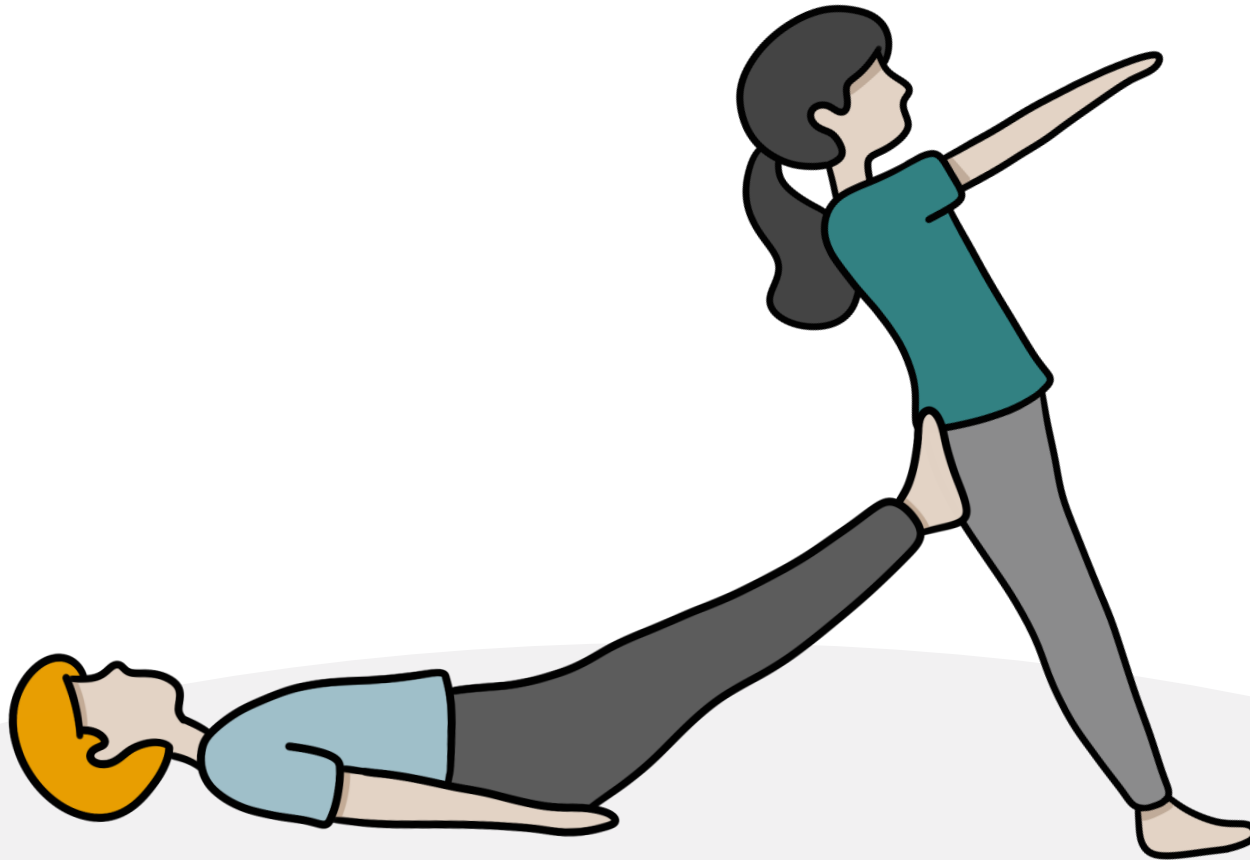
AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



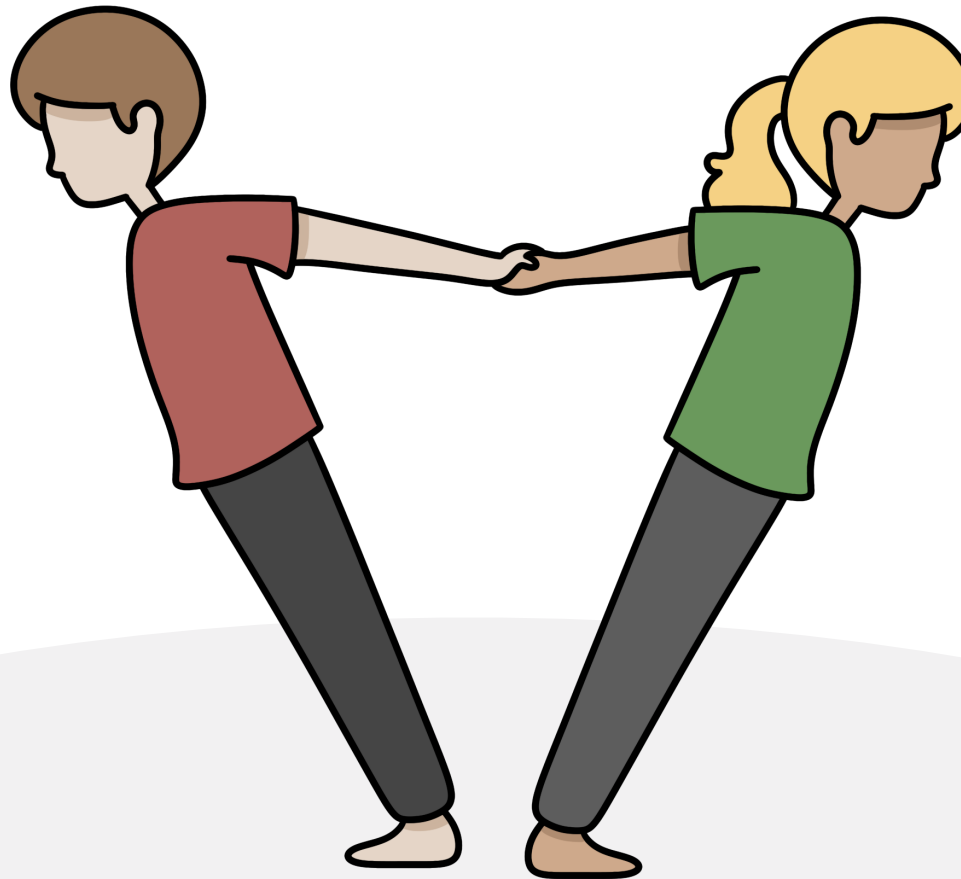
AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



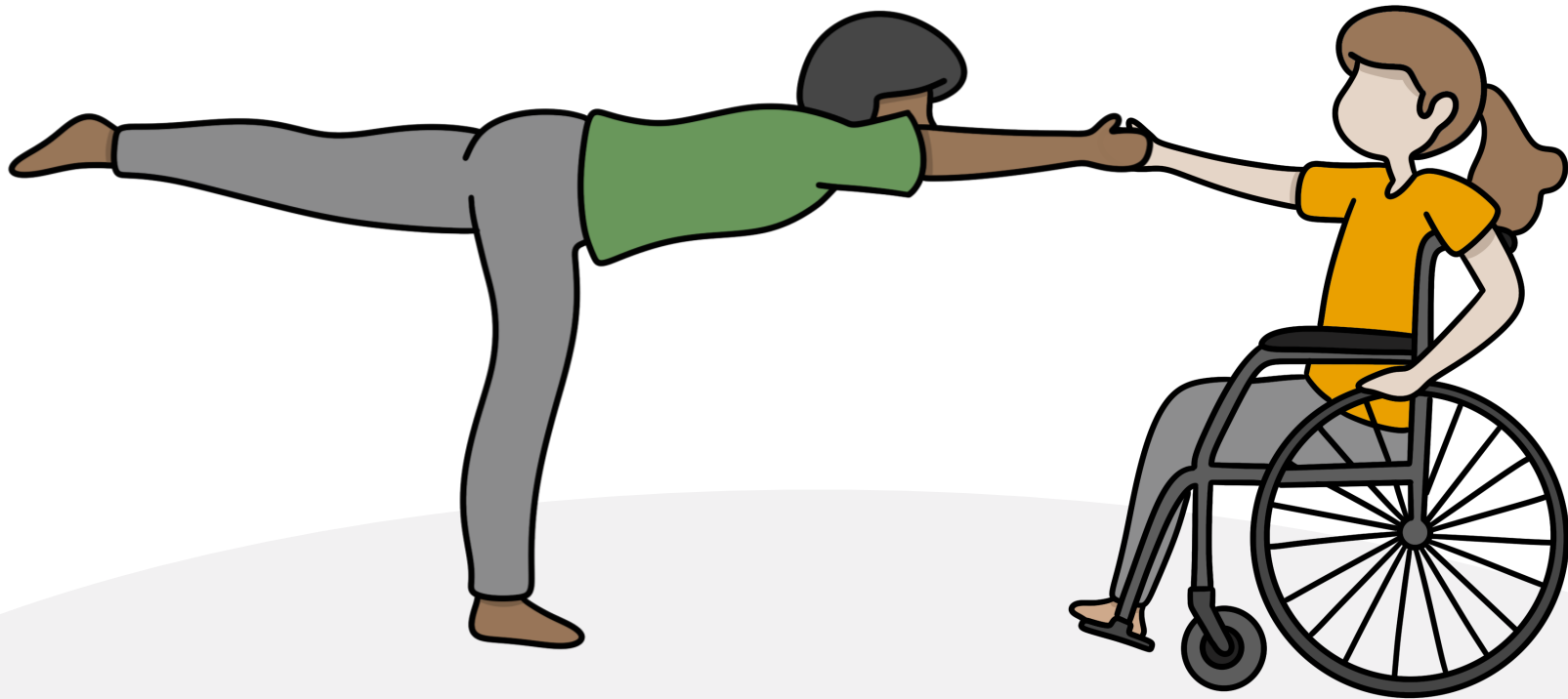
AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



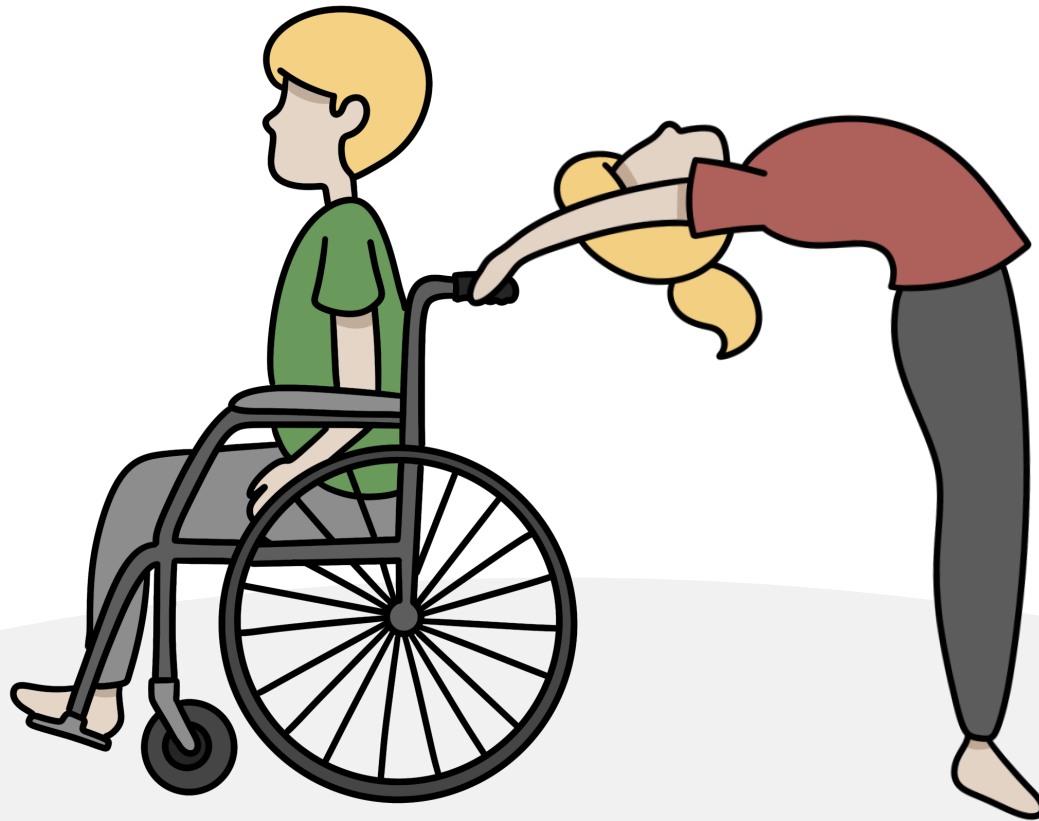
AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



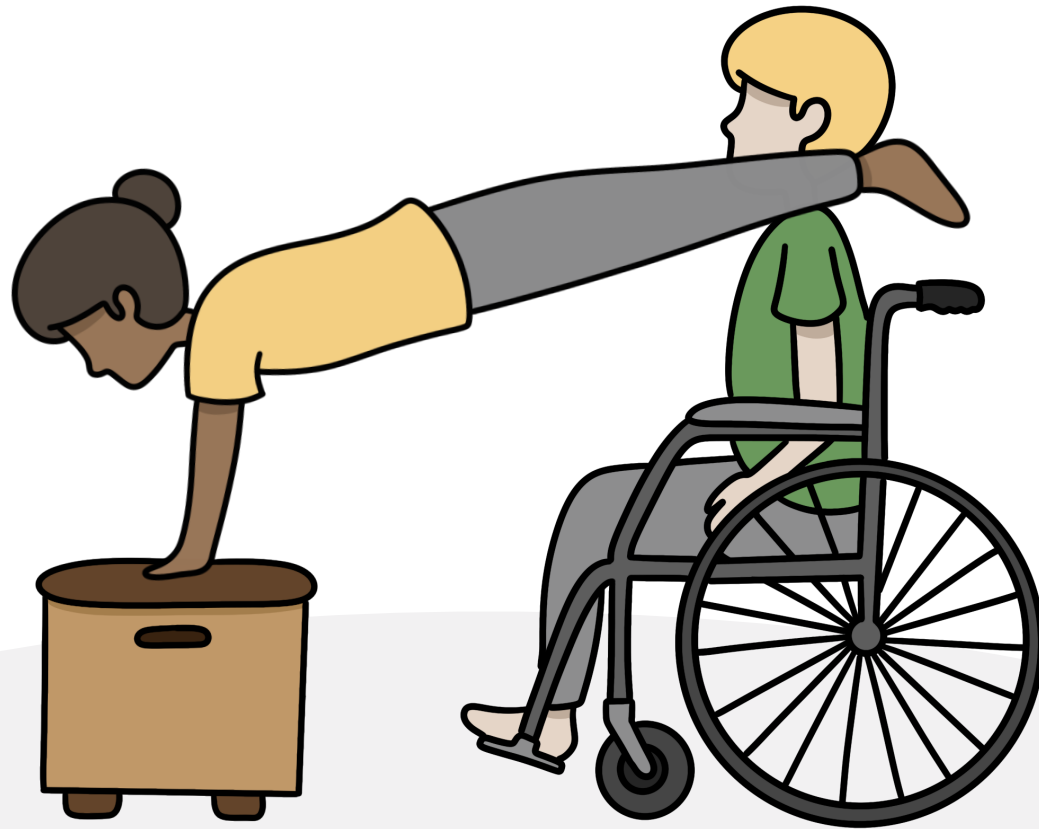
AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



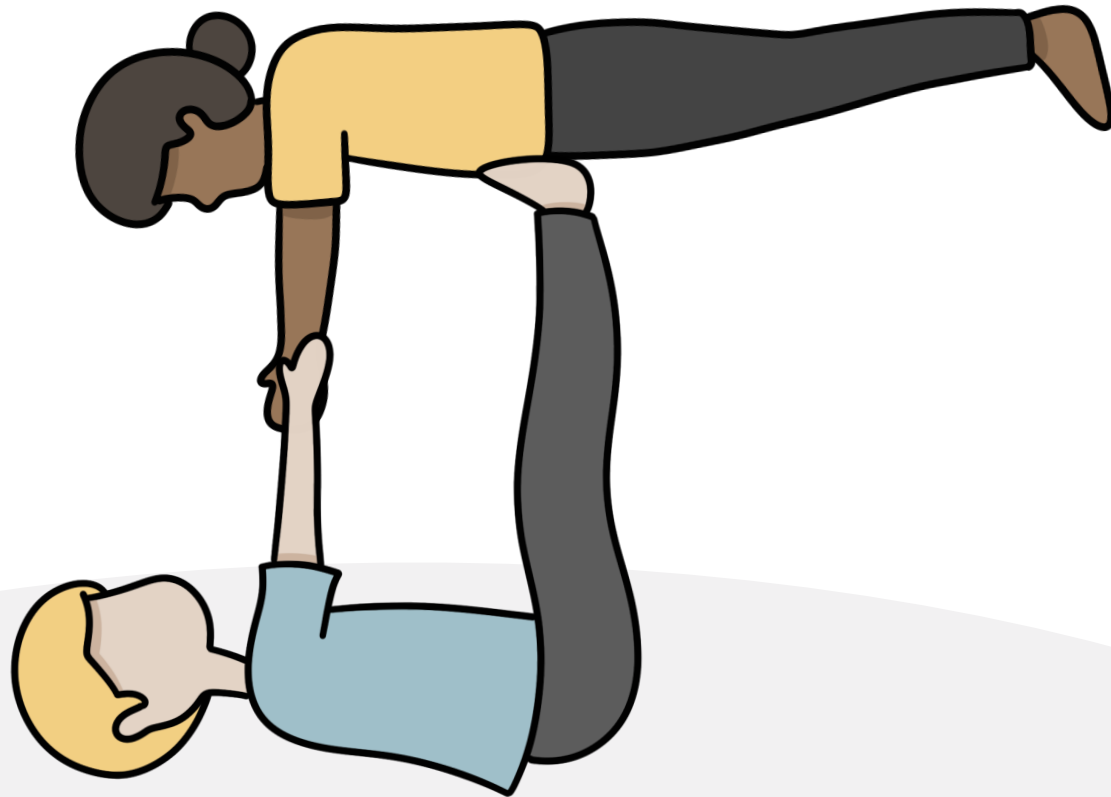
AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



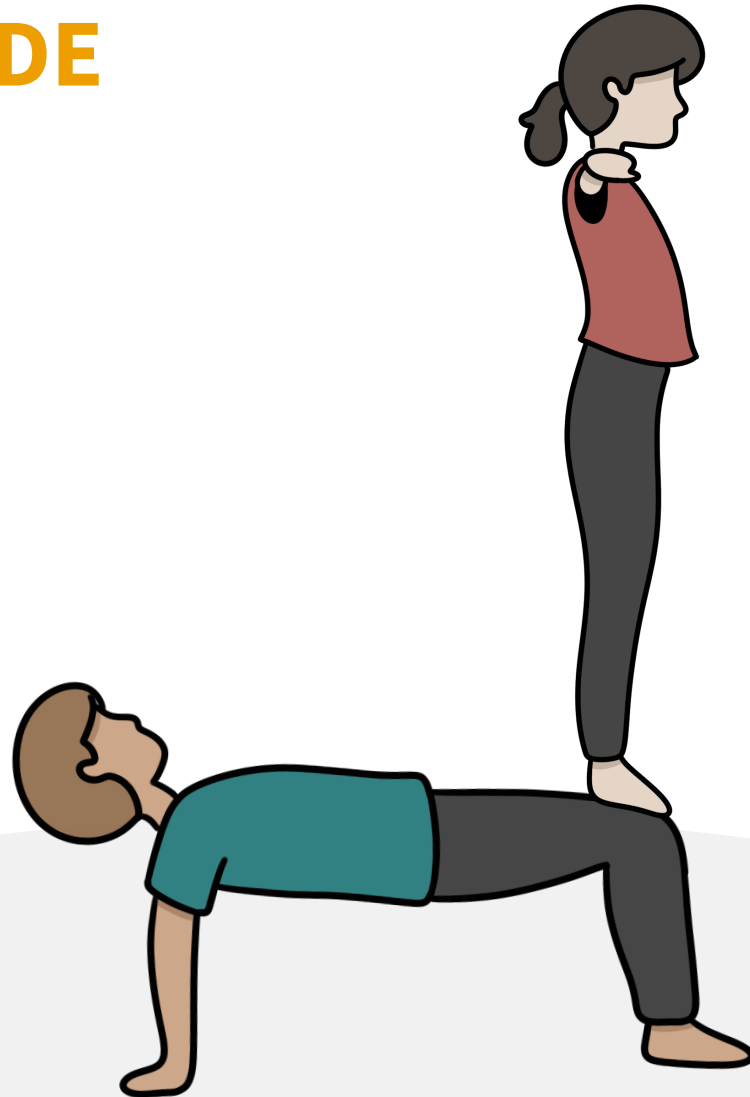
AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



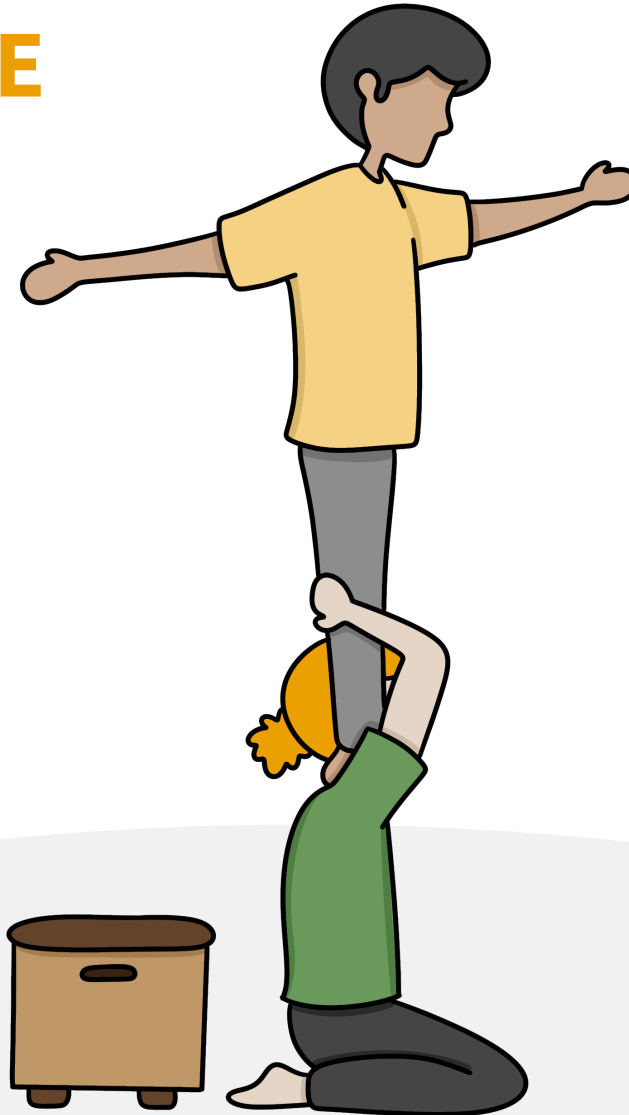
AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



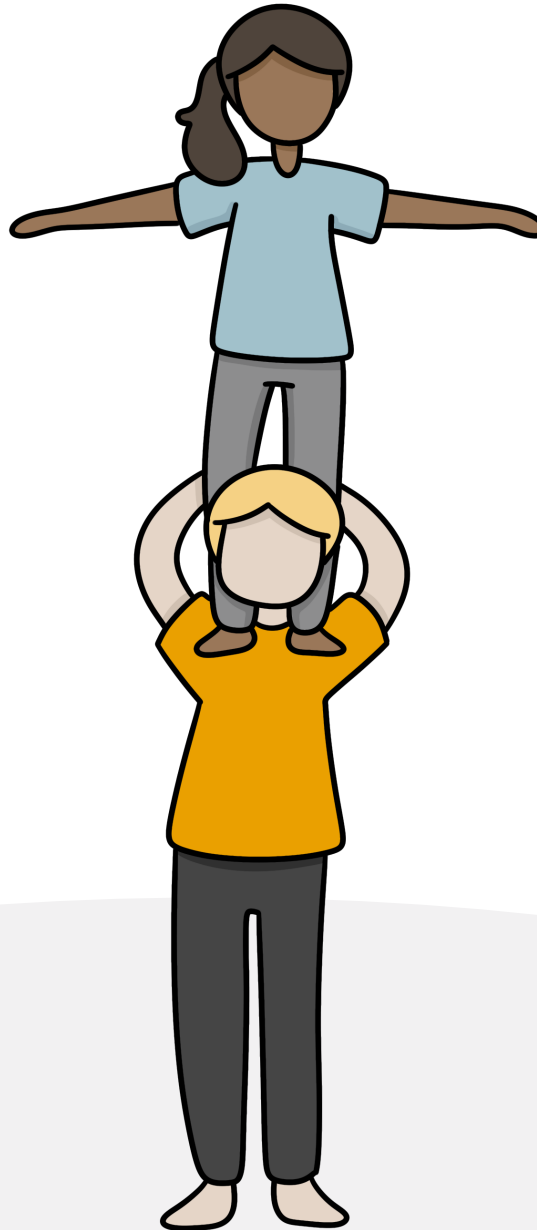
AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

2ER-PYRAMIDE



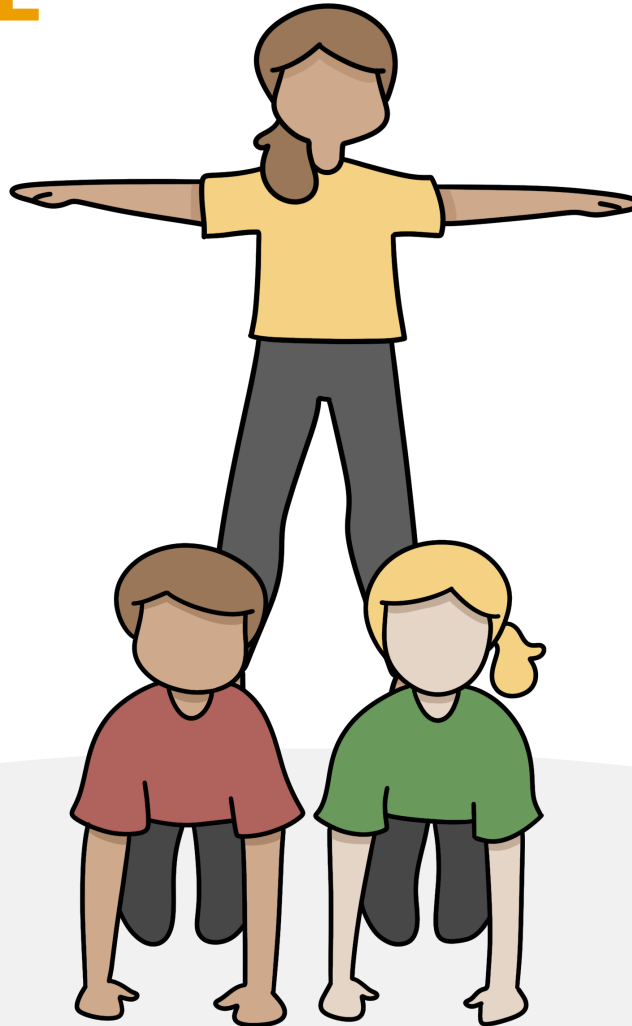
AKROBATIK

3ER-PYRAMIDEN



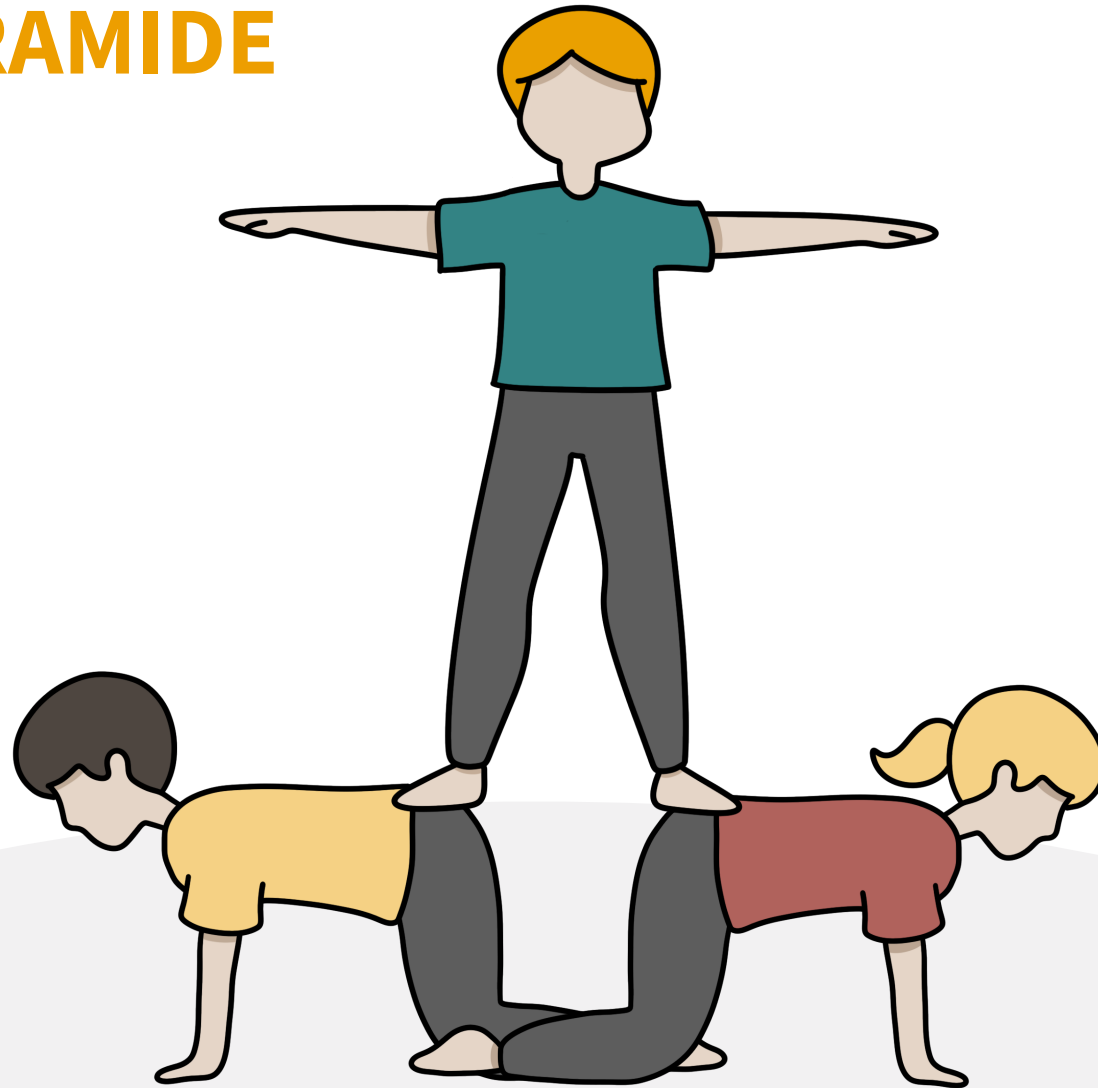
AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



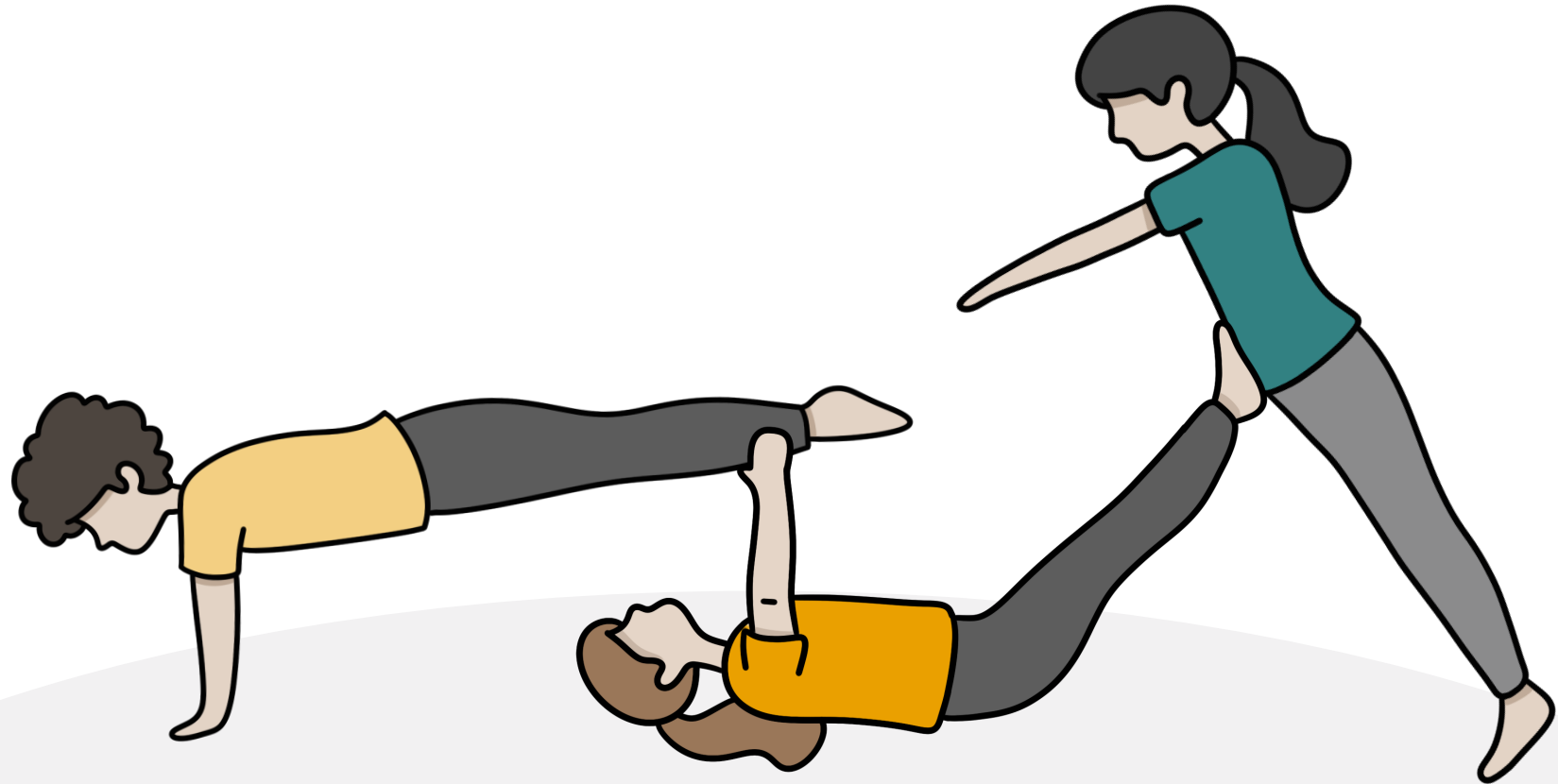
AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



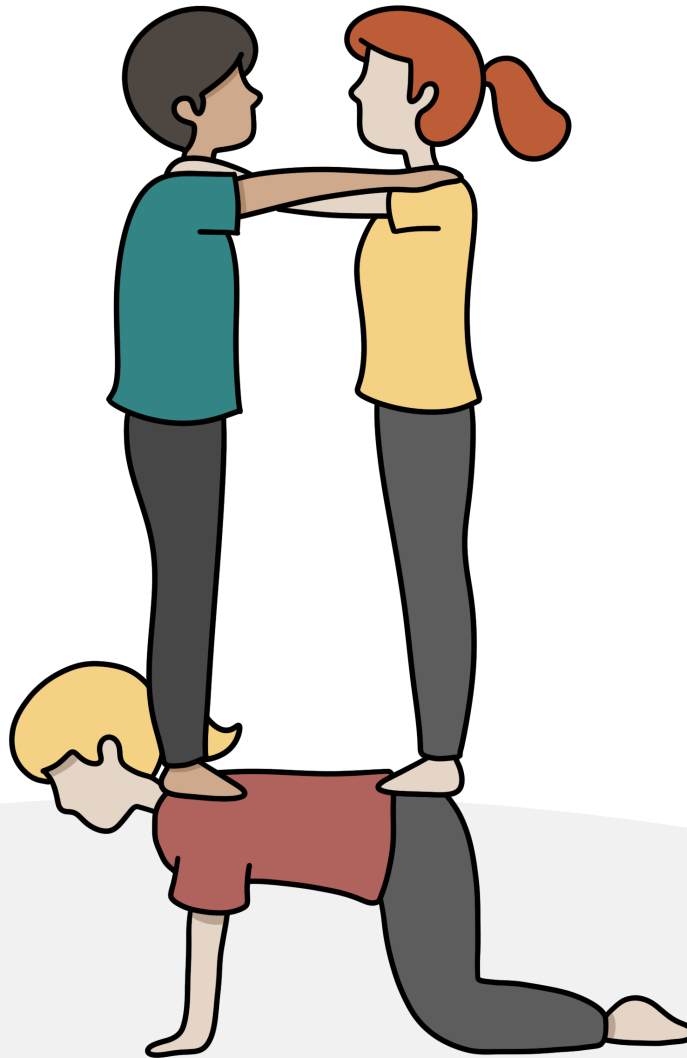
AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



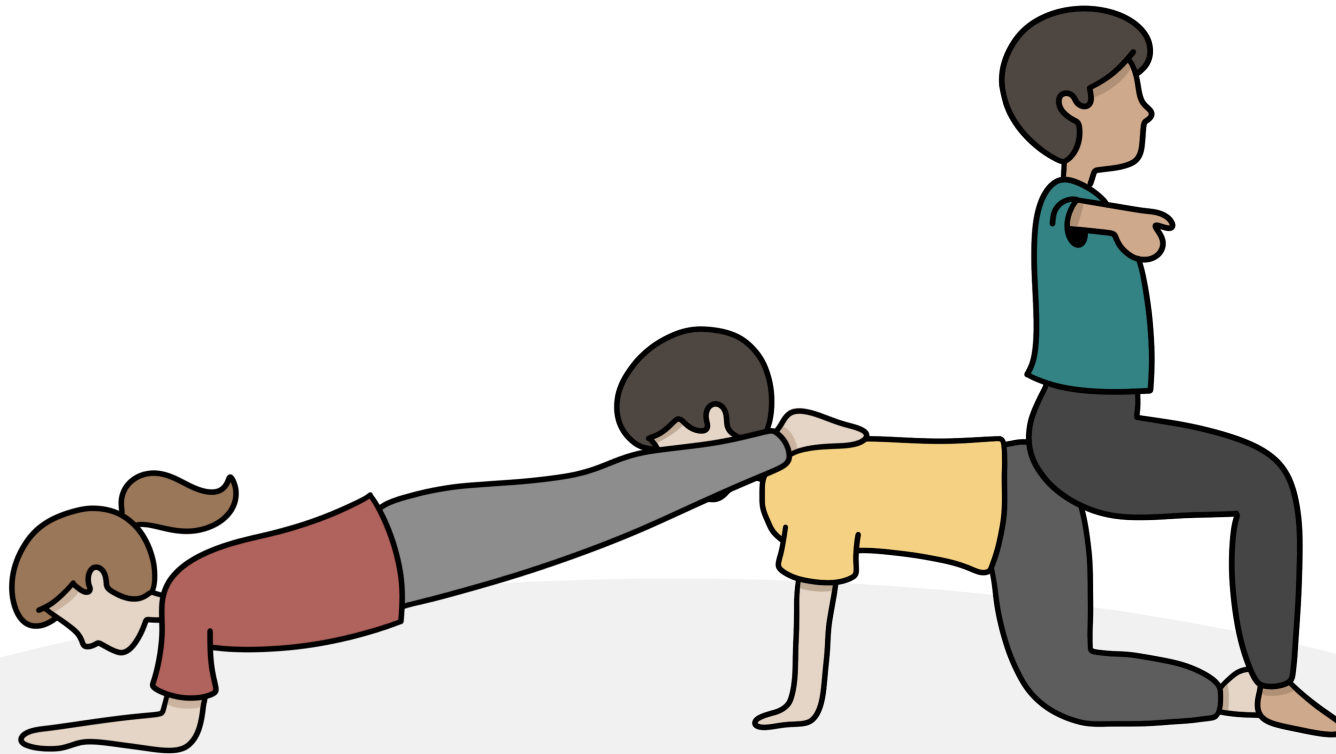
AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



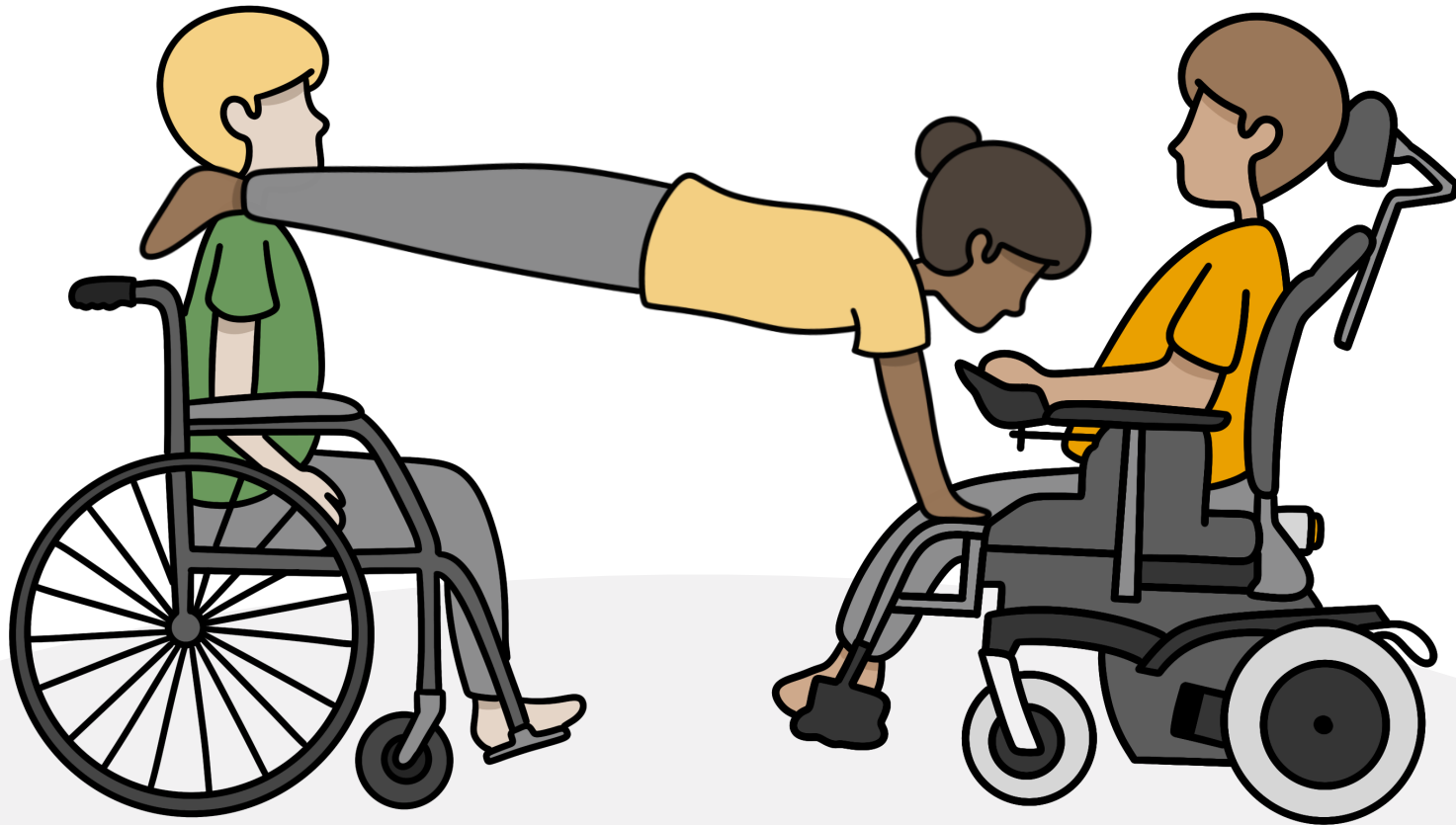
AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

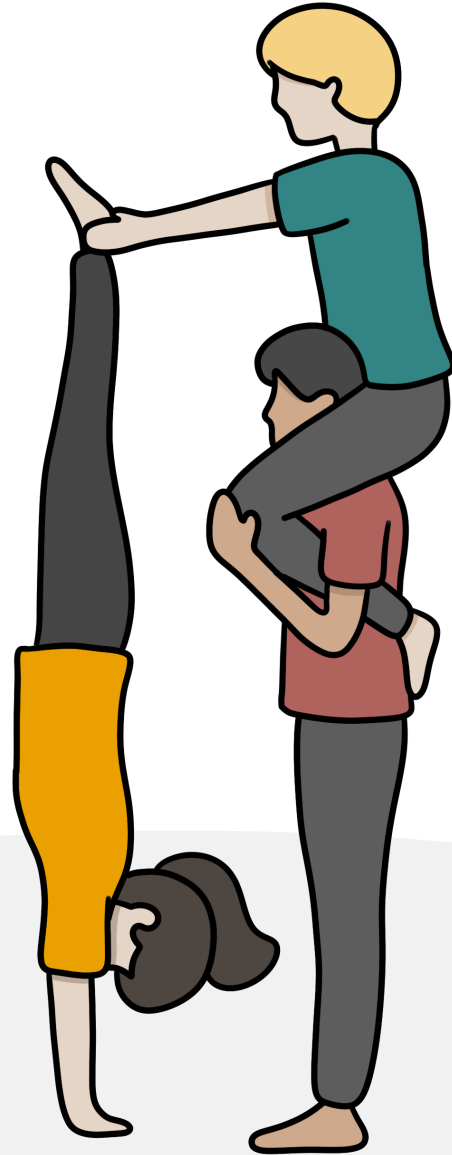
3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

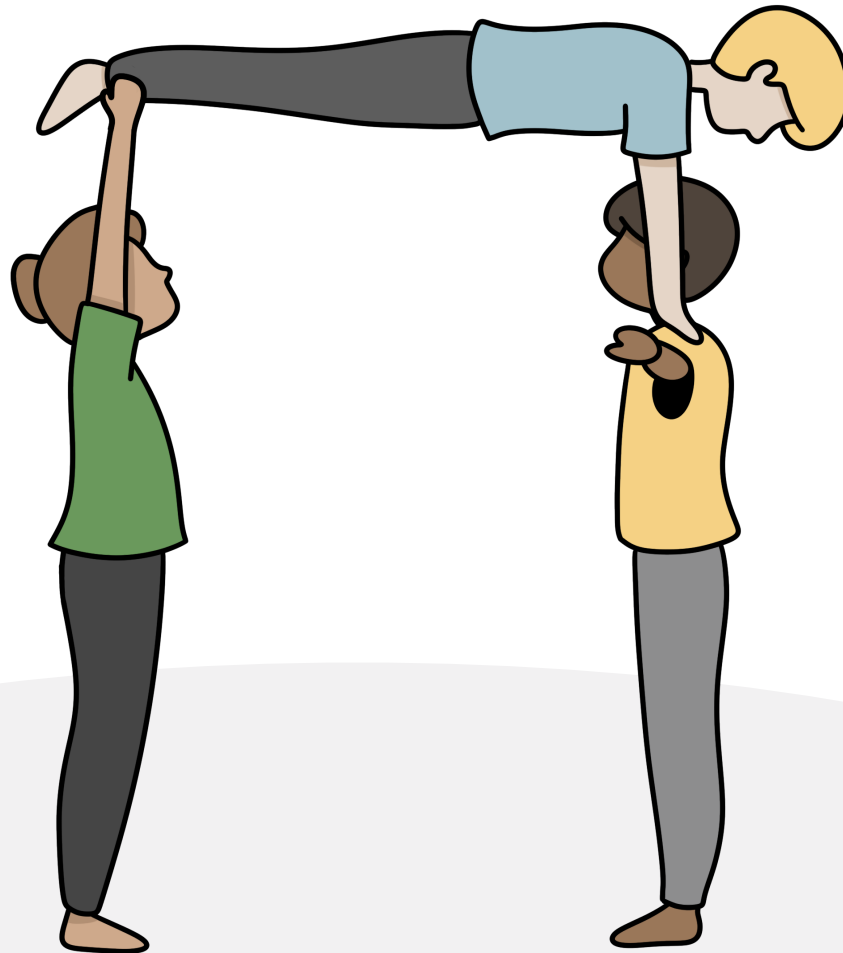
3ER-PYRAMIDE





AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



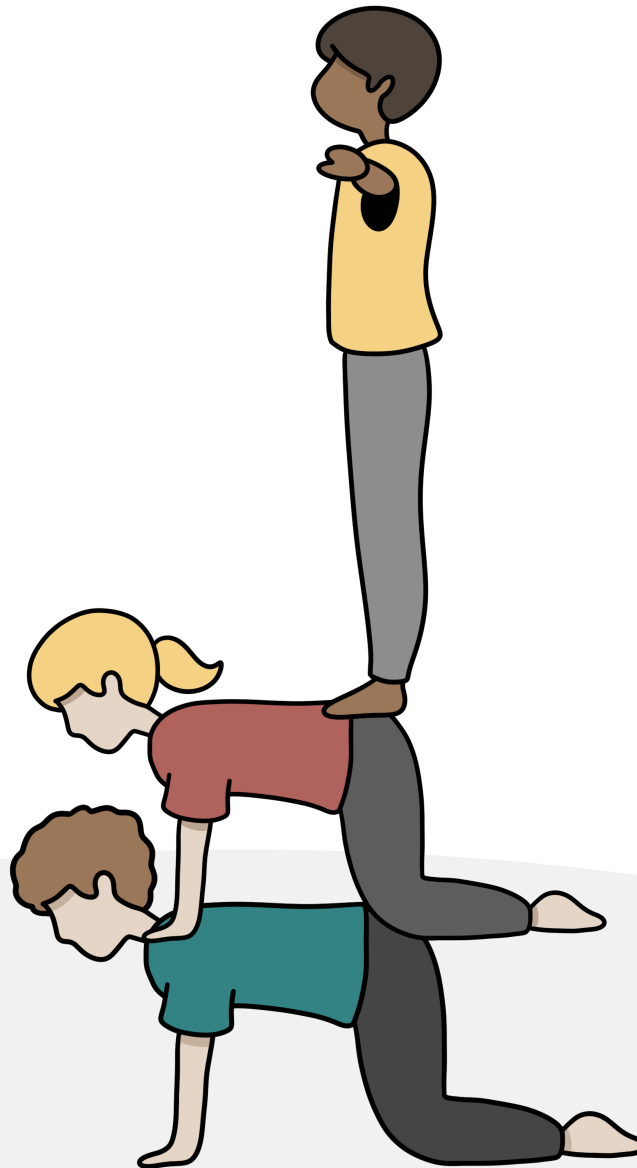
AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

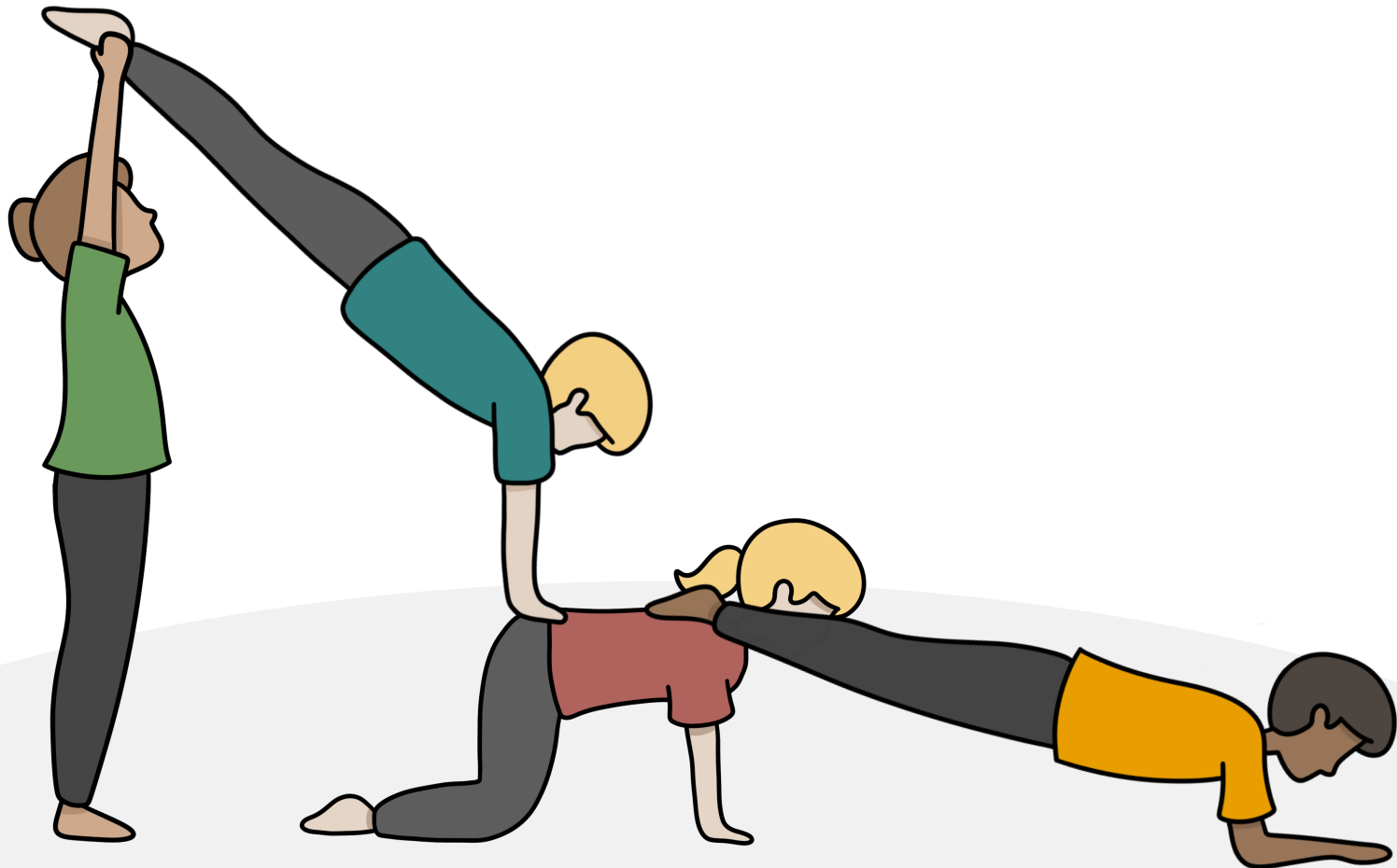
3ER-PYRAMIDE



AKROBATIK
4ER-PYRAMIDEN

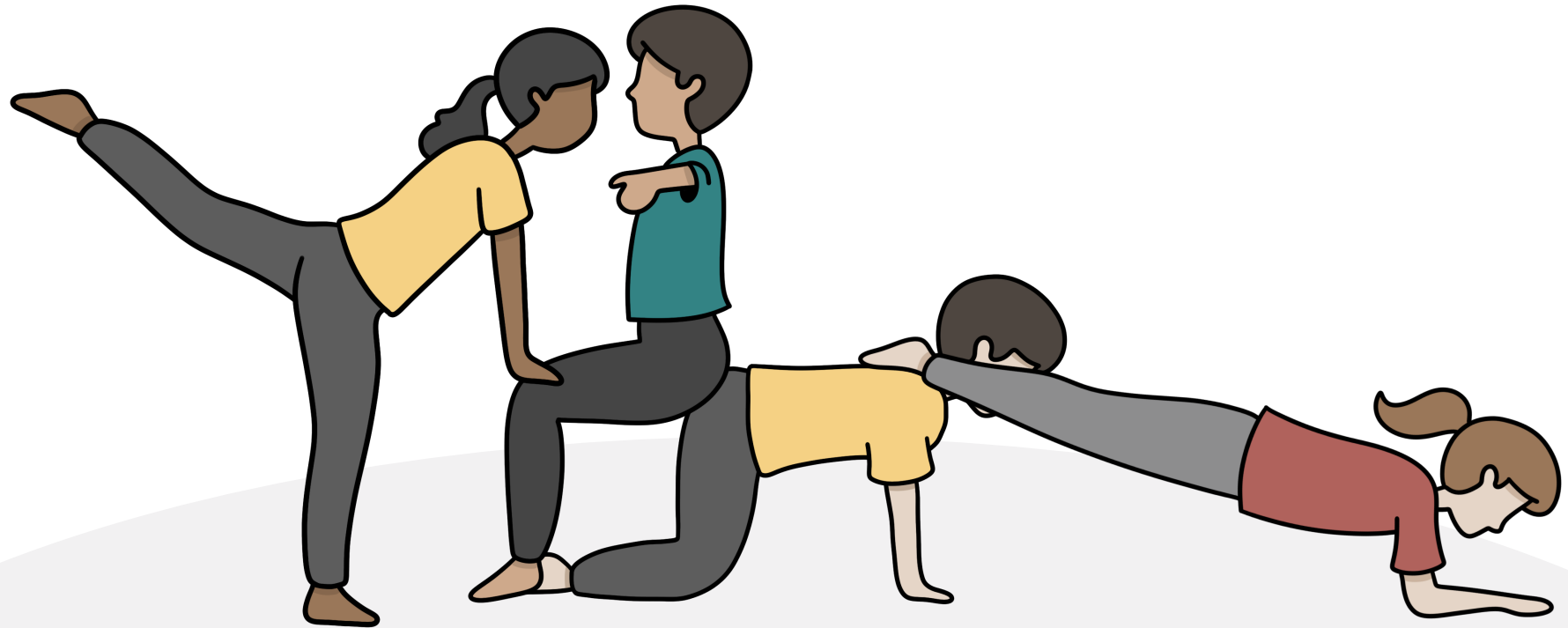
AKROBATIK

4ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

4ER-PYRAMIDE



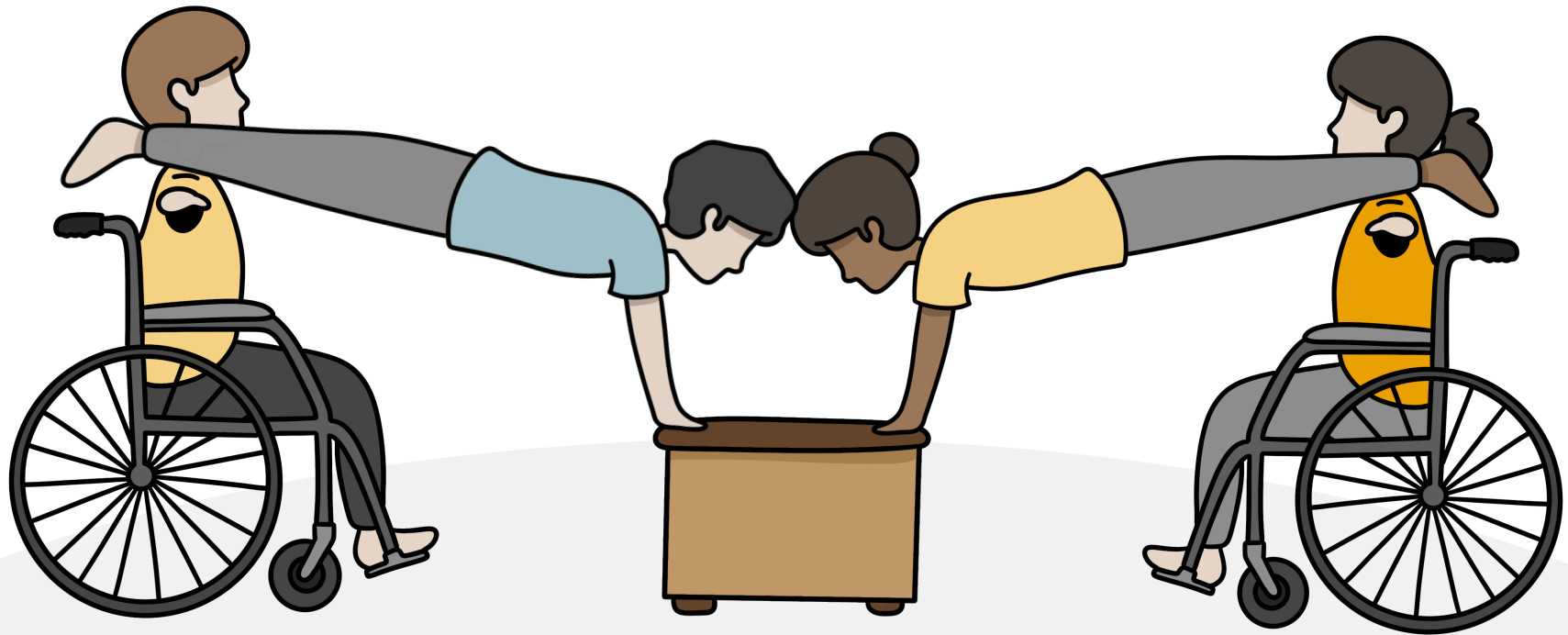
AKROBATIK

4ER-PYRAMIDE



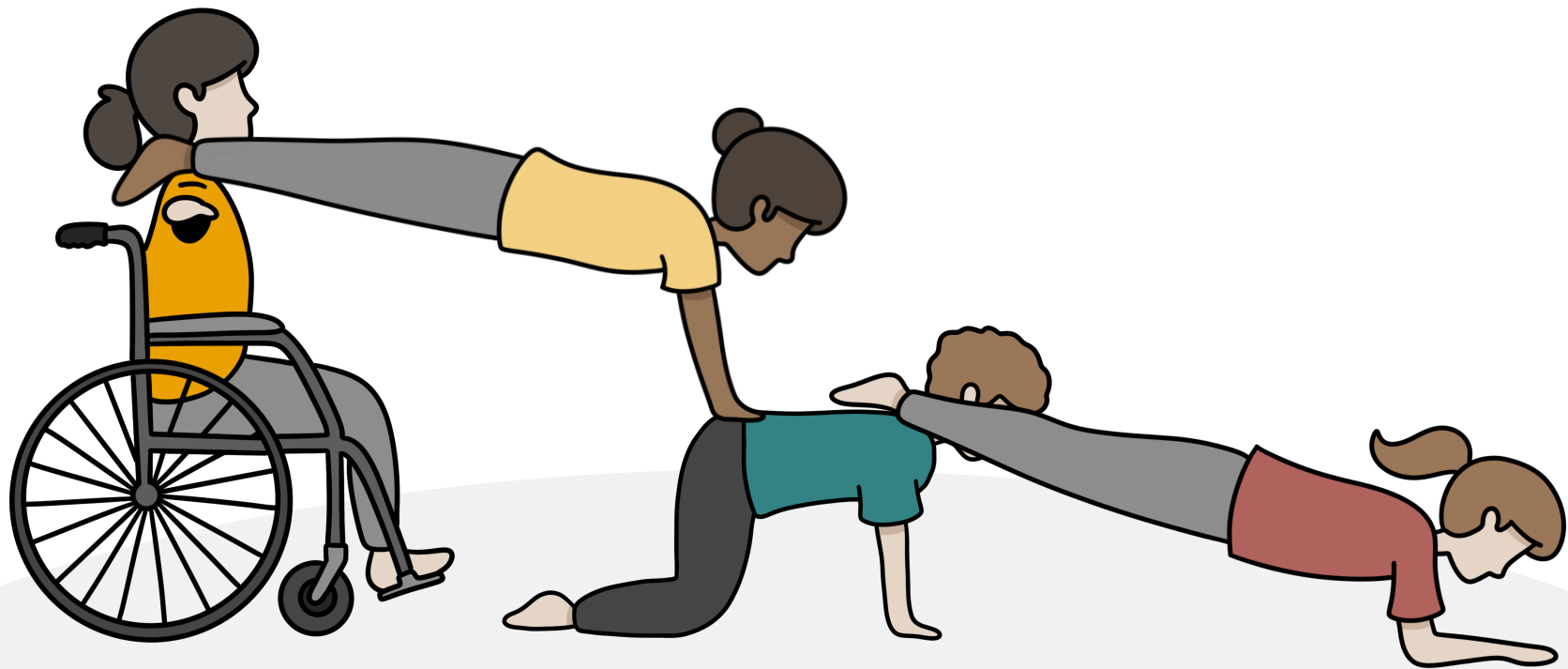
AKROBATIK

4ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

4ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

4ER-PYRAMIDE



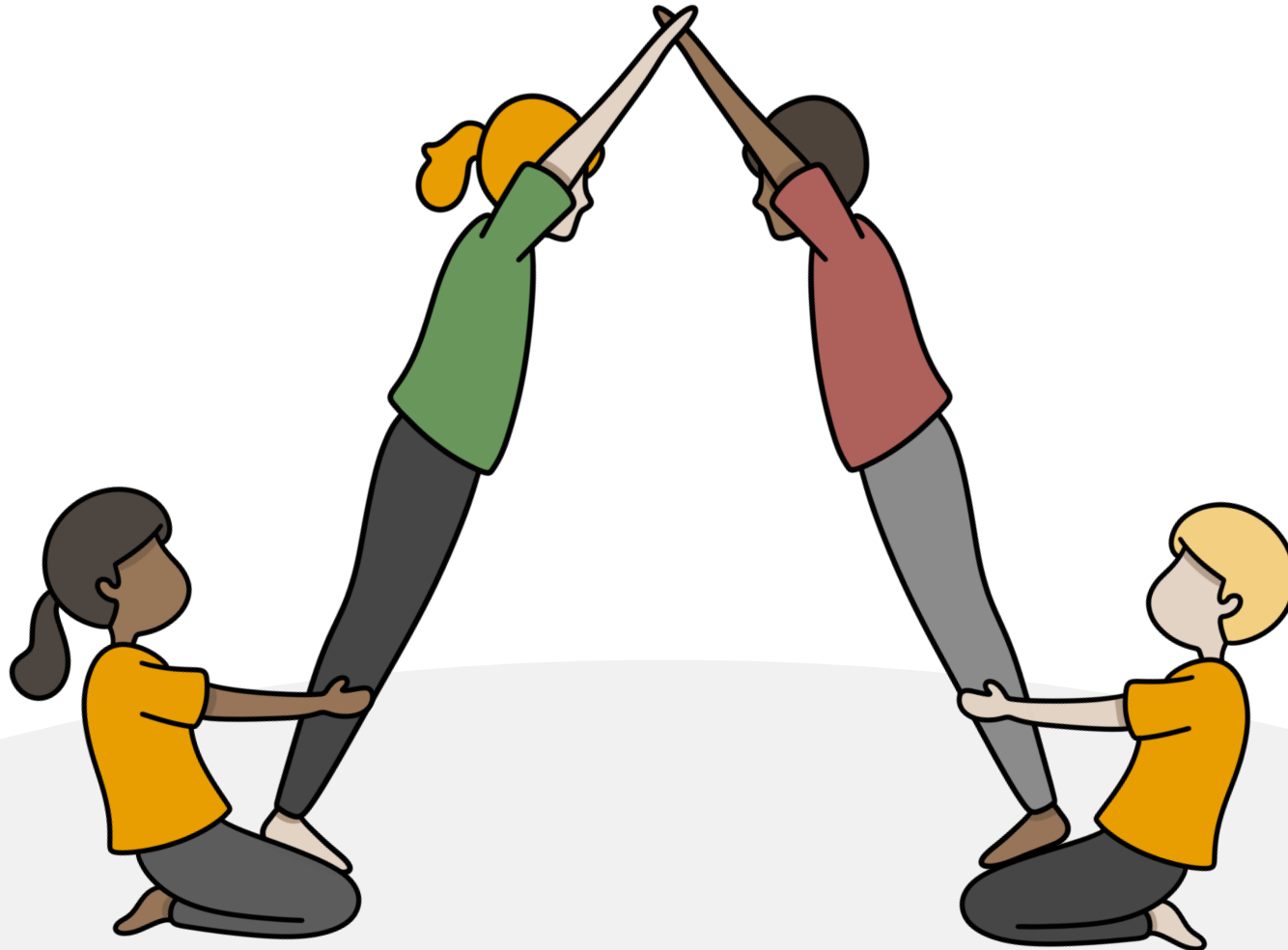
AKROBATIK

4ER-PYRAMIDE



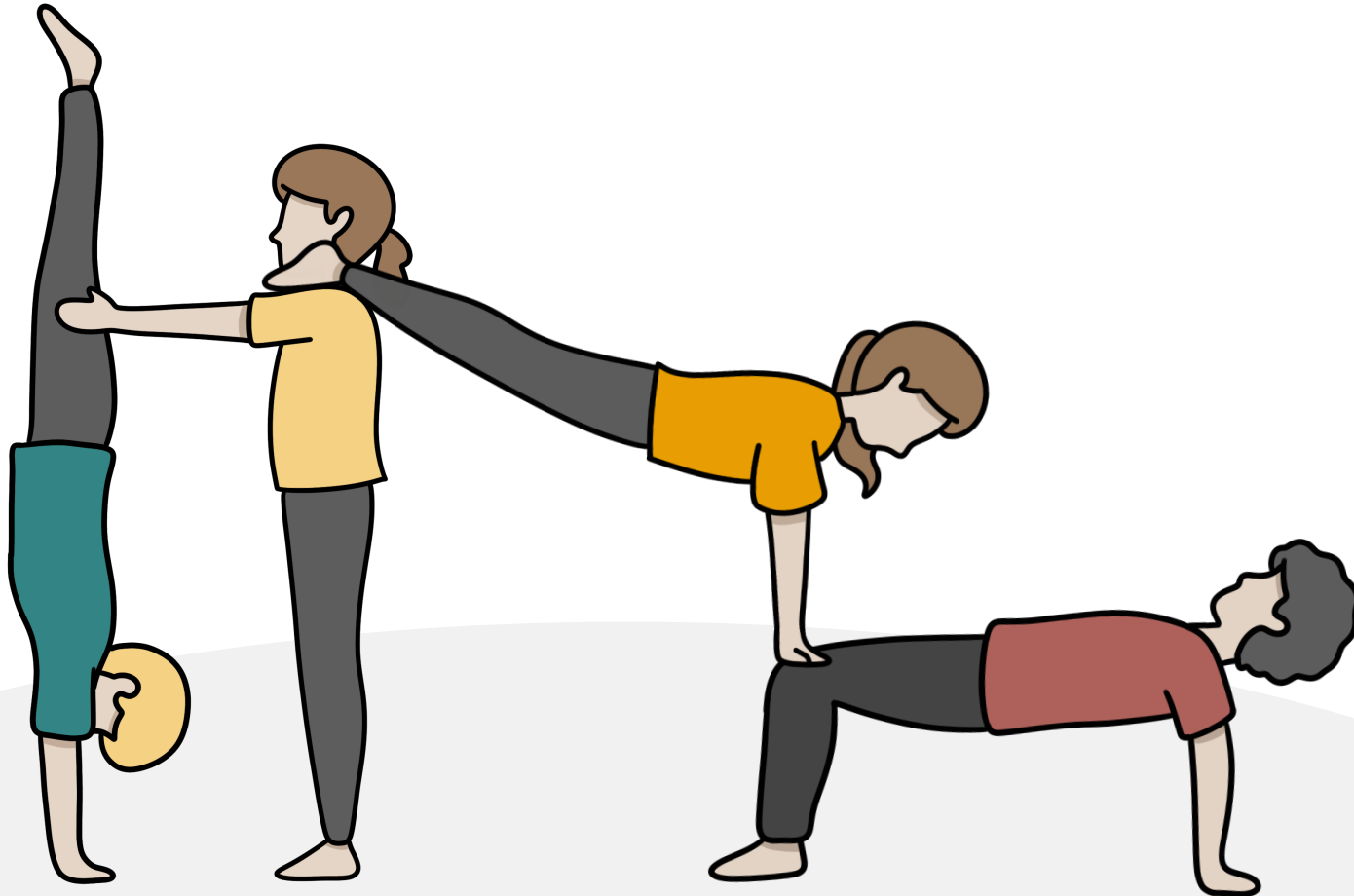
AKROBATIK

4ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

4ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

4ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

4ER-PYRAMIDE





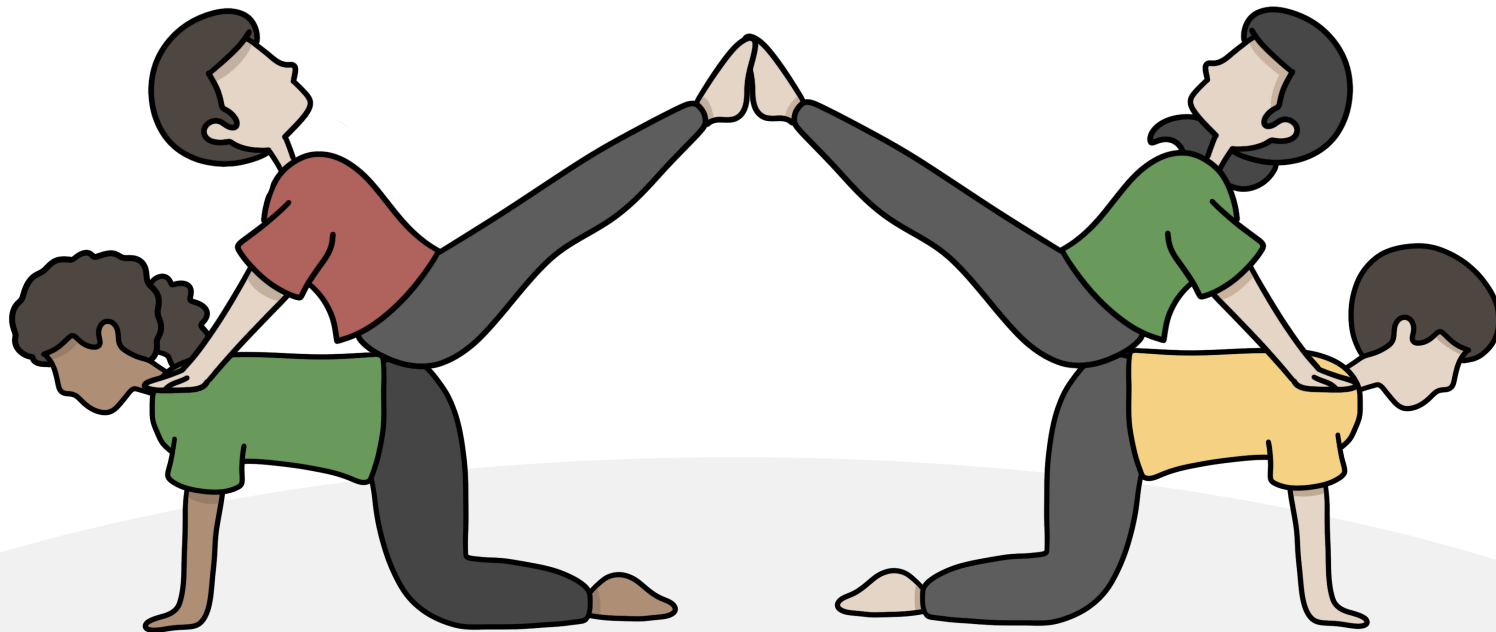
AKROBATIK

4ER-PYRAMIDE



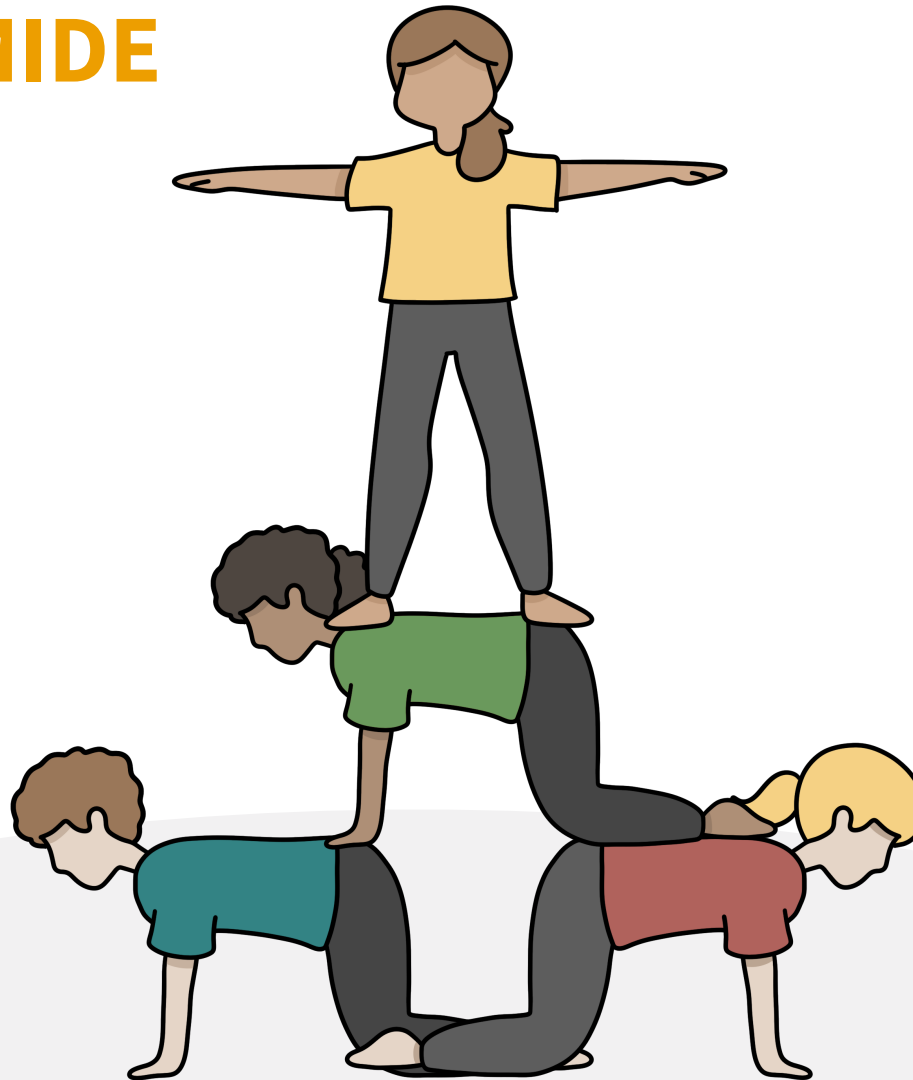
AKROBATIK

4ER-PYRAMIDE



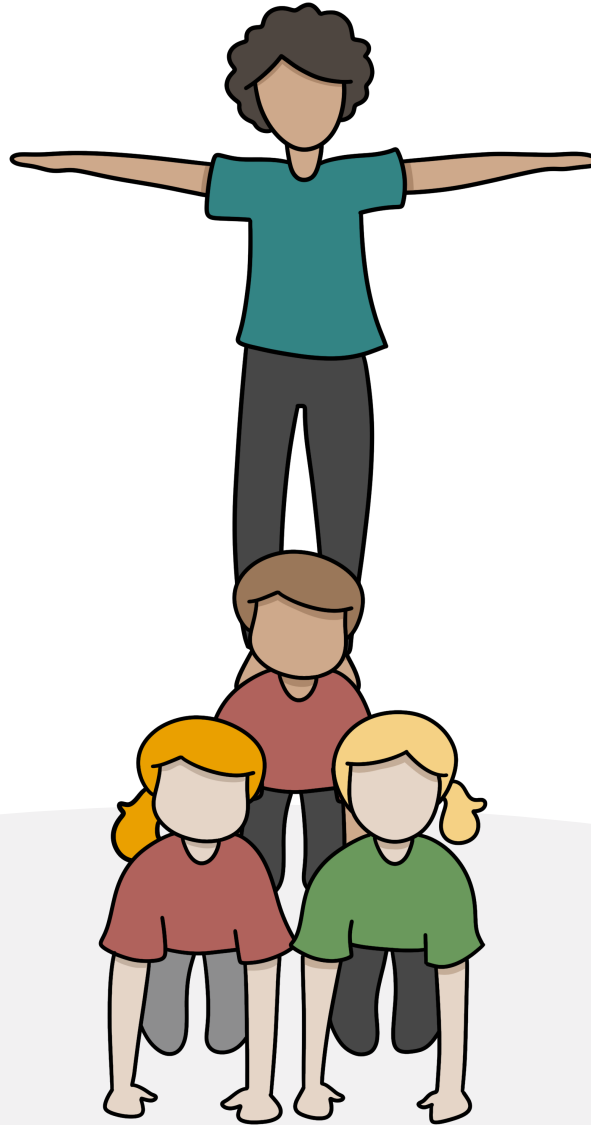
AKROBATIK

4ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

4ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

4ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

4ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDEN



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



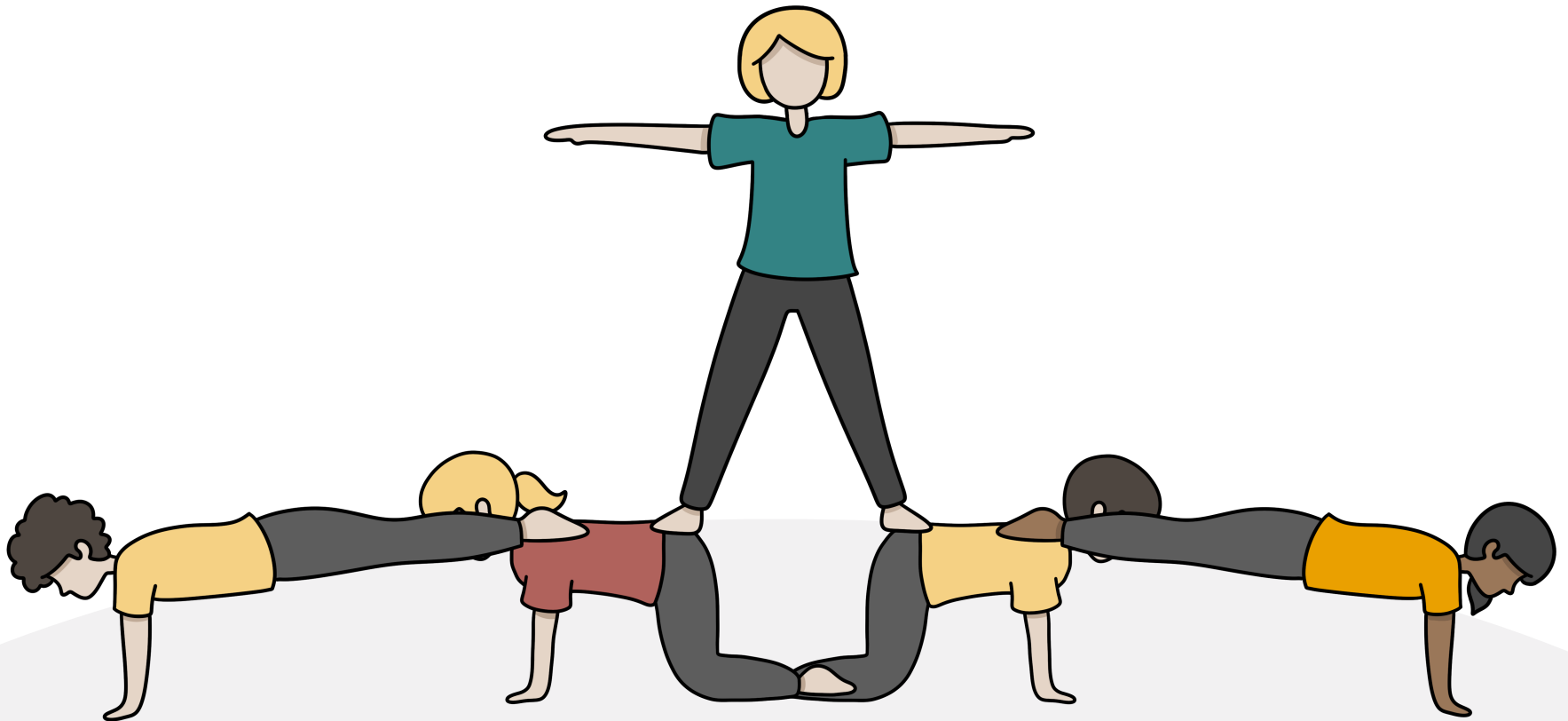
AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



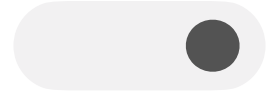
AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



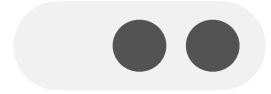
AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



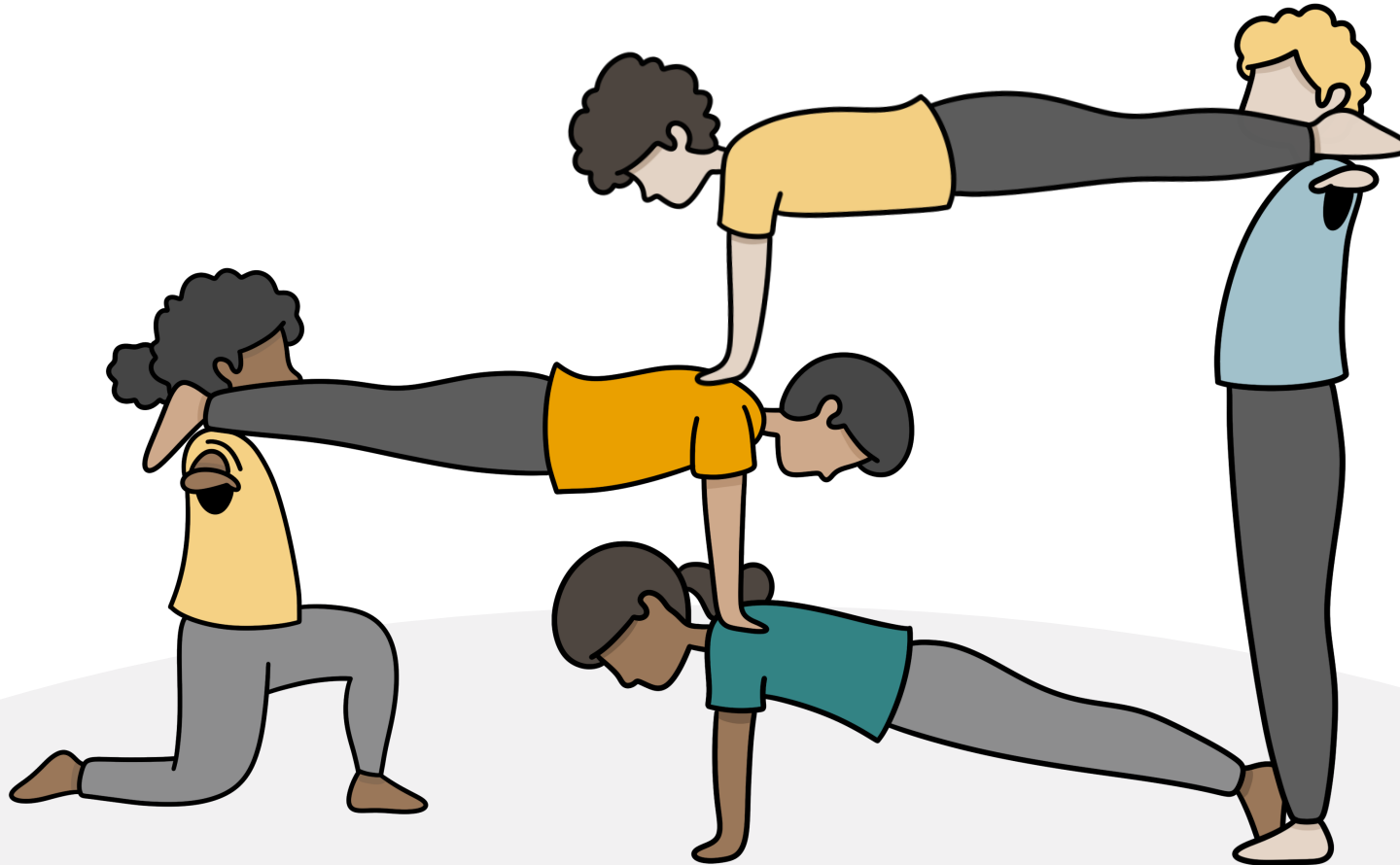
AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

5ER-PYRAMIDE



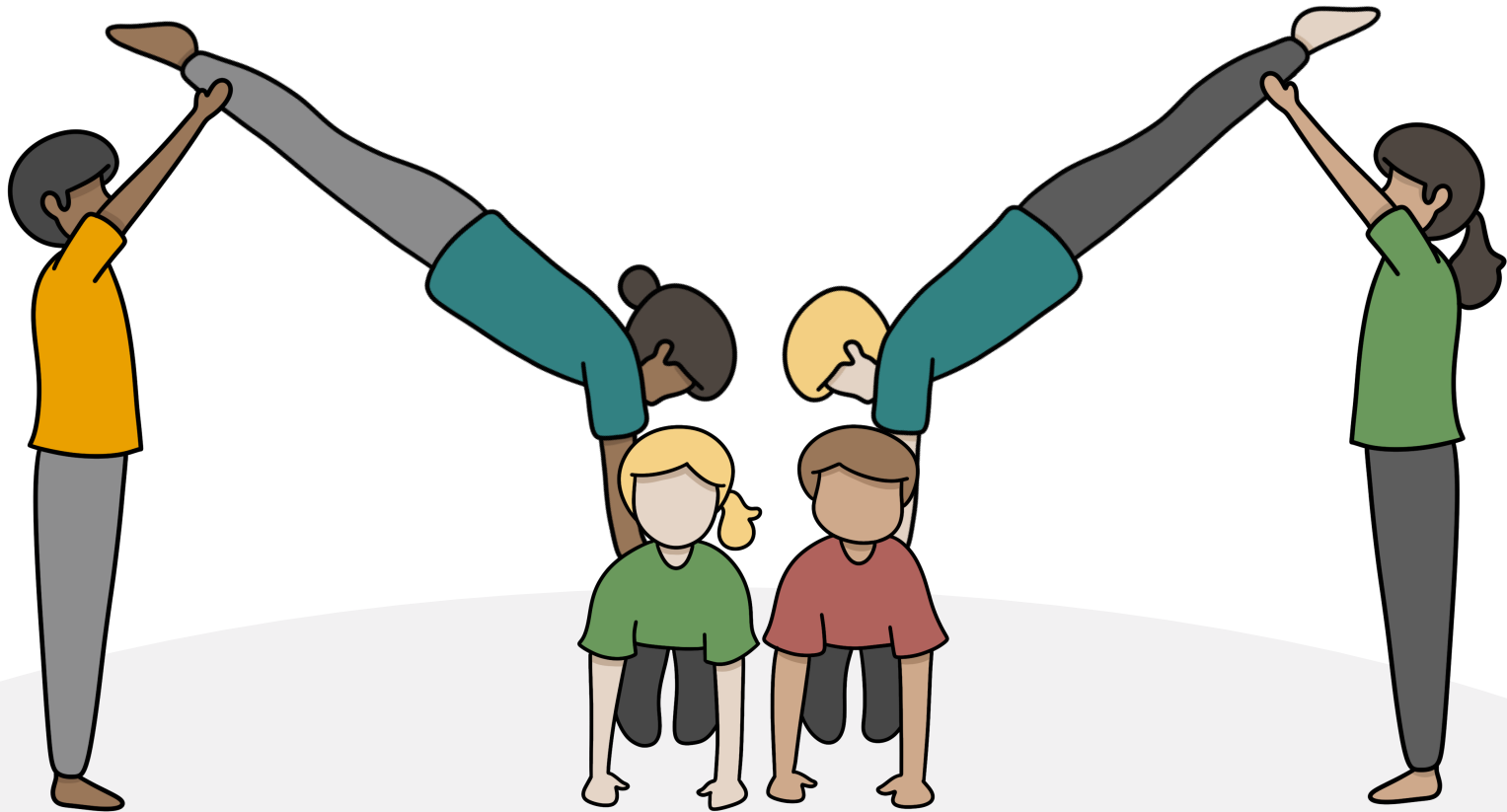
AKROBATIK

6ER-PYRAMIDEN



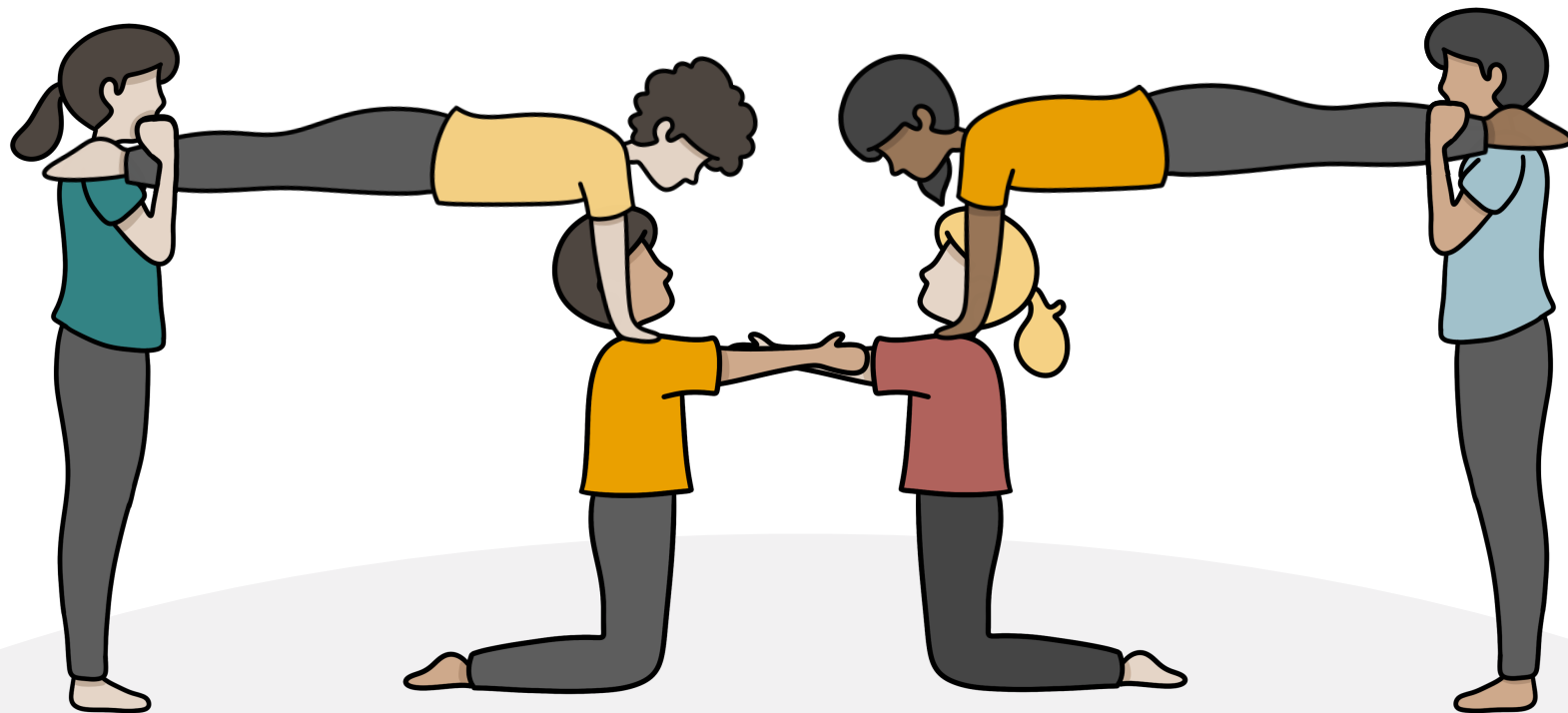
AKROBATIK

6ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

6ER-PYRAMIDE



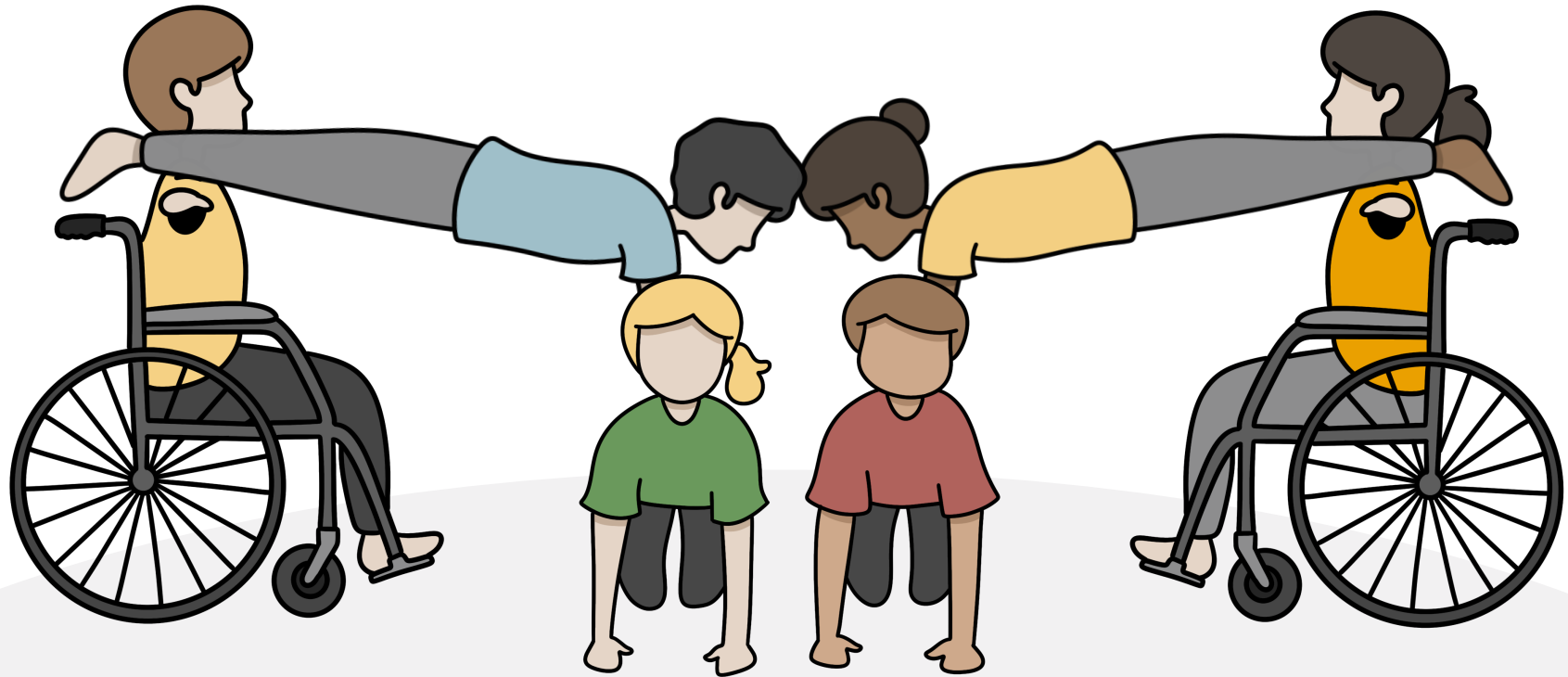
AKROBATIK

6ER-PYRAMIDE



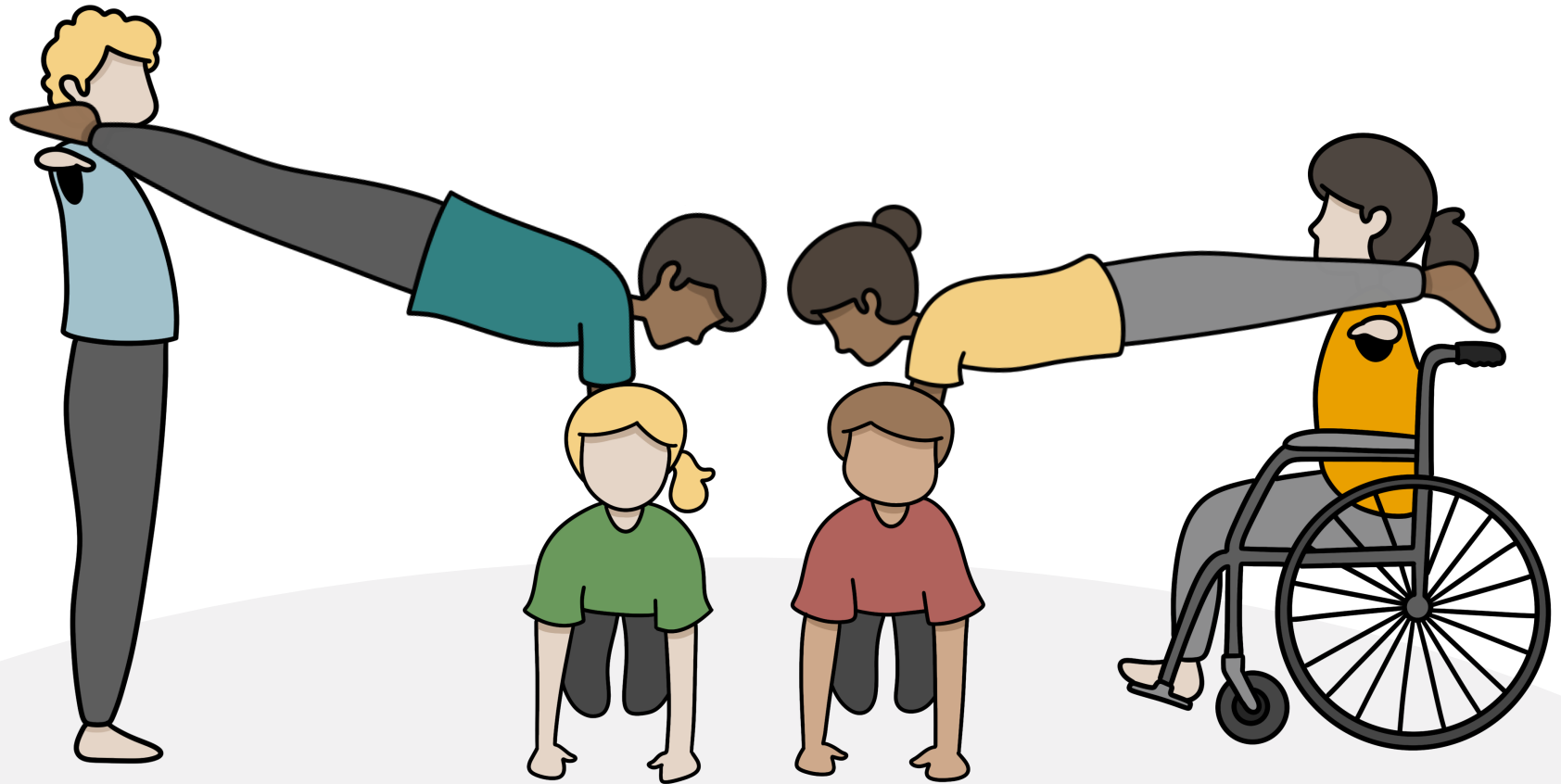
AKROBATIK

6ER-PYRAMIDE



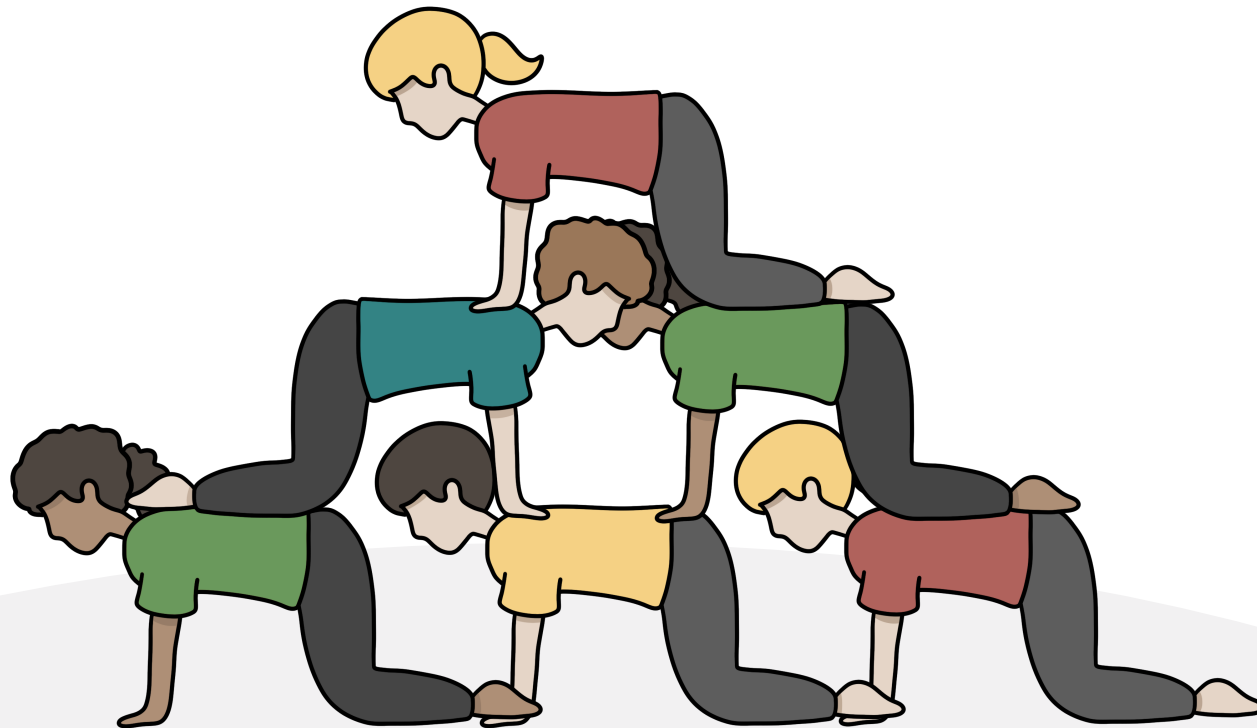
AKROBATIK

6ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

6ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

6ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

6ER-PYRAMIDE



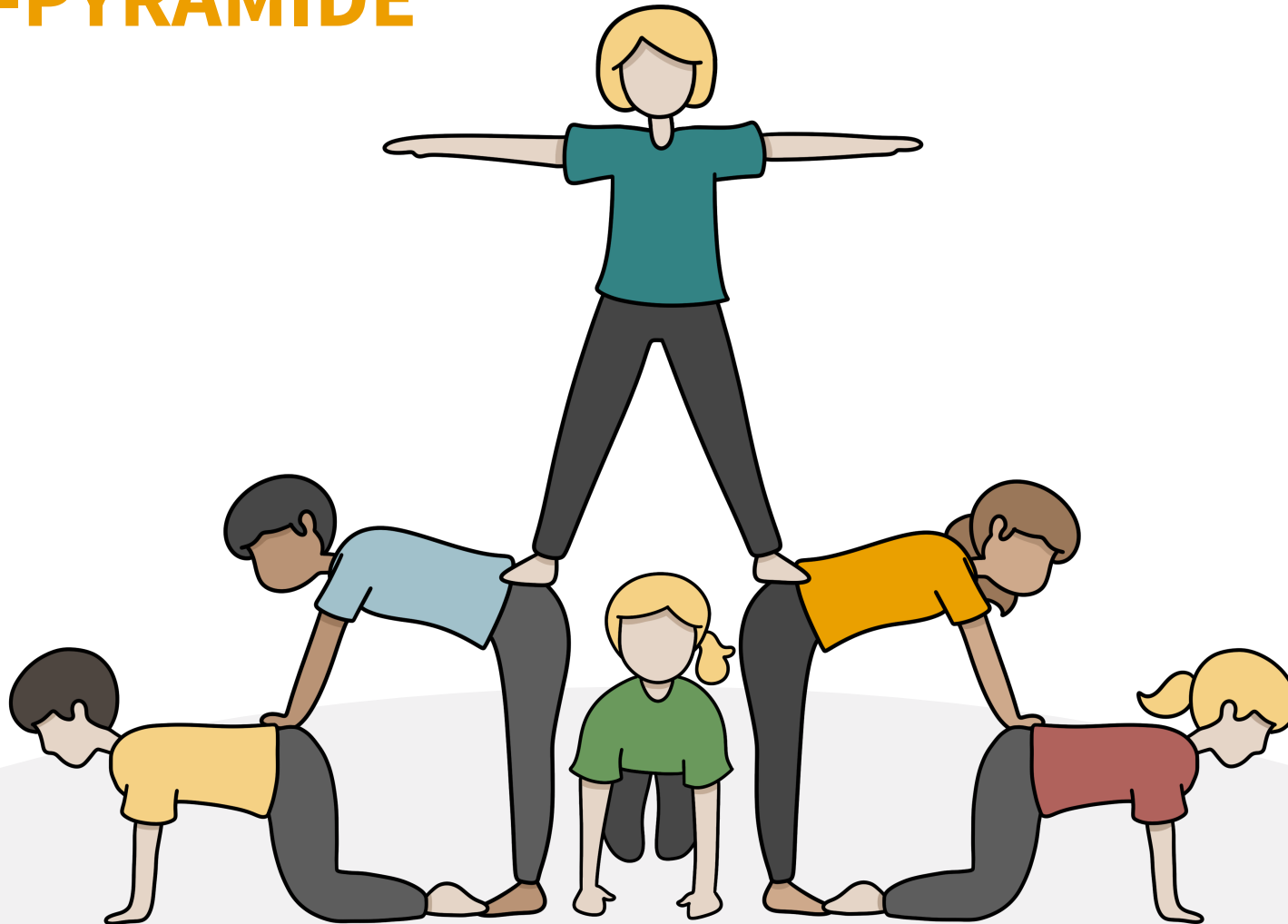
AKROBATIK

6ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

6ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

6ER-PYRAMIDE



AKROBATIK
WEITERE PYRAMIDEN ●

AKROBATIK

7ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

7ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

7ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

7ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

7ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

7ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

8ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

9ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

10ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

11ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

12ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

13ER-PYRAMIDE



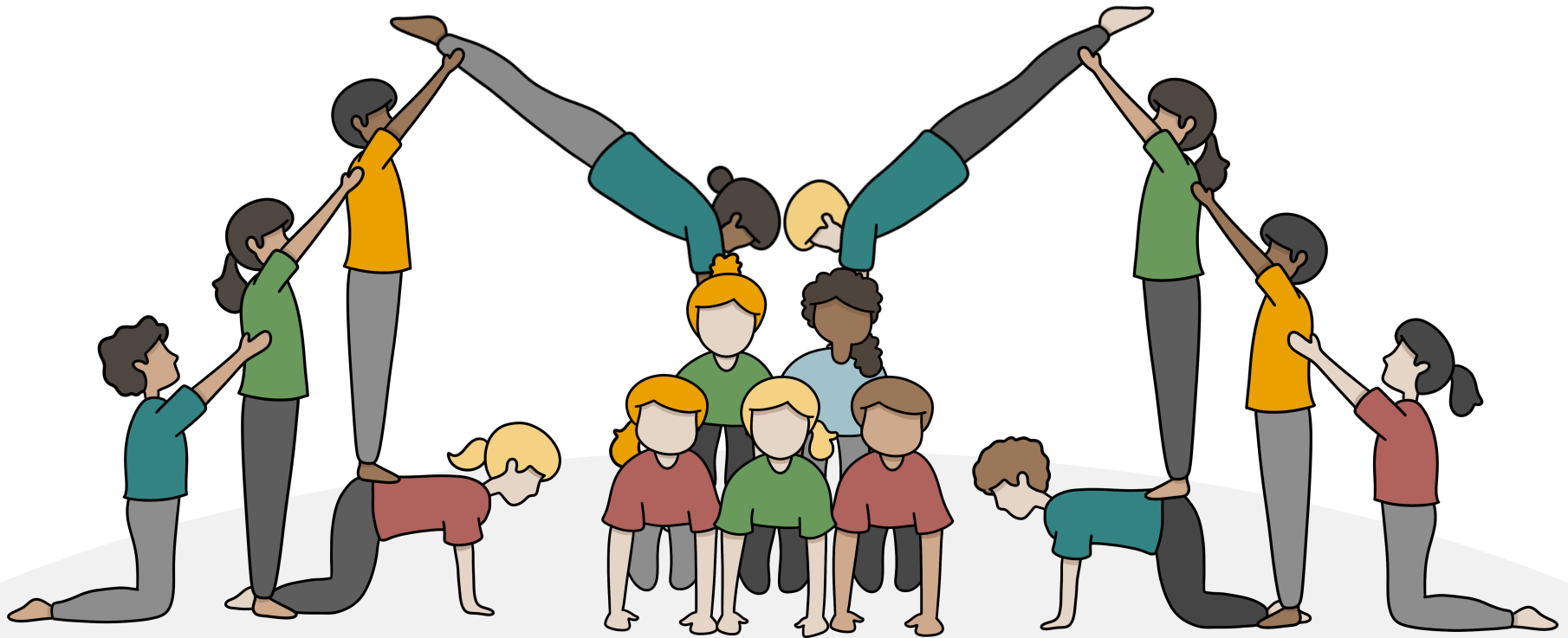
AKROBATIK

14ER-PYRAMIDE



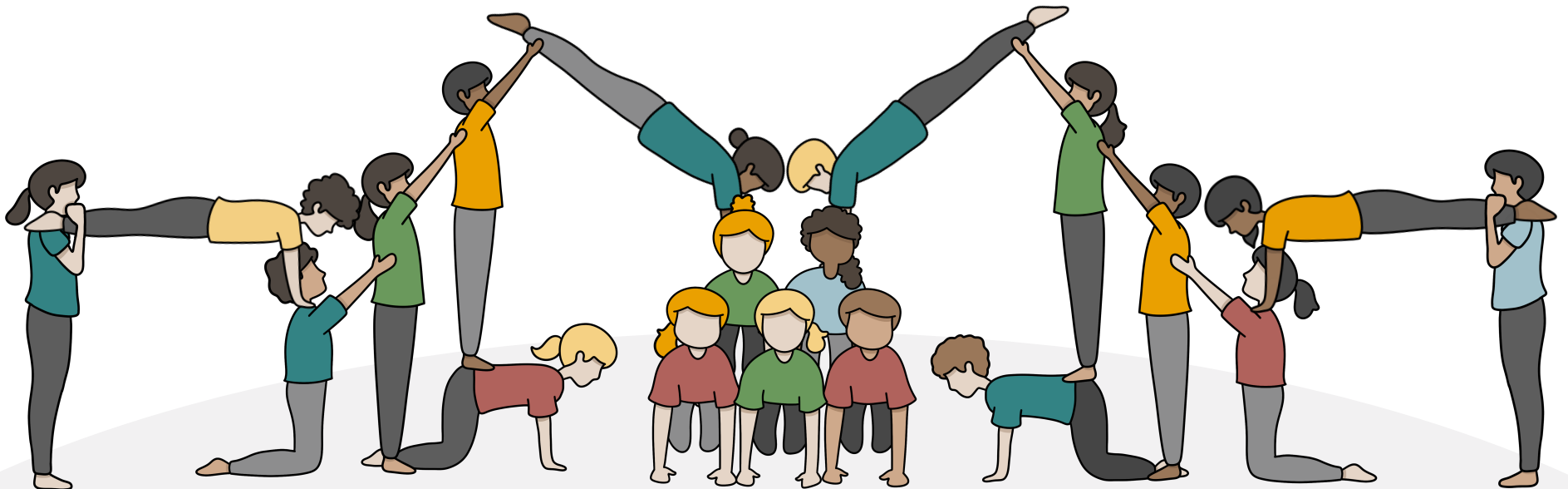
AKROBATIK

15ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

19ER-PYRAMIDE



AKROBATIK

TIPPS & SICHERHEITS- HINWEISE

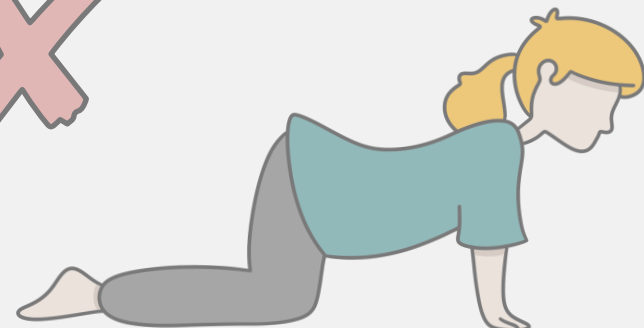
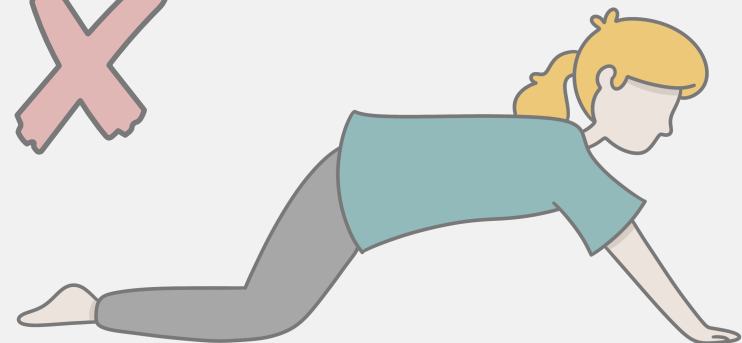
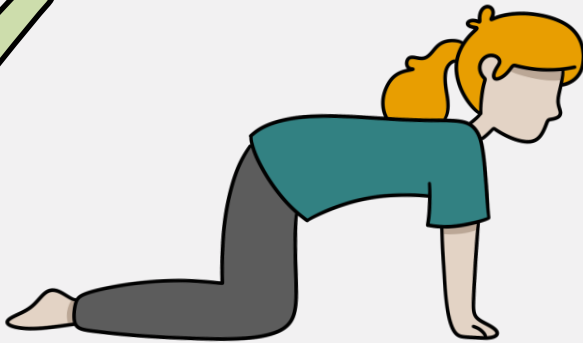
AKROBATIK

DIE BANK



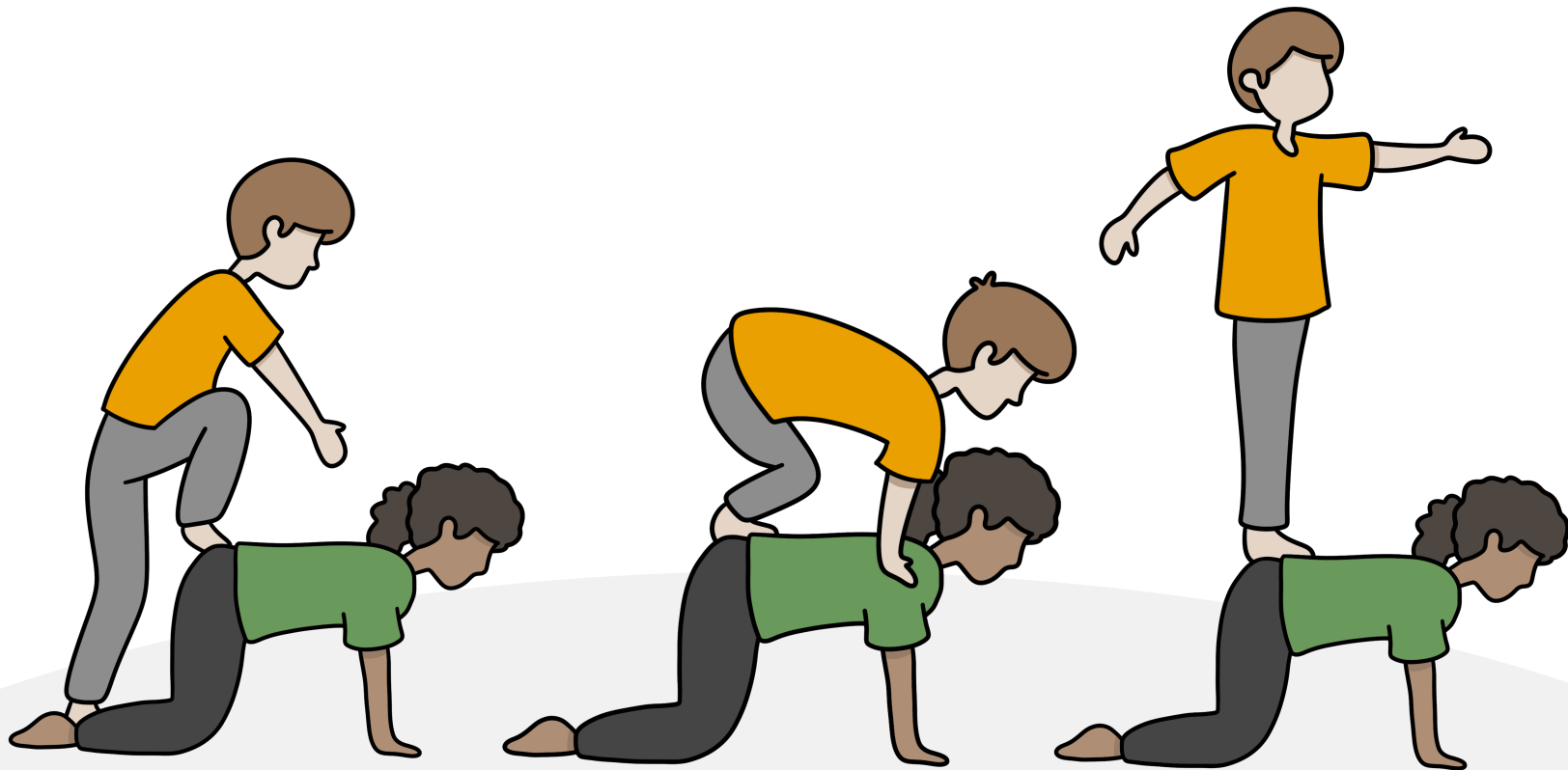
AKROBATIK

DIE BANK



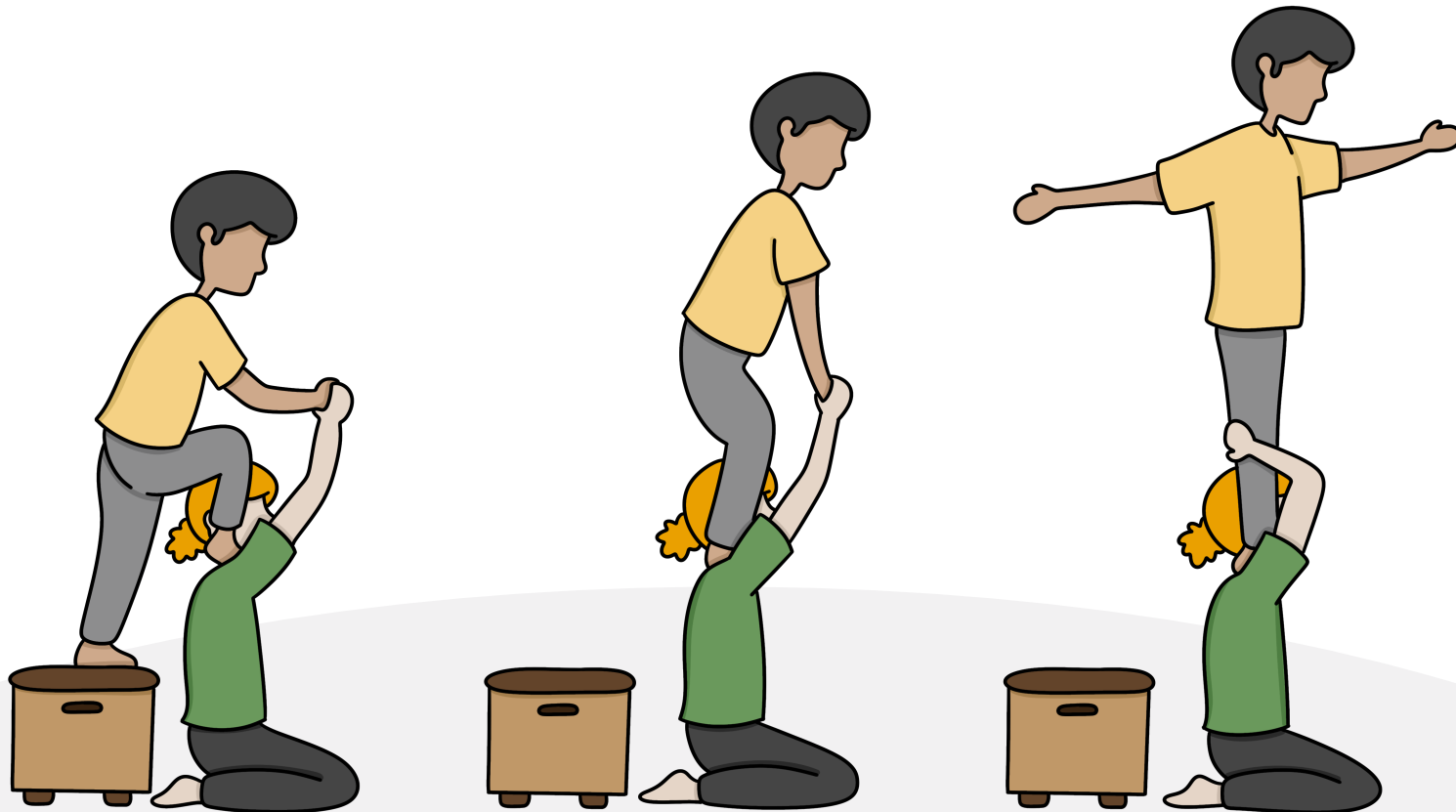
AKROBATIK

AUFSTIEG AUF DIE BANK



AKROBATIK

AUFSTIEG AUF DIE SCHULTERN



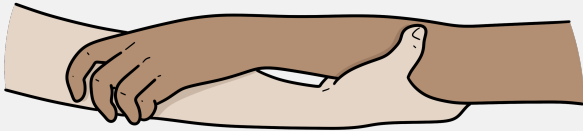
AKROBATIK

AUFSTIEG AUF DIE SCHULTERN

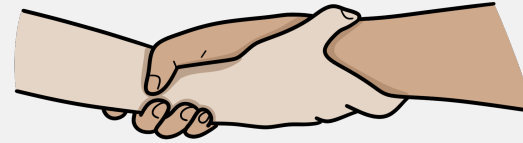


AKROBATIK

HILFREICHE GRIFFE



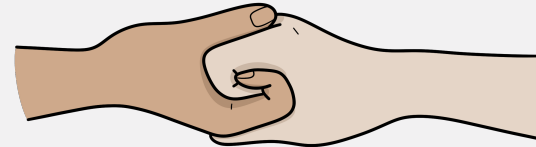
Unterarm-Griff



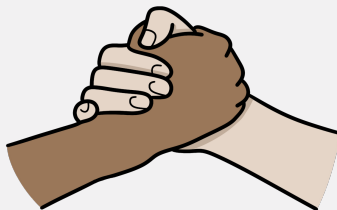
Handgelenk-Griff



Shakehand-Griff



Finger-Griff



Daumen-Griff



Räuberleiter

REGELN

- zügig, aber nicht hastig!
- Präsentation: 3-4 Sekunden!
- alle können das Kommando „ab“ (Abbau) geben!
- Abbau umgekehrt zum Aufbau!
- aufrechte Körperhaltung!



REGELN

**ZÜGIG, ABER
NICHT HASTIG!**

**PRÄSENTATION:
3-4 SEKUNDEN**

**ALLE KÖNNEN DAS
KOMMANDO „AB“
GEBEN!**

**ABBAU
UMGEKEHRT ZUM
AUFBAU!**

AUFRECHTE KÖRPERHALTUNG!

LÄCHELN!

TEAMBESPRECHUNG

- Wer hilft wem?
- Wer sichert wen?
- Wer übernimmt welche Position?
- Wie ist der Plan für den Auf- und Abbau?
- Wer übernimmt Kommandos?
- Benötigt ihr Hilfsmittel wie Kästen?

ROLLSTUHL SICHERHEITSHINWEISE

- Bremsen feststellen!
- Kippschutz aktivieren!
- Auf Greifreifen bzw. Reifen stellen und stützen (nicht auf das Schutzblech und die Schiebegriffe)!

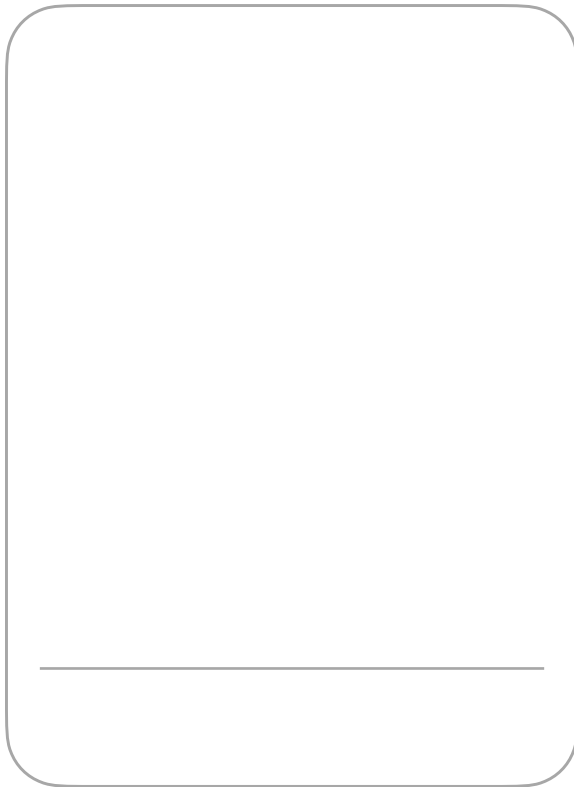
AKROBATIK BEWERTUNG

PLANUNG

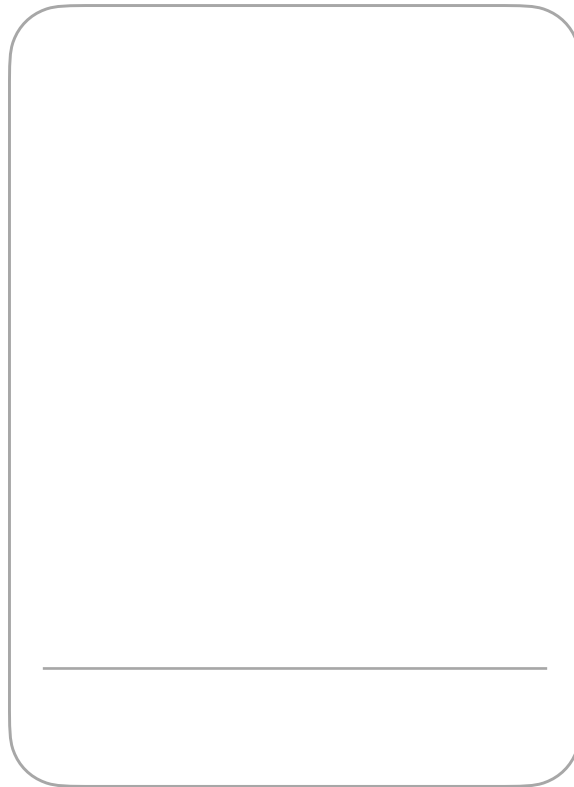
von:

.....

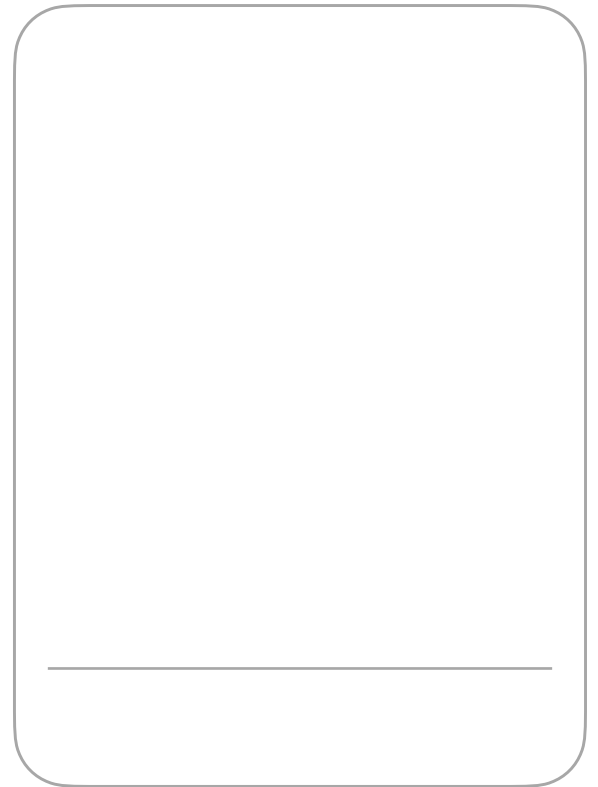
Aufgabe: Skizziert die Pyramiden, die ihr aufführen möchtet.



Pyramide 1



Pyramide 2



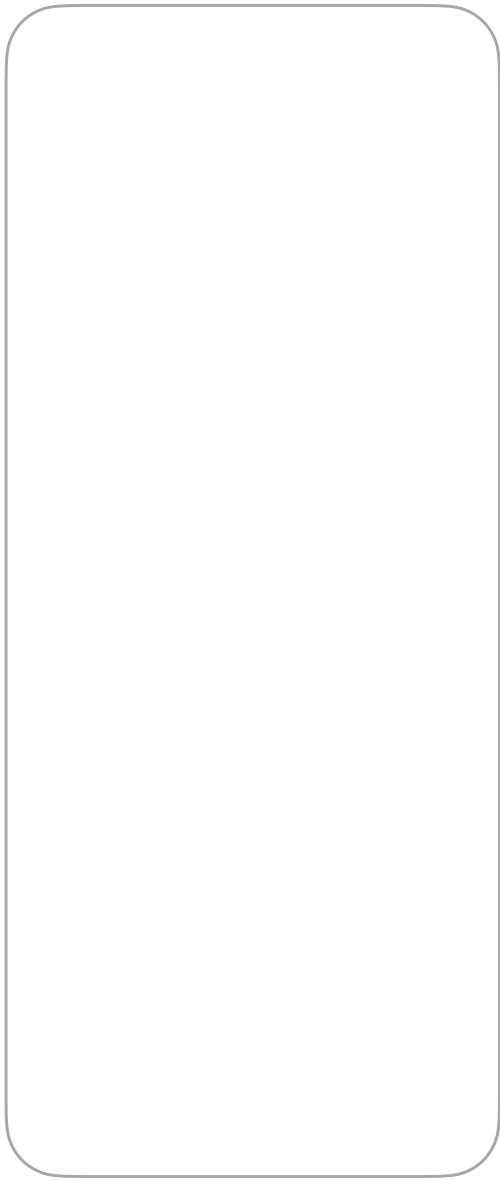
Pyramide 3

PLANUNG

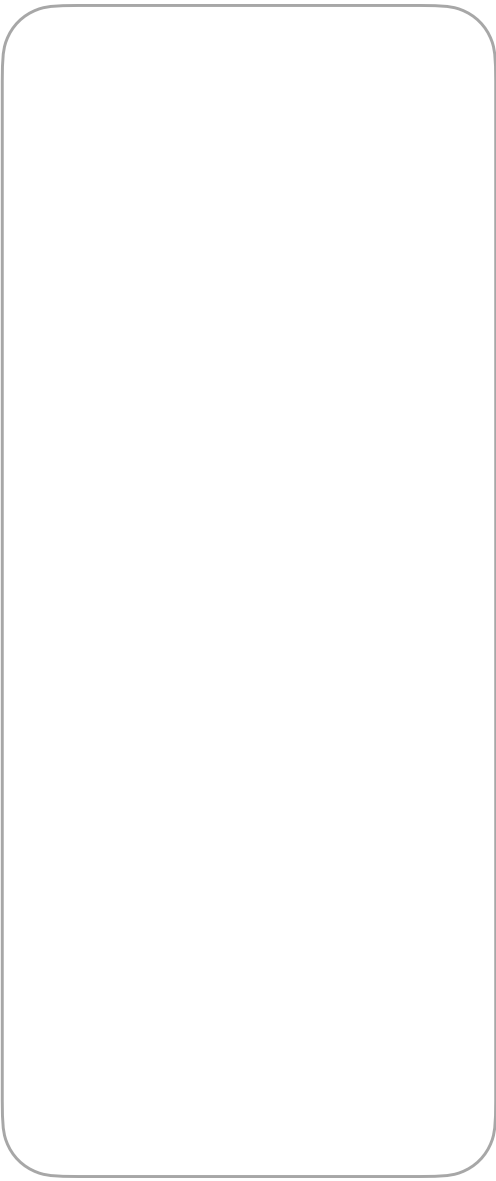
von:

Aufgabe: Skizziert die Pyramiden, die ihr aufführen möchtet.

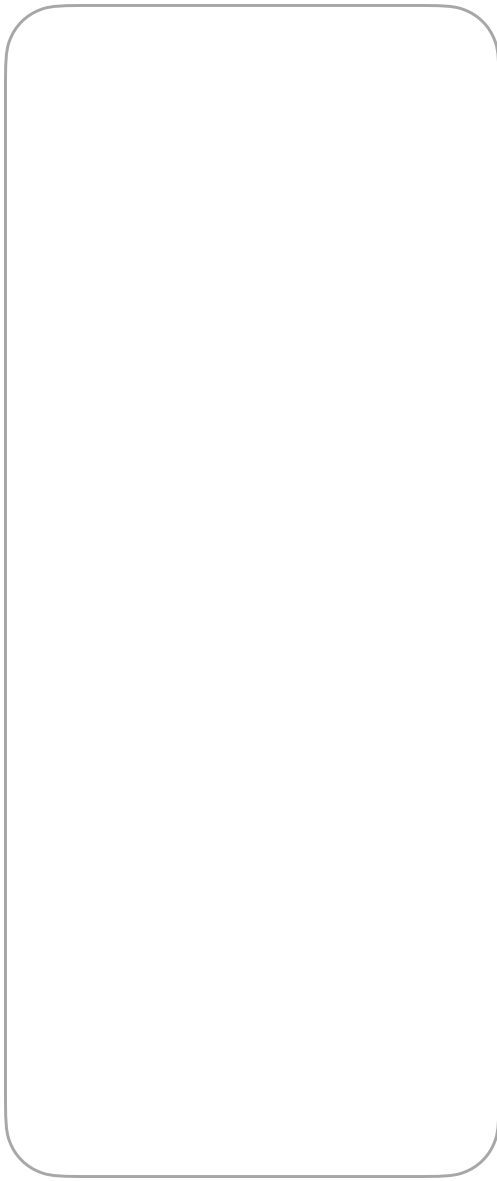
Pyramide 1



Pyramide 2



Pyramide 3



BEWERTUNG

von:

Vorgabe

Wurden mindestens 3 Pyramiden aufgeführt?

☐☐☐

Beteiligung

Waren alle aus der Gruppe gleichermaßen beteiligt?

☐☐☐

Organisation / Planung

War ein klarer Ablauf erkennbar (Anfang, Hauptteil, Abschluss)?

☐☐☐

Kreativität

Wurden unterschiedliche Pyramiden und Übergänge aufgeführt?

☐☐☐

Gesamteindruck

☐☐☐

PLANUNG

von:

Aufgabe: Skizziert die Pyramiden, die ihr aufführen möchtet.



Pyramide 1



Pyramide 2



Pyramide 3



Pyramide 4



Pyramide 5

BEWERTUNG

von:

Vorgabe

Wurden mindestens 5 Pyramiden aufgeführt?

☐☐☐☐☐

Beteiligung

Waren alle aus der Gruppe gleichermaßen beteiligt?

☐☐☐☐☐

Organisation / Planung

War ein klarer Ablauf erkennbar (Anfang, Hauptteil, Abschluss)?

☐☐☐☐☐

Kreativität

Wurden unterschiedliche Pyramiden und Übergänge aufgeführt?

☐☐☐☐☐

Gesamteindruck

☐☐☐☐☐

QUELLEN

Bundesamt für Sport BASPO (2011). Partnerakrobatik. Online unter: https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2011/01/03_11_themenheft_Partnerakrobatik_d.pdf. Stand: 02.10.2022.

Kompetenznetzwerk Sportunterricht (2018). Akrobatische Kunststücke in der Schule. Online unter: <https://www.knsu.de/weitere-sportbereiche/akrobatik/akrobatische-kunststuecke-in-der-schule>. Stand: 02.10.2022.

Stillger, K. (o.J.). Akrobatik - ein Manuskript für die Ausbildung von Sportstudierenden im Geräteturnen und in den Bewegungskünsten am Sportzentrum der Universität Augsburg. Online unter: <https://elearning.uni-regensburg.de/pluginfile.php/1283507/coursecat/description/Akrobatik.pdf>. Stand: 02.10.2022.

Die Rollstuhl-Akrobatik-Karten wurden an der Förderschule „An Boerns Soll“ erprobt. Vielen Dank an **Almut Sechtig** und ihre Kolleg*innen und Schüler*innen für die tolle Unterstützung!





NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses Materials gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).