



Akro4kids

Ein Partnerakrobatik-Lehrmittel für die Primarstufe

Übersicht Übungen

Zweierformen

Doppelbank*

Kniestand auf Bank*

Stand auf Bank*

Einbeiniger Kniestand**

Rückenpaar**

Tisch**

Doppelliegestütz*

Stütz zu zweit *

Handstand**

Flieger***

V-Balance*

V-Balance rückwärts*

V-Balance seitwärts*

Stuhl***

Gallionsfigur***

Überschlag-Überzug**

Überschlag-Überzug rückwärts***

Doppelrolle**

Rad über Knie***

Dreierformen

Kleine Bankpyramide*

Statue*

Fachwerk*

Denkmal**

Kniedenkmal**

Hohes Denkmal**

Liegestützpyramide**

Gallionspyramide**

Doppelflieger***

Doppelhandstand***

Gruppenformen

Viererbank*

Handstand-Stützpyramide**

Treppenpyramide***

5-er Bankpyramide*

Doppelkniestand*

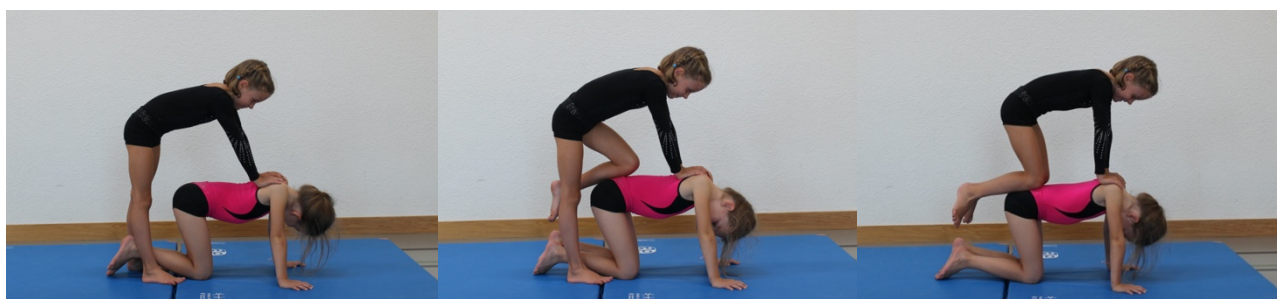
Bankpyramide seitwärts**

Doppeldenkmal**

Pyramide mit Handstand***

5er-Gallionspyramide***

Dreistöckige Bankpyramide**

**Wichtig:**

- Beide Turnenden sind in einer Bankposition → Hände senkrecht unter den Schultern, Knie senkrecht unter dem Becken, Rücken gerade
- Kein Gewicht auf die Wirbelsäule geben

Tipps:

- Zuerst die Hände platzieren, dann die Knie aufsetzen

Frage: Wie könntest du die Figur noch verändern und erschweren?



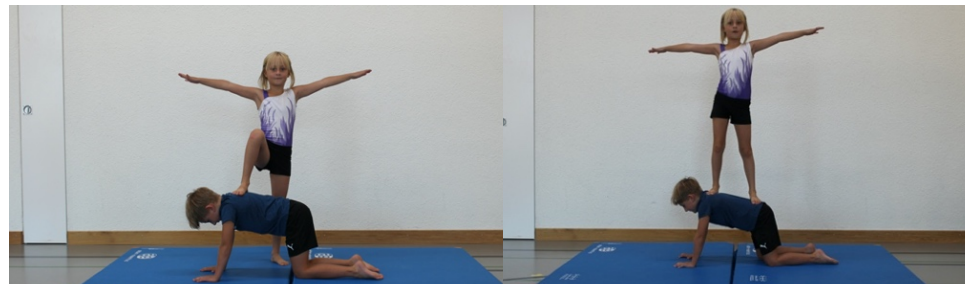
Wichtig:

- Untere Person ist in einer Bankposition: Hände senkrecht unter Schultern, Knie senkrecht unter Becken, gerader Rücken
- Obere Person ist im Kniestand: gespannt, von Knien bis zum Kopf gerade, Arme gerade nach aussen, kein Gewicht auf die Wirbelsäule

Tipps:

- Am Anfang eine Hilfsperson holen, damit die obere Person mehr Stabilität hat

Frage: Seid kreativ! Könnte man auch noch anders auf die Bank knien?



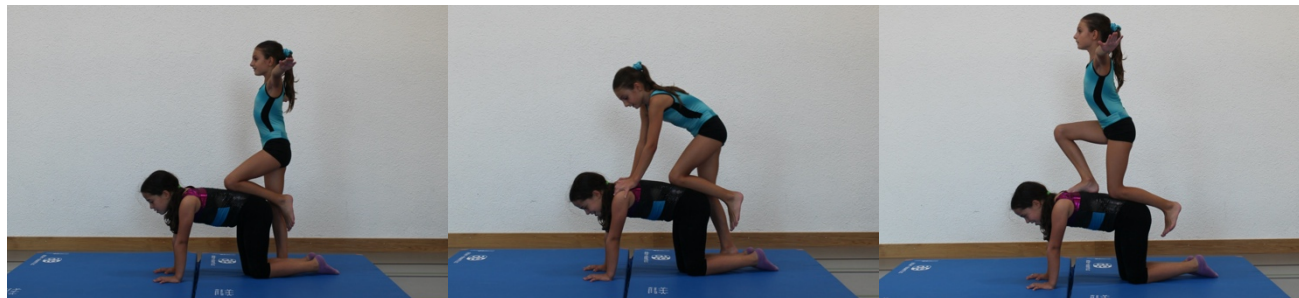
Wichtig:

- Untere Person in einer Bankposition: Hände senkrecht unter den Schultern, Knie senkrecht unter dem Becken, gerader Rücken
- Obere Person im Stand: gespannt, von Kopf bis Fuss gerade, Arme gerade nach aussen, kein Gewicht auf den mittleren Rücken

Tipps:

- Am Anfang eine Hilfsperson holen, damit die obere Person mehr Stabilität hat

Frage: Könnt ihr die Figur noch erschweren? Kann man anders auf die Bank stehen?



Wichtig:

- Die untere Person ist in einer Bankposition → Hände senkrecht unter den Schultern, Knie senkrecht unter dem Becken, Rücken gerade
- Die obere Person ist im einbeinigen Kniestand → gerade aufrichten, kein Gewicht auf die Wirbelsäule geben

Tipps:

- Zuerst in den beidbeinigen Kniestand gehen, Arme horizontal nach aussen

Frage: Wie könnt ihr die Figur stabiler machen?



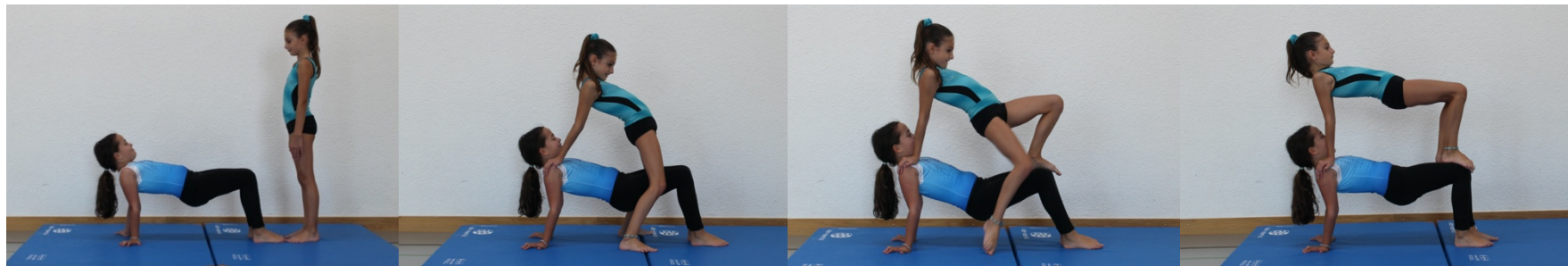
Wichtig:

- Die untere Person ist in einer Bankposition → Hände senkrecht unter den Schultern, Knie senkrecht unter dem Becken, Rücken gerade
- Die obere Person ist in der Rückenlage → Rücken gerade, Beine gerade nach oben

Tipps:

- Die Arme sollten um die untere Person fassen

Frage: Kann die obere Person die Beine auch strecken?

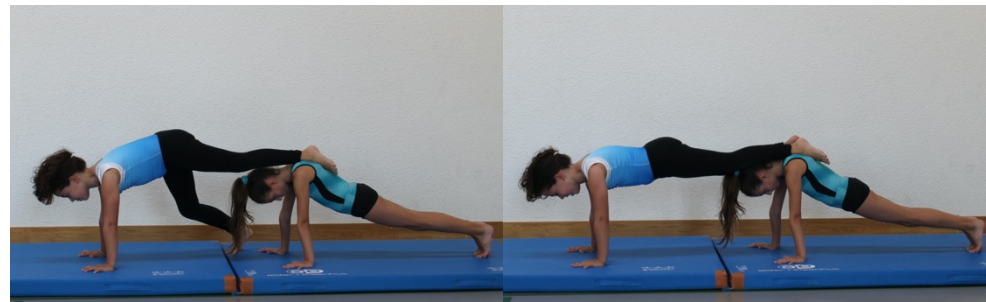
**Wichtig:**

- Beide Personen sind in einer Tisch-Position: die Hüfte nach oben, gerade von Schulter bis Knie

Tipps:

- Hände genau auf die Schultern der unteren Person setzen, Füße direkt auf die Knie

Frage: Geht das auch einbeinig?

**Wichtig:**

- Beide Turnenden sind in einer Liegestütz-Position → Hände senkrecht unter den Schultern, Körper gespannt (wie ein Brett) und gerade
- Die Füße auf die Schultern der unteren Person

Tipps:

- Macht die Vorübung «Brett»: Eine Person ist in der Liegestützposition und eine andere hebt ihre Füße leicht an

Frage: Könnt ihr noch mehr Personen daran hängen?



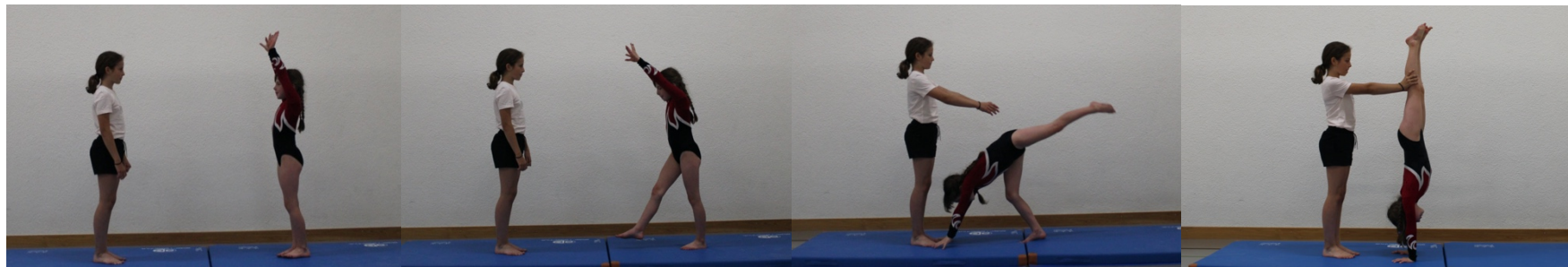
Wichtig:

- Die untere Person liegt auf dem Boden, Arme gestreckt nach oben
- Die obere Person ist in einer Liegestütz-Position: gespannt, Körper in einer Linie, Hände unter Schultern

Tipps:

- Arme müssen gestreckt sein

Frage: Kann auch nur ein Bein der oberen Person gehalten werden?

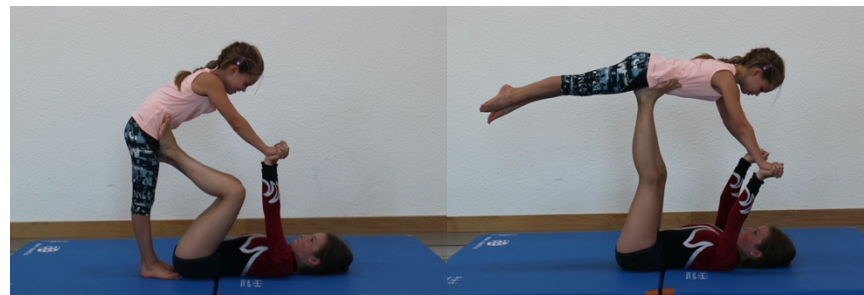
**Wichtig:**

- Eine Person ist im Handstand, die andere hält sie mit gestreckten Armen
- Im Handstand müssen die Arme ganz gestreckt sein, der Körper bildet eine Linie

Tipps:

- Zuerst sollte die eine Person sicher in den Handstand begleitet werden → evtl. eine dritte Person, die hilft

Frage: Kann die Person im Handstand auch nur einarmig gehalten werden?



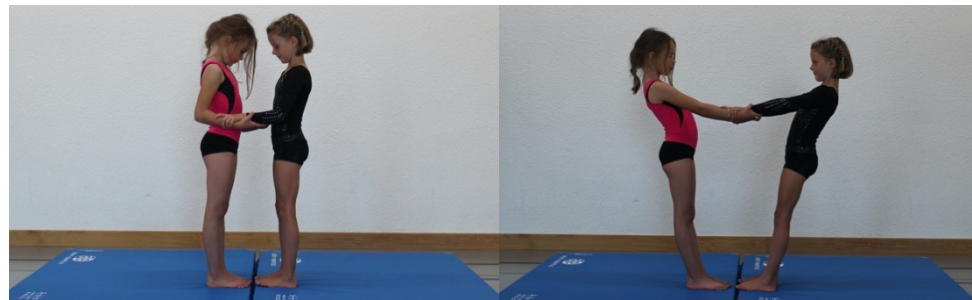
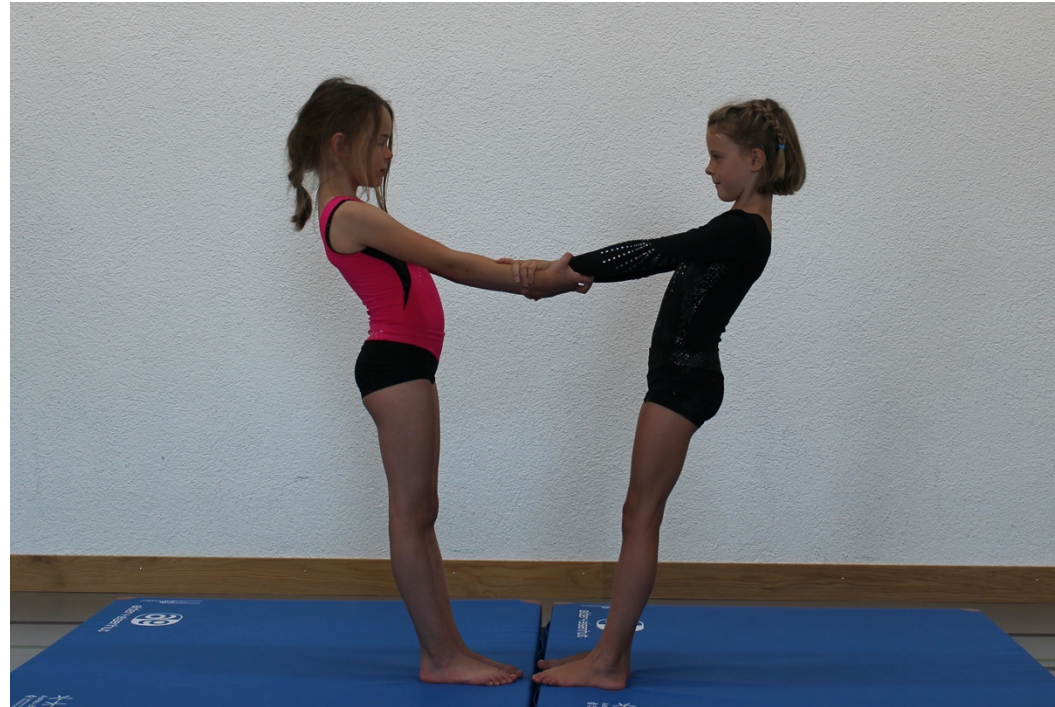
Wichtig:

- Die obere Person springt ab und spannt ihren Körper; Arme senkrecht nach unten, von Kopf bis Fuss eine Linie
- Die untere Person platziert ihre Füsse bei den Hüften der oberen Person; die Beine werden anschliessend gestreckt

Tipps:

- Die obere Person muss der unteren vertrauen und in eine schöne gestreckte Position gelangen; macht die Vorübung Brett
- Die untere Person balanciert die Figur aus

Frage: Könnt ihr die Hände auch lösen? Kann die obere Person anschliessend nach hinten abrollen?



Wichtig:

- Die beiden Personen sind in einem Gleichgewicht
- Die Füße nahe beieinander, die Arme gestreckt

Tipps:

- Der Griff sollte um das Handgelenk des Partners sein

Frage: Könnt ihr es auch seitwärts oder rückwärts? Schafft ihr es blind? Könnt ihr es auch zu dritt?



Wichtig:

- Die beiden Personen sind in einem Gleichgewicht
- Die Füße nahe beieinander, die Arme gestreckt

Tipps:

- Es ist einfacher, wenn die beiden Personen etwa gleich gross und schwer sind

Frage: Könnt ihr es auch seitwärts? Schafft ihr es blind?



Wichtig:

- Die beiden Personen sind in einem Gleichgewicht
- Die Füße nahe beieinander, die Arme gestreckt

Tipps:

- Es ist einfacher, wenn die beiden Personen etwa gleich gross und schwer sind
- Der Griff sollte um das Handgelenk der anderen Person sein

Frage: Geht das auch zu dritt?

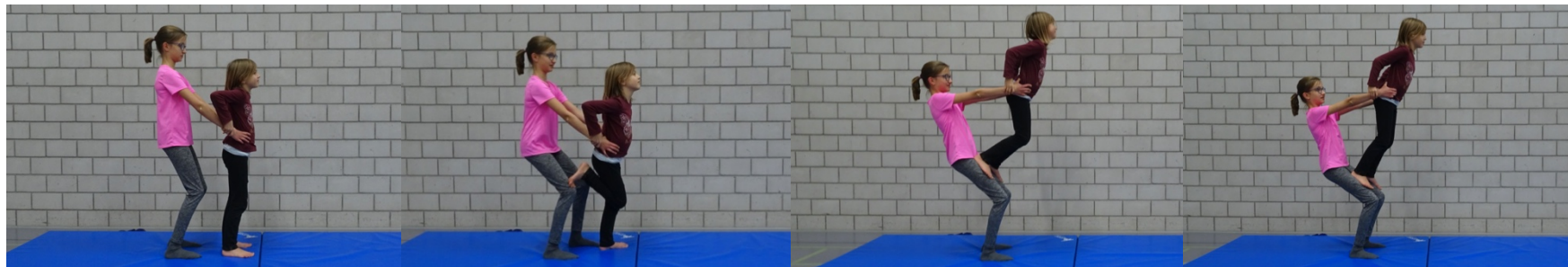
**Wichtig:**

- Die untere Person ist in einem Grätschstand mit gebeugten Knien, die Füße können leicht nach aussen zeigen
- Die obere Person steht auf die Oberschenkel der unteren Person, der Körper ist gestreckt und lehnt nach hinten

Tipps:

- Es sollte ein Gleichgewicht entstehen
- Die Arme strecken

Frage: Wie könnte man die Figur einfacher machen?



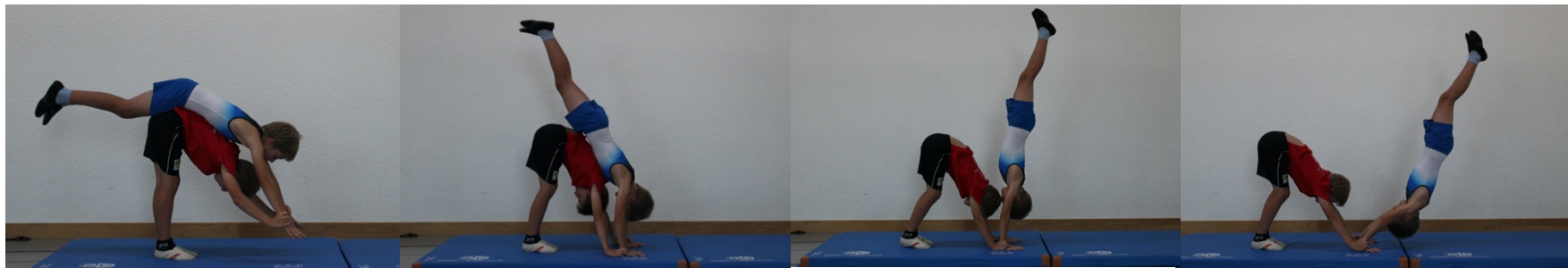
Wichtig:

- Die untere Person ist in einem Grätschstand mit gebeugten Knien, die Füße können leicht nach aussen zeigen, Arme strecken
- Die obere Person steht auf die Oberschenkel der unteren Person, Körper und Beine gestreckt und lehnt nach vorne

Tipps:

- Es sollte ein Gleichgewicht entstehen
- Beim ersten Versuch eine Hilfsperson herbeiziehen

Frage: Könnt ihr auch die Positionen wechseln?



Wichtig:

- Die obere Person wird in den Handstand gezogen und rollt ab
- Die untere Person geht in die Knie und hält die obere an den Handgelenken

Tipps:

- Versucht die Figur nicht zu schnell zu machen, langsamer ist einfacher
- Beim Abrollen den Kopf unbedingt einziehen

Frage: Könnt ihr die Positionen auch wechseln?

**Wichtig:**

- Die obere Person wird rückwärts in den Handstand gezogen
- Die untere Person geht in die Knie und hält die obere an den Handgelenken

Tipps:

- Versucht die Figur nicht zu schnell zu machen, langsamer ist einfacher

Frage: Könnt ihr die Positionen auch wechseln? Könnt ihr die Figur irgendwie verändern?



Wichtig:

- Man greift die Fussknöchel der anderen Person, den Griff nie loslassen
- Durch die Beine der anderen Person rollen

Tipps:

- Den Kopf unbedingt einziehen und den Rücken rund machen
- Je näher man bei der anderen Person abrollt, desto einfacher wird es

Frage: Könnt ihr es auch ganz schnell oder ganz langsam?



Wichtig:

- Die obere Person macht ein Rad, sie greift um die Oberschenkel der unteren Person, der Kopf dazwischen
- Die untere Person greift um die Hüfte der oberen Person, zieht sie zu sich und stellt sie sicher wieder ab, sie steht in den Knien

Tipps:

- Für die Figur ist genügend Schwung notwendig

Frage: Könnt ihr diese Figur auch mit Anlauf machen? Schafft ihr es in der mittleren Position anzuhalten?



Wichtig:

- Alle Turnenden sind in einer Bankposition → Hände senkrecht unter den Schultern, Knie senkrecht unter dem Becken, Rücken gerade
- Kein Gewicht auf die Wirbelsäule der unteren Personen geben

Tipps:

- Zuerst die Hände platzieren, dann die Knie aufsetzen
- Auf jede Person je einen Fuss und eine Hand

Frage: Wie könntest du die Figur noch verändern und erschweren? Kannst du vielleicht knien oder sogar stehen?



Wichtig:

- Die beiden unteren Personen sind in einer Bankposition → Hände und Knie senkrecht unter dem Körper, Rücken gerade
- Kein Gewicht auf die Wirbelsäule oder den mittleren Rücken der unteren Personen geben

Tipps:

- Zuerst die Hände platzieren, dann die Füße aufsetzen
- Auf jede Person einen Fuss setzen

Frage: Kannst du auch in die andere Richtung schauen? Kannst du die Figur sonst irgendwie verändern?



Wichtig:

- Die unterste Person ist in einer Bankposition → Hände senkrecht unter den Schultern, Knie senkrecht unter dem Becken, Rücken gerade
- Die zweite Person legt ihre Hände auf die Schultern der untersten Person
- Die dritte Person legt ihre Hände auf die Schultern der mittleren Person und steht auf den hinteren Rücken der untersten Person

Tipps:

- Nicht auf den mittleren Rücken oder die Wirbelsäule stehen

Frage: Kann noch eine vierte Person integriert werden?



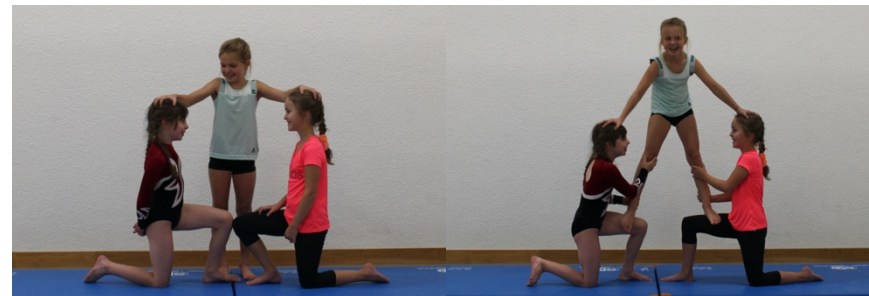
Wichtig:

- Die beiden unteren Personen sind in einer Bankposition → Hände und Knie senkrecht unter Körper, Rücken gerade, Kopf gerade
- Die dritte Person steht auf die hinteren Rücken der unteren Personen, Körper gespannt, Arme gestreckt nach aussen

Tipps:

- Nicht auf den mittleren Rücken oder die Wirbelsäule stehen
- Die beiden unteren Personen müssen nahe genug beieinander sein

Frage: Könnt ihr von dieser Figur aus eine neue erfinden?

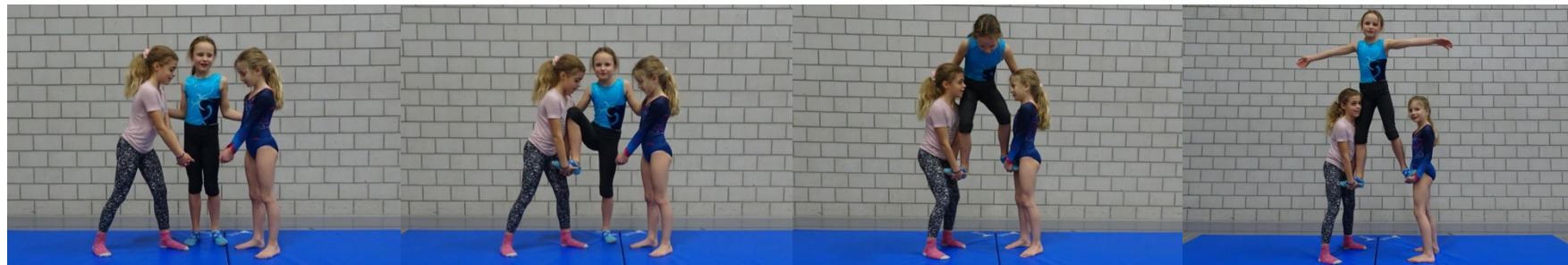
**Wichtig:**

- Die beiden unteren Personen sind in einem Kniestand → Auf einem Knie und einem Fuss, Fuss gerade unter Knie
- Die dritte Person steht auf die Oberschenkel der unteren Personen, Körper gespannt, kann die Köpfe halten und sich so stabilisieren

Tipps:

- Die beiden unteren Personen können die obere Person an den Unterschenkel stabilisieren

Frage: Kann die obere Person die Hände auch lösen?



Wichtig:

- Die beiden unteren Personen stehen aufrecht und halten die obere Person an den Füßen, Arme gestreckt, stabiler Stand
- Die dritte Person steht auf die Hände der unteren Personen; sie kann sich an den Schultern festhalten, um aufsteigen zu können

Tipps:

- Der stabile Stand ist sehr wichtig

Frage: Könnt ihr die Positionen auch wechseln?

**Wichtig:**

- Die beiden unteren Personen stehen aufrecht und sind in den Knien, stabiler Stand
- Die dritte Person steht auf die Oberschenkel der unteren Personen

Tipps:

- Die obere Person sollte möglichst nahe bei den Hüften der unteren Person stehen

Frage: Kann die obere Person auch freihändig stehen?

**Wichtig:**

- Die untere Person ist in einer Bankposition → Hände und Knie senkrecht unter dem Körper, Rücken gerade, Kopf gerade
- Eine zweite Person ist in der Liegestützposition; Körper sollte gespannt sein, Schultern direkt unter den Händen
- Eine dritte Person trägt die Beine der mittleren Person auf ihren Schultern

Tipps:

- Die dritte Person kann in die Knie gehen, um die Beine der dritten Person zu heben

Frage: Kann die erste Person auch einen Tisch statt eine Bank machen? Kann die dritte Person auch in die andere Richtung schauen?

**Wichtig:**

- Zwei Personen machen zusammen den Flieger -> Obere Person gestreckt, untere Person gestreckte Beine, senkrecht über Hüften
- Die dritte Person hält die Hände der oberen Person im Flieger und macht selbst eine Standwaage

Tipps:

- Zuerst solltet ihr die Figur «Flieger» zu zweit können

Frage: Schafft ihr das auch mit nur einer Hand?



Wichtig:

- Zwei Personen machen einen Handstand → Körper gerade, Schulter und Hüfte über den Händen, Arme gestreckt, Beine zusammen
- Die dritte Person hält die beiden Personen an den Beinen

Tipps:

- Die beiden Personen sollten nacheinander in den Handstand
- Alternativ können auch zwei Personen in der Mitte die Handstände halten

Frage: Könnt ihr auch gleichzeitig in den Handstand?

**Wichtig:**

- Alle Personen sind in einer Bankposition → Hände und Knie senkrecht unter dem Körper, Rücken gerade, Kopf gerade

Tipps:

- nicht auf den mittleren Rücken oder die Wirbelsäule stehen
- Die beiden unteren Personen sollten möglichst nahe zusammen sein

Frage: Kann man die Figur mit noch mehr Personen ergänzen?

**Wichtig:**

- Die erste Person ist in einer Bankposition → Hände und Knie senkrecht unter Körper, Rücken gerade, Kopf gerade
- Die zweite Person ist in einer Stützposition → Schultern senkrecht über den Händen
- Die dritte Person hält die vierte im Handstand und hat die Beine der zweiten auf ihren Schultern

Tipps:

- Versucht zuerst zu dritt die Figur «Stützpyramide»

Frage: Wie könnte man die Figur verändern, dass noch mehr Personen mitmachen können?

**Wichtig:**

- Die erste Person ist in einer Bankposition → Hände und Knie senkrecht unter dem Körper, Rücken gerade, Kopf gerade
- Die anderen drei Personen stehen jeweils auf den hinteren Rücken der unteren Person

Tipps:

- Versucht zuerst zu dritt die Figur «Fachwerk»
- Der Rücken aller Personen sollte gerade sein

Frage: Wie kommt die oberste Person am einfachsten an ihre Position?



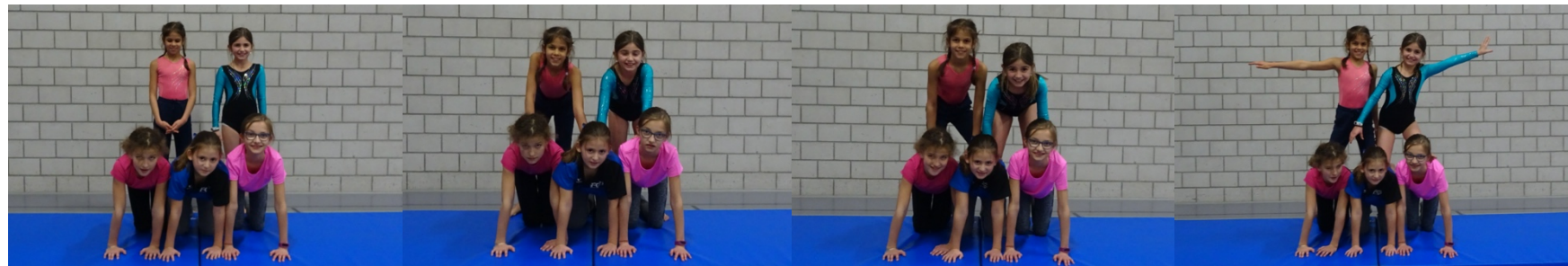
Wichtig:

- Alle Personen sind in einer Bankposition → Hände und Knie senkrecht unter dem Körper, Rücken gerade, Kopf gerade
- Kein Gewicht auf die Wirbelsäule oder den mittleren Rücken geben

Tipps:

- Setzt zuerst die Hände auf, danach die Knie
- Die unteren Personen sollten möglichst nahe beieinander sein

Frage: Könnt ihr auch knien oder stehen?



Wichtig:

- Die unteren Personen sind in einer Bankposition → Hände und Knie senkrecht unter dem Körper, Rücken gerade, Kopf gerade
- Kein Gewicht auf die Wirbelsäule oder den mittleren Rücken geben, sondern auf den hinteren oder vorderen Teil des Rückens knien

Tipps:

- Setzt zuerst die Hände auf, danach die Knie
- Die unteren Personen sollten möglichst nahe beieinander sein

Frage: Was könnten die oberen Personen sonst noch machen, statt zu knien?



Wichtig:

- Alle Personen sind in einer Bankposition → Hände und Knie senkrecht unter dem Körper, Rücken gerade, Kopf gerade
- Kein Gewicht auf die Wirbelsäule oder den mittleren Rücken geben

Tipps:

- Setzt zuerst die Hände auf, danach die Knie
- Die unteren Personen sollten möglichst nahe beieinander sein

Frage: Können die oberen Personen auch stehen?



Wichtig:

- Die unteren Personen sind in einer Bankposition → Hände und Knie senkrecht unter dem Körper, Rücken gerade, Kopf gerade
- Kein Gewicht auf die Wirbelsäule oder den mittleren Rücken geben, sondern auf den hinteren Teil des Rückens stehen

Tipps:

- Setzt zuerst die Hände auf, danach aufstehen
- Die unteren Personen sollten möglichst nahe beieinander sein

Frage: Könnt ihr auch direkt aufstehen, ohne die Hände aufzusetzen?



Wichtig:

- Die unteren Personen sind in einer Bankposition → Hände und Knie senkrecht unter dem Körper, Rücken gerade, Kopf gerade
- Zwei Personen stehen seitwärts auf die unteren Personen
- Die fünfte Person macht einen Handstand und wird von den stehenden Personen festgehalten; im Handstand Arme strecken

Tipps:

- Übt zuerst den Handstand und das Stehen auf der Bank einzeln

Frage: Könnt ihr verschiedene Arten finden, in den Handstand zu kommen?

**Wichtig:**

- Die unteren Personen stehen aufrecht und sind in den Knien, stabiler Stand
- Die oberen Personen stehen auf die Oberschenkel der unteren Personen

Tipps:

- Die oberen Personen sollten möglichst nahe bei den Hüften der unteren Personen stehen

Frage: Könnt ihr diese Figur auch mit sieben Personen machen?

**Wichtig:**

- Alle Personen sind in einer Bankposition → Hände und Knie senkrecht unter dem Körper, Rücken gerade, Kopf gerade
- Kein Gewicht auf die Wirbelsäule oder den mittleren Rücken geben

Tipps:

- Die unteren Personen sollten möglichst nahe beieinander sein

Frage: Wie kommt die oberste Person am besten an ihre Position?