

## 6.1. Baustein 5 – Zirkustechnik, Vertiefung und Sicherheit

### a. Zirkustechnik Vertiefung Akrobatik

#### a 1. Erarbeitung Vertiefender Elemente und Figuren

Aufbauend auf den Grundkenntnissen der TeilnehmerInnen Grundkenntnisse der Teilnehmer in der die Methodik und Didaktik fortgeschrittener Elemente erarbeitet.

#### **Vertiefende Elemente:**

##### **KOPFSTAND, HANDSTAND, STÜTZ- UND BALANCEPOSITIONEN**

- Variationen von Stützpositionen und Balancen:
  - Krokodil, Ellenbogenstütz, etc.
- Wege in den Kopfstand:
  - Einstiegsvariationen (hocken, grätschen, bücken, etc.)
  - Kopfstandvariationen
- Wege in den Handstand
  - Einstiegsvariationen (schwingen, hocken, grätschen, bücken, etc.)
  - Handstandvariationen

##### **DYNAMISCHE BODENELEMENTE**

- mindestens 3 dynamische Stützelemente:
  - Radvariationen (einhändig, eingesprungen, ausgesprungen, lateral, frei, etc.)
  - Radwenden
  - Handstützüberschläge
  - Bogengänge
  - Flickflack/ Menikelli
- mindestens 3 dynamische Roll- oder Roll/Stützelemente
  - Rollvariationen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, gestreckt, gegrätscht, gebückt, etc.)
  - Sprungrollen
  - Rückwärtsrolle durch Handstand
  - Vorwärtssalti (gehockt, gebückt, gestreckt, Barani – halbe Schraube, etc.)
  - Rückwärtssalti (gehockt, gebückt, gestreckt, Schraubensalto rückwärts.etc.)
  - Seitwärtssalti
- Dynamische Bewegungskombinationen

In der dynamischen Bodenakrobatik bieten sich als methodische Hilfsmittel Absprunghilfen an: Turnkästen, Sprungbrett (Reutherbrett), Minitrampolin, etc. Hierbei muss ein besonderer Wert auf Sicherungsriffe, Hilfestellungen und Materialsicherheit gelegt werden (ins Besondere beim Minitrampolin).

##### **STATISCHE PARTNERARBEIT**

- mindestens 3 Partner-/Trio oder Gruppenfiguren im Liegen
  - Flieger (vörwärts, rückwärts, seitwärts, etc.)
  - Bolk/ Schulterstand (auf Händen, Füßen, vorwärts, rückwärts, frei, etc.)
  - Flieger-Bolk-Kombinationen

- Sitz auf Füßen (vorwärts, rückwärts)
- Stehen in den Händen
- Hand zu Hand
- sonstige Bodenkombinationen
  
- mindestens 3 Partner und/ oder Triofiguren und im Stehen
  - Stuhl, Gallionsfigur, Fahne, Arabesque, etc.
  - Stehen auf den Schultern
  - Stehen in den Händen (vorwärts, rückwärts, Aufstiegsvariationen)
  - Bolk (Schulterstand), Handstand auf Oberschenkeln
  - Hand zu Hand
  - Schmetterling, Flieger, Babyhandstand
  - hoher Bolk zu zweit, zu dritt
  - sonstige Kombinationen im Stand

### **DYNAMISCHE PARTERARBEIT**

- mindestens 3 Partner-/ Trio oder Gruppenfiguren aus der Bewegung:
- Räder
- Überschläge
- Anspringen
- Dreher
- sonstige Kombinationen aus der Bewegung

### **WERFEN UND SCHWINGEN**

- mindestens 3 Partner-/ Trio oder Gruppenfiguren aus dem Bereich Werfen und Schwingen:
- gehaltene Rückwärtssaltos zu zweit
- niedrige Vorwärtssaltos (Schubkarrensalto, Fußgelenksalto, etc.)
- Wurfakrobatik und/ oder Banquine mit Longe:
  - Strecksprünge und Tempo-Übungen
  - Gleichgewichtsübungen
  - Rückwärtssaltos

- a)** Grundlagen der Bewegungskompetenz und methodisch didaktischen Kompetenz in: Hebe- und Tragetechniken, Überkopffpositionen, dynamischer Akrobatik, Statischer Partnerakrobatik, Menschenpyramiden, Minitrampolin, funktionellem Training
- Durch akrobatische Elemente werden das Kennenlernen des eigenen Körpers und die Koordination der eigenen Bewegungen gefördert.
  - Selbstständige Planung und Organisation von Unterrichtsstunden: Adäquates Aufwärmen, Auswahl der Übungen und Methode.
  - Entwicklung eigener akrobatischer Fähigkeiten.
  - Vermittlung der Grundsätze für das Helfen und Sichern.
  - Bewusstsein für persönlichkeitsfördernde Potentiale der Akrobatik schaffen. (Selbstbild, Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein).
  - Erarbeitung einer Akrobatiknummer bzw. einer kurzen szenischen Abfolge

## **a 2. Erwerb erweiterter Vermittlungskompetenzen differenziert nach Zielgruppen**

Die Vermittlung sollte nach methodischen und didaktischen Grundregeln erfolgen.

Hierbei sollte die Steigerung des Schwierigkeitsgrads sich an der Lerngeschwindigkeit der Lernenden orientieren um durch Überforderung bedingte Gefahr und Verlangsamung des Fortschritts zu vermeiden. So setzt zum Beispiel der Einsatz komplexer Rollbewegungen wie Saltos in der Wurfakrobatik das Erlernen des Rollens, der einzelnen Saltophasen, das Erarbeiten eines gemeinsamen Rhythmus- und Tempogefühls und nicht zuletzt das Erarbeiten einer gemeinsamen Absprungtechnik voraus. Besonders Augenmerk verdient auch die Schrittgröße, es sollten durch geeignete Vorübungen plötzliche Steigerungen der Schwierigkeit vermieden werden. Die Schrittgröße ist ebenfalls an die Voraussetzungen der Lernenden anzupassen um Gefahr und Überforderung zu vermeiden.

Auch sind psychosoziale Eigenschaften der Lehrenden bei dem Aufbau einer Trainingseinheit, bedeutend (Konzentrationsfähigkeit, Teamfähigkeit, usw.) und sollten daher berücksichtigt werden. Die Lehrenden sollten erkennen lernen welchen Lernenden sie welche Verantwortung übertragen können; ist der/die Lernende/r in der Lage sichere Hilfestellung für ein bestimmtes Element zu geben?

Die Lernenden müssen in den Unterrichtseinheiten im Rahmen ihrer Möglichkeiten gefordert werden, hierbei sollte drauf geachtet werden das nur gefordert aber keinesfalls überfordert wird; die Teilnehmer sollen Über- sowie Unterforderung erkennen lernen sowie Methoden zu deren Vermeidung anwenden können.

Die Teilnehmer sollten die Kompetenz erwerben eine an die oben genannten Eigenschaften der Lernenden angepasste Unterrichtseinheit vorzubereiten und durchzuführen.

Die TeilnehmerInnen sollten die Kompetenz erwerben visuell Fehler bzw. Probleme zu erkennen und dann methodisch an ihrer Verbesserung arbeiten. Es sollte die Fähigkeit erworben werden an die Fehler mit verschiedenen Methoden heranzugehen (geeignete Vorübungen, Hilfestellungen, Anweisungen). Idealerweise spricht sie/er dabei verschiedene didaktische Zugänge an.

## **b. Kreative Erarbeitung neuer Figuren, Abfolgen und Elemente**

Grundsätzlich sollte durch eine sichere Beherrschung der Grundlagen eine Basis zu Erarbeitung neuer Figuren geschaffen werden. Dies schafft die Möglichkeit die Grundlagen/Elemente in neuen Kontext zu setzen wodurch neue Abfolgen oder gar Figuren geschaffen werden können.

Dieser Prozess sollte durch gezielte Aufgaben und andere Anregung zum Experimentieren in einem sicheren Rahmen unterstützt werden. Die TeilnehmerInnen sollen die Kompetenz erwerben kreative Technikarbeit unter Beachtung der Sicherheit selbständig auch auf fortgeschrittenem Niveau anzuleiten.

## **c. Sicherheit beim Training**

Die Sicherheit bei der Arbeit auf einem fortgeschrittenen Niveau stellt höhere Anforderung an die Lehrenden und Lernenden denn mit zunehmender Schwierigkeit steigt auch die potentielle Gefahr. Es müssen gewisse körperliche sowie psychosoziale Voraussetzungen vorhanden sein um sicher auf einem fortgeschrittenen Niveau arbeiten zu können.

Hierbei wird ein Schwerpunkt auf die Hilfe- und Sicherungstechnik in der dynamischen Akrobatik, beim Minitrampolinspringen und bei Bedarf im Gebrauch einer Sicherungslonge gelegt.

## **c 1. Körperliche Voraussetzungen**

Es sollten die Qualifizierungsinhalte und genannten Voraussetzungen der Akrobatik aus der Zirkus Jugendübungsleiter- Qualifizierung bereits durch ein gezieltes Training aufgebaut sein. Sind diese Voraussetzungen erfüllt, können der Akrobatikunterricht körperlich auch auf fortgeschrittenem Niveau sicher beherrscht werden.

Eine gute Auswahl an Vorübungen und Herangehensweisen bietet folgendes Papier "Kapitel 6 – Akrobatik, Handstand, Hand auf Hand und Banquine -FEDEC" welches auf ["http://www.fedec.eu/en/ressources/telechargements/"](http://www.fedec.eu/en/ressources/telechargements/) heruntergeladen werden kann.

## **c 2. Psychosoziale Voraussetzungen**

Grundsätzlich gelten die unter "Qualifizierungsinhalte Baustein 2 a/b Akrobatik 2. -BAG" genannten Punkte unverändert für die fortgeschrittene Arbeit. Aber dem höheren Niveau geschuldet stiegen hier auch die Anforderungen an Lehrende und Lernende.

### **Teamfähigkeit**

Die Anforderungen an die Teamfähigkeit werden mit zunehmender Schwierigkeit höher, da die potentielle Gefahr zunimmt und somit der Hilfestellung eine größere Verantwortung zukommt. Auch bei partnerakrobatischen Elementen wird die Teamfähigkeit zunehmend gefordert.

### **Vertrauen**

Aus oben genannten Gründen müssen das Vertrauen und die Verlässlichkeit zusammen mit der Schwierigkeit der Elemente zunehmen und daher auch geschult werden. Dies gilt insbesondere für partnerakrobatische Elemente.

## **d. Vorbereitung und Durchführung einer Unterrichtseinheit**

a. Schriftliche Planung einer Unterrichtseinheit in der jeweiligen Spezialisierung unter Berücksichtigung einer bestimmten Zielgruppe

### **SPEZIFISCHE RAHMENBEDINGUNGEN**

Anpassung an Dimensionen wie Raum, Dauer der Einheit, Dauer der Zusammenarbeit, Niveau, Lerngeschwindigkeit, Zeitpunkt in Gestaltungsprozess, usw.

### **MULTIPERSPEKTIVISCHEN ZIELFORMULIERUNG**

Ausrichtung der Zielformulierung an künstlerischen, artistischen sowie psychosozialen Teilzielen und Voraussetzungen

### **BEGRÜNDETE METHODENWAHL**

Zielorientierte vielfältige Methodenwahl, welche an die Voraussetzungen der Lernenden angepasst sein sollte. Die Teilnehmer sollten die Kompetenz erwerben die für die Lernenden geeignete Methode zu erkennen und anzuwenden.

### **REFLEXION**

Durch Selbstreflexion sowie ggf. Evaluation, sollte eine Auswertung der Unterrichtseinheit erfolgen, bei der durch kritisches Hinterfragen die eigene Herangehensweise geprüft wird um diese ggf. zu verbessern. Der Reflexionsprozess sollte zielorientiert erfolgen (Wie kann ich die gesetzten Ziele effektiver/bestmöglich erreichen?)