

BURNER ACROBATICS

Aufwärmen

1/2

Material

Dünne Matten, Haushalts-Lappen / Teppichstück, Gummitiere oder andere Abschlag-Geräte

ÜBUNG 01 MILCHSCHNITTEN-FANGIS



Ausführung

Es werden pro 20 Personen 4–5 Fänger bestimmt. Auf Signal des Spielleiters geht's los: Die Fänger jagen, alle anderen Spielenden rennen davon. Wer gefangen wird, begibt sich in die «Milchschnitte»-Position (auch «Plank»). Die anderen Spielenden können Gefangene erlösen, indem sie dreimal über die Milchschnitte hüpfen. Schaffen es die Fänger, innert 1 Minute alle Flüchtenden zu fangen?

Varianten

- Wer die «Milchschnitte» nicht mehr halten kann, wird zum Fänger. Wer bleibt zuletzt übrig?

ÜBUNG 02 DER RASENDE RASENMÄHER



Ausführung

Der Turnende legt sich auf den Rücken, der Partner greift seine Füße und hebt diese hoch. Der Turnende sorgt dafür, dass Schultern, Hüften und Füße in einer Linie bleiben. Damit der «Rasenmäher» fährt, wird ein Teppichrest oder ein Haushalts-Lappen unterlegt.

Varianten

- Der Turnende setzt die Unterarme auf und begibt sich in den Unterarmstütz (rechtes Bild).
- Es wird ein Rasenmäher-Wettrennen gefahren. Die ganze Klasse startet parallel. An der Mittellinie werden die Rollen gewechselt. Welches Paar fährt am schnellsten durch die ganze Halle und wieder zurück?

DISCLAIMER

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

BURNER ACROBATICS

Aufwärmen

2/2

ÜBUNG 03 AUSTER AM STEIN



Ausführung

Es werden Paare gebildet. Einer ist der Fels, der andere die Muschel.

- Der «Fels» begibt sich in eine stabile Position, die «Muschel» klammert sich so am Felsen fest, dass sie den Boden nicht berührt.
- Alle Gruppen bilden möglichst kreative und attraktive Positionen. Nach 30 Sekunden werden die Rollen gewechselt

ÜBUNG 04 PLANK STAR



Ausführung

Die Gruppe bildet 2er-Teams, diese stellen sich in einem Kreis auf.

- Person 1 begibt sich jeweils in Liegestütz-Position, den Kopf Richtung Kreismitte.
- Person 2 greift die Fussgelenke von Person 1 und legt die Füße auf deren Schultern.
- Beide Turnerinnen spannen ihren Bauch an, sodass zwei gerade Planks aufeinander liegen.

Variante

- Dasselbe funktioniert auch umgekehrt: Person 1 stellt sich mit dem Kopf zur Kreis-Aussenseite auf, Person 2 mit dem Kopf Richtung Sternmitte.

DISCLAIMER

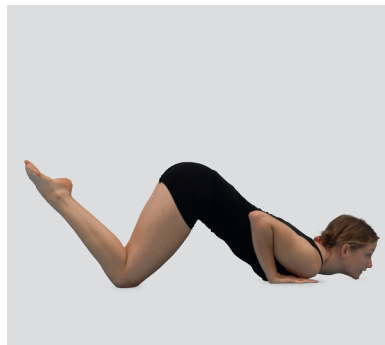
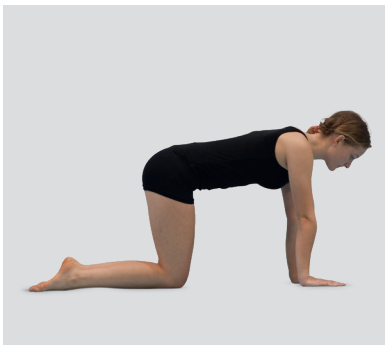
Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

BURNER ACROBATICS

Hauptteil – Single Stunts

1/2

ÜBUNG 01 BALZENDE EIDECHSE

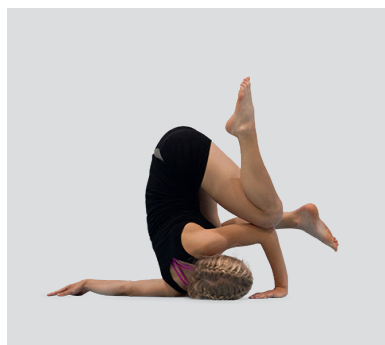


Ausführung

Ausgangsposition ist der Vierfüsserstand.

- Das Körpergewicht wird abgesenkt, sodass die Schultern auf die Hände zu liegen kommen. Die Ellbogen liegen nahe am Körper und zeigen nach oben, der Kopf wird in den Nacken gelegt.
 - Die Beine werden angehockt.
 - Nun wird ein Bein in Richtung Hinterkopf gezogen.
-

ÜBUNG 02 KINDER-ÜBERRASCHUNG



Ausführung

Der rechte Arm wird ausgedreht auf den Boden gelegt, die linke Hand stützt am Boden auf. Der Kopf wird seitlich aufgelegt, das Gesicht vom gestreckten Arm weg.

- Das linke Knie wird auf den Oberarm aufgesetzt.
 - Nun wird vorsichtig das rechte Knie vom Boden gelöst.
 - Die Hüfte wird möglichst weit in die Höhe gestemmt, der Rücken bleibt rund und die Beine angehockt, um das Ei darzustellen.
-

DISCLAIMER

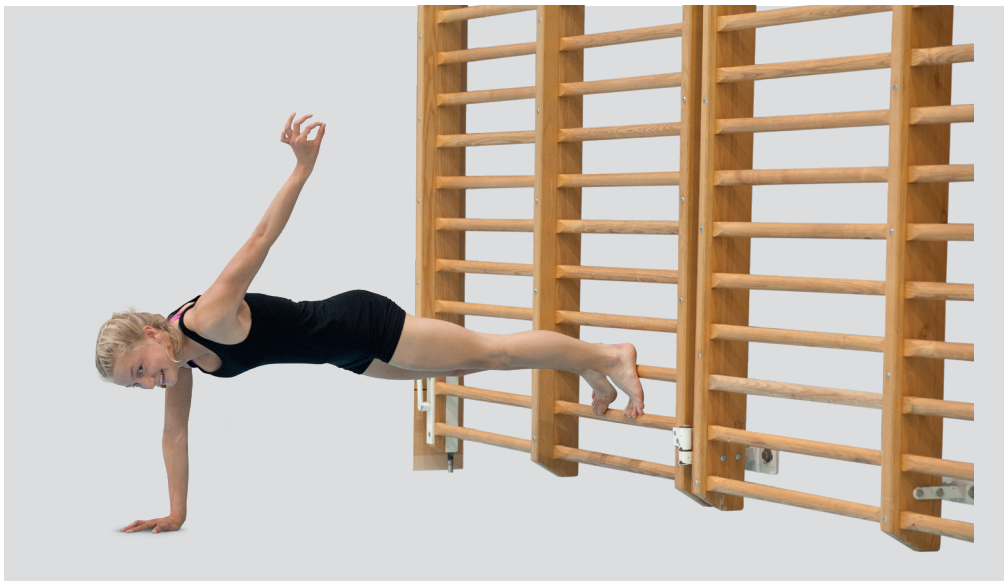
Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

BURNER ACROBATICS

Hauptteil – Single Stunts

2/2

ÜBUNG 03 AERIAL PUSH UP



Ausführung

Zunächst stellt man sich in den Vierfüsserstand, die Füsse ca. 30 cm von der Wand. Dann geht's los:

- Ein Bein strecken und den Fuss gegen die Wand pressen.
- Spannung aufbauen, bis man den zweiten Fuss vom Boden lösen und neben den ersten stellen kann.
- Mit beiden Füessen gegen die Wand drücken und noch mehr Spannung aufbauen, sodass man schliesslich einen Arm vom Boden lösen kann.
- Mit dem freien Arm winken und den Fans zulächeln!

Tip

- An der Sprossenwand ist die Übung sehr viel einfacher als an einer glatten Wand. Suche Dein persönliches Limit!

DISCLAIMER

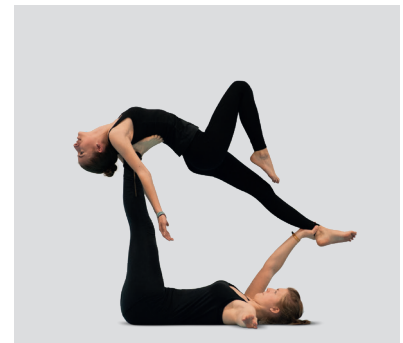
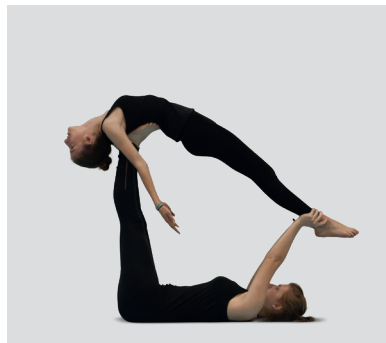
Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

BURNER ACROBATICS

Hauptteil – Partner Stunts

1/2

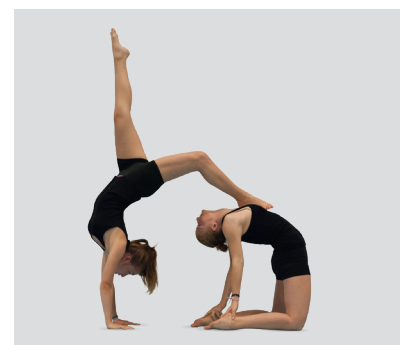
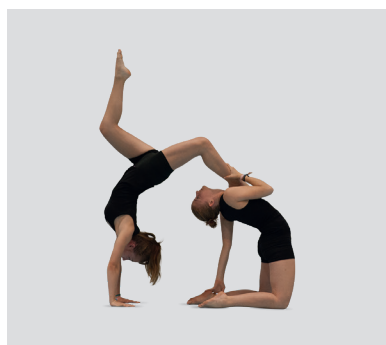
ÜBUNG 01 LIEGESTUHL



Ausführung

- Die Base fasst die Fussgelenke und platziert die Zehen etwa in der Mitte des Rückens des Flyers.
- Der Flyer verlagert das Gewicht nach hinten und lässt Kopf und Arme hängen. Dann drückt die Base die Beine des Flyers hoch.
- Beide Akrobaten können nun die Endposition gestalten.

ÜBUNG 02 TEUFELSBRÜCKE



Ausführung

- Die Base steht auf den Knien und streckt einen Arm nach hinten.
- Der Flyer schwingt in den Handstand, die Hände setzen ca. 30cm hinter den Füßen der Base auf. Die Base fasst den Fuss des Flyers und setzt diesen auf ihre Brust.
- Der Flyer biegt den Rücken durch und bringt die Beine in Position.

DISCLAIMER

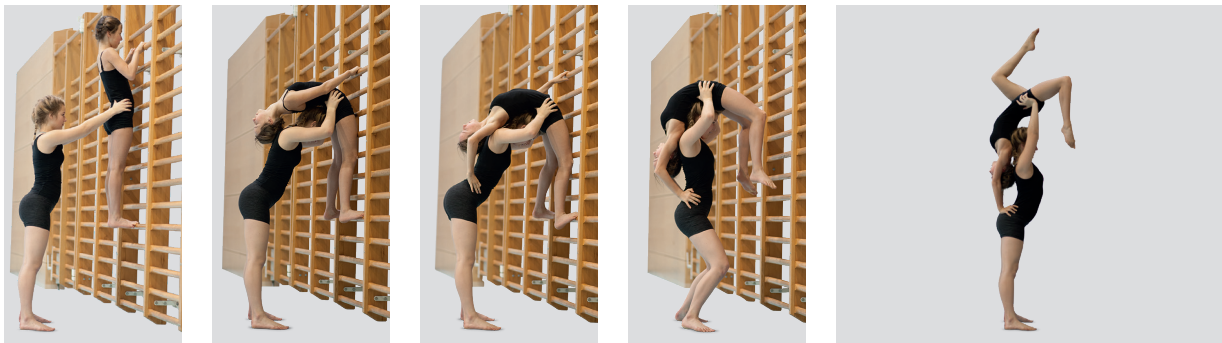
Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

BURNER ACROBATICS

Hauptteil – Partner Stunts

2/2

ÜBUNG 03 SUPERWOMAN



Ausführung

- Der Flyer klettert auf die Sprossenwand, bis seine Hüfte leicht über Kopfhöhe der Base ist. Die Base steht nach vorne geneigt.
- Die Base greift den Flyer von beiden Seiten an der Hüfte.
- Der Flyer löst einen Arm nach dem anderen von der Sprossenwand, biegt sich zurück und fasst die Hüfte der Base. Dann bringt er die Beine in Position.

DISCLAIMER

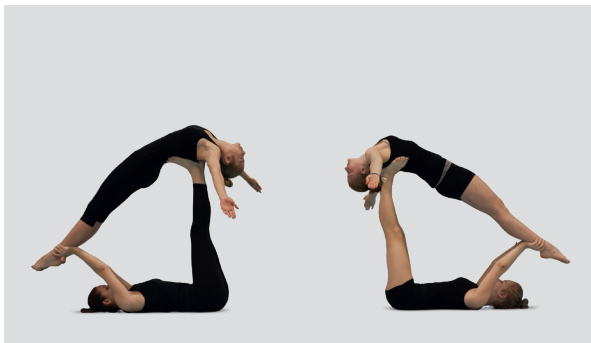
Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

BURNER ACROBATICS

Hauptteil – Team Stunts

1/2

ÜBUNG 01 BUG PILE



Ausführung

- Diese Figur basiert auf 2× dem Partnerstunt Liegestuhl (S. 5). In der Mitte positioniert sich eine weitere Base im Vierfüsserstand.
- Der Mittelflyer macht das «Einhorn» an der mittleren Base und grätscht die Beine.
- Die beiden Seitenflyer halten sich an beiden Händen.

DISCLAIMER

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

BURNER ACROBATICS

Hauptteil – Team Stunts

2/2

ÜBUNG 02 KRATZBÜRSTE



Ausführung

- Der Flyer klettert auf die Sprossenwand, bis seine Hüfte leicht über Kopfhöhe der Base ist. Die Base steht nach vorne geneigt.
- Die Base greift den Flyer von beiden Seiten an der Hüfte.
- Der Flyer löst einen Arm nach dem anderen von der Sprossenwand, biegt sich zurück und fasst die Hüfte der Base. Dann bringt er die Beine in Position.

Lust auf Mehr?

Mehr Infos, Kurstermine, Videos und Fotos: www.burnermotion.ch/de/burner-acrobatics.



Burner Acrobatics – Coole Stunts zum Abheben

Erlebnisorientierter, spielerischer Zugang zum Thema Akrobatik – alleine, mit Partner und in Gruppen. Die Ideensammlung bietet neben Bodenakrobatik noch kreative Aerials am UFly (U-Tuch, Aerial Yoga Tuch). Unterricht durch Vorzeigen oder mit den selbsterklärenden, bebilderten Stationskarten.

Erhältlich hier: www.burnershop.ch

DISCLAIMER

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.