

# Systematik zum Erlernen akrobatischer Elemente

---

# Agenda

1. **Methodisch-Didaktische Grundlagen**
2. **Vier Möglichkeiten zum Erlernen von Elementen**
3. **Analyse einzelner Elemente Balance**
4. **Analyse einzelner Elemente Dynamik**

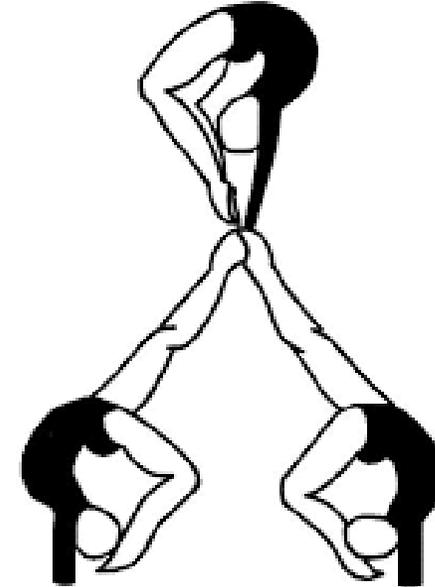
# 1. Methodisch-Didaktische Grundlagen

# 1. Methodisch-Didaktische Grundlagen

Erlernen neuer Elemente

**Was bringe ich den Kindern wie bei?**

- **Jedes akrobatische Element setzt bestimmte motorische, konditionelle und koordinative Fähigkeiten voraus.**
- **Werden diese von den Sportlern noch nicht beherrscht, müssen sie erst schrittweise erlernt werden.**
- **Dazu muss sich der Trainer über die Grundvoraussetzungen, die die Elemente erfordern, bewusst sein und den Sportlern dazu entsprechende „Übungshäppchen“ anbieten.**



- ❖ vom Leichten zum Schweren
- ❖ vom Einfachen zum Komplexen
- ❖ vom Bekannten zum Unbekannten

## 2. Vier Möglichkeiten zum Erlernen von Elementen

## 2. Vier Möglichkeiten zum Erlernen von Elementen



### — Variante der Gesamtheit:

- └ wenn ein Element nicht in Einzelteile aufgeteilt werden kann
- selten in der Akrobatik

### — Variante der Zerteilung:

- └ man erlernt nur einen Teil eines Elementes
- └ nach erfolgreicher Aneignung wird der nächste Teil erlernt

### — Variante der Fixierung:

- └ das Element wird in seinem Hauptteil durch Hilfestellung fixiert

### — Variante der speziellen Vorübungen:

- └ Element wird in seine Bestandteile aufgeteilt
- └ Einzelteile werden zunächst erlernt
- └ Gesamtelement wird zusammengesetzt
- am meisten verbreitete Art

# 3. Analyse einzelner Elemente Balance

# 3. Analyse einzelner Elemente Balance

Schwalbe rückwärts einarmig mit Hinsetzen

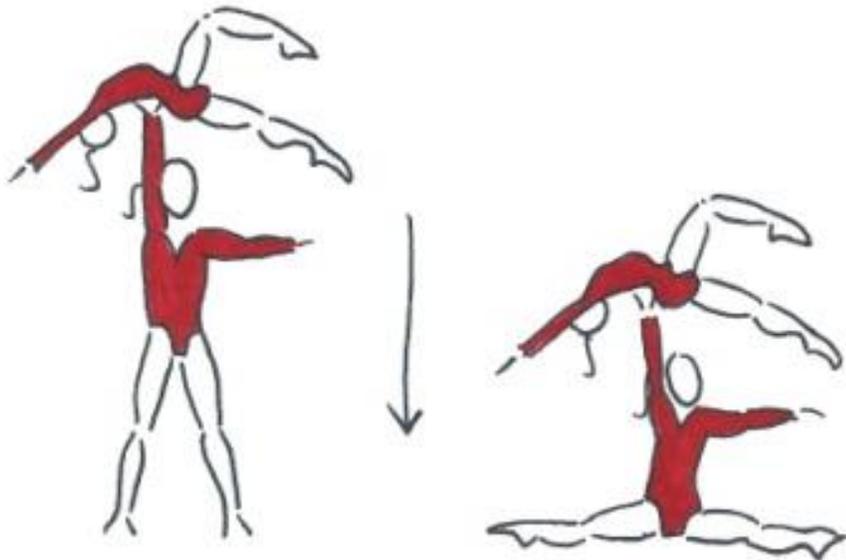
## Variante der Zerteilung:

- └ Schwalbe rw einarmig im Stehen / im Sitzen
- └ runtersetzen



## Variante der speziellen Vorübungen:

- **OP:**
  - └ halten auf wackeliger Unterlage
  - └ Haltedauer verlängern
- **UP:**
  - └ Balance auf einem Arm
  - └ tiefe Hocke
  - └ Kniebeuge mit Gewicht (z.B. Partner auf Schultern)
  - └ Hinsetzen mit Gewicht
- **OP + UP:**
  - └ Schwalbe rw einarmig im Sitzen / Stehen
  - └ Hinsetzen mit 2. Arm als Absicherung



# 3. Analyse einzelner Elemente Balance

## Aufgrätschen auf langen Armen

### Variante der Zerteilung:

- └ Grätschwinkelstütz
- └ Aufgrätschen
- └ (oberen) Handstand



### Variante der speziellen Vorübungen:

#### — OP:

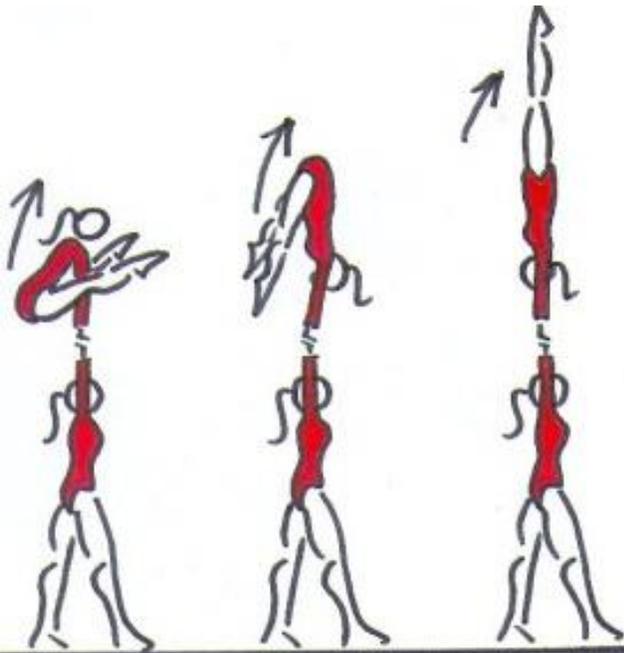
- └ Grätschwinkelstütz auf Stützen
- └ Aufgrätschen auf Stützen
- └ Handstand auf Stützen
- └ alles auch auf wackeligem Untergrund

#### — UP:

- └ Übungen zur Festigkeit in den Armen
- └ Balance halten mit Gewicht auf langen Armen

#### — OP + UP:

- └ Einzelelemente im Liegen / Sitzen / Knien



# 3. Analyse einzelner Elemente Balance

## Brücke/pyramide mit Streckstütz

### Variante der Zerteilung:

- └ Streckstütz auf MP
- └ MP steht auf Brücke des UP



### Variante der speziellen Vorübungen:

#### — OP:

- └ Streckstütz auf Stützen / + wackelig
- └ Streckstütz auf erhöhten Stützen

#### — UP:

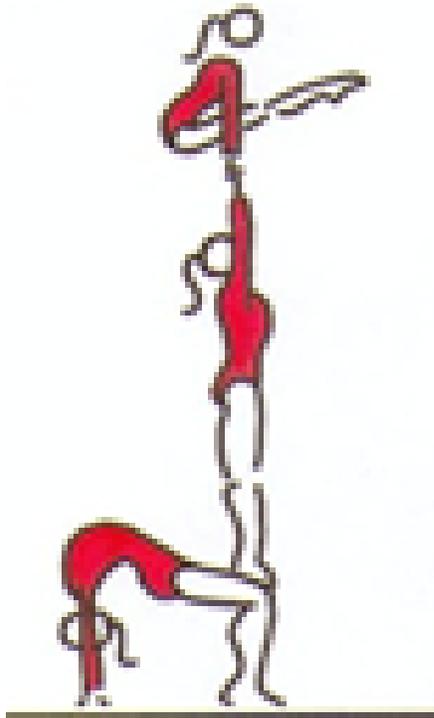
- └ Brücke → Becken absenken

#### — UP + MP:

- └ MP stellt sich auf Brücke des UP
- └ MP geht in die Hocke und richtet sich wieder auf

#### — MP + OP:

- └ Abgang zuerst klären!
- └ OP steigt auf Schulter → in Stütz
- └ MP steht auf Boden / auf Kleinkasten



# 4. Analyse einzelner Elemente Dynamik

# 4. Analyse einzelner Elemente Dynamik

Rondat in Schwalbe rückwärts auffangen

## Variante der Zerteilung:

- └ Rondat Strecksprung
- └ Schwalbe rückwärts



## Variante der speziellen Vorübungen:

### — OP:

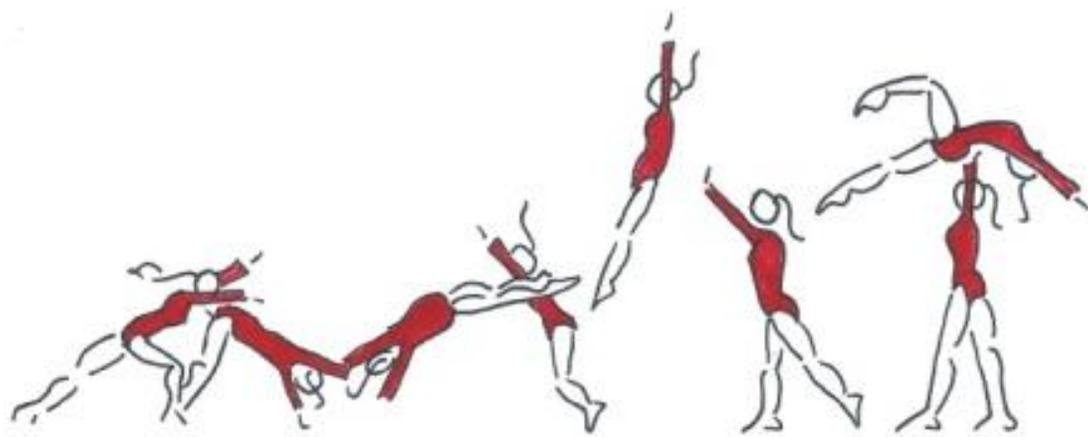
- └ Rondat Strecksprung
  - muss konstant sein in Anlauflänge und Rondatart
- └ Rondat + Sprung rückwärts auf Mattenberg

### — UP:

- └ Übungen zur Reaktionsgeschwindigkeit
- └ Kniebeuge mit Gewicht

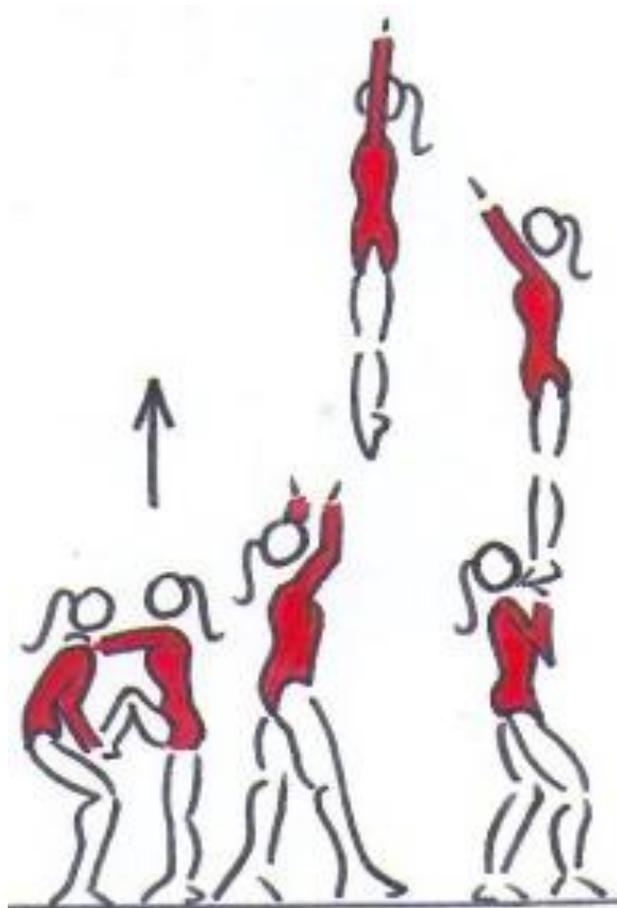
### — UP + OP:

- └ Schwalbe rückwärts im Stehen
- └ Rondat mit Strecksprung → Annäherung
  - UP unterstützt OP dabei
  - wichtig: richtige Arbeit des UP aus den Beinen heraus



# 4. Analyse einzelner Elemente Dynamik

## Einfliegen auf die Schultern

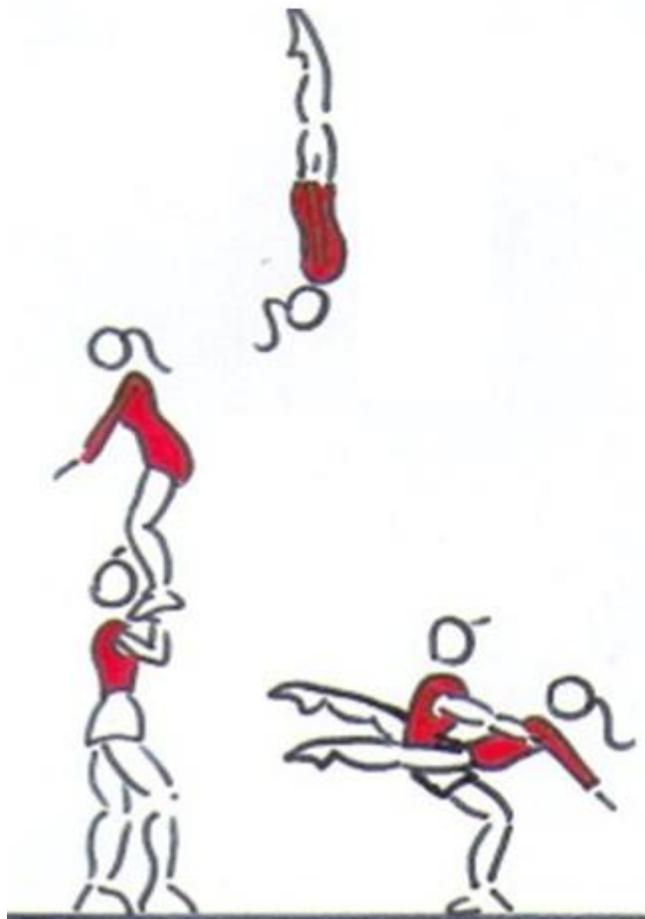


### Variante der speziellen Vorübungen:

- **OP:**
  - └ Sprungkraft über die Zehenspitzen
  - └ sauberer Strecksprung
  - └ Landung mit gestreckten Beinen
  
- **UP:**
  - └ Kniebeuge mit Gewicht
  - └ Gewicht vor Brust
    - nach oben herausbeschleunigen
    - gebremst zurück zur Brust führen
  
- **UP + OP:**
  - └ hoher Strecksprung
  - └ Balanceübungen in der Endposition

# 4. Analyse einzelner Elemente Dynamik

Salto rückwärts gestreckt in den Sitz



## Variante der Gesamtheit:

- **Grundvoraussetzung:**  
4/4 rw. gestreckt in den Stand
- **OP benötigt minimal mehr Rotation**
- **OP spreizt bei Landung leicht die Beine**
- **UP muss tiefer unter dem OP stehen**
- **UP muss neue Fangposition einnehmen**
  - └ Po nach hinten
- **Rotation des OP abbremsen**

# Fragen ?

---



# Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!

---