

Aufbau oder Unterstützung von Akrobatikprojekten

Für Teamentwicklung

Dauer
Ein- bis dreitägig
oder als
langfristiges
Projekt

Präventionsveranstaltung in Schule, Kinder- und Jugendhilfe und Suchthilfe

Trainer
Dirk Meyer
Anja Stahlhut

Akrobatik - nur im Zirkus, oder kann ich das auch?

Die Teilnehmer bekommen einen leibhaftigen/praktischen Einblick

AUSGANGSLAGE in die Kunst der Akrobatik. Akrobatik wird geturnt. Sie wird in statische und dynamische Bewegungsformen unterteilt. Es werden sehr schnell große Erfolge erzielt, natürlich mit dem Sicherheitsgedanken an erster Stelle.

Jeder kann das Seminar besuchen. Für jede Könnensstufe, für jede körperliche Voraussetzung hält die Akrobatik eine Fülle von

NOTWENDIGKEITEN Bewegungsformen bereit. Für die verschiedenen Aufgaben innerhalb der Akrobatik (z. B. Unter-, Obermann/-frau) gibt es Positionen für alle körperlichen Fähigkeiten (jung oder alt, dick oder dünn, groß oder klein, mutig oder schüchtern, kräftig oder schwächlich).

Die Teilnehmer werden in verschiedenen Gruppenstärken im statischen Bereich der Akrobatik menschliche Pyramiden bauen.

METHODEN Imposante lebendige Türme/Gebilde werden entstehen, in dynamischen Bewegungsformen/Elementen werden sie miteinander Rollen, Sprünge bis hin zu Überschlägen, Salts und andere Kunststücke erlernen.

Über anfangs vertrauensbildende Übungen werden nach und nach komplexere Übungsformen einstudiert. Zuerst mit Anleitung, bis hin zu eigenverantwortlichen, selbstständig gesicherten Übungsabfolgen.

