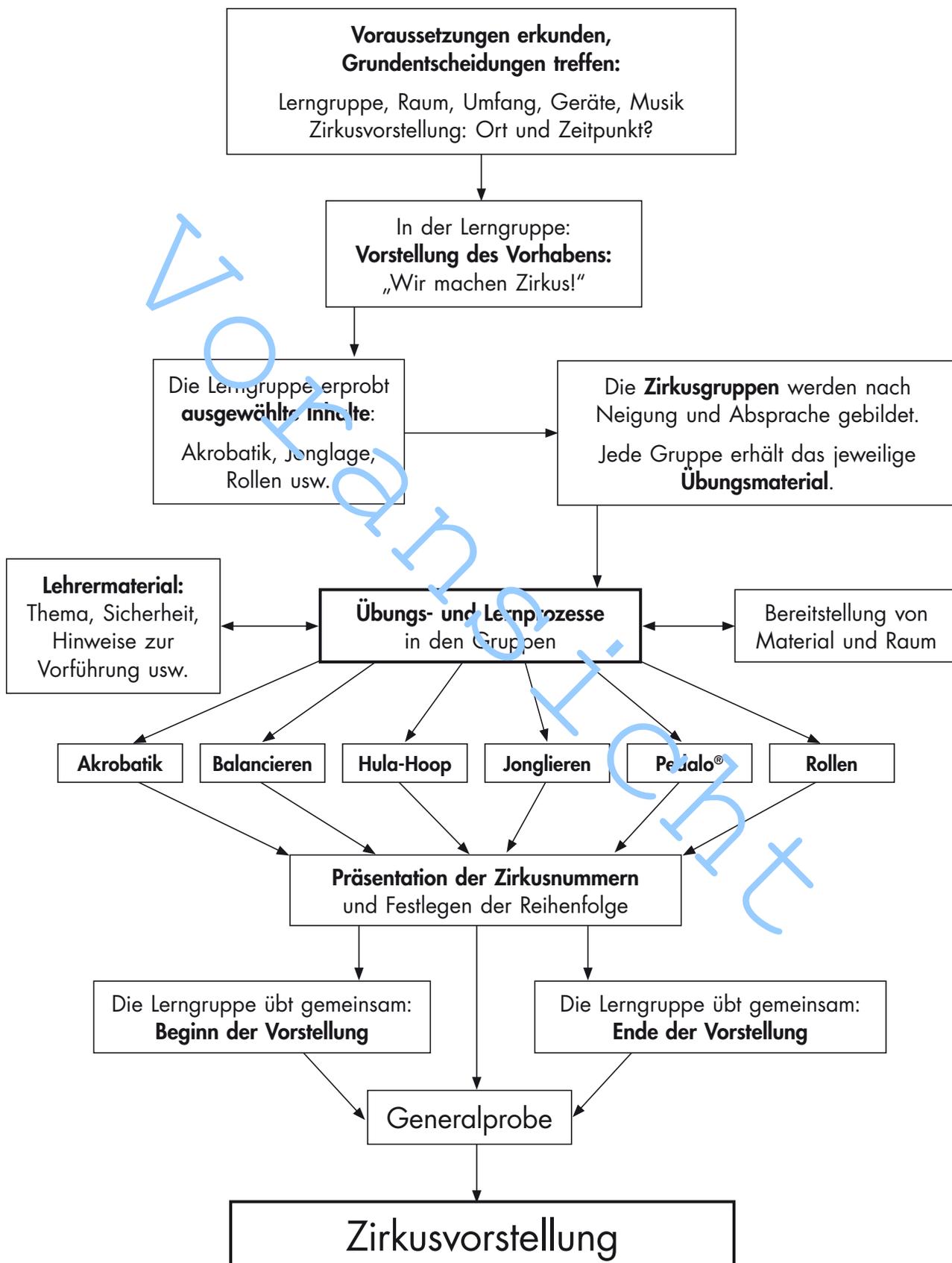


Spannung, Spaß und sportliche Attraktionen! – Die Unterrichtseinheit im Überblick



M 3

„Die Pyramidos“ – Übungsmaterial

3. Die Bankpyramiden:

Zu zweit: A geht in Bankstellung, B stellt sich ebenfalls in Bankstellung obenauf.



Zu dritt: A und B gehen beide nebeneinander in Bankstellung, C geht in der Mitte von A und B ebenfalls in Bankstellung.

**Variationen:**

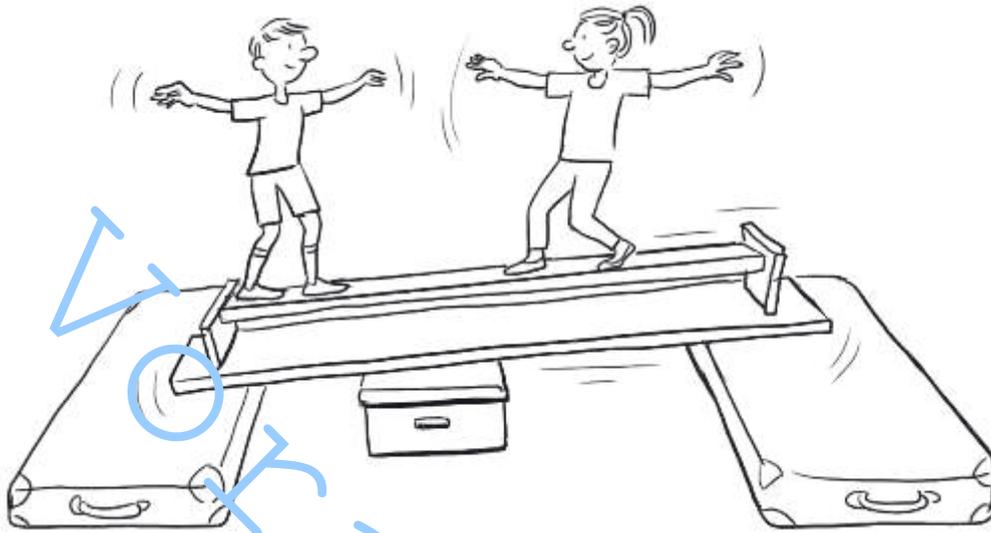
- Die Pyramide bewegt sich vorsichtig vorwärts.
- C richtet sich auf.

Abschlussbild: Bankpyramide mit allen:

Je nach Anzahl der Artisten gehen A, B und C eng nebeneinander in Bankstellung, D und E gehen ebenfalls in Bankstellung darüber. Das letzte Kind steigt mit Hilfestellung ganz obenauf und geht ebenfalls in Bankstellung.



M 5

„Les Balances“ – Übungsmaterial2. Die Wippe:

- A und B laufen aufeinander zu und wieder zurück, evtl. mit aufgespanntem Schirm.
- Sie stellen sich frontal zum Publikum (jeder auf eine Seite der Bank) und versuchen, die Bank in der Waage zu halten. Auch mit mehreren Artisten möglich.

Abschlussbild: Alle Artisten stellen sich nebeneinander auf die Bank, halten sie in der Waage und verbeugen sich vorsichtig.

M 6

Hula-Hoop



Zum Thema



Zirkusartisten vollbringen mit Hula-Hoop-Reifen spektakuläre akrobatische Leistungen. Die Kinder können diese lebendige Stimmung mit einfachen Tricks erzeugen, indem sie den Reifen möglichst lang drehen, allein oder in der Gruppe auftreten und das Hula-Hoop-Spiel mit Formen des Balancierens, Springens und Jonglierens verbinden. Bei diesem Vorhaben reichen Gymnastikreifen aus. Zum Erlernen genügt in der Regel ein Kind als Vorbild, das das Hula-Hoop-Kreisen bereits beherrscht.

Wichtig ist, dass man den Reifen in der Taille ansetzt und mit beiden Händen kräftig in Schwung bringt. Man lässt die Hüfte kreisen, drückt immer wieder in rhythmischer Folge gegen den Reifen und hält ihn so für eine längere Zeit in einer kreisenden Bewegung, ohne dass er nach unten rutscht.

Anzahl der Artisten: 4 bis 6



Hinweise zur Sicherheit

- Beim Üben und Präsentieren ist auf genügend Abstand zueinander zu achten.
- Vorsicht, wenn Reifen auf dem Boden liegen - nicht drauftreten!
- Der Reifen kreist um den ausgestreckten Arm: Die Hand etwas nach oben neigen, um das Wegfliegen zu vermeiden.

Hinweise zur Vorführung



- Die Artisten stehen vor der Wand/dem Vorhang. Nacheinander treten sie allein oder mit einem Partner nach vorn und zeigen ihre Tricks.
- Nicht jedes Kind muss alle angebotenen Tricks präsentieren.
- Jedes Kind zeigt den Trick, den es beherrscht – keine Experimente!
- Nach jedem Trick verbeugen sich die Artisten.