

## Akrobatik -

### Vertrau auf dich und bau auf Andere

Zirkus- und Bewegungskünste, Kulturpädagogik



#### Was erwartet Sie?

Akrobatik macht Spaß, ist Abenteuer und Bewegungskunst. Das Besondere liegt nicht allein in der Ungewöhnlichkeit der Bewegungen oder in der Erschaffung menschlicher Kunstwerke. Mit der Akrobatik verbindet sich eine eigene Erlebniswelt, die durch das gemeinsame Miteinandergehen entsteht. Menschen ersetzen Turngeräte und sind für das Gelingen einer Übung aufeinander angewiesen. Stichwort: Akro-Yoga. Akrobatik kann dadurch auch gezielt eingesetzt werden, um Verantwortungsbewusstsein, Vertrauen, Teamfähigkeit, Mut und Körperbewusstsein von Kindern und Jugendlichen zu fördern. In diesem Seminar lernen Sie vorbereitende Übungen, Grundlagen und verschiedene Formen der Akrobatik kennen. Sie erhalten einen methodischen Einblick in die Basistechniken und Grundfiguren sowie in den Bau von Menschenpyramiden. Die Akrobatik vereint praktisch angewandte Teamarbeit mit intensiven Körper- und Gleichgewichtserlebnissen. Sportliche Voraussetzungen gibt es keine. Sie werden staunen, was Sie alles können!

#### Workshop-arbeit zu den folgenden Gebieten:

- Biomechanische Grundlagen (Körperhaltung, Belastung für Wirbelsäule & Gelenke)
- Vorbereitende Übungen & Körperarbeit zu: Einwärmen, Dehnung, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer
- Vorbereitende Übungen & Körperarbeit zu: Eigen-, Partner- und Situationswahrnehmung, Körperspannung, Vertrauen, Verantwortung
- Turnerische Grundlagen (Kopfstand, Handstand)
- Grundlagen des Pyramidenbaus (Grundelemente, Pyramidenformen)
- Grundlagen der Partnerakrobatik (Stuhl, Flieger, Galionsfigur, Schulterstand, u. a.)
- Vermittlung praktischer Kenntnisse, Erarbeitung der Lernschritte, Hilfestellung
- Bewegungsanalyse akrobatischer Grundfiguren und Figurenverbindungen
- Einführung in aktuelle Sicherheitsstandards
- Erarbeitung methodischer und didaktischer Arbeitshilfen zur Vermittlung von Akrobatik bis hin zum Nummernaufbau

### Weitere Zirkus-Seminare in der Jubi:

- Clownerie und Inszenierung
- Handgeschicklichkeiten - Jonglage, Schwingen, Drehen UND Feuer
- Balance – dem Gleichgewicht auf der Spur
- Zirkusluft-Zirkusduft

<b>Themenfeld:</b>	Kulturpädagogik
<b>Zielgruppe:</b>	Multiplikator*innen
<b>Alter:</b>	ab 18 Jahre
<b>Termin:</b>	Freitag (16.00 Uhr) - Sonntag (16.00 Uhr)
<b>Kosten:</b>	290 € bzw. 246,50 € JuLeiCa
<b>Referent*innen:</b>	Katrin Leinauer, Sonja Aisenpreis, Sabrina Schmid

### Bitte mitbringen:

- Sportliche, eher enganliegende Kleidung (Baumwolle besser als synthetische Materialien, da diese weniger rutschig ist).
  - Dicke Socken als „Hausschuhe“ im Seminarraum / Turnschlappen – die man schnell aus- und anziehen kann.
  - Trinkflasche
  - Outdoor-Kleidung, für den Spaziergang zwischendurch ;)
  - Dinge des persönlichen Bedarfs (Handtücher nicht vergessen!)
- ➔ Bettwäsche wird gestellt! Sie werden nach Möglichkeit in 2-Bett-Zimmern untergebracht.

### Anreise:

Reisen Sie gerne mit den öffentlichen Verkehrsmitteln an und leisten damit einen wertvollen Beitrag zur jugendgerechten und ökologischen Anreise. Die RVO-Linie 379 hält direkt auf dem Gelände der Jugendsiedlung Hochland (Haltestelle „Rothmühle“) und ist auf unsere Essenszeiten abgestimmt.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales durch den Bayerischen Jugendring gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



### Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Seminarmanagement: Tel. 08041/ 7698-27  
[seminare@jugendsiedlung-hochland.de](mailto:seminare@jugendsiedlung-hochland.de)