

Georg-Simon-Ohm Fachhochschule
Nürnberg

Fachbereich Sozialwesen

Diplomarbeit

Zur Erlangung des akademischen Grades
„Diplom-Sozialpädagoge (FH)“

Thema:

Zirkuspädagogik

Erarbeitung einer Konzeption für einen Akrobatik- und
Menschenpyramidenworkshop mit dem Ziel einer
Präsentation

Betreuende Dozentin: Frau Prof. Dr. Denner

Eingereicht von: Stephan Sahn

Martikeldnummer: 539310

Studienschwerpunkt: Medienpädagogik

Erlangen, den 28.6.2000

Feuershow – Feuerwerk - Mittelalter - MitmachCircus – Stelzen - Walking-Acts –
Blacklightshow – Jonglierbedarf – Künstleragentur – Funkzünanlage „Pyromaster“



SAM&more
FEUERSHOW.DE

SAM&more – Alles aus einer Hand

Stephan „SAM“ Sahn, Regensburgerstr. 410, 90480 Nürnberg
0179-5299423, sam@feuershow.de, 0911-2017108, Ust-IdNr.:

DE220252221

Inhaltsverzeichnis

I.	Einführung	Seite 4
II.	Zur Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen in der BRD	Seite 5
III.	Zirkuspädagogik und ihre positiven Effekte	Seite 7
	A. Allgemeine Auswirkungen	Seite 7
	B. Auswirkungen bei einem Auftritt	Seite 10
IV.	Erarbeitung einer Konzeption für einen Akrobatik- und Menschenpyramidenworkshop mit dem Ziel einer Präsentation	Seite 11
	A. Zielgruppe	Seite 11
	B. Ziele	Seite 12
	1. Körperliche Fertigkeiten	Seite 12
	2. Soziale Prozesse	Seite 13
	3. Mentale Fähigkeiten	Seite 13
	C. Methoden	Seite 14
	1. Voraussetzungen	Seite 14
	a. Technische Überlegungen	Seite 14
	b. Gruppenzusammensetzung	Seite 14
	2. Kennenlernrunde	Seite 15
	3. Exkurs: Akrobatik	Seite 16
	a. Geschichte	Seite 16
	b. Verschiedene Sparten	Seite 17

c. Grundsätzliche Sicherheitsregeln	Seite 18
d. Technik: Griffe und Haltetechniken	Seite 21
4. Aufwärmen	Seite 24
5. Partnerübungen	Seite 26
6. Menschenpyramiden	Seite 34
7. Exkurs: Aufführungen	Seite 40
E. Kritische Auswertung	Seite 42
V. Praxisbericht	Seite 43
Durchführung der Werkstatt Menschenpyramiden beim „Bundestheatertreffen der Länder“ im September 1999	
A. Situationsanalyse	Seite 43
B. Zielvorstellungen	Seite 44
C. Geplante Methoden der Zielumsetzung	Seite 44
D. Durchführung	Seite 45
E. Kontrolle und Reflexion	Seite 48
VI. Ausblick	Seite 50
VII. Zum Autor	Seite 51
VIII. Literaturverzeichnis	Seite 53

„Gehen Sie in den Zirkus. Es ist ein gewaltiges rundes Becken, in dem alles sich kreisförmig bewegt. Unentwegt. In steter Folge.

Gehen Sie in den Zirkus. Lösen Sie sich von Ihren Rechtecken, von Ihren geometrischen Fenstern, und reisen Sie in das Land der sich bewegenden Kreise. Sprengen Sie die Grenzen, wachsen Sie, streben Sie nach Freiheit – das ist so menschlich! Das Runde ist Befreiung. Es gibt weder Anfang noch Ende.“ (Leger in: Ballreich 1999, S. 4)

I. Einführung

1996 fragte mich eine bekannte Sozialpädagogin, ob ich Lust hätte, in ihrem Freizeitheim für Jugendliche einen Akrobatikworkshop durchzuführen. Der Workshop machte mir sehr viel Spaß und durch anschließende Gespräche mit ihr über die teilnehmenden Jugendlichen bekam ich einen ersten Einblick in die Möglichkeiten, die diese Arbeit bietet.

1999 leitete ich einen Fortbildungsworkshop für praktizierende SozialpädagogInnen und ErzieherInnen beim Jugendamt Nürnberg. Bisher hatte ich nur direkt mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet, jedoch noch nicht mit MultiplikatorInnen. Die Vorbereitung war speziell in konzeptioneller Hinsicht sehr interessant.

Daraufhin entstand die Idee, diese Arbeit zu vertiefen und im Rahmen dieser Diplomarbeit eine eigene Konzeption zu erarbeiten.

Zu Beginn steht eine kurze, einführende Beschreibung der Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen in der BRD hinsichtlich der Möglichkeit, ihren körperlichen Bewegungsdrang auszuleben. Im Anschluß daran folgt ein Kapitel über Zirkuspädagogik und deren möglichen positiven Auswirkungen.

Der Schwerpunkt dieser Arbeit liegt im anschließenden Kapitel, der Erarbeitung einer Konzeption eines Akrobatikworkshops mit dem Ziel einer kleinen Aufführung. Sie besteht aus der Benennung der Zielgruppe sowie der Ziele, den verschiedenen praktischen Methoden zur Umsetzung und einer kritischen Reflexion.

Es folgt ein Praxisbericht von der Durchführung der Akrobatikwerkstatt bei dem „Bundestheatertreffen der Länder“ in Mühlhausen (Thüringen) im September 1999.

II. Zur Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen in der BRD

Das folgende Kapitel geht von der These aus, daß Kinder und Jugendliche heutzutage immer weniger Möglichkeiten haben, ihren körperlichen Bewegungsdrang auszuleben, und daß dies zu körperlich negativen Auswirkungen führen kann.

Der Begriff der „mobilen Gesellschaft“ wird heutzutage immer häufiger gebraucht. Diese Mobilität schließt körperliche Bewegung kaum mit ein. Mit zunehmender Technologisierung bewegen sich die Menschen im Gegenteil eher weniger. Immer häufiger beklagen ÄrztInnen körperliche Schäden, die durch zu wenig oder falsche Bewegung und daraus resultierenden Haltungsfehlern entstehen. Diese Entwicklung läßt sich besonders bei Kindern und Jugendlichen feststellen. Die Auswirkungen dieses Bewegungsmangels sind bei ihnen noch gravierender als bei Erwachsenen, da ihr körperliches Wachstum noch nicht abgeschlossen ist und sich dadurch dauerhafte körperliche Fehlentwicklungen ergeben können.

Als Ursachen dieses Bewegungsmangels gelten stundenlanges Sitzen in der Schule, bei den Hausaufgaben, am Fernseher und am Computer, sowie beengte Wohnverhältnisse und ein Mangel an kindgemässen Bewegungsräumen.

Der Zehnte Kinder- und Jugendbericht sieht die potentielle Gefährdung im Straßenverkehr als eine wichtige Ursache für die eingeschränkte Bewegungsfreiheit, welche nicht nur in größeren Städten, sondern auch in ländlichen Regionen festzustellen ist, weil auch hier oft verkehrsfreie und beispielbare Flächen fehlen (vgl. Zehnter Kinder- und Jugendbericht 1998, S. 58). Denn wirtschaftliche Interessen haben Vorrang vor kindlichen Bedürfnissen: der Straßenverkehr nimmt jährlich zu, schulische Ausbildungszeiten werden länger, Spielzeiten und Spielmöglichkeiten knapper, und wenn sich Kinder und Jugendliche außerhalb von Sportvereinen sportlich betätigen wollen, stoßen sie bei ihrer Ortswahl oft an die Grenzen gesellschaftlicher Akzeptanz (z.B. Skateboarding und Inlineskating in einer Großstadt).

Eine Befragung von Jugendlichen nach ihren Freizeitbeschäftigungen ergibt, daß Fernsehen und Videos anschauen vor Sport treiben rangieren (vgl. Deutsche Shell Jugendstudie 1997, S. 344). Es liegt auf der Hand, daß sich ein

Mangel an Möglichkeiten und ein verschobenes Interesse hin zur Nutzung moderner Medien gegenseitig ergänzen und mit vielen anderen Faktoren zusammen eine Situation schaffen, die von einem ungesunden Maß an körperlicher Inaktivität geprägt ist.

Die Folgen sind vielfältig und machen oft ein Behandeln der Symptome notwendig.

Bewegungsmangelerkrankungen können verschiedener Art sein:

- Herz- und Kreislaufschwächen
- Koordinationsschwächen
- Störungen am Haltungs- und Bewegungsapparat
- Konzentrationsschwächen
- Verhaltensauffälligkeiten (zum Beispiel Angst, Hemmungen, Aggressionen)
- Schlafstörungen
- Fettleibigkeit

Doch es ist nicht nur die motorische Entwicklung gefährdet, sondern auch die Persönlichkeitsentwicklung. Für die Persönlichkeitsbildung wichtige Körper-, Material-, Raum-, Zeit-, Gleichgewichts- und Koordinationserfahrungen können nicht ausreichend entwickelt werden, wenn die nötigen Bewegungsreize ausbleiben. Besonders bei Kindern bis zur Pubertät muß durch einen Mangel an täglicher Bewegung mit negativen Folgen für Wachstum und Reifung gerechnet werden.

Zirkuspädagogik regt dazu an, sich freiwillig und vor allem aus Spaß zu bewegen. Zirkuspädagogik kommt ohne gymnastische Turnübungen aus und bedeutet neben den unterschiedlichsten Bewegungserfahrungen auch ein Erlebnis, wie es Bewegungsübungen im häuslichen Wohnzimmer nicht vermitteln können.

III. Zirkuspädagogik und ihre positiven Effekte

Zirkuspädagogik beinhaltet Elemente der Moto-, Sport-, Spiel- und Erlebnispädagogik, und doch kann und muß Zirkuspädagogik, will man ihr gerecht werden, als eigenständiger Teilbereich der Pädagogik verstanden werden.

Dieser Teilbereich ist sicherlich noch sehr jung, obwohl der Zirkus eine sehr alte Tradition hat. Immerhin gibt es inzwischen die ersten Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten als ZirkuspädagogIn, denn die Nachfrage und auch das Angebot an Zirkusaktivitäten mit Kindern und Jugendlichen nimmt ständig zu. In Deutschland gibt es etwa 150 Kinder- und Jugendzirkusse, die länger als fünf Jahre bestehen. Dazu kommen Schulen, Jugendhäuser und sonstige soziale Einrichtungen, die sich mit Zirkus beschäftigen und auch selbst aktiv Zirkus machen, sowie unzählige Workshops und andere zirzensische Angebote.

Zirkuspädagogik besteht aus vielen verschiedenen Bereichen, z.B. Jonglieren, Akrobatik, Clowns, Voltigieren, Äquilibristik und Fakir.

Zirkuspädagogik hat gegenüber anderen Formen pädagogischer Arbeit einen ganz erheblichen Vorteil: Am Ende der Anstrengungen steht meistens eine Aufführung, und die begeistert nicht nur die ArtistInnen, sondern auch die oft erwachsenen ZuschauerInnen.

Zirkuspädagogik kann sich so nach außen präsentieren, kann in der Öffentlichkeit zeigen, was sie leistet, und auch wenn die pädagogische Arbeit auf den ersten Blick weniger Anerkennung findet als die vorgeführten artistischen Kunststücke, so kann Zirkuspädagogik doch diese Möglichkeit nutzen, um auf sich aufmerksam zu machen. Für die beteiligten Kinder und Jugendlichen kann ihre Zirkusaktivität über den Zweck des Auftritts hinaus noch andere Folgen haben.

A. Allgemeine Auswirkungen

- *Steigerung des Selbstbewußtseins*

Ein gesundes Selbstbewußtsein entwickelt sich aus einem positiven Selbstbild. Viele Kinder haben aber das Gefühl, wenig richtig machen zu können.

Wenn die Proben beginnen, haben die Kinder schnell die ersten Erfolgserlebnisse. Damit dies geschieht, ist es wichtig, daß der/die PädagogIn am Anfang den Kindern leichte und lösbare Aufgaben stellt, die diese nicht überfordert, um Resignation zu vermeiden. Die Kinder und Jugendlichen erfahren, daß sie alleine beeindruckende Pyramiden bauen, über Glasscherben laufen oder eine lustige Clownnummer erfinden und inszenieren können. Dies beeinflußt das Selbstbild und damit auch das Selbstbewußtsein positiv.

- *Grenzen aufzeigen*

Bei artistischen Übungen läßt es sich nicht vermeiden, ganz schnell an die eigenen Grenzen zu stoßen, und genau da liegt die Chance der Zirkuspädagogik. Kinder müssen sich selbst ausprobieren, ohne dabei von Erwachsenen reglementiert zu werden. Wenn Kinder und Jugendliche aus eigener Erfahrung erkennen, wo ihre Grenzen sind, können sie diese akzeptieren. Daß diese Grenzen nicht starr sind, versteht sich von selbst. Zirkuspädagogik fordert dazu heraus, diese Grenzen auch zu verändern. Zirkuspädagogik ermöglicht es, in einem sicheren Rahmen die eigenen Möglichkeiten auszuprobieren.

Manche Kinder fallen dadurch auf, sich selber und ihre eigenen Fähigkeiten ständig zu überschätzen. Sie betonen, wie toll sie alles können, sind davon überzeugt, die Besten zu sein und sind nur schwer von ihrer Meinung abzubringen. Wenn dennoch etwas mißlingt, sind prinzipiell Andere oder die speziellen Umstände Schuld an ihrem Mißerfolg. Für solche Kinder und Jugendliche ist es eine sehr sinnvolle, wenn auch anfangs manchmal harte Erfahrung, in einem Zirkusprojekt an die eigenen Grenzen zu stoßen. Und hier braucht es keinen Erwachsenen, der versucht, ihnen diese aufzuzeigen, denn die drei Bälle bleiben erst nach einiger Übungszeit jonglierend in der Luft. Hier machen sie diese Erfahrung selbständig, ohne aber damit alleingelassen zu werden, und es droht ihnen im Normalfall keine körperliche Gefahr. Eine Ausnahme bilden hier Zirkusdisziplinen wie Trampolin, Feuer oder Akrobatik, wo die besondere Aufmerksamkeit des/der BetreuerIn gefragt ist, um Verletzungsrisiken weitestgehend auszuschließen.

- *Förderung von Gemeinschaft und Integration*

Zirkuspädagogische Angebote ermöglichen Lernprozesse für die ganze Gruppe. Sozialverhalten ist hier nicht nur das Ziel, sondern Voraussetzung für eine gemeinsame Einübung und Präsentation.

Gegenseitiger Respekt wird gefördert, wobei es Aufgabe der betreuenden Person ist, aufkommenden Konkurrenzkampf und Leistungsdruck in andere Bahnen zu lenken, indem beispielsweise Übungen unterstützt werden, die nicht allein, sondern zu mehreren durchgeführt werden.

Eine Zirkusgruppe fordert aber auch das gemeinsame Treffen von Entscheidungen (welche Tricks werden einstudiert, welche Kostüme werden getragen, welche Musik wird ausgewählt, wie soll die Nummer aufgebaut werden?) und sie bedeutet, Verantwortung zu übernehmen. Am Gelingen der Aufführung sind alle beteiligt und jeder AkteurIn muß einen Teil der Verantwortung übernehmen. Alle müssen an einem Strang ziehen, um schließlich gemeinsam das Projekt Zirkus zu einem erfolgreichen Ziel zu führen. Soziale Tugenden wie Fairneß, Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme und Verlässlichkeit werden von den Kindern und Jugendlichen meist von selbst durchgesetzt, weil sie realisieren, wie wichtig diese für die erfolgreiche Gestaltung ihrer Zirkusnummern sind. Dieser Aspekt wird besonders deutlich bei der Akrobatik, da diese Disziplin diese Eigenschaften sehr stark fördert.

- *Vermittlung von Sinnes- und Körpererfahrungen*

Die angebotenen Situationen über die eigene Bewegung haben den besonderen Reiz des Andersartigen. Dies kann sensibel machen für die eigenen Stärken und Schwächen und Körperwahrnehmungen intensivieren. Das Gefühl, auf einem Einrad zu fahren, anstatt wie gewohnt zwei Räder für die Balance zur Verfügung zu haben, stellt z.B. eine völlig neue Balanceerfahrung dar.

Durch die unterschiedlichen Bewegungserfahrungen, die nicht, wie häufig im Schulsportunterricht, eindimensional auf Schnelligkeit oder auf Weite ausgerichtet sind, lernen Kinder und Jugendliche ihren Körper anders kennen und können eine Verbesserung ihrer körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten erzielen. Das Clownspiel ist beispielsweise ein Bereich, der sehr stark geprägt ist durch mimisches und gestisches „In-Szene-Setzen“. Gefühle werden oft nur durch minimale körperliche Veränderungen dargestellt, ohne dazu Worte zu Hilfe zu nehmen. Nur mit einer exakten Körperwahrnehmung ist dies möglich.

B. Auswirkungen bei einem Auftritt

Lange wird auf den großen Augenblick hingearbeitet, dann ist es endlich soweit. Wenn Kinder und Jugendliche ihre eingeübten Kinderzirkusnummern dem Publikum präsentieren und dafür mit einem dicken Applaus belohnt werden, verstärkt dies die oben genannten positiven Auswirkungen:

- Mit dem konkreten Ziel eines Auftrittes vor Augen *„hat das Üben eine größere Wirkung. Vor allem kurz vor den Aufführungen sind manchmal erstaunliche Entwicklungssprünge möglich“* (Ballreich 1999, S. 315).
- Durch den Erfolg einer Aufführung angespornt, legen die Übenden danach oft eine große Kreativität an den Tag, neue Bewegungsabläufe werden ausgedacht, probiert und zusammen weiterentwickelt.
- *„Weil sich jedes Kind als Teil des gesamten Zirkusses erlebt, verbindet es sich viel stärker mit dem ‘Können‘ der anderen. Durch das engagierte innere Mitbewegen prägt sich auch das, was die anderen zeigen, tiefer in das eigene Bewegungsempfinden ein. Es wird viel leichter, diese Bewegungen auch selbst zu lernen. Die eigene Bewegungsfähigkeit wird dadurch enorm angeregt.“* (Ballreich 1999, S. 315) Auch auf die zuschauenden Kinder wirkt die Bewegungsfähigkeit, Körpergeschicklichkeit und spielende Lebendigkeit oft ansteckend. Nach einem Kinderzirkusauftritt kommen oft speziell kleinere Kinder, die einfach ein wenig mit den noch herumliegenden Materialien (Bälle, Diabolo etc.) spielen wollen.

IV. Erarbeitung einer Konzeption für einen Akrobatik- und Menschenpyramidenworkshop mit dem Ziel einer Präsentation

Im folgenden wird eine Konzeption für einen Akrobatik- und Menschenpyramidenworkshop erarbeitet. Ich habe mich für den Teilbereich der Akrobatik entschieden, weil ich darin neben Jonglieren die meiste Workshoppraxis habe und weil es der Bereich ist, in dem meiner Meinung nach die Möglichkeiten der Zirkuspädagogik am eindrucksvollsten zum Vorschein kommen.

A. Zielgruppe

Die Zielgruppen für dieses Konzept sind Kinder ab acht Jahren und Jugendliche. Ab diesem Alter ist die Entwicklung der Kinder besonders von den im Kapitel II genannten Umweltbedingungen geprägt. Das direkte häusliche Umfeld ist oft zu genüge erkundet und der Aktionsradius der Kinder nimmt v.a. durch die Nutzung von Fahrrad und öffentlichen Verkehrsmitteln erheblich zu. Gleichzeitig setzt die Beschränkung der Bewegungsmöglichkeiten durch den Straßenverkehr ein, zudem stehen Kinder in diesem Alter unter erheblichem Schuldruck. Sportliche Betätigung ist meist nur im Rahmen von Sportvereinen möglich, oftmals herrscht dort allerdings wegen dem „eindimensionalen“ Streben nach Bestleistungen (höher, schneller, weiter) auch Konkurrenzdruck.

Ab diesem Alter sind Kinder und Jugendliche eine hervorragende Zielgruppe für die hier vorgestellte Konzeption, weil sie den Workshop oft schon ohne elterliche Hilfe erreichen und sich einen Ausgleich zu der leistungsorientierten Schule verschaffen können.

Zwar ist es prinzipiell möglich, Akrobatik- und Menschenpyramidenworkshops auch mit jüngeren Kindern durchzuführen, jedoch müsste meiner Meinung nach für diese Altersgruppe eine eigene Konzeption erstellt werden, da sie die meisten der weiter unten angeführten Übungen und Pyramiden nicht ohne Ältere ausführen können, weil die nötige Kraft und Körperbeherrschung noch nicht entwickelt sind.

B. Ziele

Bei einem Akrobatik- und Menschenpyramidenworkshop werden viele Bereiche gefördert, die ebenso in anderen Teamsportarten gestärkt werden, wie beispielsweise allgemeine körperliche Beweglichkeit, soziale Interaktion und Zusammenarbeit. Im folgenden sind Ziele genannt, die speziell durch Akrobatik erreicht werden können:

1. Körperliche Fertigkeiten

- *Bildung der Tiefensensibilität:*

„Wenn zwei oder drei Akrobaten gemeinsam eine Position aufbauen, dann ist es für jeden nötig, auch das Gewicht und die Bewegungen der anderen fast so zu fühlen, als ob es der eigene Körper wäre. Die Partner bilden in bezug auf die Schwerkraft ein Kraftgebilde, das von jedem innerlich erfühlt und gehalten werden sollte. Das Körperbewußtsein dehnt sich in einem gewissen Sinne über den eigenen Körper hinaus auch auf die anderen aus. Bei Positionsveränderungen gelingt das richtige Timing nur, wenn alle Beteiligten das einheitliche Gebilde erfühlen.“ (Ballreich 1999, S. 29)

- *Steigerung der Körperkraft und Körperspannung:*

Ein Menschengewicht zu halten oder zu tragen, erfordert eine gewisse Kraft, die nach und nach wächst. Verschiedene Übungen beanspruchen unterschiedliche Muskeln. Speziell der Mensch in der oberen Position benötigt eine gute Körperspannung, damit der Untere die Balance einfacher finden und halten kann.

- *Erweiterung der Balancefähigkeit:*

Der Gleichgewichtssinn ist bei der Akrobatik sehr wichtig, er wird geschult und ausgebaut, wenn Übungen neu gelernt oder vertieft werden.

2. Soziale Prozesse

- *Vertrauen entwickeln*

Wenn ein Kind von den anderen getragen wird, die Oberen auf den Unteren aufbauen, muß man sich gegenseitig vertrauen lernen – oft sogar blind. Dies geschieht nicht immer auf Anhieb, doch wenn man sich bei einer Partnerübung gegenseitig vertrauen lernt, ist es eine wichtige Erfahrung.

- *Grenzen*

Akrobatik erfordert einen hautnahen Kontakt, der oft körperlich intensiver als in anderen Sportdisziplinen ist. Dabei ist es wichtig, die Grenzen der anderen zu erkennen und zu respektieren. Auch die eigene Grenze muß erkundet und gezeigt werden.

- *Aufbrechen von eingespielten Gruppenhierarchien*

Schwerfällige, kräftige Kinder und Jugendliche sind beim gemeinsamen Pyramidenbau oft ungewohnt wichtig für die Gruppe, da sie eine stabile Basis bilden. Kleiner gewachsene und leichte Kinder stehen in der Pyramide ganz oben. Alle können ihre individuellen körperlichen Eigenschaften positiv in die Gruppe einbringen. Dadurch werden oftmals AußenseiterInnen, die aufgrund körperlicher Merkmale nicht gut in die Gruppe integriert sind, aufgewertet, was zu einer Infragestellung der herrschenden Gruppenhierarchie führen kann.

3. Mentale Fähigkeiten

- *Problemlösendes Denken:*

Pyramidenskizzen werden in die Realität umgesetzt, die jeweiligen Positionen sollen sinnvoll aufgeteilt werden. Oft müssen Abweichungen von der Skizze gemacht werden, weil andere Voraussetzungen gegeben sind. Eigene Ideen kommen dazu und es entstehen nach und nach neue, eigene Pyramiden. Einzelne Balanceübungen werden kombiniert und in eine fließende Abfolge gewandelt. Oder einE TeilnehmerIn wird kurz vor dem Auftritt krank, so daß die ganze Nummer wieder umgestaltet werden muß.

Dies alles sind Situationen, die immer wieder vorkommen und die das problemlösende Denken fördern und verbessern.

C. Methoden

1. Voraussetzungen

Bei der Planung eines Akrobatik- und Menschenpyramidenworkshops müssen Überlegungen zur nötigen Infrastruktur, zum entsprechendem Material und zur Gruppenkonstellation miteinbezogen werden.

a. Technische Überlegungen

Für die Durchführung eines Akrobatik- und Menschenpyramidenworkshops werden benötigt:

- *Raum*

Ein geeigneter Raum, d.h. ausreichender Platz, ausreichende Deckenhöhe, keine Ecken und Kanten im Aktionsradius, entsprechende Raumtemperatur, ebener Boden ohne Löcher, der nicht zu hart und kalt sein soll (z.B. kein Beton oder gar Stein). Am besten eignet sich eine Turnhalle oder bei angemessener Außentemperatur eine ebene Wiese.

- *Matten*

Genug geeignete Matten als Unterlage, d.h. die Matten sollten ca. sechs bis zehn Zentimeter dick und weder zu hart noch zu weich sein. Ideal sind Matten, die zum Bodenturnen benützt werden.

- *Kleidung*

Am besten eignen sich Baumwollleggings oder Shorts, da „*direkter Hautkontakt (...) eine ideale Reibung bei Haltepositionen*“ (Fodero 1996, S.20) gibt. Deshalb sollte Akrobatik am besten barfuß ausgeführt werden, auch gummibesohlte Gymnastikschuhe sind geeignet. Schmuck und Brillen sollen abgelegt werden. (vgl. Melczer-Lukacs 1989, S. 15)

b. Gruppenzusammensetzung

- *Anzahl*

Meiner Meinung nach sollten nicht mehr als maximal zwölf Kinder und Jugendliche an einem Akrobatik- und Menschenpyramidenworkshop, der von einer Person geleitet wird, teilnehmen, weil ansonsten die nötige individuelle

Anleitung, Motivation und Korrektur nicht mehr sichergestellt ist. Meinen Erfahrungen nach werden in einer Gruppe von sieben Menschen innerhalb kurzer Zeit die größten Erfolge erzielt, da mit dieser Anzahl schnell ansprechend aussehende Pyramiden erlernt werden können.

- *Alter*

Keinesfalls muß die Gruppe altersmäßig homogen sein. Im Gegenteil werden viele partnerakrobatische Übungen und Pyramiden einfacher, wenn der leichtere vom kräftigeren Menschen gehalten wird. Der Größen- und Gewichtsunterschied im Alter von 8-18 Jahren ist enorm, weshalb ungleiche PartnerInnen oft raschere Fortschritte machen können.

- *Geschlecht*

Spätestens mit Beginn der Pubertät können in gemischten Gruppen ernsthafte Probleme auftauchen. Jungen wollen vor den Mädchen angeben und integrieren sich schlecht in die Gruppe. Teilweise weigern sie sich schlicht, ihre Schuhe auszuziehen, weil ihnen ihre „Stinkfüße“ vor den Mädchen peinlich sind. Jungen verhalten sich dominant und versuchen, den Mädchen Raum und die Aufmerksamkeit der Workshopleitung zu nehmen. In dieser Altersstufe habe ich gute Erfahrungen mit getrennten Gruppen gemacht.

Später, ab ungefähr 15 Jahren, überwiegt oft das gegenseitige Interesse und einer gemischten Gruppe steht prinzipiell nichts entgegen, wenn alle TeilnehmerInnen damit einverstanden sind.

Die Workshopleitung sollte jedoch immer darauf achten, patriarchale Verhaltensweisen und Strukturen zu erkennen, zu benennen und nötigenfalls einzugreifen, da bei der Akrobatik ein sehr körperintensiver und -naher Kontakt stattfindet.

2. Kennenlernrunde

Wenn die TeilnehmerInnen sich teilweise noch nicht kennen, sollte am Anfang eine kurze Kennenlernrunde erfolgen. Name, Alter, eventuell Wohnort, eventuelle Vorkenntnisse bzw. verwandte sportliche Erfahrungen (z.B. Ballett, Geräteturnen, Trampolin etc.) und die persönliche Motivation, an diesem Workshop teilzunehmen, können dabei genannt werden. Auch wenn sich ein Großteil der Gruppe schon kennt, sind diese Informationen für die Leitung recht hilfreich, da sie die TeilnehmerInnen kennenlernt und schon grob einschätzen

kann. Darüber hinaus können eventuelle falsche Erwartungen (z.B. Salto und Flickflack lernen) erkannt werden und sofort oder im anschließenden Exkurs gedämpft werden. Falls es realisierbare Spezialwünsche gibt, können sie jetzt noch in den Ablauf des Workshops integriert werden.

Hier ist auch die Gelegenheit, den TeilnehmerInnen einige Informationen zur Werkstattleitung zu geben.

C. Exkurs: Akrobatik

a. Geschichte

„Das Wort Akrobatik entstammt der griechischen Sprache und bedeutet soviel wie ‘auf den Zehen gehend’. Der Begriff Akrobatik taucht jedoch erstmals während des 18. Jahrhunderts in Frankreich auf und war die Bezeichnung für den Seiltänzer im Jahrmakelstheater.“ (vgl. Melczer-Lukacs 1989, S. 9)

Das Bauen von Menschenpyramiden jedoch hat schon eine sehr lange Tradition: Es existieren ägyptische Malereien aus dem Jahr 2000 v. Chr., die Menschenpyramiden zeigen, so daß angenommen wird, daß *„diese Form der Akrobatik aus Ägypten stammt“* (Fodero 1996, S. 11). Bei den antiken olympischen Spielen der Griechen war das Pyramidenbauen ein Bestandteil, und römische Soldaten nutzten es gar gelegentlich, um feindliche Stadtmauern zu erobern.

Es folgten 1000 Jahre Dunkelheit bezüglich der Bühnenkunst in Europa, erst im 16. Jahrhundert wird von Akrobatikwettkämpfen bei den Venezianischen Spielen in Italien berichtet, bei denen es allerdings in erster Linie um ein Kräftemessen ging, *„was schon aus dem Namen; Forze d’ Ercole (Die Arbeiten des Herkules) hervorgeht.“* (Fodero 1996, S. 12)

Seit Mitte des 18. Jahrhunderts werden Menschenpyramiden in die sogenannte Leibeserziehung eingeführt und von da an oft *„bei spektakulären Darbietungen auf Turnfesten wie z.B. bei den jährlichen Festen und den 25-Jahr-Feiern der deutschen Turnvereine und den von slowakischen Sokolen veranstalteten Slets (Festspiele)“* (Fodero 1996, S. 12) dargeboten.

Menschenpyramiden finden heutzutage wieder mehr AnhängerInnen, so werden z.B. in Ferienprogrammen und Volkshochschulen des öfteren entsprechende Kurse angeboten und auch durch die immer häufiger werdenden Kinderzirkusprojekte findet diese Akrobatikdisziplin einen größeren Zulauf.

b. Verschiedene Sparten

Akrobatik ist ein großer Überbegriff, der sich grundsätzlich in Boden- und Luftakrobatik (z.B. Trapez) einteilen läßt. Bodenakrobatik wiederum kann in statische und dynamische Akrobatik (z.B. Wurf- und Schleuderakrobatik) unterteilt werden:

„Unter statischer Akrobatik ist der gezielte Einsatz von Techniken und Körperkräften zu verstehen, deren Anwendung nötig ist, um bestehende (hier besonders: extreme, nicht alltägliche) Positionen zu erhalten. Je sicherer ein Gleichgewichtszustand beherrscht wird, desto weniger Muskelkraft muß aufgewandt werden, um das Gleichgewicht zu erhalten. Wenn dagegen das Gleichgewicht labil ist, muß durch permanenten Krafteinsatz die Gleichgewichtsstellung neu ausbalanciert werden.

Der Begriff dynamische Akrobatik hingegen bezeichnet diejenigen Kräfte und Techniken, mit denen man akrobatische Bewegungsabläufe steuert (...). Wie auch bei der statischen Akrobatik sind die meisten der eingesetzten Bewegungen im alltäglichen Bewegungsrepertoire nicht enthalten.

Die Grenzen zwischen beiden Bereichen sind teilweise fließend (...)“ (Melczer-Lukacs 1989, S. 16).

Im Rahmen dieser Arbeit wird es um statische Bodenakrobatik gehen. Sie setzt sich im Wesentlichen aus Partnerakrobatik (manchmal auch Positionsakrobatik genannt) und Menschenpyramiden zusammen, wobei auch hier der Übergang bei einzelnen Übungen fließend ist.

Einteilungskriterien für Partnerakrobatische Übungen sind z.B.:

- Schwierigkeitsgrad
- Anzahl der beteiligten Menschen
- Symmetrische oder unsymmetrische Gleichgewichtsstellungen

Einteilungskriterien für Menschenpyramiden sind z.B.:

- freie Pyramiden oder Pyramiden mit Geräteaufbau
- Bankpyramiden
- Bückstandpyramiden
- Kniestandpyramiden
- Schulterstandpyramiden

- Pyramiden mit „Hand und Fuß“
- Flächenpyramiden

In dieser Arbeit werden hauptsächlich freie, meistens statische Flächen- und Bankpyramiden behandelt, andere Formen (z.B. Verwandlungspyramiden, Bewegungspyramiden) werden höchstens am Rande erwähnt.

c. Grundsätzliche Sicherheitsregeln

Akrobatik und Menschenpyramiden werden leider immer noch oft mit der Vorstellung verbunden, daß es gefährliche und riskante Disziplinen sind, bei denen das Verletzungsrisiko besonders hoch ist.

Tatsache jedoch ist, daß bei diesen Disziplinen weitaus weniger Verletzungen erfolgen als bei Volkssportarten wie Fußball und Handball. Gründe dafür sind u.a., daß beim Bauen von Menschenpyramiden ein gemeinsames Ziel erreicht werden will. Es gibt kein Gegeneinander, wie es bei den meisten Mannschaftssportarten üblich ist. Darüber hinaus sind alle Bewegungsabläufe Schritt für Schritt einübbar und erlernbar, wobei auf alle notwendigen Sicherheitshilfen zurückgegriffen werden soll.

Wenn die Grundvoraussetzungen erfüllt und ein richtiges Warmmachen stattgefunden hat, kann mit der eigentlichen Akrobatik begonnen werden. Dabei müssen einige Sicherheitsregeln beachtet werden:

- Jede Übung oder Pyramide sollte den Ausführenden vorher so klar wie möglich sein. Dies kann z.B. durch Vormachen, Zeichnungen, Photos oder Video erfolgen.
- Jede Position mit AnfängerInnen sollte einzeln besprochen werden (Aufstieg, richtige Bewegungsabfolge, Haltung, Abstieg, mögliche Fehler).
- Kommandos sollten klar abgesprochen und eingehalten werden. Sie helfen allen Beteiligten (inklusive der Hilfestellung), sich auf das Kommende einzustellen und das eigene Verhalten richtig zu timen. Gängiges Kommando ist „Und-Hopp“, wobei das vorbereitende „Und“ gleichzeitig durch einen kurzen Drücken (z.B. Händedruck) unterstützt wird. Bei „Hopp“ erfolgt die Ausführung der geplanten Aktion.
- Allen TeilnehmerInnen muß klar sein, daß sie bei schwindender Kraft oder anfangendem Schmerz (infolge falscher Ausführung) rechtzeitig den Anderen

das Signal zum Abbau geben müssen, damit ein geordneter Abgang noch möglich ist. Individuelles „Heldentum“ und „Zähne-zusammen-beißen“ hilft niemanden, denn kurze Zeit später ist oft der Punkt erreicht, an dem der/die Betroffene die Stellung nicht mehr halten kann, so daß ein Einsturz oder zumindest ein ungeordneter Abbau erfolgt, so daß das Verletzungsrisiko steigt.

- Wenn eine Übung Schmerzen bereitet oder die Kraft einer einzelnen Person überfordert, besteht ein grundsätzlicher Fehler beim Aufbau oder der Schwierigkeitsgrad der Übung ist zu hoch gewählt. Der Fehler liegt nicht bei der betroffenen Person.
- Bei allen Übungen müssen genügend Menschen beteiligt sein, damit eine ausreichende Hilfestellung garantiert ist. Hilfestellung ist grundsätzlich bei jeder Übung nötig. Sie *„ist sowohl eine aktive als auch eine passive Technik des Helfens, mit der gemeinsames Ausprobieren und Lernen möglich gemacht und Unfälle vermieden werden können“* (Fodero 1996, S. 37).

Besonders am Anfang bei neuen Übungen und Pyramiden besteht ein großer Teil der Hilfestellung in einer aktiven Unterstützung durch Haltgeben von anderen TeilnehmerInnen, wenn dies noch nötig ist. Die andere Aufgabe der Hilfestellung ist es, im Fall eines Sturzes die Betroffenen abzufangen, um das Verletzungsrisiko zu reduzieren. Daraus folgt, daß die Hilfestellung auch körperlich dieser potentiellen Aufgabe gewachsen, also groß und stark genug sein muß. Sie steht dort, wo die Gefahr des Herunterfallens besteht, und muß sehr konzentriert bei der Sache sein, auch wenn die Übungen schon öfters gelungen sind. Oft ist mehr als eine Sicherheitsstellung erforderlich, da ein Sturz nach vorne und hinten erfolgen kann.

Falls es doch einmal zu einem Sturz kommt, müssen sich alle Beteiligten an bestimmte Verhaltensregeln halten, um das Verletzungsrisiko möglichst gering zu halten:

- Die Unterson soll nach Möglichkeit an der Stelle bleiben, da dadurch die Gefahr eines Aufeinanderprallens am kleinsten ist und sich so alle Beteiligten noch am Besten auf die Situation einstellen können.
- Die Oberperson sollte *„versuchen, auf den Beinen zu landen und den Sturz durch leichtes Beugen der Knie abzufangen“* (Fodero 1996, S. 33). Bei einer Kopf-über-Position erfordert dies ein sofortiges seitliches

Wegdrehen mit gleichzeitiger Hüftbeugung. Sie sollte nach Möglichkeit immer nach vorne und nicht nach hinten abspringen, da der Fall nach hinten ungewohnt ist.

- Die Hilfestellung sollte den Sturz abfangen, indem sie die Taille oder die Brust der/des Stürzenden umfaßt. Den besten Halt hat sie, wenn sie die Füße schulterbreit auseinanderstellt und die Knie leicht gebeugt hält.
- Es sollen während der Übung keine abrupten Bewegungen erfolgen, d.h. Gewichtsverlagerungen und Positionswechsel sollen langsam und kontrolliert erfolgen.
- Besonders Kinder und Jugendliche wollen bei einem Workshop nicht nur ernst sein und „blödeln“ viel herum. Dagegen spricht meiner Meinung nach grundsätzlich nicht viel, es muß ihnen nur klar sein, daß in den Momenten, in denen eine Übung erfolgt, kein Blödsinn gemacht werden darf. Dies gilt sowohl für die direkt Beteiligten als auch für momentan Unbeteiligte.
- Die Workshopleitung sollte auch darauf achten, daß kein größerer Gruppendruck entsteht, durch den die individuell unterschiedlichen Grenzen des Leistungsvermögens und des Willens Einzelner, neue Erfahrungen zu machen, gegen deren Willen überschritten werden. Dies führt zudem zu riskanteren Situationen.
- Wenn Beteiligte erhebliche Zweifel daran haben, ob sie eine Pyramide versuchen wollen, sollte dies respektiert und eine einfachere Übung gefunden werden.
- Durch Bewegungen werden die Matten manchmal verschoben. Sie sollten dann baldmöglichst wieder zurechtgerückt werden, da übereinanderliegende Matten ein erhöhtes Verletzungsrisiko darstellen.

Die Workshopleitung sollte einige Grundregeln im Hinterkopf behalten, wenn es an die Umsetzung der akrobatischen Übungen und der Menschenpyramiden geht (vgl. Fodero 1996, S. 19 ff):

- *Erfolg sicherstellen:*

Die ersten Übungen sollten so gewählt werden, daß ein Erfolgserlebnis sichergestellt ist. Das gibt den TeilnehmerInnen Sicherheit und motiviert zu neuen, schwierigeren Übungen, bei denen daraufhin die Frustrationstoleranz höher sein wird.

- *Vom Bekannten zum Unbekannten:*

Muster und Übungen, die schon einmal erfolgreich erprobt wurden, können oft wieder in anspruchsvolleren Pyramiden eingesetzt werden. So fällt der Einstieg in eine neue oder größere Pyramide leichter.

- *Umgehen mit körperlichen Unterschieden:*

Es wird immer einige geben, die schneller lernen als andere, weil sie mehr Vorerfahrungen haben oder einfach begabter sind. Die Workshopleitung sollte darauf achten, daß sich alle möglichst ihrem individuellen Lerntempo gemäß entwickeln können. Das kann in der Praxis bedeuten, die Gruppe aufzuteilen und verschieden schwierige Übungen vorzugeben.

- *Sicherheit garantieren:*

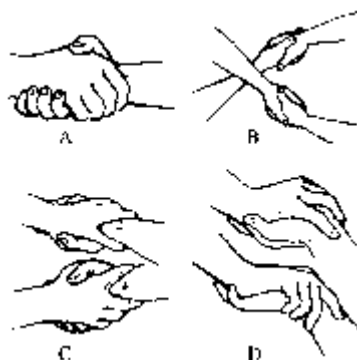
Von Anfang an sollte das Prinzip der Hilfestellung eingeführt werden, auch bei den einfachen Anfangsübungen, damit sich die Kinder und Jugendlichen von Anfang an daran gewöhnen. Am einfachsten ist es, wenn sich die TeilnehmerInnen in Dreiergruppen aufteilen und die Partnerübungen jeweils in allen möglichen Varianten umsetzen.

d. Technik

- Griffe

In der Akrobatik gibt es einige wichtige Handgriffe, die am Anfang zusammen ausprobiert werden.

- *Der Hand-Hand-Griff*

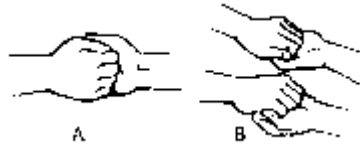


(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 52)

Wie beim Händeschütteln fassen sich die PartnerInnen mit jeweils einer Hand. Es gibt die einfache (A), die einseitig überkreuzte (B), die beidhändig überkreuzte (C) und die doppelte Variante (D).

Dieser Griff wird sehr oft beim Aufbau und Abbau einer Übung angewandt.

- Die Kralle



(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 52)

Die Finger beider Hände werden abgewinkelt und ineinander „gekrallt“, es gibt die einfache (A) und die zweifache Variante (B).

Dieser Griff wird hauptsächlich dazu verwendet, wenn ein oder mehrere Beteiligte mit dem Rücken zueinander stehen und der Hand-Hand-Griff deshalb schwierig anzuwenden ist.

- Der Hand-Handgelenk-Griff



(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 52)

Gegenseitiges Greifen kurz hinter dem Handgelenk, es gibt die einfache (A) und die beidhändige Variante (B).

Dieser Griff ist wohl der gebräuchlichste und wird in allen Phasen verwendet.

• Phasen:

Jede akrobatische Übung und Pyramide besteht aus den folgenden Phasen:

- Aufbau

Der Aufbau erfolgt schrittweise von unten nach oben und vom Zentrum nach außen hin, um die Gefahr der falschen Raumaufteilung auszuschließen. Die beste Wirkung auf das Publikum wird erzielt, wenn die TeilnehmerInnen, die jeweils die gleiche oder eine ähnliche Position einnehmen, dies simultan tun, was durch einen einfachen Blickkontakt erreicht wird.

- Halten

Eine fertige Übung oder Pyramide sollte ca. drei Sekunden gehalten werden, um dem Publikum zu signalisieren, daß nun die Endformation erreicht wurde. Dies erfolgt am einfachsten durch leises Einzählen (z.B. „Und 1 und 2 und 3 und Ab“).

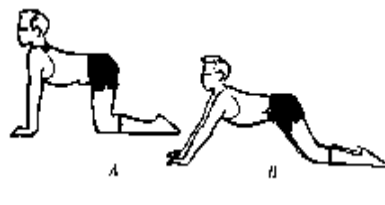
- *Abbau*

Der Abbau erfolgt in der umgekehrten Reihenfolge des Aufbaus, er sollte nach Möglichkeit wieder simultan und den Ebenen entsprechend erfolgen.

• Haltung:

Bei jeder Übung und Pyramide muß die richtige Haltung individuell vorbesprochen werden, es gibt allerdings einige grundsätzliche Regeln:

- Die belasteten Muskeln der Unterperson sollten stets gestreckt sein, da dadurch mehr Kraft erzielt wird als in gebeugtem Muskelzustand.
- Das Gewicht sollte möglichst gleichmäßig auf beide Hände, Knie oder Füße verteilt werden.
- Es sollte immer darauf geachtet werden, daß das zu tragende Gewicht der Oberperson, das physikalisch betrachtet immer den direkten Weg nach Unten nimmt, auch direkt gehalten wird, d.h. der Stützpunkt der Unterperson sollte möglichst direkt über dem Schwerpunkt sein und nicht nebenan. Dies erfolgt durch die richtig eingenommene Position von der Unterperson und die richtig belastete Stelle der Unterperson durch die Oberperson.

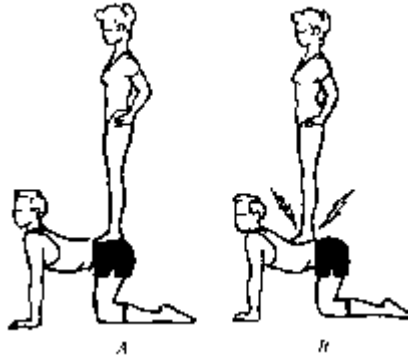


richtige Bankstellung (A)

falsche Bankstellung (B)

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 44)

- Es sollte nie eine direkte Belastung der Wirbelsäule z.B. durch direktes Stehen darauf bei der Bankposition erfolgen.



Richtiger Stand mit richtiger Beckenhaltung (A)

Falscherer Stand mit falscher Beckenhaltung (B)

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 44)

D. Aufwärmen

Akrobatik ist eine bewegungsintensive körperliche Aktivität, deshalb sollte ein richtiges Aufwärmen vor dem Beginn von Übungen selbstverständlich sein. Richtiges Aufwärmen hilft, das Verletzungsrisiko auf ein Minimum zu reduzieren, und verbessert darüber hinaus die Ausführung der Übungen, da man sich aufgewärmt besser bewegen kann.

Gründliches Aufwärmen beinhaltet sowohl die allgemeine Aufwärmphase als auch die sportspezifische Phase.

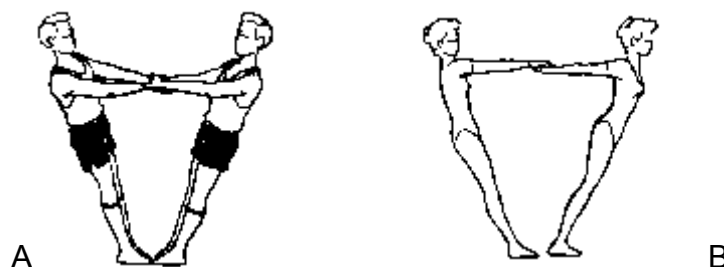
Die allgemeine Phase besteht zuerst aus leichten Lauf- und Sprungübungen, die der Steigerung der Herz- und Kreislaufaktivität dienen und die Muskeln „auf kraftvolle Kontraktionen“ (Fodero 1996, S. 22) vorbereiten. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen halte ich es für sinnvoll, dieses Ziel spielerisch (z.B. durch leichte Fangspiele) zu erreichen. Dies hat über den gewünschten Effekt hinaus den Vorteil, daß die Stimmung lockerer wird und man schon einmal beginnt, sich auf die körperliche Nähe, die Akrobatik mit sich bringt, einzulassen.

Als nächstes sollte die Dehnphase erfolgen. Es ist sinnvoll, dies entweder von oben oder unten zu beginnen und sich langsam in eine Richtung vorzuarbeiten. Die Dehnübungen müssen statisch (d.h. Halten des gedehnten Muskels an dem Punkt, an dem ein leichter Schmerz zu spüren ist für ca. zehn Sekunden) und nicht, wie früher gelehrt, dynamisch ausgeführt werden, da ansonsten die Gefahr eines Muskelfaserrisses besteht. Wenn die WorkshopteilnehmerInnen schon über Vorerfahrungen beim Dehnen (z.B. durch Schulsport, Vereinssport oder

regelmäßige Workshops wie im Kinderzirkusprojekt in Fürth) verfügen, lasse ich sie oft die Auswahl der Übungen gemäß dieser Richtlinien selbst entscheiden. Da Akrobatik sehr viel Körperbeherrschung, die hauptsächlich über kraftvolle Muskelspannung erreicht wird, verlangt, sollten nun noch einige Kraftübungen (z.B. Hocksprünge auf der Stelle oder auch Liegestützen) erfolgen.

Als nächstes erfolgt die sportspezifische Phase, die den fließenden Übergang zur Partnerakrobatik bildet. Diese kann mit Soloübungen wie Rolle vorwärts, Sprungrolle, Rolle rückwärts, Kopfstand und Handstand-abrollen beginnen. Dies hat den Vorteil, daß die TeilnehmerInnen das Abrollen lernen bzw. verbessern und so im unglücklichen Fall besser reagieren können. Außerdem bietet diese Phase eine gute Gelegenheit, sich eine Einschätzung über die individuellen sportlichen Fähigkeiten und Vorkenntnisse der TeilnehmerInnen zu machen.

Als nächstes kommen Gleichgewichtsübungen zu zweit. *„Viele dieser Bewegungshandlungen und das Prinzip des Ausbalancierens in diesen einfachen Bewegungsabläufen wiederholen sich beim Pyramidenbau; daher sind dies sinnvolle Vorübungen für das eigentliche Pyramidenbauen.“* (Fodero 1996, S. 29) Bei diesen Übungen gibt es verschiedene Schwierigkeitsstufen (A-D). Es sollte jedoch immer mit den einfachsten begonnen werden, damit auch alle bei der ersten akrobatischen Betätigung ein Erfolgserlebnis haben. Dabei werden auch gleich die eben gelernten Griffe und Haltetechniken in die Praxis umgesetzt. Diese Übungen sollten zuerst mit etwa gleich großen und -schweren PartnerInnen erfolgen, später aber auch mit unterschiedlich großen TeilnehmerInnen, da auch sie einen gemeinsamen Schwerpunkt haben und finden können.

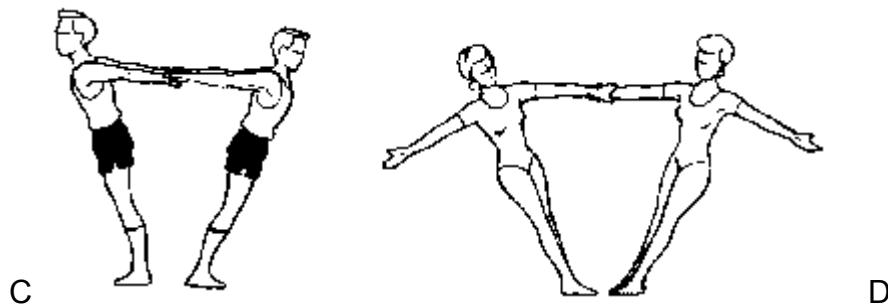


(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 48)

A: Die PartnerInnen stehen sich gegenüber und fassen sich mit dem einseitig überkreuzten Handgriff, die Zehenspitzen berühren sich. Bei Blickkontakt lassen sich nun beide vorsichtig nach hinten gleiten, bis alle Arme vollkommen

durchgestreckt sind, und versuchen die Balance ca. 15 Sekunden zu halten. Dann ziehen sie sich gegenseitig wieder nach vorne, bis sie wieder alleine stehen können.

B: Die PartnerInnen nehmen dieselbe Blickrichtung und den zweifachen Krallengriff ein. Auf Kommando lassen sie sich in die entgegengesetzte Richtung gleiten.



(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 48)

C: Die PartnerInnen schauen in die entgegengesetzte Richtung, am einfachsten ist wieder der zweifache Krallengriff.

D: Wenn Übung A mit dem doppelten Hand-Hand-Griff durchgeführt wird, können die PartnerInnen in der Balance ein vorher festgelegtes Handpaar lösen. Diese Steigerung kann natürlich auch auf die Übungen B und C übertragen werden.

Nun kann der eigentliche Einstieg in die Partnerakrobatik erfolgen.

5. Partnerübungen

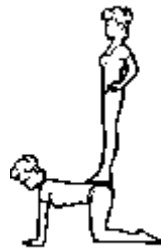
- Bankposition

Einen guten Einstieg in die Partnerakrobatik bieten meiner Meinung nach Übungen mit der sogenannten Bankposition.

Die Unterson (U) verteilt ihr Gewicht gleichmäßig auf ihre Hände und Knie. Wichtig ist, daß sowohl Arme als auch Beine im rechten Winkel zum Körper gehalten und gut durchgestreckt werden, wobei kein „Katzenbuckel“ gemacht werden darf.

Die Oberperson (O) stellt sich nun auf U. Diese Bewegung sollte langsam und nicht ruckartig erfolgen. Oft ist es einfacher, wenn dabei die Hände zur Hilfe genommen werden und O sich bei U an den Schultern hält. Wichtig ist, daß O die Position ihrer Füße so wählt, daß ihr Gewicht direkt von den Oberschenkeln von U getragen wird, sie stellt sich also auf den Übergang vom Rücken zum Gesäß, so daß sie O nicht direkt auf der Wirbelsäule steht.

Die einfachste Variante ist die gemeinsame Blickrichtung. (Siehe Skizze A)

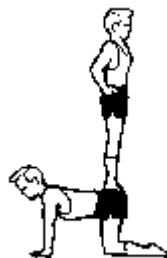


A

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 61)

Der Abbau erfolgt schrittweise und ohne rasche Bewegungen in umgekehrter Reihenfolge. Die Hilfestellung steht hinter O.

Ein wenig schwieriger sind entgegengesetzte Blickrichtungen. (Siehe Skizze B)



B

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 61)

Als weitere Steigerung kann O sich seitlich in einer leichten Grätsche auf U stellen. Dabei ist es wichtig, daß das Gewicht auf die Schulterblätter und Beckenknochen von U verteilt wird und nicht auf die Wirbelsäule. (Siehe Skizze C)



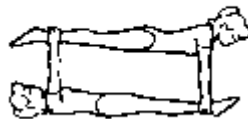
C

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 61)

Die Hilfestellung begibt sich jeweils seitlich hinter O und gibt ihr – falls erwünscht bzw. erforderlich – eine Hand als Halt.

- Die Unterperson liegt auf dem Rücken

Für weitere einfache Übungen legt sich U auf den Rücken. (Siehe Skizze D)



D

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 62)

U liegt ausgestreckt, O greift an deren Fußgelenke und gibt ihr einen Fuß in die Hand des ausgestreckten Armes. Wenn O einen sicheren Halt hat, folgt der andere Fuß, der bisher noch am Boden war. Wichtig ist, daß beide ihren Körper gut durchstrecken.

Der Abgang erfolgt schrittweise und ohne rasche Bewegungen in umgekehrter Reihenfolge wie der Aufbau.

Die Hilfestellung achtet auf den Oberkörper von O.

U kann auch auf dem Rücken liegend die Beine anwinkeln. (Siehe Skizze E)



E

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 62)

O greift mit beiden Händen auf die Knie von U und gibt ein Bein in ihre Hand. U streckt die Arme im rechten Winkel vom Boden. Wenn der Halt sicher ist, folgt das zweite Bein. Auch hier ist gute Körperspannung erforderlich!

Der Abgang erfolgt schrittweise und ohne rasche Bewegungen in umgekehrter Reihenfolge wie der Aufbau.

Die Hilfestellung steht beim Oberkörper von O, falls diese von den Knien abrutscht.



F

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 62)

Etwas schwieriger wird es, wenn O einen Fuß auf die zusammengepreßten Knie von U stellt (siehe Skizze F) und dann auf Kommando den anderen Fuß in die Hände der ausgestreckten Arme stellt. Die Arme von U müssen schnell gestreckt werden, damit sie das Gewicht gut halten kann.

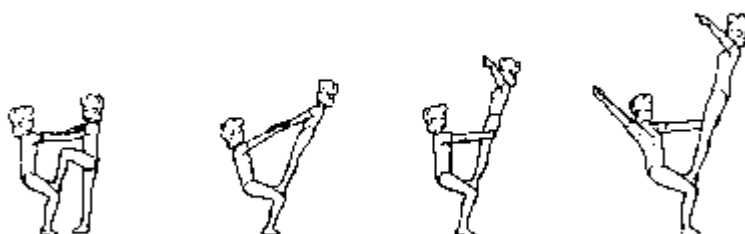
Der Abgang ist am leichtesten, wenn U den Fuß von O in ihrer Hand zum Boden führt, dabei sollte die Hilfestellung am Anfang aktiv unterstützen.

Die Hilfestellung steht seitlich hinter O.

- Oberschenkelstand

Der Oberschenkelstand ist die Fortführung der Gleichgewichtsübungen.

(Siehe Skizze G)



G

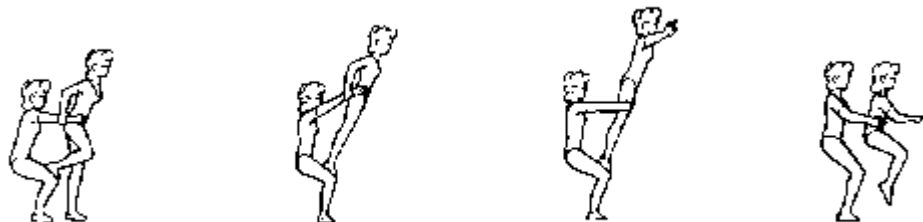
(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 63)

Die PartnerInnen fassen sich mit dem beidhändigen Handgelenk-Handgelenk-Griff und schauen sich dabei an. Der Abstand sollte etwa 30 Zentimeter betragen. U geht in die Knie, die Füße sind leicht gespreizt. O steigt mit einem Fuß auf ein Knie von U und macht auf Kommando eine Aufwärtsbewegung wie beim Treppensteigen, die ihren zweiten Fuß auf das andere Knie führt. Dabei ist es wichtig, daß O gerade bleibt und nicht in der Hüfte abknickt. Erst wenn das gemeinsame Gleichgewicht gefunden wurde, lassen sich beide gleichmäßig und langsam nach hinten gleiten, bis beide Arme voll durchgestreckt sind.

Nun kann zusätzlich versucht werden, die Übung weiterzuentwickeln, indem U eine Hand nach der anderen zu den Oberschenkeln von O führt und diese hält. Der Abgang erfolgt schrittweise und ohne rasche Bewegungen in umgekehrter Reihenfolge wie der Aufbau.

Die Hilfestellung sollte sich auf O konzentrieren und seitlich hinter ihr stehen. Bei Mißlingen der Übung kann U sich selbst einfach rückwärts abrollen.

Die Übung kann auch analog zur Gleichgewichtsübung B ausgeführt werden. (Siehe Skizze H)

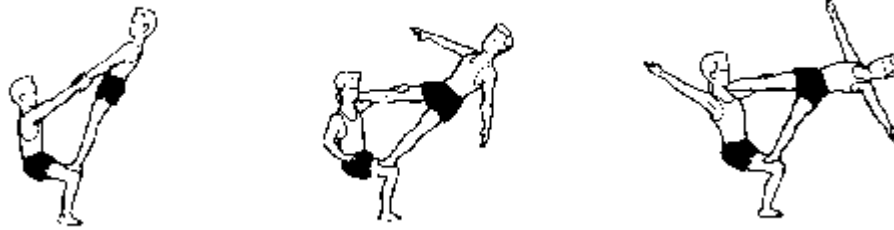


H

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 63)

Dabei ist es wichtig, daß U die Hüfte von O fest faßt. O unterstützt dies, indem sie sich an den Handgelenken von U festhält. Der sonstige Auf- und Abbau, sowie die Hilfestellung entsprechen der oberen Übung.

Eine schwierigere Fortführung dieser Übung ist die Fahne. (Siehe Skizze I)



I

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 64)

Dabei muß U ihre Knie aneinanderpressen. O steht seitlich mit nur einem Bein auf den Knien von U. Das andere Bein führt sie mit abgewinkeltem Fuß hinter den Nacken von U, die den Kopf nach hinten drücken muß, um O Halt zu geben. Langsam neigen sich beide zurück bis O durchgestreckt ist, das gemeinsame Gleichgewicht muß dabei ständig gefunden werden.

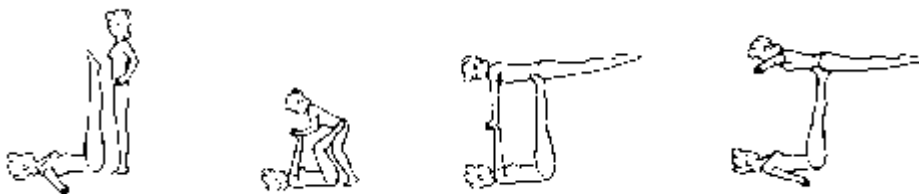
Für den Abgang müssen sich beide wieder an den Händen fassen, O bringt erst das obere Bein, dann das andere auf den Boden zurück.

Die Hilfestellung entspricht der oberen Übung.

- „Flieger“

Fußflieger:

U liegt am Boden, O steht dicht davor. Es herrscht Blickkontakt und der doppelte Hand-Hand-Griff wird benützt. U positioniert ihre Füße an der Hüfte von O, die Fußballen liegen innen, die Zehenspitzen außen an. (Siehe Skizze J)



J

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 61)

Auf Kommando springt O nach vorne oben ab. Der Handkontakt hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten. U streckt die Beine durch. O versucht, den ganzen Körper zu spannen. Dies geschieht automatisch, wenn O versucht, nach vorne oben zu schauen. Der Handkontakt wird reduziert und schließlich aufgehoben. U versucht das Gleichgewicht mit Hilfe der Bewegung der Fußgelenke herzustellen und zu halten.

Der Abbau erfolgt, indem U O langsam nach unten hinten auf die Füße führt, die Hände können dabei wieder als Hilfe zusammengeführt werden.

Die Hilfestellung sollte darauf achten, daß O nach vorne mit ihrem Gewicht auf den Oberkörper von U fallen könnte. Sie steht am besten seitlich und hat einen Arm unter dem Oberkörper von O griffbereit, der andere Arm sollte über den Beinen sein, um diese mögliche Bewegung sofort abzufangen.

Handflieger:

Der „Flieger“ kann auch auf den Händen erfolgen. (Siehe Skizze K)



K

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 61)

U streckt die Hände von Anfang an durch. O grätscht über U, greift mit den Händen deren Schultern als zusätzliche Stütze, verlagert das Gewicht nach vorne auf die Hände von U, so daß ihre Füße den Boden verlassen können und sie sich ausstrecken kann.

Der Abgang erfolgt, indem sie die Füße wieder auf den Boden führt.

Die Hilfestellung entspricht der beim Fußflieger.

- Knie-Schulter-Balance

Dies ist eine Übung, die schwieriger aussieht, als sie in Wirklichkeit ist, denn die Oberperson muß dafür keinen freien Handstand alleine beherrschen. (Siehe Skizze L)



L

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 59)

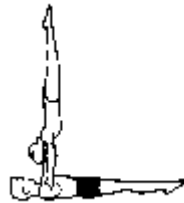
U liegt mit dem Rücken am Boden und winkelt die Beine an. O grätscht über ihr, beugt sich nach vorne und führt ihre Schultern in die Hände von U. U streckt die Arme gut durch, ihre Daumen sollen mit ihren restlichen Fingern am Nacken

von O sein („Affengriff“). Dann beginnt O auf Kommando die Bewegung, die ihre Hüfte nach oben führt, so daß sie in der Über-Kopf-Position ist.

Der Abgang erfolgt, indem U wieder zurück nach vorne geht, wobei sie die Beine spreizen sollte, um nicht auf U zu treffen.

Die Hilfestellung muß sich darauf konzentrieren, daß O zu viel Schwung nehmen könnte und deshalb umkippt. Dies läßt sich durch eine Hand vor der Hüfte leicht verhindern. Die andere Gefahr besteht darin, daß O den Händen entgleiten und kopfüber nach unten rutschen kann. Dieses Risiko läßt sich durch Halten an der Hüfte vermeiden.

Eine schwierige Fortführung dieser Übung besteht darin, daß O seine Hände weg von den Knien hin zu Os Oberarmen führt. (Siehe Skizze M)

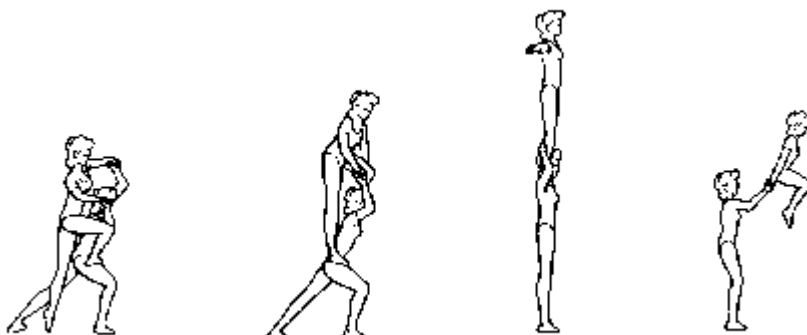


M

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 59)

Dann kann U auch ihre Beine ganz durchstrecken, was optisch besser wirkt. Diese Option ist allerdings nur für Fortgeschrittene empfehlenswert. Die Hilfestellung und der Abbau entsprechen der oberen Übung.

- Schulterstand(siehe Skizze N)



N

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 66)

O steht rechts seitlich hinter U, die Hände fassen sich mit dem doppelten Hand-Hand-Griff. U geht in den Kniestand, O setzt den rechten Fuß auf den oberen

Teil des Oberschenkels. Dann erfolgt auf Kommando die nach oben (nicht nach hinten!) gerichtete Bewegung, die von den Armen, insbesondere den linken, unterstützt wird, so daß O den linken Fuß auf der linken Schulter stehen hat. Es folgt zügig der rechte Fuß auf die rechte Schulter nach. U richtet sich vollständig auf und drückt den Kopf nach hinten. O drückt die Knie zusammen. Sie kann nun die Schienbeine gegen den Kopf drücken und erhält dadurch zusätzlichen Halt. Wenn dies stabil ist, kann U eine Hand nach der anderen von der Hand von O lösen und mit den Händen deren Fußgelenke halten. Langsam kann U dann auch noch die Hände von dort lösen und sie stehen frei.

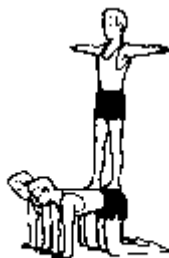
Der Abgang erfolgt indem sich beide wieder an den Händen fassen, O die Arme gut durchstreckt und U O auf Kommando nach vorne runter führt. O soll sich dabei nicht abstoßen.

Für diese Übung ist es sinnvoll, am Anfang zwei Hilfestellungen zu haben, die O nach vorne und hinten absichern. Wenn nur eine Hilfestellung verfügbar ist, sollte sie sich nach hinten orientieren, da ein unkontrollierter Abgang nach hinten gefährlicher ist als einer nach vorne.

7. Menschenpyramiden

- Dreier-Pyramiden(Siehe Skizze A)

Eine einfache Fortführung der Bankposition ergibt sich dadurch, daß zwei Personen unten knien und die Dritte mit je einem Fuß auf dem Gesäßansatz steht. Dabei ist es wichtig, nicht direkt auf der Verlängerung der Wirbelsäule zu stehen.



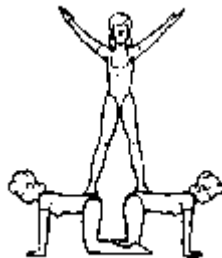
A

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 71)

Der Abgang erfolgt langsam und nicht ruckartig.

Die Hilfestellung steht hinter O.

Nun eine andere Form, die immer wieder in verschiedenen Varianten in Pyramiden vorkommt und auch eine Fortführung der Bankposition ist. (Siehe Skizze B)



B

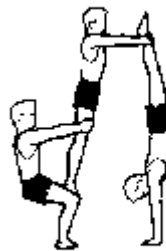
(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 71)

Diese Pyramide kann gesteigert werden, wenn sie mit mehr Menschen durchgeführt wird.

Der Abgang erfolgt langsam und nicht ruckartig.

Die Hilfestellung steht hinter O.

Eine Fortführung des Oberschenkelstandes. (Siehe Skizze C)



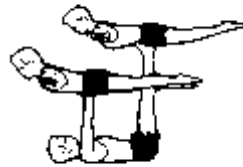
C

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 71)

Es ist wichtig, daß der Handstand nicht zu schwungvoll erfolgt, damit U das Gleichgewicht halten kann.

Um dies sicherzustellen, steht die Hilfestellung hinter der Übung und fängt den Handstand falls nötig ab.

Hier eine Kombination aus Fuß- und Handflieger. Beide Partnerübungen sollten alleine sicher beherrscht werden, um diese Kombination auszuprobieren. (Siehe Skizze D)



D

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 72)

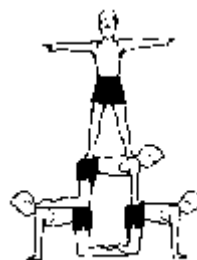
Beide Oberen gehen in Ausgangsposition. Der "Flieger" auf den Händen beginnt, die Obere muß dann die Beine spreizen, um Platz für die Beine von U zu schaffen. Der Fußflieger erfolgt ohne Hand-Hand-Kontakt. O hält sich dafür an den Knöcheln von U fest.

Der Abgang erfolgt langsam und nicht ruckartig.

Für diese Übung sind zwei Hilfestellungen sinnvoll, allerdings kann eine auch ausreichen. Diese steht seitlich und hat je einen Arm unter der Brust der Oberen, um ein mögliches Kippen nach vorne zu verhindern.

- Vierer-Pyramiden

Wieder eine Fortführung der Bankposition F. (Siehe Skizze E)



E

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 75)

Die beiden Unteren sollten in etwa gleich groß sein. Wie immer muß darauf geachtet werden, den direkten Kontakt mit der Wirbelsäule einer Unteren zu vermeiden.

Für den Aufstieg der oberen Person gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Wenn die linke Unterperson kräftig genug ist, kann der Aufstieg über deren Schultern erfolgen
- eine fünfte Person kann eingesetzt werden, die entweder eine Bankposition hinter der Pyramide einnimmt und dem Oberen quasi als "Leiter" dient oder den Oberen auf ihre Schultern steigen läßt (siehe Schulterstand), damit diese von dort aus in Position kommt.
- eine andere elegante Möglichkeit besteht darin, daß die Workshopleitung den Oberen (im Regelfall eines der leichtesten Kinder) nach oben in die Position hebt. Diese Variante bietet sich besonders bei Aufführungen mit Kindern an, da dadurch die Zeit, die die Unteren die Pyramide halten müssen, verkürzt wird, und die Hilfestellung in den Pyramidenaufbau integriert wird.

Der Abstieg der Obersten erfolgt mit aktiver Unterstützung der Hilfestellung.

Die Hilfestellung steht während der Übung hinter der Pyramide und hält die Hände in der Nähe der Hüfte von O, um nötigenfalls rasch zufassen zu können.

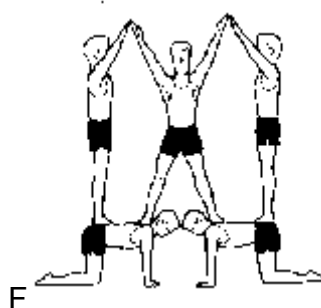
Der Ausgang für die Obere ist hier einfacher, sie kann über das Gesäß der unteren erfolgen. Natürlich stehen auch die anderen oben beschriebenen Aufstiegstechniken zur Auswahl.

Der Abgang erfolgt langsam und nicht ruckartig.

Die Hilfestellung steht hinter der Pyramide und konzentriert sich auf den Oberen.

- Pyramiden mit fünf Menschen

Eine Variante der Bankposition. (Siehe Skizze F)



(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 78)

Die Äußeren sollten zuerst aufsteigen. Der mittlere Obere muß darauf achten, daß er auf den Schulterblättern der Unteren steht.

Der Abgang erfolgt langsam und nicht ruckartig.

Die Hilfestellung steht hinter der Pyramide und unterstützt den Mittleren eventuell aktiv beim Auf- und Abstieg.

Neu an der folgenden Pyramide ist der Stand auf den Händen von U. Dies sollte zuerst einmal ohne die restliche Pyramide geprobt werden. (Siehe Skizze G)

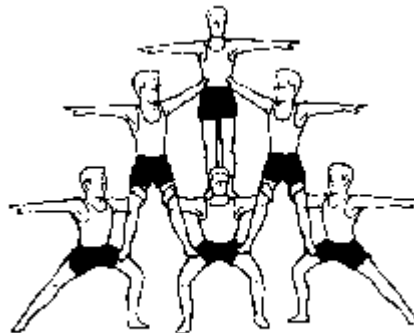


G

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 78)

U legt die Hände dicht am Kopf am Boden, O steigt mit den Füßen in die Hände. Auf Kommando springt O hoch in die Luft, U streckt die Arme durch und versucht die Balance zu finden. Dieser Teil erfolgt bei der Pyramide am Schluß. Für den Aufstieg stehen wieder die oben erwähnten Varianten zur Auswahl. Die Hilfestellung steht hinter der Pyramide und hat eine Hand in der Nähe von O, die auf den Händen steht, falls diese umzufallen droht.

- Pyramiden mit sechs Menschen
(Siehe Skizze H)

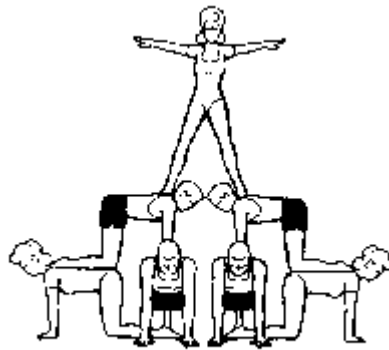


H

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 81)

Erst erfolgt der Schulterstand. U halten die Mittleren oberhalb des Knies. Beim Abstieg beginnen die Mittleren, dann am Schluß folgt O. Die Hilfestellung steht hinter der Pyramide und achtet besonders auf O.

- Pyramiden mit sieben Menschen (Siehe Skizze I)

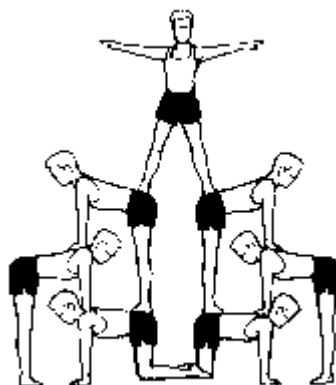


I

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 83)

Die zwei zentralen Unterperso­nen begeben sich als erstes in ihre Position, es folgen die Seitlichen, dann die mittleren. Für den Aufstieg empfiehlt sich der Einsatz eines aktiven Helfers. Die Hilfestellung steht hinter der Pyramide und achtet hauptsächlich auf O.

Die letzte Pyramide ist vergleichsweise hoch. Selbst erwachsene HelferInnen können je nach Größe der Beteiligten O nur schwer oder gar nicht richtig halten, dann muß vorne und hinten eine Hilfestellung stehen! (Siehe Skizze J)



J

(Zeichnung entnommen aus: Fodero 1996, Seite 85)

Die zentralen Unteren beginnen, es folgen die Seitlichen, dann die Mittleren. O wird vermutlich durch einen Schulterstand auf die Position gelangen.

7. Exkurs: Aufführungen

Was muß bei der Planung eines kurzen Auftritts beachtet werden?

Wenn ein Akrobatikworkshop stattfindet, ist es meistens sinnvoll, einen Rahmen für eine kleine Abschlußvorführung miteinzuplanen. Das Publikum können Eltern, Geschwister und FreundInnen beim letzten Termin des Kinderferienprogramms der Stadt, die anderen Kinder und Jugendlichen bei einem begrenzten Workshop in einem Jugendhaus sein oder aber es handelt sich sogar um einen Kinderzirkusauftritt mit anderen aufführenden Gruppen in einem großen Kinderzirkusprojekt.

Es ist schwierig, hier allgemeine Kriterien für die Planung eines Akrobatikauftrittes aufzustellen, da die Situationen, in denen Vorführungen stattfinden, durchaus unterschiedlich sind. Dennoch gibt es bei der Gestaltung von Nummern für ein Publikum einige grundlegende Fragen zu klären:

- *Geschichte*

Grundsätzlich gibt es die Möglichkeit, die Aufführung in eine Geschichte zu integrieren oder die akrobatischen Einlagen "nur" als solche zu präsentieren. Besonders jüngeren Kindern fällt es oft leichter, sich die Abfolge der einzelnen Übungen richtig zu merken, wenn das Ganze in eine Geschichte verwoben wird. Diese Geschichte kann relativ banal, auf keinen Fall sollte sie zu komplex sein, sondern den akrobatischen Einlagen lediglich einen Rahmen geben.

Kinder und Jugendliche haben oft viele Ideen, die dann gemeinsam auf ihre Realisierbarkeit überprüft werden müssen. Die gesamte Gruppe soll sich in der schließlich gewählten Geschichte wiederfinden.

Wenn sich die Gruppe auf keine Geschichte einigen kann oder keine Lust hat, eine Geschichte zu spielen, sind auch sehr gelungene Nummern möglich. Dann muß genau auf den richtigen Ablauf geachtet werden.

- *Ablauf*

Es sollte eine feste Abfolge erarbeitet werden, in der jeder genau weiß, wann er/sie wohin gehen soll und was zu machen ist. Auch die Zeit, in der einzelne Kinder gerade nichts zu tun haben, sollte mit ihnen geprobt werden. Während der Aufführung sind alle sowieso aufgereggt, so daß es den Kindern eine große Hilfe ist, einen festen Ablauf zu kennen.

Am einfachsten ist es, wenn es eine Grundposition gibt (z.B. eine Reihe der Größe nach geordnet), von der aus alle Aktionen beginnen und zu der nach der Pyramide wieder zurückgekehrt wird.

Die Abfolge der einzelnen Übungen sollte einem Spannungsbogen folgen, d.h. der Schwierigkeitsgrad und die Anzahl der in die Übungen involvierten Kinder sollte steigen. Die schwierigste Pyramide, an der alle irgendwie beteiligt sind, sollte für den Schluß aufgehoben werden.

Die Kinder und Jugendlichen sollten das Gesicht stets dem Publikum präsentieren und dabei nicht allzu angestrengt schauen, sondern den Spaß bei der Akrobatik zeigen. Dies wird dadurch erreicht, indem schon beim Üben die Übungen immer einem imaginären Publikum dargeboten werden.

Auch das abschließende Verbeugen aller sollte vorher geprobt werden.

- *Kostüme/Kleidung*

Die Kleidung sollte optisch ansprechend und trotzdem praktisch sein. Glitzernde Kostüme, die nicht rutschfest sind und keinen Halt geben, sind denkbar ungeeignet. Für einen Auftritt extra Kostüme zu kaufen oder gar selbst herzustellen ist oftmals zu teuer und aufwendig. Aber auch mit einfachen Mitteln (z.B. einheitlich getragene schwarze Leggings und weißes T-Shirt) läßt sich ein geschlossenes Auftreten erreichen.

- *Musik*

Eine passende musikalische Begleitung steigert den Gesamteindruck einer Aufführung. Der Rhythmus sollte zu dem Tempo, in dem die Übungen vorgeführt werden, passen. Instrumentalstücke haben den Vorteil, daß es keinen Text gibt, der das Publikum ablenkt. Bekannte Melodien z.B. aus der Filmbranche haben zudem den Wiedererkennungseffekt.

- *Licht*

Wenn der Raum abdunkelbar ist und verschiedene Lichtquellen zur Verfügung stehen, sollten diese auch eingesetzt werden. Richtig eingestellt verstärken sie die Wirkung der einstudierten Nummer sicherlich.

- *Dekoration*

Durch einige große Stoffe im Hintergrund, einer mit Girlanden angedeuteten Manege, aufgestellten Stuhlreihen, leiser Zirkusmusik beim Einlaß des Publikums usw. kann der Rahmen für einen Auftritt geschaffen werden.

D. Kritische Auswertung

Um die Konzeption eines Akrobatik- und Menschenpyramidenworkshops abzurunden, ist es notwendig, sich Kriterien zu überlegen, anhand derer ein durchgeführter Workshop reflektiert und ausgewertet werden kann.

Diese kritische Auswertung bietet die Möglichkeit, das Konzept ständig zu verbessern und zu verfeinern.

Natürlich sind die Ausgangsbedingungen (Dauer, Ort, Alter, Anzahl, Zusammensetzung, Vorerfahrungen, Motivation der TeilnehmerInnen) oft sehr unterschiedlich. Eine Auswertung der Realisierung der in Kapitel IV B vorgestellten Ziele alleine wäre meiner Meinung nach relativ aussageelos, da die spezielle Ausgangslage nicht berücksichtigt werden kann.

Eine Möglichkeit, den Erfolg des Workshops kritisch zu überprüfen, ist deshalb meiner Meinung nach, für jeden einzelnen Workshop in der Vorbereitung nach bestem Kenntnisstand der Voraussetzungen individuelle, kurzfristig erreichbare Ziele aufzustellen.

Im Nachhinein kann dann kritisch geprüft werden, ob diese Ziele erreicht wurden und ob die Methoden zur Zielumsetzung richtig gewählt und durchgeführt wurden.

V. Praxisbericht

Durchführung der Werkstatt Menschenpyramiden beim Bundestheatertreffen der Länder im September 1999

A. Situationsanalyse

„Das Schultheater der Länder ist ein Theatertreffen für Schultheatergruppen aus allen Bundesländern (jeweils eine Theatergruppe), das jährlich in einem anderen Bundesland stattfindet. Das 25. Treffen findet in Thüringen statt. Die zum Rahmenthema ausgewählten Gruppen stellen sich auf diesem Treffen ihre Produktionen gegenseitig und der Öffentlichkeit vor, diskutieren darüber und erweitern ihre Fähigkeiten in Theaterwerkstätten“ (aus der Werkstattausschreibung).

Für die Theaterwerkstätten gibt es eine Ausschreibung, das Motto lautet: „GeschichteN erzählen“. Ich bewerbe mich im März 1999 mit der Werkstatt „Menschenpyramiden“ und erhalte im April die Zusage.

Im Juli bekomme ich nähere Informationen über die örtlichen Gegebenheiten und Möglichkeiten und die Zusammensetzung meiner Gruppe. Sie soll aus zwölf Jugendlichen (sechs Frauen/ sechs Männer) im Alter von 16-19 Jahren bestehen. Jeweils zwei kommen aus einem Bundesland und alle haben sich freiwillig für die Werkstatt entschieden.

Das Theatertreffen, an dem dreihundert SchülerInnen teilnehmen, dauert eine Woche, in der die Jugendlichen schulfrei haben. Die insgesamt 18 verschiedenen Werkstätten sind zweitägig geplant: Am ersten Tag soll in einem Vormittags- und einem Nachmittagsblock von jeweils dreieinhalb Stunden ein Programm passend zum Motto erarbeitet werden, das am Abend aufgeführt wird. Am zweiten Tag ist ein Besuch von jeweils zwei Werkstattgruppen bei einer Schultheatergruppe in Thüringen geplant (Thüringentag), um nochmals das Ergebnis des vorigen Tages aufzuführen und sich mit der Theatergruppe auszutauschen.

B. Zielvorstellungen

Hauptziel der Werkstatt ist es, aufgrund der vorgegebenen Rahmenbedingungen eine kurze Aufführung von circa fünf Minuten Länge passend zum Motto „GeschichteN erzählen“ zu erarbeiten.

Da die Jugendlichen relativ alt und zudem sehr erfahren in ihrer Theaterpraxis sind, will ich ihnen die Möglichkeit zur Eigeninitiative geben. Die Werkstatt soll ein Raum zur Erprobung von Neuem und zur Erweiterung bereits vorhandener Fähigkeiten und Fertigkeiten sein, in dem sich die Jugendlichen frei gestalterisch bewegen können. Anregungen werden von mir geliefert, die Initiative zu Handlungen soll aber im optimalen Fall von den Jugendlichen selbst ausgehen. Es soll ihnen genug Platz für problemlösendes Denken eingeräumt werden, ohne sie mit vorgefertigten Lösungen von der selbständigen Bearbeitung der Aufgabe abzuhalten.

Ein weiteres Ziel ist eine gewisse Leistungsbereitschaft der Jugendlichen, die nicht durch Zwang meinerseits, sondern durch Begeisterung an der Sache entstehen soll. Ich möchte versuchen, den Jugendlichen Akrobatik und den Bau von Menschenpyramiden so zu vermitteln, daß sie Freude daran empfinden, die verschiedensten Übungen auszuprobieren. Sie sollen die Fertigkeit der Körperbeherrschung, die für akrobatische Kunststücke nötig ist, in erster Linie als lustvoll und nicht als anstrengenden Kraftakt erleben.

Neben Leistungsbereitschaft soll auch die Bereitschaft zur Kooperation innerhalb der Gruppe gefördert werden, die in hilfsbereitem Verhalten und Fehlen von Konkurrenzverhalten - vor allem auch im Hinblick auf die Gruppenzusammensetzung von weiblichen und männlichen Jugendlichen - zum Ausdruck kommt.

Eine gewisse Verbindlichkeit ist wegen dem vorgegebenen Organisationsrahmen ebenfalls wünschenswert.

C. Geplante Methoden der Zielumsetzung

Zum Einstieg in das erste Treffen der Gruppe plane ich eine Kennenlernrunde, bei der sich die Jugendlichen vorstellen, über ihre Vorkenntnisse berichten und die einzelnen Erwartungen im Hinblick auf die Werkstatt abgeklärt werden können. Damit soll erreicht werden, daß die Jugendlichen, die sich noch nicht

kennen, schneller in Kontakt kommen können und einer kooperativen Gruppenarbeit nichts im Wege steht.

Nach diesem Einstieg sollen einige weitreichende Informationen zu meiner Person und zum Thema der Werkstatt erfolgen, z.B. über den Inhalt des Projektes und die verschiedenen Arten der Akrobatik. Ein erster Eindruck kann anhand von mitgebrachten Fotos vermittelt werden. Anschließend findet ein gemeinsames Aufwärmen statt, ein kurzer Exkurs über Sicherheitsregeln in der Akrobatik und als Einstieg in die Praxis einige Einzelübungen. Danach werden Zweierbalanceübungen und erste einfache Figuren zu zweit angeboten und der Bau erster großer Pyramiden vorgeschlagen. Die Gruppe bekommt die Aufgabe gestellt, Ideen für die gemeinsame Geschichte rund um die Menschenpyramide zu sammeln und zu entwickeln.

Zur Auflockerung für zwischendurch will ich verschiedene Jongliermaterialien zur Verfügung stellen, da sieben Stunden Akrobatik am Stück für AnfängerInnen sicherlich zu lange sind.

D. Durchführung

- *Werkstatt*

Eigentlich soll die Werkstatt um 9 Uhr beginnen. Etwa um 9.30 Uhr sind zehn der zwölf SchülerInnen anwesend, viele von ihnen haben allerdings sichtlich wenig geschlafen und viel gefeiert. Bis zu diesem Zeitpunkt führe ich Einzelgespräche und erkundige mich, wie ihnen das Festival bisher gefällt und welche Vorerfahrungen sie eventuell bereits haben. Als zu Beginn das Wort „Vorstellungsrunde“ fällt, reagieren etliche TeilnehmerInnen genervt und sind der Meinung, „daß es das nicht braucht“. Deshalb beschließe ich spontan, nur sehr kurz einige einleitende Worte zu sagen und gleich mit dem Aufwärmen zu beginnen. Ich wähle einige Spiele, um sie wach zu bekommen. Zu meiner Überraschung beginnt nun ein sehr motiviertes Fangspiel, das ich wesentlich länger als vorgesehen laufen lasse. Danach sind alle etwas erschöpft aber wach, so daß ich die nötige Pause nutze, um etwas zur Geschichte und Einteilung der Akrobatik und zu Sicherheitsregeln zu sagen. Im Anschluß dehnen wir uns ausführlich und beginnen mit der Rolle vorwärts, wobei gleich auffällt, daß fast alle körperlich fit sind und sich gut abrollen lassen können. In der Zwischenzeit kommen auch die letzten beiden, die sich dann selbständig

warm machen und die Sicherheitshinweise vom Rest nochmals erklärt bekommen. Es folgen PartnerInnenbalanceübungen und kleine akrobatische Zweierübungen, die ich ihnen mit einer Teilnehmerin vormache und dabei die Technik genau erkläre.

Danach geht es auch auf ihren Wunsch gleich mit großen Pyramiden weiter, an denen sehr ausdauernd und intensiv geübt wird. Nach einer gewissen Zeit sind etliche aus der Puste und der noch aktive Teil der Gruppe probiert noch kleinere Pyramiden unter meiner Anleitung. Schließlich setzen wir uns alle auf eine Matte und machen uns Gedanken darüber, wie wir die eben gelernten Pyramiden in eine Geschichte einbauen können. Eine Pyramide, die am Schluß relativ hoch ist und dann absichtlich zusammenstürzt, ist für zwei Mädchen, die bis dahin eher zurückhaltend sind, die Ausgangsbasis für diese Idee:

Da die Pyramide zusammenstürzt, entsteht im folgenden eine Auseinandersetzung, warum sie zusammenbrach und wer schuld ist. Aus der einen großen Gruppe entstehen zwei konkurrierende Gruppen, die sich gegenseitig zeigen wollen, wer besser ist. Nach der zweiten „gegnerischen“ Pyramide merken allerdings beide Gruppen, daß beide recht gut sind und beschließen, zusammen eine letzte gemeinsame und große Pyramide zu erstellen. Wir überlegen und entscheiden, welche Pyramiden geeignet und welche Konstellationen am besten sind und proben noch bis zur Mittagspause an den Pyramiden.

Nach der Pause arbeiten wir an der Umsetzung der Geschichte weiter und feilen an der Präsentation, was sehr viel Spaß macht, da alle SchülerInnen schon Vorerfahrung bezüglich der Erarbeitung einer Bühnennummer haben. Ich brauche nur einige wenige akrobatikspezifische Präsentationstips zu geben, die sehr schnell aufgenommen werden. Wir bauen noch Musik in unsere Geschichte ein. Nachdem wir die Geschichte einige Male geübt haben, sind alle verständlicherweise recht müde. Einige probieren trotzdem immer wieder kleine Übungen mit mir aus, andere ruhen sich aus und unterhalten sich. Inzwischen haben sich auch alle von alleine kennengelernt, die sich kennenlernen wollten. Nachdem fast alle ca. 15 Minuten zusammensitzen und wieder erholt sind, bringe ich einen großen Koffer mit allerhand Jongliermaterial und alle können sich an verschiedenen Geräten probieren bzw. neue Tricks dazulernen. Dieses Angebot wird sehr rege angenommen und sorgt für Abwechslung, da Jonglieren körperlich nicht so anstrengend wie Akrobatik ist. Nach etwa einer Stunde

machen wir eine Generalprobe, die sehr gut verläuft. Da zwei TeilnehmerInnen früher gehen müssen und die Werkstatt meiner Meinung nach sehr produktiv verlief und alle sehr motiviert mitgearbeitet haben, beschließe ich zum Schluß noch etwas Neues zu zeigen und den TeilnehmerInnen dann anzubieten, früher aufzuhören, weil der Festivalzeitplan ziemlich straff organisiert ist. Ich zeige ihnen die Grundtechnik vom Ballonmodellieren. Dies wird sehr begeistert aufgenommen und alle haben sehr schnelle Fortschritte und Erfolge. Sie können ihre selbstgemachten Luftballontierchen mitnehmen und nehmen alle das Angebot, früher Schluß zu machen, an, so daß die Werkstatt beendet ist, nachdem wir den Treffpunkt für die abendliche Präsentation ausgemacht haben.

- *Präsentation*

Die Präsentation findet in einer mit 350 Menschen vollbesetzten Bushalle statt, die extra für diesen Zweck umdekoriert wurde. Alle 18 Werkstätten zeigen an diesem Abend ihr Ergebnis. Trotz etlicher Überschreitungen der vorgegebenen Maximalzeit von fünf Minuten ist das Publikum (fast alle beteiligten SchülerInnen) sehr begeistert und aufnahmefähig. Wir sind als Nr. 13 an der Reihe. Die TeilnehmerInnen machen sich vorher hinter dem Vorhang etwas warm und sprechen noch einmal alles durch. Die Präsentation verläuft hervorragend, sie ist sowohl technisch fehlerfrei als auch sehr gut gespielt und umgesetzt und erntet einen sehr großen Applaus. Danach schauen sich alle noch die restlichen Werkstätten an und treten dann nach Mitternacht den Nachhauseweg an.

- *Thüringentag*

Zusammen mit einer anderen Werkstattleiterin und den TeilnehmerInnen ihrer Werkstatt (Geschichtenerzählkoffer) machen wir uns am nächsten Morgen mit einem Bus auf den Weg nach Gotha. Zwei SchülerInnen meiner Gruppe können leider nicht mitkommen, weil sie in ihrer Schulgruppe noch üben müßten. Dem Rest stelle ich frei, ob sie in Gotha unsere Geschichte nochmals zeigen wollen, da wir sie durch den Wegfall der beiden neu überarbeiten müssen. Sie entscheiden sich dafür und wir überlegen uns während der Fahrt die Überarbeitung der Pyramiden. In Gotha werden wir in einem Gymnasium von dem Direktor und der Theatergruppenlehrerin empfangen und zeigen nach einmaligem Üben der neuen Variante vor ein paar willkürlich herbeigeholten Klassen unsere Geschichten. Diesmal gehen einige Kleinigkeiten schief.

Anschließend zeigt uns die sehr nette Theatergruppe ihre Proberäume und zwei Schülerinnen der Gothaer Schule machen einen geschichtlichen Stadtrundgang an dessen Ende wir das alte Barocktheater besuchen. Nach kurzer Zeit zur freien Verfügung fahren wir zurück nach Mühlhausen.

E. Kontrolle und Reflexion

Das von der Organisation vorgegebene Hauptziel, die Aufführung einer Nummer passend zum Motto zu erarbeiten, wurde voll erreicht.

Sicherlich trägt das recht hohe Alter der Jugendlichen dazu bei, das sie den dargebotenen Raum zur Eigeninitiative wahrnehmen. Sie überlegen gemeinsam mit mir, welche Übungen geeignet und welche Konstellationen sinnvoll sind und arbeiten an der praktischen Umsetzung der Geschichte. Die Jugendlichen bewegen sich frei gestalterisch, probieren und wählen aus den mitgebrachten Angeboten aus, was ihnen am meisten Spaß macht. Sie nutzen den Platz für problemlösendes Denken und entwickeln anhand von Fotos und Bildern eigene Pyramiden.

Die SchülerInnen signalisieren gleich zu Beginn, als es um die Vorstellungsrunde geht, ein Verlangen nach Selbstbestimmung. Ich wollte diesem Verhalten nicht entgegenwirken, weshalb ich in diesem Fall mein Konzept spontan und bedürfnisorientiert geändert habe. Durch die Freiheit, auch während des Probens Pausen einzulegen, wird Platz für Gespräche gelassen. Die Jugendlichen wählen ihre eigene Methode, sich gegenseitig kennenzulernen.

Die Werkstatt wird von allen Beteiligten als sehr produktiv und sehr motiviert empfunden. Die Jugendlichen überlegen sich immer wieder neue Möglichkeiten und versuchen, sie auch umzusetzen. Es kann also durchaus von einer Leistungsbereitschaft, die durch Begeisterung an der Sache entsteht, gesprochen werden. Die körperlichen Erschöpfungserscheinungen sind hauptsächlich dadurch bedingt, daß sieben Stunden Akrobatik am Tag für AnfängerInnen konzentriert nicht durchzuführen sind. Deshalb stelle ich Jongliermaterial zur Verfügung, was als Abwechslung begeistert angenommen wird, bis die Motivation wieder soweit gesteigert ist, daß noch eine erfolgreiche Akrobatikprobe durchgeführt wird.

Die Geschichte entwickeln die Jugendlichen relativ selbständig in Teamarbeit. Die entscheidende Idee kommt von zwei Mädchen, die ansonsten eher ruhig und zurückhaltend waren. Im Hinblick auf das Verhalten zwischen männlichen und weiblichen TeilnehmerInnen ist die Atmosphäre sehr entspannt, hilfsbereit und von keinen Zwischenfällen geprägt.

Die Unpünktlichkeit beim ersten Treffen bleibt einmalig, im Laufe des Projektes werden verbindliche Abmachungen eingehalten.

Der zweite Tag verläuft nicht so zufriedenstellend, was aber eher organisatorisch bedingt ist und weniger mit der Gruppe an sich zusammenhängt. Daß trotz dem Fehlen zweier Gruppenmitglieder beschlossen wird, die Geschichte nochmals aufzuführen, zeigt deutlich, daß die SchülerInnen die Sache mit viel Spaß und Engagement angehen und zudem selbstbewußt genug sind, trotz der Einschränkungen einen erneuten Auftritt zu wagen. Der Erfolg ist nicht so überwältigend wie am Vortag. Im nachhinein kommen Überlegungen auf, ob man sich diesen Auftritt hätte sparen können.

In Anbetracht der Tatsache, daß die Jugendlichen schon sehr selbstbewußt waren, sehe ich den geringeren Erfolg am zweiten Tag als wichtige Lernerfahrung. Es ist für Jugendliche auch nötig, nicht nur positive Erfahrungen zu sammeln, sondern auch mit Enttäuschungen umgehen zu lernen.

Insgesamt wurden die aufgestellten Ziele voll erreicht, dafür war es allerdings notwendig, einige kleine Änderungen des Konzeptes und des zeitlichen Ablaufes durchzuführen. Meiner Meinung nach waren diese Änderungen allerdings nicht vorhersehbar und ich werde in einer ähnlichen Situation wieder von dem ursprünglichen Konzept ausgehen.

Der sehr erfreuliche Ablauf dieser Werkstatt ist sicherlich auch ein Resultat der sehr guten und professionellen Organisationsarbeit dieses Festivals, die optimale Rahmenbedingungen schuf.

VI. Ausblick

Der Kinderzirkus Lillimo der Jugendfarm Erlangen besteht seit 1986. Damals war es lokal und regional eines der ganz wenigen Projekte dieser Art. Inzwischen gibt es alleine im Großraum Nürnberg/Fürth/Erlangen mehrere feste Kinderzirkusprojekte, abgesehen von vielen Workshops in Schulen, Horten, Jugendhäusern usw.

Dementsprechend hoch ist auch die Anzahl der Neuerscheinungen im Bereich der Zirkuspädagogikliteratur, besonders in den letzten zwei bis drei Jahren.

In jedem neuen Workshop sind inzwischen einige Kinder und Jugendliche, die schon Vorerfahrungen durch andere Projekte haben und darauf weiter aufbauen können. Die schon beschriebenen positiven Auswirkungen werden durch diese fortführende Arbeit natürlich leichter erzielt. Optimal sind dafür kontinuierliche Projekte wie der „Kindercircus Holter-Die-Polter“.

Zirkuspädagogik boomt und ist meiner Meinung nach gerade dabei, sich auch auf breiterer Ebene in der Kinder- und Jugendarbeit zu etablieren.

Es bleibt zu hoffen, daß diese positive Entwicklung anhält und nicht der rigorosen und kurzsichtigen Sparpolitik, die immer mehr Projekte trifft, die präventiv sinnvolle Arbeit leisten, zum Opfer fällt.

VII. Zum Autor

In der Konzeption sind relativ wenig Zitate und Quellenangaben zu finden, weil der größte Teil auf eigenen Erfahrungen, in Form von selbst Erlebtem oder einem Austausch mit anderen AkrobatInnen und WorkshopleiterInnen, basiert. Damit nicht der Eindruck entsteht, daß aus dem hohlem Bauch heraus argumentiert wurde, möchte ich im folgenden einen kurzen Überblick über meine Erfahrungen auf diesem Gebiet geben:

1992 Mitglied der Akrobatik- und Menschenpyramidengruppe „Wackelkontakt“, gelegentliche Auftritte z.B. Circus Sambesi.

Parallel dazu kleinere Jonglierauftritte alleine oder mit Partner.

1994 15-monatiger Auslandsaufenthalt in Südostasien, teilweise finanziert durch Jonglierauftritte und –workshops in Singapore.

1995 Beginn des Sozialpädagogikstudiums.

1996 Erster „pädagogischer“ Akrobatikworkshop mit Jugendlichen im Freizeitheim Bertha von Suttner (Nürnberg)

Im Folgenden zahlreiche Akrobatikworkshops zum Beispiel in:

- Spielhaus Lindenhain (Fürth)
- Freizeitheim Wiese (Nürnberg)
- Jugendtreff Südstadt (Fürth)
- Oster-, Pfingst- und Sommerferienkinderprogrammen der Stadt Fürth
- Naturspielplatz Nürnberg
- Hort Pfisterkiste (Fürth)
- Kindercircus Lillimo (Jugendfarm Erlangen)
- Spielmobil (Nürnberg)
- Loni-Übler-Haus (Nürnberg)

Parallel dazu viele verschiedene Jonglier-, Akrobatik- und Feuershowauftritte

1999 20./21. Juni Akrobatikworkshop in der internen Fortbildungsreihe des Jugendamtes Nürnberg (Abteilung Kinder/Spiel/Stadt) mit dem Ziel der Umsetzung in den jeweiligen Einrichtungen

ab Juni: wöchentliches Kinderzirkusprojekt „Holter-Die-Polter“ unter eigener Leitung (zusammen mit Partner Marc Vogel) in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Fürth

2000 Hauptberufliche, professionelle Auftritte als Jongleur und Feuerspucker
sowie Durchführung von verschiedenen Zirkuspädagogik-Workshops
(Siehe auch im Internet unter: www.circuspaedagogik.de)

weitere große Akrobatikworkshops:

17.- 30. Juli Jonglier- und Kinderzirkuswerkstatt auf dem Erfahrungsfeld
der Sinne

11./12. September Bundestheatertreffen der Länder in Magdeburg

VIII. Literaturverzeichnis

- Ballreich**, Rudi (1999): Zirkus-Spielen, Stuttgart
- Beck**, Ulrich (1986): Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne, Frankfurt/M.
- Bucher**, Walter (1996): 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, Schorndorf
- Bundesministerium** für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (1998): Zehnter Kinder- und Jugendbericht, Bonn
- Deutsche Shell**, (1997): Jugend'97 - Zukunftsperspektiven - Gesellschaftliches Engagement - Politische Orientierung, Opladen
- Eschert**, Achim (1996): Zirkus Selbermachen, Karlsruhe
- Finnigan**, Dave (1988): Alles über die Kunst des Jonglierens, Köln
- Fluegelmann**, Andrew (1981): new games – die neuen Spiele, Fulda
- Fluegelmann**, Andrew (1982): Die neuen Spiele – Band 2, Fulda
- Fodero**, Joseph M. (1996): Menschenpyramiden, Lichtenau
- Fritz**, Jürgen (1991): Theorie und Pädagogik des Spiels, München
- Gaal**, Josef (1999): Bewegungskünste – Zirkuskünste, Schorndorf
- Heimlich**, Ulrich (1993): Einführung in die Spielpädagogik, Bad Heilbrunn
- Hense**, Josef (1996): Circusspiele – Ideen für die Circuspädagogik, Köln
- Huisman**, Bennie (1988): Akrobatik – Vom Anfänger zum Könner, Reinbek
- Kelber-Bretz**, Wilhelm (1999): Kinder machen Zirkus, Aachen
- Kelber-Bretz**, Wilhelm (2000): Zaubern mit Kindern, Aachen
- Kiphard**, Prof. Dr. Ernst J. (1989): Psychomotorik in Praxis und Theorie, Dortmund
- Melczer-Lukacs**, Geza (1989): Akrobatisches Theater, Neuß
- Rothstein**, Arminio (1994): Du wollen Clown spielen?, Steyer
- Scheid**, Volker (1988): Kinder wollen sich bewegen, Dortmund

Erklärung

„Hiermit erkläre ich, daß die vorliegende Arbeit selbständig verfaßt, noch nicht anderweitig für Prüfungszwecke vorgelegt wurde, keine anderen als die angegebenen Quellen oder Hilfsmittel benutzt sowie wörtliche oder sinngemäße Zitate als solche gekennzeichnet wurden.“

„Hiermit erkläre ich mich einverstanden, daß ein (ohne Korrekturanmerkungen versehenes) Exemplar meiner Diplomarbeit in geeigneter Weise hochschulöffentlich aufgestellt wird.“
