

AKROBATIK

Aufbau oder Unterstützung von Zirkusprojekten

Für Teamentwicklung

Ein- bis dreitägig langfristiges Projekt

Präventionsveranstaltung in Schule, Kinder- und Jugendhilfe und Suchthilfe

**Trainer
Anja Kutscheid
Dirk Meyer**

Akrobatik - nur im Zirkus oder kann ich das auch?

Die Teilnehmer bekommen einen leibhaftigen/praktischen Einblick

AUSGANGSLAGE

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

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

NOTWENDIGKEITEN

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

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

METHODEN

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

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



- ✓ Verantwortung übernehmen für sich und andere
- ✓ Stärkung sozialer Kompetenz und Kompromissbereitschaft
- ✓ Disziplin, Zielstrebigkeit, Kontinuität und Geduld
- ✓ Austausch und Kommunikation
- ✓ Konflikte aushalten und gemeinsame Lösungen finden
- ✓ Angstüberwindung – Vertrauen geben und annehmen
- ✓ Teamfähigkeit und Gemeinschaftssinn stärken
- ✓ Grenzbereiche erkunden
- ✓ Körpererfahrungen mit sich und anderen machen
- ✓ Verbesserung der Grob- und Feinkoordination
- ✓ Ungeahntes schaffen
- ✓ Neuordnung der sozialen Strukturen
- ✓ Sicherheitsstellung erlernen und anwenden

Teamentwicklung und Stärkung der Sozialkompetenz



www.dirk-und-daniel.de

