

Mitmach-Akrobatikabzeichen



Hallo, dürfen wir uns kurz vorstellen.

Ich bin die **Flippie** und bin die Oberpartnerin von **Flaps**. In der Sportakrobatik nennen die das auch „Top“ oder „Ober frau“ obwohl ich noch ein Mädchen bin. Und ich bin der **Flaps** bin der Unterpartner von **Flippie**, mich bezeichnenden die Sportakrobaten als „Base“ oder „Untermann“. Und dass, obwohl ich noch ein Junge bin. Wenn wir zusammen Pyramiden und andere Figuren bauen und uns werfen und fangen, bezeichnet man uns in der Sportakrobatik als ein „Gemischtes Paar“.

Wenn **Flippie** zuhause mit ihrer kleinen Schwester oder ihrer besten Freundin zusammen turnt ist das die Disziplin „Damen Paar“. **Flaps** turnt auch öfter mit seinem Freund oder großen Bruder im Garten oder im Pausenhof, das ist dann die Disziplin „Herren Paar“

Warum Sport für Kinder so wichtig ist:

Viele Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig. 54 Prozent der 4- bis 5-Jährigen erreichen die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Mindestmenge von 180 Minuten pro Tag an körperlicher Aktivität nicht.

Für die ganzheitliche Entwicklung von Kindern, ist sportliche Betätigung ein wichtiger Aspekt. Sportarten, wie die Sportakrobatik, eignen sich hervorragend, um den gesamten Bewegungsapparat zu entwickeln. Durch regelmäßiges Training können Kinder auch ihre sozialen Fähigkeiten verbessern sowie ein positives Selbstbild entwickeln. Sport im Allgemeinen und Sportakrobatik im Speziellen, bietet zudem viele Möglichkeiten zur kreativen Entfaltung und Spaß an gemeinsamer Bewegung.

Weshalb gerade Sportakrobatik?

Sportakrobatik bietet hier eine hervorragende Möglichkeit, um diese sozialen und sportliche Kompetenzen zu fördern. Durch das gemeinsame Training lernen die Kinder nicht nur ihre eigenen Stärken und Schwächen kennen, sondern auch die ihrer Partnerinnen oder Partner. Sie müssen sich aufeinander verlassen können und Vertrauen zueinander aufbauen. Zudem werden bei der Sportakrobatik Körpergefühl, Koordination sowie Kraft und Ausdauer trainiert - alles wichtige Fähigkeiten für ein gesundes Leben. Auch mentale Aspekte wie Konzentration, Disziplin und Selbstbewusstsein werden gestärkt. Gerade in Zeiten von Social Distancing ist es wichtig, dass wir unseren Kindern Möglichkeiten bieten, um wieder mehr Kontakt mit anderen zu pflegen. Die Sportakrobatik kann dabei helfen: In kleinen Gruppen wird zusammen trainiert; man lernt neue Leute kennen; man unterstützt sich gegenseitig beim Erreichen neuer Ziele. Insgesamt also gibt es viele gute Gründe dafür, sich für die Sportakrobatik zu entscheiden – sei es als Hobby oder im Wettkampfsport. Neben den körperlichen Vorteilen steht vor allem der Spaß am gemeinsamen Trainieren im Mittelpunkt! Dabei ist es egal, ob man Anfänger oder schon fortgeschritten ist - jeder kann seine Fähigkeiten verbessern und sich weiterentwickeln. Auch die Wettkämpfe bieten eine großartige Möglichkeit, um das Gelernte unter Beweis zu stellen und Erfahrungen im Wettbewerb zu sammeln. Zusammengefasst bietet Sportakrobatik also nicht nur körperliche Vorteile wie Körperbeherrschung und Ausdauer, sondern auch soziale Kompetenzen wie Teamwork und Vertrauen sowie mentale Stärken wie Konzentration und Selbstbewusstsein.

Was ist wichtig in der Sportakrobatik?

Eine wichtige Fähigkeit für das Selbst- und Körperbild von Kindern und Jugendlichen ist die Einschätzung der eigenen körperlichen Belastbarkeit. Hierzu gehört auch das Entspannen und Spaß haben bei Bewegung und Anstrengung.

Warum Sportakrobatik im Kindergarten, Schule und im Verein?

Sportakrobatik arbeitet mit dem „Gerät Körper“ und ist ein idealer Ansatzpunkt für Lern- und Entwicklungsprozesse in den Bewegungsstunden, im Sportunterricht und im Vereinssport. Im körperlichen Miteinander-Umgehen entstehen aus Bewegungsaufgaben kleine Kunststücke sowie vielseitige Körper- und Bewegungserfahrungen.

Dabei werden nicht nur motorische Fähigkeiten wie Koordination, Gleichgewicht und Kraft trainiert, sondern auch soziale Kompetenzen gefördert. Durch das gemeinsame Üben von Partner- oder Gruppenübungen lernen die Kinder Vertrauen zu ihren Mitschülern aufzubauen und sich gegenseitig zu unterstützen. Zudem bietet Sportakrobatik eine ideale Möglichkeit für kreative Gestaltungsmöglichkeiten im Unterricht. Die Kinder können ihre eigenen Bewegungsabläufe entwickeln und diese in kleinen Choreografien umsetzen. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Auch im Vereinssport kann Sportakrobatik ein wichtiger Bestandteil sein. Hier haben die Kinder die Möglichkeit ihr Können bei Wettkämpfen unter Beweis zu stellen und Erfahrungen im Umgang mit Siegen aber auch Niederlagen zu sammeln. Insgesamt ist Sportakrobatik also mehr als nur sportliche Betätigung - es fördert ganzheitlich sowohl den Körper als auch den Geist der jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Wie funktioniert das Mitmach-Programm?

Es gibt 18 Paarelemente, die in sechs Strukturgruppen (Senkrechte Spalten A-F) unterteilt sind. In den einzelnen Strukturgruppen (Waagerechte Spalten) gibt es drei Stufen mit zunehmender Schwierigkeit (1-3 Value).

Optional gibt es drei Strukturgruppen mit 9 individuelle Elemente (Einzelemente - Senkrechte Spalten G-I). In den einzelnen Strukturgruppen (Waagerechte Spalten, 1-3 Value) gibt es drei Stufen mit zunehmender Schwierigkeit.

Zum Erreichen des Abzeichens müssen mindestens sechs Elemente aus den Strukturgruppen (je ein Element aus jeder Strukturgruppe - Waagerechte Spalten, 1-3 Value) gezeigt werden.

Optional können auch 3 individuellen Elemente gezeigt werden. Auch hier muss aus jeder Strukturgruppe mindestens ein Element (je ein Element aus jeder Strukturgruppe - Waagerechte Spalten, 1-3 Value) gezeigt werden.

Die Elemente (Paar- optional individuellen Elemente) aus einer Strukturgruppen (Waagerechte Spalten, 1-3 Value) können frei gewählt werden.

Die gezeigten Paar- bzw. auch individuellen Elemente werden auf der Aufgabenkarte markiert. Am Ende werden die Value aus den gezeigten Elementen addiert und eine Urkunde ja nach erbrachter Leistung mit Gold, Silber oder Bronze ausgestellt.

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde und eine Auszeichnung (Button/Medaille)

Aufgabenkarten Flippi & Flaps

Mitmach-Programm des Deutschen Sportakrobatik Bundes DSAB



	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	Erreichte Punkte
A				2
B				3
C				2
D				3
E				1
F				1
Gesammelte Punkte	6-9 Punkte = Bronze 10-15 Punkte = Silber 16-18 Punkte = Gold			12

G				1
H				2
I				3
Gesammelte Punkte	9-14 Punkte = Bronze 15-20 Punkte = Silber 21-27 Punkte = Gold			18