



I akrobatik arbejder vi sammen, og her er det særlig vigtigt, at vi passer godt på hinanden. Børn kan ofte mere og er ofte langt stærkere, end vi forestiller os – og måske også end de selv forestiller sig. I akrobatik handler det især meget om teknik, så det er vigtigt, at du som *voksen* kender til disse teknikker og har afprøvet dem i praksis.

Akrobatik rummer nogle anderledes udfordringer end dem, vi har beskrevet i de tidligere afsnit. I akrobatik bruger vi ikke redskaber, her er vi hinandens redskab. Sammen kan vi lave formationer og indtage stillinger, som det ikke er muligt at lave alene.

Somme tider arbejder ét barn eller nogle børn sammen med én voksen; somme tider arbejder to børn eller en lille gruppe børn sammen. Ved nogle aktiviteter er det en fordel, at børn på samme alder og/eller færdighedsniveau arbejder sammen, mens det ved andre aktiviteter er en klar fordel, at en stor og en lille eller en stærk og en let arbejder sammen.

Hvis I vil lave en opvisning eller forestilling er det flot at opbygge og vise numre, hvor I er mange sammen i aktiviteterne.

*Den vigtigste grundregel er at passe godt på hinanden.* Sørg for et godt greb. Hold om hinandens håndled. Sørg for "frie" håndled ved at trække bluser og trøjer op, så I kan få godt fat i hinanden. Den største person rækker sine hænder frem med håndfladerne opad; den mindre person lægger sine håndled i den andens håndflader og lægger sine egne håndflader om håndledene på sin makker. Klem hinanden tilpas! Klemmer du for blødt, gør du din makker usikker/nervøs. Makkeren tror, du er ligeglad og ikke vil passe ordentlig på. Klemmer du for hårdt, udstråler du usikkerhed/nervøsitet: at du er bange for ikke at kunne holde din makker. Usikkerhed og nervøsitet smitter, så udstrål ro, selvtillid og omsorg for din makker.



## Akrobatikøvelser

Det er en god idé de første gange, I arbejder med akrobatik, at øve jer i grebene og derved skabe ro, selvtillid og omsorg for hinanden.

Her følger eksempler på nogle akrobatikaktiviteter, hvor børnene arbejder i makkerpar.

Stil jer to og to med front mod hinanden. Tag fat om hinandens håndled som tidligere beskrevet. Ryk sammen, så jeres tåspidser når hinanden, og I står helt tæt sammen med bøjede arme. Spænd nu begge i kroppen fra nakke til hæl. I er nu to stive pinde med arme og hænder. Læn jer nu begge langsomt bagud samtidig, mens I holder øjenkontakt. Fornem, hvor din makker er, og afstem dine bevægelser til din makkers. I skal læne jer så langt tilbage, at I begge ender med at have strakte arme. Fornem nu, hvorledes det er muligt at hvile i en fælles balance to personer med fire fødder i gulvet – i en position, som ikke ville være mulig, hvis det ikke var, fordi I samarbejdede og passede på hinanden. Det er vigtigt, at begge strækker armene helt. Den, der ikke gør det, er en "dårlig kammerat" som vil tage hele magten.

Når I skal tilbage til udgangsstillingen, bøjer I roligt armene *samtidig*, indtil I igen står tæt sammen. Gentag akti-



viteten og oplev, hvorledes I sammen opnår større og større sikkerhed.

I kan gøre denne aktivitet enklere ved at

1. du roligt lægger dine hænder oven på de to makkeres hænder. Din tilstedeværelse og konkrete mulighed for at støtte og regulere deres balance, giver dem givetvis så megen ro, at de opnår succes
2. du guider de to makkere med ord, så de holder en fælles rytme.

I kan gøre denne aktivitet mere udfordrende ved at

3. prøve den med en ny makker
4. makkerne slipper hinanden med den ene hånd, når de står helt tilbagelænet og bibeholder balancen
5. makkerne slipper hinanden med den ene hånd, når de står helt tilbagelænet og bibeholder balancen. Nu vridder de to makkere stille og roligt samtidig i kroppen og strækker den frie arm bagud
6. makkerne, når de står helt tilbagelænet og holder hinanden i begge hænder, roligt bøjer i hofter og knæ til hugsiddende stilling, mens de holder øjenkontakten og et godt greb i hinanden. Måske her i hugsiddende slippe hinanden med den ene hånd
7. makkerne nu står ved siden af hinanden med højre skulder mod højre skulder, så de nu kigger hver sin vej.

De står cirka 30 til 40 cm fra hinanden og med samlede fødder. Makkerne tager fat om hinandens håndled med højre hånd, og de læner sig fra hinanden ud til siden, indtil begge arme er strakte. Begge løfter nu deres venstre hånd, holder balancen og markerer positionen et øjeblik. Herefter trækker de sig roligt mod hinanden til udgangspositionen. Prøv dette nogle gange og prøv også med venstre håndledsfatning.



## Akrobatikøvelser

**Sådan gør du** ● Se instruktion på de foregående sider

**Det skal du bruge** ● Ingen rekvisitter

**Sådan kan du bl.a. variere aktiviteten** ● Gøre den enklere:

- se eksempel 1
- se eksempel 2

Gøre den mere udfordrende:

- se eksempel 3
- se eksempel 4
- se eksempel 5
- se eksempel 6
- se eksempel 7

**Stimulerer bl.a.** ●

- selvfølelse og selvtillid
- selvværd
- opmærksomhed
- kropsbevidsthed
- balancefunktion
- koordination
- berøring
- rumlige relationer





## Danse, mens du står på hænder

Ved denne aktivitet skal børnene også arbejde sammen i makkerpar. Stå med front mod hinanden. Barn A i makkerparret bøjer sig ned og placerer sine hænder oven på barn B's fødder. Barn B tager fat om hoften på barn A og trækker, så barn A kan lægge sine underben oven på skuldrene af barn B – dette letter belastningen for begge makkere. Barn B skal holde godt fast om hofterne på barn A – eventuelt ved at lægge armene omkring barn A's mave. Barn B danser nu rundt, mens barn A har sine hænder på barn B's fødder. Sådant danser barn A, mens det står på hænder! Når barn A's fødder igen skal tilbage til jorden, er det vigtigt, at barn B fortsat holder godt fat om hofterne på barn A og først slipper, når barn B kan mærke, at barn A har genvundet den stående balance.





## Danse, mens du står på hænder

Sådan gør du ●

Se instruktion på de foregående sider

Det skal du bruge ●

Ingen rekvisitter

Sådan kan du bl.a. variere aktiviteten ●

Gøre den enklere:

- "barn B" er en voksen
- du hjælper barn B med at støtte barn A ved hofterne
- du guider børnene med ord trin for trin

Gøre den mere udfordrende:

- barn A strækker sine ben lige i vejret, uden at støtte dem på barn B's skuldre
- barn B danser "vildere" rundt med barn A

Stimulerer bl.a. ●

- selvfølelse og selvtillid
- selvværd
- kropsbevidsthed
- balancefunktion
- koordination
- berøring