



## Akrobatikk

Akrobatikk er en sosial aktivitet som øver opp samarbeidsevner og tillit elevene i mellom.

Parøvelser og pyramider er morsomme elementer i akrobatikken. De stiller også krav til balanse, styrke, bevegelighet, koordinasjon, løfteteknikk.

Øvelsene man lærer egner seg godt til å vise fram for andre/hverandre.

Øvelsene i akrobatikk er også god styrketrening og øvelse i fiksering og balanse.

### Viktige forutsetninger for å drive akrobatikk

Sosiale forutsetninger:

- elevene må kunne ta på hverandre
- elevene må stole på hverandre
- elevene må utføre det de har bestemt seg for – ikke trekke seg !

Fysiske forutsetninger:

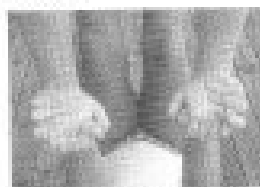
- god fiksering/stabilisering
- god teknikk/ grep
- god balanse

Annet:

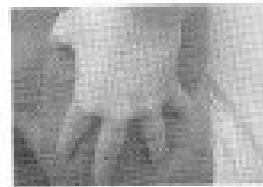
I akrobatikk er det viktig å følge den naturlige progresjonen – beherske ett trinn før man går videre. Dette for å unngå uhell og skader.

Gi elevene en bevissthet og kunnskap omkring grep – kroppsholdning – stabilitet og støtteflate før du begynner med øvingene.

Grep:



Dette grepet brukes i trinn 3 Fly, og ved oppgang til sidefly i forøvelsene til trinn 6.



Dette grepet brukes i trinn 6 Tømmerstokken.



Dette grepet kalles «to-fingre-grepet» og brukes blant annet ved klatring på trinn 10.



### GREP

#### 1. Håndledds – grep

Man tar her tak omkring hverandres håndledd. Dette grepet er et "solid" grep, det sitter godt også hvis man er svett på hendene eller man skal holde grep over lengre tid.



#### 2. Hilsegrep

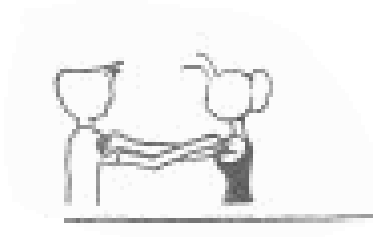
Dette grepet er akkurat som om du skal hilse på noen. Grepet har samme bruksområde som grep 1, men er ikke så "solid".

#### 3. Skuldergrep

Her holder elevene hverandre på skuldrene. Brukes blant annet i "Vifte" med fem elever (Se: SALTO, basisferdigheter - øvelse 30)

#### 4. To-fingre-grep

Se tegningen på forrige side. Dette grepet brukes under klatring på trinn 10 i IG 2



#### 5. Plattformgrep

Elevene tar tak i sitt venstre håndledd med høyre hånd, deretter tar begge elevene tak i hverandres høyre håndledd med venstre hånd. Brukes som plattform til å stå på eller sitte på ("Gullstol")



#### 6. Klogrep

Sett fingrene mot hverandre og klem fast grepet (hjelpegrep). Brukes gjerne under oppvarmingsleik m/ trinn 1 parøvelser i IG 1

#### 7. "Fly-grep"

Godt grep som bl.a brukes i trinn 3 "Fly" . Illustrert med bilde på side 1.

#### 8. Hånd/fot

Stå med hæl og midtfot i håndflaten til partner.

