

Bewegte Akrobatik

Ein Unterrichtsvorhaben zur Umsetzung kompetenzorientierten Sportunterrichts

Urs Müller & Jürg Baumberger

Das Unterrichtsvorhaben „Bewegte Akrobatik“ zeigt, wie Dreiergruppen eindrucksvolle Bewegungselemente mit gegenseitiger Unterstützung erproben, zu einer Folge weiterentwickeln und publikumswirksam präsentieren. Dabei werden im Sinne des Doppelauftrags sportbezogene und überfachliche Kompetenzen gefördert.

Bewegte Akrobatik als Unterrichtsinhalt

Derzeit wird in der deutschsprachigen Schweiz der Lehrplan 21 (D-EDK, 2016) eingeführt, der sich im Fachbereich Bewegung und Sport in sechs Kompetenzbereiche gliedert: Laufen, Springen, Werfen; Bewegen an Geräten; Darstellen und Tanzen; Spielen; Gleiten, Rollen, Fahren und Bewegen im Wasser.

Das dargelegte Unterrichtsvorhaben¹ für das 5.–7. Schuljahr des Bereichs Bewegung und Sport der Pädagogischen Hochschule Zürich (PHZH) ist im Lehrmittelverlag Zürich (LMVZ) erschienen. Es ist Teil eines Konzepts, das vom ersten bis zum sechsten Schuljahr je zehn thematische Einheiten vorschlägt (vgl. tiny.phzh.ch/Unterrichtsvorhaben-BS > Zyklen- und Jahresplanungen), deren fachgerechte Umsetzung die im Lehrplan formulierten Kompetenzerwartungen erfüllen sollen. Die Zyklen- und Jahresplanungen sind als Beispiel und Anregung gedacht und müssen für die eigene beziehungsweise schulinterne Umsetzung des Lehrplans angepasst werden.

Ausrichtung des Unterrichtsvorhabens

Bei der bewegten Akrobatik werden statische und dynamische Gleichgewichtssituationen fließend miteinander verbunden. Mit gekonnten Griffen unterstützen Helfende Turnerinnen und Turner so, dass sich neue

¹ Als Unterrichtsvorhaben wird eine Reihe von rund acht Lektionen verstanden. Die Lehrperson bereitet damit eine Anwendungssituation vor, bei der die Schüler*innen zeigen, dass sie bestimmte, im Lehrplan aufgeführte Kompetenzstufen erarbeitet haben (Müller, 2018).

Bewegungsabläufe ergeben. Dank richtiger Bewegungsunterstützung und etwas Mut gelingt ein Salto, ein Überschlag oder eine Partnerakrobatikfigur, die ohne Partnerunterstützung nicht möglich wäre. Dabei wechseln Turnende und Helfende immer wieder die Rollen (PHZH, 2018, S. 7-8).

Am Ende des Unterrichtsvorhabens zeigen Schüler*innen in der Anwendungssituation „Bewegte Akrobatik“ eine Performance, die signalisiert, dass sie folgende Kompetenzstufen erreicht haben:

Grundbewegungen an Geräten

Die Schüler*innen können ...

- einander korrekt und sicher tragen;
- sich bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern;
- Hilfsgriffe und Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht anwenden;
- sich in Wagnissituationen realistisch einschätzen;
- in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln (D-EDK, 2016a, S. 15-16).

Darstellen und Gestalten

Die Schüler*innen können ...

- Bewegungen verbinden und ausdrucksvoll gestalten;
- eine Bewegungsfolge nach den Kriterien Raum, Zeit und Energie variieren und gestalten;
- eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen (D-EDK, 2016a, S. 19).

Das Unterrichtsvorhaben leistet auch einen Beitrag zum Aufbau überfachlicher Kompetenzen

Schüler*innen können ...

- eigene Interessen zugunsten der Zielerreichung in der Gruppe zurückstellen oder durchsetzen;
- Gruppenarbeiten planen und verschiedene Formen von Gruppenarbeit anwenden (D-EDK, 2016b, S. 13, 15).





Urs Müller

Professor und Dozent Bewegung und Sport sowie Studiengangleiter Quereinstieg in den Lehrberuf Primarstufe an der Pädagogischen Hochschule Zürich. Arbeitsschwerpunkte: Fachdidaktik Bewegung und Sport, Bewegungsfreundliche Schule, Lehrmittel- und Curriculumentwicklung

urs.mueller@phzh.ch



Dr. Jürg Baumberger

Professor und Bereichsleiter Bewegung und Sport Primarstufe an der Pädagogischen Hochschule Zürich. Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Sportpädagogik, Fachdidaktik Bewegung und Sport, Handball, Lehrmittel- und Lehrplanentwicklung.

juerg.baumberger@phzh.ch

Konzeption des Unterrichtsvorhabens

Zurzeit gibt es noch keine anerkannte und überprüfte Theorie kompetenzorientierten Unterrichts. Trotzdem lassen sich sechs Grundsätze formulieren (Mayer, 2012, S. 4):

1 Abstützung auf die Kompetenzbereiche des Lehrplans

„Bewegte Akrobatik“ lässt sich im Kompetenzbereich „Bewegen an Geräten“ verorten.

2 Förderung der Kompetenzentwicklung der Lernenden

Die Kompetenzentwicklung orientiert sich gemäß Lehrplan am Konzept der Pädagogischen Perspektiven (Kurz, 2004). Durch die bewusste Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Formen menschlichen Bewegens unter dem Aspekt verschiedener Perspektiven entwickeln die Schüler*innen eine „Urteils- und Entscheidungsfähigkeit“ (Gogoll, 2011, S. 48), die zu einem überdauernden Interesse an Bewegung und Sport führt. Im Unterrichtsvorhaben „Bewegte Akrobatik“ erfahren die Schüler*innen alle pädagogischen Perspektiven:

- **Miteinander:** Respekt, Vertrauen und Zuverlässigkeit erfahren;
- **Eindruck:** Empfinden für den eigenen Körper und für denjenigen anderer aufbauen;
- **Wagnis:** Elemente turnen, die ohne Hilfestellung nicht möglich wären;
- **Gesundheit:** Sich funktional bewegen (z. B. Niedersprünge abfedern) und korrekte Bewegungsunterstützung leisten (z. B. Wo muss ich den Hilfsgriff ansetzen?);
- **Leistung:** Vorbereitung und Präsentation der Anwendungssituation;
- **Ausdruck:** Verbinden von Bewegungsformen und Gestaltung der Bewegungsfolge.

3 Berücksichtigung des Vorwissens der Lernenden

Für die Durchführung des Unterrichtsvorhabens sind insbesondere zwei Voraussetzungen bedeutsam: Die Schüler*innen müssen erstens bereit sein, sich auf Mitschüler*innen einzulassen, zu kooperieren und Körperkontakt zuzulassen und zweitens in der Lage sein, konzentriert und zuverlässig zu arbeiten, damit die Sicherheit gewährleistet ist.

4 Aktivierende Lernaufgaben

Zu Beginn des Unterrichtsvorhabens leitet die Lehrperson den Unterricht als „Weg-Weiser“. Sie stellt einfache, kooperative Aufgaben, instruiert Hilfsgriffe und weist auf Sicherheitsaspekte hin. Später, mit der Auftragserteilung zur Vorbereitung der Anwendungssituation, tritt die Lehrperson mehr in den Hintergrund und führt den Unterricht als „Weg-Berater“. Die zentrale Lernaufgabe (siehe Auftragserteilung, vgl. 3. Sequenz) ermöglicht eine aktiv-entdeckende Auseinandersetzung in Gruppen mit verschiedenen Bewegungsabläufen. Die Herausforderung besteht darin, miteinander Kunststücke zu realisieren, die Respekt und gegenseitiges Vertrauen erfordern und in der Regel alleine nicht geturnt werden können.

5 Instrumente zur Selbst- und Fremdbeurteilung

Die Lehrperson regt während des gesamten Lernprozesses immer wieder zum Nachdenken über das eigene Handeln an (PHZH, 2018, S. 24):

- **Zusammenarbeit:** Was erwartest du von deinen Partner*innen? Was braucht es, damit du Vertrauen in deine Partner*innen findest? Wie geht ihr mit Leistungsunterschieden um?
- **Sicherheit:** Was beachtest du beim Helfen, damit dein Körper nicht überlastet ist? Was ist wichtig, damit du dich beim Turnen (Helfen) sicher fühlst?
- **Bewegungsqualität:** Wie wirken Bewegungsabläufe vor Publikum besonders attraktiv? Wie erleichtert oder erschwert ihr eine Übung?

Die Demonstration der Anwendungssituation wird so organisiert, dass eine Halbklassse ihr Arbeitsergebnis präsentiert und jede Gruppe Peerfeedback und Rückmeldung von der Lehrperson erhält. Der dafür eingesetzte Beurteilungsbogen ist in Abbildung 1 dargestellt.

6 Planungs- und Orientierungshilfen für Lehrer*innen

Lektionsbeginn

Im Kapitel Bausteine für den Lektionsbeginn findet die Lehrperson zum Hauptteil passende Aufgaben (PHZH, 2018, S. 10–13).

Buchstabenlauf

Vor Unterrichtsbeginn erklärt die Lehrperson die Aufgabe: Wer in die Halle kommt, sucht sich einen/eine Partner*in. Beide bestimmen für sich ein Wort mit vier Buchstaben. Ein/eine Partner*in läuft Buchstabe für

Beurteilungskriterien	++	+	+ -	--
Ausstrahlung Die Gruppe zeigt Freude bei der Präsentation.				
Bewegungsqualität Die Gruppe beherrscht die Übungen. Körperspannung, Bewegungsweite und sanfte Landungen sind erkennbar.				
Bewegungsfluss Die Vorführung ist dynamisch und die Übergänge sind gestaltet.				
Teamarbeit Alle wechseln sich beim Turnen ab und helfen einander.				
Sicherheit Helfergriffe und Bewegungsunterstützung sind korrekt.				
Gesamtbeurteilung				

Abb. 1: Beurteilungskriterien der Anwendungssituation „Bewegte Akrobatik“ (PHZH, 2018, S. 27).

Buchstabe auf großem Laufweg, die Partner*in folgt und nennt zum Abschluss das Wort. Danach wechseln sie die Rollen.

Variation

- Die Partner*innen stehen sich an der Stirnseite der Halle mit ausgestreckten Armen gegenüber und berühren sich mit den Handflächen. Die mit dem Rücken zur Wand stehende Person läuft nun vorwärts in der Form eines großen Buchstabens. Erkennt die rückwärts laufende Person den Buchstaben? Rollenwechsel.

Buchstabensuppe (Abb. 2)

Alle Schüler*innen laufen zu einer Musik frei durch die Halle. Wenn die Musik stoppt, bilden sich Dreiergruppen. Die Lehrperson nennt einen Buchstaben, der von jeder Gruppe durch entsprechende Körperhaltungen gemeinsam dargestellt wird (E, N, A, R, O usw.). Lösungen werden präsentiert und nachgemacht.

Variationen

- Die Gruppe stellt einen von der Lehrperson genannten Gegenstand dar (Stuhl, Tisch, Schere, Waage, Trottinett, usw.).
- Die Gruppe stellt einen selber gewählten Gegenstand dar. Wer erkennt ihn?

Matten-Tupf-Fangen

Paare nehmen je eine Matte vom Mattenwagen. Vier Paare sind durch ein auf der Matte liegendes Spielband als Fänger*innenteams gekennzeichnet. Sie versuchen, mit ihrer Matte eine Matte eines anderen Paares zu berühren. Gelingt dies, erfolgt ein Rollenwechsel und das Spielband wird auf die Matte der Gefangenen gelegt.

Hauptteil

Um die Intentionen des Unterrichtsvorhabens zu erreichen, wird für den Hauptteil der Lektionen ein dreistufiges Vorgehen angewendet, das die Handlungs- und Entscheidungsspielräume der Schüler*innen schrittweise erweitert:

1. Sequenz (1 bis 2 Lektionen)

Der Einstieg in das Unterrichtsvorhaben bildet das Anbahnen von Körperkontakt, die Einführung in die korrekte Verwendung der Helfergriffe und deren Anwendung in statischen Partnerakrobatik-Figuren. Die Schüler*innen werden dabei in den zentralen Helfergriff, den Klammergriff, eingeführt.

Kran (zu dritt) (Abb. 3)

A und B halten C im Klammergriff an den Oberarmen fest. C steht mit seitwärts ausgestreckten Armen zwischen A und B. C spannt die Arme, zieht die Beine an und streckt sie nach drei Sekunden wieder. Rollenwechsel nach drei Wiederholungen.

Variation

- A und B tragen C einige Meter durch den Raum, stellen C ab und übernehmen dann eine andere Person usw.

In einem Gespräch zwischen der Lehrperson und den Schüler*innen werden die Kriterien besprochen, die beim Anwenden von Helfergriffen wichtig sind (Helfende: sicherer Stand, Rumpfmuskulatur anspannen, nahe bei der turnenden Person stehen, nicht an einem Gelenk fassen, die Beine leisten die Hubarbeit; Turnende: Körper anspannen).

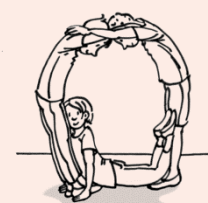


Abb. 2: Buchstabensuppe (PHZH, 2018, S. 10)



Abb. 3: Kran (PHZH, 2018, S. 11).

Abb. 4: Ausschnitt eines Arbeitsblattes zur Partnerakrobatik (PHZH, 2018, S. 28).

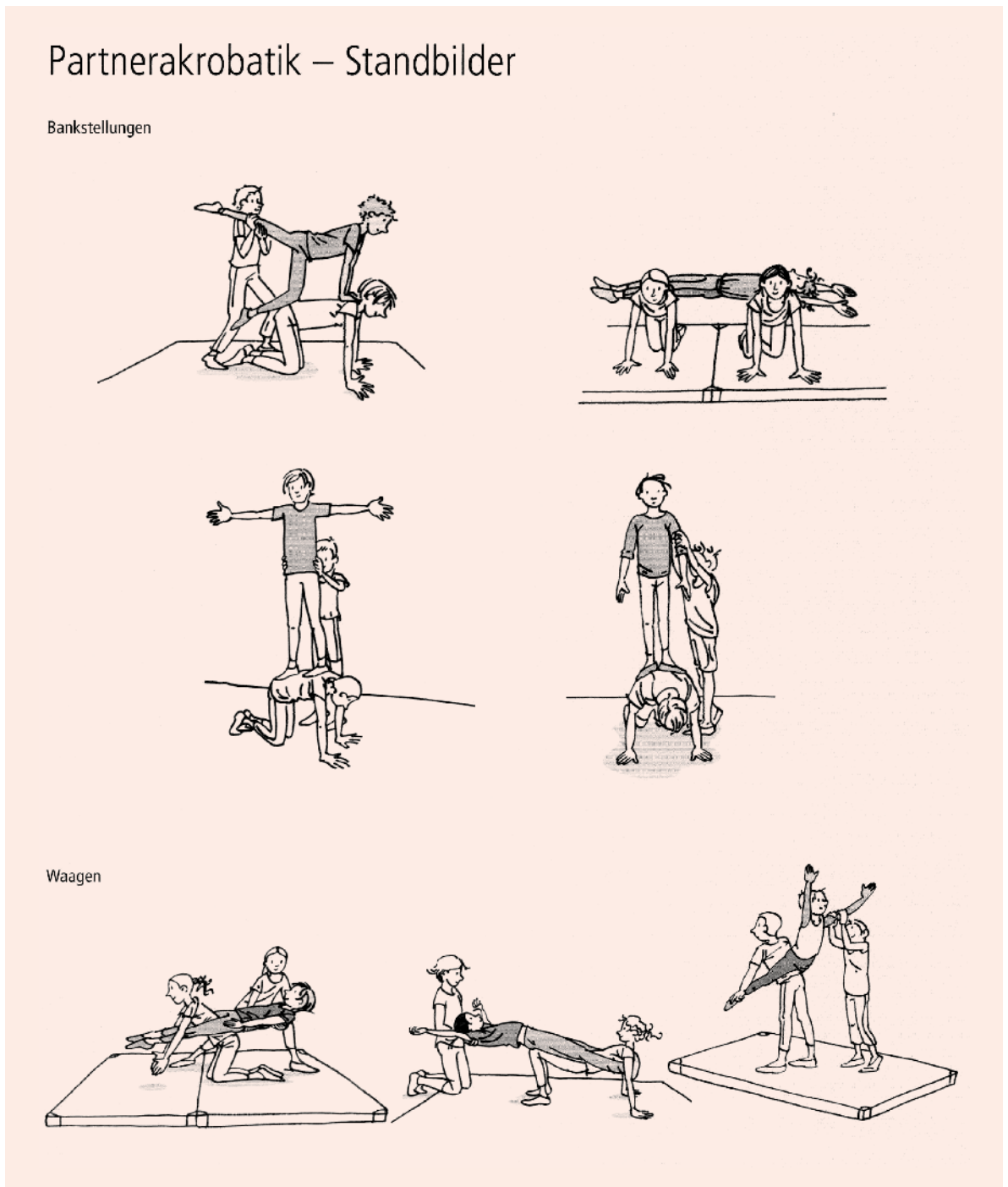


Abb. 5: Clip Rolle rückwärts vom Kasten (PHZH, 2018, S. 30).



Abb. 6: Clip Zug-Salto vom Kasten (PHZH, 2018, S. 30).

Die Schüler*innen werden aufgefordert, in Dreiergruppen einzelne Partnerakrobatikfiguren nachzubauen. Bewährt haben sich an der Körpergröße orientierte Neigungsgruppen. Als Anregung erhält jede Gruppe dafür ein Arbeitsblatt oder -karten (vgl. Abb. 4; Andres & Neumann, 2013). Zwei Personen bilden die Figur und die dritte unterstützt sie dabei. Vorgängig werden Aspekte der Sicherheit gemeinsam diskutiert (z. B. Schuhe ausziehen, im rechten Winkel zum Boden stützen, nicht auf die Wirbelsäule stehen, Körperspannung, vgl. Krick, 2012). Am Schluss präsentiert jede Dreiergruppe ihre Lieblingsfigur.

2. Sequenz (3 bis 4 Lektionen)

In einem zweiten Schritt auf dem Weg zur Anwendungssituation werden akrobatische Bewegungsformen an verschiedenen Geräten eingeübt (PHZH, 2018, S. 15-21). Angedacht ist, dass für jede Lektion ein anderes Gerät im Vordergrund steht:

Kasten

Rolle rückwärts vom Kasten (Abb. 5): B liegt in Rückenlage am Ende eines vierteiligen Kastens. Das Kinn ist

gegen die Brust gerichtet, die Daumen sind neben den Ohren positioniert. A und C halten B im Klammergriff an je einem Oberarm. B zieht die Beine an, rollt vom Kasten ab und dreht in den Armen von A und C, die Unterstützungshilfe leisten.

Zug-Salto (Abb. 6): B sitzt im Langsitz am Ende des vierteiligen Kastens und streckt die Arme zur Hochhalte. A steht rücklings vor der Schmalseite des Kastens, sodass B sich anlehnen kann. A fasst die Handgelenke von B und beugt den Oberkörper nach vorne. B zieht die Knie an und rollt über den Rücken von A hinweg. C unterstützt den Bewegungsablauf von B mit Hubhilfe am Beckenrand.

Reck

Stemme (Abb. 7): B hält sich mit beiden Händen am schulterhohen Reck fest und geht in die Liegehangposition mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen. A und C halten B an je einem Bein (Griff an Oberschenkel und Knöchel) und schaukeln B hin und her. Rollenwechsel.

Variation

- Erschwerung: Beim dritten Rückschaukeln stoßen die Helferinnen B so an den Beinen, dass sie sich mit gestreckten Armen in den Stütz stemmen kann.

Rückenrolle (Abb. 8): B stützt am brusthohen Reck und senkt den Oberkörper nach vorne. A steht B gegenüber, bückt sich so, dass ihr Rücken auf denjenigen von A gelangt, bewegt sich vorwärts unter der Stange hindurch und drückt B gegen die Stange. C unterstützt B gegen Ende des Bewegungsablaufs beim Hochstemmen in den Stütz durch Hubhilfe mit Klammergriff am Oberarm.

Hinweis: Der Bewegungsablauf erfolgt langsam.

Sprossenwand-Boden (Abb. 2)

Waage (Abb. 9): A kniet mit waagerechtem Rücken vor der Sprossenwand und hält sich mit gestreckten Armen an einer unteren Sprosse. B sitzt mit gegrätschten Beinen und Blick zur Sprossenwand auf dem Beckenrand von A. Mithilfe von C neigt sich B rückwärts in eine Gleichgewichtsposition. Dabei finden die Füße von B unter den Armen von A Halt.

Zug-Überschlag (Abb. 10): B schwingt mithilfe von C (Klammergriff am Oberschenkel) gegen den Rücken von A in den Handstand auf. A ergreift die Fußgelenke von B, geht leicht in die Knie, beugt sich vornüber und zieht A in den Stand. Wichtig ist, dass B eine gute Körperspannung hat und sich passiv verhält, bis A die Füße beinahe abgestellt hat.

Weitere Bewegungsformen sind zu finden in PHZH, 2018, S. 15–21.

3. Sequenz (3 bis 4 Lektionen)

Nachdem die Schüler*innen verschiedene Geräte kennengelernt und Übungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad erprobt haben, entscheiden sich Dreiergruppen für eines der folgenden Geräte: Reck, Kasten, Sprossenwand-Boden, Boden.

Der Auftrag lautet (PHZH, 2018, S. 22):

- Gestaltet in Dreiergruppen am zugeteilten Gerät eine Bewegungsfolge, die eine Zusammenarbeit erfordert. Diese soll mindestens vier Elemente enthalten.
- Wechselt euch beim Turnen und Helfen ab.
- Übt für den Anfang und den Schluss in der Dreiergruppe eine Partnerakrobatikfigur ein.
- Fragt nach, wenn ihr bei einem Bewegungsablauf oder einem Helfergriff unsicher seid. Sicherheit hat oberste Priorität.
- Überlegt, wie ihr die Präsentation publikumswirksam vorführen möchtet. Achtet dabei vor allem auf Bewegungsqualität und Bewegungsfluss bei Verbindungen und Übergängen.
- Übt die Vorführung sicher ein. Der Beurteilungsbogen (vgl. Abb. 1) kann euch dabei unterstützen.

Der Ablauf der Präsentation ist wie folgt vorgesehen (PHZH, 2018, S. 22):

- Die Hälfte der Klasse präsentiert, die andere ist Publikum.
- Anfang und Schluss bestreiten die Dreiergruppen gemeinsam in der Mitte der Halle, wo für jede Gruppe eine Matte bereitliegt.
- Die Dreiergruppen starten zeitgleich mit der Partnerakrobatikfigur und begeben sich dann mit gestalteten Bewegungsformen gleichzeitig sternförmig auseinander zu ihren Geräten, wo sie in vereinbarter Reihenfolge nacheinander die akrobatische Bewegungsfolge präsentieren.
- Im Anschluss an die letzte Gruppe finden sich alle Dreiergruppen in der Mitte der Halle ein und schließen die Choreografie mit einer Partnerakrobatikfigur ab.
- Nach der Präsentation erhalten die Gruppen von den Mitschüler*innen sowie der Lehrperson Feedback.
- Mit Genehmigung der Eltern können Trainingssequenzen und Präsentationen gefilmt und z. B. am Elternabend gezeigt werden.

Lektionsausklang

Der Abschluss der Lektionen ist nur bedingt im Voraus bestimmbar. Immer wieder entwickelt er sich aus Erlebtem und Vorgefallenem. Im Unterrichtsvorhaben „Bewegte Akrobatik“ findet die Lehrperson Beispiele, die zur Auswertung von Lernprozessen anregen, die Gemeinschaftsbildung unterstützen oder nach der konzentrierten Arbeit mithilfe eines einfachen Spiels einen Ausgleich schaffen.

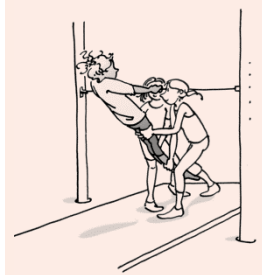


Abb. 7: Stemme (PHZH, 2018, S. 17).



Abb. 8: Rückenrolle (PHZH, 2018, S. 18).



Abb. 9: Waage (PHZH, 2018, S. 18).

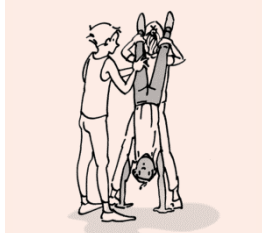


Abb. 10: Zug-Überschlag (PHZH, 2018, S. 19).



Klassenpyramide (Abb. 11)

Bodenmatten sind in einer Reihe oder kreisförmig ausgelegt. Etwas mehr als ein Drittel der Schüler*innen bildet die unterste Ebene der Pyramide, indem alle auf den Matten den Kniestand machen und die Köpfe in die gleiche Richtung richten. Zwischen den knienden Schülern stehen Personen der zweiten Ebene, platzieren die Hände auf den Schultern der beiden Nachbar*innen und bilden mit ihrem Rücken eine Bank für Personen der dritten Ebene. Wie hoch wird die Pyramide?

Erlöserball-Fangen

Drei bis fünf Fänger*innen mit Spielband. Wer erwischt wird, geht am Boden in eine Stützstellung. Im Spielfeld zirkulieren etwa drei Bälle. Mitspielende können die Gefangenen befreien, indem sie einen Ball unter deren Körper durchrollen. Wie viele Mitschüler*innen haben die Fänger nach einer Minute gefangen? Wiederholung mit neuen Fänger*innen (PHZH, 2018, S. 25).

Weiterführende Planungs- und Orientierungshilfen

Kompetenzorientierter Unterricht ist ein Unterricht, der über träges Wissen, beziehungsweise auf den Sportunterricht gewendet, blindes Bewegungshandeln (Kurz & Gogoll, 2010, S. 239-240) hinausgeht und individuelle Lernwege fördert, sowie Können, Wissen und Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung durch gezielte Reflexion des eigenen Handelns vereinigt. Das vorliegende Unterrichtsvorhaben leistet einen Beitrag dazu.

Der Bereich Bewegung und Sport Primarstufe der Pädagogischen Hochschule Zürich hat für den Lehrmittelverlag Zürich acht Unterrichtsvorhaben entwickelt. Die

Broschüren sind so aufgebaut, dass Lehrerinnen und Lehrer darin alle zur Durchführung nötigen Informationen und Unterlagen vorfinden. Die Unterrichtsvorhaben Clownerie (2. Klasse), Rollen, Gleiten, Fahren (2. Klasse), Rhythmisch bewegen (3. Klasse), Brennball spielen (3. Klasse), Spielend laufen (4. Klasse), Balancieren (4. Klasse), Hindernisse überlaufen (5. Klasse) und Bewegte Akrobatik (6. Klasse) sind erhältlich unter www.lmvz.ch oder www.bm-sportverlag.ch.

Literatur

- Andres, S. & Neumann, P. (2013). Akrobatik in der Grundschule. Vom Lernen und Üben bis zur Aufführung. *sportpädagogik*, 37 (5), 7-12.
- Baumberger, J. (2015). Aktuelle Lehrplanentwicklungen im Sport. Der deutsch-schweizerische Lehrplan 21 Bewegung und Sport. *sportunterricht*, 64 (11), 336-340.
- D-EDK (Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz) (2016a). *Lehrplan 21 – Bewegung und Sport*. Luzern: D-EDK Geschäftsstelle.
- D-EDK (Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz) (2016b). *Lehrplan 21 – Grundlagen*. Luzern: D-EDK Geschäftsstelle.
- Gogoll, A. (2011). Sport- und Bewegungskulturelle Kompetenz. Eine Voraussetzung für den Aufbau von Handlungsfähigkeit im Bereich Bewegung und Sport. *sportpädagogik*, 35 (5), 46–51.
- Krick, F. (Hrsg.) (2012). Pyramidenbau – aber sicher. Regelplakat für den Bau von Akrobatikpyramiden. *sportpädagogik*, 36 (3+4).
- Kurz, D. (2004). Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport. In P. Neumann & E. Balz (Hrsg.), *Mehrperspektivischer Sportunterricht. Orientierungen und Beispiele* (S. 57-70). Schorndorf: Hofmann.
- Kurz, D. & Gogoll, A. (2010). Standards und Kompetenzen. In N. Fessler, A. Hummel & G. Stibbe (Hrsg.), *Handbuch Schulsport* (S. 227-244). Schorndorf: Hofmann.
- Mayer, B. (2012). *Kompetenzorientierung in Lehrmitteln*. Rapperswil: Interkantonale Lehrmittelzentrale ILZ.
- Müller, U. (2018). *Ein vielseitiger Zugang zu Bewegung und Sport*. Zürich: Newsletter Lehrmittelverlag.
- PHZH (Pädagogische Hochschule Zürich) (2018). *Bewegte Akrobatik*. Zürich: Lehrmittelverlag.

Illustrationen: Eleonore Gerhafer.



Abb. 12.: Umschlag Broschüre Bewegte Akrobatik (PHZH, 2018) des Lehrmittelverlags Zürich.