



Gesunde **Kinder**
gesunde **Zukunft**

Manege frei!

*Übungen zur Zirkuspädagogik:
Ein Beitrag der AOK für eine spannende,
fantasievolle und kreative Gesundheits-
prävention in Schulen
In Zusammenarbeit mit Josef Hense,
Kölner Spielecircus*

„Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“

Eine Initiative der AOK

Hintergrund

Eine aktuelle Studie der AOK, des Deutschen Olympischen Sportbundes und des Wissenschaftlichen Institutes der Ärzte Deutschlands (WIAD) zeigt, dass die Kluft zwischen den fitten Kindern und Jugendlichen einerseits und ihren konditionsschwachen Altersgenossen andererseits immer größer wird. Weniger fitte Kids verlieren den Anschluss an ihre Sport treibenden Klassenkameraden. So lautet das Ergebnis der bundesweit größten Datensammlung, an der bisher fast 800.000 Schülerinnen und Schüler teilgenommen haben.

Für Kinder und Jugendliche in Deutschland sind Sport und körperliche Aktivität längst nicht mehr selbstverständlich. Zu wenig Bewegung, falsche Ernährung, immer weniger kindgerechte Bewegungsräume sowie attraktive Freizeitangebote, die im Sitzen stattfinden (wie Computerspiele oder Fernsehen), führen dazu, dass die Kinder und Jugendlichen immer unbeweglicher werden. Bereits jetzt ist jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche übergewichtig.

Übergewichtige Kinder leiden schon in jungen Jahren häufiger an Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darüber hinaus haben sie Beschwerden an den Gelenken und der Wirbelsäule. Nicht zu unterschätzen sind auch die psychosozialen Probleme, die gesundheitlich beeinträchtigte Kinder bewältigen müssen.

Was ist das Ziel von „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“?

Dieser Entwicklung können wir nur alle gemeinsam begegnen. Deshalb hat die AOK als Deutschlands größte Krankenkasse ihre Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ ins Leben gerufen. Gemeinsam mit ganz unterschiedlichen Kooperationspartnern wollen wir die Gesundheitsbedingungen für Kinder und Eltern verbessern. Dabei gilt unser besonderes Augenmerk den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Die Lehrerhandreichung „Manege Frei!“ soll dazu beitragen, Kinder über das Thema „Zirkus“ spielerisch für mehr Bewegung und Fitness zu motivieren.

Wir wünschen Lehrerinnen und Lehrern und den Schülerinnen und Schülern viel Spaß! Und nun Manege frei!

Ihre AOK – Die Gesundheitskasse

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	Seite 4
2. Allgemeine Zirkus- und Aufwärmspiele	Seite 6
3. Akrobatik	Seite 9
3.1. Akrobatik und Gesundheit	Seite 9
3.2. Grundregeln der Akrobatik	Seite 10
3.3. Begriffsdefinitionen der Akrobatik	Seite 11
3.4. Vorbereitende Übungen und Spiele	Seite 12
3.5. Basisfiguren	Seite 14
3.6. Gruppenpyramiden	Seite 18
4. Jonglage	Seite 19
4.1. Jonglage und Gesundheit	Seite 19
4.2. Jonglierspiele	Seite 19
4.3. Jonglieren mit Tüchern	Seite 21
4.4. Jonglieren mit Bällen	Seite 24
4.5. Jonglieren mit Ringen	Seite 27
4.6. Tellerdrehen	Seite 29
5. Clownerie	Seite 31
5.1. Vorüberlegungen	Seite 31
5.2. Darstellende Spiele – Improvisation	Seite 33
5.3. Klassische Clowntechniken	Seite 35
5.4. Clownnummern	Seite 36
6. Tipps für die Aufführung	Seite 38
7. Literatur-Tipps	Seite 40

1. Einleitung

Seit Anfang der 80er-Jahre entwickelt sich die Zirkusarbeit mit Kindern und Jugendlichen im pädagogischen Umfeld. Waren es vor 25 Jahren noch eine Handvoll Initiativen, die sich mit dem Thema Zirkuspädagogik beschäftigten, so sind heute Zirkuselemente fester Bestandteil im sport- und erlebnispädagogischen, im sozialpädagogischen und sozialtherapeutischen, im spielpädagogischen und interkulturellen Bereich geworden. Zirkus- und Bewegungskünste finden sich zunehmend in Lehrplänen des schulischen Sportunterrichts wieder. Zirkusprojektwochen, Schulzirkusgruppen, Zirkus-AGs in der offenen Ganztagschule sind sogar Aushängeschild für die Qualität von Schulen und werden im Schulprogramm festgeschrieben.

Bei der Zirkuspädagogik geht es in erster Linie um die Förderung der körperlichen und sozialen Entwicklung, um Aufbau eines positiven Selbstbildes sowie um die Befriedigung der Bedürfnisse nach Subjektivität, Unmittelbarkeit, Sinneserfahrung und Selbstinszenierung.

Bei der Frage nach der Beliebtheit zirkuspädagogischer Arbeit stoßen wir u. a. auf folgende Aspekte:

- **Zirkus bietet eine Vielfalt von Herausforderungen.**

Jeder kann im Zirkus eine Rolle finden und sich mit seinen Fähigkeiten einbringen, egal ob klein, groß, stark, schwach, dick oder dünn, witzig oder ernst, laut oder leise. Hier können Lehrerinnen und Lehrer die versteckten Talente und Stärken ihrer Kinder kennenlernen.

- **Ganzheitliches Lernen**

Im Zirkus ist „Lernen mit Herz, Hand und Verstand“ angesagt. Kinder können sowohl Körper- und Materialerfahrung als auch soziale Erfahrungen machen.

- **Faszination des Zirkus – Motivation durch Zirkus**

Zirkus ist ein ideales Medium, um über den eigenen Körper Mut, Ängste, Fantasie, Kreativität und Geschicklichkeit sinnlich zu erleben und weiterzuentwickeln. Zirkusfantasien sind bereits bei Kindern sehr lebendig und regen zum Mitmachen und Kreativsein an. Das Thema Zirkus ist selbstverständlich präsent und verbunden mit Staunen und Lachen, Lebendigkeit und Wildheit, mit Präzision und Können.

● **Universelle Einsatzfelder**

Das Thema Zirkus ermöglicht Tagesaktionen (kurzfristig), Projektwochen, AGs, Kurse (mittelfristig), aber auch langfristige Arbeit als Schulzirkusgruppe. Es ist generations- und geschlechtsübergreifend sowie multinational möglich.

● **Leistung – Effektivität – Kreativität**

Im Gegensatz zum „normalen“ Sport besteht auch für bewegungsgehemmte Kinder ein Bewegungsanreiz durch die Erweiterung des Leistungsbegriffs um den Aspekt der Kreativität.

● **Erfolgslebnisse**

Zirkus ist ein niederschwelliges Bewegungsangebot, denn mit einfachen Zirkustechniken lassen sich spielerisch schnelle Erfolgslebnisse erzielen, die zur hohen Eigenmotivation „Zirkus zu machen“ beitragen.

Im Kontext von Bewegung und Gesundheit stellt sich natürlich die Frage nach den Zielen und Wirkungen von zirkuspädagogischer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Eine Auswahl an Zielperspektiven soll hier einen kleinen Überblick geben. Je nach Intensität, Zirkusdisziplin und Ausgestaltung der Arbeit lassen sich die Aspekte natürlich unterschiedlich gewichten.

Physischer Lernbereich

- Allgemeine Kräftigung, Verbesserung der Beweglichkeit und des Muskeltonus
- Entwicklung von Körperbewusstsein
- Steigerung des Gleichgewichtssinns und des Orientierungsvermögens
- Förderung der Reaktionsfähigkeit und Bewegungskoordination
- Verbesserung der Hand-Auge-Koordination
- Ausleben des inneren Bewegungsdrangs
- Kennenlernen und Abschätzen der eigenen körperlichen Möglichkeiten

Psychischer Lernbereich

- Entwicklung von Kreativität und Selbstdarstellung
- Verbesserung des Selbstwertgefühls (Vertrauen in eigene Kräfte und Fähigkeiten)
- Neurologische Verbesserung der Kommunikation zwischen linker und rechter Gehirnhälfte
- Erlernen eigener Problemlösungsstrategien
- Befähigung, eigene Fähigkeiten und Grenzen einzuschätzen
- Verbesserung von Konzentration, Selbstdisziplin, Fleiß, Beharrlichkeit, Ausdauer und Verlässlichkeit

Sozialer Lernbereich

- Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Auseinandersetzung mit ungewohnten Sicht-, Denk- und Handlungsweisen
- Befähigung, mit anderen zu kooperieren und zu kommunizieren
- Erlernen von Kompromissbereitschaft

- Steigerung der Konfliktfähigkeit
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls in der Gruppe
- Befähigung, anderen zu vertrauen und Verantwortung für andere zu übernehmen
- Fähigkeit, eigene Bedürfnisse auszudrücken und durchzusetzen bzw. einem Gruppenziel unterzuordnen

Diese Lehrerhandreichung soll Pädagoginnen und Pädagogen, die mit Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren arbeiten, Anregungen geben, sich praktisch mit dem Thema Zirkus auseinanderzusetzen, zu erfahren, mit wie viel Begeisterung Kinder Menschenpyramiden bauen, wie viel Spaß es Schülern macht, endlich jonglieren zu können oder den Teller auf dem Stab zu balancieren, und wie spannend es für sie ist, den Nervenkitzel auszuhalten, wenn man seine Kunststücke vor Publikum zeigt.

Vorhang auf, Manege frei!

2. Allgemeine Zirkus- und Aufwärmspiele

Die folgenden Spiele sind eine kleine Sammlung von Spielen, die in Gruppen mit Kindern und Jugendlichen, aber auch mit Erwachsenen gespielt werden können. Diese Spiele dienen einer allgemeinen Erwärmung (Warming-up), führen teilweise in das Thema Zirkus ein, koppeln Spaß mit Bewegung, bringen Gruppen zusammen, machen den Kopf frei für Neues und steigern die Konzentration. Übungen zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Funktionsgymnastik können an dieser Stelle aus Platzgründen nicht vorgestellt werden.

Die besten Aufwärmspiele

Atomspiel

Ort: Sporthalle	Material: fetzige Musik	Art: einfach, Einstieg
Alter: ab 6 Jahren	Anzahl: 8–100	Dauer: 4–7 Min.

Die Spieler laufen zur Musik durch den Raum. Sobald der Spielleiter die Musik stoppt und eine Zahl ruft, die nicht höher sein darf als die Anzahl aller Spieler, finden sich die Spieler möglichst schnell der Zahl entsprechend in Gruppen zusammen.



Varianten/Tipps:

- Ausgelegte Reifen können als Sammelpunkte für die Kleingruppen dienen.
- Der Spielleiter ruft zwei Zahlen nacheinander. Die erste Zahl gibt die Anzahl der Spieler, die zweite Zahl die Anzahl der Füße und/oder Hände des Atoms an, die den Boden berühren dürfen.

Objektfangen

Ort: Sporthalle	Material: Jongliergeräte	Art: schnell
Alter: ab 6 Jahren	Anzahl: 8–30	Dauer: beliebig

Eine beliebige Anzahl von Fängern (je nach Gruppengröße) erhält unterschiedliche Jongliergeräte zur Kennzeichnung in die Hand und versucht, die freien Spieler zu fangen. Wer gefangen ist, wird neuer Fänger und bekommt den Gegenstand in die Hand. Die freien Spieler können sich retten, indem sie vorher festgelegte Bewegungen ausführen, wenn sie von einem Fänger bedroht werden:

- Diabolofänger – Rettung durch Auf-den-Boden-legen
- Tellerfänger – Rettung durch Hampelmann
- Tuchfänger – Rettung durch Drehen-auf-der-Stelle

Der Zirkus kommt in die Stadt

Ort: Sporthalle	Material: 1 dicke Matte	Art: kreativ
Alter: ab 6 Jahren	Anzahl: 8–30	Dauer: ca. 10 Min.

Die Spieler bewegen sich frei im Raum. Auf Zuruf des Spielleiters werden Kommandos möglichst schnell umgesetzt:

- „Der Zirkus kommt in die Stadt“: Alle Spieler klatschen sich auf die Oberschenkel, springen nach oben und rufen „Hey“.
- „Die Clowns fallen um“: Alle legen sich auf den Rücken und strampeln mit Armen und Beinen.
- „Die Kasse hat geöffnet“: Alle stellen sich in einer langen Reihe hinter dem Spielleiter auf.
- „Die Kamele kommen“: Alle suchen sich einen Partner und die leichtere Person geht Huckepack.

Der Spielleiter zählt nach Nennen des Kommandos bis drei. Alle Spieler, die dann das Kommando noch nicht erfüllt haben, werden zu Tigern und setzen sich auf eine dicke Matte an einer Hallenseite.

Beim Kommando „Die Tiger wollen gefüttert werden“ laufen alle freien Spieler zur Matte und „füttern“ pantomimisch die Tiger. Ertönt das Kommando „Die Tiger sind

los“ versuchen die Tiger, die freien Spieler zu fangen, die sich an die andere Hal-lenseite retten können. Wer gefangen wurde, wird ebenfalls zum Tiger.

Varianten/Tipps:

- Die Kommandos lassen sich beliebig erweitern (Akrobaten, Seiltänzerinnen, Elefanten, Popkornverkauf...).

Hipp – Hepp – Hopp

Ort: Sporthalle	Material: fetzige Musik	Art: witzig, Einstieg
Alter: ab 6 Jahren	Anzahl: 8–100	Dauer: bis 5 Min.

Die Spieler bilden Schlangen und bestimmen Kopf (Anfang) und Schwanz (Ende) der Schlangen. Zur Musik läuft jede Schlange angeführt vom Kopf kreuz und quer durch den Raum und achtet bei Musikstopp auf die Anweisungen des Spielleiters.

Hipp:	die Laufrichtung wechseln (Kopf wird Schwanz – Schwanz wird Kopf)
Hopp:	Hände lösen – hochhüpfen mit Händen über Kopf – „Hey“ schreien – Hände fassen – weiterlaufen
Hepp:	Hände lösen – Drehung um die eigene Achse – Hände fassen – weiterlaufen
Hopp-Hipp:	hüpfen und Richtungswechsel
Hepp-Hepp:	zwei Drehungen

Varianten/Tipps:

- Die Anweisungen lassen sich beliebig erweitern und mit anderen Bewegungsaufgaben kombinieren.
- Anstelle von Schlangen/Ketten können auch Kreise gebildet werden.

Clown – Direktor – Akrobat

Ort: Sporthalle	Material: fetzige Musik	Art: schnell, kreativ
Alter: ab 6 Jahren	Anzahl: 8–100	Dauer: 5–10 Min.

Ein Fänger versucht die anderen Spieler zu fangen. Gelingt es dem Fänger, jemanden zu berühren, sagt er „Direktor“, „Clown“ oder „Akrobat“. Wer zum Akrobaten wird, muss auf der Stelle stehen bleiben, die Füße zusammenstellen und die Arme ausbreiten. Der „Akrobat“ wird erlöst, indem sich ein freier Mitspieler vor ihn stellt (Fußspitze an Fußspitze), sie sich die Hände geben und sich auseinanderlehnen. So

bilden sie eine v-förmige akrobatische Figur. Dabei können sie evtl. eine Hand loslassen und präsentieren. Der „Direktor“ grätscht die Beine und ruft „Hereinspaziert!“. Ein anderer befreit ihn, indem er durch seine Beine krabbelt. Der „Clown“ steht ganz traurig und schluchzend da und wird befreit, wenn ihn jemand zum Lachen bringt (Fratze schneiden). Schafft der Fänger es, alle zum Stehen zu bringen, hat er gewonnen.

Varianten/Tipps:

Die Anzahl der Fänger sollte der Spieleranzahl angepasst sein! Je mehr Fänger, desto kürzer die Übungszeit.

3. Akrobatik

Immer wieder bestaunen wir die Spitzenakrobaten im Zirkus. Die Gesetze der Schwerkraft sind scheinbar aufgehoben und menschliche Körper gelangen in ungewöhnliche Balancepositionen. Das scheint für normale Menschen unerreichbar. Jedoch lassen sich Grundelemente der Akrobatik spielerisch einfach in den Sportunterricht integrieren und sogar zur Aufführung bringen. Aber nicht nur die ungewöhnliche Bewegung macht das Besondere an der Akrobatik aus, sondern erst das gemeinsame Handeln ermöglicht das Erreichen dieser Figuren. Miteinander agieren und sich gegenseitig vertrauen sind Grundvoraussetzungen für das Gelingen der Kunststücke.

Im Folgenden werden ausschließlich einige Grundlagen der statischen Bodenakrobatik behandelt, da dynamische Akrobatik wie Wurf- und Schleuderakrobatik in diesem Altersbereich nur bedingt anzuwenden ist.

3.1. Akrobatik und Gesundheit

Beim gemeinsamen Pyramidenbauen werden körperliche, psychische und soziale Bereiche angesprochen und gefördert.

Körperlich:

Gleichgewicht	Körperspannung	Körpergefühl
Kraft	Haltung	Beweglichkeit

Psychisch:

Selbstvertrauen	Frustrationstoleranz	Problemlösendes Denken
Konzentration	Selbsteinschätzung	Durchhaltevermögen

Sozial/Kooperativ:

Gemeinsames Handeln	Kommunikation	Vertrauen
Verantwortung	Kompromissbereitschaft	Konfliktfähigkeit

3.2. Grundregeln der Akrobatik

Entgegen dem Irrglauben, dass Akrobatik eine gefährliche Sportart sei, gibt es hier weitaus weniger Verletzungen als bei vielen anderen Sportarten. Denn hier arbeiten die Teilnehmer nicht gegeneinander, sondern versuchen miteinander ihr Ziel zu erreichen. Alle Bewegungsabläufe sind langsam erlernbar und können durch Hilfestellung vereinfacht werden. Für einen sicheren Ablauf müssen trotzdem einige Regeln beachtet werden.

Grundsätzliches:

- Funktionelle Sportkleidung tragen (eng anliegende Kleidung, Turnschlappchen, Socken oder barfuß, keinen Schmuck).
- Turnmatten/Judomatten erhöhen die Sicherheit.
- Kommunikation ist das wichtigste Hilfsmittel in der Akrobatik.
- Keine akrobatische Figur darf Schmerzen verursachen.
- Die Oberperson sollte keinesfalls schwerer sein als die Unterperson. Je leichter die Oberperson, desto einfacher die Tricks (Erfolg!).
- In der Partnerakrobatik gibt die Unterperson die „Kommandos“.
- Sicherung gehört selbstverständlich zur Akrobatik dazu, deshalb von Beginn an Hilfestellung einüben. Kinder können sich gegenseitig helfen und lernen, Schwierigkeiten selbstständig zu lösen. Die Gruppengröße so wählen, dass immer genügend Personen für eine Hilfestellung zur Verfügung stehen.
- Die Person, die Hilfestellung leistet, sichert in der Regel hinter einer Figur und wird bei Aufführungen in das Gesamtbild mit eingebaut. Bei Stürzen möglichst rumpfnah zugreifen und auf die eigene Sicherheit achten.

Beim Auf- und Abbauen:

- Alle wissen, wie die Figur aussehen soll (vormachen, erklären evtl. mit Zeichnungen).
- Alle wissen, welche Position sie einnehmen und in welcher Reihenfolge auf- und abgebaut wird.
- Akrobatische Figuren haben einen klaren Anfang und enden erst, wenn alle wieder sicher am Boden stehen.
- Bei größeren Pyramiden kann mit eindeutigen Kommandos gearbeitet werden.
- Das Auf- und Abbauen soll ruhig und nicht hektisch, aber trotzdem relativ zügig ablaufen.
- Konsequenz die richtigen Druckpunkte belasten und sich zügig in eine stabile Position bringen.
- Beim Auf- und Absteigen den eigenen Schwerpunkt nah an den Schwerpunkt/ Druckpunkt der Unterson bringen.
- Wegen der erhöhten Druckbelastung niemals von akrobatischen Figuren herunterspringen.
- Bei schwindender Kraft oder Schmerzen das Signal zum Abbau („Ab!“) geben – unspezifisches Schreien ist kontraproduktiv.

3.3. Begriffsdefinitionen der Akrobatik

Personen

U = Unterson: die Person, die bei einer Figur die untere Position einnimmt.

M = Mittelson: die Person, die bei einer Figur die mittlere Position einnimmt.

O = Oberperson: die Person, die bei einer Figur die obere Position einnimmt.

Griffe

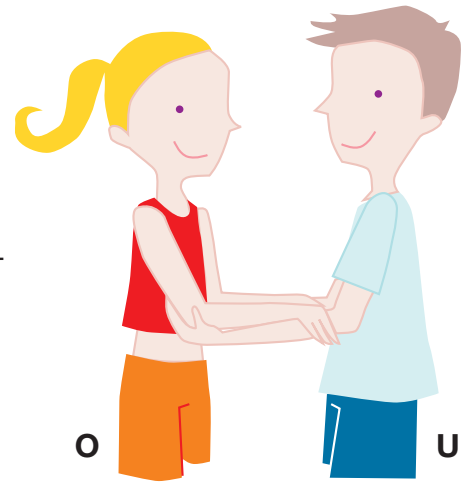
In der Akrobatik gibt es einige wichtige Handgriffe, die beherrscht werden sollten:

Der Handgelenk-Handgelenk-Griff (Zug- und Hebe-griff)



Der Ellbogengriff (Hebegriff):

- **U** fasst den Ellenbogen von **O** von unten,
O den Ellenbogen von **U** von oben.
(„**U** macht mit seinen Unterarmen ein Tablett –
O legt seine Unterarme darauf und beide
fassen zu.“)



Der Daumen-Daumen-Griff (Zug- und Stützgriff):

- Die Partner umfassen einander an den
Daumen und schließen die Hände.
Auch für die Hilfestellung nutzbar.
a) Diagonal: rechte Hand – rechte Hand
(einhändig)
b) Parallel: rechte Hand – linke Hand
(beide Hände)



3.4. Vorbereitende Übungen und Spiele

Übungen, die spielerisch wichtige Fertigkeiten für die Akrobatik schulen, sind ein gelungener Einstieg in jeder Akrobatikeinheit. Voraussetzungen wie Kraft, Körperspannung, Kooperation, Vertrauen, Körperwahrnehmung und Beweglichkeit können hier mit viel Spaß trainiert werden.

Führen und folgen

Ein imaginärer 20 cm langer, starrer Stab verbindet die Hand desjenigen, der führt, mit der Nasenspitze des Folgenden. Die führende Person bewegt nun so langsam die Hand nach oben, unten, seitlich, drehend, dass die folgende Person bei gleichbleibendem Abstand des „Stabes“ folgen kann. Nach 3 Minuten Rollentausch!

Varianten/Tipps:

- Wenn die Handflächen als Kontaktpunkt aneinanderliegen, ist das Folgen einfacher.
- Führen durch Worte, Geräusche oder Berührung, Folgen mit geschlossenen Augen

Liegestütz abschlagen

Zwei Spieler gehen voreinander in die Liegestützposition. Die Fingerspitzen der Partner berühren sich fast. Die Spieler haben nacheinander drei Versuche, mit einer Hand eine Hand des anderen Spielers zu berühren. Jedes Lösen der Hand vom Boden ist ein Versuch! Der Gegenspieler will natürlich nicht getroffen werden und darf seine Hände wegziehen.

Socken her!

Zwei Spieler gehen voreinander in die Bankposition (Vierfüßlerstand). Auf ein Zeichen des Spielleiters sollen die Spieler versuchen, sich gegenseitig die Socken auszuziehen. Keiner möchte natürlich eine Socke verlieren! Die Knie bleiben dabei immer in Bodennähe. Spieldauer: ca. 1 Minute.

Bretthart/Toter Mann/Tiefkühlpizza

Ein Kind liegt auf dem Rücken, spannt den ganzen Körper an und wird zum Brett. Zwei weitere Kinder heben gemeinsam mit einem Klammergriff am Oberarm dieses Brett an und stellen es aufrecht hin. Mehrere Kinder können ein Brett auch durch den Raum tragen, im engen Kreis umherschoben oder vorsichtig von einer Seite zur anderen Seite pendeln lassen.

Rodeo

Zwei etwa gleich schwere Partner kommen zusammen. Ein Partner nimmt die Bankposition (siehe S. 14) ein, der andere legt sich mit dem Rücken auf den Rücken des unteren Partners ab (Ansatzpunkt: Steiß sucht den Steiß des anderen), hält sich mit den Händen am Becken des unteren fest und zieht die Knie an die Brust oder streckt die Beine nach oben (schwieriger!). Jetzt kann der untere Partner vorsichtig nach vorne und hinten schaukeln, den Po oder die Arme absenken oder sich langsam fortbewegen. Der obere Partner darf jedoch nie herunterfallen.

Partnerbalance

Zwei etwa gleich große Partner stehen sich so gegenüber, dass die Zehen sich fast berühren, und umfassen gegenseitig die Handgelenke (Handgelenk-Handgelenk-Griff, siehe S. 11). Nun lehnen sich die Partner langsam mit gestrecktem, angespanntem Körper nach hinten, bis die Arme vollkommen gestreckt sind. Wenn die Figur stabil ist (nicht überstrecken oder Becken sacken lassen), kann ein Arm zur Präsentation gelöst werden. Anschließend kontrolliert zurück zur Ausgangsstellung.

Rücken an Rücken

Zwei gleich große Partner stehen Rücken an Rücken, lehnen sich vom Becken bis zu den Schulterblättern aneinander an und setzen sich auf einen imaginären Stuhl. Jetzt drehen sie sich um die gemeinsame Achse und setzen sich auf den Boden. Nun versuchen sie, mithilfe des Gegendrucks des anderen Rückens (alleine aufstehen gelingt in der Regel nicht) wieder aufzustehen.

Hinweis: Wenn das Aufstehen nicht klappt, Arme miteinander verhaken.

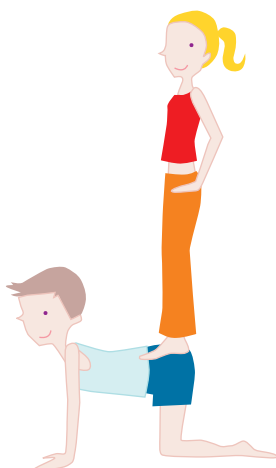
3.5. Basisfiguren

Akrobatische Figuren und Pyramiden lassen sich größtenteils auf sogenannte Basisfiguren reduzieren. Wenn diese Figuren beherrscht werden, dann kann daraus eine Vielzahl an verschiedenen Gebilden entstehen. Wir beschreiben hier die wichtigsten Basisfiguren und den Aufbau von Beispielpyramiden. Der Abbau erfolgt in der Regel in umgekehrter Reihenfolge. Die zugehörigen Grafiken sind Idealbilder, deren Umsetzung alleine durch die unterschiedlichen Proportionen der Beteiligten nur bedingt erreicht werden kann.

Die Bank

Die Hände setzen schulterbreit senkrecht unter den Schultern auf dem Boden auf, die Fingerspitzen zeigen nach vorne und die Arme sind durchgestreckt.

Die Knie setzen hüftbreit senkrecht unter dem Becken auf dem Boden auf, die Zehenspitzen liegen flach auf (nicht aufstellen!), der Rücken ist gerade.



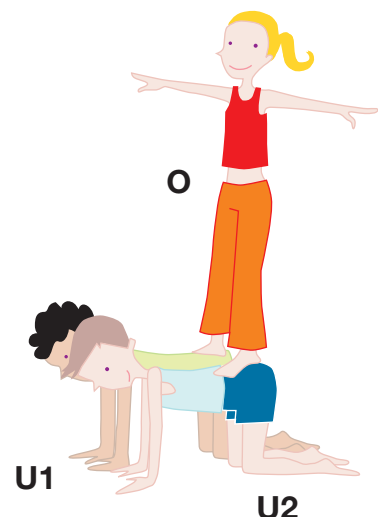
Druckpunkte: Sowohl auf dem Becken als auch auf den Schulterblättern kann die akrobatische Bank Gewicht tragen. Niemals dazwischen belasten!!!

Beispielpyramide (Bankpyramide):

→ **U1** und **U2** stehen nah nebeneinander in der Bankstellung (gleiche Blickrichtung).

O stellt sich zwischen die Unterschenkel von **U1** und **U2**

und steigt mit den Füßen (Zehen eher etwas nach außen gedreht) auf die Becken auf, hält sich dabei zunächst mit den Händen an den Schultern fest und richtet sich dann in den Stand auf.



Hilfestellung: 1 Person – unmittelbar hinter **O**, Griff an Becken/Hüfte
2 Personen – rechts und links von **O**, Griff an Hand und Oberarm

Tipp: Oft nehmen Kinder den Kopf nach unten und bekommen dadurch einen Rundrücken. Statt zu versuchen, den Rücken zu korrigieren, kann auch eine Korrektur der Kopfposition helfen.

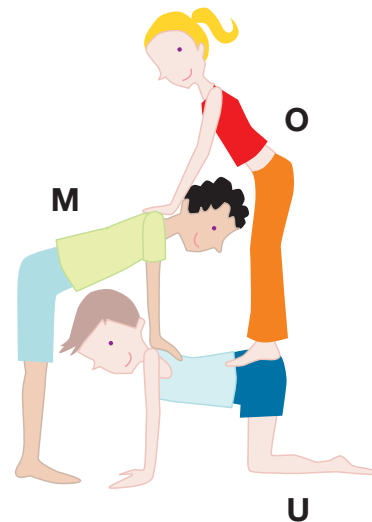
Tisch

Die Person steht auf dem ganzen Fuß und die Beine sind gestreckt. Der Rücken ist gestreckt nach schräg vorne abgewinkelt und das Becken nach hinten heraus geschoben. Die Hände stützen sich auf eine beliebige Erhöhung, die Arme sind dabei durchgedrückt und die Schultern sind senkrecht über den Händen.

Druckpunkte: Das meiste Gewicht wird auf dem Becken getragen. Auch auf den Schulterblättern kann Gewicht getragen werden.

Beispielpyramide (Fachwerkpyramide):

→ **U** geht in die Bankposition. **M** steht in der Tischposition vor **U**s Kopf und setzt die Hände auf die Schulterblätter von **U**. **O** hält sich an den Schultern von **M** fest, steigt von der Seite mit den Füßen auf das Becken von **U** (Zehen eher etwas nach außen gedreht), geht in die Tischposition und stützt sich mit den Händen auf den Schultern von **M** ab. Dabei bilden die Schultern idealerweise eine Achse.



Hilfestellung: 1 Person – unmittelbar hinter **O**, Griff an Becken/Hüfte
2 Personen – rechts und links von **O**, Griff an Oberarm/Oberschenkel

Tipp: Viele Kinder machen einen Rundrücken oder beugen beim Versuch das Becken herauszuschieben die Arme. Manchmal hilft es, zu versuchen, den Bauchnabel nach unten zu drücken.

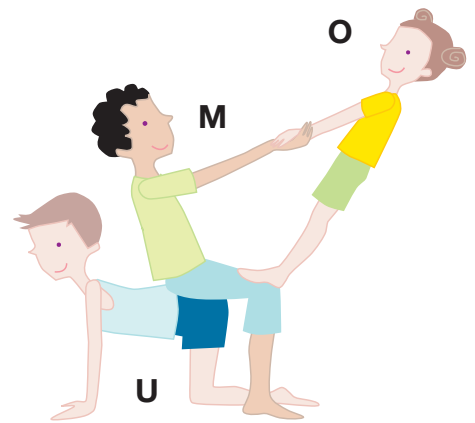
Stuhl

Der Stuhl ist beim Pyramidenbau in der Regel eine Mittelposition, die auf einer Erhöhung (**U**) sitzt. Dabei ist der Rücken gestreckt, die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden (Unterschenkel senkrecht, kein spitzer Kniewinkel) und die Knie sind ebenfalls hüftbreit auseinander.

Druckpunkte: Die Hauptlast kann direkt oberhalb der Knie getragen werden. Aber auch auf die Schultern kann Gewicht gegeben werden.

Beispielpyramide (Stuhl mit Bank):

→ **U** macht eine Bank, **M** sitzt auf dem Becken von **U**. **O** steht vor **M** und beide halten sich im Ellbogengriff fest. **O** steigt auf ein Zeichen von **M** senkrecht mit den Füßen auf die Oberschenkel von **M** (direkt oberhalb des Knies). **M** unterstützt die Aufwärtsbewegung. Beide lehnen sich (gestreckt) nach hinten und rutschen mit den Händen in den Handgelenk-Handgelenk-Griff.



Hilfestellung: 1 Person – unmittelbar hinter **O**, Griff an Becken/Hüfte

2 Personen – rechts und links von **O**, Griff an Oberarm/Oberschenkel

Tipp: **O** sollte sich beim Aufbau nicht an **M** hochziehen, sondern den Körper möglichst selbstständig zügig über dem Druckpunkt strecken (stabiler).

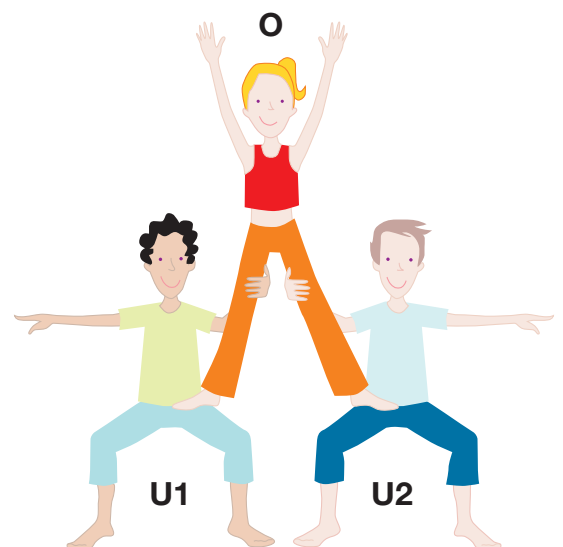
Leistenstand

Im Stand sind die Beine weit gegrätscht, die Zehenspitzen zeigen nach schräg außen. Die Beine werden gebeugt, das Gesäß senkrecht abgesenkt und die Knie in Richtung Zehenspitzen geschoben, aber nicht über die Füße hinaus. Der Oberkörper ist aufrecht.

Druckpunkte: Die Hauptlast kann in der Leistenbeuge (Oberschenkel nah an der Hüfte) getragen werden. Auch auf den Schultern kann Gewicht getragen werden.

Beispielpyramide (Galionspyramide):

→ **U1** und **U2** stehen nebeneinander im Leistenstand, die inneren Füße berühren sich fast. **O** stellt sich hinter die beiden, fasst auf die Schultern und steigt senkrecht auf die Oberschenkel (nahe Hüfte) von **U1** und **U2**. **U1** und **U2** halten **O** möglichst rumpfnah am Oberschenkel fest, sodass **O** sich leicht nach vorne lehnen und die Arme zur Seite strecken kann. **O** steigt von dieser Pyramide nach vorne ab.



Hilfestellung: 1 Person – unmittelbar hinter **O**, Griff an Becken/Hüfte

Tipp: Je weiter **U** das Gesäß absenken kann, desto waagerechter sind die Oberschenkel und umso leichter kann **O** in der Leistenbeuge stehen.

Wenn zwei Personen im Leistenstand nebeneinander agieren, muss sich die größere Person nach der kleineren richten und ihr Becken tiefer absenken.

Liegestützposition mit Standposition

Liegestütz

Stützt auf den Händen, die Arme sind gestreckt und senkrecht. Die Fußspitzen sind aufgestellt und der gesamte Körper ist gestreckt.

Druckpunkte: Diese Position eignet sich meist für oben, aber es kann trotzdem Gewicht auf die Schulterblätter gegeben werden.

Stand

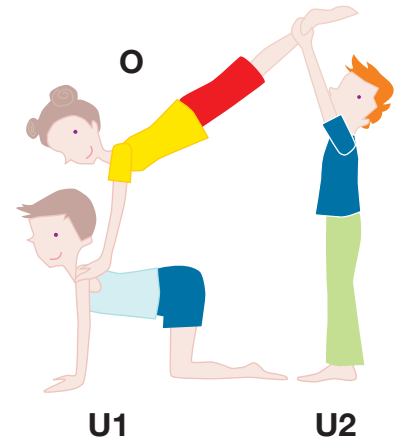
Der Stand sollte immer stabil auf dem ganzen Fuß erfolgen und der Rücken muss gerade sein (Bauchnabel eher nach innen ziehen, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen).

Druckpunkte: Das meiste Gewicht kann auf den Schultern getragen werden. Auch auf nach oben ausgestreckten Armen kann Gewicht getragen werden.

Beispielpyramide (Liegestützpyramide):

→ **U1** macht eine Bank. **O** stützt sich mit den Händen auf die Schultern von **U1**, die Arme sind gestreckt und die Schultern sind senkrecht über den Händen. **U2** geht hinter **O** in die Hocke, greift dessen Beine und drückt sie senkrecht nach oben, bis seine Arme gestreckt sind.

Hilfestellung: 1 Person – frontal zu **O**, Griff an den Oberarmen
2 Personen – rechts und links von **O**, Griff an Oberarm



Tipp: Kinder brauchen viel Körperspannung und ein gutes Körpergefühl, um diese Position zu halten, ohne ins Hohlkreuz zu fallen. Beim Stand kann eine leichte Grätsche oder eine leichte Schrittstellung die Position stabilisieren.

3.6. Gruppenpyramiden

Die dargestellten Basisfiguren können in fast beliebiger Kombination zu verschiedenen Pyramiden zusammengesetzt werden. Der Kreativität sind dabei kaum Grenzen gesetzt, solange die Grundregeln und die Positionen der Basisfiguren eingehalten werden und für ausreichende Hilfestellung gesorgt ist. Neben symmetrischen können auch asymmetrische Pyramiden gebaut oder Bilder aus mehreren kleineren Pyramiden gestellt werden.

Die folgenden Pyramiden sind als Anregungen zu verstehen und können jederzeit abgeändert werden.

Dachreiterpyramide



Löwenpyramide



Pyramidenspiel

Kinder, die schon Akrobatikerfahrung haben, lieben dieses kreative Spiel zum Pyramidenbau. Es werden verschiedene Gruppen gebildet. Jede Person zieht eine Karteikarte, auf der eine beliebige Basisfigur abgebildet ist. Innerhalb einer vorgegebenen Zeit (ca. 3 Minuten) muss die Gruppe versuchen, aus den gezogenen Basisfiguren eine Pyramide zu erarbeiten und aufzubauen.

4. Jonglage

Eine der ältesten Bewegungskünste ist das Jonglieren. Darunter wird im Allgemeinen die Kunst, mehrere Gegenstände wiederholt in die Luft zu werfen und wieder aufzufangen, verstanden. Im weiteren Sinne gehören auch andere Kunstformen, bei denen Gegenstände auf ungewöhnliche Weise bewegt werden, dazu, wie auch das Tellerdrehen.

Wenn Kinder jonglieren lernen, besteht aber durchaus die Gefahr, dass sie die Schwierigkeit von Übungen unterschätzen, ungeduldig werden und frustriert aufgeben. Um das zu verhindern, sind für den Einstieg die Wahl des Jongliergerätes und die Art der Übungen wichtig. Kinder brauchen immer wieder kleine Erfolgserlebnisse, um motiviert und begeistert bei der Sache zu bleiben.

Im Weiteren werden deshalb verschiedene Jonglierbereiche vorgestellt und Grundlagen vermittelt, die Kinder im Grundschulalter mit spielerischer Übung erreichen können.

4.1. Jonglage und Gesundheit

Jonglage ist gut für Körper, Geist und Seele. Durch sie werden vielfältige körperliche und geistige Fähigkeiten geschult. Hier werden einige dieser Bereiche kurz aufgelistet:

Körperlich:

Reflexschulung	Reaktionsschnelligkeit	peripheres Sehvermögen
Beidhändigkeit	Auge-Hand-Koordination	Rhythmusgefühl

Psychisch:

Konzentration	Stressabbau	Selbstanalyse
Durchhaltevermögen	Frustrationstoleranz	Selbstbewusstsein

4.2. Jonglierspiele

Die folgenden Spiele können zum Einstieg in eine Jongliereinheit genutzt werden und die Jongleure mit den Eigenschaften verschiedener Jonglierrequisiten vertraut machen. Teilweise eignen sich die Spiele auch als Wurf- und Fangtraining.

Hermann, ein Ei

Die Spieler stehen im Kreis. Jeder merkt sich den Namen seines rechten Nachbarn. Dann laufen alle kreuz und quer durch den Raum. Der Spielleiter hat einen Gegenstand (z. B. Ball, Ring, Keule etc.) in der Hand und wirft oder übergibt ihn mit lautem Rufen des Namens und des Gegenstandes („Hermann – ein Ei“) seinem ehemaligen Nachbarn. Günstig ist es, beim Rufen auch noch Blickkontakt herzustellen.

Hermann wirft oder übergibt an Heidi, Heidi an Paul usw. Während der Gegenstand durch den inzwischen aufgelösten Kreis wandert und somit immer wieder beim Spielleiter ankommt, gibt dieser ständig neue Requisiten ein („Hermann, ein Teller!“).

Drachenschwanz jagen

Es bilden sich zwei oder mehrere gleich große Gruppen. Mindestens fünf Spieler bilden einen Drachen, indem jeder seinen Vordermann mit beiden Händen an den Schultern oder Hüften festhält. Der letzte Spieler des Drachens steckt sich ein Tuch in den hinteren Hosenbund. Die Köpfe der Drachen – die jeweils ersten Mitspieler – sollen nun die Tücher der anderen Drachen klauen.

Varianten:

- Der Kopf versucht das eigene Schwanzende (Tuch) zu fangen.
- Jeder Mitspieler steckt sich ein Tuch in den Hosenbund und versucht, so viele Tücher wie möglich zu klauen. Wer kein Tuch mehr im Hosenbund hat, muss „nachstopfen“, wenn er schon Tücher geklaut hat.

Rastelli

Alle Spieler haben ein Jonglierrequisit in der Hand und laufen durcheinander. Einer von ihnen, Rastelli gerufen, besitzt ein besonderes Requisit, z. B. einen großen Ball. Immer wenn sich zwei Spieler treffen, tauschen sie die Gegenstände auf bestimmte Weise aus. Entweder gibt der Spielleiter Ideen vor oder die Spieler versuchen, durch Blickkontakt oder Absprache gemeinsame Übergabebewegungen zu erzielen. Auch der große Ball wechselt ständig seinen Besitzer, damit wechselt auch die Rolle des Rastelli. Zwischendurch gibt der Spielleiter einige Anweisungen: Alle laufen einmal um Rastelli herum, alle schütteln blitzschnell seine Hand oder berühren ihn an der Wade. Rastelli kann natürlich auch einen kleineren, nicht so auffälligen Gegenstand bekommen, dann geht jedes Mal ein großes Rastelli-Suchen los.

Namen-Ball-Chaos

Die Spieler gehen kreuz und quer durch den Raum, jeder hat einen Ball in der rechten Hand. Mit Blickkontakt und unter lautem Zurufen des Namens eines zufällig gewählten Partners rollen die Bälle aus der rechten Hand über den Boden in die linke Hand des jeweiligen Partners. Der Ball wird wieder in die rechte Hand übergeben, und es geht zum nächsten Partner.

Der Spielleiter gibt Variationen vor:

- Aus der linken Hand in die rechte Hand des Partners rollen
- Den Abstand vergrößern
- Aus der rechten Hand in die linke Hand des Partners werfen
- Aus der linken Hand in die rechte Hand des Partners werfen (Beim Werfen und Fangen beachten: aus Beckenhöhe im Bogen werfen, Handfläche nach oben, einhändig in Beckenhöhe fangen)
- Unter dem eigenen Bein zuwerfen/Bein anheben – links und rechts
- Von hinten durch die gegrätschten Beine zuwerfen – links und rechts
- Hinter dem Rücken zum Partner werfen.

Durch den raschen Partnerwechsel kann das Reaktionsvermögen geschult werden. Die Vorgabe „einhändiges Fangen“ trainiert die Fangsicherheit.

4.3. Jonglieren mit Tüchern

Chiffontücher, die es im Jonglierhandel gibt, eignen sich zum Einstieg in das Jonglieren, da sie langsam fliegen und sich gut greifen (krallen) lassen.

Tuch greifen (krallen)

Damit das Tuch möglichst hoch geworfen werden kann, soll es in der Mitte (nicht am Rand) und von oben gefasst werden. Dazu eine kleine Übung:

Das Tuch als „Gespenst“: Tuch an 2 nebeneinanderliegenden Eckzipfeln festhalten/ die Arme sind in Schulterhöhe vor dem Körper ausgestreckt/das Tuch ist ganz ausgebreitet/nun beide Eckzipfel loslassen und das Tuch schnell mit einer Hand am Mittelpunkt greifen – jetzt sollten alle 4 Eckzipfel nach unten zeigen („Gespenst“).

1 Tuch

Das Tuch soll möglichst hoch vor dem Körper geworfen werden, so dass es vor dem Körper wieder herunter fällt. Hierzu greift man das Tuch als „Gespenst“ und hält die Hand in Höhe des Bauchnabels unmittelbar vor dem Körper. Beim Wurf zieht die Hand das Tuch vor der Nasenspitze nach oben (nicht nach oben hinten!). Ist der Arm ausgestreckt, gibt das Handgelenk den letzten „Kick“ nach oben und die Hand öffnet sich. Beim Fangen krallt man das Tuch ca. in Augenhöhe nach unten hin weg.

Aus dieser einfachen Wurftechnik lassen sich verschiedene **Jongliervariationen** ableiten, mit deren Hilfe die Wurf- und Fangtechnik verbessert werden kann:

- Tuch hochwerfen, 10-mal in die Hände klatschen, Tuch fangen
- Tuch hochwerfen, Drehung um die eigene Achse, Tuch fangen

- Tuch hochwerfen, durch Pusten das Tuch in der Luft halten
- Tuch hochwerfen, auf den Boden setzen, aufstehen, Tuch fangen
- Zwei Partner stehen sich gegenüber, mindestens 5 Meter auseinander, beide werfen ihr Tuch gleichzeitig senkrecht hoch, tauschen die Plätze und fangen das Tuch des Partners (Aufgaben stellen beim Platzwechsel, z. B. hüpfen, Hand geben, Rolle vorwärts, Bocksprung, durch die Beine kriechen...).

Tücherkreis

Die Jongleure bilden einen Kreis, jeder hat ein Tuch in der rechten Hand, auf das Kommando einer Person werfen alle ihr Tuch hoch, gehen auf den Platz ihres linken Nachbarn und fangen dessen Tuch. Auf das erneute Kommando (wenn alle wieder bereit sind) werfen wieder alle ihr Tuch hoch, Platzwechsel nach links usw. Richtungs- und Handwechsel sowie der Wechsel zum übernächsten Nachbarn sind möglich.

Tücherkette

Jongleure stellen sich in eine Reihe nebeneinander. Jeder hat ein Tuch in der rechten Hand. Auf Kommando werfen alle ihr Tuch hoch, gehen einen Schritt nach rechts und fangen das Tuch ihres rechten Nachbarn. Die Person, die keinen rechten Nachbarn hat (rechts außen), läuft hinter der Kette entlang und fängt das (links außen) frei gewordene Tuch. Wenn alle wieder bereit sind, erfolgt erneut das Kommando. Richtungswechsel sind möglich.

Variante: Die Jongleure stehen hintereinander, werfen die Tücher hoch und gehen dann nach vorne unter ihrem Tuch hindurch zum nächsten.

Alle Tricks sollten mit beiden Händen beherrscht und können in eigenen Variationen und Kombinationen schon als kleine Nummer aufgeführt werden.

2 Tücher

Fast alles, was sich mit einem Tuch machen lässt, funktioniert auch mit zwei Tüchern (eins in jeder Hand, einfach ausprobieren mit Tüchern unterschiedlicher Farbe – dann fällt die Orientierung leichter!).

Darüber hinaus können mit zwei Tüchern die ersten Schritte in Richtung gängiger, einfacher Jongliermuster gewagt werden.

Kreuzwurf (Kaskade) mit Tüchern

Die Schüler halten in jeder Hand ein Tuch. Das Tuch der rechten Hand (Tuch-1) wird schräg nach links oben geworfen. Sobald dieses Tuch den höchsten Punkt erreicht hat, wird das Tuch aus der linken Hand (Tuch-2) schräg nach rechts oben (unter Tuch-1 hindurch) geworfen. Sobald die linke Hand frei ist, greift sie nach Tuch-1, anschließend greift die rechte Hand nach Tuch-2. Nach diesem Wurfmuster beginnt

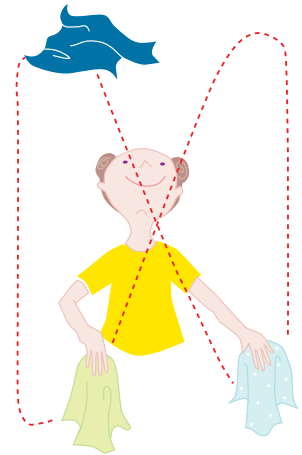
nun die linke Hand mit dem Wurf, dann wirft die rechte Hand und fängt danach das Tuch von links, dann fängt die linke Hand. Hieraus kann schnell eine fließende Bewegung entstehen, wenn man sofort wieder mit dem Wurf beginnt, sobald man ein Tuch gegriffen hat. Durch lautes Mitsprechen („werfen – werfen – fangen – fangen“) wird die Übung erleichtert und rhythmisiert.



Häufig schleichen sich folgende Fehler ein:

- Die Tücher wechseln nicht die Hände nach dem Abwurf, d. h. obwohl über Kreuz nacheinander geworfen wurde, fängt die rechte Hand wieder das Tuch, das sie gerade wegwerfen wollte, und ebenso die linke Hand „ihr“ Tuch.
- Die Tücher werden nicht über Kreuz geworfen, d. h. die rechte Hand wirft hoch, das Tuch der linken Hand wird unten in die rechte Hand weitergegeben und die linke Hand fängt das „fliegende“ Tuch (beliebtester Anfängerfehler).

Diese Übung kann vereinfacht werden, indem sich zwei Kinder nebeneinanderstellen, nur die äußeren Hände benutzen (sich die inneren Hände gegenseitig geben) und sich quasi wie eine Person verhalten. Seiten tauschen.



Säulen

Dieses Jongliermuster kann auch mit einem Tuch pro Hand geworfen werden, wird hier aber in der interessanteren Version „Zwei Tücher in einer Hand“ erklärt.

Wenn zwei Tücher nacheinander aus einer Hand geworfen werden sollen, so klemmt man ein Tuch zwischen Handballen und Ring-/kleinen Finger (Tuch-2), das andere Tuch (Tuch-1) wird mit Mittel-/Zeigefinger und Daumen gegriffen. Nun wird Tuch-1 vor der linken Körperseite gerade nach oben geworfen. Sobald Tuch-1 den höchsten Punkt erreicht hat, wird Tuch-2 vor der rechten Körperseite nach oben geworfen, Tuch-1 wieder gefangen und geworfen usw. Die Tücher kreuzen sich nicht, sondern werden abwechselnd mit einer Hand nebeneinander hochgeworfen.

3 Tücher

Kaskade

Bei der Jonglage mit drei Tüchern sind in der rechten Hand zwei Tücher, in der linken Hand ein Tuch (Tücher unterschiedlicher Farbe). Die Wurfabfolge beginnt mit Tuch-1 der rechten Hand nach links oben; die linke Hand wirft Tuch-2 nach rechts oben; die linke Hand fängt Tuch-1; die rechte Hand wirft Tuch-3 nach links oben und fängt Tuch-2; linke Hand wirft Tuch-1 und fängt Tuch-3 usw.

Wichtig ist das weite, nach außen und oben gerichtete Werfen, da sich ansonsten die einzelnen Tücher gegenseitig in die Quere kommen.

Säulen

Die Tücher werden senkrecht nebeneinander in die Höhe geworfen, doch bei drei Tüchern immer zwei Tücher gleichzeitig und ein Tuch alleine. Die Flugbahnen sind vor der Körpermitte und rechts und links vor dem Körper. „Fliegende Wechsel“ der Wurfvariationen machen dieses Muster interessant.

Neben all diesen Wurfmöglichkeiten sollte man sich klarmachen, dass eine Tücherjonglage vor allem von dem bunten Farbenspiel und der Farbenvielfalt lebt. Bei starkem Kontrast zu Bühnenhintergrund und Kostüm ergibt sich relativ einfach ein eindrucksvolles Bild, das man neben dem Werfen und Fangen von Tüchern auch durch einfaches, synchrones Schwingen der Jongliertücher lebendig gestalten kann. Hierbei sollte die Choreografie allerdings nicht zu kompliziert sein, denn die Schwierigkeit der Abstimmung von synchronen Bewegungen und Musik wird oft unterschätzt. Ideen für eine solche Choreografie ergeben sich bei ansprechender Musik fast von alleine.

4.4. Jonglieren mit Bällen

Auch wenn es sicherlich talentierte Ausnahmen gibt, entwickeln Kinder erst ab ca. neun Jahren so viel Koordinationsvermögen, dass sie mit etwas Geduld bald drei Bälle jonglieren können.

Tipps für Eltern: Einfache Jonglierbälle gibt es in Artistik-, Sport- oder Spielwarenhandel. Wer keine Bälle kaufen will, kann sich mit gefüllten Tennisbällen oder Luftballons behelfen.

1-2 Bälle

Beim Werfen liegt der Ball in der Hand, der Unterarm zeigt waagrecht nach vorne, und der Ellenbogen liegt locker am Körper. Der Wurf selbst erfolgt aus der Bewegung von Unterarm und Handgelenk; der Oberarm bewegt sich hierbei kaum und vor allem nicht nach vorne.

Beim Fangen fällt der Ball in Abwurfhöhe wieder in die Hand (nicht schon in Schulterhöhe nach dem Ball greifen), der Unterarm federt etwas nach unten, um gleich wieder Schwung für den nächsten Wurf zu nehmen.

Eine Grundvoraussetzung für sicheres Jonglieren ist die Beidhändigkeit, d.h. was die Rechte kann, muss auch die Linke lernen, und umgekehrt.

Deshalb sollen sämtliche nachfolgenden Tricks und Spielereien mit der rechten und der linken Hand ausprobiert werden, wobei immer einhändig gefangen wird.

- Ball in unterschiedlichen Höhen senkrecht hochwerfen und auffangen
- Ball hochwerfen, so früh wie möglich die Augen schließen und auffangen
- Ball bis kurz unter die Raumdecke werfen (nicht berühren)
- Ball senkrecht hochwerfen, in die Hände klatschen und auffangen
- Abwechselnd vor und hinter dem Körper in die Hände klatschen oder mit Klatschen unter einem angehobenen Bein kombinieren
- Ball senkrecht hochwerfen, sich um die eigene Achse drehen und auffangen
- Ball hochwerfen, auf dem Handrücken fangen (abfedern besonders wichtig)

Wasserfall

Jongleur-1 sitzt auf dem Boden, Jongleur-2 kniet dahinter, Jongleur-3 steht hinter Jongleur-2. Jongleur-2 und -3 legen ihren Ball jeweils auf die rechte vordere Kopfhälfte des vorderen Jongleurs. Sobald die Bälle von Jongleur-2 und -3 bei vereinbartem Kommando nach unten rollen, wirft Jongleur-1 seinen Ball über die Schulter zu Jongleur-3 usw.

Ballkreis

Die Jongleure stellen sich kreisförmig auf. Jeder hat einen Ball in der rechten Hand, auf Kommando werden die Bälle in die linke Hand des linken Nachbarn geworfen, danach wandern die Bälle von der eigenen linken in die eigene rechte Hand und von da aus wieder in die linke Hand des linken Nachbarn, usw.

Dieses Muster funktioniert auch mit zwei Bällen.

3 Bälle

Hier werden die gängigsten Methoden beschrieben, um das Jonglieren mit drei Bällen zu erlernen. Es sollte jedoch immer mit einigen Vorübungen mit einem Ball begonnen werden.

Grundhaltung: Unterarm im rechten Winkel nach vorne, Ellenbogen liegen locker am Körper!

1 Ball (Schritt 1)

Zunächst wird ein Ball in der Bahn einer liegenden Acht geworfen. Hierzu wird die rechte Hand mit dem Ball von außen zur Körpermitte geführt. Dort wird der Ball nach links oben abgeworfen und mit der linken Hand außen wieder aufgefangen. Der Schwung des Balles wird aufgenommen, die linke Hand zur Körpermitte geführt und dort wieder abgeworfen usw.

Ziel ist es, aus dieser Abfolge eine rhythmische, fließende Bewegung ohne „Stopps“ beim Fangen zu machen. Beide Hände beschreiben versetzt Kreise von außen – über unten – nach innen, nicht umgekehrt. Wenn diese Wurf-Fang-Abfolge flüssig klappt, wird ein zweiter Ball hinzugenommen.

2 Bälle (Schritt 2)

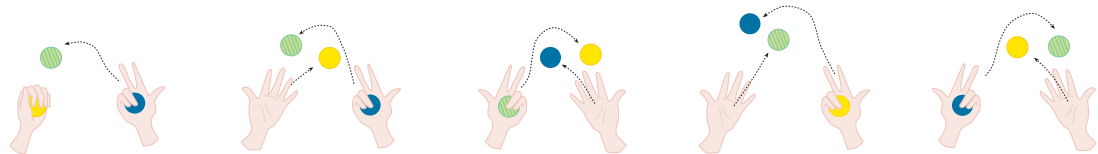
Nun wird Ball-1 (rechte Hand), wie auf Seite 25 beschrieben, nach links geworfen. Hat dieser Ball seinen höchsten Punkt erreicht, wirft die linke Hand Ball-2 nach rechts oben.

Die linke Hand fängt nun Ball-1, danach fängt die rechte Hand Ball-2 usw.

Ball-2 fliegt im Kreuz unter Ball-1 her und umgekehrt.

Um einen gleichmäßigen Rhythmus zu erlangen, wird laut mitgezählt: „1“ ist der Abwurf der rechten Hand (Ball-1), „2“ ist der Abwurf der linken Hand (Ball-2) und das Fangen von Ball-1), „3“ ist das Fangen der rechten Hand (Ball-2).

3 Bälle (Schritt 3)



Begonnen wird mit zwei Bällen in der rechten Hand und einem Ball in der linken Hand. Die Wurfabfolge beginnt mit Ball-1 aus der rechten Hand, danach fliegt Ball-2 aus der linken Hand, danach Ball-3. Sobald Ball-1 seinen höchsten Punkt erreicht hat, wirft die linke Hand Ball-2 und fängt Ball-1. Sobald Ball-2 seinen höchsten Punkt erreicht hat, wirft die rechte Hand Ball-3 los und fängt Ball-2; sobald Ball-3 seinen höchsten Punkt erreicht hat, wirft die linke Hand Ball-2 wieder los usw.

Jeder Abwurf wird laut mitgezählt (1, 2, 3, 4 ...), so wird das gleichmäßige Jonglieren kontrolliert und gefördert.

Fehler	Ursache	Tipps
Der 3. Ball wird nicht abgeworfen (geht nicht aus der Hand).	Konzentration liegt zu früh auf dem Fangen des 2. Balles.	Drei Bälle im Muster einfach hintereinander abwerfen, ohne zu fangen. Ein Schritt nach dem anderen!
Ich muss hinter den Bällen herlaufen.	Ellenbogen bewegen sich beim Abwerfen mit nach vorne.	Vor der Wand üben. Mehr zur Seite werfen.
Jonglieren sieht steif aus.	Handhaltung zu eng Handhaltung zu hoch Abruptes Fangen	Mehr zur Seite werfen. Auf fließende Bewegungen und korrekte Grundposition achten.

Alternative Lernschritte – 3 Bälle mit Partner

Jonglieren ist ideal für Partnerarbeit. Dies macht das Lernen kommunikativer, die Schülerinnen und Schüler sehen, dass auch der andere Fehler macht, sie korrigieren sich gegenseitig, sie lernen spielerischer und es erfordert ein nicht so hohes Maß an Konzentration.

Nebeneinander

Die Partner stellen sich Schulter an Schulter nebeneinander. Jeder hat einen Ball in der Außenhand. Um nicht in Versuchung zu kommen, die innere Hand zu benutzen, diese am Besten auf den Rücken legen.

- A (rechte Hand) wirft seinen Ball nach links oben; sobald der Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wirft B (linke Hand) den Ball nach rechts oben; B fängt, A fängt, erneut loswerfen, usw.
- Positionswechsel und somit Handwechsel
- Fließendes Jonglieren mit zwei Bällen (ohne Pause)
- Jeder Partner nimmt sich zwei Bälle und probiert den Kreuzwurf alleine (s.o.).
- Partner stellen sich erneut nebeneinander; A hat zwei Bälle, B einen Ball; A wirft Ball-1, B wirft Ball-2; B fängt Ball-1, A wirft Ball-3, A fängt Ball-2, B fängt Ball-3.
- B beginnt mit der Wurfabfolge.
- Partner jonglieren die Kaskade fließend zu zweit.
- Handwechsel
- Jeder Partner nimmt sich drei Bälle und probiert die Kaskade alleine (s.o.).

In der Phase, in der jeder Partner den Kreuzwurf mit zwei Bällen beherrscht, lässt sich folgender spielerischer Zwischenschritt einbauen:

A und B stehen hintereinander, A (vorne) jongliert zwei Bälle und wirft sie im Rhythmus hoch über die Schultern (nicht zu weit); B fängt und jongliert, A geht hinter B, B geht etwas nach vorne, B wirft zu A usw.

Bei der Übungsform „Partner – nebeneinander“ lässt sich das weite Jonglieren in die oberen Ecken sehr gut üben, es muss allerdings darauf geachtet werden, dass sich die Partner nicht zueinanderdrehen.

4.5. Jonglieren mit Ringen

Das Jonglieren mit Ringen (Ø 32 cm) orientiert sich in der Regel an der 3-Ball-Kaskade, doch bieten Ringe noch mehr interessante Möglichkeiten von einfachen Partnerwürfen bis hin zu Gruppenjonglierbildern.

Regeln zum Werfen und Fangen:

- Jonglierringe werden höher geworfen als Bälle.
- Abwurf- und Fanghöhe liegen etwa in Kopfhöhe.
- Ringe werden beim Abwurf gedreht, dadurch erhöht sich die Stabilität beim Flug.
- Zum Fangen wird der Ring von unten gegriffen, die Hand führt ihn nach unten und schwingt wieder nach oben zum Abwurf.

- Die Jongleure stellen sich im Profil zum Publikum, sonst sind die Ringe kaum sichtbar.
- Ringe werden gerne als Wurfmaterial (Frisbee) benutzt. Dies kann zu sehr schmerzhaften Verletzungen führen – also Vorsicht!

1-2 Ringe für einen Jongleur

- Ein Ring hängt am Handgelenk, durch Schwingen des Armes rotiert der Ring um das Handgelenk (Hand ist weit vor dem Körper). Es können auch zwei Ringe (ein Ring pro Handgelenk) synchron gedreht werden.
- Ringe werden senkrecht hochgeworfen und mit der jeweiligen Abwurfhand wieder aufgefangen (ohne kreuzen), der 2. Ring fliegt schon, bevor der 1. Ring landet.
- Ringe werden nur mit der rechten Hand geworfen und mit der linken Hand gefangen, linke Hand übergibt in die rechte, wenn der andere Ring in der Luft ist. Richtung wechseln.
- Ringe werden über Kreuz nacheinander abgeworfen und werden mit der jeweils anderen Hand gefangen („Kreuzmuster“).
- Ringe werden mit einer Hand im Wurfmuster „Kreis“ geworfen und gefangen. Natürlich können alle Wurfmuster auch erst mit einem Ring geübt werden.

1-2 Ringe für zwei Jongleure

Die Partner stehen mindestens 1 Meter (oder weiter) auseinander und haben jeweils einen Ring in der rechten Hand; auf ein vereinbartes Zeichen werden die Ringe im Bogen über Kopfhöhe und nicht zu fest zum Gegenüber geworfen:

- Ringe werden direkt wieder in die rechte Hand geworfen.
- Ringe werden in die linke Hand geworfen und dann in die rechte Hand übergeben.
- Ringe werden in die linke Hand geworfen und mit der linken Hand wieder in die rechte Hand des Partners zurückgeworfen.

3-4 Ringe für zwei Jongleure

Zielwerfen:

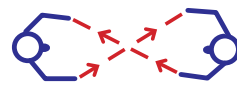
Zwei Partner stehen mindestens 2 Meter auseinander:

- A wirft einhändig den Ring locker horizontal (Frisbee) zu B. B fängt mit dem Arm in der Haltung einer „Vogelscheuche“ (auch Fangen mit dem Kopf ist möglich).
- A wirft mit zwei leicht aufgefächerten Ringen, B fängt mit jedem Arm einen Ring.
- A wirft mit drei leicht aufgefächerten Ringen, B fängt mit Armen und Kopf.

Zuwerfen:

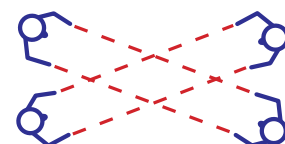
Die Partner stehen mindestens 1 Meter (oder weiter) auseinander, in jeder Hand haben sie einen Ring; auf ein Zeichen werden die Ringe nacheinander zum Gegenüber geworfen.

- Die rechte Hand wirft auf die rechte Hand des Gegenübers, die linke Hand auf die linke Hand, Ringe kreuzen auf der Mittellinie.
- Die rechte Hand wirft auf die gegenüberliegende linke Hand, bzw. die linke Hand auf die gegenüberliegende rechte Hand.
- Nur die rechte Hand wirft, die linke Hand fängt; Ringe aus der linken Hand werden kurz nach dem Abwurf in die rechte Hand weitergegeben, die linke Hand fängt den heranfliegenden Ring usw.
- Über-Kopf-Wechsel: Partner haben einen Ring um den Hals hängen und einen Ring in der rechten Hand. Der Ring aus der rechten Hand wird gleichzeitig in die linke Hand des Partners geworfen. Gleichzeitig mit dem Fangen der linken Hand greift die rechte Hand zum Ring, der um den Hals hängt, und nimmt ihn ab. Die linke Hand legt „ihren“ Ring um den Hals, die rechte wirft erneut usw. (Langsam üben und koordinieren).



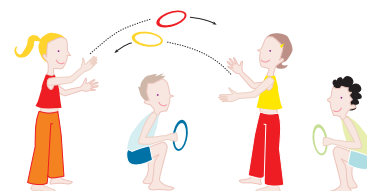
Aus diesen einfachen Ringspielen und -wechseln können Schülerinnen und Schüler für die Bühne bunte „Bilder bauen“, zum Beispiel:

- Vier Jongleure werfen sich über Kreuz stehend versetzt Ringe zu.
- Vier Personen stehen in einer Reihe (A1-B1-A2-B2). A1 und A2 werfen sich Ringe im Stehen zu und gehen nach dem Fangen in die Hocke – B1 und B2 werfen sich Ringe im Stehen zu und gehen nach dem Fangen in die Hocke. Immer abwechselnd.



Ideen zum Einsammeln der Ringe am Ende einer Jonglage:

- Die Ringe werden nacheinander mit viel Selbstrotation geworfen und mit einem horizontal gehaltenen Ring gefangen.
- Die Jongleure halten ihre Ringe am ausgestreckten Arm gleich hoch in einer Ringreihe vor sich. Ein Jongleur (ohne Ring) führt seinen ausgestreckten Arm schnell durch die Ringe. Die anderen Jongleure lösen den Griff, sobald der „Sammler-Arm“ durch ihren Ring geführt wurde.



4.6. Tellerdrehen

Jeder kennt die chinesischen Tellerdreher, die in jeder Hand vier Teller aus Porzellan drehen und dabei noch die kühnsten artistischen Darbietungen zeigen.

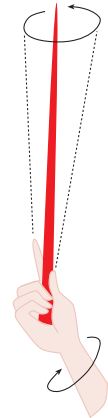
Schülerinnen und Schülern wird es etwas leichter gemacht, die Grundbegriffe des Tellerdrehens zu erlernen, da sie in der Regel Plastikteller nehmen, die einen erhöh-

ten unteren Rand haben und in der Mitte eine Vertiefung aufweisen. Als Drehstäbe sind Plastik- oder Holzstäbe (8-mm-Dübelstab) üblich.

Teller andrehen

Grundhaltung: Das stumpfe Ende des Tellerstabes steht in der Handfläche und wird locker mit Daumen und Zeigefinger gefasst, die Hand ist mindestens in Höhe der Schulter, Unterarm und Stab zeigen senkrecht nach oben und bilden eine Linie, Blick zur Stabspitze.

- Zunächst sollten aus einer kleinen, lockeren Bewegung des Handgelenks große und kleine Kreise mit der Stabspitze in die Luft gemalt werden. Ziel ist das schnelle Malen eines kleinen Kreises (ca. 15 cm Durchmesser), ohne dass sich der Unterarm mitbewegt.
- Der Teller wird nun an die Stabspitze gehängt, durch kleine Kreisbewegungen des Stabes dreht sich der Teller nun langsam am Stab, ohne dass sich der untere Teil des Randes vom Stab löst. Wenn diese Bewegung gleichmäßig ausgeführt werden kann, werden die Kreisbewegungen größer und schneller. Hierbei „sucht“ sich der Stab einen Punkt am Tellerrand und treibt von hier aus an.



Der Teller kreist nicht um den Stab, sondern der Stab mit dem Teller!

Rotiert der Teller gleichmäßig und befindet sich in einer waagerechten Lage, das Handgelenk fixieren und einen kleinen Impuls in Richtung Mitte geben. Der Stab rutscht so in die Vertiefung der Tellermitte. Der Teller dreht sich, der Stab kann nun ruhig gehalten werden.

Aus dieser Position können jederzeit die antreibenden Kreisbewegungen wieder aufgenommen werden (nicht zu zaghaft beginnen).

Hauptfehler beim Tellerdrehen ist das feste Handgelenk. Der Drehimpuls kommt dann aus dem Arm oder auch aus dem ganzen Oberkörper, doch der Teller wird so vom Stab geschleudert. Hilfreich kann der feste Griff der linken Hand am rechten Handgelenk sein (Unterarm wird fixiert).

Hilfen

Wer am „Teller-auf-Drehen“ verzweifelt, kann die nachfolgenden Tricks anwenden.

- Man nimmt mit dem Stab einen auf einem Stab rotierenden Teller ab; Stab unter die Tellermitte führen und nach oben hin wegnehmen.
- Eine 2. Person setzt den Teller auf den Stab und dreht ihn mit Schwung beidhändig auf. Dabei muss der Stab locker mit einer Hand am Stabende festgehalten werden.

Tricks

Folgende Tricks lassen sich nach kurzem Üben mit dem kreisenden Teller ausführen:

- Teller hochwerfen und mit dem Stab in der Tellermitte auffangen
(den Teller beim Annehmen abfedern)
- Teller hochwerfen, Stock drehen, auffangen
- Teller zu Partner werfen

- Teller zu Partner werfen, je Partner ein Teller
- Teller mit Stab abnehmen
- Teller mit Finger abnehmen
- Teller mit Finger abnehmen und wieder auf den Stab werfen
- Teller mit Stab unter dem Bein herführen (Handwechsel)
- Teller mit dem Stab hinter dem Rücken herführen (Handwechsel)
- Teller auf Finger nehmen und mit dem Arm eine Spirale um den eigenen Unterarm drehen (auch mit Stab möglich oder einem Teller pro Hand)
- Teller auf Finger nehmen und Handwechsel hinter dem Körper
- Stab mit Teller auf Finger, Handfläche, Kinn, Nase, Stirn balancieren
- Frühlingsrolle: Jongleure legen sich auf den Bauch, drehen sich auf den Rücken und weiter auf den Bauch, stehen wieder auf (Stab wird immer senkrecht vor den Körper gehalten, Blick zur Stabspitze).
- Fächer: Jongleur nimmt drei oder vier Stäbe fächerförmig in eine Hand, Helfer dreht ab.

5. Clownerie

Zu jedem Zirkus gehören Clowns, deshalb dürfen in der Zirkuspädagogik entsprechende Kunststücke bzw. Spielszenen nicht fehlen.

5.1. Vorüberlegungen

Beim Clownspiel trifft man bei Kindern und Lehrern häufig auf starke Hemmungen. Viele Kinder haben es verlernt, ihre Spielfreude einfach herauszulassen und offen zu zeigen. Sie haben Hemmungen, in eine andere Rolle zu schlüpfen und gespielte Gefühle auf der Bühne zu präsentieren. Bei der Clownerie sollte deshalb zuerst der Schwerpunkt auf darstellende Spiele mit hohem Spaßfaktor gelegt werden. Ziel sollte es sein, die Kinder für das folgende Spiel frei und empfänglich zu machen sowie eine gelöste Atmosphäre zu schaffen. Animierende Musik und evtl. Teile von Kostümen (Hüte, Brillen, rote Clownsnasen etc.) können Kindern helfen, sich in eine Rolle hineinzusetzen und Spielphantasien zu entwickeln.

Anschließend können Übungen zu den Bereichen Emotionen, Mimik, Gestik, Pantomime und Präsentation eingebaut werden. Am Anfang sollte darauf verzichtet werden, einzelne Kinder vor dem Rest der Gruppe etwas aufführen zu lassen. Lieber alle Kinder gleichzeitig üben lassen. Später können die Präsentationsübungen immer

stärker in den Vordergrund rücken. Auch hier mit Gruppenpräsentationen anfangen und erst später Einzelpräsentationen einbauen. Bei Präsentationen auf eine vertrauensvolle Atmosphäre innerhalb der Gruppe achten und mit negativer Kritik vorsichtig umgehen. Präsentieren und Applaus dafür zu bekommen, ist eine wichtige Erfahrung, die das Selbstvertrauen stärkt.

Bei älteren Kindern ist es hilfreich, den Einstieg in das darstellende Spiel über Clowntechniken zu machen. So haben die Kinder zunächst eine motorische Aufgabe und die mimische und gestische Ausgestaltung tritt in den Hintergrund. Anhand von Clowntechniken lassen sich dann selber kleinere Clownnummern erarbeiten. Ziel dabei ist nicht die Imitation, sondern die eigene Gestaltung. Doch sollten bei Improvisationen die Aufgabenstellungen möglichst eng gehalten werden. Konkret heißt dies: eine Rahmengeschichte vorgeben und nur an bestimmten Stellen die Kinder nach Lösungsmöglichkeiten suchen lassen. Anregungen für solche Clownnummern finden sich weiter unten.

Für den Lehrenden ist es wichtig, sich selber auf das Spiel einzulassen, Freude zu vermitteln und Spaß an der Sache zu haben. Es ist hilfreich, nicht nur von außen zu dirigieren, sondern selber mitzumachen und mitzuspielen. Wenn diese Freude am Spiel von den Kindern erkannt wird, lassen sie sich meistens von ganz alleine mitreißen. Dabei sollte man sich nicht zwanghaft an seinen vorher überlegten Strukturen und Abläufen festhalten, sondern sich flexibel auf die entstehenden Spielsituationen einlassen und die Ideen der Kinder aufnehmen. Häufig entstehen hierbei die schönsten und lustigsten Nummern.

Weitere Tipps und Anregungen für die Gestaltung von Clownnummern:

- Alle Bewegungen auf der Bühne groß machen, evtl. sogar übertreiben
- Bewegungen zeitlich voneinander trennen. Dies macht die Bewegungen für den Zuschauer verständlicher.
- Den Kindern klare Emotionen für Spielaufgaben nennen
- Bei Präsentationen die Bühne klar abgrenzen (ab hier bin ich nicht mehr privat, sondern in einer bestimmten Rolle).
- Die Clowngeschichte und die damit verbundenen Bewegungen und Emotionen auf das Wichtigste reduzieren.
- Ausgefallene und verrückte Lösungen für Probleme finden
- Mit Gegenständen spielen: Wie setze ich mich möglichst kompliziert und ungewöhnlich auf einen Stuhl?
- Fantasievolle Auf- und Abgänge suchen
- Übergroße Requisiten benutzen
- Emotionen völlig übertrieben ausspielen, z. B. Höhenangst, wenn man auf einem Stuhl steht.
- Mit Gegensätzen spielen: großer und kleiner Clown
- Kettenreaktionen: Ein winziges Missgeschick wird zur Katastrophe.
- Für ungeübte Kinder möglichst Nummern mit wenig bis keiner Sprache wählen

5.2. Darstellende Spiele – Improvisation

Elefant, Palme, Toaster

Zu Beginn einigen sich alle darauf, wie ein Elefant, eine Palme und ein Hase von jeweils drei Spielern dargestellt werden können (z. B. Elefant: ein Spieler macht den Rüssel, die beiden links und rechts mit ihren Armen die riesigen Ohren). Dann stellen sich alle im Kreis auf und ein Spieler geht in die Mitte; er zeigt in schneller Folge auf einen Mitspieler im Kreis und nennt das von ihm gewünschte Bild. Der angesprochene Spieler und seine beiden Nachbarn müssen dann dieses Bild schnell darstellen. Später kommt als besondere Schwierigkeit auch noch der „Esel“ hinzu, bei dessen Erwähnung keiner mit der Wimper zucken darf. Wer falsch oder zu langsam reagiert, wechselt mit dem Spieler in der Mitte.

Variation: Das Spiel kann immer wieder durch neue Tiere oder auch durch darzustellende Gegenstände verändert werden.

Begrüßungen

Zwei Spielerreihen stehen sich gegenüber. Jeder tritt nun mit seinem direkten Gegenüber in Aktion. Auf ein Zeichen des Leiters gehen die Akteure los und begrüßen ihren Partner in der vom Leiter vorgegebenen Situation. Nach etwa einer halben Minute Aktion gehen die Akteure auf den Ausgangsplatz ihres Partners und erhalten neue Anweisungen. Die Sprache ist bei dieser Übung das Hauptmedium.

Beispiele: sich treffen in einer voll gestopften Fußgängerzone, sich traurig verabschieden, lange auf den anderen gewartet haben, in Hektik, zwei alte Schulfreunde treffen sich nach 50 Jahren wieder, Treffen in einem noblen Restaurant.

Gruppe als Chamäleon

Ein Akteur wird vor die Tür geschickt. Während er draußen wartet, vereinbart die Gruppe einen Ort/eine Situation (z. B. Wandertag, Tanzkurs, Stau auf der Autobahn, im Wartezimmer beim Arzt, im Museum, afrikanischer Stammestanz), die von allen gespielt wird, sobald der nach draußen geschickte Akteur den Raum wieder betritt. Dieser soll erkennen, welche Szene dargestellt wird.

Diese Übung kann als Variante auch von allen gleichzeitig gespielt werden. Dazu gibt der Leiter verschiedene Situationen/Orte vor, in die alle direkt einsteigen.

Emotionen 1, 2, 3

Alle Akteure laufen kreuz und quer durch die Halle. Der Spielleiter ruft nun verschiedene Emotionen (z. B. traurig, hektisch, schüchtern, wütend, fröhlich), welche die Akteure darstellen sollen. Zusätzlich werden den Emotionen die Zahlen 1, 2 oder 3

angehängt, die den Grad der Emotionen ausdrücken sollen. 3 bedeutet dabei besonders stark, 2 mittelmäßig und 1 wenig.

Fotoshooting mit Emotionen

Alle Akteure laufen zur Musik durch die Halle. Der Spielleiter hat einen Fotoapparat aufgebaut. Sobald er die Musik stoppt, müssen sich alle Akteure sofort zur Kamera drehen und „einfrieren“, da gerade das Foto geschossen wird. Sobald die Musik wieder an ist, „tauen“ die Akteure „auf“ und laufen weiter. Später kann der Spielleiter Emotionen und Situationen benennen, die die Akteure als Standbild umsetzen sollen, zum Beispiel: Ihr seht seit zehn Jahren zum ersten Mal wieder euren besten Freund. Ihr habt gerade eine schlechte Klassenarbeit zurückbekommen. Ihr habt gerade den Zug verpasst.

Slow-Motion und Zeitraffer

- 1. Schritt** Der Leiter erzählt eine Geschichte mit verschiedenen Handlungssequenzen, die im Wechsel von Slow-Motion und Zeitraffer gespielt werden. Entsprechende Musik begleitet/unterstützt das Agieren. Vorschlag für eine Geschichte: morgens aufstehen (langsam), waschen und anziehen (schnell), zum Akrobatiktraining gehen (langsam), die Kollegen begrüßen (schnell), warmlaufen (langsam), gymnastische Übungen (schnell), sich verletzen (langsam)
- 2. Schritt** Kleingruppen werden gebildet (3–4 Akteure), eine Szene wird, auf wenige Handlungsteile reduziert, zunächst in normalem Tempo gespielt. Haben die Akteure die Szene so eingeübt, dass sie wiederholbar ist, soll die gleiche Szene erst in Slow-Motion, dann im Zeitraffer gespielt werden.
Wichtig: Sprache kann auch benutzt werden, muss dann aber dem Spieltempo angepasst sein!
- 3. Schritt** Die Kleingruppen führen ihre Szenen vor. Reihenfolge: normales Tempo, Slow-Motion, Zeitraffer. Mit Verkleidung macht es noch mehr Spaß und unterstützt die Darstellung.

Weitere Spielideen: Tarzan rettet Jane ● Am Strand ● Schiffsuntergang ● Reifenpanne ● Begrüßung ● Theaterbesuch ● Tapezieren

Spiegelpantomime

Zwei Partner stehen sich gegenüber. A gibt Bewegungen vor, B macht das Spiegelbild dazu. Es können Szenen entwickelt werden (z. B. sich anziehen, sich waschen), die sich auflösen, indem A das Spiegelbild als zweiten Akteur entlarvt.

Variation: Zwei Akteure laufen hintereinander durch den Raum. Der vordere gibt eine Fortbewegungsart vor, wie das Nachziehen eines Beines, übertrieben große Schritte, wobei die hintere Person die Bewegung direkt nachahmt. Wichtig ist dabei, dass die Bewegungen langsam gemacht werden und wiederholbar sind.

Vom Faden gezogen

Alle Akteure stellen sich in einer Reihe an der Hallenwand auf. Der Spielleiter erklärt, dass aus der gegenüberliegenden Wand ein Faden hervorkommt, den sich die Akteure pantomimisch nehmen und an ein Körperteil binden (z.B. Hosensbund, Schulter, Knie, Nase, Ohr, Po). Nun sollen sie sich vorstellen, dass auf der anderen Hallenseite jemand steht, der an dem Faden zieht, und sie somit langsam hinübergezogen werden. Das Körperteil, an dem der Faden hängt, führt die Bewegung an.

5.3. Klassische Clown-techniken

Die folgenden Schlag- und Tritttechniken werden mindestens zu zweit durchgeführt. Bei der Arbeit mit Kindern sollte vor Beginn der Übungen eindringlich darauf hingewiesen werden, dass jeder für sich und seinen Partner verantwortlich ist.

Ohrfeigen

Zwei Clowns stehen sich gegenüber; Clown-1 holt mit leicht gebeugtem rechten Arm aus und stoppt den angedeuteten Schlag unmittelbar vor der rechten Wange seines Partners. Clown-2 klatscht im gleichen Moment in die Hände und nimmt anschließend seine linke Hand an die Wange. Er zieht den Kopf leicht nach rechts und unterstützt sprachlich (Stöhnen/Schmerzschrei) den angeblich empfundenen Schmerz.

Die Reaktion auf die Ohrfeige wird noch verstärkt, wenn Clown-2 nach dem erhaltenen Schlag etwas nach rechts wankt.

Variation: Clown-1 will zuschlagen, Clown-2 geht in die Hocke. Clown-1 nutzt den Armschwung für eine ganze Drehung um die eigene Achse. Clown-2 steht mittlerweile wieder aufrecht, es folgt eine Ohrfeige wie auf Seite 35 beschrieben.

Sobald die Technik beherrscht wird, kann damit eine kleine Spielszene erstellt werden. Dazu ist es günstig, die Gruppe in Kleingruppen aufzuteilen, die sich später gegenseitig ihre Ergebnisse vorstellen. Der erste Schritt bei der Erarbeitung einer kleinen Spielszene ist die Frage: Wer schlägt wen und warum?

Beispiel: Ein kleiner Clown will eine Ansage machen, ein großer Clown will ihn fortjagen. Der kleine Clown droht ihm, er werde seinen großen Bruder holen, und zeigt dem großen Clown, was dieser große Bruder mit ihm machen würde. Nun folgen verschiedene Ohrfeigen.

Auf den Fuß treten

Clown-1 hat seinen Fuß etwas vorstehen. Clown-2 tritt absichtlich darauf, d. h. er landet mit seiner Hacke vor dem Fuß seines Partners. Sein Vorderfuß steht auf dem seines Partners, ist aber nicht belastet. Um diese Übung für den Zuschauer glaubhaft darzustellen, muss Clown-2 für jeden deutlich mit voller Absicht und fest auf-treten. Clown-1 muss anschließend entsprechend reagieren (Fuß in die Hände nehmen, blasen, auf einem Bein tanzen, Schmerzgejammer).

An den Haaren ziehen

Clown-2 legt seine Faust auf den Kopf von Clown-1, der neben ihm im Schneidersitz auf dem Boden sitzt. Clown-1 hält mit beiden Händen die Faust von Clown-2, der den Impuls zum Hochziehen gibt. Clown-1 kommt bei dem Impuls aus dem Schneidersitz in den Stand, sodass es aussieht, als ob er an den Haaren hochgezogen wurde. Mit dieser Technik kann Clown-2 auch Clown-1 durch den Raum führen. Wenn Clown-1 dabei noch Schmerzgeräusche von sich gibt, wirkt diese Technik sehr echt.

Über den Bauch laufen

Clown-1 befindet sich in Rückenlage auf dem Boden. Seine Bauchmuskeln sind angespannt. Clown-2 geht von der Seite über ihn, indem er einen Fuß auf dessen Bauch setzt. Daraufhin zieht Clown-1 seine Beine und Arme hoch (Klappmesser) und gibt ein Stöhnen von sich. **Wichtig:** Der Fuß, mit dem Clown-2 auf den Bauch tritt, wird **nicht** belastet (= Luftschritt)!

Die hier vorgestellten Clowntechniken lassen sich beliebig kombinieren und in kürzester Zeit zu einer kleinen Spielszene zusammenfügen. Zur Erarbeitung von Spielszenen bieten sich Kleingruppen von 3–5 Personen an, die sich anschließend die Ergebnisse vorspielen. Diese Clowns schlägereien lassen sich dann wiederum in eine Rahmengeschichte einbauen (siehe unten, Fotografencloawns).

5.4. Clownnummern

Die Fotografencloawns

Ein Fotograf tritt mit einer Fotokamera in die Manege und will offensichtlich Fotos machen. Da er kein Motiv findet, kehrt er zum Vorhang um und ruft ein paar Freunde herein. Diese stellt er zu einem Gruppenfoto zusammen an den rechten Rand der Manege. Er selbst dreht sich um, geht zur anderen Seite rüber, um von dort zu knipsen. Als er dort ankommt, sind ihm alle Freunde hinter seinem Rücken gefolgt und stehen, wenn er sich zum Fotografieren umdreht, unmittelbar vor ihm.

Der Fotograf bemerkt den Fehler und schickt alle Freunde wieder auf die andere

Seite. Dort richtet er alle wieder aus, dreht sich um und kehrt zur linken Seite zurück. Auch diesmal folgen ihm wieder alle Freunde aus Spaß hinter seinem Rücken. Und wieder werden sie vom wütenden Fotografen zurückgeschickt.

Er positioniert alle Clowns neu zum Foto, stellt sich vor die Clowns, nimmt die Kamera ans Auge und geht drei große Schritte rückwärts. Die Clowns folgen die drei Schritte und stehen somit direkt vor der Kamera. Der Fotograf schickt die Clowns wieder auf ihren alten Platz und versucht es noch einmal. Er nimmt die Kamera ans Auge und geht diesmal vier schnelle Schritte rückwärts. Doch wieder folgen ihm die Clowns. Verzweifelt schickt der Fotograf die Clowns wieder auf ihren alten Platz.

Jetzt dreht sich der Fotograf nicht mehr um, sondern geht rückwärts auf die linke Seite und behält alle Freunde im Auge. Sobald er durch den Kamerasucher schaut, ducken sich alle Freunde. Darauf hin duckt sich auch der Fotograf mit der Kamera. Sofort richten sich alle Freunde wieder auf, woraufhin auch der Fotograf wieder aufsteht. Dieses Spiel wiederholt sich noch einmal.

Jetzt ist der Fotograf wirklich böse. Er lässt seine Kamera auf der linken Seite liegen, geht zu seinen Freunden, zieht einen Clown raus und gibt ihm eine Ohrfeige. Die anderen Clowns lachen darüber. Daraufhin wird der geschlagene Clown wütend und legt sich mit dem nächsten Clown an. Es entsteht eine wilde Clownschlägerei, die die Kinder mit den Schlag- und Tritttechniken füllen können. Diese Szene muss sehr genau einstudiert und gestaltet werden, damit sie vom Publikum aus gesehen werden kann. Die Schläge und Tritte sollten nicht parallel aufgeführt werden, sondern nacheinander.

Zum Schluss liegen alle Clowns k.o. auf dem Boden, außer dem kleinsten Clown. Er hat sich direkt am Anfang der Schlägerei aus der Gruppe zum Fotoapparat geschlichen und hält jetzt mit der Kamera auf die liegenden Clowns und freut sich. Dies erkennen die anderen Clowns, richten ihre Oberkörper auf und laufen auf ein Kommando hinter dem kleinsten Clown her hinter den Vorhang.

Der Stuhl

Ein Clown tritt mit einem Stuhl in die Manege, stellt den Stuhl in die Mitte und setzt sich darauf. Offensichtlich hat er etwas vergessen, denn er steht wieder auf und verlässt die Manege.

Ein zweiter Clown tritt in die Manege, entdeckt überrascht den Stuhl und setzt sich. Ein dritter Clown betritt die Manege, sieht den Stuhl und den zweiten Clown und will sich ebenfalls setzen. Dazu muss er den gemütlich sitzenden (zweiten) Clown aber erst überreden, ihm Platz zu machen. Wenn ihm dies gelingt, nimmt der überredete (zweite) Clown neben dem Stuhl Platz, der dritte setzt sich auf den Stuhl.

Immer mehr Clowns betreten die Manege und wollen auf dem Stuhl sitzen, denken sich Möglichkeiten aus, um den Stuhl frei zu bekommen (z.B. mit einem imaginären Bonbon von dem Stuhl locken, Schuh ausziehen und unter die Nase halten).

Die Clowns, die den Stuhl verlassen, setzen sich verärgert daneben auf den Boden. Der letzte Clown entscheidet sich, den Sitzenden nicht zu überreden (bzw. er schafft es nicht, ihn herunterzukriegen), sondern setzt sich auf dessen Oberschenkel.

Diese Idee hätten die anderen auf dem Boden sitzenden Clowns auch gerne gehabt. Sie denken kurz nach und setzen sich dann schnell auf die Oberschenkel des letzten Clowns zu einer langen Reihe aufeinander.

Der erste Clown kommt mit einer Zeitung wieder in die Manege und findet seinen Stuhl voll besetzt. Er stellt sich hinter den Stuhl und bewegt den Stuhl rhythmisch von rechts nach links, bis die Clowns alle zu einer Seite herunterpurzeln. Dann setzt er sich selber wieder auf den Stuhl und beginnt zu lesen.

Ärgerlich rappeln sich alle Clowns wieder auf, stellen sich in einen Halbkreis (nach vorne offen) um den sitzenden Clown herum und verziehen böse das Gesicht.

Dem lesenden Clown ist das nicht geheuer. Er bekommt Angst, steht auf, überlegt kurz und läuft dann hinter den Vorhang weg. Die Clowns reagieren verspätet darauf und laufen dann hinter dem ersten Clown her und verschwinden ebenfalls hinter dem Vorhang.

6. *Tipps für die Aufführung*

Raumaufteilung

- Die ganze Bühne wird genutzt.
- Die präsentierte Hauptaktion soll für alle gut sichtbar sein (Sitzt das Publikum an einer Seite oder um die Bühne herum?).

Position zum Publikum

- Alle Akteure zeigen sich mit Blick zum Publikum. Nicht mit dem Rücken zum Publikum agieren.
- Akteure sollen keine Aktion anderer Akteure verdecken.

Präsenz der Akteure

- Sobald die Akteure auf der Bühne stehen, sind sie nicht mehr „privat“, sondern in der Rolle von Artisten und haben durchgängig klare Aufgaben (auch Stehen und Präsentieren kann eine klare Aufgabe sein).
- Jedem sollte klar sein, „warum“ er „wann“ „wo“ steht – ob aktiv oder passiv. Raumwege und Fronten sind jedem klar.

- Passive Akteure präsentieren die Aktion und lenken dadurch die Aufmerksamkeit auf die Aktion.

Gestaltung einer Nummer

- Die Nummer beginnt mit der Musik (Akteure betreten dann die Bühne oder befinden sich schon auf ihrer Position) oder mit einem ähnlichen klaren Anfangssignal.
- Die Nummer braucht ein für die Zuschauer klares Ende (Abschlussbild; Musikende ...).
- Das Betreten sowie das Verlassen der Bühne gehören zur Nummer und sollten gestaltet werden. Auch die Verbeugung muss geübt sein.
- Übergänge von einem Trick zum anderen sollten flüssig und zügig ablaufen und gestaltet sein.
- Nicht unnötig während der Nummer von der Bühne auf und ab gehen.
- Wiederholungen ein und derselben Aktion mit anderen Akteuren vermeiden, lieber parallel agieren.
- Lieber einfache Tricks gut inszeniert aufführen als schwierige Tricks zeigen, die noch unsicher sind.
- Die schwierigsten Tricks oder schönsten Bilder sollten erst am Ende der Nummer gezeigt werden. Spannungsbogen beachten!
- Nummern leben von schönen Bildern und von Atmosphäre. Lieber eine schöne Geschichte erzählen als eine Aneinanderreihung von Tricks zeigen.
- Dem Publikum deutliche Zeichen und Möglichkeiten zum Applaudieren geben.
- Die Nummer sollte den Zeitrahmen von +/- 5 Minuten nicht übersteigen – lieber kurz, klar, interessant und gut verpackt!

Sonstiges

- **Geschichte:** Auftrittsnummern können in eine kleine Geschichte oder einen Rahmen gesetzt werden.
- **Kostüme/Kleidung:** Kleidung sollte optisch ansprechend und praktisch/rutschfest sein. Auch mit einfachen Mitteln lässt sich eine große Wirkung erzielen.
- **Musik:** Musikalische Untermalung steigert den Gesamteindruck. Der Rhythmus sollte zum Tempo der Aufführung passen und das Publikum in die gewünschte Stimmung bringen. Instrumentalstücke eignen sich besser, da es keinen Text gibt, der das Publikum ablenkt.
- **Licht:** Stehen verschiedene Lichtquellen zur Verfügung, dann sollten sie auch zur Unterstützung der Nummer eingesetzt werden.
- **Dekoration:** Durch einen Vorhang, einen Manegenteppich oder einen mit Stoffbahnen abgegrenzten Raum kann eine Bühne simuliert werden. Stuhlreihen, leise Zirkusmusik beim Einlass des Publikums usw. sorgen für einen runden Rahmen.
- **Moderation** zwischen den einzelnen Nummern verstärkt die Atmosphäre und bietet Zeit zum Umbau/Umkleiden.

Phasen der Nummererarbeitung

Es ist sinnvoll, im Vorfeld Zeitpunkte festzulegen, bis wann welche Phase andauern soll.

1. Sammeln, welche Elemente von den Akteuren beherrscht werden, und weitere Elemente üben
2. Zusammenstellen der Elemente zu einer Nummer inklusive Auf- und Abgang. Spannungsbogen beachten
3. Die fertige Nummer durch Üben in die Köpfe der Artisten bringen; Feinschliff

7. Literatur-Tipps

Ballreich, R./Weinz, U. (Hrsg.)

Zirkus-Theater – Theater-Zirkus, Hirzel-Verlag, Stuttgart 2000

Blume, M.

Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen, Meyer & Meyer Sport, Aachen 2006

Blume, M.

Akrobatik Training – Technik – Inszenierung, 4. überarb. Aufl., Meyer & Meyer Sport, Aachen 2006

Butte, A.

Bewegungskünste und Zirkus in Schule und Verein, Polle Verlag, Celle 1996

Finnigan, D.

Alles über die Kunst des Jonglierens, Dumont, Köln 2002

Fodero, J. M.

Menschenpyramiden, AOL-Verlag, Lichtenau 2002

Gaal, J.

Bewegungskünste – Zirkuskünste, Hofmann, Schorndorf 1999

Hense, J./Kötter, H.

Circusspiele – Spielesammlung und Improvisationen für die Circuspraxis zu Akrobatik, Jonglage, Clownerie, 3. überarb. Aufl., Maternus-Verlag, Köln 2003

Vosskühler, A.

Jonglieren vom Anfänger zum Könner, rororo Verlag, Hamburg 1994

Internetseiten:

www.sportunterricht.de/akro

www.spielecircus.de

www.bag-Zirkus.de

Impressum

Herausgeber: AOK-Bundesverband

Konzeption, Text, wissenschaftliche Überprüfung:

Josef Hense, Alexander Greiner, Skadi Strunk

Redaktion: Bianca Meierhöfer, Angelika Ullmann

Gestaltung: Rainer Uhl, Frankfurt

Illustrationen: Gesa Sander, Hamburg

Stand: August 2007

© wdv GmbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg

Telefon: 06172 670-278