

Robert Eisele Birgit Hartmann-Eisele

Zirkus Werkstatt

Ideen, Tricks und Techniken
für kleine und große Zirkusprojekte

Fotografiert von Jutta Schneider und Michael Will

AT Verlag

Inhalt

8	Einleitung	26	Riesenpyramiden
8	Manege frei – Die Vorstellung beginnt	28	Die Akrobatiknummer
9	Zirkus gestern ...	29	Jonglieren mit Tüchern I
9	... und heute	29	Jonglieren mit einem Tuch – Die ersten Würfe
10	Warum Zirkustraining für Kinder und Jugendliche?	31	Die erste Jonglage-Nummer
10	Werkstatt Kinderzirkus	32	Balancieren I
11	Altersstufen	32	Figuren auf dem Balken
13	Bewegung, Spaß – und noch mehr Pluspunkte	34	Idee für eine Balanciernummer
13	Künstlerisch arbeiten	34	Weitere Möglichkeiten in kurzer Zeit
		35	Tellerdrehen
		37	Pfauenfeder balancieren
		37	Hula-Hoop-Reifen
		38	Jonglierringe
		40	Clown spielen!
		40	Wir führen auf!
		45	Nach der Aufführung

Teil 1

14	Ein Zirkusnachmittag – Wir machen Zirkus!
15	Vorbereitung durch den Spielleiter
15	Begrüßung und Kennenlernen
16	Erfahrungssammlung – Wer weiß was über Zirkus?
16	Erst einmal ein Zirkus-Spiel
17	Akrobatik I
22	Grundfiguren für alle Pyramiden
23	Kleine Pyramiden – Große Pyramiden
24	Gruppenpyramiden

Teil 2

- 46 **Eine Zirkuswoche – Die tollsten Zirkuskünste erleben**
- 47 Vorbereitung durch den Spielleiter
- 48 Begrüßung und Kennenlernen
- 48 Erfahrungssammlung – Wer weiß was über Zirkus?
- 49 Theater- und gruppendynamische Spiele
- 50 Ein Bewegungsspiel
- 50 Akrobatik II
- 50 Fördern durch Bewegung
- 51 Vorbereitende Gymnastik
- 55 Stichwort Hilfestellung
- 56 Grundfiguren Bodenakrobatik
- 58 Weitere akrobatische Kunststücke
- 59 Partnerfiguren
- 60 Vorübungen fürs Pyramidenbauen
- 61 Pyramidenspiele
- 62 Komplexe Pyramidenformen
- 66 Leiterpyramiden
- 67 Jonglieren II
- 67 Figuren mit zwei Tüchern
- 69 Figuren mit drei Tüchern
- 71 Zirkusnummern mit Tüchern gestalten
- 73 Ein Ball – Auf das Wie kommt es an!
- 74 Jonglierwürfe/Bewegungen mit einem Ball
- 76 Choreografie mit einem Ball
- 76 Einfache Figuren mit zwei Bällen
- 79 Partnerfiguren mit zwei Bällen
- 80 Choreografie mit zwei Bällen
- 81 Keulen – Keine Angst vor Jonglier
- 82 Jonglieren mit einer Keule
- 84 Eine Keulenummer für Anfänger
- 86 Balancieren II – Sich aus dem Lot bringen
- 87 Spielerischer Einstieg
- 91 Fass
- 94 Kugel
- 98 Wir beginnen mit dem Einrad!
- 99 Einsteiger
- 101 Erfahrene Einradfahrer
- 104 Fortgeschrittene Figuren
- 106 Partnerfiguren
- 111 Ideen für Nummern mit Balancege
- 111 Weitere Möglichkeiten für die Aufführ
- 111 Seilspringen
- 113 Diabolo
- 117 Tänze
- 118 Clown spielen
- 120 Nummerngestaltung und Regie
- 122 Die Aufführung

Teil 3

124 Ein Zirkusjahr: Zirkusschule oder -AG

127 Vorbereitung ist wichtig

132 Akrobatik III

132 Akrobatikspiele

132 Vorbereitende Gymnastik

134 Übungen auf der Matte

136 Handstand

139 Kautschuk-Variationen

143 Rollen und Purzelbäume

146 Variationen mit Purzelbaum

149 Räder

151 Bogengänge

154 Sprünge

156 Saltos

158 Pyramiden und Partnerakrobatik

158 Überzieher

159 Galionsfiguren

166 Große Pyramiden

170 Jonglieren III

170 Generelles

170 Fortgeschrittene Figuren mit zwei Bällen

171 Partnerfiguren mit je zwei Bällen

172 Jonglieren – Drei Bälle!

174 Tricks mit drei Bällen

177 Idee für eine Partnerjonglage mit drei
und mehr Bällen

179 Das Passing mit sechs Gegenständen

179 Gruppenfiguren mit Bällen, Keulen, Ringen

181 Würfe mit zwei Keulen

183 Jonglieren mit drei Keulen

184 Zwei schöne Starts

184 Weitere Jongliergeräte: Ringe

186 Diabolo

188 Jonglierteller

191 Devilstick

194 Ideen für Jongliernummern

195 Balancieren III

195 Einrad II

196 Kugel II

200 Rola Bola

202 Kunststücke

204 Weitere vielfältige Zirkuskünste

204 Swinging mit Flaggen

207 Seilspringen

214 Der Clown, das Herz des Zirkus

217 Grundlagen fürs Clownspiel

218 Clowntricks und Kunststücke

219 Der eigene Clown

222 Die drei Clowncharaktere

223 Neue Clownszenen

225 Wichtige Prozesse in der Zirkusarbeit – künstlerisch
arbeiten

226 Über Kunst – Eine Annäherung

226 Künstlerisch arbeiten mit Kindern
und Jugendlichen

227 Das Finale – Die Aufführung

234 Anhang

234 Literatur

234 Musikvorschläge

236 Adressen

237 Die Autoren

237 Bildnachweis

237 Dank