

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Ein Zirkusprojekt gemeinsam organisieren –
Spannung, Spaß und sportliche Attraktionen

Alexander Butte

Illustrationen: Julia Lenzmann und Anke Fröhlich



„Verehrtes Publikum, in unserem Zirkus werden Sie etwas erleben. Wir garantieren Spannung, Spaß und sportliche Attraktionen! So oder so ähnlich könnten die Schülerinnen und Schüler ihr Publikum bei ihrer selbst organisierten Zirkusvorstellung begrüßen. Die Kinder entwickeln in mehreren Sportstunden vorab eigene Darbietungen (Akrobatik, Hula-Hoop, Jonglage) und präsentieren ihr Können zum Abschluss vor Zirkuslerinnen und Zuschauern.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	2–4
Dauer:	4–6 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Bewegung gestalten und vorführen; Kooperation und Kommunikation; Planen und Organisieren
Thematische Bereiche:	Akrobatik, Jonglage, Gleichgewichtsschulung, Zirkus
Medien:	Anleitungen, Übungsvorschläge

Die Tuch-Jonglage – Beginn der Vorstellung



Hinweise zum Thema:

Die Tücher sind aufgrund ihrer besonderen Merkmale (Farbigkeit, Langsamkeit, Bewegungsvielfalt) für die Eröffnung einer Zirkusvorstellung hervorragend geeignet: Jedes Kind kann ohne besondere Vorerfahrungen eine Vielzahl an Bewegungen zeigen und es herrscht eine lebendige, fröhliche Stimmung.



Mögliche Ansage:

„Liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, herzlich willkommen in unserem Zirkus! Wir, die Zirkusleitung und die Artistinnen und Artisten, freuen uns, dass ihr in dieser großen Anzahl den Weg zu uns gefunden habt. Ich verspreche euch spannende Unterhaltung und Spaß bei unserer gemeinsamen Reise in die atemberaubende Welt des Zirkus. Drückt den Artistinnen und Artisten die Daumen und geizt am Ende nicht mit Beifall. Und nun: Vorhang auf!“



Hinweise zur Vorführung:

Alle Vorführenden laufen nacheinander mit je einem rotierenden, über den Kopf gehaltenen Jongliertuch in die Manege, bleiben stehen und winken dem Publikum zu.



Die Zirkusnummer:

Das Tuch hochwerfen und fangen, dabei in die Hände klatschen / auf einem Bein stehen / mit dem flatternden Tuch über den Kopf durch die Manege laufen.

Abschluss: Alle Artistinnen und Artisten kommen in einen Kreis, winken mit den Tüchern, gehen einen Schritt nach vorn und werfen ihre Tücher auf ein Signal hin gleichzeitig in der Mitte hoch. Die Artistinnen und Artisten gehen in Schrittstellung in die Knie und das Publikum schaut zu, wie die bunten Tücher sanft zu Boden schweben.

Danach beginnt die Vorstellung.

Die Pyramidos – Übungsmaterial

VI 4

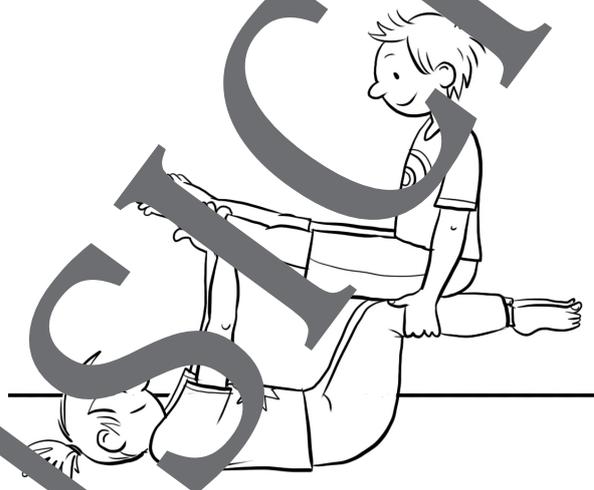
Benötigtes Material: kleine Matten / Bodenturnmatten

Mögliche Ansage:

„Liebes Publikum, ihr kennt sicher Ägypten, das Land der Pyramiden. Aber was ihr bestimmt noch nicht kennt, das sind laufende und sich wandelnde Pyramiden. Wir stellen sie euch vor: die Pyramidos!“

Die Zirkusnummer:

1. **Der schwebende Kniesitz:** A legt sich rücklings auf den Boden und winkelt die Beine im 90-Grad-Winkel an. B setzt sich auf die Knie von A (hält sich in dessen Kniekehlen fest) und streckt die Beine. A umfasst die Fußgelenke von B.



2. **Die Hütte:** A geht in die Brückstellung, B stellt sich hinter A und stützt sich auf den Schultern von A auf. C stellt sich wiederum hinter B, umfasst dessen Fußgelenke und hebt dessen Beine an.



Les Balances – Übungsmaterial

 Die Zirkusnummer:

2. Stäbe balancieren:

A und B halten zwei Gymnastikstäbe zwischen sich und lassen einen kleinen Stab hin- und herwandern.

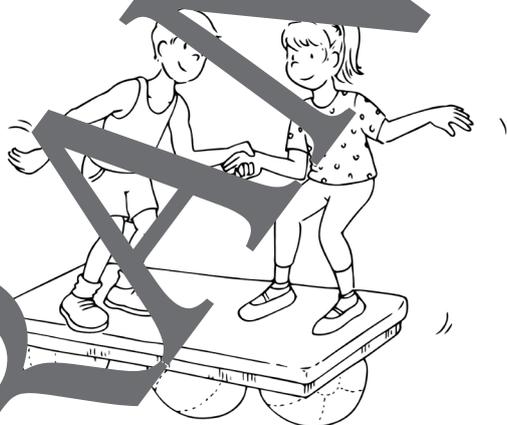


 Variationen:

- Gemeinsam in die Hocke gehen und wieder aufstehen.
- Einen Ball auf den Stäben balancieren.
- Den Stab/Ball ab und zu hochwerfen und wieder auffangen.

2. Der fliegende Teppich:

A und B balancieren auf einem umgedrehten Kastendeckel, unter den zwei bis drei Bälle gelegt werden.



 Variationen:

- A und B gehen gemeinsam in die Hocke und stehen wieder auf.
- Sie stehen sich mal gegenüber, mal nebeneinander (mit und ohne Handfassen).
- Sie versuchen, einbeinig zu balancieren.

Abschluss: Alle Artistinnen und Artisten stellen sich nebeneinander auf eine Bank und verbeugen sich.

Abb.: Bettina Weyland

Die fliegenden Bälle – Übungsmaterial

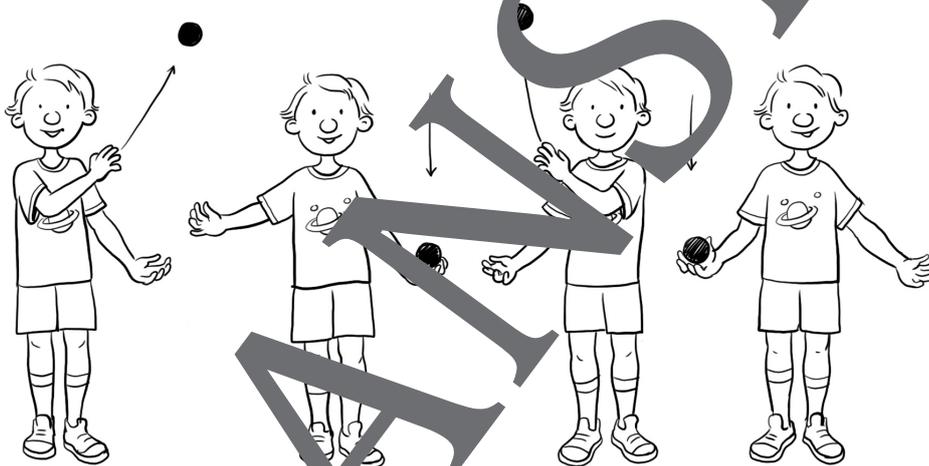
Benötigtes Material: 2–3 Jonglierbälle pro Kind

 **Mögliche Ansage:** „Liebes Publikum, bleibt ganz still sitzen und bewegt euch nicht! In der Manege werden gleich Bälle durch die Luft gewirbelt, das Hören und Sehen vergeht. Begrüßt mit mir: die fliegenden Bälle!“

 **Die Zirkusnummer:**

1. Mit einem Ball:

- Den Ball hochwerfen und wieder fangen: mit links/mit rechts/auf einem Bein stehend.
- In die Hände klatschen, solange der Ball in der Luft ist.
- Einen Ball über Kreuz werfen und fangen.



2. Mit zwei Bällen

In beiden Händen je einen Ball halten.
Die Bälle ...

... gleichzeitig hochwerfen und wieder fangen.

... im Wechsel hochwerfen und nachinander fangen.

... über Kopf im Kreis werfen.

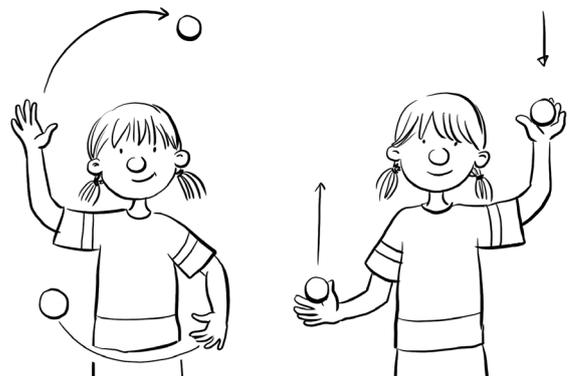


Abb.: Julia Lenzmann

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

