

Robert Eisele Birgit Hartmann-Eisele

Zirkus

Werkstatt

Ideen, Tricks und Techniken
für kleine und große Zirkusprojekte

Fotografiert von Jutta Schneider und Michael Will



791.8

AT Verlag

Inhalt

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 8 | Einleitung | 26 | Riesenpyramiden |
| 8 | Manege frei – Die Vorstellung beginnt | 28 | Die Akrobatiknummer |
| 9 | <i>Zirkus gestern ...</i> | 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 Jonglierkeulen
- 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 Balancegeräten
- 111 Weitere Möglichkeiten für die Aufführung
- 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