



## Konzeption zur Qualifizierung „Zirkus Jugendübungsleiter/In“

### Inhaltsverzeichnis

1. Übersicht / Einleitung .....	3
2. Ziele .....	3
3. Leitlinien.....	3
a.    Erfahrungsorientiertes Lernen .....	3
b.    Grundverständnis der Zirkuspädagogik .....	3
c.    Handlungsrepertoire .....	3
d.    Praxistransfer.....	4
e.    Reflexionskompetenz .....	4
4. Voraussetzungen .....	4
5. Rahmenbedingungen.....	4
a.    Zeitlicher Aufwand: .....	4
b.    Begleitung vor Ort:.....	4
c.    Unterschiedliche Dozenten („Handschriften“): .....	4
d.    Fortbildungseinrichtungen: .....	4
6. Die Bausteine .....	5
6.1. Erster Baustein – Päd. und didaktische Grundlagen der Zirkuskünste .....	5
a.    Lebenssituationen von Kindern und Jugendlichen .....	6
b.    Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter .....	6
c.    Motorische Entwicklung.....	6
d.    Gruppenpädagogik.....	7
e.    Formen und Ziele der zirkuspädagogischen Kinder- und Jugendarbeit .....	7
f.    Organisation und Planung von zirkuspädagogischen Angeboten .....	8
g.    Grundlagen Recht .....	8
h.    Einführung in die Didaktik und Methodik zirzensischer Künste .....	8
6.2. Zweiter Baustein – Praxisvertiefung der Zirkuskünste .....	8
a.    Körperliche, technische Grundlagen.....	8
b.    Methodischer Aufbau von Trainingseinheiten .....	12
c.    Künstlerische Gestaltung .....	13
d.    Sicherheit und Gesundheit .....	14
6.3. Dritter Baustein – Erste Hilfe .....	15

6.4. Vierter Baustein – Begleitete Praxiserfahrung .....	16
a.    Mitarbeit in zirkuspädagogischen Praxisfeldern .....	16
b.    Mitgestaltung eines Inszenierungsprozesses und / oder einer zirszensischen Darbietung .....	16
c.    Lehrproben der Qualifizierungsteilnehmer/Innen.....	17
d.    Fachaustausch der Praxisbegleiter/Innen aus den Heimatzirkussen und Zirkusprojekten .....	17
e.    Praxisnachweis / Kompetenznachweis Kultur (optional) .....	17
7. Zertifizierung .....	18
a.    Zertifizierung der einzelnen Bausteine vor Ort:.....	18
b.    Zertifizierung des Zirkus Jugendübungsleiters durch die LAG`s oder ersatzweise durch die BAG Zirkuspädagogik .....	18
c.    JuLeiCa .....	18
d.    Kompetenznachweis Kultur .....	18
8. Anforderungen an Dozenten .....	19
9. Anforderungen an den Anbieter .....	19
a.    Geeignete Räumlichkeiten:.....	19
b.    Geeignete Requisiten: .....	19
c.    Evaluation:.....	19
d.    Sicherheit und Gesundheit: .....	19
e.    Curriculum: .....	19
10. Etablierung der Qualifikation .....	20

## **1. Übersicht / Einleitung**

Die Qualifizierung „Zirkus Jugendübungsleiter“ richtet sich an Jugendliche, die ehrenamtlich in der Kinder- und Jugendzirkusarbeit tätig sind. Sie setzt sich aus 4 Bausteinen zusammen, die sich in einem Zeitraum von mindestens 8 Monaten über 112 Zeit-Stunden erstrecken.

Die Qualifizierung zum Zirkus Jugendübungsleiter schließt den Erwerb der JuLeiCa (landesspezifisch circa 30 Stunden) ein. Optional kann der Kompetenznachweis Kultur erworben werden.

## **2. Ziele**

Die Qualifizierung hat das Ziel Jugendliche zu befähigen unter der verantwortlichen Anleitung eines Zirkuspädagogen selbstständig Gruppen in einem zirkuspädagogischen Angebot zu leiten. Sie lernen unter Berücksichtigung der Zielgruppe die Grundlagen verschiedener Zirkuskünste didaktisch und methodisch zu vermitteln.

- leiten von Gruppen unter einer Zirkuspädagogin / einem Zirkuspädagogen
- zur Legitimation gegenüber den Erziehungsberechtigten der minderjährigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kinder- und Jugendzirkusarbeit.
- zur Legitimation gegenüber staatlichen und nichtstaatlichen Stellen, von denen Beratung und Hilfe erwartet wird (z. B. Behörden der Bereiche Jugend, Gesundheit, Kultur, Information- und Beratungsstellen, Polizei, Konsulate);

## **3. Leitlinien**

Die folgenden Leitlinien sollen als grundsätzliche Orientierung dienen und die Planung und Durchführung der Qualifizierung begleiten.

### **a. Erfahrungsorientiertes Lernen**

Die Vermittlung von Inhalten und Fähigkeiten wird zu einem großen Teil mit erlebnis- und erfahrungsorientierten Methoden erreicht.

### **b. Grundverständnis der Zirkuspädagogik**

Die pädagogischen Möglichkeiten und Vorzüge des Mediums Zirkus, sowie die Anwendung als multifunktionale Methode werden herausgestellt.

### **c. Handlungsrepertoire**

Die Teilnehmer lernen Grundlagen unterschiedlicher Zirkuskünste, sowie Methoden und Didaktik an sich selbst - und mit anderen - kennen. Sie erlangen vielfältige, alternative Handlungsmöglichkeiten für flexibles Agieren und Reagieren.

#### **d. Praxistransfer**

Der Transfer von erworbenen Kenntnissen und Fähigkeiten in die zirkuspädagogische Praxis hat in der Qualifizierung einen zentralen Stellenwert.

#### **e. Reflexionskompetenz**

Die Offenlegung und Reflexion der eigenen Handlungskompetenzen und somit deren mögliche Erweiterung und Qualitätssteigerung, sowie die Reflexionsarbeit mit und über eine Gruppe wird gemeinsam erprobt und ist in einem begleitenden Prozess stetig anzuwenden und umzusetzen.

### **4. Voraussetzungen**

Um die Qualifizierung beginnen zu können, müssen die Jugendlichen mindestens 15 Jahre alt sein. Sie müssen über mindestens 2 Jahre als aktive Teilnehmende selbst Erfahrung in einem Kinder- und Jugendzirkus oder Zirkusprojekt gesammelt haben. Sie sollten Hospitationserfahrung als Gruppenhelfer eines Zirkusprojektes mitbringen.

### **5. Rahmenbedingungen**

#### **a. Zeitlicher Aufwand:**

Die Qualifizierung ist prozeßorientiert und erstreckt sich über mindestens 8 Monate.

#### **b. Begleitung vor Ort:**

Der Qualifizierungsprozess muss in der Praxis durch eine/n Zirkuspädagogen/in oder durch eine Person mit langjähriger pädagogischer und artistischer Erfahrung (betrifft die Übergangsphase bis zur Etablierung des Berufsbildes Zirkuspädagoge) begleitet werden.

#### **c. Unterschiedliche Dozenten („Handschriften“):**

Während der gesamten Qualifizierung müssen die Jugendlichen von mindestens drei unterschiedlichen Dozenten unterrichtet werden.

#### **d. Fortbildungseinrichtungen:**

Die Fortbildungseinrichtungen zur Qualifizierung des Zirkus-Jugendübungsleiters müssen als solche von der BAG Zirkuspädagogik anerkannt sein.

## **6. Die Bausteine**

### **6.1. Erster Baustein – Päd. und didaktische Grundlagen der Zirkuskünste**

Dieser erste Teil vermittelt eine Einführung in die zirkuspädagogische Arbeit, allgemeine pädagogische und rechtliche Kenntnisse für die Arbeit mit Kinder- und Jugendgruppen, sowie didaktische und methodische Grundlagen in zwei Zirkusdisziplinen.

Dieser Baustein orientiert sich an der etablierten, bundeseinheitlichen Card für Jugendleiterinnen und Jugendleiter, der JuLeiCa, die durch die Obersten Landesjugendbehörden 1998 in Kraft gesetzt wurde. Es werden die länderspezifischen Richtlinien der JuLeiCa berücksichtigt und finden sich als Konsens in dieser Qualifikation wieder. Die tradierten Inhalte der JuLeiCa werden auf die speziellen Anforderungen der Kinder- und Jugendzirkusarbeit bezogen. Die Inhalte setzen sich aus folgenden Bereichen zusammen:

Lebenssituationen von Kindern und Jugendlichen

Entwicklungspsychologie

Motorische Entwicklung

Gruppenpädagogik

Formen und Ziele zirkuspädagogischer Kinder- und Jugendarbeit

Organisation und Planung von zirkuspädagogischen Angeboten

Grundlagen Recht

Einführung in die Didaktik und Methodik zirzensischer Künste

Dieser erste Baustein umfasst 30 Stunden und kann in einer Kompaktwoche oder an zwei Wochenenden durchgeführt werden. Dies liegt im Ermessen des Anbieters der Qualifizierung. Der erste Baustein wird mit einem Nachweis über die Teilnahme und die behandelten Inhalte abgeschlossen.

## **Detaillierte Beschreibung der Inhalte:**

### **a. Lebenssituationen von Kindern und Jugendlichen**

- Eigenmotivation (Woher komme ich, warum mache ich Zirkus, ...)
- Alltag von Kindern und Jugendlichen
- Familienstruktur, Werte, Schule / Ausbildung, Freizeit
- Soziokulturelle Unterschiede
- Exemplarische Problemfelder von Kindern und Jugendlichen

### **b. Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter**

- psychische, physische, kognitive und soziale Entwicklungsprozesse
- Welche Zirkuskünste sind in welchem Alter interessant?

### **c. Motorische Entwicklung**

*(Nach Grundlagenbuch Ausbildung, 1. Lizenzstufe DTB)*

#### **1. Vorschulalter 4-7 Jahre**

- Eine Verbesserung koordinativer Fähigkeiten und ein Zuwachs an konditionellen Fähigkeiten sind zu beobachten
- Die Entwicklung der Wahrnehmung schreitet voran - antizipieren (Flugbahn eines Balles erahnen um diesen zu fangen) ist erst gegen Ende der Phase gegeben.
- Es gibt eine hohe Bewegungsaktivität die jedoch **nicht** zielgerichtet ist (bewegen ja, zielgerichtet Üben erst gegen Ende der Phase)
- Einfache Bewegungsanweisungen, da die Sprache und damit das Verstehen über die Sprache nicht ausgereift ist – eher durch Vormachen die Bewegung zeigen!

#### **2. Frühes Schulkindalter 7 – 10 Jahre**

- Gute Voraussetzungen zum Bewegungslernen, günstige Hebelverhältnisse, bestes motorisches Lernalter bis zum Beginn der Pubertät.
- Zuwachs an konditionellen Fähigkeiten, aber wenig ausgeprägte Kraft in Schulter, Rumpf, Arme. Kräftigung kann erfolgen **ohne** Zusatzlasten.
- Alter der optimalen Trainierbarkeit der Beweglichkeit.
- Lebendig!

### **3. Vorpubertäre Phase 10 – 13 Jahre**

- Hohe Leistungs- + Risikobereitschaft.
- Beherrschte Mobilität – die Bewegungen sind zweckgerichtet.
- Ausdauer nimmt zu, auch die koordinativen Fähigkeiten.
- Lernen auf Antrieb.

### **4. Pubertät 11 – 15 Jahre**

- Individuelle Interessen und Einstellungen beeinflussen die weitere Entwicklung motorischer Fähigkeiten. So ist bei hohem Interesse an einer sportlichen/zirkusischen Tätigkeit die Leistungsbereitschaft sehr hoch und die Voraussetzungen für neue Techniken und Methoden sind gut.
- Das Last- Kraftverhältnis entwickelt sich zu Ungunsten durch das veränderte Körperbild, dadurch können Probleme mit der Koordination und Veränderungen in der Bewegungstechnik entstehen.

### **5. Adoleszenz 15 – 19 Jahre**

- Bewegungen werden präziser, sicherer. Die motorische Lernfähigkeit nimmt noch mal zu – Höchstleistungen!
- Bei der Kraftentwicklung kommt es zu Unterschieden zwischen weiblichen und männlichen Jugendlichen, welche bei den weiblichen Jugendlichen jedoch durch verstärktes Training aufgeholt werden können. Die Konstanz der Bewegungen wird vervollkommenet.

#### **d. Gruppenpädagogik**

- Gruppenprozesse erkennen und gestalten  
Lebensphasen von Gruppen, Rollen in der Gruppe, (Menschenbilder, Vorurteile), Kommunikation, Konflikte, Methoden (Spiel, Theater, ...)
- Leitungskompetenz  
Rolle und Selbstverständnis des Gruppenleiters, Teamfähigkeit, Rhetorik, Moderation

#### **e. Formen und Ziele der zirkuspädagogischen Kinder- und Jugendarbeit**

- potentielle Formen der Angebote und Strukturen der Organisation  
Der Kinder- und Jugendzirkus, Schulzirkus, Projektarbeit, Mitmachangebote
- Ziele  
Persönlichkeitsentwicklung, politische Bildung - Partizipation, kulturelle Bildung - ästhetische Kunsterziehung, Prävention, Integration, geschlechtsspezifische Arbeit, ...

## **f. Organisation und Planung von zirkuspädagogischen Angeboten**

- Ziele: Pädagogische Ziele, kreative Ziele, motorische Ziele
- Phasen der zirzensischen Arbeit
- Planung einer Trainingsstunde
- Konzeption eines Projektes (Ferienfreizeit / Festival / etc.)

## **g. Grundlagen Recht**

- Rechtliche Stellung des Jugendleiters  
Geschäftsfähigkeit, Haftung, Versicherung
- Aufsichtspflicht
- Jugenschutzgesetz

## **h. Einführung in die Didaktik und Methodik zirzensischer Künste**

- Grundlegende Didaktik
- Einführung in zwei Zirkusdisziplinen aus den Bereichen Balance, Parterre-Akrobatik, Jonglage, Luftartistik
- Der motorische Lernprozess anhand von Beispielen aus der Zirkuspraxis
- Exemplarische Methoden
- Grundlagen der Sicherheit und Hilfestellung

## **6.2. Zweiter Baustein – Praxisvertiefung der Zirkuskünste**

### **a. Körperliche, technische Grundlagen**

#### **1. Kondition und Koordination**

Für bestimmte Bewegungsabläufe benötigen die Teilnehmer/Innen körperliche Voraussetzungen. Diese Voraussetzungen sind teilweise an das Alter und den Entwicklungsstand des Bewegungsapparates sowie an die individuelle Kraft und Ausdauer der Teilnehmer/Innen gekoppelt. Es ist darauf zu achten, dass die entsprechenden Voraussetzungen im konditionellen und koordinativen Bereich vorhanden sind oder im Training entwickelt werden.

## 2. Konditionelle Fähigkeiten

- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit

In den Zirkuskünsten ist die Kraft vorrangig zu behandeln. Kraftausdauer bzw. lokale Muskelausdauer, allgemeine Ausdauer und Schnelligkeit sind nur am Rande von Bedeutung.

- Beweglichkeit
- Koordinative Fähigkeiten  
(Koordination ist das Zusammenwirken zwischen dem Zentralnervensystem und der Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes)
- kinästhetische Differenzierungsfähigkeit  
genaue Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen
- Koppelungsfähigkeit  
Teilkörper- und Einzelbewegungen zu einer zielgerichteten Gesamtbewegung koordinieren
- Reaktionsfähigkeit  
zum zweckmäßigen Zeitpunkt auf ein Signal reagieren zu können
- Orientierungsfähigkeit  
Lageveränderung des Körpers, Bewegungssteuerung im Raum
- Gleichgewichtsfähigkeit  
Wiederherstellung statischen und labilen Gleichgewichts während und nach Bewegungen
- Rhythmisierungsfähigkeit  
Bewegungen an von außen und innen vorgegebene Rhythmen anzupassen.
- Antizipationsfähigkeit  
Künftige Situationen erahnen, sich im Voraus darauf einstellen, veränderte Bewegungsabläufe geistig vorwegzunehmen
- Anpassungsfähigkeit  
Sich auf plötzliche auftretende Situationsveränderungen umzustellen und Handlungen schnell und sicher daran anzupassen

### **3. Bewegungslernen**

Um Bewegungsabläufe qualifiziert den Teilnehmer/Innen vermitteln zu können, muss der Zirkus Jugendübungsleiter sich mit der entsprechenden dahinter stehenden Bewegungslehre in den Grundsätzen beschäftigt haben. Man unterscheidet verschiedene Lernphasen:

- Entwicklung der Grobkoordination
- Entwicklung der Feinkoordination
- Stabilisierung der Feinkoordination und der Entwicklung variabler Verfügbarkeit

Dieser Reihenfolge des Lernprozesses muss sich auch die methodische Gestaltung unterordnen.

(siehe hierzu auch M. Christel „Bewegungskünste motorisches Lernen in der Zirkuspädagogik“)

### **4. Aneignung von Basiswissen**

Für die Vermittlung einer jeden Zirkustechnik ist ein Basiswissen mit den dazugehörigen Grundprinzipien und disziplinspezifischen Regeln notwendig. Dieses Basiswissen muss sich ein Zirkus Jugendübungsleiter auf der einen Seite praktisch angeeignet haben. Er muss auf der anderen Seite auch in der Lage sein, dieses Wissen zu reflektieren und mit Kenntnis möglicher Problemlagen in Erarbeitungsprozessen anzuwenden.

### **5. Didaktische Herangehensweise**

In der Trainingsdidaktik unterscheiden wir verschiedene Herangehensweisen. Diese können sein:

Kognitiver Zugang → verbal erklären – über den Verstand wahrnehmen

Motorischer Zugang → Bewegung vorzeigen – visuell beobachten & wahrnehmen

Begleitender Zugang → Bewegung über Hilfestellung (Körperkontakt und Bewegungsdialog) begleiten – seelisch unterstützend wahrnehmen

### **6. Methodenvielfalt**

Für jeden Bewegungsablauf gibt es unterschiedliche Methoden, mit denen die Teilnehmer/Innen an den entsprechenden Bewegungsablauf heran geführt werden können. Ein Zirkus Jugendübungsleiter sollte für die jeweiligen Bewegungsabläufe unterschiedliche Methoden und aufeinander aufbauende Übungsfolgen bereithalten und mit individuellen Variationen einsetzen können. Hierzu gehören auch methodische Hilfsmittel wie zum Beispiel Bücher, Fotos, Videos.

Methodische Übungsreihen sind nach methodischen Grundsätzen geordnete Übungsfolgen zum Erlernen motorischer Fertigkeiten.

## **7. Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten**

Der Zirkus Jugendübungsleiter sollte die Fähigkeit haben Bewegungsabläufe in Einzelbewegungen zu unterteilen um damit den Teilnehmer/Innen die Möglichkeit zu geben Bewegungsabläufe über nachvollziehbare Elemente kleinschrittig zu erlernen und mit Freude zu arbeiten (angstfrei).

## **8. Prinzip der verminderten Lernhilfe**

Die Zielübung wird von Anfang an ganzheitlich ausgeführt. Dies wird durch den Einsatz von Lernhilfen möglich, die nach und nach abgebaut werden können.

## **9. Prinzip der graduellen Annäherung**

Man geht von einer bekannten Bewegung aus und nähert sich schrittweise durch Veränderung und Erweiterung der Zielübung.

Hierbei gelten die Grundsätze:

vom Leichten zum Schweren

vom Bekannten zum Unbekannten

vom Einfachen zum Komplexen

Bewegungsverwandtschaften und wiederkehrende Grundprinzipien in Zirkustechniken nutzen

## **10. Bewegungskorrektur**

Der Übungsleiter muss die Bewegung verstanden haben und genau beobachten lernen um konkrete Korrekturen geben zu können. Hier muss er lernen Ursache und Wirkung zu unterscheiden.

Jeder Übungsleiter ist angehalten Methoden variabel einzusetzen und sich neue, kreative Möglichkeiten und Methoden zu erarbeiten.

## **11. An der Lern- und Erfolgsgrenze jedes Einzelnen arbeiten**

Der Zirkus Jugendübungsleiter sollte darauf achten an der persönlichen Lern- und Erfolgsgrenze jedes Einzelnen zu arbeiten und daraufhin seine Anleitung auszurichten. Hierbei sollte keine Unter- oder Überforderung der einzelnen Teilnehmer/In eintreten. Das nicht ausbleibende Lob sollte an der konkreten Anleitung orientiert präzise formuliert werden.

## **12. Kommunikation zwischen Körper, Seele und Verstand herstellen**

Ein Grundprinzip in der technischen Grundlagenarbeit ist, dass Lernprozesse ganzheitlich verlaufen. Es gibt eine Kommunikation von Körper, Seele/Geist und Verstand. In diesem Dreiecksverhältnis werden Informationen ausgetauscht. Eine

zirkustechnische Bewegungsaufgabe kann sicher ausgeführt werden, wenn

- a. der Körper diese motorisch ausführen und gestalten kann,
- b. der Verstand die konkreten Körpervorgänge wahrnehmen und kontrollieren kann und
- c. die Übenden sich seelisch-geistig wohl fühlen und entspannen können.

## **b. Methodischer Aufbau von Trainingseinheiten**

### **1. Ankommen**

- gemeinsamer Startkreis
- Trainingsablauf besprechen und Einordnung der Stunde im Gesamtkontext der Trainingsphase
- Anknüpfung zum letzten Training an soziale Ereignisse und technische Entwicklungen
- Gemeinsames Spiel  
Spaß und Freude  
Energie Regulierung

### **2. Aufwärmen**

- Körperbewusstsein entwickeln
- Gestaltungsmöglichkeiten von Bewegungen erkunden
- Arbeit an Klarheit und Genauigkeit von grundlegenden Bewegungsprinzipien
- Vermittlung von Übungsfolgen, die einen spielerischen Übergang von Aufwärm-Bewegungen zum Zirkuskunststück ermöglichen.
- Über Partnerübungen den Sinn für die gemeinsame Verantwortung des Gelingens von Kunststücken wecken.

### **3. Technische Grundlagenarbeit**

- Disziplinspezifisch grundlegende Bewegungsprinzipien klären
- Für die Ziele der Stunde grundlegende Bewegungsprinzipien klären

### **4. Artverwandtes Kreativtraining**

- Einführung von unterschiedlichsten eigenständigen ästhetischen Bewegungsformen wie Tanz, Theater, Rhythmus, Perkussion ...

### **5. Kreative experimentelle Arbeit an einer Zirkuskunst**

- Impulse aus der Gruppe aufgreifen
- Präsentationsformen ermöglichen

- Improvisationsaufgaben stellen
- Raum und Objekte nutzen

## 6. Cool down

- Muskelentspannung
- Schritt zurück in den Alltag

## 7. Auswertung / Gemeinsame Schlussrunde

- Kinder fragen und zuhören (Trainer als Moderator)
- Trainer fasst zusammen und präzisiert und gibt Ausblick auf die nächsten Schritte

**=> Je nach Trainingsphase im Jahresplan und nach den Bedürfnissen der Gruppe gilt es den Stundenaufbau zu variieren**

## c. Künstlerische Gestaltung

### 1. Grundverständnis

- Wir sollten Circuspädagogik als ein Gestaltungsprozess von Kunst und Kultur verstehen. Es geht nicht nur darum jungen Menschen vorgefertigte Tricks in unterschiedlichen Circustechniken beizubringen. Vielmehr wollen wir jungen Menschen Grundkenntnisse und Basiswissen in unterschiedlichen Circustechniken vermitteln und durch Freude an Bewegungs- und Gestaltungsformen Kreativität hervorbringen, welche die Grundtechniken in unterschiedlichen künstlerischen und kulturellen Arten aufleben lässt. Dabei ist das mögliche Einbringen der eigenen Jugendkultur, der eigenen Freude und Ängste, der eigenen Lebenslagen und Hintergründe, der eigenen Fantasien die besondere Aufgabe der Mitarbeiter/Innen gegenüber den jungen Menschen. Jugendkultur kann dabei auch als gesamte neue Circustechnik eingebracht werden, wie zum Beispiel das Bodydrumming.

### 2. Kunst als Queraufgabe

- Neben der Vermittlung von technischem Basiswissen in den unterschiedlichen Circustechniken, sollte die künstlerische Gestaltung von Anfang an den gleichen Stellenwert einnehmen. Hierbei kann zum einen die Kreativität mit der Circusdisziplin selber zu künstlerischen handeln führen, genauso wie das Einführen unterschiedlicher Bewegungs- und Gestaltungsformen wie Tanz, Theater, Clownerie, Arbeiten im Raum, Arbeiten mit Objekten, Musik, Rhythmus, Improvisation...
- Es könnte der Grundsatz gelten: Gut vermitteltes, qualifiziertes Basiswissen schafft künstlerische und kreative Vielfalt

#### **d. Sicherheit und Gesundheit**

- Als Leitsatz könnte gelten: „Sicherheit in der Gefahr schafft Gesundheit“, dabei gilt:

Die Gewährleistung körperlicher und seelischer Unversehrtheit der Lernenden ist ein Grundlage und Richtlinie allen zirkuspädagogischen Wirkens.

Risikovorbeugung hat für die Sicherstellung von Gesundheit und Sicherheit höchste Priorität.

Eine sichere und gesunde Betätigung orientiert sich an den Befähigungen, dem Leistungsvermögen und den Interessen jedes einzelnen Teilnehmers.

#### **1. Wohlfühlregeln**

Für jede zirkuspädagogische Einrichtung / Organisation sollten Wohlfühlregeln ausgearbeitet werden, welche gewährleisten dass die Teilnehmer/Innen wie Trainer/Innen sich in der gemeinsamen körperlichen Betätigung in Bezug auf Nähe und Distanz wohl fühlen.

#### **2. Hilfestellung**

Der Zirkus Jugendübungsleiter muss ausreichend Wissen über fachgerechte Hilfestellung bei bestimmten Bewegungsabläufen haben und diese anwenden können. Dies gilt auch für methodische Hilfestellung durch Geräteunterstützung.

#### **3. Materialkunde**

Über eingesetztes Material muss ein Grundwissen vorhanden sein, hierzu sind die Gebrauchsanweisungen von der Einrichtung / Organisation zur Verfügung zu stellen. Ebenfalls muss das eingesetzte Material den Sicherheitsvorschriften entsprechen, vom Zirkus Jugendübungsleiter gehandhabt werden können und seiner Bestimmung entsprechend eingesetzt werden.

#### **4. Kleidung**

Im Trainings- wie Auftrittsbetrieb auf Kleidung ohne Gefahrenquellen sowie auf ablegen von Schmuck und Uhren achten. Im Trainingsbetrieb bitte nur mit Trainingskleidung arbeiten.

#### **5. Notwendige Sicherheitsvorkehrungen**

Die Räumlichkeiten sind von allen Gefahrenquellen frei zu halten (herumliegende Zirkusgeräte und Requisiten). Zudem sind bestimmte Zirkustechniken, auch nach dem Wissensstand der Teilnehmer/Innen mit entsprechendem Material (zum Beispiel Matten) abzusichern. Für Bewegungsabläufe gilt es ein Wissen um Sicherheitsstellungen zu entwickeln, um Übende vor Stürzen und Verletzungen zu bewahren.

## **6. Gruppe**

Der Trainings- und Auftrittsbetrieb richtet sich nach der Gruppenzusammensetzung – Alter, Fähigkeiten der Teilnehmer/Innen, Größe der Gruppe, Entwicklungsstand der Teilnehmer/Innen, Gruppenphase / Gruppenzugehörigkeit. Bei einem Zirkus Jugendübungsleiter ist auf eine Betreuungsschlüssel von 1 : 6 als Richtgröße zu achten.

## **7. Befähigung der Zirkus-Jugendübungsleiter**

Zirkus Jugendübungsleiter dürfen gegenüber ihren Teilnehmer/Innen nur das anleiten, wozu Sie befähigt sind, das heißt in dem Umfang ihrer Qualifizierung, Fähigkeiten und Erfahrung.

## **8. Risikobeurteilung**

Jede einzelne Aktivität, jeder einzelne Trainingsabschnitt ist einer Risikobeurteilung zu unterziehen. Ist das einzugehende Risiko verhältnismäßig zu dem zu erwartendem Ergebnis. Kann das gleiche Ergebnis mit geringerem Risiko erreicht werden. Ist das Risiko kontrollierbar und können dabei keine irreparablen Schäden bei den Teilnehmer/Innen entstehen?

## **9. Kontrolle von Bewegungsabläufen**

Alle ein zu übenden Bewegungsabläufe sollen im Training so aufgebaut werden, dass diese von den Teilnehmer/Innen in den Einzelschritten verstanden und kontrolliert werden.

### **6.3. Dritter Baustein – Erste Hilfe**

Dieser Baustein beinhaltet die erfolgreiche Teilnahme an einem offiziellen Erste-Hilfe-Grundkurs von mindestens 12 Stunden. Dieser wird von vielen anerkannten Institutionen angeboten. Für die Zertifizierung des Zirkus Jugendübungsleiters darf dieser Kurs nicht länger als 2 Jahre zurückliegen.

Diese Grundlagen der Ersten-Hilfe sollten auch nach Beendigung der Qualifikation alle 2 Jahre wieder aufgefrischt werden.

## **6.4. Vierter Baustein – Begleitete Praxiserfahrung**

### **a. Mitarbeit in zirkuspädagogischen Praxisfeldern**

Dieser Baustein widmet sich der Praxis der Qualifizierungsteilnehmer/innen. Die Jugendlichen sind ehrenamtlich als Gruppenhelfer/innen in kontinuierlich angebotenen Zirkusgruppen (Empfehlung) oder in zeitlich begrenzten Zirkusprojekten unterschiedlicher Art tätig. Verteilt auf mindestens 8 Monate sollen 40 Stunden Erfahrungen als Gruppenhelfer/innen in der zirkuspädagogischen Praxis gesammelt werden.

Der Qualifizierungsprozess in der Praxis muss durch eine/n Zirkuspädagogen/in oder durch eine Person mit langjähriger pädagogischer und artistischer Erfahrung (betrifft die Übergangsphase bis zur Etablierung des Berufsbildes Zirkuspädagoge) begleitet werden. Die ehrenamtliche Mitarbeit der Jugendlichen im Kinder- und Jugendzirkus / Zirkusprojekt geschieht unter kontinuierlicher Anleitung von kompetenten Fachkräften. Die Jugendlichen haben den Status eines Lernenden. In Gruppen- oder Einzelgesprächen wird der Transfer von Qualifizierungsinhalten in die Praxis besprochen. Auftauchende Fragen und Probleme in der praktischen Umsetzung von pädagogischen sowie didaktischen Grundlagen (Bausteine 1 und 2) können so konkret geklärt und reflektiert werden. Durch die unterstützende sowie korrigierende Anleitung der Qualifizierungsteilnehmer/innen durch den Praxisbegleiter soll ein langsames Heranführen an eigenverantwortliche Arbeit geschehen.

### **b. Mitgestaltung eines Inszenierungsprozesses und / oder einer zirzensischen Darbietung**

Die Jugendlichen sollten während der Qualifizierung zum Zirkus Jugendübungsleiter unter Anleitung des/der Zirkuspädagogen/in eine Inszenierung und/oder eine zirzensische Darbietung mitgestalten. Die Aufgaben, die dem Jugendlichen dabei übergeben werden, richten sich nach dem jeweiligen Arbeitsfeld und den Vorkenntnissen die in den Qualifizierungsbausteinen 1 und 2 erworben wurden. Ziel ist es einen Inszenierungsprozess bzw. den Kontext von zirzensischen Darbietungen kennen zu lernen und mit Unterstützung des Zirkuspädagogen/in für klar umrissene Aufgaben Verantwortung zu übernehmen. Zu diesem Zweck sind vorbereitende und reflektierende Gespräche der Jugendlichen mit dem Praxisbegleiter notwendig.

### **c. Lehrproben der Qualifizierungsteilnehmer/Innen**

In dem einen Jahr praktischer Mitarbeit im Kinder- und Jugendzirkus / Zirkusprojekt sollen zwei Lehrproben durch den/die begleitenden Zirkuspädagogen/in oder einen externen Zirkuspädagogen/in durchgeführt werden. Diese Lehrproben dienen dazu, dem/der Jugendlichen eine reflektierte Rückmeldung seiner Tätigkeit als Gruppenhelfer/in zu geben. Im Fokus der Lehrproben steht die Frage: Ist es gelungen pädagogische und didaktische Grundlagen der Qualifizierungsbausteine 1 und 2 in die Praxis zu übertragen?

### **d. Fachaustausch der Praxisbegleiter/Innen aus den Heimatzirkussen und Zirkusprojekten**

Ein Austausch der Praxisbegleiter innerhalb einer Qualifizierung (regional) ist anzustreben. Hier können LAG`s als Struktur genutzt werden, um die einzelnen Kinder- und Jugendzirkusse und Zirkusprojekte miteinander zu vernetzen und Treffen der Praxisbegleiter zu organisieren. Der Austausch sollte die Praxisbegleiter in ihrer Arbeit stärken und Anregungen für den Qualifizierungsprozess der Jugendlichen bringen. Fragen wie: Was hat sich in der Praxis bewährt, wo gibt es Probleme, wie wurden sie gelöst, was brauchen die Jugendlichen für ihre Qualifizierung und verantwortliche Mitarbeit, wie konnte die Qualifizierung der Jugendlichen (Bausteine 1 und 2) in die Praxis gebracht werden? .... können dazu beitragen, eigene Erfahrungen zu reflektieren und voneinander im Praxisfeld zu lernen.

### **e. Praxisnachweis / Kompetenznachweis Kultur (optional)**

Der Praxisnachweis bestätigt, dass der/die Jugendliche mindestens 40 Stunden in der zirkuspädagogischen Arbeit als ehrenamtliche/r Gruppenhelfer/in Erfahrungen gesammelt hat. Die Schwerpunkte seiner/ihrer Tätigkeit und die Stärken sowie personalen und sozialen Kompetenzen der Jugendlichen sollten kurz beschrieben werden.

Hierzu eignet sich auch der Kompetenznachweis Kultur - BKJ (optional), der im dialogischen Verfahren mit dem Jugendlichen erarbeitet wird (Empfehlung). Der Kompetenznachweis Kultur (optional) ist ein Bildungspass. Er wird an Jugendliche vergeben, die aktiv an künstlerischen und kulturpädagogischen Angeboten teilnehmen. Er ist ein Nachweis darüber, welche individuellen personalen, sozialen, methodischen und künstlerischen Kompetenzen sie dabei gezeigt und weiterentwickelt haben. Weitere Informationen findet man unter: [www.kompetenznachweiskultur.de](http://www.kompetenznachweiskultur.de)

## 7. Zertifizierung

### a. Zertifizierung der einzelnen Bausteine vor Ort:

Jede Fortbildungseinrichtung oder bei Baustein 4 der Heimat-zirkus bescheinigt die erfolgreiche Teilnahme an einem Baustein direkt vor Ort am Ende der Qualifizierung unter Angabe

Name des/der Teilnehmer/In mit Geburtsdatum

Baustein

Umfang in Stunden

Beschreibung der Inhalte

Dozent/In

Name der Fortbildungseinrichtung oder bei Baustein 4 des Heimat-zirkus

Für Baustein 3 muss die offizielle Bescheinigung eines Ersten Hilfe Lehrgangs vorliegen.

### b. Zertifizierung des Zirkus Jugendübungsleiters durch die LAG`s oder ersatzweise durch die BAG Zirkuspädagogik

Bei Vorlage aller vier absolvierten Bausteine durch eine/einem Teilnehmer/In bei der zuständigen LAG oder ersatzweise bei der BAG Zirkuspädagogik stellt diese der/dem Teilnehmer/In den Titel Zirkus Jugendübungsleiter/In unter Angabe der unter 7.1 genannten Daten aus.

### c. JuLeiCa

Bei Vorlage aller vier absolvierten Bausteine durch eine/einem Teilnehmer/In bei der entsprechenden LAG stellte diese der/dem Teilnehmer/In die JuLeiCa aus.

Voraussetzung hierbei ist, dass der Heimat-zirkus ein anerkannter Träger der freien Jugendhilfe ist.

### d. Kompetenznachweis Kultur

Der jeweilige Heimat-zirkus kann beim Baustein 4 „Begleitende Praxiserfahrung“ gleichzeitig den Kompetenznachweis Kultur durchführen. Hierzu muss der/die Praxisanleiter/In die entsprechende Qualifikation besitzen.

## **8. Anforderungen an Dozenten**

Die Qualifizierung soll von Personen geleitet werden, die eine pädagogische Ausbildung und fundierte berufliche Erfahrung in der Kinder- und Jugendzirkusarbeit aufweisen. Weiterhin ist eine Erfahrung in der Lehrtätigkeit wünschenswert. Hierzu ist ein beruflicher Werdegang von dem leitenden Dozenten einzureichen.

Die Qualifizierung soll mit aktivierenden Methoden durchgeführt werden und die Reflexion über, sowie den Transfer in die Praxis gewährleisten. Die Qualifizierung soll so angelegt sein, dass ihr Ablauf bereits als Beispiel für entsprechenden Methodeneinsatz dienen kann. Die Teilnehmer/innen sind deshalb in geeigneter Weise an Durchführung und Gestaltung zu beteiligen.

## **9. Anforderungen an den Anbieter**

### **a. Geeignete Räumlichkeiten:**

Die Fortbildungseinrichtung muss geeignete Räumlichkeiten für die jeweiligen Zirkuskünste in Bezug auf die Gruppengröße bereithalten.

### **b. Geeignete Requisiten:**

Die Fortbildungseinrichtung muss geeignete Requisiten für die jeweiligen Zirkuskünste und die künstlerische Gestaltung in Bezug auf die Gruppengröße bereitstellen.

### **c. Evaluation:**

Die Fortbildungseinrichtung verpflichtet sich zur Evaluation ihrer Arbeit in Bezug auf Ihre Kunden, Ihre Dozenten, Ihre Leitung, Ihrem Team und Ihrer Einrichtung.

### **d. Sicherheit und Gesundheit:**

Die Fortbildungseinrichtung hat alle sicherheitsrelevanten Notwendigkeiten einzuhalten und bei der Qualifizierung der Jugendlichen auf die gesundheitlichen Aspekte nach neuestem Erkenntnisstand zu achten.

### **e. Curriculum:**

Der Anbieter und die Dozenten müssen sich an das Rahmencurriculum halten. Hierzu ist ein Konzept / Lehrgangsplan einzureichen.

## **10. Etablierung der Qualifikation**

Die Deutsche Behindertenhilfe Aktion Mensch e.V. fördert die BAG Zirkuspädagogik im Rahmen des Modellprojekts - Bundesweite Qualifizierung ehrenamtlich tätiger Jugendlicher zum Zirkus-Übungsleiter.

Dazu wird in Kooperation mit den Zirkus Landesarbeitsgemeinschaften der Länder und 5 Fortbildungseinrichtungen ein einheitliches Qualifizierungskonzept für Jugendliche erarbeitet.

Die Erkenntnisse der begleitenden und abschließenden Evaluation sollen dazu beitragen, die Qualität der weiteren Arbeit in den Zirkuseinrichtungen und in der BAG Zirkuspädagogik zu sichern und zu verbessern.

Durch eine finanzielle Förderung ermöglicht die BAG Zirkuspädagogik flächendeckend Jugendlichen aus Dörfern, Klein- und Großstädten, an der Qualifizierung teilzunehmen und tragen damit zur Chancengleichheit bei.

Im Projektzeitraum vom 01.01. 2010 – 31.12. 2012 werden 300 Jugendliche qualifiziert.

**Einleitung:**

Die Akrobatik lässt sich aufteilen in Einzel (Bodenakrobatik) und Partner- sowie Gruppenakrobatik. Alle Formen enthalten sowohl statische als auch dynamische Elemente. Insofern bedienen sich sowohl Boden- als auch Partner- und Gruppenakrobatik der gleichen statischen und dynamischen Elemente und erfordern die gleichen Basisfähigkeiten.

Grundprinzip der Partner- und Gruppenakrobatik ist das gemeinsame Handeln. Das Gelingen hängt jedoch von verschiedenen Leistungsvoraussetzungen des Einzelnen ab, welche in den koordinativen und konditionellen Bereichen liegen. Es ist auch abhängig von psychischen Aspekten und der sozialen Handlungskompetenz. Das Wissen um die Technik der Elemente und der Sicherheitsaspekt sind beim Realisieren akrobatischer Elemente zu beachten.

Daraus ergeben sich folgende Qualifizierungsinhalte:

**1. Körperliche Voraussetzungen und ihre Verbesserung**

Für bestimmte Bewegungsabläufe benötigen die Teilnehmer/innen körperliche und kognitive Voraussetzungen. Diese sind teilweise an das Alter und den Entwicklungsstand des Bewegungsapparates sowie an die individuelle Kraft und Ausdauer der Teilnehmer/Innen gekoppelt. Es ist darauf zu achten, dass die entsprechenden Voraussetzungen vorhanden sind oder im Training durch entsprechende Übungen und/oder Übungsfolgen entwickelt werden.

**a. Kondition**

- Kraft:
  - Stützkraft, relative Kraft, Sprungkraft (Dynamische Akrobatik)
  - Haltekraft zum Heben, Kraftausdauer (Partnerakrobatik)
  - Schnellkraft, Haltekraft der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Gesäß)
  - Körperspannung
- Beweglichkeit in Schultergelenk, Hüftgelenk, Wirbelsäule

## **b. Koordination**

(Koordination ist das Zusammenwirken zwischen dem Zentralnervensystem und der Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes- die Ausprägung der einzelnen Fähigkeiten ist je nach Bewegung unterschiedlich)

Vorrangig für die Akrobatik sind die Differenzierungsfähigkeit, die Kopplungsfähigkeit und die Orientierungsfähigkeit.

## **2. Psychosoziale Voraussetzungen**

Gerade in der Partner- und Gruppenakrobatik sind folgende Fähigkeiten relevant. Diese sollen durch entsprechende Methoden wie Spiel, Gruppenaufgaben und Vertrauensübungen erarbeitet werden.

### **a. Kooperation, Interaktion und Kommunikation (Teamfähigkeit)**

Körperkontakt zulassen

### **b. Vertrauen**

### **c. Selbst- Disziplin**

## **3. Praktische Fertigkeiten und ihre Vermittlung**

### **a. Grundlagen**

Die Teilnehmer/Innen sollen die Bewegungsabläufe der Basiselemente und ihre Gesetzmäßigkeiten kennen lernen, sowie Kenntnisse über den Lernverlauf erwerben.

### **b. Basiselemente**

Rollen vorwärts und rückwärts

Variationen ( Doppelrolle)

Kopfstand

Handstand

Überschlagbewegungen (Rad, Radwende)

Basiselemente in der Partnerakrobatik:

Duo Akrobatik ist für die Teilnehmer/Innen einfacher wenn sie bereits Erfahrungen in der Einzelakrobatik gesammelt haben, Grundlagen wie Körperspannung, Gleichgewichts- und Körperkontrolle, sowie eine gute Körperhaltung sind bereits vorhanden!

Eine gut funktionierende Kommunikation und eine harmonische körperliche Wechselbeziehung sind aufzubauen.

Gleichgewichtsübungen mit Partner (Waagen)

Stuhl (Gallionsfigur) Blickrichtung zueinander sowie Blickrichtung in eine Richtung,

Kniewaage

Sitz auf den Füßen

Flieger  
Schulterstand  
Schulterstand auf den Füßen  
Spinne  
Aufeinander stehen ( *erst ab gewissem Alter + Körperspannung*) mit *leichterer Oberperson*)

Griffe

Positionen für die Pyramidenakrobatik

Grundpositionen des Porteur (Bank, Tisch, Schenkelstand ....)  
Grundprinzipien des Auf- und Absteigens, der Gleichgewichtsübertragung und der Körperschwerpunktlage.

#### **4. Darstellung**

Im Circustraining sollte dem darstellerischen Üben allgemein viel Raum gegeben werden.

Im Gestalten / der Improvisation sind gute Aufgabenstellungen das A und O einer Übungsstunde. Sie sollten den Kindern und Jugendlichen einen angemessenen Handlungsspielraum ermöglichen.

„So offen wie möglich so geschlossen wie nötig“

Ein großer Bewegungspool auf den die Übenden bei ihrer Gestaltung zurückgreifen können ist von großer Wichtigkeit.

#### **5. Sicherheit und Gesundheit**

**a. Allgemeines Aufwärmen** um den Körper vorzubereiten, danach spezielle Aufwärmübungen die auf nachfolgende Übungen vorbereiten. Entsprechende Vorübungen.

Spezielle Dehnung und Kräftigungsübungen am Ende des Trainings.

##### **b. gesundheitliche Aspekte**

Auf die richtige Körperhaltung achten ( biomechanische Aspekte beachten).

Die richtige Technik schützt vor Schädigungen des Bewegungsapparates.

Hilfeleistung und Helfergriffe – Hilfeleistung heißt Führung und Unterstützung des Übenden bei der Bewegungsausführung. Helfen ist ähnlich schwierig wie das Ausführen einer Bewegung, es erfordert komplexe Fähigkeiten vom Helfenden, die geübt werden müssen. Kraft, Kenntnisse des Bewegungsablaufes und mögliche Gefahrenstellen, Anpassungs-, Antizipations-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit.

Sicherheitsstellung- heißt ständige Bereitschaft zum Eingreifen.

##### **c. Materialkunde**

Der richtige Einsatz von Bodenturnmatten, Weichböden und Niedersprungmatten..

Es wird empfohlen keine Flugrollen auf Weichböden zu turnen.

Für die Arbeit mit dem Minitramp ist eine spezielle Schulung notwendig.

# Qualifizierungsinhalte Baustein 2a/b Jonglieren

Version 9. Mai 2012 / 26. Februar 2013

Schwerpunkt Bälle, Ringe, Keulen, Diabolo, Devil Sticks, Flower Sticks, Cigar Box

1. Körperliche Voraussetzungen und ihre Verbesserung
  - a. Kondition
    - Kraft
      - besonders Schnellkraft, Körperspannung/ Haltung beim Jonglieren
    - Ausdauer
      - Übungen mit extra schweren Requisiten als Vorübung für hohe Anzahl an Jonglier-Requisiten
      - besonders „Endurance“ (so lange wie möglich)- und „Numbers“ (hohe Anzahl an Requisiten)-Jonglieren
    - Schnelligkeit/ Agilität/ Reaktionsgeschwindigkeit
      - Steigerung der Reaktionsgeschwindigkeit für das Werfen und Fangen
      - Flashes mit schnellem Abwurf aller Requisiten um sie dann wieder im Muster zu jonglieren
    - Beweglichkeit
      - Leichtes Stretching des gesamten Körpers
      - besonders Dehnung der stark beanspruchten Arm- und Brustmuskulatur
  - b. Koordination
    - kinästhetische Differenzierungsfähigkeit
    - Koppelungsfähigkeit
    - Reaktionsfähigkeit
    - Orientierungsfähigkeit
    - Gleichgewichtsfähigkeit
    - Rhythmisierungsfähigkeit
    - beim Jonglieren besonders
      - Links-Rechts-Koordination, Auge-Hand-Koordination
      - Balance-Kombinationen mit Jonglieren, Jonglier-Pirouetten, Diabolo-Stops, Balance des Devil-Sticks
2. Psychosoziale Voraussetzungen
  - a. Teamfähigkeit (Kooperation und Interaktion)
    - Rücksicht auf Umherstehende beim Jonglieren
    - dazu Kooperationsspiele und Jonglier-Spiele
    - Vorübungen für Passing und Gruppen-Jonglieren
  - b. Vertrauen
  - c. Selbst-Disziplin
    - Geduld für schwierige Tricks
    - sorgsamer Umgang mit Requisiten

### 3. Praktische Fertigkeiten und ihre Vermittlung

#### a. Grundlagen

- klare, einfache, präzise, kurze Aufgabe formulieren
- schrittweise Vorübungen; Loben/ Motivation/ Lust wecken
- Erklärungen sowohl durch (bildhafte) Beschreibung, als auch Anschauung, als auch Bewegung mitführen (auditiv/ visuell/ taktil)
- Erfolgserlebnisse ermöglichen, z.B. Begrenzung auf 3 Würfe, Teil-Tricks etc.
- Umgang mit Material vor und nach dem Üben
- Unterschiede Rechtshänder/ Linkshänder beachten, aber beidhändig üben
- geeignetes Material nutzen: Größe, Gewicht, Beschaffenheit

#### b. Basiselemente

- Grundtechnik Kaskade beim Jonglieren
- Grundtechnik Andrehen und Korrigieren beim Diabolo
- Grundtechnik TickTack beim Devil Stick
- außerdem mindestens 5 Anfängertricks für die jeweiligen Requisiten lehren
- Basiselemente sauber lernen, z.B. sauber auf einer Wandebene jonglieren
- auf Ideen eingehen: Tricks der TeilnehmerInnen sind oft nicht „falsch“, sondern einfach andere Tricks
- gemeinsamer Anfang, dann aber unterschiedliche Aufgaben je nach Teilnehmer/ Fortschritt/ Umsetzung (im Gegensatz zu Lernstoff, den alle erreichen müssen)
- Mit wenigen Worten - aber deutlich - auf Korrektur der Fehlerquellen hinweisen und Umsetzung prüfen

#### ♣ Wichtig beim Jonglieren

- beide Hände trainieren, Übergänge üben
- gleiche Höhe der Würfe, Wurfzeitpunkt: wenn vorhergehender Ball am Umkehr-/ Scheitelpunkt; gerade Körperhaltung; Arme nicht weit ausholen
- typische Fehler: Shower-Bewegung, verschiedene Wurfhöhen, falscher Wurfzeitpunkt, Würfe nach vorne, Schaufelradbagger (vor/ zurück statt seitwärts rotierend werfen)

#### ♣ Wichtig beim Diabolo

- Schnurlänge adäquat, Diabolo austariert
- Grunderklärung: Stöcke an Griffen halten, hinter Schale stehen, anrollen, gerade Körperhaltung, Ellbogen mit Abstand zum Körper; stärkere Hand ist Lenkrad und Gaspedal (diese Komponenten erklären!); Stäbe auf gleicher Höhe halten; bei Fangen anpeilen
- typische Fehler: Stäbe vor/ zurück, hoch/ runter; Antreibausschlag und Antreibfrequenz des führenden Stockes; Wurf mit Ausholen; Wurf mit Stockbewegung nach oben

#### ♣ Wichtig beim Flower Stick/ Devil Stick

- federnd werfen und fangen
- Die Stockspitzen sind beim TickTack eher leicht innen/ oben
- Die Stöcke müssen für das ruhige TickTack weit auseinander sein
- Spielerisch beginnen, da Grundtechnik vergleichsweise schwierig

#### c. Weitere Elemente/ Variationen

- Fortgeschrittene Tricks
- Passing und Gruppenjonglieren
  - „Zwilling“-Jonglieren
  - Passing
  - „Klauen“
  - „Take out“
  - weitere Möglichkeiten: „Combat“, „Volley-Club“
- „Numbers Juggling“
- „Site Swaps“
- Lichteffekte

#### ✧ Lernmethodik

- Didaktische Grundregeln wie bei Modul 1a/b

#### 4. Darstellung

##### a. Methoden für Improvisation, künstlerische Gestaltung, Kreativität wecken

- Wo kann gefangen werden? (z.B. Handrücken, Nacken, Ellenbeuge, Kniekehle ...; das Diabolo auf Schnürsenkel, Krawatte, Drahtseil ...)
- Wie kann gefangen werden? (z.B. Pinguin, Krallen, Dotzen, Rollen, Tragen, Holzhacker, Arme kreuzen ...)
- Wie kann geworfen werden? (z.B. Doppelt, unterm Bein, Multiplex, Kickups, optische Täuschungen, Kollisionen ...)
- Körper-Bewegungen (Pirouetten, Passing mit Laufen, ...)
- Kombination von Jonglieren mit anderen Zirkus-Künsten
- Neue Impulse durch Zirkus-Besuche, Conventions, Videos, Internet

##### b. Entwicklung von Nummern/ Präsentationen

- Improvisationsspiele
- Nummern beispielhaft in Kleingruppen einüben und präsentieren
- Tipps zu Choreographien
  - Möglichkeit von synchronen Elementen, tänzerischen/ mimischen Elementen
  - Variationen von Nähe – Ferne, vor – in – hinter Publikum möglich
  - Ausdruck (Mimik, Gestik)
  - Gefühl/ Beziehung zu Objekt entwickeln
  - Spannungskurve
  - „Rolle“, Typ der Bühnenfigur
  - Achtung typischer Fehler von Jonglierenden: kurz vor Präsentation neue/ unsichere Tricks einbauen

5. Sicherheit und Gesundheit
  - a. Das richtige Aufwärmen
    - Leichtes Stretching des gesamten Körpers, besonders Handgelenke, Kopf, Nacken, Schultern, Brust
  - b. gesundheitliche Aspekte beim Jonglieren
    - „Höre auf Deinen Körper“, besonders auf Handgelenke, Schultern, Nackenverspannungen und „Tennisarm“ (Sehnenscheidenentzündung) => Überlastungen vermeiden und Entzündungen nicht verschleppen
  - c. Materialkunde
    - verschiedene Bälle, Ringe, Keulen, Diabolos, Stäbe vergleichend vorstellen
    - Umgang mit Material
  - d. Grundverständnis des Körpers
    - funktionale Körper-Haltung beim Jonglieren, damit man keine Fehlhaltungen/ Verspannungen bekommt
  - e. Sicherheit der Arbeitsumgebung
    - Deckenhöhe, Lampen, Dekoration etc.
    - Requisiten können weiter fliegen als man denkt

**Qualifizierungsinhalte Baustein 2 a/b Äquibristik  
Schwerpunkt Einrad, Rola-Bola, Laufkugel, Laufrolle (Version 26.02.2013)**

**1. Körperliche Voraussetzungen und ihre Verbesserung**

**a. Kondition**

- Kraft
  - Kraft sollte in der gesamten Beinmuskulatur aufgebaut werden sowie eine gute Stützkraft der Armmuskulatur (für den Stützaufgang beim Rola-Bola notwendig) angestrebt werden.
  - Eine gute Körperspannung ist anzutrainieren.
- Ausdauer
  - Es sollte eine hohe Ausdauer in der gesamten Beinmuskulatur antrainiert werden.
- Schnelligkeit / Agilität / Reaktionsgeschwindigkeit
  - Es sollte über feinfühliges Gewichtsverlagerungen eine schnelle Reaktion in der Balance hergestellt werden.
  - Beim Rola-Bola ist ein schneller Wechsel zwischen der Stützkraft des Armes hin zur Stützkraft des Beines notwendig.
- Beweglichkeit
  - Wir achten auf eine hohe Beweglichkeit durch Dehnübungen im Kugelgelenk zwischen dem Oberschenkelknochen und dem Sitzbein (in der Hüftgelenkspfanne), im Kniegelenk sowie im Sprunggelenk.
  - Für den Wischer ist ebenfalls eine hohe Beweglichkeit durch Dehnübungen in der Schulter, Ellenbogen und im Handgelenk notwendig. Dabei werden Ausgleichsbewegungen mit den Armen zum Körper auf einer Ebene vorgenommen.
  - Ansonsten ist ein leichtes Stretching des gesamten Körpers hilfreich.

**b. Koordination**

- Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit
- Koppelungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
  - Gleichgewicht über die Arbeit mit Füßen, Knien und Beinen finden, nicht über den Hüft- Beckenbereich und Oberkörper. Dabei bleibt die Hüfte stabil, das Becken wird nicht ausgedreht.
  - Balance über Einsatz des Wischers (Ausgleichsbewegung mit den Unterarmen, während die Oberarme im 90 Grad Winkel zum Oberkörper stehen)
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Antizipationsfähigkeit

Bei der Äquibristik ist besonders auf die Körperbeherrschung, Koordination und Genauigkeit zu achten. Die bewusste Wahrnehmung des Körpers sollte beim Aufwärmen und bei Spielen eingeübt werden. Dabei ist auf eine Genauigkeit der Wahrnehmung hinzuwirken. Dies kann zum Beispiel durch Isolationsübungen einzelner Körperteile erreicht werden. Die richtige Körperhaltung beim Stehen sowie ein gutes Verwurzelung zur Erde schaffen eine Sicherheit in der Balance. Koordinative Aufgaben fördern ein Gleichgewichtsgefühl.

**2. Psychosoziale Voraussetzungen**

**a. Teamfähigkeit (Kooperation und Interaktion)**

- Beim Erlernen von Einrad, Rola-Bola, Laufkugel ist die gegenseitige Hilfestellung unabdingbar. Daher ist eine hohe Kooperations- und Interaktionsbereitschaft gefragt. Hierzu sind alle Beteiligten von Anfang an in die sichere Hilfestellung mit einzuweisen.

**b. Vertrauen (und Spiele zur Entwicklung)**

- Über Vertrauensspiele soll eine Atmosphäre der gegenseitigen Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft hergestellt werden. Einfache Partnerakrobatikfiguren verstärken das Vertrauen in den eigenen Körper sowie in die Verlässlichkeit des Partners bei der Hilfestellung.

**c. Selbst-Disziplin (vor allem aus Sicherheitsgründen)**

- Hier spielt die Selbsteinschätzung eine wichtige Rolle. Wie weit kann ich in einer abgesicherten Situation meine Balancefähigkeiten erweitern indem ich das Gerät beherrsche und nicht das Gerät mich beherrscht. Wie liegen die Grenzen meiner Kondition in Verbindung mit der Konzentration. Achtung: Hier passieren immer wieder Unfälle über eine falsche Selbsteinschätzung und zu schnellem Weglassen der Hilfestellung.

### 3. Praktische Fertigkeiten und ihre Vermittlung

#### a. Grundlagen

- Marionette – aufrechte Haltung  
Der Körper ist an drei Punkten wie eine Marionette in der Vorstellung aufgehängt. In der Mitte des Scheitels, dieser hält die Wirbelsäule bis zum Steißbein aufrecht und garantiert dabei eine aufrechte Grundhaltung. Am linken und rechten großen Zeh. Dadurch bewegen sich federführend das Sprunggelenk, das Kniegelenk und das Kugelgelenk zwischen dem Oberschenkelknochen und dem Sitzbein (der Hüftgelenkspfanne). Dabei ruht der Schwerpunkt zwischen Becken und Hüfte.
- Schwerpunkt finden=> Umgang mit Hüfte, Becken und dem Kugelgelenk zwischen dem Oberschenkelknochen und dem Sitzbein (der Hüftgelenkspfanne).  
Der Schwerpunkt des Körpers liegt im Hüft- Beckenbereich. Daher sollte eine Ausjustierung des Schwerpunktes im Hüft- Beckenbereich über die Kippbewegung stattfinden, welche eine aufrechte Körperhaltung des Oberkörpers bewirkt. Als solcher macht aber der Hüft- Beckenbereich keine großen Bewegungen, sondern ruht als Schwerpunkt. Intensiv gearbeitet wird hingegen mit der Aufhängung des Oberschenkels am Sitzbein, einem Kugelgelenk, der sogenannten Hüftgelenkspfanne.
- Es ist wichtig in der Balance auf Augenhöhe einen Gegenstand in Focus zu nehmen.
- Ein gerade aufgerichteter Oberkörper sowie das Balance finden über Bewegungen des unteren Bewegungsapparates sind entscheidend für eine gute Arbeit mit Balancegeräten.

#### b. Basiselemente

##### Rola Bola

- sicheres Arbeiten mit Brett, nicht mit der Rolle
- Aufstieg einfach über die Seite mit Gewichtsverlagerung
- Aufstieg aufspringen
- Aufstieg über Abstützung mit einer Hand
- Sicheres absteigen
- Ebenenwechsel
- 3 Figuren auf dem Brett

##### Einrad

- Prinzip Einrad, feste Achse, kein Fahrrad mit Leerlauf, treten und heben gleichzeitig
- Sicheres aufrechtes Fahren mit ausgestreckten Armen
- Sicheres Achter fahren auf engem Raum
- Freies aufsteigen
- Pendeln
- Sicher Rückwärtsfahren
- 5 Figuren mit Partner fahren
- 3 Figuren Solo fahren

##### Laufkugel

- je zwei sichere Auf- und Abstiege
- Sicher Kugel beherrschen
- Körper-Objekt-Arbeit
- Achter laufen auf engem Raum
- Sich im Kreis drehen
- Frei hüpfen
- Kleines Hindernis überwinden
- 3 Schrittfolgen (Schrittrhythmen) auf der Kugel

##### Laufrolle

- je zwei sichere Auf- und Abstiege
- Sicher Laufrolle beherrschen
- Körper-Objekt-Arbeit
- Frei hüpfen
- Kleines Hindernis überwinden
- 3 Schrittfolgen (Schrittrhythmen) auf der Kugel

### c. Weitere Elemente/ Variationen

#### Rola-Bola

- Gegenstände vom Boden aufheben
- Brett quer auf der Rolle beherrschen
- Zwei entgegengesetzte Rollen kontrollieren
- Variationen von Türmen bauen
- mit Jonglagematerialien
- mit Hula Hoop Reifen
- gegenseitiges Passing auf den Rola Bolas
- akrobatische Übungen zu zweit (z. B.: einer macht einen Handstand auf dem Rola Bola)

#### Einrad

- Hüpfen ohne und mit Seil
- Treppensteigen
- Verschiedene freie Aufstiege
- Akrobatikfiguren
- auf Wippen fahren oder auf einer großen Wippe schaukeln
- mit Hochrädern kombinieren
- mit Hula Hoop Reifen ( durchfahren oder als Kürelement, vier Kinder fahren im Kreis am Reifen)
- mit Jonglagematerialien
- einbeiniges Fahren
- Wheeling ( das Rad des Einrades nur mit den Füßen antreiben, ohne die Pedale zu benutzen )
- auf dem Sattel liegend fahren
- als Reiter zwischen zwei Einrädern, entweder auf der Gabelstrebe oder auf den Sätteln der Einräder

#### Laufkugel

- Seilhüpfen auf der Kugel
- Figuren zu zweit auf der Kugel
- Von Kugel zu Kugel springen
- Größere Hindernisse mit der Kugel überwinden
- Jonglagerequisiten, wie Pois, Anglewings, Tücher, Jonglagebälle, kleine Jonglagebälle einsetzen
- mit Hula Hoop Reifen zum durchsteigen oder Hula Hoop Reifen schwingend mit verwenden
- große und kleine Wippen
- mit akrobatischen Elementen verknüpfen
- akropyramidische Elemente mit einbauen

## 4. Darstellung

### a. Methoden für Improvisation, künstlerische Gestaltung, Kreativität wecken

- Raumlafübungen
- Improvisationsspiele und Aufgaben Schritt für Schritt von Anfang an einführen
- Raumwahrnehmung spielerisch einführen
- Charakterarbeit
- Tanz- und Theaterübungen einführen
- Mimik- und Ausdrucksspiele einführen
- Was kann ich alles mit dem Circusgerät außer der Artistik gestalten, darstellen.
- Was kann ich artistisch auf meinem Circusgerät gestalten ohne mich anderer Circusgeräte (zum Beispiel Jongliergeräte) zu bedienen.
- Immer wieder kleine technische verbunden mit darstellenden Aufgaben stellen um die Kreativität anzuregen

### b. Entwicklung von Nummern/ Präsentationen

- Kleingruppenarbeit
- Raum für Präsentationen im Training schaffen
- Eine „Schatzkiste“ für gelungene Präsentationen schaffen
- Verbindungen von Artistik und Darstellung herstellen
- Choreographiearbeit von Anfang an einbinden

## 5. Sicherheit und Gesundheit

### a. Das richtige Aufwärmen

- Hier ist es sehr wichtig zunächst über Spiele Koordination- Balancefähigkeiten herzustellen. Anschließend ist eine allgemeine Erwärmung notwendig und zuletzt eine Beweglichkeit wie oben beschrieben nach und nach zu gewährleisten.

**b. gesundheitliche Aspekte in der jeweiligen Circuskunst**

- Balance heißt nicht festhalten sondern loslassen. Psychisch können Menschen am besten loslassen wenn Sie fest im Leben stehen und wörtlich genommen einen sicheren Stand haben. Deswegen ist zu empfehlen, den sicheren Stand zu üben, damit Menschen balancieren lernen und nicht über verkrampftes Festhalten Balance vorzutäuschen. Gute Hilfestellung, welche die Balance Aktivität unterstützt und eine optimale Sicherheit bietet, ist hierbei unbedingt von Nöten. Dabei kann der Grundsatz gelten „Sicherheit in der Gefahr schafft Gesundheit“. Bei allen drei Circusgeräten ist die Einführung einer sicheren Hilfestellung über Partnerarbeit notwendig. Hierbei sollte nicht festgehalten, sondern das Balancefinden unterstützt werden.
- Über die Äquilibristik finden Menschen zu ihrer eigenem Mitte, dem Bauchnabel, welcher eine Verbindung zur Mutter – „Erde“ darstellt. Hierbei wird eine natürliche Ausgeglichenheit hergestellt.
- In der Heilpädagogik kann bei besonderen Menschen mit einem gestörten Gleichgewichtssinn im Mittelohr über Äquilibristikübungen eine additive Wirkung deutlich festgestellt werden.

**c. Materialkunde**

- Material erfahrbar machen. Die Circusgeräte Einrad, Rola-Bola und Laufkugel sollten spielerisch in einer gefahrenlosen Situation auf vielfältige Weise erfahrbar gemacht werden.
- Je größer der Umfang der rollenden Geräte (Rad, Rola und Kugel) ist, desto leichter ist das Gerät beherrschbar. Hierbei ist aber ebenfalls auf die psychologische Hemmschwelle der Höhe zu achten.
- Ein Einrad muss von guter Qualität sein, alle Schrauben sind regelmäßig zu überprüfen und es ist auf die Fahrtrichtung wegen der Pedale (es gibt links und rechts) zu achten.
- Beim Einrad ist es wichtig wegen Verletzungsgefahr feste Turnschuhe zu tragen.
- Beim Rola-Bola ist auf eine stabile und gleichmäßige Ausführung bei der Rolle und dem Brett zu achten, Rolle und Brett sollen rutschfest sein. Ebenfalls muss beim Brett an den Enden der Unterseite je eine Leiste als Stopper angebracht werden.
- Beim anfänglichen Üben auf dem Rola-Bola sollten auf der linken und rechten Seite Matten liegen und bei der Laufkugel wird anfänglich das Üben auf der Matte empfohlen. Bei sicherem Beherrschen des Rola-Bolas und der Laufkugel kann das Üben ohne Matten auf glattem Boden stattfinden.
- Für die Giraffe (Hochrad) sind Knie- und Handgelenkschoner sinnvoll.
- Fürs Einrad ist das Tragen eines Helmes auf der Straße notwendig, beim Training und Auftritt in geschützten Räumen nicht.

**d. Grundverständnis des Körpers**

- In der Äquilibristik ist besonders die genaue Beobachtungsgabe des/der Übungsleiter/In notwendig um einen Bewegungsablauf zu reflektieren, zu analysieren und zu korrigieren. Zum Beispiel kommt die Bewegung auf der Laufkugel dem normalen Bewegungsablauf des Menschen am Nächsten und ist deshalb in kürzester Zeit besonders von Kindern zu erlernen. Das heißt aber noch lange nicht, dass das jeweilige Kind nun die Laufkugel beherrscht. Hierzu sind viele kleine und überprüfbare Aufgaben von Nöten, um die Selbsteinschätzung des Kindes zu schärfen.

**e. Fähigkeit, die Sicherheit einer Arbeitsumgebung einzuschätzen**

- Wichtig ist für die Übungsleiter/In eine gute Raumeinschätzung in Bezug auf die eingesetzten Circusgeräte zu bekommen. Einrad, Rola-Bola und Laufkugel sind jeweils sehr platzintensiv, sollten aber auch sicher in einer Manege / auf einer Bühne beherrschbar sein. Daher bietet sich eine Raumbeschränkung auf 6 x 6 Meter an.
- Ebenfalls ist für die Gewährleistung eine gute Umsicht, zum Beispiel: „Was passiert gerade hinter mir“ absolut von Nöten.
- Es dürfen keine Äquilibristikgeräte ohne Aufsicht nutzbar sein.
- Der Trainings- und Auftrittsräum muss hindernisfrei sein.

**f. Hilfestellungen, Bewegungskorrektur**

- In der Äquilibristik ist eine sichere Hilfestellung, welche die Akteurin / den Akteur nicht zum Festhalten verleitet sehr wichtig. Dabei muss darauf geachtet werden, dass die Hilfestellung nicht einseitig auf eine Körperhälfte ausgerichtet ist.
- Die / der Trainer/In sollte durch genaues Beobachten des / der Teilnehmer/In nötigenfalls eine sofortige Bewegungskorrektur einleiten. Dabei gibt es sehr gute Erfahrungswerte über die Ein-Finger-Technik (ein Finger drückt leicht gegen die Körperstelle, welche aus dem Gleichgewicht kommt).

**Einleitung:**

Die Luftartistik bietet vielfältige Möglichkeiten, auch für den Kinder- und Jugendcircusbereich. Als Grundlage für diese Vielfalt wird hier das Trapez als Schwerpunkt empfohlen. Die Voraussetzungen konditioneller und koordinativer Art können hier erarbeitet werden. Sicherheitsaspekte, sowie Methodik und Didaktik beispielhaft erlernt werden. Das Trapez ist die für Anfänger vielseitigste Disziplin in der Luftartistik.

**1. Körperliche Voraussetzungen und ihre Verbesserung**

Für bestimmte Bewegungsabläufe benötigen die Teilnehmer/innen körperliche und kognitive Voraussetzungen. Diese sind teilweise an das Alter und den Entwicklungsstand des Bewegungsapparates sowie an die individuelle Kraft und Ausdauer der Teilnehmer/Innen gekoppelt. Es ist darauf zu achten, dass die entsprechenden Voraussetzungen vorhanden sind oder im Training durch entsprechende Übungen und/oder Übungsfolgen entwickelt werden.

**a. Kondition**

Kraft:

- Stützkraft,
- relative Kraft (Solotrapez),
- Haltekraft speziell im Schulter/ Nackenbereich
- Hebekraft
- Körperspannung + Haltung
- Kraftausdauer

Beweglichkeit + Dehnfähigkeit ( Schulter, Wirbelsäule, Hüftgelenk)

**b. Koordination**

(Koordination ist das Zusammenwirken zwischen dem Zentralnervensystem und der Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes- die Ausprägung der einzelnen Fähigkeiten ist je nach Bewegung unterschiedlich)  
Für die Luftartistik vorrangig sind hier die Orientierungsfähigkeit im Raum, die Differenzierungsfähigkeit und die Kopplungsfähigkeit zu nennen.

## 2. Psychosoziale Voraussetzungen

### a. Kooperation und Kommunikation (am Duo Trapez)

#### Teamfähigkeit

Körperkontakt, soziale Nähe

### b. Vertrauen

### c. Selbst- Disziplin

Mut

Konzentrationsfähigkeit

## 3. Praktische Fertigkeiten und ihre Vermittlung

Die Teilnehmer/Innen sollen die Bewegungsabläufe der Basiselemente und ihre Gesetzmäßigkeiten kennen lernen, sowie Kenntnisse über den Lernverlauf erwerben.

### a. Grundlagen:

Schwingen im Langhang (langer Hals)

Aufschwingen aus dem Hang und einhocken zum Kniehang

Kniehang schwingen

Abschwung zum Kniehang aus dem Sitz

Aufstehen aus dem Sitz in den Stand

### b. Basiselemente

Split

Vogelnest

Halber Engel

Engel

Stützwaage

Sitzwaage

Fußhang

Abfaller aus dem Sitz in das Vogelnest

Abfaller in den halben Engel

*( Die Begriffe sind der deutschen Übersetzung aus dem Curriculum für  
Circusschulen der FEDEC entnommen!)*

*- Es besteht die Notwendigkeit hier eine landes bzw. bundeseinheitliche Terminologie  
zu erarbeiten.-*

## 4. Darstellung

Im Circustraining sollte dem darstellerischen Üben allgemein viel Raum gegeben werden. Im Gestalten bzw. der Improvisation sind gute Aufgabenstellungen das A und O einer Übungsstunde. Sie sollten den Kindern und Jugendlichen einen angemessenen Handlungsspielraum ermöglichen.

„So offen wie möglich so geschlossen wie nötig“

Ein großer Bewegungspool auf den die Übenden bei ihrer Gestaltung zurückgreifen können ist von großer Wichtigkeit.

Möglichkeiten in der Trapezarbeit können sein:

Elemente aus dem Trapezanz/Contact

Übungen in unterschiedlichen Tempi und/oder Stimmungen ausführen

Über Charaktere arbeiten.

Themen, Gefühle, Emotionen umsetzen.

## 5. Sicherheit und Gesundheit

**a. Allgemeines Aufwärmen** um den Körper vorzubereiten, danach spezielle Aufwärmübungen die auf nachfolgende Übungen vorbereiten. Entsprechende Vorübungen.

Spezielle Dehnung und Kräftigungsübungen am Ende des Trainings.

### **b. gesundheitliche Aspekte**

Auf die richtige Körperhaltung achten ( biomechanische Aspekte beachten).

Die richtige Technik schützt vor Schädigungen des Bewegungsapparates.

Hilfeleistung und Helfergriffe – Hilfeleistung heißt Führung und Unterstützung des Übenden bei der Bewegungsausführung. Helfen ist ähnlich schwierig wie das Ausführen einer Bewegung, es erfordert komplexe Fähigkeiten vom Helfenden, die geübt werden müssen. Kraft, Kenntnisse des Bewegungsablaufes und mögliche Gefahrenstellen, Anpassungs-, Antizipations-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit.

Sicherheitsstellung - heißt ständige Bereitschaft zum Eingreifen, so dass im Falle eines unvorhergesehenen Abganges der Kopf geschützt werden kann.

(Unterstützung an der Schulter)

Am Trapez folgende Regeln beachten:

**Nie loslassen**, d.h. die Übung endet immer im ruhigen Hang um gefahrlos auf den Füßen am Boden bzw. der Matte zu landen.

**Keine Panik**

**Kraft sparen**, d.h. unnötigen Kräfteinsatz durch richtige Technik ersetzen

Bei Anfängern hängt das Trapez nur so hoch wie der Übungsleiter noch Hilfeleistung stellen kann.

### **c. Materialkunde**

Bodenmatten entsprechend der Höhe des Trapezes wählen. Das verwendete Material muss DIN geprüft sein und vom Übungsleiter angewandt werden können.

# Qualifizierungsinhalte Seiltanz

## (Modul 2a/b) – Version 26. Februar 2013

### Einleitung:

Die Zirkustechnik „Seiltanz“ lässt sich unterteilen in die Bereiche „Spannseil“ und „Schlappseil“.

Das Spannseil ist ein Seil (üblicherweise Drahtseil), das mittels einer Spannvorrichtung fest zwischen zwei Punkten gespannt ist und sich dadurch nur wenig bewegt. Es gibt frei stehende Spannseil-Anlagen sowie Anlagen, die an zwei Punkten in Boden oder einer Wand verankert sind.

Das Schlappseil ist ebenfalls an zwei Punkten z.B. im Boden oder an einer Wand verankert, wobei das Seil nicht fest verspannt, sondern lose („schlapp“) hängt und sich dadurch viel bewegt.

Wegen des erhöhten Schwierigkeitsgrades beim Laufen auf dem Schlappseil soll im Folgenden ausschließlich auf das Laufen auf dem Spannseil eingegangen werden.

Da für die feinmotorischen Bewegungen beim Seiltanz ein gutes Körpergefühl Grundvoraussetzung ist, sollte hierauf im Vorfeld besonders geachtet werden. Es ist ratsam, durch Balance-Spiele auf einer Stange, einer umgedrehten Langbank etc. an das Thema heranzuführen.

Da Seiltanz auch bei niedrigen Spannseil-Anlagen vor allem bei jüngeren Kindern erhebliche Verletzungen hervorrufen kann, ist unbedingt auf die richtige Lauftechnik sowie das entsprechende Schuhwerk zu achten. Hierauf wird weiter unten noch eingegangen.

Daraus ergeben sich folgende Qualifizierungsinhalte:

### 1. Körperliche Voraussetzungen und ihre Verbesserung

Für bestimmte Bewegungsabläufe benötigen die Teilnehmer/innen körperliche und kognitive Voraussetzungen. Diese sind teilweise an das Alter und den Entwicklungsstand des Bewegungsapparates sowie an die individuelle Kraft und Ausdauer der Teilnehmer/Innen gekoppelt. Es ist darauf zu achten, dass die entsprechenden Voraussetzungen vorhanden sind oder im Training durch entsprechende Übungen und/oder Übungsfolgen entwickelt werden.

#### a. Kondition:

- **Kraft:** im Bereich der Schulter- und Rückenmuskulatur, für spezielle Tricks wie z.B. Hinsetzen + Aufstehen auch im Bereich der Bauchmuskulatur. Insgesamt muss der Körper während des Seiltanzes immer stark angespannt sein, um stabil zu sein
- **Ausdauer:** vor allem im Bereich der Schulter- und Rückenmuskulatur wegen des stetigen Haltens der Arme
- **Beweglichkeit:** Bei speziellen Tricks ist eine erhöhte Beweglichkeit sowohl in den Beinen als auch im Hüftbeuger nötig (z.B. bei Spagat)

#### b. Koordination

Beim Seiltanz sind insbesondere folgende Fähigkeiten von großer Bedeutung:

- **Gleichgewichtsfähigkeit** : Wiederherstellung statischen und labilen Gleichgewichts während und nach Bewegungen
- **Orientierungsfähigkeit**: Lageveränderung des Körpers, Bewegungssteuerung im Raum
- **kinästhetische Differenzierungsfähigkeit**: genaue Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen
- **Rhythmisierungsfähigkeit**: Bewegungen an von außen und innen vorgegebene Rhythmen anzupassen, vor allem beim gleichmäßigen Laufen, Laufen zu Musik usw.
- **Koppelungsfähigkeit** : Teilkörper- und Einzelbewegungen zu einer zielgerichteten Gesamtbewegung koordinieren

## 2. Psychosoziale Voraussetzungen

Vor allem bei der gegenseitigen Hilfestellung sowie beim gemeinsamen Auftreten sind die folgenden Fähigkeiten relevant. Diese sollen durch entsprechende Methoden wie Spiel, Gruppenaufgaben und Vertrauensübungen erarbeitet werden.

- Selbstdisziplin, vor allem bei gefährlicheren Übungen (Sprünge)
- Vertrauen in die Hilfestellung und ggf. eine Partnerin / einen Partner
- Teamfähigkeit, insbesondere Kooperation und Interaktion

## 3. Praktische Fertigkeiten und ihre Vermittlung

### a. Grundlagen

Die Teilnehmer/Innen sollen zunächst die Grundlagen des Balancierens sowie die richtige Lauftechnik kennen lernen. Dabei ist insbesondere auf die Körperhaltung, die Haltung der Arme sowie die richtige Fußhaltung zu achten. Ebenso wichtig ist das sichere Absteigen.

#### aa) Die Körperhaltung

- der Oberkörper muss immer gestreckt und angespannt sein
- der Kopf wird dabei immer leicht nach oben gezogen (wie eine Marionette, die an einem Faden aufgehängt ist)
- der Blick muss nach vorne gerichtet sein, am besten auf einen bestimmten Punkt, der die ganze Zeit über angesehen wird
- der Bauch ist leicht eingezogen
- das Gesäß ist leicht angespannt

### **bb) Die Haltung der Arme**

- die Oberarme befinden sich immer im Rechten Winkel zum Oberkörper (die Daumen nach hinten drehen, dadurch wird das Schulterblatt weiter nach unten gesetzt, was zur aufrechten Haltung beiträgt)
- die Unterarme werden zum Balancieren / Ausgleichen verwendet, sie bleiben ab dem Ellenbogen beweglich („Scheibenwischer“)

Als Unterstützung kann ein Fächer in einer Hand hinzugezogen werden. Das Balancieren ist dadurch zwar einfacher, allerdings sind einige Tricks, bei denen beide Hände eingesetzt werden müssen, nicht möglich. Deshalb sollten die Teilnehmer grundsätzlich auch in der Lage sein, die Tricks auch ohne Fächer durchzuführen.

### **cc) Die Haltung der Beine**

- zum Ausbalancieren soll immer ein Bein weggestreckt werden
- das weggestreckte Bein und die Zehenspitzen sind immer ganz gestreckt

### **dd) Die Position der Füße**

- die Füße werden grundsätzlich längs auf das Seil aufgesetzt (Ausnahmen bei speziellen Tricks möglich)
- bevor ein Fuß aufgesetzt wird, gleitet er zunächst mit den Zehenspitzen auf dem Seil entlang
- mit dem Gleiten wird bei den Zehenspitzen des Standfußes begonnen
- der „Gleitfuß“ wird auf dem Seil entlang geschoben
- das Seil befindet sich vorne zwischen dem großen und dem zweiten Zeh
- erst wenn der „Gleitfuß“ nach vorne geschoben wurde, wird das Körpergewicht nach vorne verlagert
- die Schritte sollen nicht zu groß gemacht werden
- die Schritte sollen nicht zu schnell gemacht werden
- generell sollte darauf geachtet werden, dass Füße und Beine, die weggestreckt werden, gestreckt sind

**=> Durch die Gleitbewegung wird die Gefahr eines Fehltritts stark reduziert!!!**

### **ee) Abspringen / Absteigen:**

- auch bei einem niedrigen Seil sollte schon von Anfang an darauf geachtet werden, dass beim Abspringen beide Füße immer auf der selben Seite sind!!!
- es wird auf die Seite abgegangen, auf der sich zu diesem Zeitpunkt das zum Balancieren weggestreckte Bein befindet!

## b) Basiselemente

### aa) Stehen auf einem Fuß

- Der Standfuß ist längs auf dem Seil aufgesetzt.
- Das andere Bein ist leicht auf die Seite abgespreizt. Dabei ist darauf zu achten, dass sowohl das Bein als auch der Fuß gestreckt sind.
- Die TeilnehmerInnen sollen in der Lage sein, sowohl auf dem rechten als auch auf dem linken Bein mindestens 15 Sekunden lang zu stehen.

### bb) Laufen

- Zur Lauftechnik s.o.

### cc) Hocke

- Beide Füße sind längs auf dem Seil aufgesetzt.
- Die Fußspitze des hinteren Fußes befindet sich direkt hinter der Ferse des vorderen Fußes.
- Mit geradem Oberkörper geht man nun in die Knie (Hocke).



### dd) Tor (halber Kniestand)

- Aus der Schrittstellung gleitet der vordere Fuß auf dem Seil nach vorne oder der hintere Fuß nach hinten.
- Das Knie des hinteren Beines wird abgeknickt und auf dem Seil aufgesetzt. Der Oberschenkel des hinteren Beines ist senkrecht auf dem Seil.
- Das Knie des vorderen Beines wird ebenfalls abgeknickt. Der Unterschenkel des vorderen Beines steht senkrecht auf dem Seil.
- Der Oberkörper ist aufrecht.



### ee) Rückwärts laufen

- Bzgl. der Körperhaltung gelten die gleichen Grundsätze wie beim Vorwärtslaufen.
- Der Fuß, der nach hinten geführt wird, ertastet mit den Zehenspitzen zunächst das Seil, bevor das Körpergewicht auf diesen Fuß verlagert wird.

### ff) Kleines Fähnchen

- Aus der Schrittstellung wird der Fuß des Spielbeines auf das Knie des Standbeines aufgesetzt.
- Das Knie des Spielbeines ist dabei nach vorne gerichtet
- Der Oberschenkel des Spielbeines ist parallel zum Seil



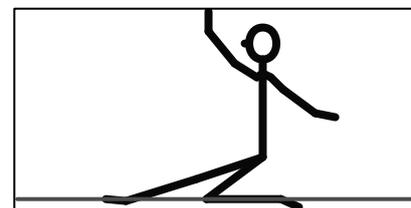
## gg) Halbe Drehung

Es gibt mehrere Möglichkeiten, eine halbe Drehung auf dem Seil auszuführen. Hier soll nur auf die einfachste Drehung eingegangen werden.

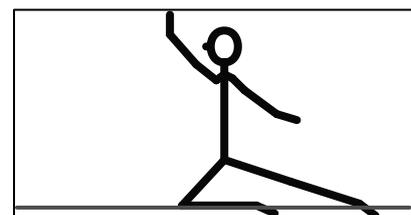
- In einer leichten Schrittstellung sind beide Füße auf dem Seil aufgesetzt.
- Der Oberkörper wird extrem nach oben gestreckt. Dabei werden die Fersen beider Füße nach oben genommen, sodass beide Füße nur mit dem Fußballen auf dem Seil sind. Die Arme werden leicht nach oben genommen.
- Nun findet die Drehung des Körpers statt. Ist der linke Fuß vorne, wird der Körper nach rechts gedreht und umgekehrt.
- Der Kopf wird so spät wie möglich gedreht.
- Die gesamte Drehbewegung soll flüssig ausgeführt werden, allerdings nicht zu schnell.
- Der Blick ist bei der halben Drehung sehr wichtig: Vor der Drehung auf einen Fixpunkt gerichtet, wird er nach der Drehung sofort wieder auf einen neuen Fixpunkt gerichtet, der sich in Verlängerung des Seils befindet.
- Mögliche Fehlerquellen:
  - o Der Körper wird nicht um 180° gedreht, sondern weniger. Die Gefahr, vom Seil zu fallen ist bei noch ungeübten SeiltänzerInnen groß. Korrektur: Der Blick soll nicht auf einen Fixpunkt gerichtet werden, der sich in der Verlängerung des Seils befindet, sondern noch weiter in der Drehrichtung (ca. 200°). Dadurch dreht sich der Körper weiter herum.
  - o Die Balance kann nach der Drehung nur schwer wiederhergestellt werden. Korrektur: Es soll darauf geachtet werden, dass beide Arme direkt nach der Drehung zur Balance ausgestreckt werden.
  - o Die Drehung wird zu schnell ausgeführt. Der Schwung ist dann zu groß. Korrektur: Langsamer, aber flüssig drehen.
  - o Die Drehung wird zu langsam ausgeführt. Durch die relativ lange Zeit, in der der Körper parallel zum Seil steht, ist die Balance nur schwer möglich. Korrektur: Drehbewegung schneller ausführen.

### c) Weitere Elemente und Variationen

- Jonglierring um Arm einen oder beide Arme drehen
- Jonglierring zuwerfen, Partner auf Boden
- Jonglierring zuwerfen, Partner auf Seil
- hinsetzen
- aufstehen
- über einen Partner steigen
- hinlegen
- in Felge laufen (Fahrrad-Felge ohne Speichen und Reifen)
- durch einen oder zwei Reifen steigen
- in der Hocke laufen
- halber Schwan
- Schwan
- schnell laufen (Füße senkrecht zum Seil, 3. Position)
- auf einen Stuhl setzen
- seitwärts laufen



halber Schwan



Schwan

- seitwärts Hocke
- Seitstütze
- Seitwärts-Kniestand (mit beiden Knien auf dem Seil)
- Seitwärts-Kniewaage (seitwärts, ein Knie auf Seil, dann diagonal ein Bein und einen Arm nach hinten bzw. nach vorne weg strecken, andere Hand hält sich am Seil fest)
- großes Fähnchen (Bein hoch strecken, Hand hält den Fuß)
- Standwaage
- Einrad fahren
- Sprung
- über etwas springen
- durch Reifen springen
- Wechselsprung
- Spagat
- ein Instrument spielen
- mit Bällen / Keulen jonglieren

#### **4. Darstellung**

Grundsätzlich soll den TeilnehmerInnen ein großer Spielraum bei der Gestaltung einer Seiltanznummer gegeben werden. Zu beachten ist, dass die darstellerischen Möglichkeiten für die auf dem Seil befindlichen Artisten schwierig ist, d.h. dass erst ab einer gewissen Sicherheit auf dem Seil Charaktere ausdrucksstark gespielt und umgesetzt werden können. Jedoch können nicht auf dem Seil befindliche Artisten um so mehr zur Gestaltung einer Handlung / Story beitragen.

##### **a) Methoden für Improvisation und künstlerische Gestaltung**

Folgende Fragestellungen können helfen:

- Was stellt das Seil dar? Bsp.: Wäscheleine, Brücke, Saite einer Gitarre, Weg in den Wolken, liegender Baumstamm im Dschungel
- Wo spielt die Szene? Bsp.: Auf dem Jahrmarkt, beim Wäsche-Aufhängen, in einem See
- Wer läuft über das Seil / Charaktere? Bsp.: Engel, Gaukler, Affen im Urwald, Spinne, komische Luftwesen
- Warum wird über das Seil gelaufen? Bsp.: Zum Wäsche-Aufhängen, um über einen reißenden Fluss zu kommen, um vom einen Punkt zum anderen zu fliegen

##### **b) Entwicklung von Nummern und Präsentationen**

Bei einer Seiltanznummer mit mehreren Artisten soll darauf geachtet werden, dass sich die selben Tricks möglichst nicht doppeln und die Nummer insgesamt abwechslungsreich gestaltet wird.

Beispielhaft werden hier folgende Möglichkeiten angeführt:

- Langsame oder schnelle Bewegungen, Trickaufführung und Musik (z.B. Wassergeister – langsam / Gaukler – schnell)
- Zwei oder mehr Drahtseil-Anlagen in einer Nummer einsetzen
- Unterschiedlich hohe Drahtseil-Anlagen einsetzen
- Beim Einsatz mehrerer Anlagen unterschiedliche Positionen der Seilanlagen auf der Bühne ausprobieren (V-förmig aufstellen, parallel usw.)

- Synchroner Ausführung von Tricks, ggf. auf verschiedenen Seilanlagen, gespiegelt oder in die gleiche Blickrichtung ausgeführt

## 5. Sicherheit und Gesundheit

### a) Das richtige Aufwärmen

Beim Aufwärmen soll der Körper auf die kommenden Anforderungen vorbereitet werden. Ein allgemeines Aufwärmen mit anschließenden Übungen zur Körperspannung wird empfohlen. Spiele, die das Balancegefühl schulen, z.B. auf einer umgedrehten Langbank oder dem Schwebebalken machen Spaß und bereiten den Körper optimal auf den Seiltanz vor. Je nach Qualifikation des Übungsleiters können auch Elemente aus dem Tanz zur Aufwärmung eingesetzt werden.

### b) Gesundheitliche Aspekte / Unfallvermeidung

- ➔ Beim Seiltanz ist unbedingt auf geeignetes Schuhwerk zu achten. Geeignetes Schuhwerk sind Schuhe mit dünner Ledersohle, ggf. dünner Gummisohle (wobei dann das „Hineingleiten“ beim Laufen schwieriger ist).  
Es wird nicht empfohlen, barfuß zu laufen, da dies schmerzhaft sein kann, vor allem bei längerer Übungszeit.
- ➔ Auch bei niedrigen Drahtseilanlagen besteht insbesondere für kleinere Kinder erhebliche Verletzungsgefahr. Deshalb gerade jüngere Kinder nie unbeaufsichtigt lassen und das Seil bei Abwesenheit des Übungsleiters ggf. abdecken.
- ➔ Um – vor allem beim Erlernen neuer Tricks – die Gefahr von schmerzhaften Abschürfungen zu vermeiden, wird das Tragen einer langen Hose empfohlen. Jedoch soll die Hose nicht so lange sein, dass beim Laufen auf die Hose getreten wird.
- ➔ Beim Abspringen vom Seil soll unbedingt darauf geachtet werden, dass die Artisten mit beiden Beinen auf die selbe Seite abspringen. Dies soll gerade auch bei Anfängern auf niedrigen Seilanlagen eingeübt werden.
- ➔ Da die Augen für die Balance elementar sind, soll darauf geachtet werden, dass längere Haare nicht ins Gesicht hängen, sondern zurückgesteckt bzw. –gebunden sind. Zudem sollte auf das Tragen von Schirmkappen verzichtet werden, wenn der Schirm nach vorne getragen wird.
- ➔ Das Tragen von Schmuck kann zu Verletzungen der Artisten selbst und des Übungsleiters führen. Deshalb soll Schmuck vor dem Training abgelegt werden.
- ➔ Bzgl. der Beleuchtung bei einer Aufführung ist darauf zu achten, dass das Seil für die Artisten gut sichtbar ist.

### c) Materialkunde

- Da sich auf den Drahtseilen bei Spannseilen ein erheblicher Zug wirkt, sollen die Anlagen regelmäßig auf lockere Schrauben und Materialermüdung kontrolliert werden.
- Drahtseile, die geknickt wurden oder aufspießen, sollten ausgetauscht werden.
- Die Spannung des Drahtseils darf nicht übermäßig stark sein. Auf Empfehlungen des Herstellers ist zu achten.

#### **d) Sichere Arbeitsumgebung**

Folgende Punkte sollten beachtet werden:

- Um Ablenkungen zu vermeiden, sollte das Seil in einer ruhigen Ecke positioniert werden, sodass sich die Artisten gut konzentrieren können
- Gerade bei höheren Drahtseil-Anlagen sollten unter das Seil Matten gelegt werden
- Es soll darauf geachtet werden, dass auf den Matten sich weder Kinder aufhalten (sitzen oder liegen), noch dass sich dort Material befindet, auf das beim Abspringen getreten wird.

#### **e) Hilfestellung**

Grundsätzlich sollte den Artisten nur auf einer Seite Hilfestellung mit einem Stab oder der Hand gegeben werden, da so die andere Hand die Ausgleichsbewegungen ausführen kann. Das Festhalten an einem Stab oder der Hand soll schrittweise reduziert werden.

Um Stürze zu vermeiden, kann beim Erlernen neuer Tricks ggf. der Klammergriff um die Hüfte der Übenden angewendet werden.