



Begleitheft

für Übungsleiter*innen



ZIRKUS K IND





© iStock

Werde Perspektivenschafter

Jetzt Dauerspender werden!

Durch Ihre Unterstützung können
bundesweite Projekte gefördert werden.

Jetzt spenden unter: [kinderturnstiftung.de/spenden](https://www.kinderturnstiftung.de/spenden)



Hereinspaziert, hereinspaziert!

Willkommen im bunten Turnhallen-Zirkus

Heute heißt es: Manege frei! Denn wir haben viele kleine Artist*innen, einige Tiere und auch so manchen gut gelaunten Clown in unserem bunten Zirkuszelt zu Gast!

Die unten beschriebenen Übungen können am „**kinder Joy of Moving Tag des Kinderturnens**“ in verschiedenen Variationen in der Halle aufgebaut und angeboten werden. Die Kinder erleben durch die Stationen einen Ausflug in die bunte Zirkuswelt. Dabei geht es nicht darum, die besten Artist*innen auszubilden, sondern die Kinder sollen fantasievoll verschiedene Geräte kennenlernen und sich gemeinsam ausprobieren dürfen.

Nun heißt es aber wirklich:

**„Manege frei für einen tollen Tag
im bunten Turnhallen-Zirkus!“**

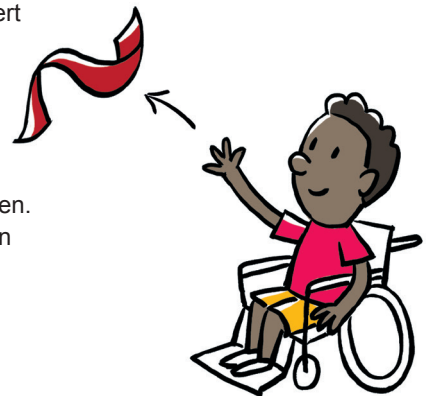


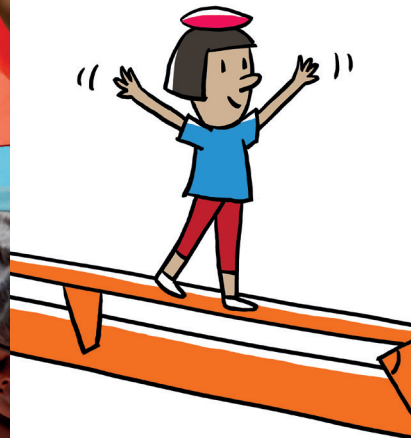
Hinweise zur Durchführung

Die Vorschläge können als Stationsbetrieb genutzt, oder auch als große Bewegungslandschaft aufgebaut und erfahren werden. So können die Kinder die angebotenen Aufbauten auch mit anderen Kindern nutzen, ihrer Fantasie freien Lauf lassen und gemeinsam mit anderen eigene, bunte Zirkus-Übungen gestalten.

Innerhalb der vier großen Zirkuswelten Jonglage, Akrobatik, Balance und der Tiershow kann froh und munter variiert und in die regulären Kinderturn-Stunden integriert werden. Dabei werden je nach Station die fünf unterschiedlichen motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination geschult. Durch die vorgeschlagenen Variationen werden die individuellen Fähigkeiten der Kinder berücksichtigt und angemessen gefördert.

Erste Ideen und Anregungen zum Anpassen der Spiele sind teils unter „Variationen“ beschrieben. Je nach Gegebenheiten in der Halle und den zur Verfügung stehenden Materialien können die Stationen darüber hinaus aber auch leicht individuell abgeändert und angepasst werden. Online gibt es außerdem einen Ideenspeicher, der es ermöglicht, Stationen hinzuzufügen oder abzuändern. Denn der **„Kinder Joy of Moving Tag des Kinderturnens“** soll sich an eure Bedürfnisse und Turnhallen anpassen. Fühlt euch frei, ihn nach euren Möglichkeiten auszugestalten.







kinder Joy of Moving

kinder Joy of Moving ist eine Initiative von Ferrero, die sich zum Ziel gesetzt hat, Kinder und Jugendliche für Sport und Bewegung zu begeistern. Dabei steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund.

Seit 2020 ist kinder Joy of Moving offizieller Partner des Deutschen Turner-Bundes (DTB) im Kinderturnen. Ziel der Partnerschaft ist es, den Turnsport bekannter zu machen und Kinder zu mehr Bewegung zu motivieren sowie für das Turnen zu begeistern. Zu der Partnerschaft zählen neben dem „kinder Joy of Moving Tag des Kinderturnens“ auch das **„kinder Joy of Moving Kinderturn-Abzeichen“**. Außerdem macht ein mobiler Turnparcours, der auf ausgewählten Turnevents eingesetzt wird, das Turnen auf außergewöhnliche Weise erlebbar.

Das Projekt kinder Joy of Moving motiviert Kinder bereits seit 2006 für Bewegung. Neben dem DTB arbeitet die Initiative mit weiteren renommierten Partnern im Sport zusammen, darunter dem Deutschen Olympischen Sportbund (Sportabzeichen-Tour), der Gesellschaft zur Förderung des Radsports (Deutschland Tour) und der Flying Steps Academy (Street Dance). Mit diesen Partnerschaften unterstützt kinder Joy of Moving Projekte in der Leichtathletik, Radfahren und Tanzen.

Weitere Informationen unter www.kinderjoyofmoving.de



Jonglage



10

Tiershow



16

Akrobatik



22

Balance



26

ZIRKUS^KIND

Übersicht

Jonglage

Übung 1

Tüchlein wechsel dich

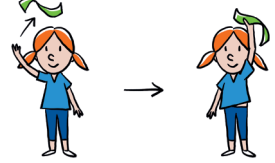
Zu zweit Werfen und Fangen mit einem Tuch inklusive Positionswechsel.



Übung 2

Das kleine Krokodil

Werfen und Fangen mit einem Tuch.



Tiershow

Übung 1

Tiger und Löwen: Der Feuertunnel

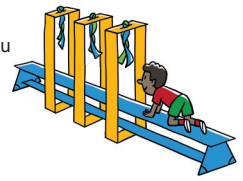
Die Raubkatzen kriechen durch den „wackligen“ Reifentunnel und achten auf die Tücher.



Übung 2

Das Zirkuspony: Durch die engen Boxen

Die Zirkusponys balancieren auf allen vieren über die Bank, ohne die Tücher zu berühren und beweisen ihr Geschick.



Akrobatik

Übung 1

Wirbel der Zeit

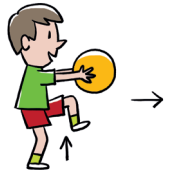
Die Kinder halten die „Glaskugel“ (Ball) mit beiden Händen vor dem Körper und drehen sich auf einem Bein einmal um sich selbst.



Übung 2

Die wandelnde Wahrsagerin

Die Kinder halten die „Glaskugel“ (Ball) in beiden Händen und laufen wie die Störche.



Balance

Übung 1

Der erste Balanceakt

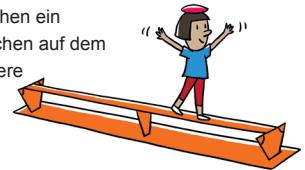
Balancieren über das Seil bzw. eine Krepp-Klebeband-Linie, ggf. mit Hilfsmitteln (Stab, Schirm, Tücher).



Übung 2

Gleichgewicht braucht Köpfchen

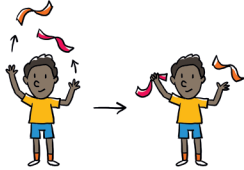
Die geschickten Zirkuskinder balancieren über die Bank und versuchen ein Tuch/Sandsäckchen auf dem Kopf auf die andere Seite zu bringen.



Übung 3

Jongleur-Star

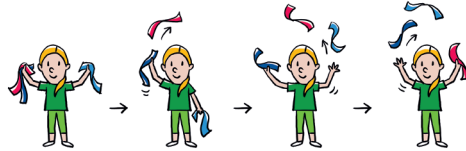
Werfen und Fangen mit zwei Tüchern.



Übung 4

Tücher-Zirkus

Werfen und Fangen mit drei Tüchern.



Übung 3

Der Zirkuspudel

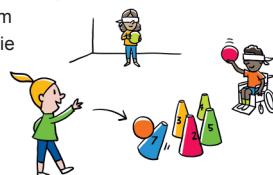
Die kleinen Zirkuspudel versuchen im Rudel die Luftballons oder Tücher so lange wie möglich in der Luft zu halten.



Übung 4

Der zielsichere Elefant

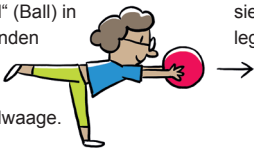
Die kleinen Elefanten zeigen ihr Können und werfen mit dem Wurfmaterial auf die Hütchen oder die Fläche an der Wand.



Übung 3

Die schwebende Kugel

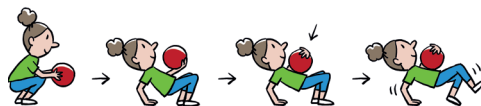
Die Kinder halten die „Glaskugel“ (Ball) in beiden Händen und machen eine Standwaage.



Übung 4

Der Tisch der Glaskugel

Die Kinder gehen in die Hocke und drücken das Becken hoch, während sie mit einer Hand die „Glaskugel“ (Ball) halten. Der „dreibeinige Tisch“ legt die „Glaskugel“ nun auf seinen Körper und läuft im Krebsgang.



Übung 3

Der Auftritt der Seiltanz-Kinder

Balancieren über die Bank / den Schwebebalken mit verschiedenen Materialien zur Unterstützung der Balance.



Übung 4

Der Sprung in die Manege

Die Kinder balancieren durch den aufgebauten Parcours und beenden den Auftritt mit einem mutigen Sprung auf die Weichbodenmatte.

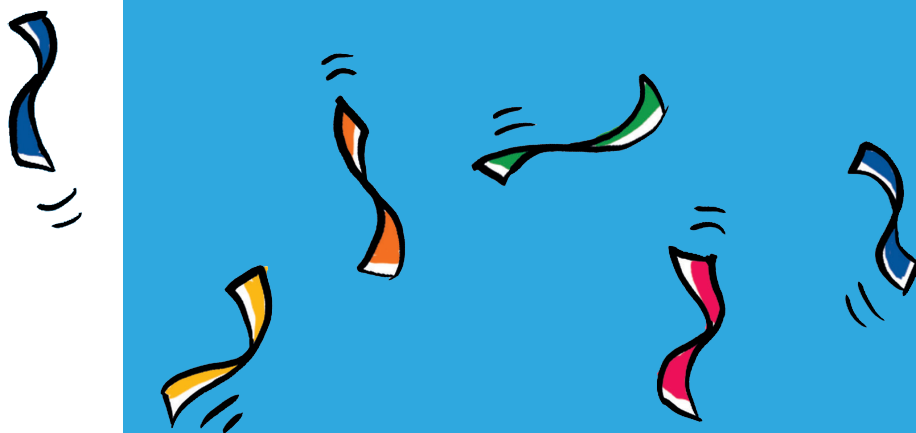


Jonglage

Bevor es los geht

Wie halte ich ein Tuch?

Das Tuch wird von oben in der Mitte gegriffen und locker festgehalten.
Der Handrücken zeigt dabei nach oben.



Zu einem „richtigen“ Zirkus gehören natürlich auch die Jonglage. Um die Kunst des Jonglierens zu erlernen ist der einfachste Weg, es zunächst mit Tüchern zu versuchen. Sie haben tolle Flugeigenschaften und fallen langsam, so dass genug Zeit bleibt, sie nach dem Hochwerfen wieder zu schnappen, bevor sie auf dem Boden aufkommen.

Nach der Materialgewöhnung kann zunächst mit Wurf- und Fangübungen mit nur einem Tuch, über erste Jonglierübungen, bis hin zur Jonglage mehrerer Tücher, für viele Könnensstufen etwas geboten werden.

Nachfolgend geben wir einige Tipps zu kleinen Übungen mit Tüchern zur Gewöhnung. Anschließend folgt eine kurze Anleitung zum Jonglieren lernen mit Tüchern, welche im Rahmen eines Kinderturn-Aktionstags an einer Station umgesetzt werden kann. Das Jonglieren in den Kinderturn-Stunden kann gemeinsam geübt und dann bei einer Zirkus-Vorführung aufgeführt werden.




ZIRKUSKIND

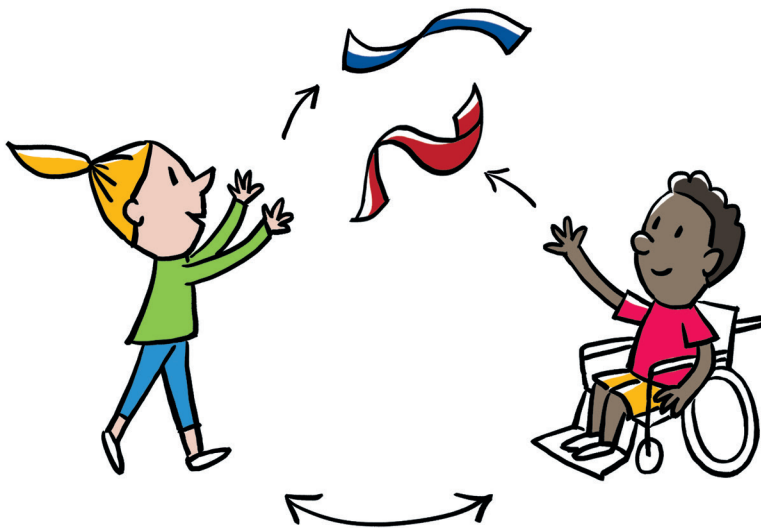
Jonglage

ÜBUNG 1

Tüchlein wechsel dich

Durchführung:

Werfen und Fangen mit einem Tuch – zu zweit: Die Kinder stellen sich paarweise nebeneinander. Sie werfen ihre Tücher gleichzeitig hoch, tauschen schnell die Plätze und fangen das Tuch des anderen auf.



MATERIAL

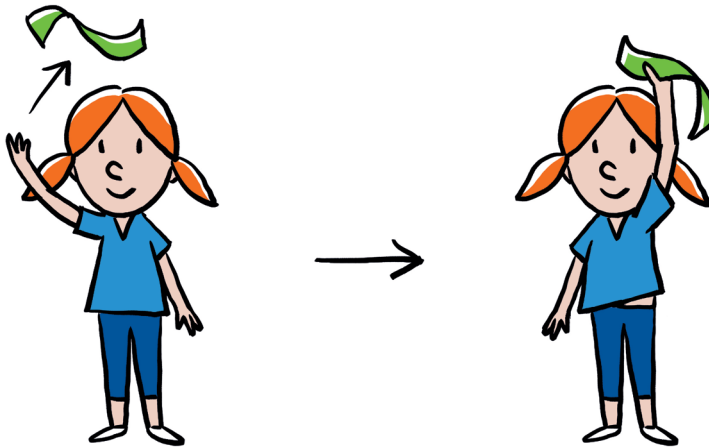
- Ein Jonglage-Tuch je Kind

ÜBUNG 2

Das kleine Krokodil

Durchführung:

Werfen und „Schnappen“ mit einem Tuch: Die Kinder halten ihr Jongliertuch in einer Hand. Dann werfen sie es schräg nach oben ab, indem sie den ganzen Arm zur anderen Schulter hochführen. Danach fangen sie das Tuch mit der anderen Hand wieder auf, indem sie danach „schnappen“ und es somit wieder in der Mitte halten. Nun das gleiche mit der anderen Hand wiederholen.



MATERIAL

- Ein Jonglage-Tuch je Kind

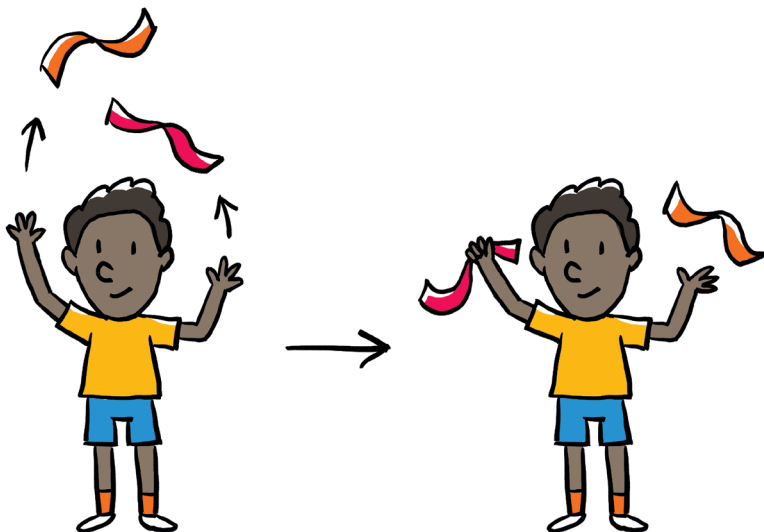
Jonglage

ÜBUNG 3

Jongleur-Star

Durchführung:

Werfen und Fangen mit zwei Tüchern: Die Kinder halten in jeder Hand ein Jongliertuch. Sie werfen das erste Tuch wie zuvor schräg nach oben ab. Sobald sie das erste Tuch abgeworfen haben, werfen sie das zweite Tuch unter dem ersten hindurch zur anderen Schulter hoch. Anschließend schnappen sie nacheinander beide Tücher.



MATERIAL

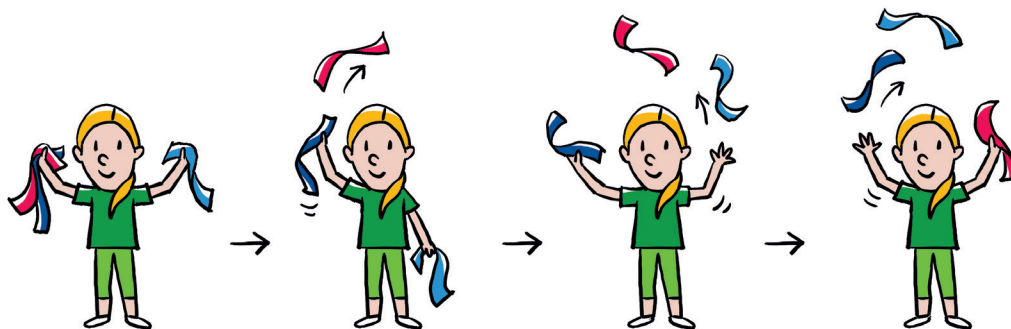
- Zwei Jonglage-Tücher je Kind

ÜBUNG 4

Tücherzirkus

Durchführung:

Werfen und Fangen mit drei Tüchern: Die Kinder halten zwei Tücher in der starken und ein Tuch in der schwächeren Hand. Nun wird das erste Tuch aus der starken Hand schräg nach oben abgeworfen. Als nächstes folgt das Tuch aus der anderen, der schwachen Hand, genau wie in Vorübung zwei. Direkt danach wird mit der leer gewordenen schwachen Hand das erste Tuch aufgeschnappt und gleichzeitig das zweite Tuch aus der starken Hand losgeworfen. So geht es nun im Wechsel immer weiter: Ein Tuch schnappen und schräg zur anderen Seite hochwerfen, dort schnappen und wieder zurück.



MATERIAL

- Drei Jonglage-Tücher je Kind

Tiershow



Neben der Jonglage-Show sind auch Tiere im Zirkus stets beliebt. Wir nehmen natürlich keine echten Tiere, sondern präsentieren unsere kleinen Zirkuskinder unter anderem als Löwe und Tanzbär.

Daher heißt es nun „Manege frei!“ für unsere Zirkustiere.



Tiershow

ÜBUNG 1

Tiger und Löwen: Der Feuertunnel

Durchführung:

Die Reifen werden zwischen die Matten gesteckt, sodass ein wackliger Tunnel entsteht. Damit es ein Feuertunnel wird, werden die Tücher oben an die Reifen gebunden. Die Raubkatzen kriechen durch die Reifen von einer auf die andere Seite.

Variationen:

- Die Raubkatzen versuchen möglichst schnell durchzukommen.
- Die Raubkatzen sollen ganz vorsichtig durch die Reifen kriechen und versuchen, das Feuer (die Tücher) nicht zu berühren.
- Der Feuertunnel wird von den anderen Raubkatzen während des Durchquerens geschaukelt.
- Einzelne Ringe werden aus den Matten herausgezogen und der Feuerring wird – je nach Schwierigkeitsgrad – in verschiedenen Höhen über der Matte gehalten. Kleine Raubkatzen können durch den Ring krabbeln und größere Raubkatzen einen Purzelbaum hindurch machen. Fortgeschrittene Raubkatzen können auch mit einer Flugrolle durch den Feuerring springen.

MATERIAL

- Matte
- 3 Reifen
- Tücher



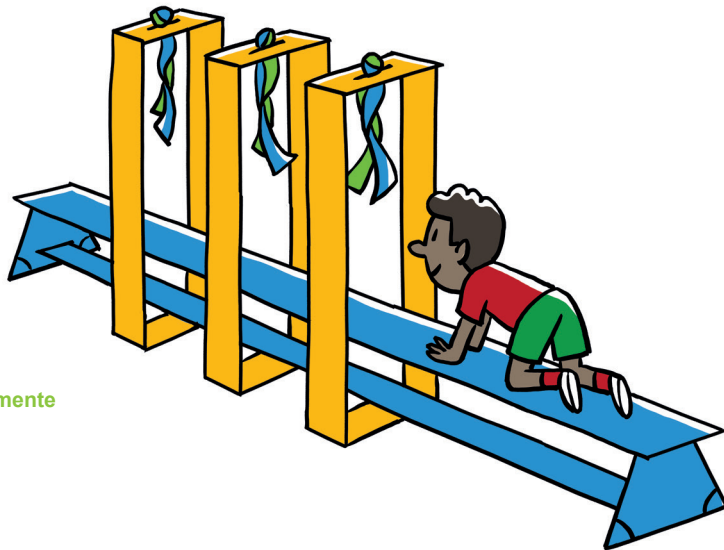
ÜBUNG 2

Das Zirkuspony: Durch die engen Boxen

Durchführung:

Die Kastenelemente werden aufrecht gestellt und mit einer durch sie hindurch gelegten, umgedrehten Bank gesichert. Die Tücher werden an die Griffmulden der Kastenelemente gebunden.

Die Kinder beweisen als Zirkusponys ihr Geschick und balancieren auf allen vieren über die Bank durch die Kastenelemente. Um es den Ponys schwieriger zu machen, kann vorgegeben werden, dass die Tücher sich nicht bewegen dürfen.



MATERIAL

- Bank
- Kastenelemente
- Tücher

Tiershow

ÜBUNG 3

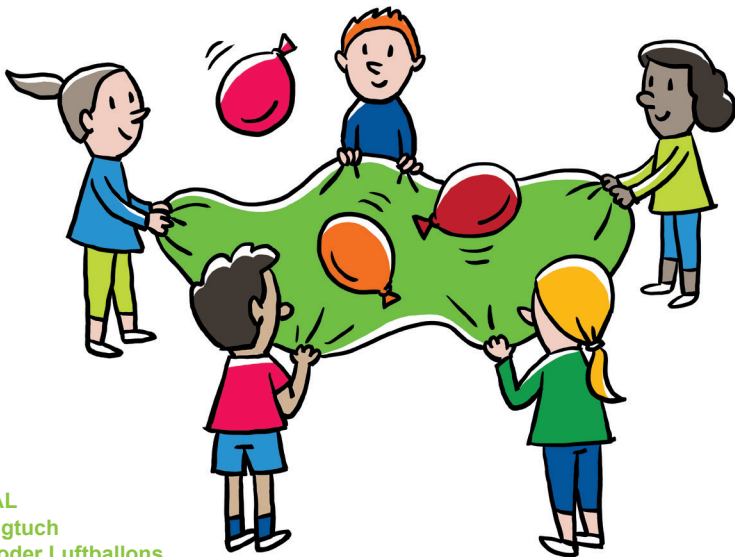
Der Zirkuspudel

Durchführung:

Viele Tiere fühlen sich im Rudel/in der Gruppe am wohlsten. Deshalb versammeln sich die kleinen Pudel am Schwungtuch. Durch die gemeinsame Bewegung des Schwungtuchs wird versucht, die Luftballons bzw. die Tücher so lange wie möglich in der Luft zu halten.

Variationen:

Je nach Erfolg können weitere Materialien auf das Schwungtuch gelegt werden.



MATERIAL

- Schwungtuch
- Tücher oder Luftballons

ÜBUNG 4

Der zielsichere Elefant

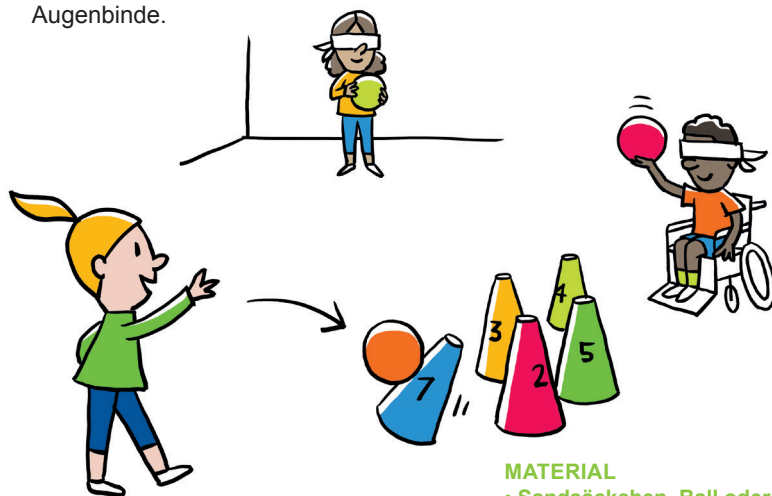
Durchführung:

Elefanten sind mit ihrem Rüssel sehr zielsicher. Besonders gerne nutzen sie ihn als Duschkopf und treffen dabei jede Stelle an ihrem Rücken. Die kleinen Elefanten zeigen ihr Können und werfen mit dem Wurfmaterial auf die Hütchen oder die Fläche an der Wand.

Die Hütchen werden in die Höhe gestapelt. Je nach Platz werden unten drei oder vier aufgestellt, in der Ebene darüber je eins weniger, bis in der obersten Ebene nur noch ein Hütchen steht. Alternativ kann mit Tape eine Fläche (ein Kreis oder ein Quadrat als Zielfläche) an die Wand geklebt werden.

Variationen:

Schwieriger wird es bei einer größeren Entfernung oder auch mit Augenbinde.



MATERIAL

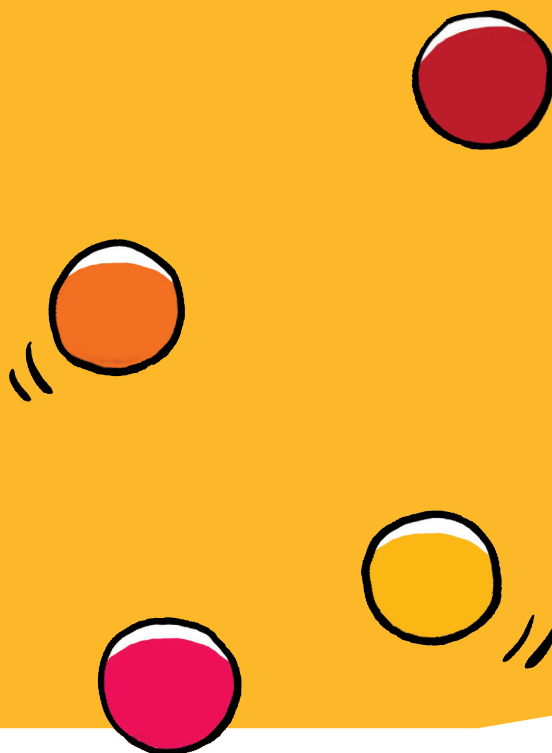
- Sandsäckchen, Ball oder Indiaca
- Hütchen, Flaschen, Dosen, Tape

Akrobatik

Die Kugel der Wahrsagerin

Durchführung:

Die Kinder legen sich jeweils einen Ball (= die Glaskugel der Wahrsagerin) in die Handflächen. Sie vollführen verschiedene statische, oder dynamische Übungen, gerne auch Sprünge und versuchen den Ball dabei nicht zu verlieren.



„Manege frei“ heißt es in jedem Zirkus auch für verschiedenste Akrobat*innen. Egal ob am Trapez, allein oder zu zweit am Boden, sie haben eine Gemeinsamkeit: Um beeindruckende Elemente auszuführen, benötigen sie Gleichgewichtssinn, Körperspannung, Vertrauen und Mut. Alles wichtige Punkte, die bereits im Kinderturnen an die Kleinsten vermittelt werden. Heute schnuppern diese einmal in die Welt der Bodenakrobatik hinein und testen allein, zu zweit oder in Grüppchen ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten aus.

Die Wahrsagerin am Zirkuseingang möchte auch mal akrobatische Übungen ausprobieren – und zwar mit ihrer Glaskugel, weil sie diese immer bei sich trägt. Sie fragt die Zirkuskinder, welche Übungen man da machen kann. Diese zeigen der Wahrsagerin, wie sie sich richtig bewegen muss, ohne dass die Kugel herunterfällt.



Akrobatik

ÜBUNG 1

Wirbel der Zeit

Die Kinder halten die Glaskugel (Ball) mit beiden Händen vor dem Körper und drehen sich auf einem Bein einmal um sich selbst.

Variationen:

- Die Kinder probieren die beidhändigen Übungen einhändig aus, mal mit der linken, mal mit der rechten Hand.
- Sie agieren mit zwei Bällen gleichzeitig.
- Die Kinder können sich auch noch eigene Übungen ausdenken.



MATERIAL

- Bälle z.B. Gymnastikball, Softball

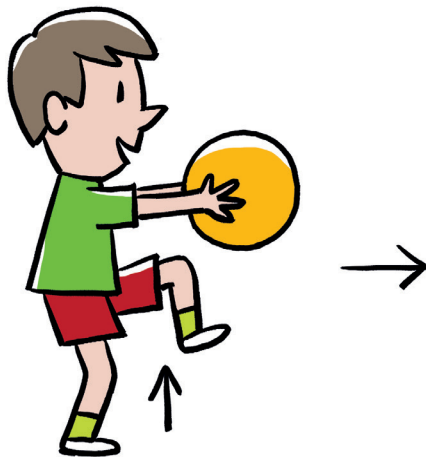
ÜBUNG 2

Die wandelnde Wahrsagerin

Die Kinder halten die Glaskugel in beiden Händen und laufen wie die Störche, indem sie jeweils das Knie hochziehen und einen weiten Schritt nach vorne machen.

Variationen:

- Die Kinder probieren die beidhändigen Übungen einhändig aus, mal mit der linken, mal mit der rechten Hand.
- Sie agieren mit zwei Bällen gleichzeitig.
- Die Kinder können sich auch noch eigene Übungen ausdenken, z.B. Gangarten wie Entengang, Rückwärts, Seitwärts oder Kreuzschritt.



MATERIAL

- Bälle z.B. Gymnastikball, Softball

Akrobatik

ÜBUNG 3

Die schwebende Kugel

Die Kinder halten die Glaskugel in beiden Händen und machen eine Standwaage.

Variationen:

- Die Kinder probieren die beidhändigen Übungen einhändig aus, mal mit der linken, mal mit der rechten Hand.
- Sie agieren mit zwei Bällen gleichzeitig.
- Die Kinder können sich auch noch eigene Übungen ausdenken.



MATERIAL

- Bälle z.B. Gymnastikball, Softball

ÜBUNG 4

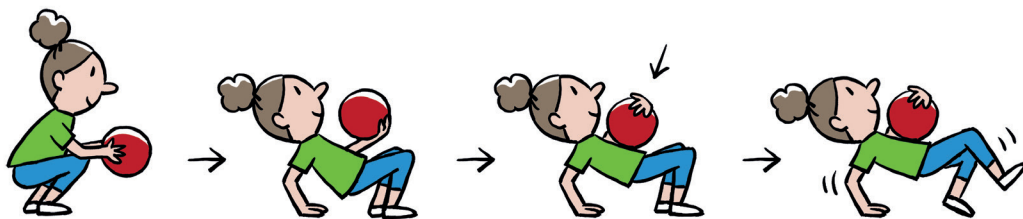
Der Tisch der Glaskugel

Die Kinder gehen in die Hocke, halten die Glaskugel in einer Hand und setzen die andere Hand hinter den Rücken auf den Boden. Jetzt drücken sie das Becken hoch.

Der „dreibeinige Tisch“ legt die Glaskugel nun auf seinem Körper ab. So kann er auf der freien Hand und den Füßen laufen (Krebsgang). Die Kinder testen selbst, an welcher Stelle und wie der Ball am sichersten zu balancieren ist.

Variationen:

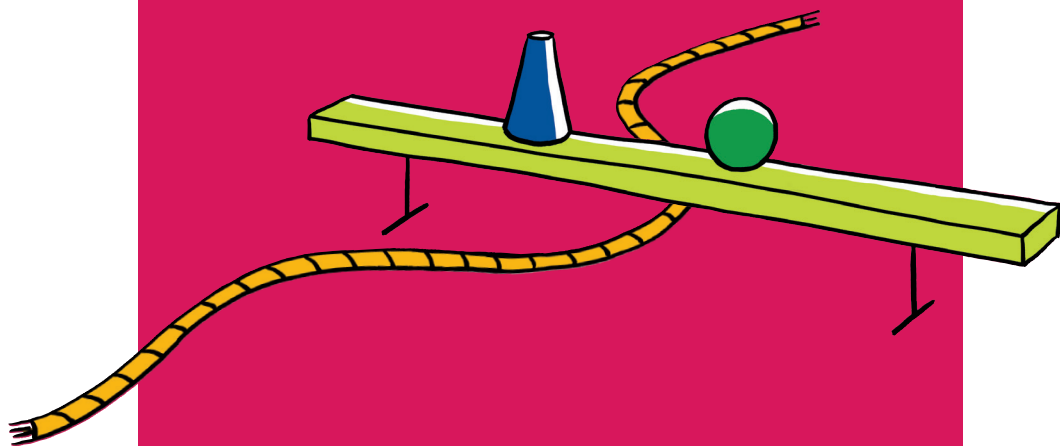
- Die Kinder versuchen, in den jeweiligen Stellungen zu laufen (als vierbeiniger oder dreibeiniger Tisch).
- Die Kinder können sich auch noch eigene Übungen ausdenken, z.B. wie man den Ball ohne ihn in die Hände zu nehmen transportieren kann.



MATERIAL

- Bälle z.B. Gymnastikball, Softball

Balance



Es geht hoch hinaus, die Zuschauenden werden die Luft anhalten, denn nun kommen wir zu einem Höhepunkt eines jeden Zirkusbesuches! Wir begrüßen unsere Zirkuskinder beim Seiltanz und Balancieren und sind gespannt, ob diese die große Herausforderung hoch oben unter dem Zirkuszelt meistern werden.

Die Zirkuskinder sind immer sehr konzentriert bei ihrem Drahtseilakt und tragen zur Unterstützung häufig eine Balancestange (parallel zum Boden) oder einen Schirm, wenn sie über das Seil balancieren.

Bevor sie bereit für die große Manege sind und ihren tollen Auftritt dem Publikum präsentieren dürfen, steht erst einmal üben, üben, üben auf dem Plan. Und das geht so:



Balance

ÜBUNG 1

Der erste Balanceakt

Durchführung:

Zum Warm-up balancieren die Kinder über ein Seil bzw. eine Krepp-Klebeband-Linie. Sie strecken dabei die Arme zur Seite und halten die Balance ggf. mit Hilfsmitteln (Stab, Schirm, Tücher).



MATERIAL

- Langes Seil, Krepp-Klebeband, (Lege-)Linien
- Stab, Tücher, Schirmchen

ÜBUNG 2

Gleichgewicht braucht Köpfchen

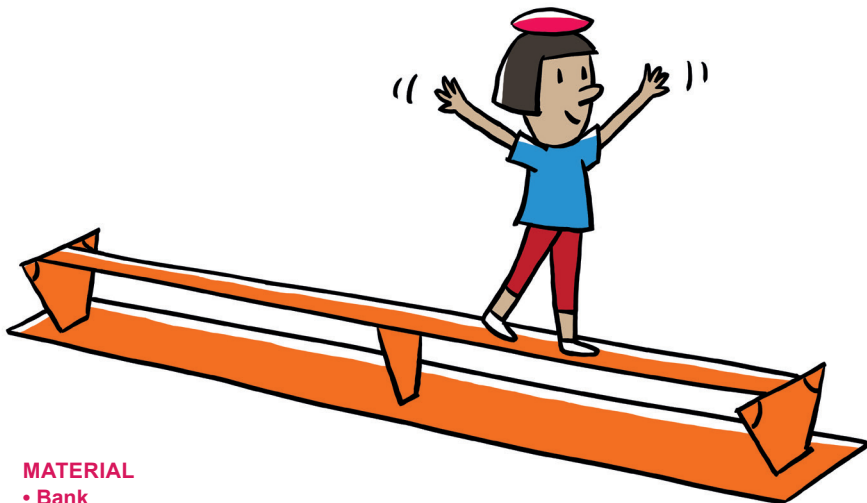
Durchführung:

Eine Bank und am Start (an einem Bankende) eine Box mit Tüchern bzw. Sandsäckchen aufstellen. Die geschickten Zirkuskinder balancieren über die Bank und versuchen ein Tuch / Sandsäckchen auf dem Kopf auf die andere Seite zu bringen.

Variationen:

Der Schwierigkeitsgrad kann folgendermaßen erhöht werden:

- Die Bank wird umgedreht aufgestellt.
- Zusätzlich zum Material auf dem Kopf wird weiteres Material auf den Handflächen balanciert wird.
- Es wird rückwärts balanciert.



MATERIAL

- Bank
- Tücher oder Sandsäckchen

Balance

ÜBUNG 3

Der Auftritt der Seiltanz-Kinder

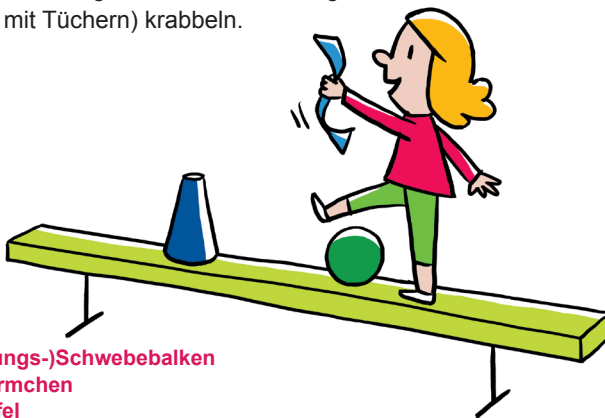
Durchführung:

Nun geht es höher hinaus, denn die Kinder balancieren über die Bank / den Schwebebalken. Dabei dürfen und sollen sie die verschiedenen Materialien zur Unterstützung ausprobieren und schauen, ob es mit einem Balancestab in der Hand leichter fällt. Jedes Zirkuskind hat natürlich eine ganz eigene Lösung!

Variationen:

Der Schwierigkeitsgrad kann folgendermaßen erhöht werden:

- In der Mitte der Bank einen Streck sprung, Hock sprung oder eine Drehung machen.
- Rückwärts über die Bank balancieren.
- Über ein auf der Bank liegendes Hindernis (z.B. Schaumstoff-Würfel) steigen.
- Eine Standwaage auf der Bank machen.
- Kombination mit dem Feuerring: Auch Raubkatzen können balancieren! Beim Balancieren auf alle Viere gehen und durch den gefährlichen Feuer-Ring (Ring mit Tüchern) krabbeln.



MATERIAL

- Bank / kleiner (Übungs-)Schwebebalken
- Stab, Tücher, Schirmchen
- Schaumstoff- Würfel

ÜBUNG 4

Der Sprung in die Manege

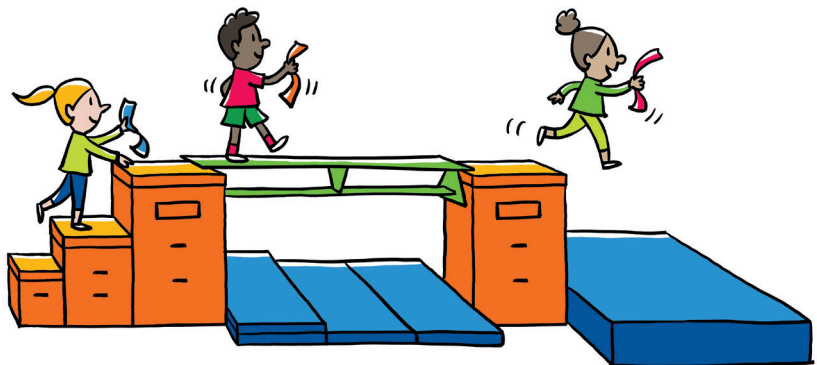
Durchführung:

Genug trainiert, der große Auftritt steht kurz bevor! Die Zuschauenden freuen sich auf die Darbietung in luftiger Höhe. Die Kinder balancieren durch den aufgebauten Parcours und beenden den Auftritt mit einem mutigen Sprung auf die Weichbodenmatte.

Variationen:

Der Schwierigkeitsgrad kann folgendermaßen erhöht werden:

- Alle zuvor vorgestellten Übungen in den Parcours einbeziehen und eine bunte Tier-Balance-Landschaft aufbauen.
- Tücher in die Bewegungen einbinden und das Publikum verzaubern.
- Mit den anderen Kindern eine kleine Kür mit Bewegungen und Sprüngen überlegen und vorführen.



MATERIAL

- 2 Kästen
- Bank
- kleine blaue Matten zur Sicherung
- Weichbodenmatte
- „Stufen“ (Kästen, Hocker, Würfelkästen, sonstiges geeignetes Material)
- Tücher, Stab, Schirmchen



Impressum

Herausgeber:
Deutsche Turnjugend
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt
E-Mail: kinderturnen@dtb.de
www.tuju.de
www.kinderturnen.de

Zeichnungen:
Daniel Jennewein, Frankfurt am Main
Gestaltung:
Hanauer Grafik Design / SIDELINES
Frankfurt am Main
Ausgabe 2024

Der Kinderturn-Club hat's!

Wollen Sie Ihren Kindern etwas Besonderes bieten?

Suchen Sie Hilfen für sich und andere Übungsleitende?

Wollen Sie Kinderturnen in Ihrem Verein positiv platzieren?

Wollen Sie Kinderturnen außerhalb des Vereins attraktiv präsentieren?



Sprechen Sie uns an:

Deutsche Turnjugend
DTB Kinderturn-Club
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main

Clubtelefon: 069/67801-113
Clubfax: 069/67801-199
Clubmail: kinderturnclub@dtb.de

Unsere Partner:



Bundeszentrale
für gesundheitliche
Aufklärung
BZgA

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

