

Stationskarten

ZIRKUS  IND



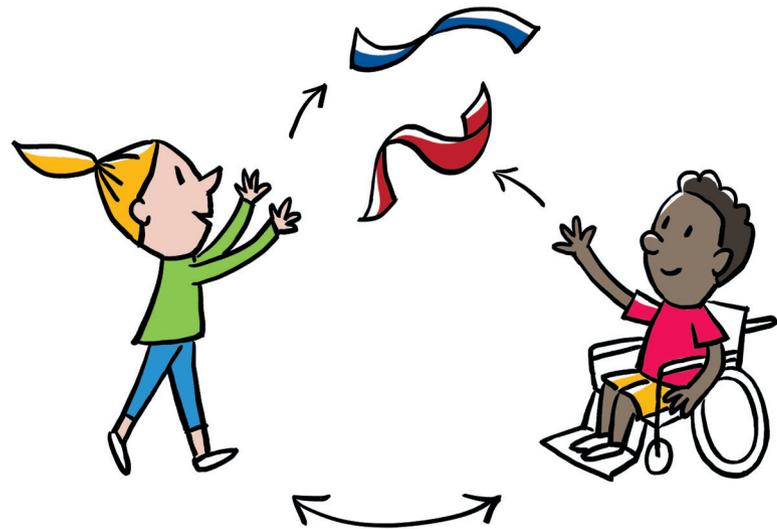
Jonglage

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

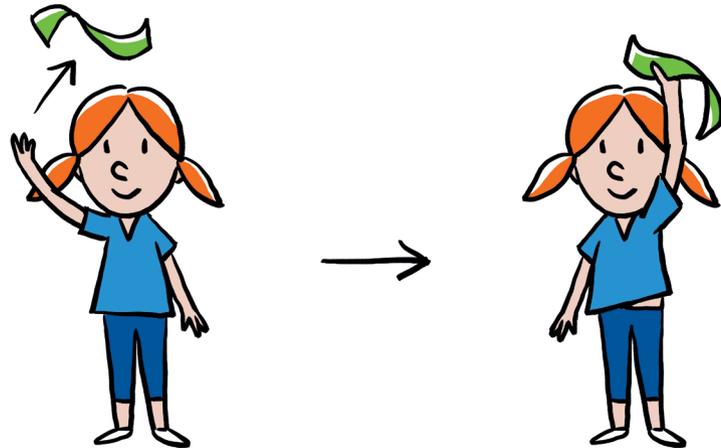
Jonglage

ÜBUNG 2

Das kleine Krokodil

Durchführung:

Werfen und Fangen 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

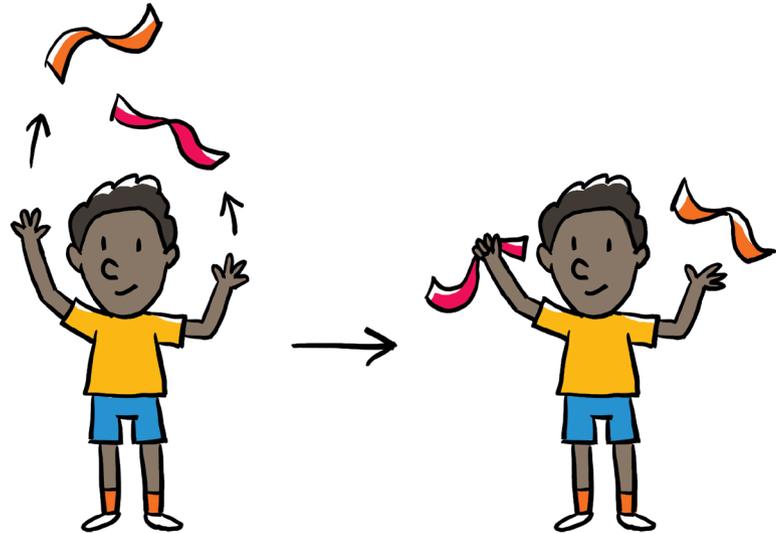
Jonglage

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

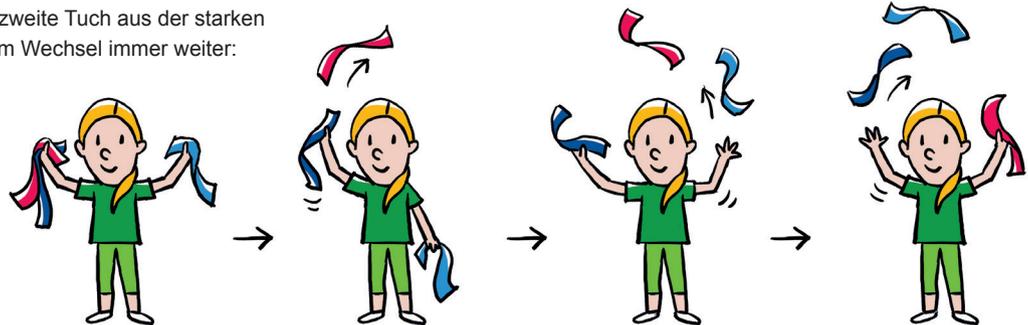
Jonglage

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

ÜBUNG 1

Tiger und Löwen: Der Feuertunnel

Durchführung:

Die Matte wird in die Reifen gelegt, 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

Tiershow

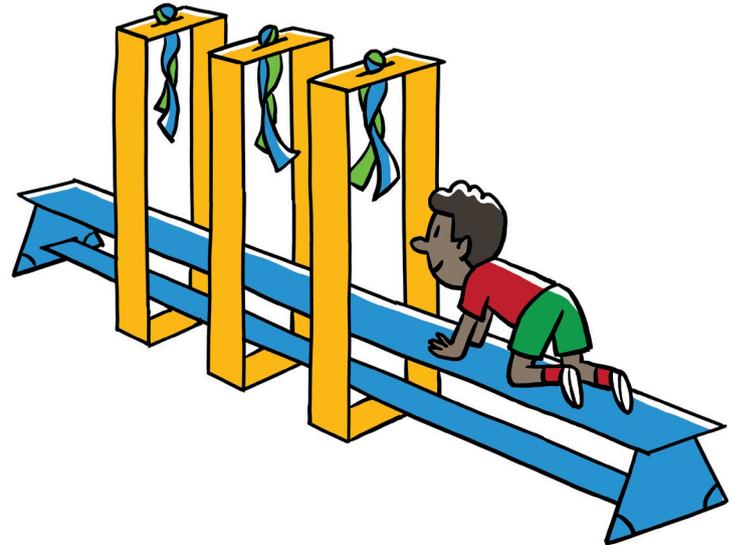
ÜBUNG 2

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 vier 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

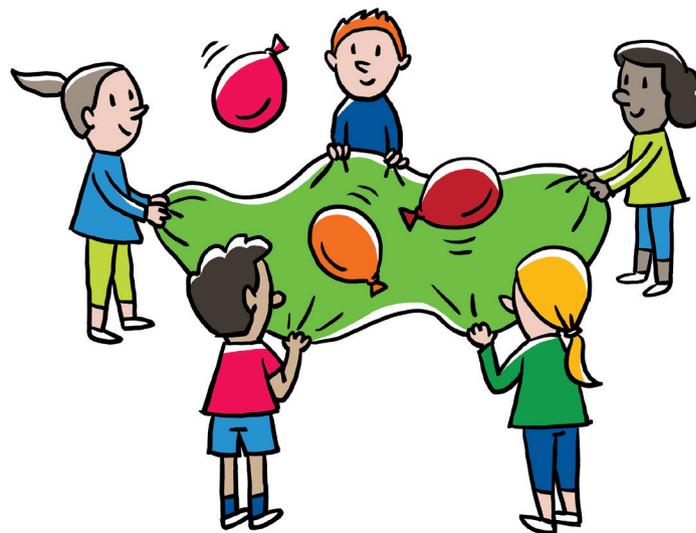
Der Zirkuspudel

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

Tiershow

ÜBUNG 4

Der zielsichere Elefant

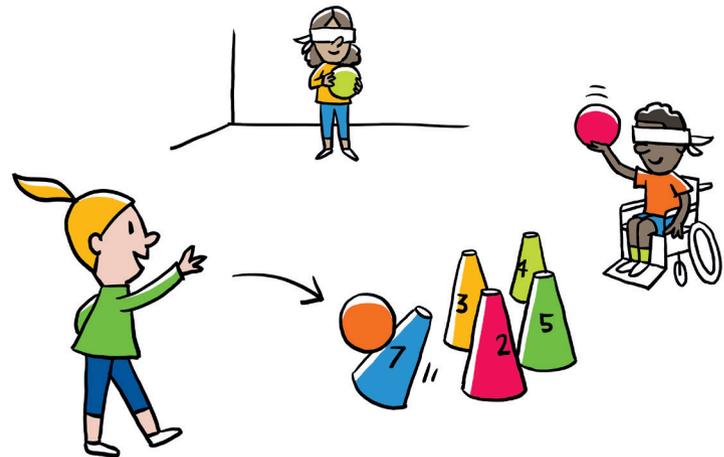
Durchführung:

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 Indiacca
- Hütchen, Flaschen, Dosen, Tape

Akrobatik

ÜBUNG 1

Wirbel der Zeit

Durchführung:

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

Akrobatik

ÜBUNG 2

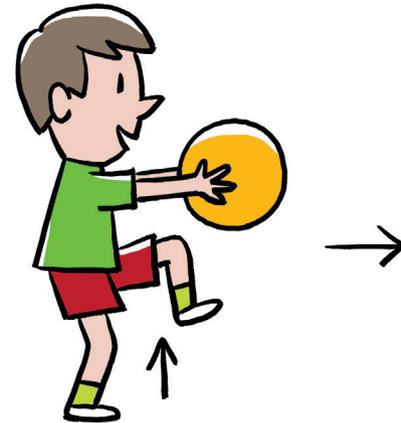
Die wandelnde Wahrsagerin

Durchführung:

Die Kinder halten die „Glaskugel“ (Ball) 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

Durchführung:

Die Kinder halten die „Glaskugel“ (Ball) 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

Akrobatik

ÜBUNG 4

Der Tisch der Glaskugel

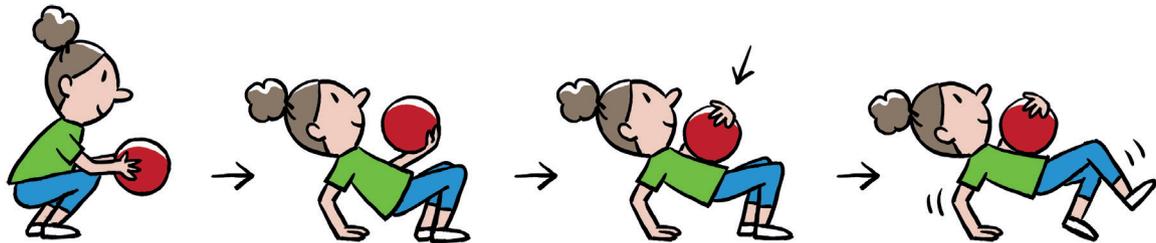
Durchführung:

Die Kinder gehen in die Hocke, halten die „Glaskugel“ (Ball) in einer Hand und setzen die andere Hand hinter den Rücken. 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

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

Balance

ÜBUNG 2

Gleichgewicht braucht Köpfchen

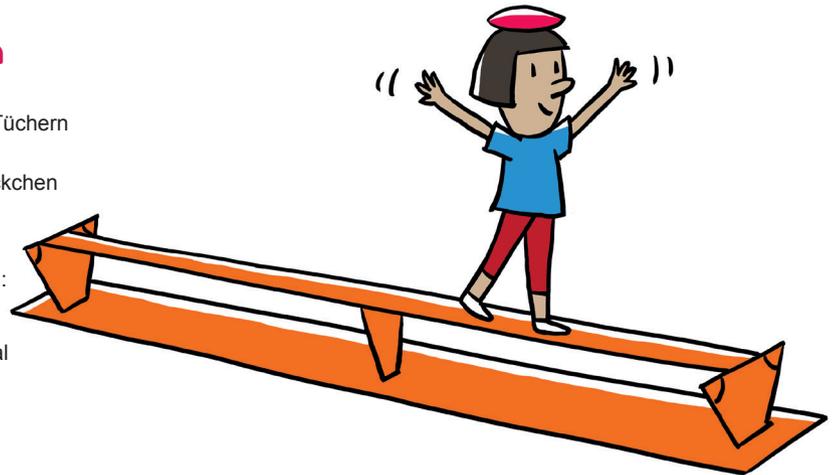
Durchführung:

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.
- Es wird rückwärts balanciert.



MATERIAL

- Bank
- Tücher oder Sandsäckchen

Balance

ÜBUNG 3

Der Auftritt der Seiltanz-Kinder

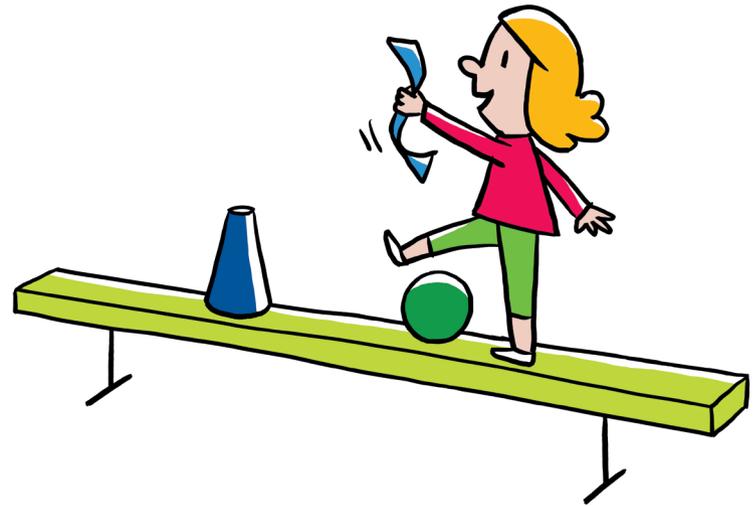
Durchführung:

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 Strecksprung, Hocksprung 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

Balance

ÜBUNG 4

Der Sprung in die Manege

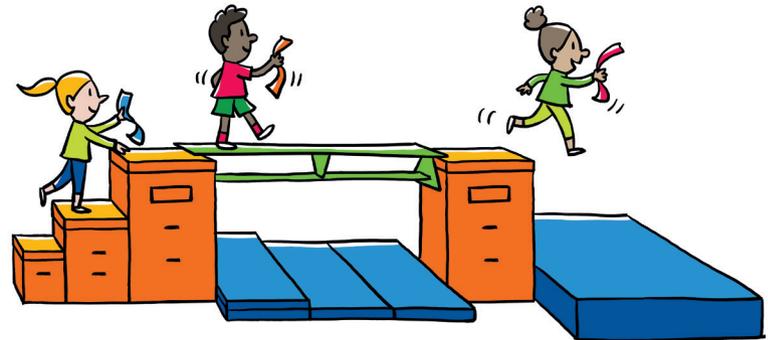
Durchführung:

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 Zirkuskindern 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







