

# Der Zirkus verzaubert alle

Text: Simona Hofmann Fotos: Stefan Häusermann

**Zirkusgymnastik ist nicht nur etwas für Profi-Akrobaten, sondern auch für Hobbyturner mit und ohne Handicap. Die Bewegungsschauspielerin und Gymnastikpädagogin Simona Hofmann und der Circus Balloni erklären, wie sich eine Turnstunde in einen Zirkus verwandeln lässt.**



Zirkus kann als Thema immer wieder in die Sportstunden einfließen. So kann über ein Jahr hinweg ein ganzes Zirkusprogramm entstehen. Clownerie, Akrobatik, Jonglage, Fakir, Trapez, Pantomime, Zauberei, Tanz – alles lässt sich in ein Programm umsetzen, das Angehörige und Freunde zum Staunen bringt.

Das Grösste ist jeweils die Begeisterung, mit der die Teilnehmenden mitmachen, ihre Freude an der Bewegung, ihr Stolz, das Gelernte zu zeigen, ihr Ehrgeiz, es noch besser zu machen und das gute Gefühl, das der Applaus der Zuschauer vermittelt. Im Folgenden werden Zirkuskunststücke für die Sportstunde vorgestellt:

## Pyramide



- 30 Minuten einturnen. Vertrauen in der Gruppe stärken.
- Sicherheitshinweise: Wirbelsäule. Haltegriff: Gelenkgriff (kein Finger abgespreizt). Nur das tun, was man sich traut!
- Aufbau der Lektion: 2er-, 3er-, 4er-, 5er-Pyramide. Steigerung mit ganzer Gruppe. Siehe auch Fächer «Mit Unterschieden spielen», Ingold Verlag, 2008.
- Ideen der Teilnehmenden aufnehmen, die Pyramiden aufzeichnen und benennen.
- Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer lassen sich gut einbinden im Pyramidenaufbau.
- **Fotosession:**  
Zuerst wird einer der Teilnehmenden als «Fotograf» bestimmt. Sobald eine Pyramide gebaut ist, ruft der Fotograf laut «klick» und alle verharren während einiger Sekunden. Die anderen aus der Gruppe schauen zu. Anschliessend Wechsel der Gruppen und des Fotografen.

# Spiegel-Clowns

**Ausgangslage:** Dem Clown August ist der grosse Spiegel kaputtgegangen, doch er weiss sich zu helfen. Zwei Teilnehmende stehen sich gegenüber, dazwischen ist ein imaginärer Spiegel. Der eine macht eine Bewegung vor, die andere macht sie nach.

**Achtung:** Langsame und nicht zu komplizierte Bewegungen. Rollenwechsel zwischen dem Clown August und dem Spiegelbild.

**Variante:** Zwei Zweiergruppen stehen sich gegenüber und improvisieren. Es sollen lustige Einfälle entstehen: Spiegel abwischen, Spiegelfläche zum Reinigen anspucken, der eine holt einen Gegenstand, der andere muss sich ohne diesen behelfen, ...

Clowns frei spielen, Clownnummer erfinden, Witze erzählen, Tiere spielen. Das Wichtigste: Mut bekommen, vor den anderen zu spielen.

# Pantomime



## Technischer Teil

- Für die Pantomime eignen sich weisse Handschuhe.
- Mit den Händen auf einer imaginären Wand spielen. Die Hände müssen sich beim Wechsel der Position kurz schliessen und sofort wieder öffnen und die Wand andeuten.
- Hinweis: Zuerst an einer Wand üben, abtasten und dann imaginär versuchen.
- Spiel mit Alltagsgegenständen: Schirm, Koffer, ... Dabei kann einerseits eine Darstellerin die Bewegung leiten. Andererseits kann auch der «Gegenstand» lebendig werden (Lebendiger Koffer, Wind im Schirm, ...)

## Spielerischer Teil

Es werden Zweiergruppen gebildet. Die eine Person stellt sich als Marionette hin, die andere platziert einen Stuhl daneben, besteigt diesen und deutet nun der Marionette an, an welchem Körperteil «Fäden» befestigt sind. Dann beginnt sie an diesen «Fäden» zu ziehen und die Puppe muss sich entsprechend bewegen.

Zuerst nur mit zwei «Fäden» an den Händen beginnen, später mit vier oder sogar mit sechs «Fäden» spielen. Die Spielerin kann den Stuhl auch verlassen und die Marionette durch den Raum führen.

**Material:** Stuhl (Achtung Sicherheit)

## Roboter – Standpuppe

Die eine Person spielt einen Roboter, die andere den Ingenieur. Dieser setzt den Roboter in die Position, in der er ihn haben will. Dann aktiviert der Ingenieur den Roboter mit einer Fernbedienung. Zuerst drei, vier Bewegungen mit Worten: Arm runter, Arm rauf, Bein nach vorne, Knie beugen, Kopf neigen ...

Der Roboter lernt nach Pieps-Geräuschen zu funktionieren. Einmal Piep heisst Arm runter, zweimal Piep heisst Arm rauf, ...

**Tipp:** Roboter lässt sich gut mit Break-Dance verbinden.

**Variante:** ein Ingenieur-Teilnehmer aktiviert eine grosse Zirkusmaschine, die aus mehreren Personen besteht (die Stromversorgung für das Zelt, die Sägemehl-Glätmaschine, ...) und bewegt dann die Teile der Maschine.

# Jonglage



## Technischer Teil

Das Spiel alle 20 Minuten mit einer Pause unterbrechen.  
Parcours mit allem Material (Tücher, Bälle, Ringe, Teller, Kiwido)  
In 2er- oder 4er-Gruppen etwas Kurzes einstudieren und den anderen vorführen.

Musik laufen lassen für Rhythmus.

**Aufbau:** Ballone, Tücher, Ein-Ball-Jonglage.

**Wichtig:** Bei der Ein-Ball-Jonglage folgen die Augen dem Ball!  
Kiwidos eignen sich gut als Einstieg: Koordination.

## Spielerischer Teil

### Gruppenjonglieren

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf, mit einem Abstand von etwa zwei Metern von Person zu Person. Jemand beginnt und wirft einen Jonglierball einer beliebigen anderen Person im Kreis zu. Diese macht dasselbe, bis der Ball einmal zu jedem Gruppenmitglied gekommen ist. In den folgenden Runden wirft jede Person immer wieder der gleichen Person wie in der ersten Runde den Ball zu. Nun wird es spannend. Ein zweiter Ball folgt dem ersten, dann ein dritter und so weiter – bis gleich viele Bälle wie Gruppenmitglieder im Spiel sind. Jetzt muss jede Person fast gleichzeitig fangen und werfen.

**Variante:** Die Bälle werden auf dem Boden gerollt oder gekickt. Das geht nur mit einer beschränkten Anzahl von Bällen gut.

**Material:** Jonglierbälle



### Chiffontüchlein

Die Spielenden haben je ein Jongliertüchlein und bilden einen Kreis. Gemeinsam werden die Tüchlein hochgeworfen und wieder gefangen.

**Aber Achtung:** Man fängt nicht das eigene Tuch auf, sondern das seines Nachbarn zur Rechten. Nach etwas Anlaufzeit kommt man in einen schönen Rhythmus.

**Material:** Ein Tüchlein pro Person

# Seiltanz

Verschiedene Ebenen aufstellen:

1. Ebene: Tau am Boden
2. Ebene: Turnbank am Boden (unterer Teil nach oben gerichtet)
3. Ebene: Bank auf zwei Kisten oder Stühlen
4. Ebene: Bank im obersten Schwedenkastenloch

Sicherung mit Matten!

**Tipp:** Stolzieren lernen (Buch auf dem Kopf), aufrechter Gang wie ein Model. Nicht auf die Füße schauen (Teddy an Malstab befestigen, mit Augen fixieren).

Zirkus für Menschen mit einer Behinderung bringt einerseits eine wertvolle Förderung der Beweglichkeit und der Koordinationsfähigkeiten, andererseits aber auch eine Stärkung des Selbstbewusstseins und eine Steigerung der Lebenslust – was mindestens ebenso wichtig ist.

Mehr Infos unter: [www.circusballoni.ch](http://www.circusballoni.ch)

## Simona Hofmann und die Woche beim Circus Balloni

«Als Bewegungsschauspielerin und Gymnastikpädagogin ist es mir ein grosses Anliegen, Mitmenschen zur Bewegung zu animieren. Dabei soll Freude und Spass im Vordergrund stehen. Nur dann ist ein wirklicher Genuss gegeben, genau wie das Bedürfnis, weiter aktiv zu sein.

Mit dem Circus Balloni habe ich eine Gruppe gefunden, in der ich dies ausgezeichnet vermitteln kann. Das Ziel ist es, innert einigen Tagen ein Programm zusammen zu erarbeiten, das dann öffentlich vorgeführt wird. Am ersten Tag können die Teilnehmenden bei einem Parcours verschiedene Zirkusbereiche kennenlernen und denjenigen auswählen, der ihnen am besten behagt. Danach werden sie spielerisch in ihren Bereich eingeführt, damit sie viel Kreativität und Fantasie entwickeln können. Am dritten Tag üben sie den Ablauf des Programms, wobei auch technische Aspekte miteinbezogen werden. Danach geht es

darum, den Auftritt detailliert zu erarbeiten, was Konzentration und Fokussierung erfordert. An der Generalprobe werden die einzelnen Nummern den anderen Gruppenmitgliedern vorgeführt. Diese können ihre Kommentare einbringen und auch für ihre eigene Präsentation profitieren. Nebst der Bewegung sind auch andere Aufgaben wichtig und fördern das gemeinsame Erlebnis: Zeltaufbau, Technik, Empfang der Gäste, Plakate gestalten, Restauration,...

Bewegung – Spass – Zufriedenheit – persönliche Entwicklung. Mit Projekten wie der Zirkusgymnastik können wir dies erfolgreich fördern. Seit vier Jahren leite ich PLUSPORT-Camps und bin verantwortlich für die Programmgestaltung der Zirkuswoche. Ich freue mich schon heute auf die nächste Gelegenheit, zusammen mit Menschen mit einem Handicap eine unterhaltsame Zirkus-Vorstellung zu erarbeiten.»