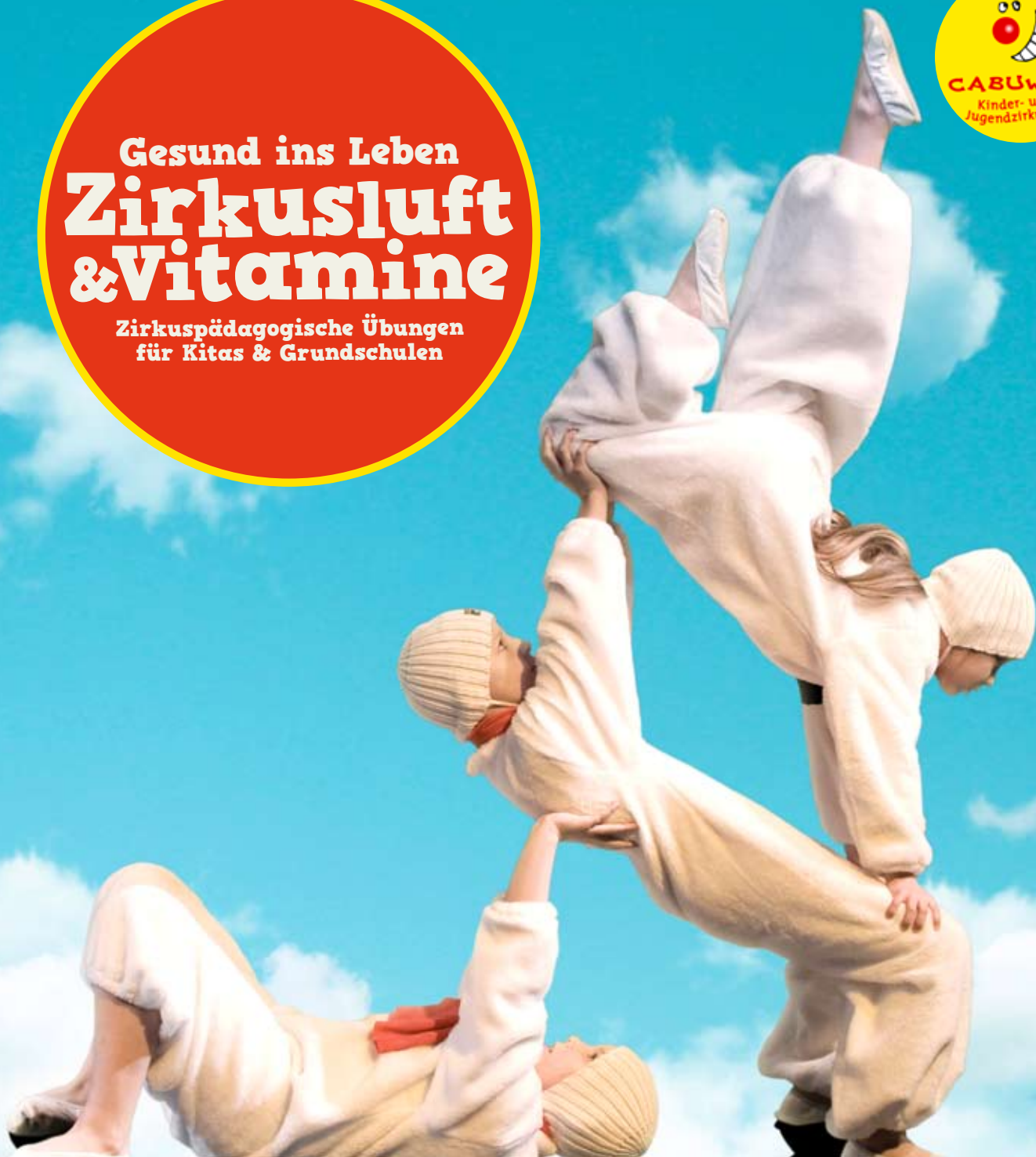




Gesund ins Leben  
**Zirkusluft  
& Vitamine**

Zirkuspädagogische Übungen  
für Kitas & Grundschulen



# Zirkus macht fit

## Inhalt

- Seite 3 **Vorwort: Zirkus macht fit**  
Seite 4 **Zirkuspädagogik: Faszination, Motivation, Bewegung**  
Seite 6 **Übungen: Das kleine Zirkus 7 x 3**  
Seite 7 **Aufwärmspiele**  
Seite 8 **Akrobatik**  
Seite 10 **Jonglage**  
Seite 12 **Diabolo**  
Seite 13 **Rola-Bola**  
Seite 14 **Clownerie**  
Seite 16 **Entspannungsspiele**  
Seite 18 **Ernährung: Tellerjonglage und Fingerfood**  
Seite 20 **Literaturtipps**  
Seite 21 **Kontakte**  
Seite 22 **Impressum**

Bewegung ist gesund. Gute Ernährung auch. Aber immer weniger Kinder haben Spaß an Bewegung und viele ziehen den Schokoriegel einem Pausenbrot vor. Die Rolle vorwärts wird zur motorischen Herausforderung und mit dem Gewicht nehmen auch die gesundheitlichen Probleme zu. \*

Der CABUWAZI Kinder- und Jugendzirkus e.V. setzt diesem Trend etwas entgegen: Zirkusluft und Vitamine.

Mit Unterstützung des Bundesministeriums für Gesundheit hat CABUWAZI das Projekt „Gesund ins Leben“ gestartet. Das Modellprojekt zur Gesundheitsförderung will insbesondere unsporthliche und übergewichtige Kinder in Bewegung bringen. Denn Zirkus macht Kindern Spaß und Zirkus macht fit.

Gemeinsam mit Berliner Kitas und Grundschulen hat CABUWAZI das Modellprojekt realisiert und Sportunterricht neu gestaltet.

Auf dem Trainingsplan stehen Akrobatik, Jonglage, Diabolo, Rola-Bola, Clownerie – da ist für alle Kinder etwas dabei, egal ob groß oder klein, dick oder dünn, schnell oder langsam.

Alle Pädagoginnen und Pädagogen, die den Schul- und Kitaalltag selbst lebendig gestalten wollen, finden in „Zirkusluft und Vitamine“ zirkuspädagogische Übungen zum Nachlesen und Ausprobieren. Das Begleitheft zeigt, wie Zirkus auch in der Schule oder in der Kita spielerisch die Motorik in Gang bringen kann.

Bewegung macht Appetit. Dank der Kooperation mit der Ernährungsberatung der AOK Berlin-Brandenburg gibt es außerdem Tipps zur gesunden Ernährung.

\* Laut Bundesministerium für Gesundheit sind 15% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland übergewichtig, 6,3% davon leiden unter Adipositas.

CABUWAZI fördert seit über 15 Jahren das Selbstvertrauen, soziale Kompetenzen und die körperliche Fitness von Kindern und Jugendlichen in Berlin. Über 650 Kinder und Jugendliche trainieren jede Woche in den CABUWAZI Zelten in Treptow, Kreuzberg, Altglienicke und Marzahn.

Damit alle mitmachen können, ist das Training für 9- bis 18-jährige Kinder und Jugendliche grundsätzlich kostenlos. Neben dem Freizeitangebot veranstaltet CABUWAZI pro Jahr 150 Schulprojektwochen in seinen Manegen, Zirkus in der Schule, im Hort und in der Kita sowie Fortbildungen für Pädagoginnen und Pädagogen u.v.m.

*“Eigentlich bewegen sich Kinder ja generell sehr gerne, aber dieses Interesse für Bewegung ist bei vielen eingeschlafen, und ich hoffe, ich kann einigen zeigen, dass - auch wenn man nicht der Sportlichste ist - man doch auch viel Spaß an Bewegung haben kann.”*

Robin Lungwitz, Cabuwazi-Trainerin in der Karl-Friedrich-Friesen-Grundschule

*“Kinder, die normalerweise nicht gerne am Sportunterricht teilnehmen, haben die Chance, über das Thema Zirkus ganz anders als gewohnt mitzumachen. Die neue Form von Unterricht motiviert viele Kinder ganz besonders sich einzubringen.”*

Kati Oesterreich, Cabuwazi-Trainerin an der Niederlausitz Grundschule und an der Paul-Dohrmann-Grundschule

**ZIRKUSPÄDAGOGIK:  
Faszination,  
Motivation,  
Bewegung**



Pyramiden bauen, auf Rollbretern balancieren und die Bälle durch die Luft wirbeln – Zirkus fasziniert Kinder. Sie wollen mitmachen, sich ausprobieren, aktiv werden und entdecken ganz nebenbei den Spaß an Bewegung.

Sportlichkeit ist keine Voraussetzung. Die Zirkuspädagogik fördert die Bewegung unabhängig von körperlichen Fähigkeiten, ohne Leistungsdruck und Noten. Jedes Kind findet hier einen Platz, als Akrobatin oder Jongleur, je nach Motivation. Neue Bewegungen lassen Kinder ganz neue Fähigkeiten entdecken. So erreicht die Zirkuspädagogik auch Kinder, die im Sportunterricht weniger erfolgreich sind.

Viele Grundübungen sind leicht erlernbar. Erste Erfolge stärken das Selbstvertrauen der Kinder und motivieren sie, mit Ausdauer und Zielstrebigkeit weiter zu machen. Dabei trainieren die Übungen das Körperbewusstsein, die Motorik, den Gleichgewichtssinn u.v.m. Mit der Beweglichkeit erhöht sich auch die kognitive Lernfähigkeit der Kinder.

Gleichzeitig fördert die Zirkuspädagogik das Vertrauen in der Gruppe und den Teamgeist. Denn Zirkus funktioniert nur miteinander. So wie eine Pyramide nur hält, wenn alle zusammen halten – die schwereren Kinder unten und die leichteren oben.

Höhepunkt des Zirkustrainings ist die gemeinsame Abschlussvorstellung. Der Applaus des Publikums macht sie zu einem unvergesslichen Erlebnis.

*“Ich glaube, Zirkus hat eine große Chance. Gerade für die Kinder, die in der Schule nicht so stark sind oder nur ein kleines Selbstwertgefühl haben. Im Zirkus ist für jede/n etwas dabei, wo er/sie gut ist.”*

Angelika Jost, Cabuwazi-Trainerin für die Kita offensive Krümel

*“Nach dem Zirkusprojekt in der Schule strenge ich mich mehr an, weil ich gemerkt habe, dass das Spaß macht: Klettern, Tricks lernen, mit Freunden sprechen.”*

Kien Trang Vu Nguyen, 11 Jahre, Schülerin der Karl-Friedrich-Friesen-Grundschule und jetzt bei Cabuwazi Marzahn

### Zirkusarbeit fördert Fähigkeiten...

#### ... im physischen Bereich

- Entwicklung von Körperbewusstsein
- Allgemeine Kräftigung, Verbesserung der Beweglichkeit und des Muskeltonus
- Förderung der Reaktionsfähigkeit und Bewegungskoordination
- Steigerung des Gleichgewichtssinns und des Orientierungsvermögens
- Verbesserung der Hand-Auge-Koordination
- Ausleben des inneren Bewegungsdrangs

#### ... im psychischen Bereich

- Verbesserung des Selbstwertgefühls (Vertrauen in eigene Kräfte und Fähigkeiten)
- Entwicklung von Kreativität und Selbstdarstellung
- Erlernen eigener Problemlösungsstrategien
- Befähigung, eigene Fähigkeiten und Grenzen einzuschätzen
- Frustrationstoleranz
- Neurologische Verknüpfungen zwischen linker und rechter Gehirnhälfte
- Verbesserung von Konzentration, Selbstdisziplin, Durchhaltevermögen und Verlässlichkeit

#### ... im sozialen Bereich

- Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Befähigung zu Kooperation und Teamarbeit
- Fähigkeit, eigene Bedürfnisse einzubringen
- Steigerung der Konfliktfähigkeit und Kompromissbereitschaft
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls in der Gruppe
- Befähigung, anderen zu vertrauen und Verantwortung für andere zu übernehmen

# ÜBUNGEN:

## Das kleine Zirkus

# 7x3

Viele zirkuspädagogische Grundübungen lassen sich erfolgreich und ohne viel Aufwand in den Sportunterricht integrieren. Einfache Übungen wie Bewegungsspiele oder Jonglieren mit Tüchern sind schon für Kinder ab 4 Jahre geeignet.

Die Grundübungen sind Ausgangspunkt für weitere Ideen. Ob Tellerdrehen oder Rola-Bola, der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Entsprechend sind die vorgestellten Spiele und Übungen aus Akrobatik, Jonglage, Diabolo, Rola-Bola und Clownerie ein Anfang. Es gibt weitaus mehr Zirkusübungen und Disziplinen. Allen, die mehr wissen wollen, helfen die Literaturtipps weiter.

Mit Musik geht es leichter. Ob Zirkusmusik (z.B. von den 17 Hippies), rhythmische Musik (z.B. Die fabelhafte Welt der Amelié) oder Tanz- und Bewegungsmusik (z.B. Plaisirs d'áamour, Dijngalla) – mit Musik lässt sich im Handumdrehen Zirkusatmosphäre zaubern. Ein wenig Schwarzlicht dazu und reflektierende Requisiten (z.B. Jonglagetücher aus neonfarbenem Nylon), schon ist die Zirkusshowatmosphäre perfekt.

*“Seit dem Zirkusprojekt in unserer Schule bin ich aufgeschlossen, selbst verschiedene Sachen auszuprobieren.”*

Kerstin Trommer, Sportlehrerin an der Selma-Lagerlöf-Grundschule

## Aufwärmspiele

Am Anfang jedes Zirkustrainings stehen die Aufwärmspiele. Sie erwärmen nicht nur die Muskeln, sie können auch die Phantasie anregen, Aufmerksamkeit und Koordinationsvermögen erhöhen, Hemmungen abbauen und einfach Spaß machen.

### Pferdespiel

*Ziele: Anregung der Phantasie, Muskelerwärmung*  
*Alter: 3-10 Jahre*  
*Anzahl: unbegrenzt*  
*Zeit: 5-10 Minuten*  
*Material: keins*

Alle Kinder verteilen sich mit ausreichend Platz für viel Bewegung im Raum. Die Pädagogin bzw. der Pädagoge erzählt diese Geschichte von einem Pferd und macht zu jeder Station der Geschichte eine Bewegung vor, die die Kinder nachmachen: Jedes Kind ruft ein imaginäres Pferd und winkt es herbei, es beschreibt, wie das Pferd aussieht, legt die Zügel an, hebt den Sattel auf und befestigt ihn. Dann sitzen die Kinder auf und galoppieren durch den Raum, schnell und langsam. Sie überqueren Flüsse, springen über Gräben und krabbeln unterm Gebüsch durch. Danach wird wieder abesattelt, das Pferd gestriegelt, noch ein bisschen Obst in allen Richtungen vom hohen Baum gepflückt und an das Pferd verfüttert, fertig. Die Ideen der Kinder können gleich ins Spiel mit eingebaut werden.

### Meteorenspiel

*Ziele: Koordination, Aufmerksamkeit, Werfen und Fangen*  
*Alter: ab 8 Jahre*  
*Anzahl: ab 5 Personen*  
*Zeit: 10 Minuten*  
*Material: 3 oder mehr Bälle, rhythmische Musik*

Die Kinder stehen in einem Kreis. Eines hat einen Ball, wirft ihn einem anderen Kind zu und ruft seinen Namen. Das zweite Kind macht das gleiche, bis alle einmal den Ball hatten. In der zweiten Runde wird nach ein paar Würfen ein zweiter, später ein dritter Ball eingesetzt. Die Bälle werden immer in der gleichen Abfolge losgeworfen. So können immer mehrere Bälle gleichzeitig im Spiel sein. Wenn das funktioniert, kann die Reihenfolge umgekehrt werden. Eine Begleitmusik mit klarem Rhythmus ist hilfreich. So können die Bälle im Takt der Musik geworfen werden.

### Wäscheklammern sammeln

*Ziele: Aufwärmen, Hemmungen abbauen, Geschicklichkeit fördern, Spaß haben*  
*Alter: ab 8 Jahre*  
*Anzahl: ab 8 Personen*  
*Zeit: 10 Minuten*  
*Material: 3 oder mehr Wäscheklammern pro Kind*

Jedes Kind hat drei Wäscheklammern (bei weniger Kindern bis zu sieben) und befestigt sie gut sichtbar hinten an der Kleidung. Auf ein Startzeichen hin versucht jetzt jedes Kind, den anderen so viele Klammern wie möglich abzujagen, um sie dann an der eigenen Kleidung zu befestigen. Wer nach Ablauf der Zeit die meisten Klammern an seiner Kleidung befestigt hat, gewinnt. Es darf immer nur eine Klammer gleichzeitig abgezogen werden.

# Akrobatik

Akrobatik lässt Kinder die Schwerkraft überwinden. Die kollektive Suche nach Balance und der körperliche Umgang miteinander fördern den sozialen Zusammenhalt und die positive Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Bei Kindern, deren Körper sich noch in der Entwicklung befinden, ist es besonders wichtig, auf die richtige Technik und Körperhaltung zu achten. Wie es geht, zeigen die Illustrationen.

Die Akrobatik baut auf einfachen Grundübungen auf. Mit Spaß und Phantasie können daraus echte Kunstwerke entstehen.

## Pädagogische Ziele:

### Körperlich

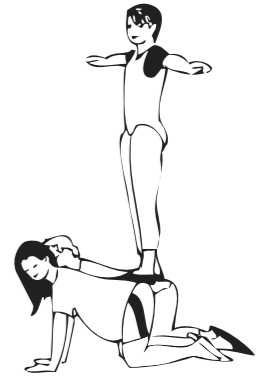
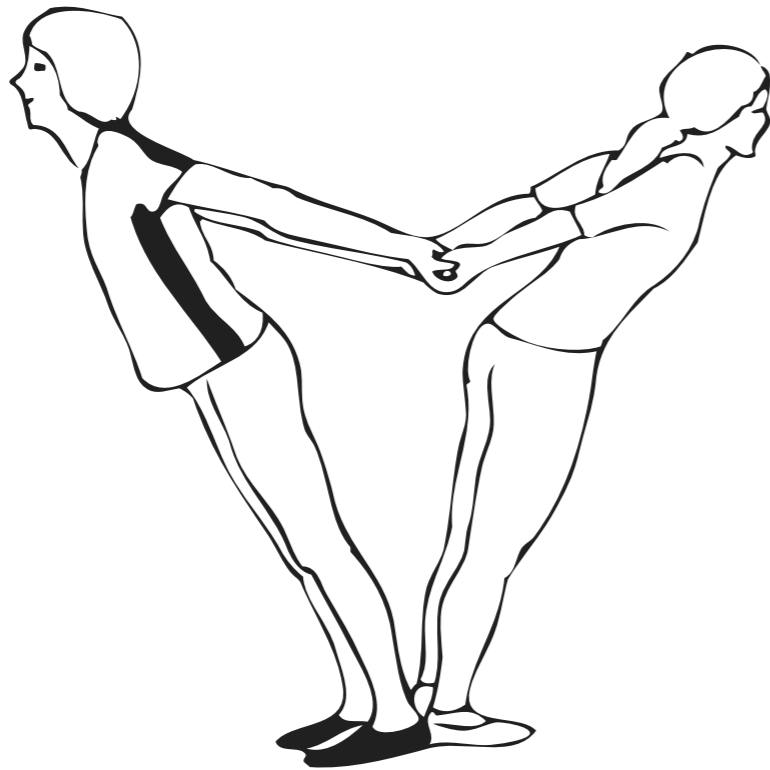
Gleichgewicht  
Körpergefühl  
Körperspannung  
Kraft  
Haltung  
Beweglichkeit

### Psychisch

Selbstvertrauen  
Frustrationstoleranz  
Konzentration  
Durchhaltevermögen  
Problemlösendes Denken  
Förderung der Kreativität  
Angstüberwindung

### Sozial

Kommunikation  
Fähigkeit zu Nähe und Distanz  
Vertrauen  
Verantwortung  
Empathie  
Konfliktfähigkeit  
Teamfähigkeit  
Gruppenintegration  
Rücksicht auf Gruppenziele



## Körperfiguren

Alter: ab 4 Jahre  
Anzahl: 4-12 Personen  
Zeit: 10-20 Minuten  
Material: keins

Die Kinder bilden zu zweit oder dritt mit ihren Körpern Tiere (ab 4 Jahre) oder Buchstaben (ab 6 Jahre). Alle zusammen können einen ganzen Zoo oder ganze Wörter bilden und sie gegenseitig erraten.

## Doppelrolle

Alter: ab 6 Jahre  
Anzahl: 2 und mehr Personen  
Zeit: nach eigenem Ermessen  
Material: 1 Matte als Unterlage

Das erste Kind liegt auf dem Rücken und das zweite stellt sich an seine Schultern. Jetzt halten beide Kinder sich gegenseitig an den Fußfesseln fest. Dazu streckt das erste Kind seine Beine gespreizt in die Luft. Das zweite Kind macht mit Hilfe des ersten eine Rolle. Hierzu lässt es sich vornüber kippen. Das erste Kind stellt die angewinkelten und gespreizten Beine auf, damit das zweite zwischen seine Beine rollen kann. Es unterstützt das zweite Kind, indem es dessen Beine abstützt. Gleichzeitig zieht sich das erste Kind hoch, so dass die Anfangsposition in getauschten Rollen wieder zustande kommt.

## Bankpyramide

Alter: ab 6 Jahre  
Anzahl: 2 und mehr Personen  
Zeit: pro Einheit 25-45 Minuten  
Material: 1 Matte als Unterlage

Ein Kind kniet sich hin. Die Arme stehen in Schulterbreite und die Beine in Hüftbreite auseinander. Der Rücken ist gerade und fest. Die Füße liegen auf, so dass der Fußrücken auf dem Boden liegt.

Um zwei Bankfiguren aufeinander zu bauen, stellt das zweite Kind seine Hände auf den Schulterblättern des ersten Kindes ab. Die Knie liegen flach auf den Hüftknochen des ersten Kindes.

Um eine Bank auf zwei unteren Bänken zu bauen, müssen sich die Schultern und Hüften der unteren Kinder berühren. Nun stützt das obere Kind jeweils eine Hand und ein Knie auf den unteren Kindern ab.

Wenn das obere Kind stehen möchte, dann stellt es jeweils einen Fuß leicht schräg auf die Hüfte der unteren Kinder.

**Wichtig:** Niemals auf die Wirbelsäulen der Kinder steigen! Niemals auf den mittleren Rücken steigen! Kein Pyramidenbau mit Kindern unter 6 Jahren!

# Jonglage

Teller, Tassen, Löffel - Jonglieren kann man mit allem, was sich werfen und fangen lässt. Wichtig ist es, den eigenen Rhythmus zu finden. Mitzählen oder einfach Musik können dabei helfen.

Jonglieren erfordert allerdings viel Übung. Damit Kinder nicht aufhören, bevor sie richtig angefangen haben, gibt es zum Einstieg leichtere Übungen wie Tellerdrehen, eine Kombination aus Jonglieren und Balancieren. Sie können die Begeisterung für eine der ältesten Bewegungskünste wecken.

Das Jonglieren mit Jonglierbällen ist eine große Herausforderung an das Koordinationsvermögen. Zum Einstieg kann man alternativ mit Nylontüchern arbeiten, sie fliegen langsam und lassen sich gut greifen.

Erst ab ca. 9 Jahren ist das Gehirn von Kindern weit genug entwickelt, dass sie mit etwas Übung auch 3 Bälle jonglieren können. Deshalb sollte die Jonglage mit 3 Bällen auch nicht früher angeboten werden.

## Pädagogische Ziele

### Körperlich

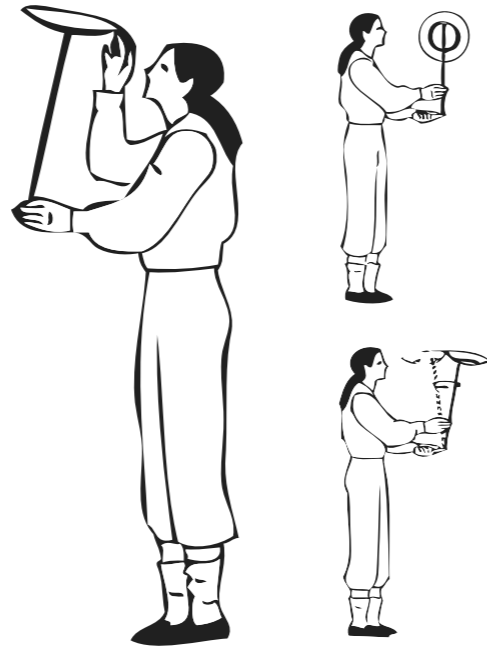
Reaktionsschnelligkeit  
Auge-Hand-Koordination  
Peripheres Sehvermögen  
Rhythmusgefühl

### Psychisch

Selbstvertrauen  
Konzentration  
Problemlösendes Denken  
Durchhaltevermögen  
Frustrationstoleranz  
Stressabbau

### Sozial

Selbst- und Fremdwahrnehmung  
Kommunikation



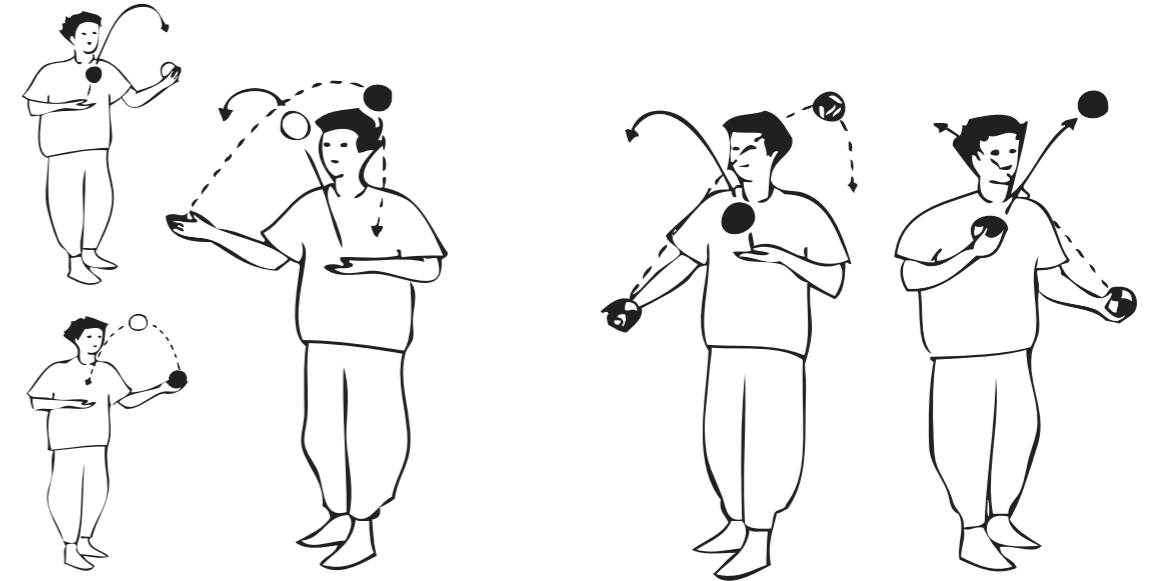
## Tellerdrehen

Alter: ab 4 Jahre  
Anzahl: nach eigenem Ermessen  
Zeit: bis 15 Minuten  
Material: Jonglierteller und Stäbe

Eine Hand hält den Stock am unteren Ende senkrecht nach oben. Die andere Hand kann den Teller auf der Stockspitze jetzt einfach andrehen.

Mehr Tempo und Stabilität bekommt der Teller, wenn er mit nur einer Hand in Rotation versetzt wird. Der Teller hängt mit dem Tellerrand am Stock. Aus dem Handgelenk wird die Stockspitze gleichmäßig immer schneller gekreiselt. Das Stockende bleibt dabei weitgehend unbewegt. Wenn der Teller genügend Tempo hat, das Kreisen stoppen, dann rutscht der Teller in die Mitte.

Der drehende Teller kann jetzt z.B. im Kreis von einem Kind zum anderen herumgegeben werden oder in die Luft geworfen und mit dem Stock wieder aufgefangen werden u.v.m.



## Jonglieren mit zwei Bällen oder Jongliertüchern

Alter: ab 7 Jahre, mit Tüchern ab 4 Jahre  
Anzahl: nach eigenem Ermessen  
Zeit: bis 15 Minuten

Material: Jongliertücher, Bälle, kleine Säckchen, Ringe, Keulen etc.

In jeder Hand ist ein Ball (alternativ ein Jongliertuch). Die rechte wirft den Ball nach links oben. Ist er am Höhepunkt angelangt, wirft die linke Hand den zweiten Ball nach rechts oben. (Linkshändige Kinder starten eventuell lieber umgekehrt.) Jetzt werden beide Bälle nacheinander in Brusthöhe gefangen. Sofort geht es in die nächste Runde.

## Jonglieren mit drei Bällen

Alter: ab 9 Jahre  
Anzahl: nach eigenem Ermessen  
Zeit: bis 15 Minuten

Material: Jongliertücher, Bälle, kleine Säckchen, Ringe, Keulen etc.

In der rechten Hand sind zwei Bälle, in der linken einer. Die rechte Hand wirft den ersten Ball nach links oben. Ist er am Höhepunkt angelangt, wirft die linke Hand den zweiten Ball nach rechts oben. Ist der zweite Ball am Höhepunkt angelangt, wirft die rechte Hand den dritten Ball nach links oben. Ist der dritte Ball am Höhepunkt angelangt, geht es von vorne los. (Linkshändige Kinder starten eventuell lieber umgekehrt.)

# Diabolo

Das Diabolospiel ist eine besondere Art des Jonglierens. Antreiben, Korrigieren, Werfen und Fangen – wenn die Grundtechniken funktionieren, sind Ideen gefragt.

Alter: ab 6 Jahre  
Anzahl: nach eigenem Ermessen  
Zeit: bis 15 Minuten  
Material: Diabolos unterschiedlicher Größe, Stäbe mit unterschiedlich langer Schnur



## Antreiben

Das Diabolo liegt auf dem Boden, das Seil darunter. Die Stöcke werden in gleicher Höhe angehoben. Das Diabolo ist jetzt unter dem linken Stock (bei linkshändigen Kindern unter dem rechten).

Jetzt wird die Treibhand nach oben geführt und das Diabolo ist in der Luft. Damit das auch so bleibt, muss die linke Hand schnell angehoben und die Treibhand gesenkt werden.

Während dieser Bewegung sollte das Diabolo nur losen Kontakt mit dem Seil haben. Dazu muss das Seil schneller Richtung Boden bewegt werden, als das Diabolo fällt.

Jetzt wird wieder angetrieben. Die Treibhand geht nach oben, die andere nach unten. Dabei liegt das Diabolo straff auf dem Seil und kommt in Rotation. Und so geht es immer im Wechsel und das Diabolo kommt richtig in Fahrt.

## Korrigieren

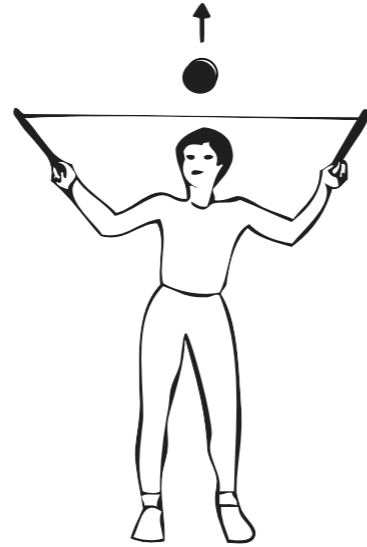
Kippt das Diabolo beim Antreiben nach vorn, neigt es sich Richtung Körper nach oben. Um das gekippte Diabolo wieder zu korrigieren, wird der linke Stock nach vorn bewegt und die Treiberhand an den Körper. So schiebt das Seil das Diabolo wieder nach unten. Kippt das Diabolo nach hinten, geht es genau umgekehrt. Wichtig ist, dass das Diabolo während der Korrektur weiter angetrieben wird, sonst fällt es vom Seil.

## Werfen und Fangen

Das Diabolo dreht in der Mitte des Seils in der Luft. Die Stöcke stehen im rechten Winkel zum Körper. Mit einem Ruck werden beide Stöcke so weit auseinander gezogen, bis das Seil straff ist.

Jetzt fliegt das Diabolo in die Luft und kann mit dem straffen Seil wieder aufgefangen werden. Sobald es das Seil erreicht, geht es wieder in die Ausgangsposition zurück, sonst hüpf das Diabolo vom Seil. Und wieder Antreiben.

Wer den Dreh einmal raus hat, kann dabei Pirouetten drehen, im Kreis werfen, sich gegenseitig Diabolos zuwerfen u.v.m.



# Rola-Bola

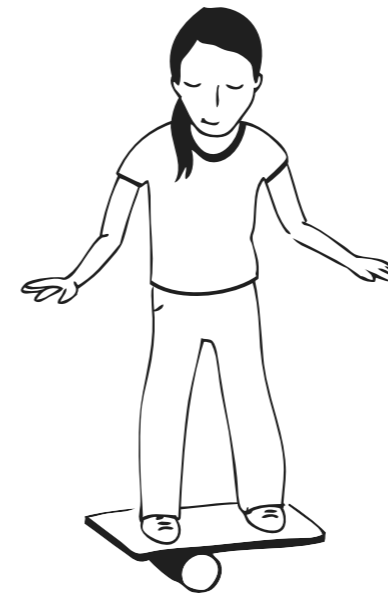
Rola-Bola ist ein Balance-Akt. Hocken, drehen, springen - hier können Kinder spielerisch ihren Gleichgewichtssinn entdecken und auf die Probe stellen.

Das Rollbrett kann einfach selbst gebaut werden. Das spart die relativ hohen Anschaffungskosten. An die Ränder eines Holzbrettes (ca. 75 x 30 x 2 cm) werden unten zwei Holzleisten als Bremse angebracht. Dazu eine Rolle (ca. 35 cm lang und 12 cm Durchmesser) aus Pappe (z.B. eine Teppichrolle) und viel bunte Farbe. Bauanleitungen sind im Internet leicht zu finden. Zum Einstieg ist es wichtig, dass die Kinder Hilfestellung bekommen, um ihre Balance zu finden.

Grundlegende Sicherheitsregeln helfen, Verletzungen zu vermeiden. Dazu gehört bei Rola-Bola

- ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zum nächsten Kind
- Hilfestellung nur von vorn oder hinten, nicht von der Seite
- geeignetes Schuhwerk, z.B. Turnschuhe
- kein Absprung vom Brett!

Alter: ab 6 Jahre  
Anzahl: 2 Kinder pro Rola-Bola  
Zeit: bis 20 Minuten  
Material: Rola-Bola



## Hilfestellung

Eine Seite des Brettes liegt am Boden, die andere auf der Rolle. Ein Kind steigt mit dem ersten Fuß auf die unten liegende Seite und mit dem zweiten auf die obere. Dann wird das Gewicht langsam auf den zweiten Fuß verlagert. Dabei hält sich das Kind zunächst fest, an den angewinkelten Unterarmen einer gegenüber stehenden Person oder später an einer Sprossenwand oder einem Barren.

## Aufsteigen und Balancieren

Die Füße stehen schulterbreit auf je einer Brettseite. Jetzt versucht das Kind mit kleinen ruckartigen Bewegungen die Rolle in die Mitte des Brettes und sich darüber zu bugsieren. Dabei guckt es geradeaus, der Körper ist aufrecht, Arme und Schultern sind locker.

Mit gleichmäßigen Bewegungen kann das Kind jetzt probieren, das Gleichgewicht zu halten. Das Beugen der Knie gleicht die Bewegungen aus.

## Pädagogische Ziele

### Körperlich

Körperbewusstsein  
Bewegungskoordination  
Reaktionsfähigkeit  
Gleichgewichtssinn  
Körperspannung  
Haltung

### Psychisch

Selbstvertrauen  
Konzentration  
Problemlösendes Denken  
Frustrationstoleranz

### Sozial

Kommunikation  
Vertrauen  
Verantwortung  
Konfliktfähigkeit

Tendiert das Kind dazu, die Bewegungen mit dem Oberkörper auszugleichen, kann eine Hilfestellung die Hüfte mit beiden Händen von hinten festhalten und stabilisieren. So kann das Kind sich ganz auf die Beinarbeit konzentrieren.

Wer sein Gleichgewicht gefunden hat, kann sich neue Herausforderungen suchen: zum Beispiel mit anderen Kindern an den Händen im Kreis balancieren, durch einen Gymnastikring steigen, auf dem Brett jonglieren oder selbst Kunststücke erfinden.

## Absteigen

Der Abstieg ist eine Frage des richtigen Zeitpunkts und der ist besser zu früh als zu spät. Dabei wird das Gewicht auf einen Fuß gelegt, so dass das Brett den Boden berührt. Abgestiegen wird schnell mit beiden Füßen. Sie landen schulterbreit neben dem Brett.

# Clownerie

In der Clownerie können Kinder Phantasie, Witz und Beweglichkeit voll ausleben. Wer erst Mut fassen muss, dem können Musik, Kostüme und Requisiten helfen, sich auf die Rolle einzulassen und Spaß am Spiel zu entwickeln.

Die Gags sind meist selbst ausgedacht. Bereichert werden sie durch verschiedene clowneske Grundtechniken wie z.B. Stolpern, Hut aufheben und den Clown am Hosenboden packen.

*Alter: ab 4 Jahre*

*Anzahl: nach eigenem Ermessen*

*Zeit: unbegrenzt*

*Material: bunte, schrille, große und außergewöhnliche Kostüme und Requisiten, Clownsschminke*

## Pädagogische Ziele

### Körperlich

Körperbewusstsein

Bewegungskoordination

Reaktionsfähigkeit

### Psychisch

Selbstvertrauen

Hemmungen abbauen

Kreativität

### Sozial

Kommunikation

Vertrauen

Gemeinschaftsgefühl

## Stolpern

Der Clown geht. Der rechte Fuß hakt sich von hinten ums linke Fußgelenk und zieht den Clown um eine Vierteldrehung nach links, der fällt nach vorn. Entweder fängt der Clown sich dann mit seinem rechten Fuß ab oder er lässt sich fallen. Er kann über Knie, Becken und Schulterblatt abrollen oder nach vorn fallen und sich mit den Händen abstützen.

## Hut aufheben

Es liegt ein Gegenstand auf der Bühne. Das kann der klassische Hut sein, ein Portemonnaie, ein Plüschtier etc. Der Clown will ihn aufheben, versetzt ihm dabei unbemerkt einen kleinen Tritt und der Gegenstand entwischt ihm. Die Szene ist beliebig wiederhol- und variierbar.

## Clown am Hosenboden

Ein Clown liegt auf dem Bauch. Ein anderer packt ihn am Hosenboden und zieht ihn nach oben, bis Arme und Beine gestreckt sind.

Um den Hosenboden nach oben zu bringen, setzt der Clown zunächst die Hände neben die Schultern und schiebt seinen Po nach hinten bis zu den Fersen, der Oberkörper bleibt am Boden. Dann werden die Hände wieder neben die Schultern gesetzt und der Po nach hinten oben geschoben, bis die Beine gestreckt sind. Dann lässt der zweite Clown los und der erste schiebt die Arme langsam nach außen vorn und rutscht wieder auf den Bauch.





# Entspannungsspiele

Für eine kleine Pause sorgen Entspannungsspiele. Sie stehen am Ende jedes Zirkustrainings. Hier können die Kinder wieder zur Ruhe finden, entspannen und Kraft tanken. Wichtig ist eine ruhige Atmosphäre z.B. bei Entspannungsmusik.

## Pizzamassage & Co

*Ziele: Erholung und Entspannung, Zusammenhalt der Gruppe*  
*Alter: ab 8 Jahre*  
*Anzahl: ab 2 Personen*  
*Zeit: 10 Minuten*  
*Material: 1 Matte als Unterlage*

Kneten, bestreichen, warm reiben – das alles gehört zu einer entspannenden Pizzamassage. Die Pädagogin bzw. der Pädagoge gibt das Grundrezept vor und jedes Kind kann eine Zutat bestimmen. Gebacken wird abwechselnd in Zweiergruppen. Ein Kind legt sich auf den Bauch und schließt die Augen. Das andere Kind beginnt, auf seinem Rücken Pizza zu backen und übersetzt die Zubereitung in Massagebewegungen: Mehl aufstreuen, Hefe bröckeln, Öl und Wasser dazugeben und ordentlich kneten. Dann den Teig ausrollen, Tomatensoße aufstreichen und mit verschiedenen Gemüse-Sorten belegen, Oliven in den Teig drücken und Käse streuen. Ab in den Ofen, bei mittlerer Hitze in Ruhe backen lassen und fertig!

Alternativ gibt es viele andere Massagen wie z.B. die Regenmassage, die sich angefangen beim einzelnen Tropfen zum Regen, Hagel, Sturm, Gewitter steigert, um wieder einer leichten Brise und der wärmenden Sonne Platz zu machen. Die Kinder können dabei auch im Kreis stehen und gleichzeitig massieren und massiert werden.

## Fliegender Teppich

*Ziele: Erholung und Entspannung, Zusammenhalt der Gruppe*  
*Alter: ab 8 Jahre*  
*Anzahl: ab 7 Personen*  
*Zeit: 10-15 Minuten*  
*Material: 1 Decke*

Eine kleine Gruppe von Kindern verteilt sich an zwei gegenüberliegenden Seiten einer Decke. Ein Kind legt sich in die Mitte auf die Decke und schließt die Augen. Die anderen Kinder heben die Decke langsam hoch und schaukeln das Kind ruhig hin und her. Dabei können sie sich auch im Kreis drehen oder durch den Raum bewegen. Nach ca. einer halben Minute wird das Kind wieder abgesetzt und kann sich noch ein paar Sekunden sammeln. Jedes Kind kann einmal auf dem Teppich fliegen.

## Verzauberung

*Ziele: Erholung und Entspannung, Vertrauen in der Gruppe, Konzentration*  
*Alter: ab 4 Jahre*  
*Anzahl: ab 4 Personen*  
*Zeit: 10 Minuten*  
*Material: 2 verschiedene Klanginstrumente*

Eine Zauberin und ein Clown verzaubern die Kinder im Zirkus und führen sie mit Geräuschen durch den Raum. Die Zauberin mit einem hellen Klanginstrument, z.B. einem Glöckchen, und der Clown mit einem tiefen, z.B. einer Trommel. Alle anderen Kinder bilden zwei Gruppen, die eine Gruppe folgt dem Clown, die andere der Zauberin. Sie setzen sich zunächst bunt verteilt auf den Boden und schließen die Augen. Dann beginnen Zauberin und Clown sich klangvoll durch den Raum zu bewegen und die Kinder folgen ihnen langsam mit geschlossenen Augen.



# ERNÄHRUNG:

## Tellerjonglage und Fingerfood

Jonglieren oder Belegen, Teller sind vielseitig verwendbar. Und nach dem Training schmeckt es gleich doppelt gut. Ein Vitaminsnack gibt dem Körper wieder Energie und macht Lust auf mehr. Frisches, buntes, saftiges und vielfältiges Obst und Gemüse als Fingerfood und dazu Wasser und Tee – wenn Kinder positive Erfahrungen mit gesundem Essen machen, ist der erste Schritt getan.

Ziel ist es, das Ernährungsverhalten der Kinder nachhaltig zu verbessern. Obst statt Süßigkeiten, belegte Brote statt Chips, Joghurt statt Pudding – schon kleine Änderungen im Ernährungsverhalten haben eine große Wirkung.

Um gesunde Ernährungsangebote nachhaltig in Schule und Kita zu verankern, gibt es viele Möglichkeiten, zu denen die AOK Berlin-Brandenburg – Die Gesundheitskasse interessierte Bildungseinrichtungen gerne berät.

Darüber hinaus können Kitas und Schulen auch an ganzheitlichen Gesundheitsprogrammen teilnehmen wie z. B. „TigerKids“ oder dem Landesprogramm „Gute gesunde Schule“ in Berlin.

*„Gemeinsam mit den Kitas und Schulen erarbeitet die AOK Berlin-Brandenburg – Die Gesundheitskasse immer eine möglichst optimale individuelle Lösung. Das ist die Voraussetzung dafür, dass die Maßnahmen tatsächlich auch langfristig im Tagesablauf der Kinder verankert werden.“*

Werner Mall, Unternehmensbereichsleiter Prävention, AOK Berlin-Brandenburg



# Literaturtipps

Wer mehr wissen möchte über Zirkuspädagogik, Zirkusübungen, Bewegung und Ernährung, findet hier einige Tipps zum Weiterlesen:

## Gedruckt:

Albers, Peter / Möller, Rebekka  
[Zirkusspiele. Riesenspaß für Kinder](#)  
München 2005

Artho, Andrea  
[Manege frei. Werkstatt für den Kindergarten](#)  
Pfäffikon 2005

Ballreich, Rudi  
[Zirkus spielen. Das Handbuch für Zirkuspädagogik](#)  
[Artistik und Clownerie \(mit ausführlicher DVD\)](#)  
Stuttgart 2007

Blume, Michael  
[Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen](#)  
Aachen 2006

CABUWAZI Kinder und Jugendzirkus e. V.  
[Zirkus in der Schule](#)  
[Ein Begleitmaterial zum Kursus der Lehrerfortbildung](#)  
Berlin 1998

CABUWAZI Kinder- und Jugendzirkus e. V.  
[Gesund ins Leben. Zirkusluft und Vitamine](#)  
[Ein IN FORM-Modellprojekt zur Gesundheitsförderung](#)  
Berlin 2010

Eisele, Robert / Hartmann-Eisele, Birgit u.a.  
[Zirkuswerkstatt](#)  
[Ideen, Tricks und Techniken für kleine und große Zirkusprojekte](#)  
Baden und München 2009

## Internet:

<http://www.zirkus-paedagogik.de>

Das Portal Rund um das Thema Zirkuspädagogik.

Mit vielen Informationen zur Ausbildung, Fortbildung, Aufwärmspielen, Lehrmaterial, Literaturtipps, Links etc.....

<http://www.bag-zirkus.de>

Bundesarbeitsgemeinschaft Zirkuspädagogik

<http://www.lag-zirkus-bb.de>

Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendzirkus Berlin-Brandenburg

Finnigan, Dave  
[Alles über die Kunst des Jonglierens](#)  
Köln 2002

Gehrling, Ilona E.  
[Kinder Turnen. Helfen und sichern](#)  
Aachen 1997

Hense, Josef / Kötter, Heiner  
[Circusspiele.](#)  
[Spielesammlung und Improvisationen für die Circuspraxis](#)  
[zu Akrobatik, Jonglage, Clownerie](#)  
Köln 2003

Institut für Erlebnispädagogik e.V.  
[Zeitschrift für Erlebnispädagogik](#)  
[Heft 11/12, Zirkuspädagogik](#)  
Lüneburg 2007

Völkening, Martin  
[Meine stärksten kooperativen Spiele.](#)  
[Zusammenarbeit für jede und jeden](#)  
Memmingen 2004

Völkening, Martin  
[Meine stärksten Entspannungsspiele:](#)  
[Spielesammlung zum Entspannen in Gruppen](#)  
Memmingen 2004

# Kontakte

Wer Kontakt zu „Gesund ins Leben“ aufnehmen möchte, findet hier die Kontaktadressen:

[CABUWAZI Kinder und Jugendzirkus e.V.](#)

Bouchéstr. 75  
12435 Berlin  
Tel: 030-53 00 04 20  
Fax: 030-53 00 04 39  
E-Mail: [info@cabuwazi.de](mailto:info@cabuwazi.de)  
[www.cabuwazi.de](http://www.cabuwazi.de)

[Projektentwicklung und Schulkooperationen](#)

Sabine Röseler  
Bouchéstr. 75  
12435 Berlin  
Tel: 030-53 00 04 14  
Fax: 030-53 00 04 39  
E-Mail: [projektentwicklung@cabuwazi.de](mailto:projektentwicklung@cabuwazi.de)

[Öffentlichkeitsarbeit](#)

Thomas Brockwitz  
Bouchéstr. 75  
12435 Berlin  
Tel: 030-53 00 04 29  
Fax: 030-53 00 04 39  
E-Mail: [thomas.brockwitz@cabuwazi.de](mailto:thomas.brockwitz@cabuwazi.de)

[Zelt Kreuzberg Schatzinsel](#)

Christine Kölbel / Platzleitung  
May-Aiym-Ufer 2  
10997 Berlin  
Tel.: 030-22 50 24 61  
Fax: 030-22 50 24 60  
E-Mail: [schatzinsel@cabuwazi.de](mailto:schatzinsel@cabuwazi.de)

[Zelt Springling Marzahn](#)

Fabian Gröger / Platzleitung  
Otto-Rosenberg-Straße 2  
12681 Berlin  
Tel.: 030-934 07 15  
Fax: 030-666 457 95  
E-Mail: [springling@cabuwazi.de](mailto:springling@cabuwazi.de)

[Zelt Treptow](#)

Britta Niehaus / Platzleitung  
Bouchéstr. 74  
12435 Berlin  
Tel.: 030-533 70 16  
Fax: 030-666 458 21  
E-Mail: [treptow@cabuwazi.de](mailto:treptow@cabuwazi.de)

## Förderer & Partner

[Bundesministerium für Gesundheit \(BMG\)](#)

Erster Dienstsitz: Rochusstr. 1, 53123 Bonn  
Zweiter Dienstsitz: Friedrichstraße 108, 10117 Berlin  
[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)

[IN FORM](#)

Geschäftsstelle  
An der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Deichmanns Aue 29  
53179 Bonn  
Tel.: 0228-996 84 50  
Fax: 0228-68 45 37 87  
[www.ble.de](http://www.ble.de)  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

[AOK Berlin-Brandenburg – Die Gesundheitskasse](#)

Unternehmensbereich Prävention  
10957 Berlin  
Tel: 0331-277 22 63 50  
Fax: 0331-277 22 63 59  
[www.aok.de/bb](http://www.aok.de/bb)

[Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, GUT DRAUF](#)

Referat 1-14  
Prävention von ernährungsbedingten Krankheiten  
Gesundheitsförderung  
Ostmerheimer Str. 220  
51109 Köln  
Tel.: 0221-899 20  
Fax: 0221-899 23 00  
E-Mail: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)  
[www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

## Gesundheitsprogramme

[Gute gesunde Schule](#)

[www.gutegesundeschule-berlin.de](http://www.gutegesundeschule-berlin.de)

[TigerKids](#)

[www.tigerkids.de](http://www.tigerkids.de)



## Impressum

### Herausgeber

Cabuwazi Kinder und Jugendzirkus e.V.  
Bouchestr. 75  
12435 Berlin  
Tel: +49 (0)30-53 00 04-0  
Fax: +49 (0)30-53 00 04-39  
E-Mail: [info@cabuwazi.de](mailto:info@cabuwazi.de)  
[www.cabuwazi.de](http://www.cabuwazi.de)

### Verantwortlich für den Inhalt

Jona Blobel, Projektleitung "Gesund ins Leben"  
Cabuwazi Kinder- und Jugendzirkus e.V., Berlin

### Redaktion

Melanie Rohrmann  
Jona Blobel

### Text

Melanie Rohrmann

### Fotos

Olivia Zillmer  
Antje Umstätter  
AOK Berlin-Brandenburg

### Layout

Philipp Striegler

### Druck

PICK ME, Berlin

Copyright © 2010, Cabuwazi Kinder- und Jugendzirkus e.V.  
Alle Rechte vorbehalten.

### Förderer und Partner

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages





[www.cabuwazi.de](http://www.cabuwazi.de)