

# TRAINING FÜR DEN ZIRKUSAUFTRITT

Übungssammlung Stationskärtchen

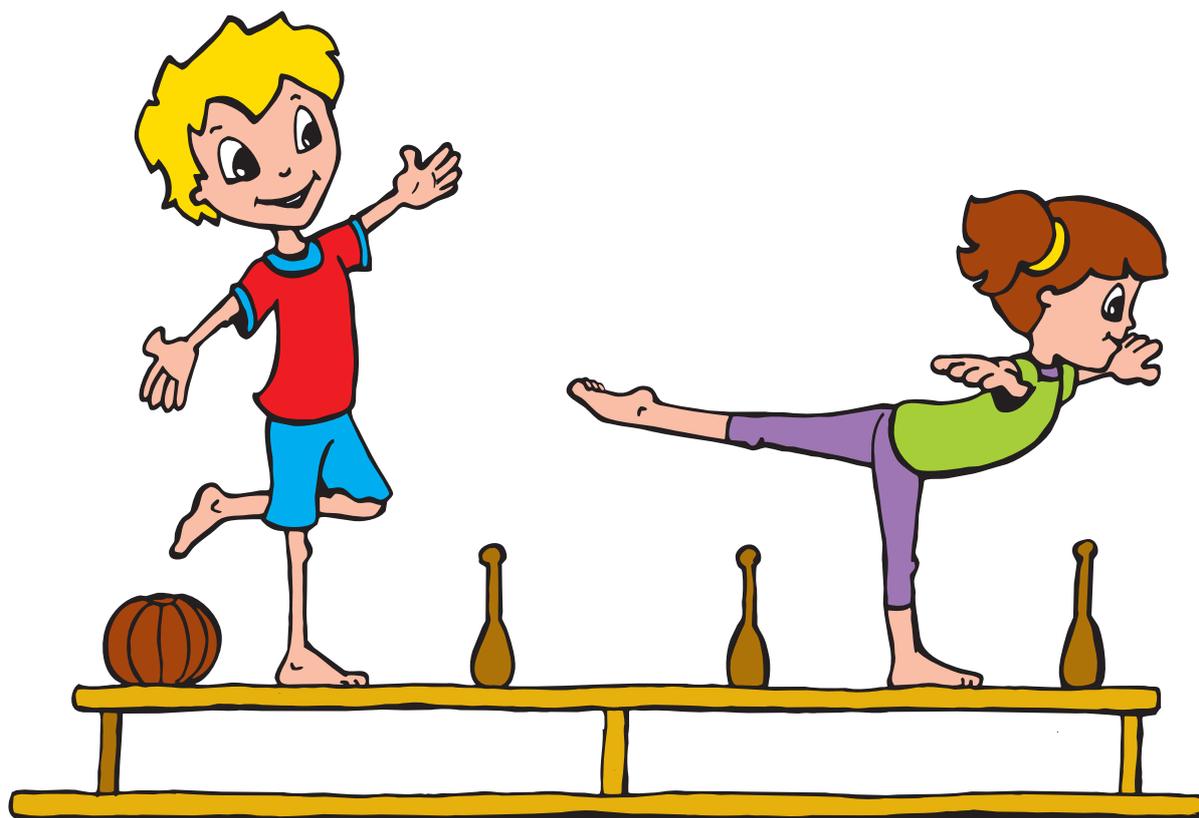
für SPORTUNION Vereine und Volksschulen



# ZIRKUSTRAINING

Schulung des Gleichgewichts

## 1. Balancekunststücke



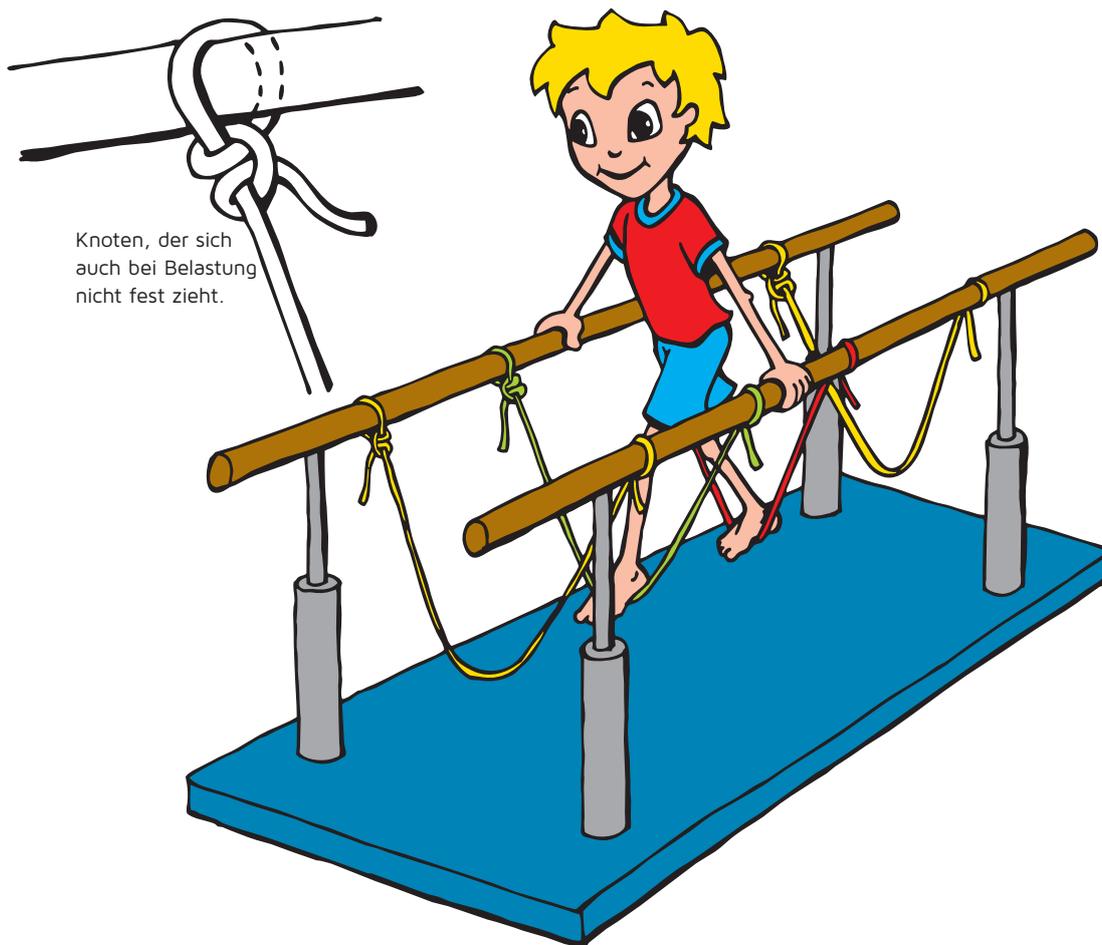
Auf einer Langbank werden Materialien verteilt (Keulen, Bälle, Hütchen, ...). Die Kinder balancieren über die Bank und übersteigen die Hindernisse. Jeder Artist darf sein bestes Kunststück zeigen (Standwaage, Einbeinstand, Rückwärtsgehen...).

Variante: Die umgedrehte Langbank ist schmaler und für die fortgeschrittenen Kinder eine echte Herausforderung.

# ZIRKUSTRAINING

Schulung des Gleichgewichts

## 2. Der Hochseilgarten



Bunte Seile werden an die Holme des Barren geknotet (Knotentechnik beachten!). Die Zirkusartisten dürfen nun über den „Hochseilgarten“ balancieren. Variante: Eine umgedrehte Langbank kann als Steg in die Seile gelegt werden. Die Langbank muss auch mit Seilen fixiert werden.

# ZIRKUSTRAINING

Schulung des Gleichgewichts

## 3. Der Wilde Ritt

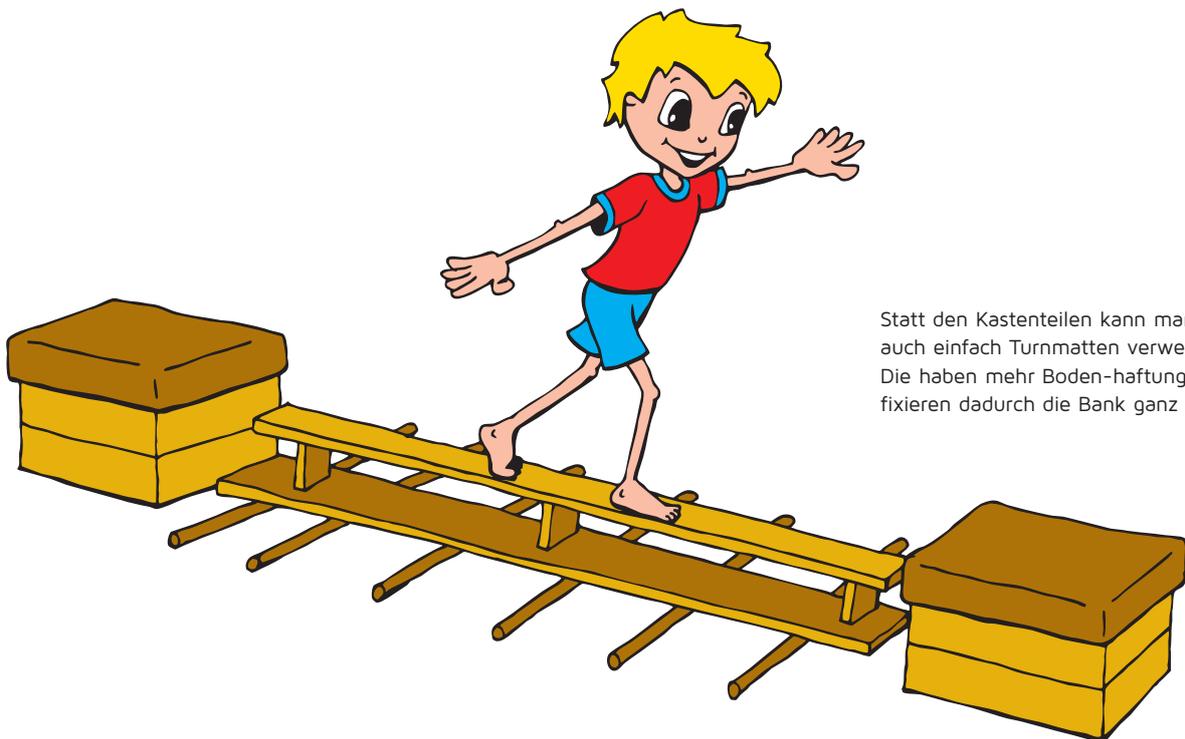


Unter den Kastendeckel werden Bälle gelegt. Die Artisten dürfen dann darauf balancieren.  
Variante: Ein anderes Kind bewegt den Kastendeckel während „der Reiter“ das Gleichgewicht halten muss ohne zu stürzen.

# ZIRKUSTRAINING

Schulung des Gleichgewichts

## 4. Das Langbank-Erdbeben



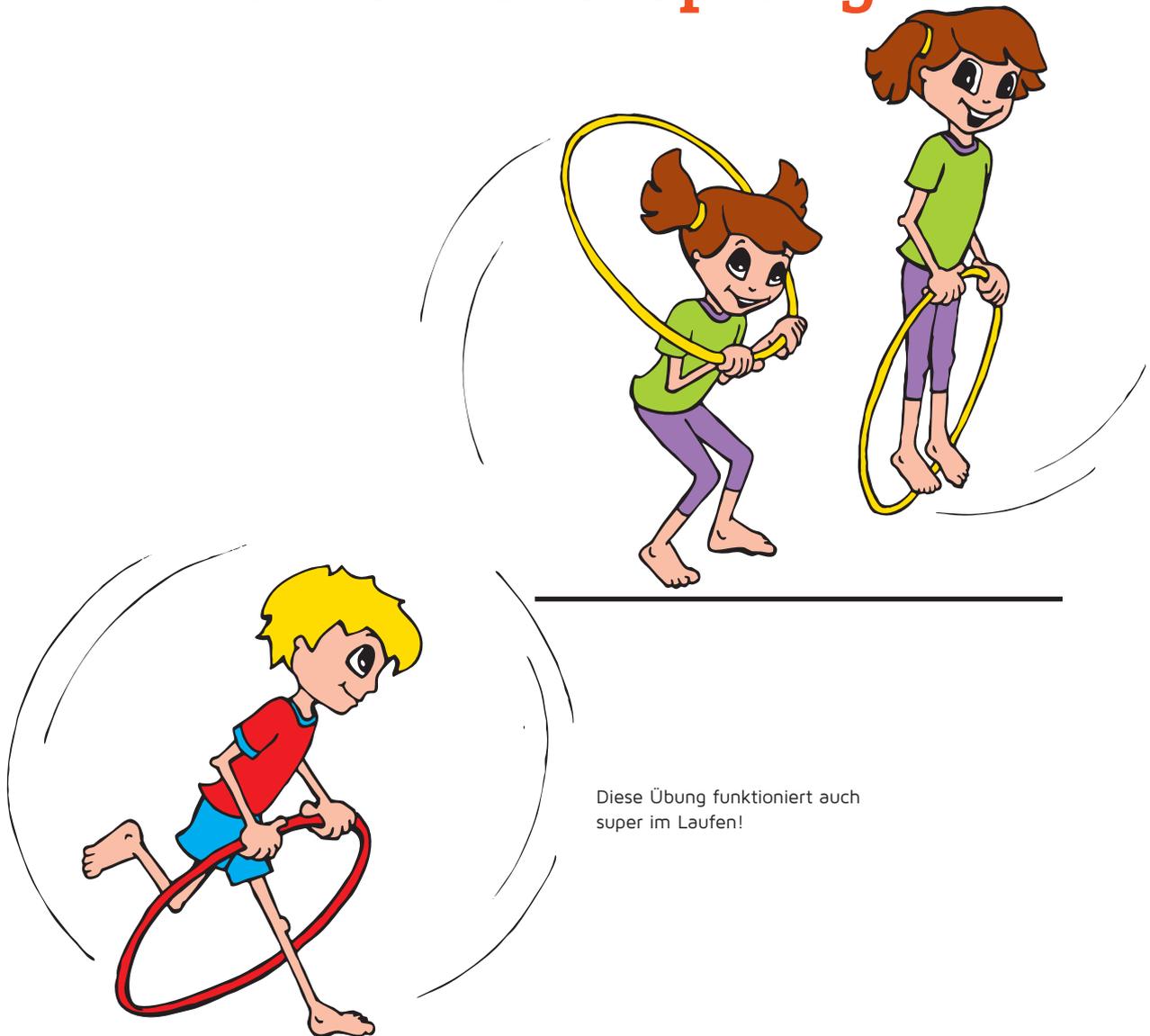
Statt den Kastenteilen kann man auch einfach Turnmatten verwenden. Die haben mehr Bodenhaftung und fixieren dadurch die Bank ganz gut.

Eine Langbank wird umgedreht auf Stäbe gelegt. Die Zirkuskinder müssen über die bebende und rollende Bank balancieren. Die Langbank muss vorne und hinten abgesichert werden.

# ZIRKUSTRAINING

Schulung des Gleichgewichts

## 5. Der Reifensprung



Diese Übung funktioniert auch  
super im Laufen!

Jedes Kind bekommt einen Reifen und muss durch den Reifen hüpfen.  
Die Artisten dürfen dabei herum gehen oder auch laufen.  
Wer schafft die meisten Sprünge?











# ZIRKUSTRAINING

Kraft, Vertrauen, Kooperation

## 1. Der wilde Kreis



Die Kinder stehen in einem Kreis. Auf ein gemeinsames Kommando hin setzen sich alle Kinder auf die Knie des Hintermannes.

Vorübung: Erst wird die Übung zu zweit geübt – der Hintermann lehnt an der Wand.

Danach kommen immer mehr Kinder dazu. Wenn das gut klappt, kann der Kreis probiert werden.

# ZIRKUSTRAINING

◆◆◆◆◆ Kraft, Vertrauen, Kooperation ◆◆◆◆◆

## 2. Die Königspyramide

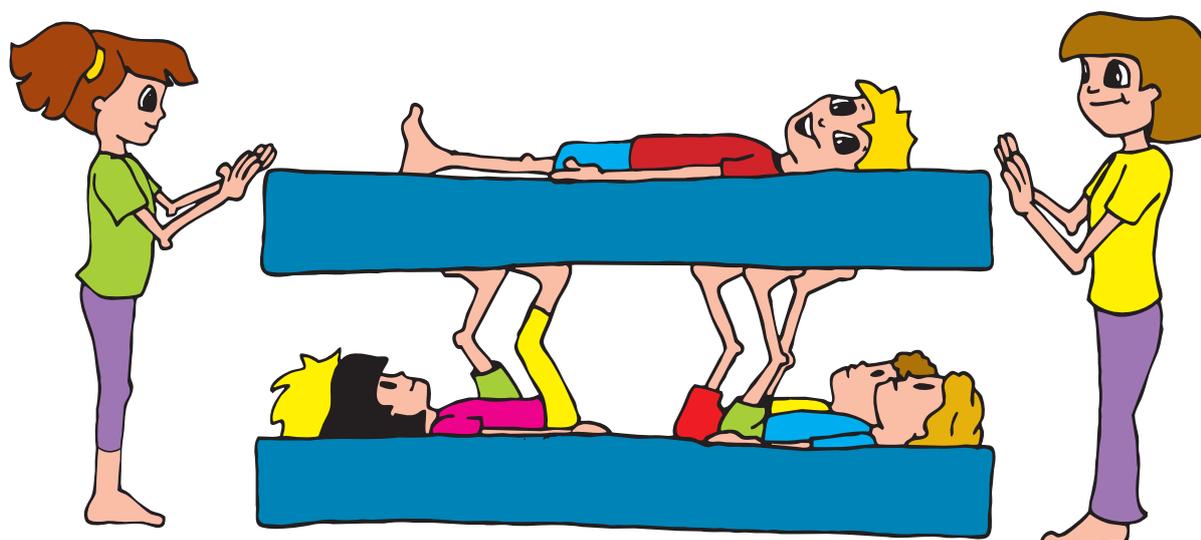


Die Kinder gehen zu dritt zusammen. Ein Kind geht in die Bankstellung, das Zweite stellt sich davor und stützt sich auf den Schultern des knieenden Kindes ab. Der dritte Artist stellt sich nun auf das Becken des Untermannes /der Unterfrau und stützt sich an den Schultern des stehenden Partners ab.

# ZIRKUSTRAINING

◆◆◆◆◆ Kraft, Vertrauen, Kooperation ◆◆◆◆◆

## 3. Der fliegende Teppich



Die Kinder liegen rüchlings auf Matten und balancieren den Weichboden auf ihren Beinen. Wenn das gut gelingt, darf ein Artist aufsteigen und kniend / stehend / sitzend auf dem Weichboden „reiten“.

An jeder Seite müssen Kinder stehen, die die Matte gegen das seitliche Wegkippen stützen und schützen.

# ZIRKUSTRAINING

Kraft, Vertrauen, Kooperation

## 4. Die Sänfenträger

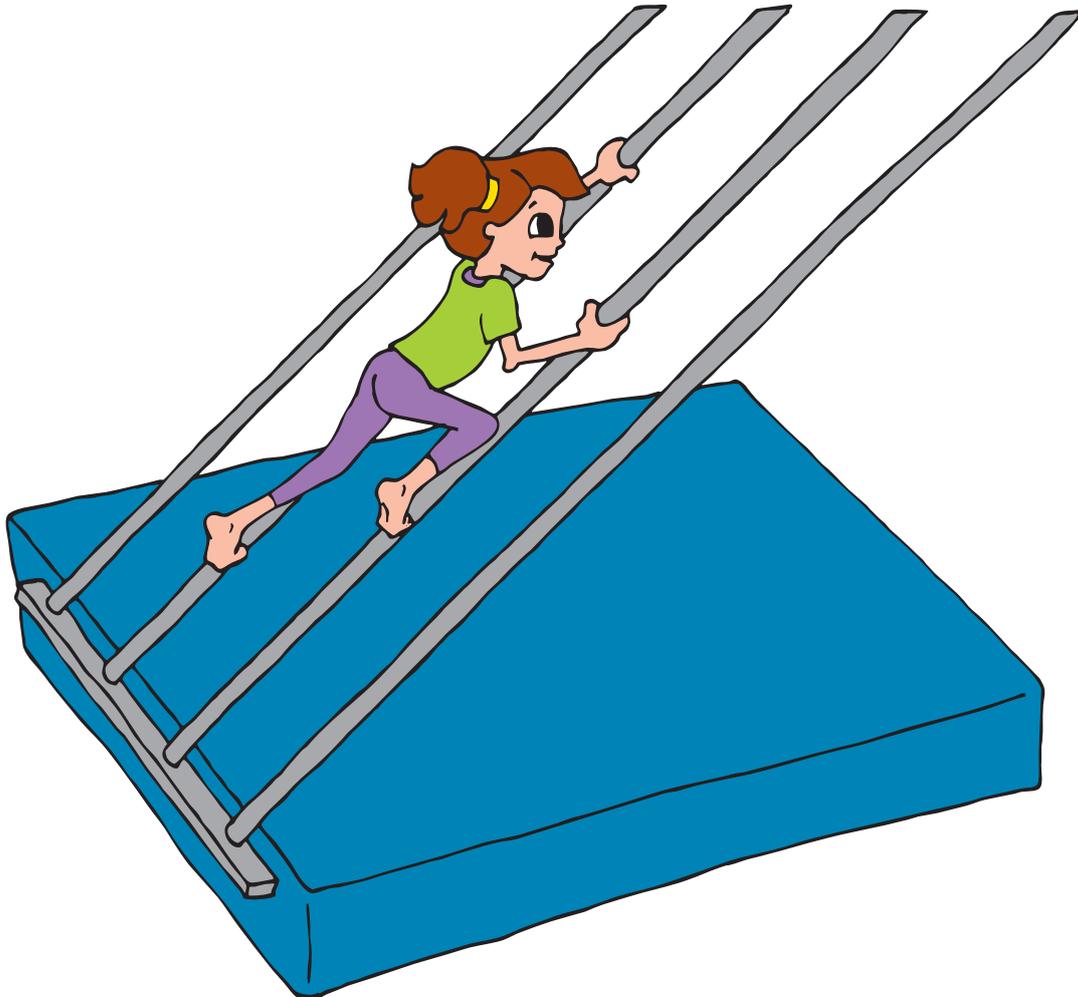


Ca. 10 Kinder stehen sich gegenüber und gehen in die Knie. Sie reichen sich die Hände und bilden eine Sänfte. Ein weiteres Kind legt sich vorsichtig auf die Sänfte und auf ein gemeinsames Kommando erheben sich die Kinder. Schaffen es die Träger, das Kind sicher zu transportieren?

# ZIRKUSTRAINING

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ Kraft, Vertrauen, Kooperation ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

## 5. Der Stangenzirkus



Die erste Reihe der Stangen wird ausgefahren. Der Weichboden wird an die Wand hinter die Kletterstangen gelegt. Die Kletterstangen werden dann am Weichboden „angelehnt“. So entsteht eine Neigung und die Zirkusartisten können nach oben klettern. Eine maximale Kletterhöhe sollte definiert werden.





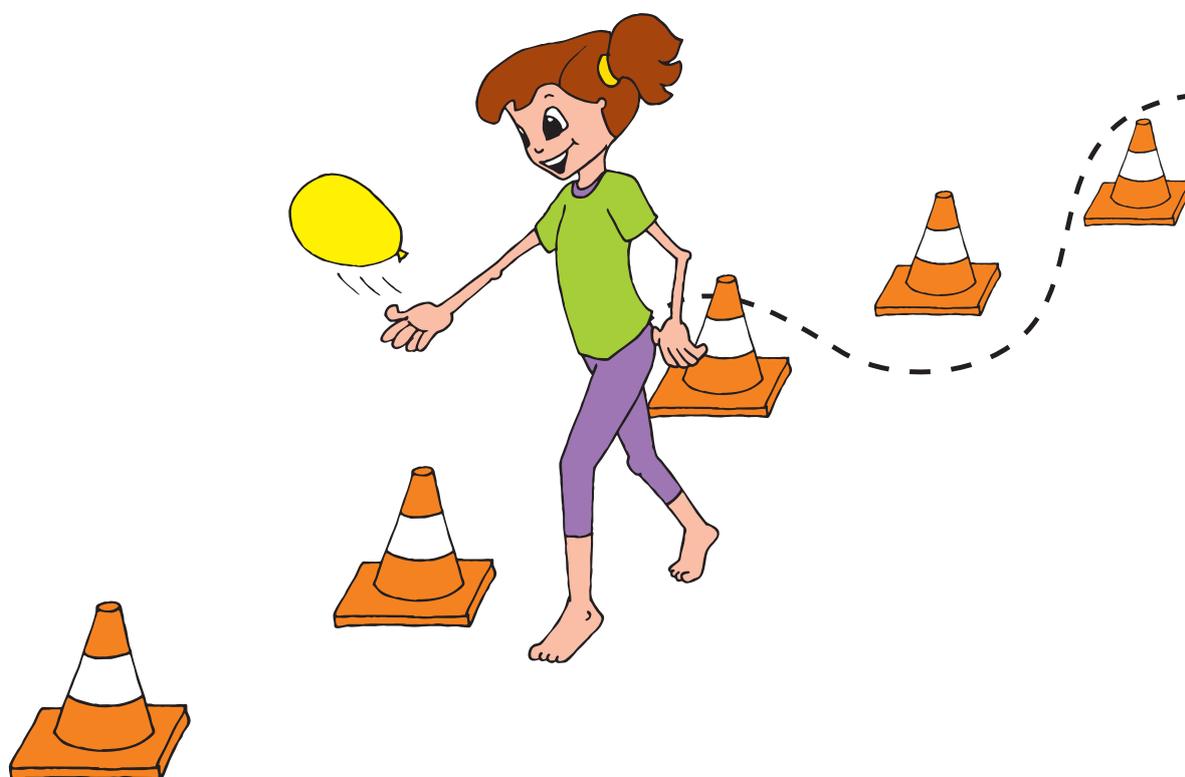
# ZIRKUSTRAINING



Koordination, Differenzierungsfähigkeit



## 3. Der Ballslalom



In der Halle wird ein Slalom aufgebaut. Jedes Kind erhält einen Luftballon (oder einen Balloone – siehe Bastelanleitung). Die Ballartisten müssen nun den Slalom durchlaufen und dabei den Ballon mit einem Finger / der flachen Hand / dem Handrücken hochstupsen. Der Ballon darf nicht runter fallen.



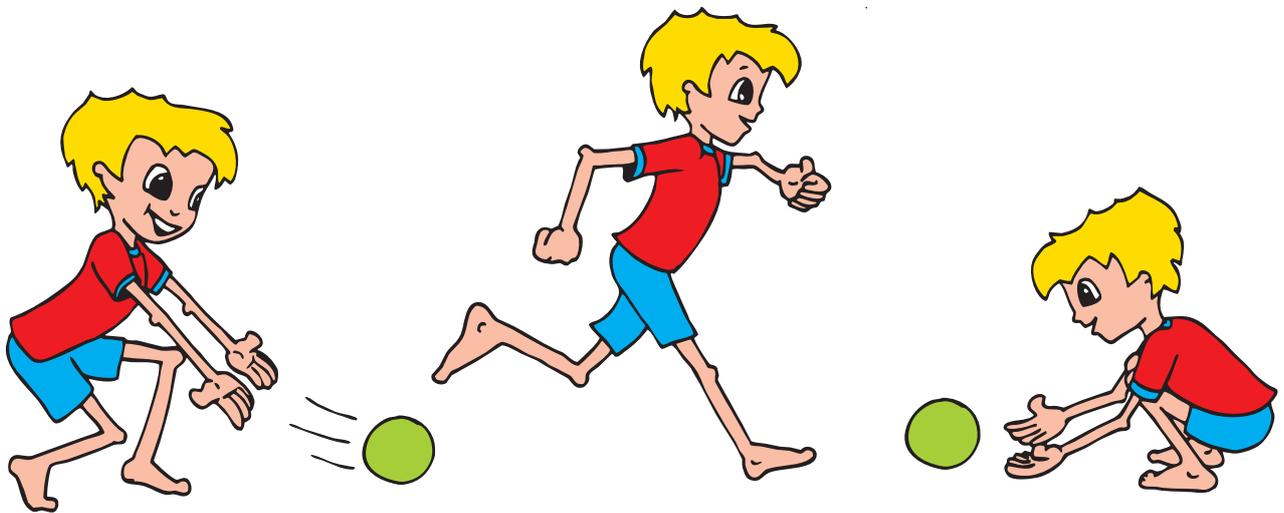
# ZIRKUSTRAINING



Koordination, Differenzierungsfähigkeit



## 5. Die Balljagd



Jedes Kind hat einen Ball. Der Ball wird gerollt, das Kind läuft los, überholt den Ball dreht sich um und fängt den Ball mit beiden Händen.