



Manege frei!

**Kunststücke,
Akrobatik und
Jonglieren:
Mit diesen Tipps
von Profis machst
du dein Zuhause
zum Zirkus.**

**Text: Katja Bosse
Illustration: Celyn Brazier**



So fährst du mit dem Einrad:

Ramona Gille, Sie bringen Kindern in der Zirkusschule Einradfahren bei. Welches Einrad hat die richtige Größe?

Zum Trainieren reicht ein gebrauchtes Einrad. Das gibt es schon ab 20 Euro. Wenn du neben dem Rad stehst, sollte der Sattel auf Höhe deines Bauchnabels sein. Wenn du später draufsitzt und das Pedal unten ist, darf dein Bein nicht ganz durchgestreckt sein.

Wie kommt man auf den Sattel?

Setz einen Helm auf, und stell dich hinter das Rad. Klemm den Sattel zwischen die Beine. Neben dir sollte ein Zaun oder ein Freund sein, an dem du dich festhalten kannst. Ein Pedal steht halb hoch und zeigt zu dir. Setz deinen Lieblingsfuß drauf, und tritt es nach unten – so als würdest du eine Treppenstufe hinaufsteigen. Das Einrad schiebt sich unter deinen Po, und du steigst automatisch auf und setzt den anderen Fuß auf das obere Pedal.

Wie hält man das Gleichgewicht?

Halt deinen Rücken gerade, und blick auf einen festen Punkt vor dir. Lass

dein Gewicht auf deinen Po im Sattel sinken. Klammer dich nicht zu sehr an deiner Stütze fest, sondern versuch, dich nur locker festzuhalten. Dein Kopf, der Rücken und die Sattelstange bilden eine senkrechte Linie zum Fußboden. Achte darauf, dass dein Po nicht nach hinten herausrutscht.

Wann kann man loslassen?

Versuch erst einmal, in eine gleichmäßige Fahrbewegung zu kommen. Um dabei das Gleichgewicht zu halten, ist es wichtig, nicht mit dem Treten aufzuhören. Falls du merkst, dass du immer schneller und schneller wirst, brauchst du deine Stütze, um nicht von den Pedalen abzurutschen. So kannst du dich ein wenig ausbremsen. Schaffst du es, eine Strecke gleichmäßig zu treten und dabei gerade zu bleiben, kannst du die ersten Versuche freihändig machen.

Wie komm ich runter?

Kipp nach vorne, lande auf den Füßen, und lauf einfach weiter. Den Sattel dabei festzuhalten, kannst du später üben.



Ramona Gille ist Einradtrainerin in der Zirkusschule Seifenblase in Oldenburg.

So baut ihr eine Menschenpyramide:

»Für dieses Kunststück müsst ihr mindestens fünf Freunde sein. Ich mache es oft mit Kindern in unserem Zirkusprojekt. Überlegt euch zuerst, wie die Pyramide aussehen soll, und zeichnet eine Skizze. So legt ihr fest, wer von euch welche Position einnehmen möchte und kann. Wer viel Kraft hat, sollte die Pyramide am Boden stabilisieren. Besonders leichte Kinder plant ihr für weiter oben ein. Bevor ihr mit dem Aufbau startet, legt ihr den Boden mit Matten oder Kissen aus: nicht nur dort, wo ihr stehen werdet, sondern auch großzügig darum herum, falls jemand zur Seite kippt oder fällt.

Um das vorsichtige Auf- und Absteigen zu trainieren, übt erst mal mit einer einfachen Pyramide. Dafür setzen sich die zwei größten und stärksten Kinder mit angewinkelten Beinen und nach hinten abgestützten Händen auf die Matte. Sie sollten sich angucken und zwischen ihren Füßen etwa zwei Fußlängen Platz lassen.

Nun setzen sich zwei weitere Kinder auf die angewinkelten Knie der anderen, schauen einander ebenfalls an und stellen ihre Beine im rechten Winkel auf den Boden. Achtet darauf, dass sich alle vier Knie in der Mitte berühren. Die zwei mittleren Kinder fassen nun das fünfte Kind am Unter- und Oberarm und helfen ihm, mit je einem Fuß auf ihre Oberschenkel zu steigen. Noch sicherer ist es, wenn ein Erwachsener mithilft. Erst wenn das obere Kind ganz stabil steht, darf es losgelassen werden. Am besten bleibt

der Erwachsene hinter ihm stehen, um es im Notfall aufzufangen. Alle Kinder können ihre Arme ausstrecken.

Damit die Pyramide noch größer wirkt, stellen sich im Zirkus manchmal noch zwei Personen links und rechts von dieser auf. Sie knien sich mit einem Bein auf den Boden und strecken ihre Arme zur Pyramide, um sie eindrucksvoll zu präsentieren. Haltet die Pyramide für mindestens fünf Sekunden. Seid beim Abbau genauso vorsichtig wie beim Aufbau: Helft zuallererst dem oberen Kind, langsam abzustiegen. Abspringen ist zu gefährlich! Verändert eure Position auch nie, solange noch jemand über euch ist.«



Diese Tipps kommen von Piotr Zdanowicz. Er ist Akrobatiktrainer beim Zirkus Cabuwazi in Berlin.





So jonglierst du mit drei Bällen:

»Am wichtigsten ist das sichere Werfen und Fangen. Das üben wir im Jugendzirkus als Erstes. Dafür nimmst du einen Ball, den du mit einer Hand gut greifen kannst, stellst deine Beine schulterbreit auseinander und hältst deine Arme locker nach vorn. Die Handflächen zeigen nach oben. Nun wirfst du den Ball abwechselnd von einer Hand in die andere. Dabei sollte er im Bogen und bis auf Augenhöhe fliegen.

Wiederhol den Wurf so oft, bis der Ball immer der gleichen Flugbahn folgt und zuverlässig in deiner Hand landet. Richte deinen Blick dabei geradeaus. Klappt das? Dann nimm jetzt in jede

Hand einen Ball. Wirf den ersten Ball im geübten Bogen los. Sobald er auf Augenhöhe ist, wirfst du den zweiten Ball in die andere Richtung los. Wirf ihn so unter dem ankommenden Ball hindurch, dass die Bälle in der Luft nicht zusammenstoßen.

Versuch, einen gleichbleibenden Takt zu entwickeln: Werde weder schneller noch langsamer. Damit das gelingt, kannst du dir vorsagen: »Eins, zwei, drei, vier«, oder: »Werfen, werfen, fangen, fangen.« Mach zwischendurch auch Pausen. Denn beim Jonglieren musst du dich stark konzentrieren.

Wenn du den Wurfrhythmus sicher beherrschst, kannst du den dritten Ball dazunehmen. In einer Hand hast du nun zwei Bälle, in der anderen einen. Fang wie gewohnt an, die Bälle ab-

wechselnd im Bogen loszuwerfen. Du beginnst mit der Hand, die zwei Bälle hält. Zähl mit. Auf »drei« wirfst du den dritten Ball hinterher. Du darfst die Bälle aber erst mal fallen lassen, statt sie aufzufangen.

Sammel sie wieder auf, und üb weiter, die drei Bälle im richtigen Rhythmus loszuwerfen. Wenn das klappt, versuch den ersten Ball mal aufzufangen und gleich wieder loszuwerfen. Das Loswerfen ist am wichtigsten, das Fangen klappt irgendwann von selbst. Gelingt es mit drei Bällen noch nicht, hab Geduld, und wiederhol die Übung mit zwei Bällen.«



Das sagt Gabi Keast. Sie ist Projektleiterin in Wiesbaden beim Jugendzirkus Flambolé.