

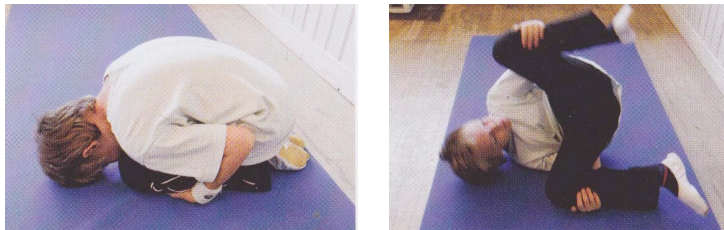
ZIRKUS ZU HAUSE

Weil die Zirkusschule zu ist, gibt es jede Woche eine Zirkusidee zu dir nach Hause. Viel Spass!

Tipp 11: Rollen

Päckchenrolle

Als kleines Päckchen im Fersensitz sitzen, mit dem Oberkörper auf den Oberschenkeln. Mit beiden Händen ein Schienbein nahe am Knie festhalten. Dann auf die Seite rollen lassen, Knie öffnen und wieder schließen und so wieder zur Ausgangsposition kommen. So weiterrollen bis zum Ende der Matte.



Seitrolle zu zweit

Beide Kinder knien im Päckchen nebeneinander. Dann steht das eine um wenige Zentimeter auf und setzt die Schulter an die Schulter des anderen Kindes. Beide schauen auf die Schultern, die sich berühren. Dann rollt das erste Kind seitlich, Rücken auf Rücken, über den Partner. Diese Figur kann man mit angewinkelten Beinen und mit Grätsche üben.

mit angewinkelten Beinen:

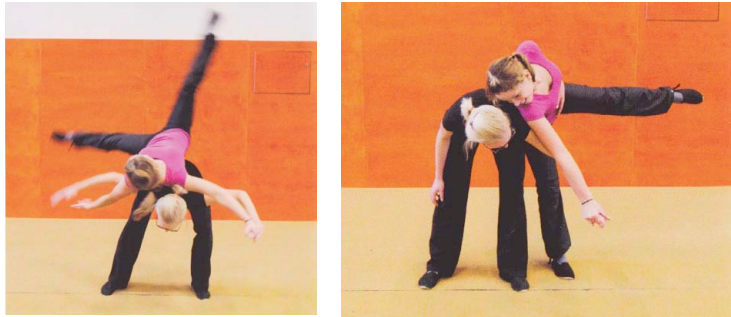


mit Grätsche:



Seitrolle im Stehen

Die Partner stehen dieses Mal nebeneinander. Der Untermann muss sich dieses Mal den Partner richtig »aufladen«. Hier ist es von Vorteil, wenn ein kleiner Gewichtsunterschied besteht, der Untermann also kräftiger gebaut ist. Beide halten sich an den Händen und machen nach einem gemeinsamen Kommando einen Schritt aufeinander zu. Dabei zieht der Untermann den Übermann etwas zu sich heran. Beide legen wieder die Schultern aneinander und schauen auf diesen Punkt. Nun springt der Übermann ab und rollt sich mit den Beinen in Spagatposition über den Rücken des Tragenden.



Purzelbaum rückwärts mit Grätsche

Um den Rückwärtspurzelbaum zu lernen, ist diese Figur, die toll aussieht, wenn sie mit gestreckten und weit gespreizten Beinen gezeigt wird, ganz klasse. Das Kind steht in weiter Grätschposition und greift mit den Händen zwischen den Beinen hindurch nach hinten. Jetzt lässt es sich nach hinten fallen und fängt mit den Händen den Schwung ab. Dabei auf die Hände schauen! Dann »Mickymausohren« machen, also die Hände wie große Ohren seitlich an den Kopf halten, rückwärts rollen, die Füße hinter dem Kopf aufsetzen und in diesem Moment mit den Händen auf den Boden drücken.



Aus dem tollen Buch: „Zirkus Werkstatt“, AT Verlag

