



# Starke Kids in der Manege

## Förderung der individuellen Ressourcen

### Vorbemerkungen/Ziele

Im Zirkus gibt es viele Akteure mit den unterschiedlichsten Talenten: Der Clown bringt die Zuschauer zum Lachen, der Fakir ist mutig, die Jongleure balancieren Dinge, als würden diese an ihnen kleben. Auch die Akrobaten faszinieren beim Pyramidenbau: die einen durch ihre Kraft als stabile Basis, die anderen durch ihre Ästhetik, wenn sie lächelnd oben auf der Pyramide stehen. Genau so sieht es auch im Schulalltag aus. Es gibt die Kräftigen, die Mutigen und die Lustigen. Jedes Kind bringt seine eigene Stärke mit und soll sie in dieser Stunde zeigen – egal wie viele Schwächen das Kind sonst hat.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- Hereinspaziert
- ⊙ Die Kinder sammeln sich in der Hallenmitte im Kreis.

Begrüßung der Kinder in der „Manege“ (Halle). Das heutige Thema: „Zirkus“ wird vorgestellt. Die Übungsleitung (ÜL) und TN sammeln gemeinsam Ideen und Erfahrungen zu den Fragen:

- „Was gibt es im Zirkus alles?“
- „Welche Kunststücke kennt ihr aus dem Zirkus?“
- „Welche Fähigkeiten braucht man als Akrobat?“

„Heute wollen wir in verschiedene Rollen schlüpfen und ausprobieren, welche uns gefällt.“

#### ● Tierisches Chaos in der Manege

- ⊙ Die TN bewegen sich auf Zirkusmusik kreuz und quer in der „Manege“.



Bei Musikstopp ruft der „Zirkusdirektor“ (= ÜL) eine Zahl und ein Tier, zum Beispiel „5“ und „Elefant“. Die Kinder müssen sich daraufhin in der genannten Anzahl („5“) zusammenfinden und das genannte Tier („Elefant“) darstellen. Die Zahl- und Tier-Ansagen können natürlich auch von verschiedenen „Zirkusdirektoren“ (Kindern) gegeben werden.

#### Variation:

Zusätzlich können die Bewegungen auf die Musik bestimmt werden. Beispielsweise: „Bewegt euch, wie ...“

- ein Kraftprotz,
- eine Seiltänzerin,
- ein Clown.“

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ✓ = Hinweis

### Rahmenbedingungen

#### Pädagogisches Handlungsfeld:

Förderung des Selbstkonzepts/Kinder stark machen

#### Zeit:

60–90 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

6–16 Mädchen und Jungen im Alter von 6–10 J.

#### Material:

Musikanlage, Zirkusmusik, 1 Seil pro Kind, Augenbinden, Turnmatten (Anzahl je nach Größe der Matten und Anzahl der Kinder), Schwungtuch

#### Ort:

Sporthalle oder Bewegungsraum

### Absichten und Hinweise

- ⊕ Vorstellung des Stundenthemas
- ✓ Die ÜL lenkt die Aufmerksamkeit entsprechend des Stundenaufbaus etwas mehr auf die Akrobaten.
- ✓ Alle Kinder können mit einbezogen werden.



- ✓ Wir sprechen extra von „bewegen sich kreuz und quer“ um das Laufen nicht vorzugeben und somit die Kinder in ihrer Bewegungsfreude und ihrem Selbstaussdruck nicht einzuschränken.
- ⊕ Neben der Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems werden die Kinder zu eigenen Bewegungsideen aufgefordert und Teamwork angeregt. Berührungängste können abgebaut, eigene Stärken erkannt und Vertrauen aufgebaut werden.
- ✓ Je nach Ideen der Kinder kann auf den Schwerpunkt hingearbeitet werden.

NRW bewegt  
seine KINDER!

01.2014

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Seiltänzer

- ⊙ Die Kinder finden sich paarweise zusammen. Jedes Paar hat 2 Seile. Es können auch Augenbinden verwendet werden.

Der/die Seiltänzer/in (A) schließt die Augen; das andere Kind ist Begleitperson (B) und legt beide Seile zu einem Weg aus. Danach begleitet (B) den/die Seiltänzer/in, der/die sogar „blind“ über das Seil gehen kann. Im Anschluss werden die Rollen getauscht.

#### ● Das schwebende Brett

- ⊙ Vor dem Zusammenfinden zu Paaren sucht sich die ÜL zwei Assistenten aus, um die Übung zu demonstrieren.

Ein TN (TN A) legt sich auf den Boden und spannt alle Muskeln an („macht sich steif wie ein Brett“). Der/die andere TN (TN B) hebt nun die Beine des/der liegenden TN an.

Kann sich TN A steif machen wie ein „schwebendes Brett“?

#### Variation:

Bekommt das „Brett“ (TN A) einen Durchhänger, wenn TN B ein Bein loslässt?

#### ● Applaus einmal anders

- ⊙ Zur Erklärung des Spiels knien sich die Kinder in einen Innenstirnkreis.

Zu Beginn des Spiels begeben sich die Kinder in den Vierfüßlerstand und strecken ihre Knie durch (Bärgang). Nun versuchen alle (ohne sich vom Ort wegzubewegen), mit so vielen Händen wie möglich „zu applaudieren“ (gegenseitig die Hände abklatschen).

#### Variation:

In einer zweiten Runde kann das „Händeklatschen“ aus der Liegestützposition versucht werden.

#### ● Der starke Bär

- ⊙ Die Kinder finden sich paarweise auf einer Turnmatte zusammen.

Ein Kind (= Bär) geht in den Vierfüßlerstand. Das andere Kind (= Bärenkompteur) versucht, den „Bären“ durch Drücken und Schieben aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Die ÜL kann hier als „Zirkusdirektor“ moderieren und animieren.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Bei dieser Übung wird das Vertrauen zum Begleiter / zur Begleiterin und die Verantwortung für den/die Seiltänzer/in gefördert. Beides ist später Voraussetzung für die Pyramiden-Akrobatik.
- ✔ Es ist wichtig, dass die Kinder selbst entscheiden können, wem sie vertrauen wollen. Zudem sollten Ziele der Übung, wie z. B. gegenseitiges Sichern, einander Vertrauen und Zusammenarbeit mit dem Partner / der Partnerin, kindgerecht transparent gemacht werden.
- ⊙ Die Kinder lernen ihren Körper anzuspannen (Körperzusammenschluss).
- ✔ Manchen Kinder fällt es schwer, Körperspannung wahrzunehmen und aufzubauen. Bildhafte Anleitungen wie: „starr wie ein Baum“, „Popo anheben“, „Arme fest an den Körper pressen“, „Fäuste ballen“, „Lippen fest zusammen pressen“ oder „Augen zukneifen“ können helfen.
- ⊙ Das Halten der Rumpfspaltung in Bewegung wird spielerisch eingeübt.



- ⊙ Die TN lernen stabil zu stehen, was für den Pyramidenbau sehr wichtig ist.
- ✔ Vor diesem Spiel sollte die ÜL unbedingt die wichtigen Merkmale des Vierfüßlerstands erklären: Kein Hohlkreuz, Hände schulterbreit, Knie hüftbreit.

**Autorin:**  
Daniela Ingenfeld

**Illustratorin:**  
Claudia Richter

PRÄKTISCH für die PRAXIS

## Stundenverlauf und Inhalte

- **Nachbauen der kleinen Zer-Pyramide**
- Die ÜL versammelt sich zunächst mit den Kindern um eine Mattenfläche. Mit drei ausgewählten Kindern (zwei Kinder sind die Akteure, das dritte ist Helfer/in) erklärt sie die wichtigen Merkmale und Regeln beim Pyramidenbau.

**STOPP!** Ist ein wichtiges Signal und muss von allen beachtet werden.

### Hinweise für den/die Helfer/in:

- Der/die Helfer/in steht hinter der Pyramide.
- Helfen so lange nötig!
- Unterarmgriff anwenden können!
- Nicht über ein Gelenk greifen!

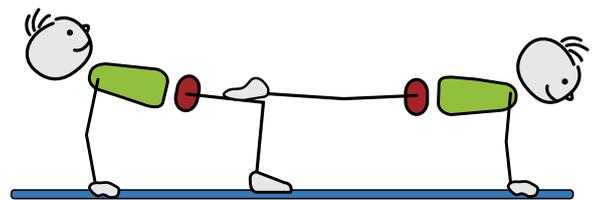
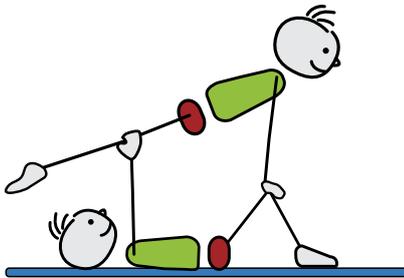
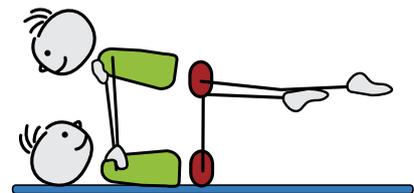
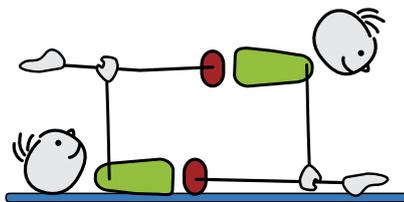
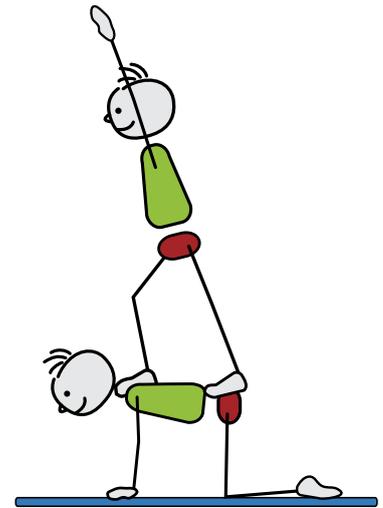
### Hinweise für die Akteure:

- Barfuß oder mit Socken
- Niemals auf der Wirbelsäule knien oder stehen!
- Wenn die Pyramide beendet ist, langsam runtersteigen (nicht springen)!

Es arbeiten jeweils drei Kinder auf einer Mattenfläche zusammen und versuchen, die vorgemachte Pyramide nachzubauen. Sie können selbst entscheiden, wer welche Aufgabe übernimmt.

## Absichten und Hinweise

- Die ÜL zeigt nur eine Form der Pyramide.
- ✓ Im nächsten Schritt sollen sich die TN andere Zer-Pyramiden überlegen.

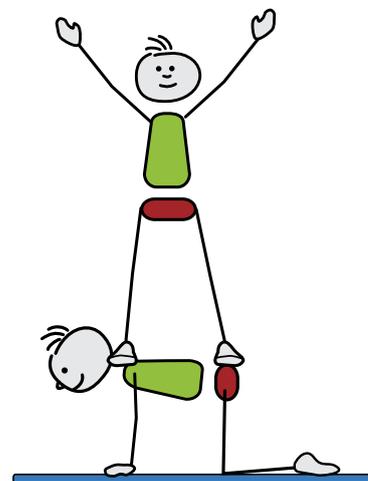
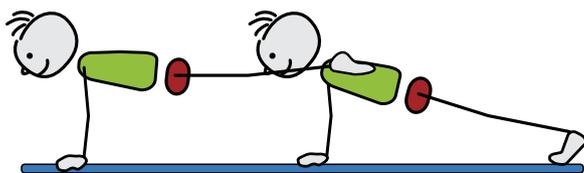
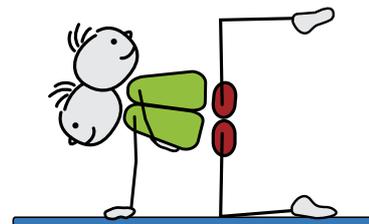
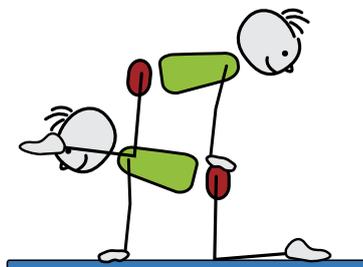
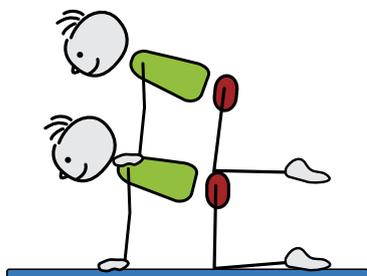


**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)**

- Einüben einer 2er-Pyramide
- Die TN finden sich in 3er-Gruppen zusammen.

Im diesem Schritt sollen sich die Kinder selbst eine andere 2er-Pyramide überlegen.

Die ÜL gibt, wenn notwendig, Hilfestellung.



- Die Kinder lernen, mit einer Gruppe etwas gemeinsam zu erstellen. Sie können ihre Vorschläge, Wünsche und Stärken einbringen.
- ✓ Der/die Helfer/in spielt eine wichtige Rolle. Steht die Pyramide sicher, kann auch er/sie ein Kunststück vorführen oder die Pyramide präsentieren.

- Die Vorstellung beginnt
- Die Zuschauer sitzen auf einer selbst „gebauten“ Tribüne (Langbank oder andere Geräte, die in der Halle sind).

Jede Gruppe darf ihre Pyramide präsentieren.

Nach dem Applaus darf die nächste Gruppe zeigen, was sie sich ausgedacht hat.

- Jeder TN hat die Möglichkeit, sein Kunststück bzw. seine Stärke zusammen in seiner Gruppe zu zeigen.

**AUSKLANG (10–15 Minuten)**

- Abkühlung für die Artisten
- „Nach einem Übungstag und der Vorstellung gönnen sich die Akrobaten gegenseitig eine Pause. Anschließend beraten sie, was sie für zukünftige Vorstellungen beibehalten wollen und was nicht.“

Die TN stehen um das Schwungtuch herum. Jede/r TN hält das Tuch mit beiden Händen fest. In Kleingruppen dürfen sich die TN unter das Schwungtuch legen. Die anderen TN bewegen das Schwungtuch leicht auf und ab. Abschließend setzen sich alle in eine Reflexionsrunde zusammen.

- Gemeinsamer Stundenabschluss
- ✓ Zum Schluss ist es immer schön, wenn die Kinder noch einmal zusammen kommen, je eine Hand in den Kreis strecken und auf den Ruf „Starke Kids“ die Hände hoch reißen.

