

Name:

Klasse:

Liebe Künstlerinnen und Künstler der Zirkus AG

Wir können uns im Moment nicht
treffen, ist das nicht schade?

Wir haben da eine **Idee**:
Wir schicken dir einige tolle
Zirkusaufgaben ... und du probierst das zuhause aus.

Wenn du möchtest (und deine Eltern das erlauben), machst du von den Übungen
ein Foto ... oder sogar ein Video ... und schickst es uns.
Dazu unterschreiben deine Eltern einfach diesen Zettel und du gibst den Abschnitt deiner
Lehrerin oder deinem Lehrer.

Gute Idee? Los geht's!



Zirkus Übung 1 (28. Januar): Kopfstand

Auf Kopf und Hände aufstützen, dabei bilden diese ein Dreieck, keine Linie. Unter dem Kopf liegt z.B. ein gefaltetes Handtuch.

Die Füße zuerst aufstellen, die Beine strecken (Bild 1), dann soweit es geht mit den Füßen Richtung Hände krabbeln.

Lege ein Bein auf dem Ellenbogen ab, danach noch etwas dichter krabbeln.

Jetzt das zweite Bein auf den anderen Ellenbogen ablegen.

So einen Moment ausruhen. Das Schwierigste ist geschafft! (Bild 2)

Dann die Beine gehockt lassen und mit der Hüfte langsam nach oben drehen. Das erfordert nur ein wenig Kraft aber vor allem Gleichgewicht. (Bild 3)

Danach die Beine, ebenfalls langsam, nach oben strecken, Fußspitzen zeigen zur Decke. Eine zeitlang mit gestreckten Beinen stehen. Maximal zwei Jahre. Dann wieder zurück.
Herzlichen Glückwunsch!

Achtung:

Für den Fall, dass du anfängst zu kippen, ist es besser abzurollen, anstatt umzufallen.

Dazu den Kopf auf die Brust legen und den Rücken rund machen.

Es darf dort natürlich nichts im Weg stehen.

Am besten liegt dort ein weicher Teppich.



Bild 1

Bild 2

Bild 3

Bitte diesen Abschnitt bei deinem Lehrer/in abgeben. Von dort gelangt er zur Ganztagsbetreuung, vielen Dank!

Einverstanden!

Mein Kind _____ (Vor- und Nachname)
darf Fotos oder Videos an die **WhatsApp Nummer 0177 70 34 057** der Zirkustrainer der
Egestorffschule schicken. Die Fotos und Videos werden vertraulich behandelt.

Ort _____ Datum _____ Unterschrift _____