



# ZIRKUS & ARTISTIK

## Dreh Dich! sagt der Stab zum Teller

BEWEGUNG  
KOORDINATION  
KÖRPERWAHRNEHMUNG

**INHALT** Die Faszination für Kunststücke aus Zirkus und Varieté teilen viele Kinder und Jugendliche. Etablierte Angebote aus dem Sportunterricht, wie z.B. Geräteturnen, rhythmische Sportgymnastik oder auch Cheerleading können durch Artistik erweitert und bereichert werden. Doch auch als eigenständige Disziplin erfreut sie sich wachsender Beliebtheit.

Dieses Angebot ist eine Einführung in die "zirkusischen Künste" und stellt modellhaft Übungsstunden zu einigen artistischen Disziplinen vor.

**NUTZEN** Koordinative Fähigkeiten sind im alltäglichen Leben bedeutsam. Aus der Psychomotorik und Mototherapie ist bekannt, dass die Schulung physischer Fähigkeiten zu einer Förderung psychischer Fähigkeiten führen kann.

Durch das Erlernen koordinativ anspruchsvoller Fertigkeiten, etwa Balljonglage, Diabolodrehen und Partnerakrobatik, steigern die Kinder und Jugendlichen ihre Fähigkeiten der Feinmotorik, der Balance sowie der Hand-Augen-Koordination. Leicht verknüpfbar ist dieses Angebot auch mit dem Sportunterricht.

### ZEIT

Projekttag/e (1-5 Tage, mind. je 1,5h pro Tag)

Kurs (wöchentlich 1h-1,5h/Tag)

### BETREUUNGSSCHLÜSSEL

1:10

### GESCHLECHT DER TN

m/w

### ALTER DER TN

6 - 16 Jahre

Klassen 1 - 10

### KLEIDUNG

Sportbekleidung

### RÄUME

Sporthalle/ große Aula,  
Freigelände