

Modul: Zirkus

5 Zirkusdisziplinen

Das Jonglieren ist eine moderne Erfindung und erfreut sich immer größerer Beliebtheit bei einem breiten Publikum. Seit mehr als 2000 Jahren als Begleitkunst zu Zirkusvorstellungen bekannt, wird es heute von Schülern, Geschäftsleuten, Wissenschaftlern und anderen Menschen, die ihre eigenen Fähigkeiten entwickeln wollen, praktiziert.



Jonglieren kann auch ein genaues Diagnoseinstrument sein. Beim Jonglieren lernen wir, wie wir auf Erfolg und Misserfolg reagieren, wie viel Entschlossenheit wir haben, um zu lernen, wie viel Offenheit wir haben, um Unterstützung von anderen Menschen zu erhalten und ob wir eine Distanz zu uns selbst haben.

Um sich besser kennenzulernen, die Beziehungen zu stärken und effizienter zu arbeiten, empfehlen wir, zu jonglieren, Jongliertrainings für Mitarbeiter, Studenten und Lehrer zu organisieren und auch alleine zu jonglieren, um die eigene Zufriedenheit mit dem Leben zu steigern.

Jonglieren ist eine angenehme Konzentrationsübung für den Körper, bei der er zur Ruhe kommt und sich auf die Aktivität vorbereitet. Diese Form des Jonglierens, die so trivial und erfreulich für die Entwicklung des menschlichen Potenzials ist, kann Wunder bewirken.

Eine der Jonglierkünste, deren Geschichte über 4000 Jahre zurückreicht. Zum Üben werden folgende Geräte benötigt: 2 Stangen, eine dünne Schnur und ein Gegenstand in Form einer Spule, Diabolo genannt. Das Spiel besteht darin, das Diabolo mit einer zwischen den Stöcken gespannten Schnur anzutreiben und dann unter anderem das Diabolo zu werfen, die Schnur um das Diabolo zu wickeln und wieder abzuwickeln und andere Tricks zu machen.



Es ist im Grunde nicht schwierig einen Teller auf dem Stab zu drehen. Wir brauchen einen Teller aus Plastik und einen Holzstab. Der Teller ist eine speziell geformte Kunststoffscheibe, die mit Hilfe eines am Ende geschärften Holz- oder Kunststoffstabs gedreht wird.



Ein an einem Seil aufgehängtes Gewicht, das als Requisite für einen Tanz verwendet wird. Das Gewicht kann ein Tennisball, ein Sack Reis oder ein Brennball sein.



Eine interessante, neue Form des Trainings, die die Arbeit an der Kraft des ganzen Körpers, die Flexibilität, die Verbesserung der körperlichen Fitness, aber auch die Möglichkeit, sich der Schwerkraft zu stellen und das interessante Gefühl, in der Luft zu sein, kombiniert. Sie üben auf einem Trapez, einem Rad oder akrobatischen Schlingen.



Übungen:

Übung 1

Lese alle Texte noch einmal und ordne die richtigen Zirkusdisziplinen zu! Schreibe die Titel!

Luftakrobatik, Diabolo, Poi-Schwingen, Jonglieren, Teller

Übung 2

In den Texten beschreibt man 5 Zirkusdisziplinen, die vom Menschen trainiert werden. Verbinde die Verben aus den Texten mit ihren Definitionen!

bewirken	etwas jemandem raten, wenn das gut ist
drehen	miteinander verbinden, zwei oder mehrere Sachen
empfehlen	jemandem Freude bereiten/ machen
entwickeln	in einer oder mehreren Richtungen ziehen
kombinieren	etwas bewegen oder verursachen
sich erfreuen	auf eine höhere Stufe bringen
spannen	langsam einen neuen Zustand nehmen
steigern	benutzen, anwenden, gebrauchen
verwenden	einer Sache eine andere Richtung geben

Übung 3

Lies die Fragen, überlege dir die Antworten und schreibe!

Warst du schon einmal in einem Zirkus? In welchem?

Magst du Zirkusse? Warum? Warum nicht?

Wenn du sie magst, was gefällt dir am besten?

Wenn du sie nicht magst, was magst du nicht?

Was würdest du gerne aus den Zirkusdisziplinen ausprobieren?

Übung 4

In der Wortwolke sind 10 Verben versteckt. Finde diese Verben und bilde mit jedem Verb einen Satz.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Übung 5

Teilt euch in 4 Gruppen ein! Jede Gruppe bekommt Wortschatz von den Listen unten. In Gruppen bereitet Bildwörterbücher und eine interaktive Übung für die Tandemschüler*innen mit Learningapps vor! (<https://learningapps.org/>) Die Links für die Übung könnt ihr mit eurer Tandemgruppe teilen.

Wortschatz zum Thema „Zirkus“:

Czasowniki - Verben

biegać	laufen
chwycić	greifen
doskoczyć	dazu springen
klaskać	klatschen
kręcić	drehen
obracać	wenden/ drehen
odplątywać	entwirren
odwiązywać	knoten
owijać	umwickeln
podrzucać	schleudern
podskakiwać	aufspringen
przerzucać	flippen
przeskakiwać	überspringen
przytulać	umarmen
rzucać	werfen
skakać	springen
wchodzić	aufsteigen
wspinać się	klettern
wybijać się	abspringen
wylądować	landen
wyskakiwać	herausspringen
zaplątać	verwickeln
zawiazywać	binden
zchodzić	absteigen
złapać	fangen

Jak, dokąd, gdzie – Wie, wohin, wo?

bokiem	seitwärts
do góry	nach oben
dookoła	um herum
lewa	links
na brzuch	auf dem Bauch
na dół	nach unten
na krzyż (z ręki do ręki)	kreuzweise (von Hand zu Hand)
na materacu	auf der Matratze
na plecy	auf dem Rücken
nisko	niedrig
obok siebie	Seite an Seite
prawa	rechts

prosto	gerade
przodem	vorwärts
szeroko	breit
szybko	schnell
tyłem	rückwärts
wąsko	schmal
wolno	langsam
wysoko	hoch
w kole	im Kreis
z przodu	vorne
z tyłu	hinten

Rzeczowniki - Nomen

akrobatyka powietrzna	die Luftakrobatik
bezpieczeństwo	die Sicherheit
chusta	das Tuch
chusta akrobatyczna	akrobatische Schlinge
gra integracyjna	das Integrationsspiel
hula hop	der Hula-Hoop-Reifen
kij	der Stock
koło	das Rad
maczuga	die Keule
materac	die Matratze
obręcz	der Reifen
odpowiedzialność	die Verantwortung
piłeczka	die Kugel
poi	das Poi
rekwizyty	die Requisiten
ring	der Ring
rozciąganie	das Dehnen
rozgrzewka	das Aufwärmen
sprzęt	die Ausrüstung
supeł	der Knoten
supeł na nadgarstku	der Knoten am Handgelenk
supeł na stopie	der Knoten am Fuß
trampolina	die Trampolin
trapez	das Trapez
trener	die Trainerin
trenerka	der Trainer
żonglowanie	das Jonglieren

Części ciała/ die Körperteile

barki	die Schultern
biodra	die Hüften

głowa	der Kopf
klatka piersiowa	die Brust
kolano	das Knie
kostka	der Knöchel
łokieć	der Ellbogen
łydka	die Wade
nadgarstek	das Handgelenk
noga	das Bein
palce	die Finger
plecy	der Rücken
ramiona	die Arme
ręka	die Hand
stopa	der Fuß
szyja	der Nacken / der Hals