

# Übungsblätter für Daheim

Liebe Zirkusartistinnen und Zirkusartisten! Hier habe ich noch weitere Übungen für Euch zusammengestellt. An der Qualität der Bilder und den Hintergründen, wäre noch zu Arbeiten, aber ich hoffe, ihr habt trotzdem Spass dabei und schickt mir wieder ein paar tolle Bilder!

## Einwärmen

### 1. Übung



Die erwachsene Person liegt am Boden, die Hände seitlich neben dem Brustkorb aufgestützt. Stell Dir vor Du bist ein Pferd, oder ein Zwerg, oder ein Reh, dass über einen Baumstamm springt. Wie immer, ist deiner Phantasie keine Grenzen gesetzt. Wenn du über den Baumstamm gesprungen bist, dann stützt sich die erwachsene Person in die Position, wie du es auf dem zweiten Bild siehst und du, kriechst dann durch den Tunnel, die Höhle, je nach dem, was dir dabei in den Sinn kommt und was du dir dabei vorstellst. Wiederhole das einige Male, bist du ein wenig warm bekommen hast

---

### 2. Übung

Ich nenne dieses Spiel «Katzenfangis». Zuerst seid ihr beide in der Vierfüßerposition und versucht, jeweils die Hand der gegenüberliegenden Person zu schnappen. Dann geht ihr wie im letzten Bild in eine Brettposition und versucht weiter, die Hand der anderen Person zu schnappen. Wer am Meisten geschnappt hat, gewinnt!



---

### 3. Übung

Diese Übung heisst «Spaghettitest» Du musst die am Boden liegende Person an den Fussknöcheln festhalten und hochheben. Wichtig ist, dass der Spaghetti nicht verkocht ist und pfludrig ist. Teste, ob deine Spaghetti nicht verkocht ist!



---

### 4. Übung

Steh auf die Füsse der erwachsenen Person und versucht nun, durch die Wohnung zu laufen. Leider wurde uns hier der Kopf weg fotografiert, aber Hauptsache ihr kommt draus!



---

### 5. Übung

Du bist in der Schubkarrenposition und wirst von der EP (erwachsene Person) festgehalten. Versuche jetzt aus dieser Position heraus, dein Knie zu berühren. Du kannst sogar versuchen, das Knie auf der gegenüber liegenden Seite zu berühren. Wiederhole dies einige Male.



## Partnerakrobatik für Daheim

Nachdem ihr jetzt also eure Einwärmübungen zu zweit gemacht habt, zeige ich Euch weitere Übungen, die ihr mit einer EP ausprobieren könnt. Natürlich lassen sich die Übungen auch mit einem Geschwister, oder einem Gspänli machen. Dann müsst ihr einfach herausfinden, wer, wen tragen kann.

### 1. Übung Zwergenpurzel

Diese Übung nenne ich «Zwergenpurzelbaum». Wenn du viel kleiner bist als die EP, klappt es besser als bei uns hier auf dem Bild. Trotzdem hat es Moira, mit der ich die Übung gemacht habe, sehr gut hinbekommen.

Stell Dir nun vor, dass du ein Zwerg auf einem grossen Berg bist. Diesen Berg wirst du nun mit einem Purzelbaum überwinden. Legt dich dafür über die Schulter der EP. Die EP hält dich oberhalb des Steissbeins fest und rollt dir den Kopf nach Innen. Die EP muss sich nun nach vorne beugen und dir helfen, in den Purzelbaum zu kommen. Wichtig ist, dass dein Rücken immer rund bleibt. Dafür braucht es natürlich auch ein wenig Beweglichkeit der EP. Aber ihr schafft das bestimmt!



### 2. Übung

Liebe Kinder und Erwachsene, das ist natürlich kein echtes Baby, so wie Mika z.B. gedacht hat, sondern ein Bäbi, welches wir aus dem Keller geholt haben, da es gerade kein Kind gibt, mit dem ich die Übung machen könnte und meine Tochter ist schon viel zu gross dafür. Für diese Übung müsst ihr zuerst auf die Hände der EP stehen. Die Anleitung dazu, kam mit dem ersten Übungsblatt, welches ich euch geschickt habe. Dann greift die EP mit den Füssen unter eure Schultern und ihr spannt euch ganz fest, oder ihr hält euch weiterhin an den Beinen fest.



### 3. Übung Schubkarre/ Purzel



Bei der nächsten Übung bleiben wir grad noch beim Purzelbaum. Du stützt dich bei der EP in die Schubkarrenposition und legst deine Füße auf die Schultern der EP. Wenn ihr euch sicher fühlt, kann die EP auch die Arme lösen und sie seitlich ausstrecken. Stundenlang kannst du allerdings nicht in dieser Position verharren, denn es ist mega streng! Falls die EP das nicht glaubt, soll sie selber mal probieren! Wenn ihr als in der Schubkarrenposition seid, die EP kurz die arme ausgestreckt hat, muss sie danach dich an den Unterschenkel festhalten du musst gleichzeitig deine Arme biegen, sodass dich die EP in einen Purzelbaum wegschieben kann.

---

### 4. Übung

Die dritte Übung funktioniert im Prinzip gleich, wie die Obere, nur dass die EP im Vierfüßler steht. Die EP schiebt sich dann nach Vorne in dem sie ein oder zweite Krabbelschritte macht, sodass du einen Purzelbaum machen kannst



---

## 5. Übung

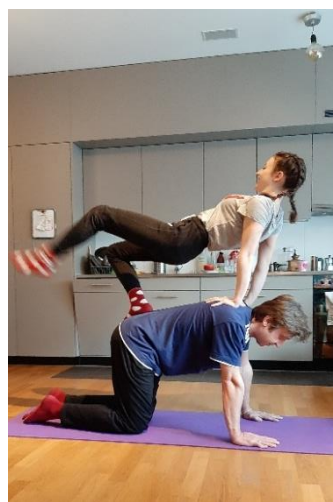
Für die nächste Übung konnte ich glücklicherweise unsere anderen Nachbarn um Hilfe bitten. Das sind auch die, die uns ohne Kopf fotografiert haben. Da beide sehr sportlich sind, haben sie es wirklich gut gemacht und ihr könnt Euch einfach die Fotos anschauen und nachmachen! Besonders sind auch die Socken zu erwähnen, die thematisch auch sehr gut passen.



---

## 6. Übung

Hier noch eine weitere in der Position wie Oben.



## 7. Übung Galionsfigur

Die Galionsfigur kannst du auf zweierlei Arten ausführen. Entweder du schaust die EP an, oder du drehst dich weg, wie bei einer richtigen Galionsfigur und stellst dir vor, weit hinaus aufs Meer zu schauen.



---

## 8. Übung

Bei der nächsten Übung hat meine Tochter mitgemacht. Wie ihr auf dem Bild seht, sitzt die EP auf einem Stuhl und du umfasst die leicht geöffneten Knie der EP. Die EP hält dich an den Beckenknochen fest. Wichtig ist, dass die EP nicht an der Taille oder sonst am Bauch hält, sonst gibt's **KITZELALARM!** Bei den Beckenknochen ist man selten kitzlig, ausserdem ist es ein Knochen und sehr stabil.

