

Lektion med cirkus



Uppvärmning – Balanskull

Utse några som tar. När man blir tagen ställer man sig i en balanserande position och för att bli fri måste en kompis härma den i fem sekunder. Byt tagare ett par gånger.



Huvudmoment – Träning inför cirkusföreställningen

I en cirkus finns många olika slags artister och nummer. Dela in i mindre grupper. Varje grupp får träna in sitt nummer på sin station. Hjälp till att inspirera där det behövs.

1. Redskapsakrobater

Bygg upp en redskapsuppställning där deltagarna själva får hitta på hur de ska använda sig av redskapen.



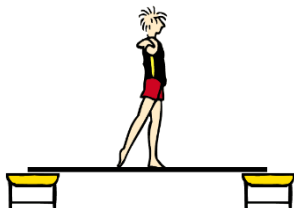
2. Jonglörer

Låt deltagarna bestämma vad de vill jonglera med, till exempel bollar, ärtpåsar, sjalar eller rockringar.



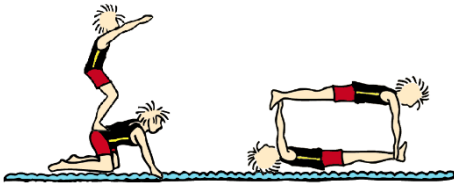
3. Lindansare

Placera ett räck på två pallplintar med mattor under. Ställ även fram upp-och-ner vända bänkar. Lindansarna kan använda ärtpåsar, sjalar, bollar, rockringar att balansera med.



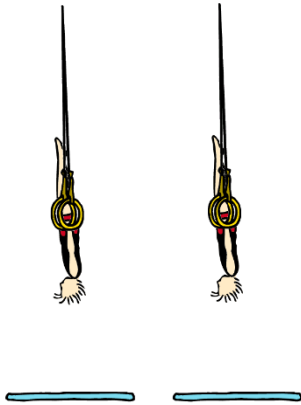
4. Akrobater

Låt akrobaterna bygga statyer och former med varandra och om de är många kan de skapa pyramider. De kan även göra tvillingkullerbyttor, dubbelhjulningar eller parakrobatik.



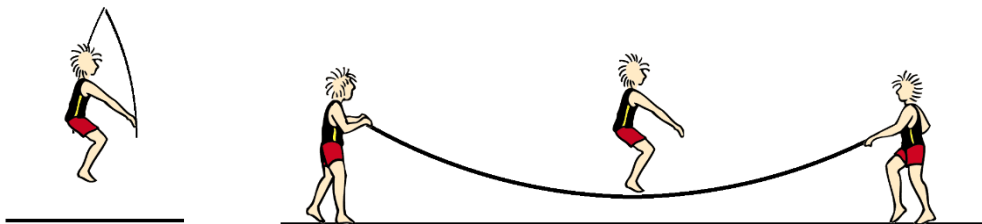
5. Luftakrobater

Visa upp olika former i ringarna genom att sätta ihop en egen serie. Det blir en extra utmaning att försöka göra en ringserie synkront med en kompis.



6. Hoppare

Hitta på en serie i enkelrep, långrep eller dubbelrep. Hoppa själv, två och två, eller i större grupp!



Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.



Avslutning – Cirkusföreställningen kan börja!

Bygg upp en cirkusmanege och låt alla cirkusartisterna visa upp sina nummer. Planera in god tid för cirkusföreställningen och glöm inte att låta publiken applådera för varje framträdande.