

**Online-Fachkonferenz „Teilhabechancen im Kontext von
Disability und Kultureller Bildung“**

(PROQUA „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“)



Soledad Rein-Saunders / Bundesfreiwilligendienst im Zentrum für bewegte Kunst

Handout**„Entwicklung einer inklusiven Didaktik am Beispiel Diabolo“**



Florian Klotz und Soledad Rein-Saunders / ZBK-Ausbildungsworkshop 2019 für Bundesfreiwilligendienst und Persönliches Budget für Ausbildung

Inhaltsangabe

- 1. Das Berliner Zentrum für bewegte Kunst e.V.**
- 2. Soledad Rein-Saunders stellt sich vor**
- 3. Kurze Einführung in die IN.ZIRQUE-Didaktik (eingetragene Marke seit 2019)**
- 4. Grundlagen des IN.ZIRQUE-Bewegungslernen**
- 5. Praktische Körper-Übungen / Beispiele**
- 6. Ausgewählte Diabolo-Tricks**
- 7. Die IN.ZIRQUE-Magazine für inklusive Zirkus- und Bewegungskünste**
- 8. Der 5. Jahrgang der berufsbegleitenden IN.ZIRQUE-Weiterbildung 2021/2022**



1. Das Berliner Zentrum für bewegte Kunst e.V. (www.zbk-berlin.de)

Das 2011 gegründete Zentrum für bewegte Kunst e.V. (ZBK) ist Trägerverein des Circus Sonnenstich (seit 1997). Das ZBK ist Träger der freien Kinder- und Jugendhilfe, Partner des Chamäleon Theaters (zeitgenössischer Zirkus) und arbeitet mit vielen lokalen und bundesweiten Institutionen der kulturellen Bildung zusammen.

Zweck des Vereins ist die ganzheitliche Förderung von Menschen mit „Behinderungen“ durch Kunst und Kultur. Diese werden mit der inklusiven IN.ZIRQUE-Didaktik des Vereines (registered trademark seit 2019) in Bewegungskünsten, Tanz und gesundheitspräventiven Bewegungsprogrammen gefördert.

Der Circus Sonnenstich existiert seit 24 Jahren. Aktuell trainieren ca. 50 Artist*innen mit 10 Trainer*innen in 3 Gruppen: Das Erwachsenen-Ensemble entwickelt alle zwei bis drei Jahre eine neue Show (präsentiert im Admiralspalast, Berlin Circus Festival u.s.w.) und spielt jedes Jahr eine internationale Gala im Chamäleon Theater, zu der internationale Gastkünstler*innen eingeladen werden. Besondere Schwerpunkte der Shows sind die inklusiven Tandems, die sich Sonnenstich-Artist*innen zusammen mit Gastartist*innen erarbeiten. Das Ensemble Sonnenstich Junior erarbeitet seit 2014 eigene Shows, die Kids werden behutsam auf Auftritte vorbereitet.

Das ZBK ist auch eine Bildungseinrichtung mit eigener Didaktik. Diese ist unter dem Namen IN.ZIRQUE seit 2019 eine eingetragene Marke. Das ZBK bietet bundesweit und international Weiterbildungsprogramme an. Das ZBK wurde 2015-2019 gefördert vom Innovationsfonds kulturelle Bildung / Inklusion des Bundesministeriums für Familie und Jugend und hat bis 2020 ca. 70 Personen mit seinen berufsbegleitenden IN.ZIRQUE-Weiterbildungen ausgebildet. Das ZBK coacht Projekte, aber auch einzelne Zirkuspädagog*innen in verschiedenen Städten Deutschlands (Köln, Dresden, Mannheim) und im Ausland (Schwerpunkt seit 2015: Palestine Circus School Birzeit / Ramallah).

Das ZBK arbeitet an einem Curriculum zur Ausbildung von Artist*innen mit Behinderung zur Artist*in und Assistenztrainer*in. Durch inklusive Ausbildungsprojekte und regelmäßige Trainer*innen-Schulungen erarbeiten sich die Artist*innen des ZBK die Vermittlung von zentralen Inhalten der Vereinsarbeit.

Seit 2018 entwickelt das ZBK Arbeitsplätze für Mitarbeiter*innen mit Trisomie 21.

Das Spektrum reicht von Außenarbeitsplätzen von geschützten Werkstätten, Persönliches Budget für Ausbildung und Arbeit bis hin zu Bundesfreiwilligendiensten. Dabei kooperiert der Verein mit Einrichtungen, Initiativen und Projekten wie BIS e.V. (Institut für betriebliche Integration und Sozialforschung), stattWERKstatt (Projekt für inklusive Wege im Übergang von Schule zum Beruf), inclusion - inclusive solutions, dem Sportclub Lebenshilfe e.V. und dem Bund deutscher Amateurtheater.

2. Soledad Rein-Saunders stellt sich im Interview mit M. Pigl-Andrees vor

Soledad Rein-Saunders macht von Dezember 2018 – November 2020 einen Bundesfreiwilligendienst im ZBK. Ihr erster Versuch (2018) bei der Arbeitsagentur, entsprechend ihrer Rechte nach dem neuen Bundesteilhabegesetz das Persönliche Budget für Ausbildung zu erhalten, scheiterte, da die Mitarbeiter*innen der Agentur ihre Ablehnung damit begründeten, dass Kultur kein Arbeitsfeld sei und Trainerin kein Beruf. Nachdem ihr Bundesfreiwilligendienst beendet ist, arbeitet sie unterstützt von BIS e.V. (Institut für betriebliche Integration und Sozialforschung) und dem ZBK erneut daran, ihr persönliches Budget für Ausbildung zu erkämpfen.

Worauf bist Du stolz in Deiner Zirkusarbeit?

Es macht mich stolz, weil ich mit meinem Körper viele gute Sachen machen kann. Und ich kann bei allen Dingen immer besser werden. Deswegen bin ich auch in der Ausbildung beim ZBK. Mein Körper macht alles mit. Ich habe Schwung und Kraft für Akrobatik und Trapez.

Ich übe. Mit meiner Gelenkigkeit und Kraft. Und Entspannungsmomenten. Also dass ich immer locker bleibe. Und einatme und ausatme.



Aber man braucht auch logisches Denken. Das habe ich mit meinem Körper gelernt. Wichtig ist immer Fragen zu stellen. Auch wenn man schon Artist ist. Ich bin das ja schon seit 8 Jahren. Auch als Trainerin ist es wichtig Fragen zu stellen. Ich will das gut schaffen. Es gibt gewisse Sachen, wie die Artisten umgehen sollen. Miteinander. Ich suche dafür Unterstützung bei anderen Trainern. Viele Kinder und Jugendliche nehmen schon gut an, wenn ich Tipps gebe. Was sie besser machen können. Ich schaue mir das von anderen Trainern ab. Ich schaue genau, wie sie alles erklären. Ich brauche das für alles, was im Zirkus wichtig ist.

2. Was lernst Du alles im Bundesfreiwilligendienst?

Ich lerne im Zirkus die Techniken. Mut ist auch wichtig. Mut habe ich dazu gelernt. Durch meine Beweglichkeit ist mein Mut größer geworden. Wenn ich etwas noch nicht kann, übe ich solange, bis ich es kann. Leicht ist das bei Diabolo und Rola-Bola. Ich kann bei Akrobatik Bewegungen gut merken. Auch die Bilder helfen mir weiter. Wir lernen ja viele Tricks mit Bildern. Und dann kann man das besser umsetzen. Bei Trapez muss man mit seiner Kraft sehr genau arbeiten. Um in die Luft zu kommen. Ich habe eine Hilfe, dass ich viel Fitness-Training mache. Ich schwing mich gerne aufs Trapez. Und fliege da richtig rein. Mit der Sicherheit ich bin sehr gut am Trapez.

Ich begleite auch gerne andere Artisten bei Tricks. Das muss man alles sehr gut erklären. Und dass man weiß, wie man bei Bewegungen Verbesserungsvorschläge machen kann. Und auch die Körper von anderen Personen gut begleiten. Bei Tricks. Ich fühle mich durch Bundesfreiwilligendienst schon viel sicherer.



Soledad Rein-Saunders als selbstverständlicher Teil des inklusiven Leitungs-Teams im ZBK-Projekt BEKIS (Bewegte Kunst und inklusive Schulkultur). Sie ist als Trainerin an die Schule zurück gekehrt, an der sie als Kind betreut worden war. Jetzt zeigt sie ihren ehemaligen Erzieher*innen und natürlich den Schüler*innen coole Zirkustricks.

Gibt es noch mehr Dinge, die für Dich wichtig sind?

Die Ausstrahlung gibt es und Körperkontrolle. Es ist wichtig, dass man auf der Bühne den Zuschauern seine Ausstrahlung gibt. Obwohl man sie nicht kennt. Was man kann, gibt man für die Zuschauer. Dass sie sehen, dass wir besonderen Leute das alles sehr gut können. Ich zeige den Zuschauern mit der Ausstrahlung nach oben, in die Mitte und zur Seite die Tricks, die Bewegungen und das Tanzen. Ich bin einfach Artistin. Damit kann ich zu den Zuschauern sprechen. Durch meine Ausstrahlung. Damit werde ich groß auf der Bühne. Körperkontrolle ist auch Kopfsache. Der Kopf steuert ja den Körper. Also kein Stress.

Lass es raus vor allem. Immer wieder ein- und ausatmen. Und weiter machen. Man braucht auch Selbstvertrauen. Das kommt von der Zeit.

Und man braucht auch Kraft. Und wissen wie man das macht. Logisches Denken. Mein Körper hat das Wissen bekommen. Von Menschen gegenüber. Und das habe ich angenommen. Total.

3. Was bedeutet für Dich die Arbeit als Trainerin?

Man muss da sehr ernst sein vor den Kollegen. Und auch lachen und witzig sein. Lachen ist ja sehr gesund. Das ist ja dann logisch dass das dazu gehört. Und witzig sein. Und mit den Artisten mitspielen. Einfach mitspielen. Ernst gehört einfach dazu. Und einen genauen Plan machen. So lerne ich das in der Ausbildung. Organisation ist meine Stärke. Es gibt ja gefährliche Bewegungen im Zirkus. Da muss man verantwortlich sein für die Sicherheit. Bei den Übungen. Man muss viele Dinge besprechen.

Wichtig ist: Einfach mitspielen und mitmachen, was die anderen machen. Und unterstützen. Wir sind alle gleich anders und sehr besonders. Und haben auch Schwierigkeiten. Das muss man alles sehr gut verstehen und nachvollziehen. Konflikte gehören auch einfach dazu. Und Schwierigkeiten, wenn man was noch nicht schafft. Oder kann. Das haben alle.

Man muss auch laut sein und streng. Liebevoller Strenge. So sagt man das. Man ist lieb und ist auch streng. Weil alle die Regeln beachten müssen. Und die Regeln auch verstehen können. Das braucht man für die Sicherheit. Und für gut Lernen.

4. Welche Ziele hast Du für die Zukunft?

Mein Ziel für die Zukunft ist: Ich möchte sehr Vieles schaffen. Für Diabolo. Rola-Bola, Kugel. Akrobatik und Handstand. Ich möchte noch mehr Geduld haben um mit anderen noch besser zu unterstützen. Ich möchte viel mehr Teamarbeit lernen. Es ist sehr wichtig mit Trainern zusammen zu arbeiten. Ich habe Durchhaltekraft. Hilfsbereitschaft. Und Geduld. Schnelligkeit. Ausdauer. Sprungkraft. Und Gelenkigkeit. Das hilft mir um das alles zu schaffen.

Und Tanzen ist ja meine neue Leidenschaft. Die ist ja durch den Zirkus entstanden. Ich erfinde immer neue Bewegungen. In alle Richtungen. Zum Boden und zum Himmel. Das Tolle ist ja: Tanzen ist mit den Gefühlen verbunden. Wenn man tanzt, dann tanzt man alle Gefühle. Wie Traurigkeit, Glück und Schwerelosigkeit.





3. Kurze Einführung in die IN.ZIRQUE-Didaktik

IN.ZIRQUE ist eine ganzheitliche Bewegungssprache für Akrobatik, Jonglage- und Balancetechniken. Die Arbeitsmethoden werden im Zentrum für bewegte Kunst seit 24 Jahren im Dialog mit den Sonnenstich-Artist*innen, die mit Trisomie 21 oder anderen „Behinderungen“ leben, entwickelt. Die Methoden, die auf den alternativen kognitiven Strukturen der Artist*innen aufbauen, werden in einer kontinuierlich evaluierten Praxisforschung aller unterrichteten Zirkusdisziplinen zu einer inklusiven Didaktik ausgearbeitet. IN.ZIRQUE stellt konkrete praktische Werkzeuge zur Verfügung, mit denen jeder Mensch entsprechend seiner individuellen Strukturen und Lernstrategien einfach und leicht vielfältige Bewegungskünste erlernen kann.

IN.ZIRQUE ist eine Kultur für Bewegungskünste und eine künstlerisch erarbeitete und gelebte Pädagogik.

Die gemeinsame und über viele Jahre hinweg entwickelte Trainings- und Gruppenkultur ist die Basis für einen wechselseitigen Verstehens-Prozess aller Beteiligten. Entsprechend der ursprünglichen Bedeutung von „cultura“ wird im ZBK der Boden der gemeinsamen Arbeit umgegraben, gepflügt, mit einer nährenden Humusschicht versehen, bepflanzt, und kultiviert. Eine inklusive Didaktik bedeutet für das ZBK eine gemeinsame Trainingskultur und gleichzeitig ein körperliches und sprachliches Kommunikationssystem.

Bereits ab dem ersten Schwellen-Übertritt in die Zirkuswelt erfahren die mit dieser Didaktik übenden Artist*innen ein System von aufeinander aufbauenden Übungen und Bewegungsbildern. Auch die ersten Bewegungsspiele und tänzerischen Übungsformen sind schon vernetzt mit dem Gesamtsystem von IN.ZIRQUE und stehen dabei in Resonanz mit den Grundprinzipien der Michael-Chekhov-Arbeit. Die Artist*innen und Trainer*innen können mit einer gemeinsamen Körper- und Bewegungs-Sprache miteinander handeln und kommunizieren.

Aspekte der IN.ZIRQUE-Didaktik

- ❖ Kultur der Zirkustechniken als „universal design of learning“ / Praxis-Werkzeuge, die jeder Mensch verstehen und nutzen kann
- ❖ Zirkustechniken als einfache Bewegungssprache mit exakter Bewegungsgrammatik
- ❖ Tanzpädagogische Gestaltung auf der Grundlage von Chekhov-Prinzipien / Tanz als Resonanzraum für Zirkustechniken
- ❖ Perspektivwechsel: Erforschung alternativer kognitiver Strukturen als Basis zur Entwicklung inklusiver Methoden
- ❖ Künstlerische Haltung als Grundlage für inklusive Pädagogik / Entwicklung pädagogischer Ideen aus dem Dreiklang von Denken, Fühlen und Wollen
- ❖ Dialogisches Lernen auf der Basis von Gleichwürdigkeit / Lehrende und Lernende sind gleichermaßen Experten
- ❖ Subjektbasierte Choreographie / Jede Artist*in ist einzigartig und unersetzbar und ist eine unverwechselbare Farbe in allen Gestaltungsprozessen
- ❖ Inklusiver Gesamtprozess mit der Idee einer „lifetime companionship“



IN.ZIRQUE bietet einen Mehrwert im Sinne einer Arbeits- und Lebensphilosophie.

Die Arbeits- und Lebensphilosophie des ZBK hat sich durch einen mittlerweile 24-jährigen Austausch mit Menschen entwickelt, die mit alternativen kognitiven Strukturen leben. Die gemeinsame Philosophie beruht auf einem vielfältigen Schatz an unterschiedlichen Weltzugängen, Lebensmustern, Systemen für Informationsverarbeitung, Formen der Logik, multiplen Intelligenzen, Handlungs-Weisen und Weisheiten und vieles mehr. Der achtsame Austausch mit diesem Lebensreichtum führt dazu, dass alle Arbeitsprozesse lebendig bleiben, weil in jedem Training neue Fragen auftauchen, welche die individuellen und teambezogenen Handlungsmodelle der Trainer*innen in einem stetigen Veränderungsprozess halten. Das bedeutet: Die IN.ZIRQUE-Didaktik stellt ein konkretes Handwerk bereit, um zunächst die individuelle Trainer*innen-Persönlichkeit und im zweiten Schritt andere Menschen und deren Strukturen und Muster für Bewegung und Denken in einem lebendigen Prozess verstehen zu lernen. Die Didaktik ist natürlicherweise nie fertig. Sie wird aus der gemeinsamen Freude und Leidenschaft für Zirkus als Lebenskunst in organischen Etappen weiter gezeichnet und verändert.





4. Grundlagen für IN.ZIRQUE-Bewegungslernen (aus IN.ZIRQUE-Magazin 2016)

In der IN.ZIRQUE-Didaktik erhält jede technische Bewegung eine beseelte Hülle, die den Körpersinn als „6. Sinn“ zu freien spielerischen Erkundungen einlädt.

Die Idee der „Atomisierung“ von komplexen Bewegungsformen

Bei der Erarbeitung von Zirkustechniken werden alle tricktechnischen Elemente auseinander genommen, bis sie in ihren Einzel-Bestandteilen als „Atome“ sichtbar werden. Im zweiten Schritt werden die darin enthaltenen technischen Informationen in spezifischen Übungen bearbeitet. Danach werden die heraus gefilterten Atome mit 2-3 weiteren „Bewegungs-Atomen“ kombiniert. Die entstehenden Bewegungsmoleküle werden behutsam so aufgebaut, dass jede Artist*in mit dieser Atom-Molekül-Struktur die gewünschten Trick-Bewegungen sicher lernen kann.

Die Methode des metaphorischen Arbeitens

Das ZBK arbeitet in einer Kombination aus metaphorisch vermittelten Bewegungsinformationen und präziser Technik-Analyse. Aristoteles sagt kurz zusammengefasst: Die Metapher gibt Unbeseeltem eine Seele – und nutzt dabei die Potentiale überraschender Abweichungen von erwartetem Vorgehen und verflüssigenden (Blockaden lösenden) Wirkungsweisen von Humor und Witz. In der IN.ZIRQUE-Didaktik erhält jede technische Bewegung damit eine beseelte Hülle, die den Körpersinn als „6. Sinn“ zu freien spielerischen Erkundungen einlädt. Durch die parallele Nutzung und Synthese verschiedener Kommunikationskanäle (Körpersprache, analytische Sprache, bildhafte Sprache,...) eröffnen sich neue Verstehens-Möglichkeiten von Bewegungsformen, die jeder Artist spielerisch, entspannt und zielorientiert erarbeiten kann.

Die Vermittlung von Bewegungsideen mit Worten im Sinne von „passeurs d’idees“

Die Kommunikation im Training verändert sich durch eine metaphorisch geprägte Arbeitsweise: Bewegungen leitende Worte werden Träger von Ideen. Nicht „Sitze aufrecht!“ – sondern „Sei ein stolzer Kapitän!“ Statt „Versuche, in den Gelenken durchlässig zu sein!“ – neu gedacht: „Sei geschmeidig wie eine Katze!“ Worte werden zu Metaphern und sind damit Überträger und Schmuggler von Ideen („passeurs d’idées“ nach Jean Baudrillard). Worte sind Über-Setzer von Bewegungsanforderungen in eine für jeden versteh- und gestaltbare Bewegungs-Praxis.

Die Idee der Gewährleistung psychischer und physischer Sicherheit

Ideen gebende Worte begeistern Menschen und setzen an deren augenblicklichen Kompetenzen an. Sie können Menschen bei der Bewältigung artistischer Herausforderungen von innen heraus tragen. Die IN.ZIRQUE-Didaktik ermöglicht eine konkrete Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit (3-Schritt der Salutogenese von Aron Antonofsky) von zirkustechnischen Anforderungen. Die Artist*innen erleben im Training **psychische Sicherheit**: Alle Anforderungen sind transparent und können bewältigt werden. Eine Arbeitskultur, die auf diesen Prinzipien beruht, führt zu individueller Kreativität und Stolz über die eigene Selbstwirksamkeit. Im eigenen sinnhaft erlebten und erfolgreichen Tun entsteht **physische Sicherheit**: Das verstehende Begreifen von Bewegungsabläufen führt zu einer exakten und sicheren Bewegungsgestaltung.

5. Praktische Körper-Übungen / Beispiele

Erarbeitung eines tragfähigen und handlungs-stabilen Verständnisses von RECHTS und LINKS

- ❖ Challenge = Im Alltag, aber auch in Trainings-Situationen spiegeln wir die Bewegungen eines Gegenübers – selbst wenn wir eigentlich eine Klarheit haben, was für uns rechts und links bedeutet.
- ❖ Wie kann ich ein stabiles Körperverständnis und Bewusstsein aufbauen für rechts und links?
 - Rechts → Bewegungen, deren Startimpuls auf der „Guten-Tag-Seite“ liegen
 - Links → Bewegungen, die mit einem Impuls von der „Herz-Seite“ starten
 - Zum Aufbau eines Bewusstseins für die jeweiligen Körper-Seiten kann man diese auf spezifische Weise wachklopfen oder massieren.

WARM-UP für Hand- / Ellbogen-/Schultergelenke

- ❖ **Hand-Schlangen, die sich an den Ästen eines Baumes emporwinden**
 - Der Körper = Baumstamm / Die Arme = große und starke Äste / Die Hände = kleine Schlangen
 - Die kleinen Schlangen (Contraction) schlängeln sich an den großen Ästen (Expansion) in die Baum-Krone und wieder zurück
- ❖ **Öffnen der Finger ↔ Schließen der Hand zur Faust = „Riesen und Zwerge“**
 - Die riesengroßen Riesen (Finger maximal entfalten) wollen die Zwerge fangen (Schließen der Hand zur Faust → Die Zwerge verstecken sich in einer Höhle)
 - Mit den Fingern = Expansion ↔ Contraction
 - Die Riesen fliegen mit einem großen Flugzeug über die Wiesen und versuchen die Zwerge aufzuspüren → Die Arme wachsen seitlich neben dem Körper zu großen Flügeln → Damit fliegen die Riesen vorwärts und rückwärts...
- ❖ **Seitwärts Armschwünge 1-2-3 mit 360°Grad-Drehung**
 - **Challenge:** Wie kann ich für alle Übenden ermöglichen, dass im Ablauf der Armschwünge Hand und Arm immer in Kontakt miteinander bleiben?
 - Der Körper = Baumstamm / Die Arme = Äste / Die Hände = kleine Schlangen, die am sich bewegenden Arm entlang gleitet
 - Start = Ein langer Ast auf der Guten-Tag-Seite in Schulterhöhe → Die zweite Hand (=Schlange) am Übergang von Rumpf/Baumstamm zu Arm/Ast.
 - Die Schlange gleitet am Arm/Ast entlang bis zur Hand (=Ast-Spitze) → Der Arm/Ast wird dabei vor den Körper geführt → Die Schlange verwandelt sich in einen neuen Ast, der bisherige Ast verwandelt sich in die neue Schlange → Der Arm wird seitlich neben den Körper geführt.
 - Nach dem dritten Armschwung folgt eine 360°Grad-Drehung

FOCUS

Challenge

❖ **Research / Detektiv-Arbeit:**

- welche konkreten Elemente gehören zu einer Bewegung?

❖ **Wissenschaftliche und künstlerische Haltung → Jeden Teilschritt konkret beschreiben:**

- Körperlicher Bewegungs-Ausschnitt
 - Ein inneres Bild dafür entwickeln – ein Bild für die Übenden anbieten
 - Für jeden Bewegungs-Abschnitt einen Zähl-Takt anbieten
 - Zug um Zug arbeiten
 - Einen Rhythmus entwickeln
-

Erkundungen mit dem Diabolo

Vorbereitungen → Entwicklung von „Tricks vor den Tricks“ → nach Erlebnissen einer Weiterbildung für die Palestine Circus School (aufgeschrieben in leichter Sprache – hier als Ausschnitt):

Yousef ist ein Jugendlicher von der Palestinian Circus School. Er lebt mit einer Trisomie 21. Er mag Diabolo sehr. Er kann es gut lernen. Mit einfachen Bewegungen schafft er es. Er hat Spaß. Er hat Erfolg. Er versteht damit Diabolo.

Yousef hat zuerst sieben Bewegungen gelernt (hier Auszüge):

1. Beide Diabolo-Stäbe in eine Hand nehmen

- ❖ Man kann mit einer Hand WINKEN
 - Als Idee mit Spaß: „Mama, Mama, ich bin im Fernsehen“
- ❖ Man kann mit der freien Hand Bewegungen erfinden:
 - große Bewegungen / schöne Bewegungen / coole Bewegungen

2. Mit den Stäben und der Schnur den Buchstaben „M“ bauen

- ❖ **Die Stab-Spitzen nach oben drehen** → zum Himmel zeigen
 - Die Stäbe sind jetzt wie Zeiger einer Uhr → Sie zeigen auf 12 Uhr
 - Man hält das Diabolo wie eine große Nase vor das Gesicht
- ❖ Stäbe / Schnur / Diabolo sehen aus wie der Buchstabe **M**
- ❖ **Idee für Bewegung mit dem Buchstaben M:**
 - Das Diabolo wie ein Pendel hin und her schwingen.

Fotos aus dem IN.ZIRQUE-Ausbildungs-Workshop Diabolo - mit Varianten zur Idee von „Mama, ich bin im Fernsehen“:



Wichtig für die Anwendung von Methoden

- ❖ Jeder Mensch lernt anders. Manche wollen direkt Tricks lernen – andere Menschen sind rundum glücklich, wenn sie mit Bewegungen experimentieren.
- ❖ Jeder Mensch hat eine andere Persönlichkeit → Beispiel von drei Sonnenstich-Jugendlichen: (1) ist ein Typ Wissenschaftler (2) ist ein ganz intuitiver Typ (3) ist die Coolness in Person → jede Person braucht andere Formen von Bewegungsbegleitung (haptisch / Kontakt ↔ Raumgeometrie / Objekte zur Orientierung)



Levin Moll baut sich Landschaften und bespielt sie mit seinen Bewegungs-Erfindungen



6. Ausgewählte Trick-Beispiele aus dem Online-Workshop vom 18.11.2020



1. Der erste Zauber-Trick „Eine Limo aus dem Keller holen“

Zähl-Takt 1: „Ich bin der Zauberer“

- ❖ Der Spieler dreht den Schwung-Stab: Man dreht die Spitze in Richtung Bauch.
→ Der dicke Teil des Stabes zeigt nach vorn zum Publikum.

Zähl-Takt 2: „Über einen Umweg von hinten zum Haus gehen“

- ❖ Der obere Teil des Körpers dreht sich zur Seite.
 - Man macht mit dem Schwung-Stab einen Bogen um den zweiten Stab .

Zähl-Takt 3: „Das Haus durch den Hintereingang betreten“

- ❖ Der Spieler legt die Diabolo-Schnur von außen um den zweiten Stab.
 - Man zieht damit die Schnur zur Körper-Mitte.

Zähl-Takt 4: „Im Keller eine Limonade holen“

- ❖ Der Spieler taucht mit dem Diabolo-Stab unter dem Diabolo durch.
- ❖ Man wickelt mit der Hilfe vom Stab die Schnur um die Diabolo-Achse.

Zähl-Takt 5: „Mit der Limonade auf den Dachboden klettern“

- Den Schwung-Stab wieder nach oben führen → Die Schnur über den zweiten Stab legen.

Zähl-Takt 6: „Die Limonade öffnen“

- ❖ Der Spieler dreht den Schwung-Stab zurück: → neben den zweiten Stab.
 - Der obere Teil des Körpers dreht wieder zurück zur Mitte.
 - Der dicke Teil des Stabes zeigt wieder zum Bauch.
 - Der Spieler nimmt beide Stäbe in eine Hand.

Zähl-Takt 7: „abra kadabra sim sala bim“

- ❖ Eine Hand greift beim Diabolo eine Halb-Schale → Mit Daumen und Zeigefinger.
 - Mit dieser Hand zieht man das Diabolo aus der Schnur heraus.

46

ZÄH-TAKT 1 Den Buchstaben „M“ bauen



- ▶ Der Spieler hält die Stäbe am Ende. Die Stäbe sind locker.
- ▶ Der Spieler zeigt mit beiden Stabspitzen zum Himmel.
- ▶ Das Diabolo hängt locker in der Schenkel. Die Stäbe / Die Schenkel / Das Diabolo = Buchstabe „M“

47

ZÄH-TAKT 2 Die Katze setzt sich auf die Schulter



- ▶ Die Stabspitzen zeigen Richtung Himmel.
- ▶ Der Spieler streckt die Arme nach oben.
- ▶ Ziel: Das Diabolo ist über der Schulter.
- ▶ Die Katze sitzt auf der Schulter.
- ▶ Es gibt zwei Möglichkeiten: Man kann das Diabolo über die rechte Schulter heben. Man kann das Diabolo über die linke Schulter heben.

46

ZÄH-TAKT 3 Die Katze springt von der Schulter nach hinten.



- ▶ Der Spieler dreht den Stab. Vom Himmel genau nach hinten.
- ▶ Achtung: Man macht die Stab-Ortung mit dem Hand-Gelenk.
- ▶ Das Diabolo bewegt sich hinter die Schulter.
- ▶ Wichtiger: Der Spieler hält beide Stäbe nahe bei einander. Bild: Die Katze springt nach unten in Richtung Boden.

47

ZÄH-TAKT 4 – 5 – 6 Nachschauen, ob die Katze gesund ist



- ▶ Der Diabolo-Spieler macht eine Wanderung: Er läuft im Kreis um die Katze herum. Der Spieler schaut, ob die Katze gesund ist.

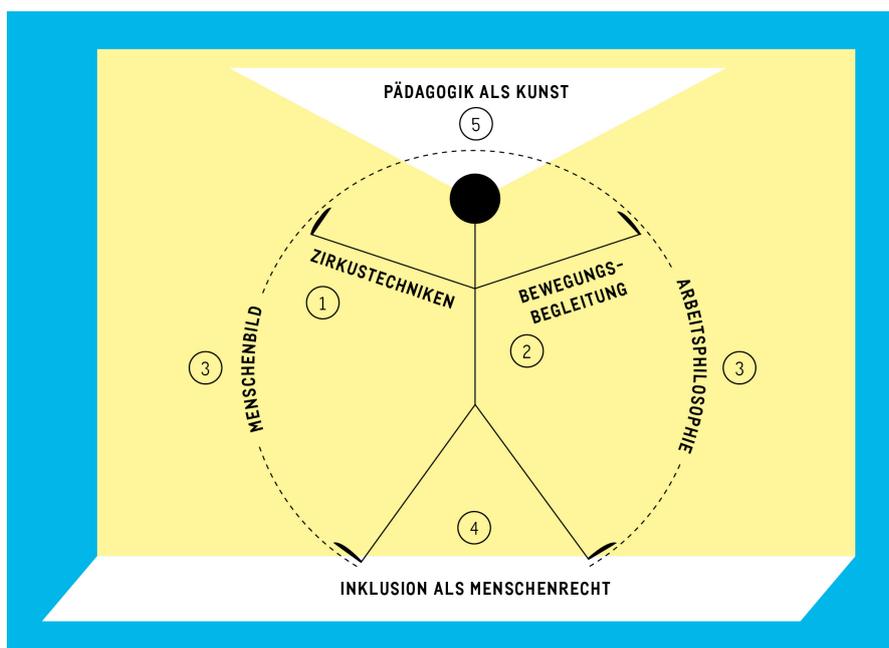
—Diabolo

aus dem IN.ZIRQUE-Magazin 2019/2020

7. Die IN.ZIRQUE-Magazine für inklusive Zirkus- und Bewegungskünste



Das ZBK hat im Rahmen der IN.ZIRQUE-Projekte für den Innovationsfonds Kulturelle Bildung / Inklusion zwei bundesweite Fachkongresse ausgerichtet. In diesem Zusammenhang hat das ZBK 2016 und 2019/2020 zwei Magazine für inklusionsorientierte Zirkus- und Bewegungskünste heraus gegeben. Diese können mit einer Mail an info@zbk-berlin.de und gegen eine Spende erworben werden.



8. Der 5. Jahrgang der berufsbegleitenden IN.ZIRQUE-Weiterbildung 2021/2022

**Inklusionsorientierte Bewegungskünste in 9 Modulen.
Leichtes Lernen für Alle.**

IN.ZIRQUE® ist eine ganzheitliche Didaktik für inklusive Bewegungskünste. Wir vermitteln das Handwerk, die Mittel und Wege dafür, dass jeder Mensch einfach und leicht Bewegungskünste erlernen kann.

IN.ZIRQUE® ist eine für alle Menschen leicht verständliche Bewegungssprache für die verschiedenen Zirkustechniken. Diese werden in Verbindung mit tanzpädagogischer Gestaltung auf der Grundlage der Schauspielmethodik von Michael Chekhov unterrichtet.

Eine Besonderheit der Weiterbildung: Im inklusiven Leitungsteam wirken die Artist*innen des Circus Sonnenstich als Coaches für Zirkus- und Bewegungskünste mit.

Informationen und Anmeldung

- ❖ www.zbk-berlin.de/weiterbildung/in-zirque-berufsbegleitende-weiterbildung/
- ❖ Felix Häckell / Weiterbildungskordinator im ZBK: weiterbildung@zbk-berlin.de

