

Handout zum Workshop

Inklusive Bewegungsspiele in der zirkuspädagogischen Arbeit - Einführung Functional Juggling

Wer bin ich, Kulturbühne, Bewegungslabor

- Marc Bielert, ausgebildeter Jongleur/ Artist seit 2000
- seit 2009 Zirkuspädagoge
- seit 2019 Aufbau des Bewegungslabor Move&Arts (Kulturbühne Neustadt e.V.)

Info zu Craig Quat, Entwicklung von Functional Juggling

- seit 2010 Entwicklung der Methodik
- seit 2016 Tour durch Amerika, dann Europa (Italien, Ungarn, Tschechische Republik)
- seit 2019 Südamerika
- von Anfang an Open Source
- kontinuierlich in Weiterentwicklung durch verschiedene Communities

Was will die Methode erreichen: Anfangsproblemstellung, Zielsetzung, Inklusion (Alle)

- Vorteile des Jonglierens ähneln denen anderer Aktivitäten wie z.B. Musikspielen
- physisch: Entwicklungen der sensorischen Koordination
- kognitiv: erhöhte Sequenzierungskapazität
- sozial/ emotional: taktile non-verbale Kommunikation

Die Ergebnisse werden hauptsächlich durch die Zeit bestimmt, die mit der Aktion bzw. in einem bestimmten Zustand (Flow-State) verbracht wird, nicht durch die technische Herausforderung.

Nicht die Schwierigkeit der Übung sondern die Anzahl der Wiederholungen ist das Wichtigste!

- Die Vorteile des Jonglierens für alle zugänglich machen (Zunahme von grauer Substanz im Gehirn)
- Kapazität für Bewegungsplanung erhöhen
- Alltagsrelevante Bewegungsfähigkeiten stärken

In Bezug auf Inklusion bedeutet das, dass alle Menschen, ungeachtet ihrer körperlichen und geistigen Voraussetzungen für sie relevante Übungen machen können, dass alle an dem Punkt abgeholt werden, an dem sie sich gerade befinden. Dies gilt beispielsweise für vollständig erblindete Menschen wie auch für Kleinkinder zu Beginn ihrer motorischen Entwicklung, für alte Menschen zur

PROQUA „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“

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

18.11.2020

Erhaltung der Bewegungsfähigkeiten und zur Vorbeugung von Demenz oder für fortgeschrittene Sportler*innen, die sich auf hohem Niveau verbessern wollen.

Suborbits (Solo)

„Suborbits“ wird hier als Eigenname für eine bestimmte Art von Mustern / Bewegungssequenzen genutzt.

Einfache Bewegungen / Sequenzen in einen spielerischen Kontext bringen.

Suborbits mit alltäglichen Objekten

<https://www.youtube.com/watch?v=FgzRIq2qXVY>

Suborbits für komplexere Bewegungen

<https://www.youtube.com/watch?v=ae0X48Aloz4>

Einführung Juggleboard / Primary Composition (vorführen und grundlegende Ideen)

Prozessformationen sind eine Art Karten der Komplexität und Quantität von bi-lateralen kognitiven Signal-Sequenzen. (Neuronen feuern entweder von der rechten/ linken Gehirnhälfte, um körperliche Bewegung auszulösen.) Dies bestimmt die kognitive Herausforderung von Bewegungssequenzen und stellt die wesentlichen Rahmenbedingungen der Übung dar, um eine Zunahme der Hirnmasse zu bewirken.

- Synchron + Asynchron (Zeit)
- Lateral + Bilateral (Raum)
- Assoziierte + Disassoziierte

Grundlegende Erkenntnisse

Zone der nächsten Entwicklung (zone of proximal development) und Flow-State

- **Zone der nächsten Entwicklung** (zone of proximal development), entwicklungspsychologisches Konzept des Psychologen **Lev Vygotsky** (1896-1934)
- **Flow-State**, psychologisches Konzept des Glücksforschers **Mihály Csíkszentmihályi** (*1934)

Flow (englisch „Fließen, Rinnen, Strömen“) bezeichnet das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung (Konzentration) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit („Absorption“), die wie von selbst vor sich geht – auf Deutsch in etwa Schaffens- bzw. Tätigkeitsrausch oder auch Funktionslust. Csíkszentmihályi veröffentlichte seine Flow-Theorie 1975, die er aus der Beobachtung verschiedener Lebensbereiche, u. a. von Chirurgen und Extremsportlern, entwickelte und in zahlreichen

Beiträgen veröffentlichte. Heute wird seine Theorie auch für rein geistige Aktivitäten in Anspruch genommen.

Beispiel für Flow-Erleben

- Das Kind fühlt sich den selbst gestellten Anforderungen gewachsen (Schwierigkeit der Aufgabe und Lösungskompetenz befinden sich im Gleichgewicht).
- Es konzentriert die Aufmerksamkeit auf ein begrenztes, überschaubares Handlungsfeld (die Tätigkeit läuft im Nahbereich ab).
- Auf die Aktivitäten erfolgen klare Rückmeldungen (der Handlungserfolg wird sofort erkennbar).
- Handeln und Bewusstsein verschmelzen miteinander (eine Außenwelt existiert nicht).
- Das Kind geht voll in seiner Tätigkeit auf (es überhört das Rufen der Mutter).
- Das Zeitgefühl verändert sich (es lebt ganz im Hier und Jetzt).
- Die Tätigkeit belohnt sich selbst (es bedarf keines Lobes von außen).

3 Objekte + Juggleboard Pattern

Simple Einführung mit alltäglichen Objekten:

3 Objekte deiner Wahl (Glas, Stift, Box) oder für die Raucher (Tabak, Feuerzeug, Zigarette)

Im folgenden sind Muster / Bewegungssequenzen notiert. Für mehr Informationen über diese Notation siehe Anhang/ Links.

{213} (23)(13)(21)

{213} 231321

[213] 213

Wasserglas Juggleboard

10 Gläser (5 leer, 5 mit Wasser)

Primary Composition (Synchro, Asynchro)

Ausblicke: Quat Props Italy/ Germany/ Europe, Buch von Craig, Files von Marc

Zusatz:

5 Step Juggling

(Schritt 1) Konzepte vor Komponenten

Tisch- und Körperjonglieraktivitäten zur Entwicklung des Verständnisses und Erfahrung mit der Aufgabe.

(Schritt 2) Sequenzierungskapazität:

PROQUA „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“
Online-Fachkonferenz „Teilhabechancen im Kontext von Disability und Kultureller Bildung“
18.11.2020

Die Kuh springt über die Mondsequenz, um sich bi-lateral zu entwickeln.

Sequenzierungskapazität, die für das Timing der 3-Kugel-Kaskade erforderlich ist.

(Schritte-3,4,& 5) Klassische Fortsetzung: (1, 2 und 3 Bälle)

Anhang : Quellen, Links etc.

Die offizielle Seite von Craig Quat: <https://www.quatprops.net/>

Quat Props Italia Facebook: https://web.facebook.com/quatpropsitalia?locale=de_DE

Quat Props Youtube : <https://www.youtube.com/channel/UCd4PngONi6nJ6o3ctBtrinw>

Sammlung an Handouts, Trainingbooks, Notation etc:

https://drive.google.com/drive/folders/16UNpjQHsBgiuD3f4j5o64sR_Pmw7HIWo?usp=sharing

Seminare, Workshops + Entwicklung für Quat Props Germany:

Marc Bielert

marc.bielert@eigenarts-halle.de

tel.: 0160 189 32 70