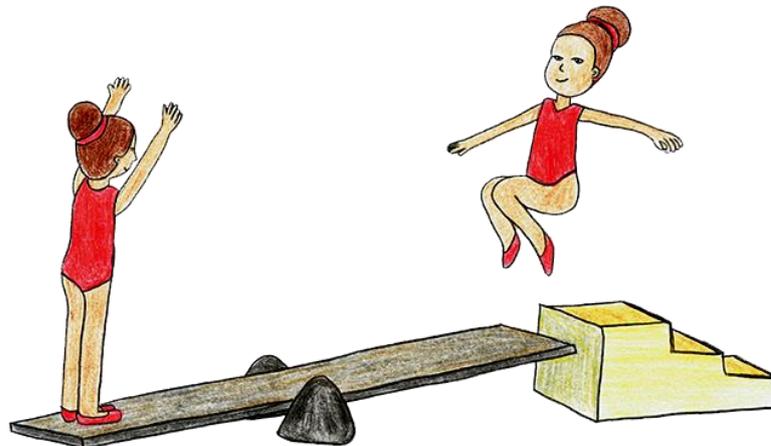


Was machen die Artisten im Zirkus? - Eine Bewegungsgechichte

Der Zirkusdirektor eröffnet die Show. Als Erstes kommen die Clowns. Sie führen ein lustiges Stück nach dem anderem auf, und dabei sind sie sehr tollpatschig. *(Stelle dich hin, wie der Clown und mache die Yogaübungen > Der Baum < Beobachte, mit welchem Bein es bei dir besser funktioniert.)*



Anschließend kommen die Artistinnen Susi und Holly auf der Wippe. Susi stellt sich auf die eine Seite der Wippe, während Holly auf die kleine Treppe steigt und auf das andere Ende der Wippe springt. Susi fliegt hoch in die Luft, macht zwei Saltos und landet mit den Füßen wieder auf der Wippe, so dass Holly jetzt in die Luft geschleudert wird. *Mache die Wippenatmung. Schließe das rechte Nasenloch, atme 4 Sekunden durch das linke Nasenloch ein und wieder aus. Schließe dann das linke Nasenloch und atme 4 Sekunden durch das rechte Nasenloch ein und 4 Sekunden wieder aus. 3 bis 5 Runden. Fortgeschrittene können den Atem 4 Sekunden anhalten.*



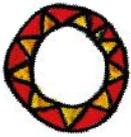
Was machen die Artisten im Zirkus? - Eine Bewegungsgechichte

Als nächstes kommt die Artistin Lilly mit vielen Reifen. Sie schwingt sie um den Bauch, um die Hüfte, und sogar um die Arme. *Lasse auch die Hüften und die Arme kreisen. Wechsel zwischendurch die Richtung.*

Nun ist die Schlangenfrau Rebecca auf einem Podest zu sehen. Sie ist keine Schlange, kann sich aber so verbiegen und verrenken, als wäre sie eine. *Mach die Schlange auf dem Boden oder die stehende Schlange. Dabei stehst du, faltest deine Hände hinter dem Rücken und ziehst sie runter. Die Brust drückst du dabei nach vorne und ziehst die Schulterblätter zusammen.*

Auf einem Trampolin sind mehrere Artisten, die abwechselnd auf einen hohen Turm springen und sich wieder fallen lassen. Sie sind perfekt aufeinander abgestimmt. *Gehe in die Hocke und springe hoch.*

Mit einem großen Rad kommt die nächste Artistin reingerollt. Das Rad dreht sich und sie hält sich daran fest. Dabei macht sie verschiedene Kunststücke darauf. *Versuche ein vollständiges Rad oder zumindest eine Brücke.*



Was machen die Artisten im Zirkus? - Eine Bewegungsgechichte

Alle Artisten kommen nochmal auf die Bühne und verbeugen sich vor dem tobenden Publikum. *Verbeuge dich mit geraden Beinen. Vielleicht schaffst du es, den Boden zu berühren.*

Jetzt fragst du dich, wo die Tiere im Zirkus geblieben sind. Vielleicht kennst du Löwen, Pferde, Elefanten oder Tiger aus dem Zirkus. Doch mittlerweile gibt es nur noch sehr wenige, die Tiere aufführen lassen. Oftmals müssen die Tiere lange üben, in kleinen Käfigen leben, ziehen von Ort zu Ort und sind oftmals nicht artgerecht behandelt. Wenn es dich sehr interessiert, kannst du im Internet darüber recherchieren und mit anderen darüber diskutieren, ob es Tiere im Zirkus guthaben oder nicht.

Bei dem Text ist es auch schön, Kinder selbst bestimmen zu lassen, welche Yogaübung oder Bewegung zum entsprechenden Artisten passt. Kinder haben meist wunderbare Vorstellungen, die gerne hinzugefügt werden können.

