

Cirkus de Luxe

Lärarhandledning

**CIRKUS
CIRKOR**

Cirkusshow och workshop



Innehåll

| | |
|------------------------------|--------------|
| Inledning | 3 |
| Nycirkusens historia | 4 |
| Info om showen | 5–6 |
| Förberedelser | 7 |
| Efter showen | 8 |
| Diskussionsunderlag | 9–10 |
| Inför workshopen! | 11–12 |
| Efter workshopen | 13 |
| Anpassad grundskola | 14–15 |
| Cirkus och läroplanen | 16–20 |
| Träna mer cirkus | 21–22 |
| Film- och boktips | 22 |
| Cirkusgymnasiet | 23 |

Redaktörer: Personalen på Pedagogik & Träning/Marknad & Kommunikation, Cirkus Cirkör

Grafisk form: Lina Axelsson Berg

Illustrationer: Saara Ahola, Fanny Senocq

Foto: Carlos Zaya, Lina Axelsson Berg, Ali Quraishi, Linnea Svensson Arbab, Christina Simpson, Tobias Fischer, Einar Kling Odencrants



Hej lärare.

Vi ser fram emot att besöka er!

Snart kommer Cirkus Cirkör till er skola. Kul tycker vi! För att ni ska få ut så mycket som möjligt av vårt besök och mötet med cirkus, skickar vi med den här lärarhandledning.

Här hittar ni tips och trix kopplat till tematiken i showen, cirkus i stort och integrerat med läroplanen. Före, under och efter besöket. Välj fritt vilka verktyg som passar just din elevgrupp bäst och låt kreativiteten flöda. Uppgifterna är markerade med vilket skolämne vi tänker oss att de passar in i.

I övningarna som följer får eleverna bland annat möjlighet att skapa delarna till sin alldeles egna cirkusshow där *de* är stjärnan! Låt kreativiteten flöda med idéer och visioner om hur deras alldeles egna Extra allt!-cirkusshow skulle ut.



Introduktion

Från cirkus till nycirkus

Cirkus är latin för något som är runt, och var från början namnet på de runda ryttarbanor där de antika romarna höll hästkapplöpningar och annan underhållning. När de höll sina olympiska spel så ingick uppvisningar med hästar, dans, sång och dramatik vid sidan om idrottstävlingarna. Man kan säga att de uppvisningarna var de allra första cirkusföreställningarna.

När de flesta tänker på cirkus så tänker de på kompanier som turnerar i vagnar med djur och slår upp tält. I den traditionella cirkusen uppträdde många artister ensamma eller i par, och deras individuella nummer presenterades av en cirkusdirektör som ansvarade för att hålla ihop showen.

Under 1900-talets andra hälft började unga människor utmana och utveckla alla möjliga konstformer. Punkrock, performancekonst och amatörteater blev vanligare och mötte en allt större publik. Inom cirkuskonsten ville många unga artister arbeta mer kollektivt, och det vi kallar för nycirkus uppstod. Idag är nycirkusen den vanligaste cirkusformen. Den tar plats på både teatrar, gator, i gymnasalar och till och med på operascener över hela jorden.

Cirkus Cirkör

Vi går dit ingen har gått

Cirkus Cirkör startades 1995 och är idag Nordens största cirkuskompani. Vår verksamhet rymmer föreställningar på turné i Sverige och världen, kurser och pedagogiska program för alla åldrar, ett cirkusgymnasium samt event för företag och organisationer. Cirkus Cirkör är en politiskt obunden ideell förening och bedriver också forskning, teknisk innovation, residensprogram för artister samt undervisar och föreläser.

Genom den samtida cirkusens språk skapar Cirkus Cirkör banbrytande konstnärliga upplevelser med visionen att göra det omöjliga möjligt – på scen, i träningshallen och i samhället.

Vad är nycirkus?

Inom nycirkusen kombinerar vi traditionella cirkuskonster med andra konstformer så som teater, dans och musik. Det är sällan några djur med, här använder vi i stället den mänskliga kroppen. Artisterna slår volter, står på händer, hänger i trapetser och klättrar i tyg. Nycirkusshower brukar också ha ett tema eller en berättelse, till skillnad från den traditionella cirkusen där enskilda nummer oftast inte hängde ihop med varandra.

Nycirkus i Sverige

I Sverige blev nycirkusen stor under 1990-talet, inte minst när internationellt kända kompanier uppträdde på Vattenfestivalen i Stockholm. Idag är svenska artister och kompanier internationellt kända, och de flesta av våra stora scener visar nycirkusföreställningar ibland. Barn kan träna cirkus på skolor i nästan hela Sverige, och svenska cirkusartister uppträder och vinner tävlingar på cirkusfestivaler i hela världen.

De allra flesta cirkusartister utbildar sig på högskolor. En av världens bästa utbildningar för cirkusartister finns faktiskt på Stockholms Konstnärliga Högskola. Dit kommer unga artister från alla möjliga länder, men också elever från Cirkus Cirkörs Cirkusgymnasium i Botkyrka.

Cirkör betyder cirkushjärta

Namnet Cirkus Cirkör kommer från en ordlek med de franska orden för cirkus (cirque) och hjärta (ceur). Cirkushjärtat kan stå för de två kamrarna konstnärlig och pedagogisk verksamhet, men också för alla de egenskaper och kunskaper som gör cirkuskonsten och artisterna speciella.

Cirkus Cirkörs historia

1995 grundades Cirkus Cirkör av Tilde Björfors och en grupp unga nycirkusartister med målet att etablera nycirkusen som konstform i Sverige. Sedan dess har Cirkörs föreställningar turnerat i hela världen och setts av över 2,5 miljoner människor.



Showen!



Extra allt!

Extra allt är precis vad det låter som: en färgstark, sprakande cirkusfest som inte snålar med toppingen. I Jesper Nikolajeffs regi följer vi med när tre karaktärer kliver in i cirkustältet och finner en värld där alla helt och hållet får vara sig själva. Med jonglering, lindans och akrobatik lyfter vi varandras olikheter och lär oss att inte be om ursäkt för det som gör oss unika.



Hej från artisterna!



Anna Saskia Stickler

Hej, klassen! Jag heter Anna och jag är riktigt bra på en massa saker: till exempel att gå på lina, svinga i trapetsen och att lägga pussel. En svaghet jag har är att jag blir väldigt sur när jag är hungrig.



Jonas Alich

Hej, klassen! Jag är inte så bra på att sitta still. Men jag är faktiskt riktigt bra på att jonglera och att tricksa med min diabolo! Dessutom är jag väldigt organiserad som person.



Carlotta Risitano

Hej, klassen! Jag kan göra ganska många coola saker, till exempel gå på lina nio meter upp i luften. Min svaghet är att jag är jätterädd för fåglar. De ändrar ju aldrig ansiktsuttryck. Man kan inte veta vad de tänker på.

Förberedelser

Alldeles snart är det dags att kliva in på cirkusen. Mötet med er i publiken är viktigt för oss – vi är i samma rum och delar en erfarenhet. På cirkusen är det helt tillåtet att skratta, applådera och kommentera på det ni ser, här behöver ni inte vara tysta. Det enda vi vill att ni låter bli är att fota med blix, eftersom det kan råka blända artisterna vid fel tillfälle. Så stäng av mobiltelefonerna och följ med oss in i vårt gemensamma cirkusäventyr!

När vi pratar om cirkus dyker det säkerligen upp flera olika idéer om hur en cirkusshow kan tänkas gå till. I övningarna nedan får eleverna illustrera och sätta ord på sina förväntningar inför artisternas besök i skolan.



SVENSKA

Hej från mig!

Du har rymt med cirkusen! Skriv ett vykort hem till klassen om hur du har det.

1. Välj vilken slags cirkusartist du vill vara. Kan du jonglera med strykjärn, balansera på iPads eller hoppa från huvudet på en giraff? Berätta vad du har för superkrafter, och om något som du tycker är lite svårt. Du kan inspireras av artisternas hälsningar här bredvid.
2. Berätta var någonstans i världen du och cirkusen är på turné just nu. Är ni i Japan eller på Mars? Vart ska ni åka härnäst?
3. Berätta om något spännande eller roligt som hände på cirkusen idag. Var du nära att trilla av linan, eller satt någon riktigt spännande person i publiken?
4. Avsluta vykortet med att skriva din jättesnygga cirkusautograf. Kanske har du ett artistnamn?

För äldre elever:

Skriv ett längre brev och måla upp en cirkusvärld med fler artister, spektakulära nummer och spännande intriger. Utmåna dig själv att hitta på cirkuskonster och talanger som ingen tänkt på förut! Vad händer om du kombinerar klassiska cirkuskonster som jonglering, lindans och akrobatik med oväntade saker som motorsågar, pudlar och vitrinskåp?

BILD

Skapa din idolbild

Nu när du blivit känd är det viktigt att ha idolbilder att dela ut till dina fans.

1. Välj hur du vill skapa din idolbild. Du kan rita, måla, fota eller använda något helt annat material.
2. Hur ser du ut som cirkusartist? Hitta på vilka kläder du har när du uppträder. Kanske har du stora kjolar eller en konstig hatt?
3. Hur ser det ut på cirkusen när du uppträder? Fyll på bakgrunden med publik, tält eller en scen.
4. Avsluta med att signera idolbilden med din cirkusautograf. Kanske har du ett artistnamn?

Psst... Idolbilden kan användas som ena sidan av det vykort du skriver under övningen här till vänster!

För äldre elever:

Titta tillsammans på bilder av cirkusartister och popartister som eleverna gillar, och prata om vad de har på sig. Vad betyder olika färger, material och stilar? Vad gör en kostym till en cirkuskostym?

Efter showen

Tyckte ni om musiken?

Här kommer låtlistan:

1. Wreck a buddy, The Soul Sisters
2. Skånes järnvägar, Råå
3. Boom bap reinstated, Gramatik
4. What I feel, Fabian Kazen
5. Cosmic Violet, Fabian Kazen
6. Impersonating Shifu, Hans Zimmer
7. Light of an angel, Fabian Kazen
8. Dreamland, Fabian Kazen
9. Hauptbahnhof, Almost, Johnny Vicious & Royaal
10. Munspel, Fabian Kazen
11. Go for it, Stiff little Fingers
12. Take me Away, Fabian Kazen



MUSIK

Vilken låt skulle du uppträda till?

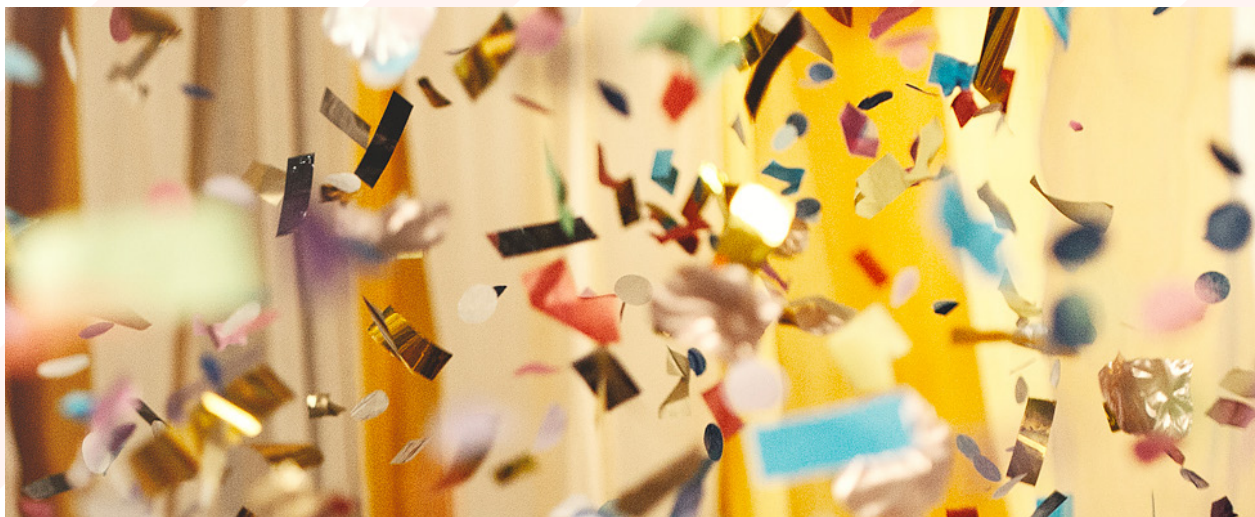
Låt eleverna välja vilken låt de skulle uppträda till i sin alldeles egna cirkusshow. Skriv ner texten och skapa ett allsångshäfte med texterna till allas låtar. Skapa en spellista med allas låtar och sjung igenom dem tillsammans!

Tips!

Det finns ofta karaoke-versioner av populära låtar att hitta på internet.

För äldre elever:

Prata om låtarna ni valt och vilka slags cirkusnummer som hade passat till. Vad har låtarna för tempo och känsla? Hur påverkar det stämningen i ett nummer när låten går i dur eller moll, är snabb eller långsam, och beroende på vad den har för text? Titta på några cirkusnummer tillsammans, varför tror ni att artisterna har valt just de låtarna? Hade ni valt en annan låt? Vilken och varför?



Diskussionsunderlag

Här kommer några diskussionsämnen kopplade till showens tematik. Lyssna på elevernas reflektioner kring övningarna och samtalspunkterna, vår avsikt är att främja reflektion och öppna upp för nya tankar. Ni kan diskutera dessa punkter innan eller efter showen.

Inom cirkusen tycker vi att allas rätt att vara sig själva är bland det viktigaste som finns. Vi vet att alla människor har både styrkor och svagheter som gör dem unika.

Frågor:

- Vad är en styrka?
- Vad är en svaghet?

Diskussion i små grupper:

- Kan en styrka även vara en svaghet?
- Kan en svaghet bli till en styrka i något sammanhang?
- Kan ni komma på några exempel?

Jag gillar hela mig

När du både vet vad du är bra på och vad du tycker är svårt, är det lättare att tycka om hela dig själv för den du är. Svagheter blir mindre läskiga. Genom att vara ärliga mot oss själva kan vi lättare hålla balansen genom både fram- och motgångar.

Övning 1

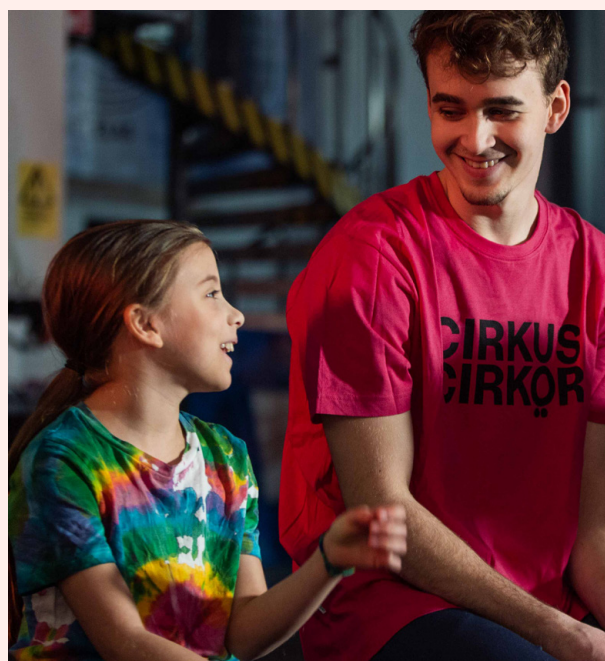
Låt eleverna rita av sin hand på ett papper och klipp ut. Skriv en styrka på varje finger. Om ni vill så kan ni hjälpas åt att skriva styrkor på varandras händer. Sätt upp händerna på väggen och prata om vilka styrkor ni valt.

Material: Två stora pappersark, pennor eller kriter samt eventuellt annat material att skapa med, till exempel tidningar att klippa bilder ur.

Övning 2

Eleverna får möjlighet att upptäcka nya saker hos varandra, lära känna varandras likheter och det som gör dem unika.

Dela in eleverna i grupper med 3–4 i varje grupp. Ge varje grupp ett papper och en penna. De ska nu försöka hitta tre saker som de alla har gemensamt i gruppen och sedan tre saker där varje person är unik.



Om det behövs kan du ge stödfrågor till gruppen för att starta samtalet.

Exempel:

- Hur bor ni?
- Vad har ni för favoriträtter?
- Tycker ni om olika saker?
- Favoritfärg, -djur, -sport, -spel?

När grupperna är klara kan ni återsamlas i den stora gruppen och låta varje grupp få berätta vad de har gemensamt och vad som är unikt för var och en. Om ni vill kan ni sedan försöka hitta tre saker som är lika för alla elever i klassen och en eller två saker som gör varje elev unik!

Diskussionsunderlag fortsättning

SAMHÄLLSORIENTERING

Pest eller kolera

I den här övningen lär vi känna varandra och oss själva genom att både få vara individer och genom att samarbeta i grupp. Det enda ni behöver är en yta där alla får plats att stå.

1. Läraren ger eleverna två alternativ att välja mellan, till exempel jullov eller sommarlov, och pekar samtidigt mot olika väggar.
2. Eleverna måste nu bestämma vilket alternativ de gillar bäst (eller tycker är minst dåligt) och gå till den väggen.
3. När alla valt en sida kan ni prata om varför de valde som de gjorde.

En twist

När ni avklarat några rundor och eleverna börjar bli varma i kläderna kan ni dela in er i par. Nu måste eleverna komma överens om till vilken vägg de vill gå. När ni gjort detta några rundor kan ni slå ihop paren till ännu större grupper och fortsätta.

Avslut

När övningen är slut kan det vara spännande att prata om vad eleverna tror att syftet med övningen var. Fråga eleverna när det var lättast och svårast att bestämma var de skulle stå. Ofta är det lättare att bestämma själv än i grupp, varför är det så?

Några generella påståenden att prova:

- Vinter eller sommar
- Frukt eller grönsaker
- Godis eller chips
- Matte eller fysik
- Katt eller hund
- Pop eller hip hop
- Dator eller TV
- Resa eller vara hemma
- Morgon eller kväll



Påståenden relaterade till showen:

- Paljetter eller gummistövlar
- Styrka eller kondition
- Träna eller uppträda
- Jonglera eller gå på lina
- Lekar eller tävlingar
- Uppträda själv eller i grupp
- Diabolo eller snurra tallrik
- Sticka ut eller passa in
- Stå på scen eller sitta i publiken



Workshop!



Inför workshopen

Cirkus är en konstform med många olika discipliner. Det betyder att det finns något för alla! Här är några discipliner som eleverna kommer få prova på under workshopen med oss.



Akrobatik

Akrobatik består egentligen av många olika saker, till exempel att slå volter och stå på händer. För att komma dit övar vi på kroppskontroll, styrka och rörlighet. Du är starkare än du trodde!



Parakrobatik

I parakrobatiken hjälps två eller fler personer åt att utföra konster, till exempel att bygga pyramider. Vi övar på att samarbeta och lita på att kompisarna kan bära oss. Tillsammans blir vi stadigare.



Jonglering

Jonglera kan du göra med både äpplen och motorsågar (men det rekommenderar vi förstås inte). För att kunna jonglera måste vi öva vårt tålamod och vår koncentration.



Lindans

Att balansera på lina är faktiskt inte att stå stilla, utan att flytta sin tyngdpunkt fram och tillbaka med hjälp av kroppens muskler. Vågar du släppa taget om lärarens hand?



Trapets

Om förutsättningarna finns på er skola får eleverna prova på luftakrobatik i trapetsen. Här får ni utmana ert mod och hänga upp och ned ovanför gymnasalsgolvet.

Efter workshopen

Här kommer några övningar som går bra att göra i klassrummet, på skolgården eller där det passar er.

SLÖJD

Jongleringsboll

Sy dina egna jongleringsbollar Extra allt! Det här behöver du: filttyg, symaskin eller synål, tråd, fyllningsmaterial; ris eller linfrön.

1. Klipp ut fyra mönsterdelar i glada färger. Sy ihop räta mot räta. Del 1 med del 2, del 2 med del 3, del 3 med del 4.



2. Lämna en öppning på mitten då del 4 med del 1 sys ihop.
3. Sväng "påsen" ut och in.
4. Fyll med ris eller linfrön beroende på vilken känsla du vill ha i bollen.
5. Sy ihop bollen.

Tips!

Låt kreativiteten flöda! Låt eleverna skapa sin egna design med olika färger och mönster för att skapa jongleringsbollar som passar till just deras unika cirkusshow.

IDROTT OCH HÄLSA

Kapplöpningsboll

För att den här övningen ska gå vägen behöver alla ta gemensamt ansvar. Allt material som behövs är en (jonglerings) boll.

1. 10–15 elever bildar en stor ring med en till två meters avstånd. En av eleverna springer med bollen utanför ringen och hoppar in mellan två elever var hen vill.

2. Hen passar bollen till eleven till vänster. Bollen ska sedan passas ett helt varv. Eleven som stod till höger springer utanför ringen åt samma håll som bollen och försöker komma före bollen till sin plats igen.
3. Hinner hen fånga bollen är det hen som startar nästa gång, hinner hen inte är det samma elev som innan som startar igen. Alt. eleven till höger eller liknande.

SVENSKA

Hej, igen!

Nu när ni både har sett en cirkusshow och provat på cirkus själva så är det roligt att titta tillbaka på de vykort och idolbilder ni skrev som förberedelser. Läs era vykort för varandra och titta på bilderna ni skapat. Har du upptäckt en ny superkraft, eller hittat något du tycker är svårt? Om ni vill kan ni skriva nya vykort eller rita nya bilder med inspiration från det ni varit med om.



För äldre elever:

Tänk tillbaka till samtalet om styrkor och svagheter, och skriv nya vykort utifrån vad du kom på då. Kanske kan du nu komma på ännu fler cirkuskonster som ingen tidigare skådat? Utmana dig själv att hitta på talanger som ingen tänkt på förut!

Cirkus för alla – anpassad grundskola

Alla kan se och träna cirkus, oavsett funktionsvariation. Bland cirkusens många discipliner finns något som alla klarar av.

Ska en eftersträva att anpassa sig så långt det går för att passa in bättre? Nja, inom cirkusen har vi en annan syn. Här har vi alltid velat ifrågasätta normer och normalitet. Cirkusen vill lyfta fram det unika och speciella hos varje person istället för att sträva mot mitten. Här har alla rätt att vara så unika de vill och när vi tränar cirkus med funktionsnedsatta lyfter vi fram det unika hos dem istället för att försöka ändra på det.

*– Tilde Björfors, en av grundarna till
Cirkus Cirkör.*

Cirkörs pedagogiska värdegrund

I vår pedagogik finns det tre grundpelare som är viktiga i all cirkusträning med personer med funktionsnedsättning.

1. Se individen – inte funktionsnedsättningen

Vi vill fokusera på individen och inte på nedsättningen. Vi vet att eleverna klarar av mycket mer än du kan tro om du bara tittar på deras diagnoser.

2. Låt svaghet bli styrka

En funktionsnedsättning ses ofta som en brist eller en svaghet. Men brister kan också ruva på styrkor. En elev med motoriska nedsättningar kanske är bra på att vara närvarande när hen går på lina.

3. Gör det omöjliga – inte det möjliga

Att allting är möjligt är cirkuskulturens utgångspunkt, och eftersom vi sett synskadade lära sig jonglera och rullstolsburna gå på lina under vår träning, så vet vi att det också gäller funktionsnedsatta. Cirkusträningen anpassas efter förmåga och alla kan kära sig mycket mer än vad de själva tror. Det är häftigt att överskrida sina gränser!



Övningar för anpassad grundskola

IDROTT OCH HÄLSA

Bollövning

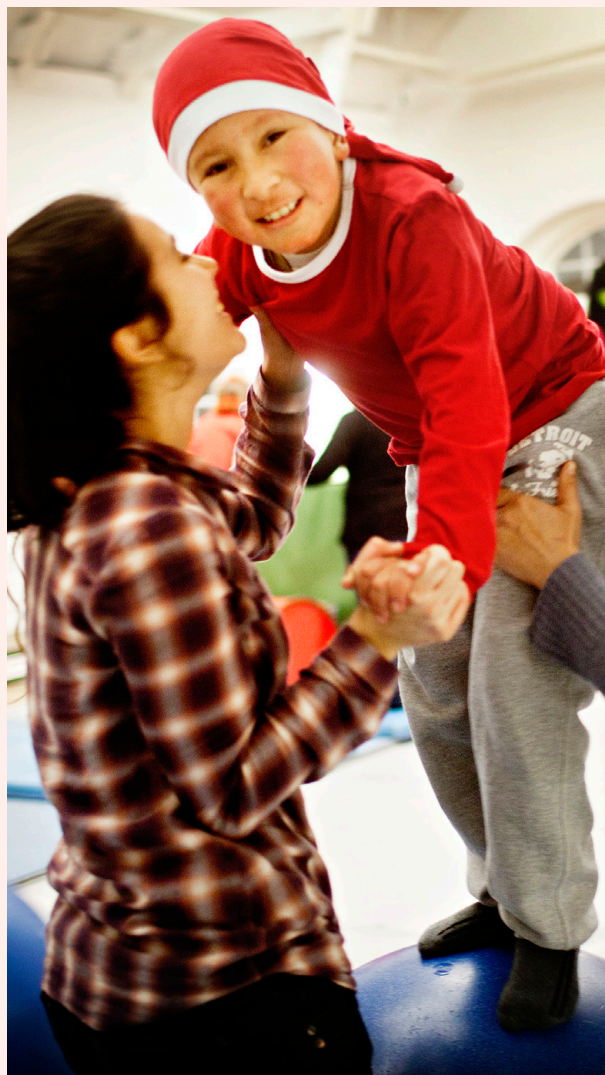
Som en förberedelse till jonglering övar vi på att kasta och fånga till musik. På så vis övar vi koordination och uppmärksamhet samtidigt. Lärare och elever sitter i en cirkel. En lärare sitter på golvet i mitten av cirkeln, och en annan sköter musiken.

När musiken spelar skickas en boll till en elev i cirkeln. Bollen passas sedan runt i cirkeln i turordning tills musiken pausas. Den som har bollen när musiken pausas skickar den till läraren som sitter i mitten.

När musiken spelas igen görs proceduren om från början. Efter en stund kan ni lägga till ytterligare en boll.

Tips!

Läraren kan välja att bollen passas huller om bollen istället för i turordning. Den kan kastas eller rullas och ni kan ändra vad som ska hända när musiken pausas: kanske ska alla vara blixstill, eller ropa namnet på den som har bollen just då.



IDROTT OCH HÄLSA

Bygga statyer

Eleverna delas in i grupper. Därefter får eleverna i uppgift att bygga statyer av sig själva med exempelvis fyra fötter och tre händer i marken. Eleverna kan också få olika utmaningar såsom att göra en så hög staty som möjligt eller en staty som föreställer något.

En variant av leken är att grupperna jobbar i par, där den ena gruppen bygger en staty fritt av sig själva. Den andra gruppen får sedan försöka att härma genom att bygga en likadan staty. När det är klart byter grupperna uppgift.

IDROTT OCH HÄLSA

Följa John

Följa John kan göras i grupp på led eller två och två där den längst fram leder och den/de bakom härmar.

IDROTT OCH HÄLSA

Dansstopp

Dansa fritt till musiken. När musiken pausas ska alla stå stilla. Dansstopp har oändligt många varianter. Kanske ska alla dansa på ett visst sätt under musikens gång, och stanna på ett visst sätt när den pausas?

IDROTT OCH HÄLSA

Spegling

Vid spegling står du mitt emot en person och härmar exakt vad den gör. Sedan byter ni roller.

Cirkus och läroplanen



Cirkus i skolämnen

Alla är vi olika och lär oss på olika sätt. Cirkusen kan inspirera och ge verktyg till kreativ inlärning. Här kommer fler tips om hur ni kan jobba med cirkus i olika skolämnen. Varför inte ha en temavecka där alla ämnen får inspireras av cirkusen?

HEM- OCH KONSUMENTKUNSKAP

Kladdkaka Extra allt!

Baka en kladdkaka Extra Allt! Nedan hittar ni ett enkelt och gott recept att följa steg för steg.

Tips!

Följ grundreceptet och låt sedan eleverna själva välja vilken topping Extra Allt! de vill ha. Hur många olika varianter kan ni komma på?

Det här behöver du:

Form cirka 22–24 cm
3 ägg
4 dl strösocker
1 tsk vaniljsocker
4–5 msk kakao
2 dl vetemjöl
150 gram smält smör
1 nypa med flingsalt
1 burk med karamelliserad mjölk

Tryffeltopping:

1 rör med center
200 gram mjölkchoklad
1/2 dl vispgrädde
1 näve Polly Puffar sea salt

Gör så här:

Ställ ugnen på 175 grader. Smält smöret och låt svalna något. Rör ihop ägg och socker, blanda de torra ingredienserna, och rör ner i smeten, rör sist ner smöret. Man vispar inte kladdkakesmet då kan det bli för mycket luft i och den kan bli torr. Smöra och bröa en rund form med avtagbara kanter. Och håll upp smeten i den smorda formen, den karamelliserade kolan klickar du ut jämnt i smeten. Ställ in i ugnen i cirka 20–25 minuter, den ska fortfarande vara lös i mitten (den stelnar till sig i kylen sen). Placera ut center på den varma kladdkakan och ställ den sedan svalt.

Gör tryffeltoppingen genom att värma upp grädden på spisen, bryt ner chokladen och rör den glansig. Ta bort från plattan och rör ner Polly Puffarna. Klicka ut toppingen över den (kalla) kladdkakan och bred ut till ett jämnt lager. ställ sedan svalt i minst 2 timmar innan servering.

Serveras sedan med lättvispad grädde.



NATURVETENSKAP

Tyngdpunkt och balans

I den här övningen får eleverna uppleva hur balansen påverkas när kroppens tyngdpunkt ändras. Ni behöver en balanslist och några tunga och lätta föremål.

1. Börja med att gå balansgång på valfritt sätt.
2. Prova därefter att:
 - Hålla armarna intill kroppen
 - Gå med armarna utsträckta
 - Ha ett tungt föremål i ena handen och ett lätt föremål i andra.
3. Diskutera och jämför de olika sätten att gå balansgång. När var det lätt och när var det svårt? Varför då?

Förklaring

De flesta av oss sträcker instinktivt ut våra armar när vi ska hålla balansen. Vad beror det på? Jo, när vi flyttar ut tyngd från kroppens centrum ut åt sidorna så går det långsammare att tippa kroppen, och blir lättare att hålla balansen.

För att balansera måste vikten vara jämn. Håller du i något tungt i ena handen så måste du kompensera med kroppen åt andra hållet. Du måste ha lika mycket vikt åt båda hållen från linan.

NATURVETENSKAP

Hävstång

Om du vill lyfta något tungt så kan du använda en hävstång. Den ser ut som en slags gungbräda.

Ju längre avstånd du har mellan vikten och vridpunkten*, desto lättare blir det. Ju längre hävarm, desto mindre kraft krävs för att lyfta något tungt.

**Vridpunkten är den punkt som är stilla i en hävstång. Vridpunkten skiljer de båda hävarmarna åt.*

På samma sätt fungerar en gungbräda. En tyngre person måste sitta längre in på gungbrädan än en lättare för att jämvikt ska uppnås. Mer fysikaliskt uttryckt: en större kraft har en kortare hävarm (sträcka till vridningspunkten), än en mindre kraft.





MATEMATIK

Cirkusstafett

I den här övningen använder vi oss av cirkusen för att både röra på oss och räkna matte tillsammans.

Del 1

Bygg upp en bana per lag med olika stationer med lite mellanrum mellan. Dela upp eleverna i grupper om 4–5. Under stafetten ska eleverna sedan springa mellan stationerna och utföra uppgifterna i tur och ordning. När den första eleven är klar börjar nästa i laget, och så vidare. De som är klara sätter sig ner.



Stationerna

1. *Station med en jongleringsboll i en rockring (eller annan liten boll):* Stå i rockringen och gör fem kast med bollen mellan händerna. Missar eleven en fångst får den börja om.
2. *Station med ett hopprep:* Hoppa åtta hopp.
3. *Station med en ärtpåse, och en uppånedvänd pallplint (en bit bort):* Lagg ärtpåsen på huvudet och balansera den fram till pallplinten. Pricka ärtpåsen i pallplinten utan att använda händerna. Hamnar ärtpåsen utanför så får du börja om.
4. *Station med en tunn gymnastikmatta:* Gör två sidokullerbyttor, en bort och en tillbaka. På vägen tillbaka ska du plocka ärtpåsen ur pallplinten och placera den där den låg. Spring i mål och highfivea igång nästa elev i laget.

Tips!

Peppa varandra och hjälps åt att komma ihåg de olika momenten. Efter varje omgång talar ledaren om vilka placeringar de olika lagen fick. Gör om stafetten minst två gånger.

Del 2

Material: Eleverna behöver A4-papper med frågor, papper att skriva på och en penna per lag.

Alla lag får ett papper med följande frågor:

- Hur många personer är ni i laget?
- Hur många gånger sprang ert lag stafetten?
- Hur många kast med boll gjorde varje person per stafett?
- Hur många lag var det som tävlade?
- Hur många gånger vann ert lag?
- Vilken placering fick ert lag den sista stafettomgången?
- Hur många hopp med hopprep, kast med boll och sidokullerbyttor gjorde samtliga deltagare i alla lag tillsammans under två stafettomgångar?

Alla elever får diskutera, räkna och lösa uppgifterna tillsammans i laget.

MATEMATIK

Mattestafett

Material: Något ni kan lägga korten i (ex. låda, rockring)
Mattekort med alla möjliga svar. Se till att alla svar är mellan 1–10 för att göra det enkelt och snabbare och förbered flera kort av varje svar.

Dela upp eleverna i 2 eller fler lag:

1. Varje lag ska stå i kö bakom en linje.
2. Ledaren ska läsa upp ett matteproblem för eleverna. Den första eleven i varje lag springer till andra sidan, letar upp kortet med det de tror är rätt svar, och springer tillbaka.
3. Den som först kommer tillbaka med rätt svar får en poäng till sitt lag.
4. Fortsätt tills alla eleverna har haft en chans att springa.

Denna stafett kan utföras med frågor om andra ämnen så som huvudstäder, flaggor m.m.

IDROTT OCH HÄLSA

Cirkusifiera idrotten!

Bygg en hinderbana Extra Allt! Ta inspiration från de motoriska grundformerna och bygg en hinderbana med olika cirkusmoment.

Exempel på stationer:

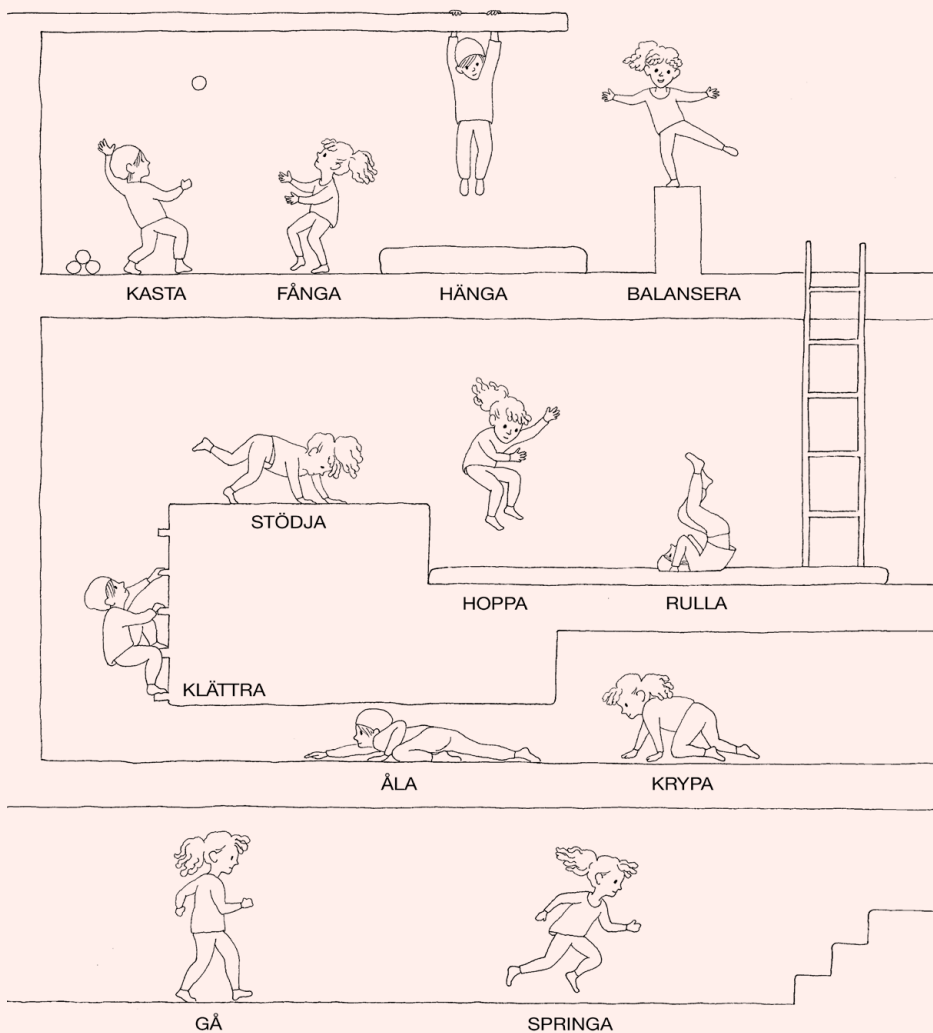
- Lös biljett till cirkusen genom att köpa biljetten (ärtpåse) och springa med den till kassan (pallplint).
- Dra fram lianer och ringar och svinga er mellan dem som riktiga luftakrobater.
- Jonglera med sjalar och bollar. Hur många kan du hålla i luften samtidigt?

- Ställ fram höga och låga hinder och ta er fram mellan dessa som olika cirkusdjur. På ett ställe är ni lejon, på ett annat pudlar.
- Lägg hopprep på golvet och balansera på dessa med vackra rörelser. Prova att stå på ett ben.

För äldre elever:

Använd spellistan ni skapade under "Vilken låt skulle du uppträda till?" och ta er genom hinderbanan som de cirkusartistkaraktärer ni skapade i början.

De motoriska grundformerna



Mer om cirkus!



Träna mer cirkus

Upp och hoppa med Cirkus Cirkör

Vi har gjort tre små filmer som ni kan använda som "Brain Breaks", när ni vill bryta av stillasittande med rörelsepauser. Korta pauser ökar koncentrationsförmåga, kreativitet och välmående.

1. <https://youtu.be/WGLTZIEgqE>
2. <https://youtu.be/vfnnqQ1elp0>
3. <https://youtu.be/KAo2mxAkM3g>

Rörelsefilmer

Elever med olika slags funktionsvariationer kan av olika skäl ha svårigheter att tillgodogöra sig rekommenderad mängd fysisk aktivitet.

Alla barn och ungdomar har behov av och rätt att få delta i fysisk aktivitet och få uppleva rörelseglädje utifrån sina egna förutsättningar. Programserien kan användas som komplement till annan fysisk aktivitet under skoldagen, som ett avbrott mellan lektioner eller för att höja aktiviteten under längre lektionspass.

<https://urplay.se/serie/216895-rorelsefilmer>

Film- och boktips

FILM

Tema cirkus

Cirkus Imago – en chans på miljonen (barntillåten)
Cirkus (Charlie Chaplin) (barntillåten)
American Experience: The Circus (från 7 år)
The greatest Showman (från 11 år)
Water for elephants (från 11 år)

BÖCKER

Om nycirkus

Björnfors, Tilde & Lind, Kajsa: Inuti ett cirkushjärta
Cirkus Cirkör & Clownen utan Gränser: Drömman Skratta Våga (inspirationsbok om cirkusträning för asylsökande)

Om traditionell cirkus

Rundberg, Alfred: Cirkus
Verney, Peter: Here Comes the Circus

Intresserad att träna mer cirkus?

I stora delar av Sverige kan du träna cirkus på fritiden på olika cirkusskolor och ungdomscirkusar. Cirkus Cirkör håller kurser i Stockholm, Göteborg och i Håbo, och lovkurser lite här och var.

Det är lättast att hitta din närmsta cirkusskola genom att använda Google. Om det finns en kulturskola där du bor så kan du också fråga dem.

Tips!

När det är dags att börja gymnasiet så kan du träna cirkus varje dag hos oss på Cirkusgymnasiet i Stockholm!

Materialinköp

Varsam: <https://www.varsam.se/jonglering>
Fler bollar i Luften: <https://www.flerbollar.se/>

Foto- och bildböcker

Edwall, Mattias: Cirkus
Malmsten, Bodil & Gedda, Hans: Cirkus: Circus = Cirque
Neideman, Magnus & Dahlström, Helena: Out of Circus: Cirkus Cirkör

Cirkusböcker för barn

Hallberg, Lin: Miss Amanda Hill (bokserie, 6–9 år)
Höjer, Dan: Cirkusdeckarna (bokserie 6–9 år)
Martin Widmark: Lasse Majas detektivbyrå – Cirkusmysteriet (6–10 år)
Jacobson, Lennart & Mérigot, Tinou: Cirkuskonster: Handbok för nybörjare

Cirkusgymnasiet

Gillar du att träna? Dansa? Teater? Parkour?
Då är det här gymnasiet för dig!

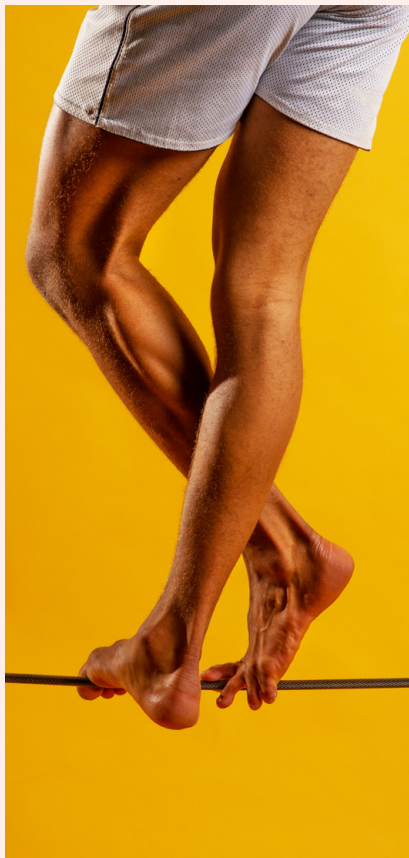
På Cirkusgymnasiet tränar du både intellekt och kropp i en kreativ miljö. Kombinationen av teori, artisteri och träning passar både dig som drömmer om en framtid som internationell cirkusartist, och dig som har andra drömmar men vill träna och utvecklas konstnärligt under gymnasietiden.

Estetiska programmet – Nycirkus (ESC)

Cirkusgymnasiet bedrivs tillsammans med S:t Botvids gymnasium. Ungefär halva dagarna läser du dina teoretiska ämnen hos dem, andra halvan spenderar du i cirkushallen hos oss i Alby. Utbildningen är förstuds högskoleförberedande.

Cirkusgymnasiet har riksintag och tar emot elever från hela Norden.

Mer information, filmer och inspiration hittar du på cirkusgymnasiet.se





CIRKUS CIRKÖR

Cirkus Cirkör är en politiskt obunden och ideell förening som grundades 1995 med målet att etablera nycirkuskonsten i Sverige – konstnärligt och pedagogiskt. Cirkus Cirkör erbjuder cirkuskurser och pedagogisk verksamhet i skolor, på äldreboenden, fritidsgårdar med mera. Den pedagogiska verksamheten når varje år ca 30 000 barn, unga och äldre, med och utan funktionsnedsättning, runt om i Sverige. Om du är nyfiken på vad mer vi kan erbjuda just din verksamhet, kontakta oss!

08-555 537 34 / pedagogiskaprogram@cirkor.se / cirkor.se