

Nycirkus med Søren Flor, Akademiet for Moderne Cirkus

Materialer: To rullermåtter eller lignende

Opvarmning

Fodled	Op på tæer, op på hæle, tæer, hæle Samme – men med arme over hovedet – spænd i kroppen
Skuldre	Tommelfingre i armhuler → crawl Armsving – arme hver sin vej – skift retning Arme over hovedet → håndflader ud, ind, ud, ind
Nakke	Hoved ud til højre side, venstreside – gentag Hoved frem → pres let med hænder bag nakke

Øvelser på måtte

Ruller/ Kolbøtter	Som man nu laver ruller – igen krav om æstetik 1. Fokus: tyngden fremad 2. Fokus: arme fremad - ingen hjælp fra hænder i måtten til at komme op Med balance på armene inden rulningen
Sumomøller	Start med siden til bevægelsesretningen (med bukkede arme og ben) og lav så et par vægtoverførsler fra højre fod til venstre fod – som en sumobryder Sumomøllerne laves som vejmøller, men med bukkede arme og ben hele vejen rundt. Fokus på rytmen i nedslaget af hånd-hånd-fod-fod

Parøvelser

Før og bliv ført	Udgangsposition: Brandmandsgreb om hinandens håndled – nederste fører, øverste lader sig føre. Tæer rører hinanden. Arme strækkes – husk hvem der fører! Arme bukkes igen → byt hvem der fører/bliver ført Samme øvelse, men nu også ned at sidde → byt igen fører/bliver ført
Gasten	Samme greb som før, men nu skal den, der holder øverst, op at stå på lårene af den, der holder nederst. Fokuser på at komme LIGE OP (tyngden holdes tæt på makker) samt strække benene hurtigt. Stræk armene – slip evt. med den ene hånd

Udkikket	<p>Gå eventuelt sammen med et andet par, så I kan hjælpe hinanden!</p> <p>A står foran B – kigger samme vej.</p> <p>B holder om A's hofter, A holder om B's håndled (hjælperen holder under A's armhuler). Tæl 1, 2, 3 HOP og A hopper med begge fødder op på B's lår.</p> <p>Fokus igen på at komme LIGE OP (tyngden holdes tæt på makker) samt strække benene hurtigt.</p> <p>B flytter sine hænder til A's lår og A slipper B's håndled (og spejder ud over verden – deraf navnet 'Udkikket')</p>
----------	--

Holdøvelser

Imiter et sted	<p>Hele holdet går rundt mellem hinanden. Man forsøger at få øjenkontakt med dem man passerer.</p> <p>Lærer siger en situation/et sted, og alle forsøger MED DET SAMME at lave/imitere dette. Eksempelvis skolegård, kostald, håndboldherrerne kommer hjem fra OL</p>
Stillbillede	<p>Grupper (å fx 5-6 pers) får til opgave at lave et still-billede af en situation/et sted – sig fx at de skal lave et postkort. Alle i gruppen skal indgå – løs opgaven på 5 min. Lav fx en strand, rytterne i Tour de France passerer Triumfbuen, Det Skæve Tårn i Pisa, Eiffeltårnet.</p> <p>Efter 5 minutter laves opvisning. En gruppe fremviser/stiller sig op – de andre holder sig for øjnene og kigger først, når der bliver sagt 'Klar'. Tilskuerne forsøger at gætte 'motivet'.</p>
In action	<p>Samme som ovenfor, men nu gøres still-billedet levende – 3 minutter til at løse opgaven.</p> <p>Efter 3 minutter laves opvisning. En gruppe fremviser – de andre kigger på</p>
Pyramide	<p>Lav en pyramide i 2-3-4 lag i grupper eller hele holdet sammen.</p> <p>Man ligger på hænder og knæ – øvre lag placerer hånd + knæ væk fra rygrad.</p> <p>Eventuelt lader man pyramiden falde sammen → det er vigtigt at alle falder på samme tid!</p>
Mærk din næste (lidt revideret)	<p>Hele holdet står så tæt sammen som muligt (klump).</p> <p>Uden at miste kontakt laves nu i stedet en lang række.</p> <p>Rækken folder sig sammen til en cirkel (stadig uden at miste kontakt)</p> <p>Stå så tæt som muligt (træd evt. et skridt ind mod midten → alle sætter sig nu ned på hinandens skød – sidder lidt – rejser sig igen.</p> <p>Alle spreder sig ud på gulvet. På lærerens signal findes så hurtigt som muligt tilbage i cirklen, og alle sætter sig igen på hinandens skød (tag evt. tid ☺)</p>