

CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

UNDERVISNINGSMATERIALE FOR MELLEMTINET



KROPPEN I SKOLEN

Indhold	Side
Motoriske rytme- "starters".....	
Ærtepose-magi.....	
Balance-tema.....	
Tallerken-ekvilibrisme.....	
Jonglering med chiffontørklæder.....	
Jongleringsintro med tennis- og jonglørbolde.....	
Jongleringstricks med 3 bolde.....	
Djævlespil/Diablo.....	
Cigarkasser.....	
Djævlestok/Devilstick.....	
Gøgl og motorik-fantasiland (work-shop-kort i boks).....	
Gadegøgl-classic og skæve påfund.....	
Cirkus/gøgl undervisning.....	
Cirkus/gøglerkontrakt.....	
Cirkusforestilling.....	
Idrætsfagets fællesmål.....	
Brainstorm på tavlen.....	
Workshop-rekvisitter.....	
Litteratur.....	
Cirkus og gøglerudstys-forhandlere.....	
Net-links til cirkus og gøglerinspiration.....	

Forord

"Mine damer og herrer" ... sådan må dette Kroppen i skolen hæfte selvfølgelig byde sin læser velkommen.

At arbejde med cirkus og gøgl er noget rigtig mange elever elsker. Cirkus og gøgl har, i forhold til finkulturen, idrætsorganisationerne, nogle gymnastik- instruktører, og i store dele af undervisningssektoren, altid været et lille stedbarn. Var det ikke bare tant og fjas. Var det seriøst nok, fint nok?

Den undervisning, de fleste idrætslærere og pædagoger har modtaget inden for emnet, har ofte været minimal. Derfor møder kun de elever og klasser, der er så heldige at have en underviser med et autodidaktisk cirkus- og gøglergen, denne vidunderlige del af idrættens verden.

Vores ambition er at støtte og kvalificere de idrætslærere og pædagoger, der vover pelsen med cirkus- og gøglertimer, projekter eller forestillinger til glæde og udvikling for eleverne. Det kan bestemt være berigende med en artist- eller gøglergæstelærer en enkelt gang. Skal området blive til mere end en "ju-hu"-oplevelse, bør idrætsunderviseren selv kunne få det til at leve.

Kropsligt er hæftet en hyldest til elevernes motoriske- og koordinationsmæssige udvikling. En udvikling der i indskolingen og på mellemtrinnet udgør den motoriske "klangbund" til glæde nu og for resten af livet.

Dannelsesmæssigt vil eleverne i processen frem imod en cirkusforestilling deltage i og lære om ansvarlighed, fællesskab, initiativkraft og bide sig fast i et mål. De skal multi-taske, acceptere forskellighed, være omstillingsparate, turde stille sig op på "livets scene" o. lign. Lur mig, om det ikke netop er menneskelige kvaliteter, der efterspørges på arbejdsmarkedet!

Gøgl og cirkus har som to begreber en meget forskelligartet mosaik af historie, traditioner, og kultur. Den dybere historie, skarpe adskillelse og nuancerne må studeres andetsteds, men den generelle indforståethed handler om at:

Gøgleri... bærer på frihed, grøftekanter, plattenslageri, højtråbende spradebasser, mærkværdigheder, komik med overraskelser – til middelalderens karnevaler, på markedspladser, gågadens fliser og mere ydmyge lokaliteter - tiljublet af masserne.

Cirkus... bærer på pomp og pragt, fornemhed, glamour, ekvilibristiske aktører, traditioner fra heste- og rideopvisninger - på store pladser, scener, i store telte - især tiljublet af adelen og det bedre borgerskab.

Hæftet indleder med en række "Motoriske rytimestarters." Dem kan man plukke fra, når timerne skal have en fælles munter opstart eller afslutning. Derefter følger en række ideer med detaljerede beskrivelser af, hvordan elever kan dygtiggøre sig med ærtepose-magi, balancetema, jonglering, tallerken-ekvilibriste, djævlespil, cigarkasser, djævlestokke m.m.

Tilhørende hæftet, som en sidevogn, er en boks med laminerede kort. De udgør en række workshops i et "Gøgl og motorisk fantasiland", der placeres på gulvet rundt i hele hallen. Her er beskrevet og tegnet hvad eleverne parvis eller i mindre grupper kan eksperimentere med, øve sig på eller dyste i.

Et mindre afsnit "Gadegøgl-classic og skæve påfund" beskriver fremgangsmåden på nogle velkendte happenings krydret med nye tiders mærkelige events. Hvordan og om det bringes ind i undervisningen, på lejrturen, til idrætsstævnet, opfinderugen eller ved afslutningsdagen overlades trygt til læseren. Endvidere er der råd og dåd i forhold til cirkus og gøglerundervisning, -kontrakter, -forestillinger m.v.

Når dette hæfte benævnes: "*...og motorisk fantasi*", er det for at velkomme både elevernes egne forslag til, hvad der skal med i deres cirkus, men også åbne op for dele af ny-cirkusgenrens poetiske univers.

"Ny-cirkus" bekender sig til abstrakte, tematiserede fortolkninger som i en tværfaglig, men helstøbt forestilling på mange måder er et opbrud med det klassiske cirkus. F.eks. bruges der ikke en "sprechstallmeister", levende dyr eller kun én manege. Der kan være gang i lys, lyd, krop, bevægelse, billeder, skygger, musik, maskiner o. lign. mange steder i idrætshallen, skolegården eller på fællesarealerne. Hvilken spændende udfordring hvis nogle på et tidspunkt får muligheden for at lave Kroppen i skolen tema-hæftet: "*Ny-cirkus... for udskolingen!*"

Inden man kan sprudle tværfaglig, skal man have et fundament, en base at gøre det fra. For at tydeliggøre dette hæftes og områdets *undervisnings- og udviklingsdimension* er der flere steder gjort meget ud af det teknisk hensigtsmæssige. En række "staldfiduser" nævner små detaljer med ofte væsentlig betydning for, om tingene lykkes eller niveauet hæves. Det handler om efterhånden at få tilegnet sig "fingerspitzengefühl". Der er i de tekniske forklaringer taget udgangspunkt i en højrehåndet elev.

Undervisningsmetoden er naturligvis den enkelte undervisers valg. Hælder man mere til mesterlærers anvisninger, coachingens spørgende stil, eller skal "kortene" blandes i de forskellige forløb?

Af hensyn til stofmængden er der foretaget nogle fravalg, f.eks. henvises akrobatik, stunt, trylleri, trapez, ildpustning og – slugning, stagefight og dramaøvelser til anden litteratur, selvom områderne fint kan integreres i både cirkusforestilling og – undervisning.

Der kunne også beskrives flere og vanskeligere gøglertricks med rekvisitterne.

Vægten er niveaumæssigt lagt, så mange elever på mellemtrinnet med lidt vedholdenhed og vilje kan tilegne sig de ting, der er valgt. Ikke det hele første gang, men man går jo også på mellemtinnet i en række år! Mere inspiration kan selvfølgelig opsøges i særlige fagbøger, instruktions-videoer/DVD, klip på nettet m.v. Se side xx

Til sidst skal lyde en tak til alle de cirkusfolk, gøglere, elever i folkeskolen, højskoleelever, lærerstuderende og undervisere som sammen med undertegnede har givet og "stjålet" ideer og færdigheder fra hinanden i livets mange gøglerkryds. En særlig tanke til Palle Krabbe der for mange år siden som den første, åbnede området pædagogisk for mig.

Til duften af hør, komøg, spotlys der tændes, musikkens forstummen skal jeg nu bede om *"mest mögliga udvikling, glæde og fornøjelse"*...

Erik Juul

Motoriske rytme- ”starters”

MALKEPIGEN

Eleverne står i en cirkel med front mod midten. Alle kan se læreren.

Citatet er:

***”Længe nok har jeg malkepige været,
nu vil jeg ikke være malkepige mer`,
nu vil jeg være, nu vil jeg være
ko-patte-yver-over-trækker-assistent”***



De to første linjer synges, mens begge hænder skiftevis slår lige ned på lårene og derefter på brystets højre og venstre side, hvor armene krydser ind over hinanden.

De to sidste linjer er motorisk lidt sværere. Når de synges, skal den ene hånds fingre holde på næsen og den anden hånds fingre krydse over og fatter modsatte øre. Derefter slippes taget. Begge hænder skal igen ned at klappe samtidig på lårene. Nu skal den anden hånds fingre tage fat i næsen og modsatte hånd krydser over og fatter det andet øre. De to bevægelser skifter hele tiden.

Staldfiduser:

- Start langsomt ud. Tempoet er ca. 20 % af øvelsens maksimale hastighed. Siden afprøves 75 %, slutteligt måske 100 %.
- Eleverne kan (hvis de står tæt, skulder ved skulder) - under de 2 første linjer - i stedet for at slå på deres egne lår, slå på makkernes lår til venstre. Derefter sig selv i brystet og umiddelbart efter på makkerens lår til højre.
De 2 sidste linjer med næse og øreskiftet afvikles på egen krop.

STEGE KYLLINGELÅR

Eleverne står tæt i en cirkel som ved "Malkepigen".

Citatet er:

"Stege kyllingelår, stege kyllingelår, pille rejer, pille rejer, stege kyllingelår" (x 2)
"Det smager, det smager, pille rejer, pille rejer, stege kyllingelår" (x 2)



Man "steger kyllingelår" med sine håndflader på lårene af makkeren, der står til venstre.

Man "piller rejer" med fingrene på toppen af skuldrene på makkeren, der står til højre.

Staldfiduser:

- Tempoet sættes til 20 % af den maksimale hastighed. Siden afprøves 75% og endelig måske 100 %.
- Man kan som lærer sætte lidt "humørforvirring" ind ved at lade som om, man kropsligt skifter forkert mellem at pille rejer og stege kyllingelår...men man når lige at redde den rigtig hjem alligevel.

KNIVEN SKÆRER

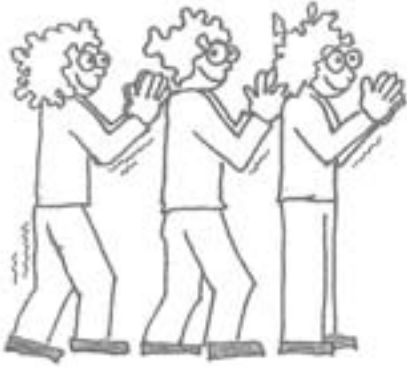
Eleverne står i en cirkel med siden ind mod midten. Eleverne skal med hænderne røre/tegne på ryggen af den foranstående.

Citatet er:

"Kniven skærer" x 2 – "blodet flyder" x 2 "skelettet rasler" x 1

Når "kniven skærer", føres to håndkantflader med fingerspidser ned fra nakke til lænd.

Når "blodet flyder", markerer løse håndled og spredte fingre det flydende blod langs ryggen. Når "skelettet rasler", skal begge hænders pegefingre "kildre"/stikkes let ind i siden på den foranstående.

**Staldfiduser:**

- Prøvd den "ulidelige" spænding. Inden det sidste "stik" skal eleverne lade personen foran "lide", ved ikke jf. rytmen at stikke med det samme, men vente... vente... vente... og pludselig kommer fingrene i siden så. Der må skrives og hoppes!

FLADFISK

Eleverne står i cirkel som ved "Kniven skærer".

Citatet er:

"Fladfisk, fladfisk - ål, ål - ... krabbe"

Ved "fladfisk" trykkes to flade håndflader mod makkerens ryg.

Ved "ål" markerer fingerspidserne to lange strøg fra nakke til lænd.

Ved "krabbe" formes en lille knibtang af tommel- og pegefingre og napper forsigtigt i den foranståendes bagdel.

Staldfiduser:

- Som under "Kniven skærer". Vente, vente, vente med det sidste "krabbe-nab".

ZIP-ZAP-BOOING

Eleverne står i en cirkel som ved "Malkepigen".

Gruppen har en særlig "energi" som kun én elev kan have ad gangen.

Når man har energien, gælder det om at sende den videre til en anden i cirklen.

Det kan gøres på 3 måder. Hvis energien sendes videre til:

- Personen til højre for en selv, peger man på personen med sine samlende hænders fingerspidser og siger: "Zip".
- Personen til venstre for en selv, slår man et lille hoftesving ind mod personen og siger: "Booing".
- Alle andre personer i cirklen, peger man på personen med sine samlende hænders fingerspidser og siger: "Zap".

Staldfiser:

- Især "Zap"-afleveringen skal være meget præcis. Kig på den, der skal modtage. Vær tydelig med hændernes markering i retning. Ellers kan der stå 3-4 elever og være usikre "...er det mig?"
- Det gælder selvfølgelig om at få sendt energien af sted i de rigtige retninger med de rigtige bevægelser og benævnelser hurtigere og hurtigere. For at støtte op om de elever der laver fejl, kan man i sidste runde tilstræbe, at de skal have energien mange gange. Naturligvis for at hjælpe dem!

**ALLE SKIFTER**

Lad den ene hånd cirkle vandret over hovedet i en bestemt retning, f.eks. med uret. Den anden hånd cirkler samtidig foran maven i den anden retning, mod uret. Når det kører, kommer udfordringen:

- Skift retning med den ene hånd uden at standse den anden hånds bevægelse.
- Skift retning med begge hænder samtidig, så der stadig cirkles modsatrettet.
- Behold den ene hånds retning. Slå "på tromme" med den anden.
- Lav selv andre varianter...

Ærtepose-magi

ÆRTEPOSE-LANDINGER**På håndryg**

Én ærtepose pr. elev. Eleven holder ærteposen i den ene hånd, kaster ærteposen 20 cm op i luften, vender hurtigt den samme hånd om, spreder fingrene og lader ærteposen lande oven på hånden, idet den bevæges lidt nedad. En slags "medgreb". Prøv at kaste ærteposen lidt højere op 1 eller 2 meter. "Grib" den stadig med en blød landing på håndryggen. Prøv det samme, men nu med "udviklingshånden". (For højrehådede er det venstre)



På fod

Ærteposen holdes i den ene hånd, droppes ned, så den "gribes" dvs. ligger oven på foden. Inden der droppes, bør benet bøjes, så foden løftes ca. ½ meter. Lige før ærteposen rammer foden strækkes benet nedad igen. Ærteposen lander blødt i "medgreb".

Øvelsen fungerer bedst i strømpesokker eller bare tæer. Her kan foden bøjes godt bagover og holde bedre på ærteposen.

Prøv også at droppe ærteposen til "udviklingsfoden".

Når ærteposen ligger oven på foden, kan man løfte/sparke den op i luften.

Grib den med hånden.

På nakken

Ærteposen kastes 3-4 meter lodret op i luften. Eleven flytter sig hurtigt hen under nedfaldsvinklen. Kigger op..... lige før ærteposen rammer panden, skydes overkroppen og hovedet frem. Albuerne løftes opad og bagud, så der dannes en lille landingsplatform på den øverste del af ryggen og nakken. I det øjeblik ærteposen rammer nakken, vil en lille knæbøjning understøtte den bløde landing.

(De fodbold-jonglør-kyndige vil stortrives her)

**Sammensætningen**

De 3 ovenstående øvelser sættes sammen og udføres så flydende og æstetisk som muligt. Landing på håndryg, landing på fod, ærteposen løftes/sparkes derefter højt op, inden der afsluttes med landing på nakke.

Et ekstra niveau til de skrappeste kan være en sammensætning, hvor både venstre og højre hånd og fod er med - således: Landing højre hånd, løft til landing på venstre hånd, drop til landing på venstre fod, lille løft af ærteposen over til landing på højre fod, stort løft / spark op til landing på nakken.

Staldfiduser:

- Ærteposer hvor man kan mærke "ærterne"/de små granulater er langt de bedste. Pude-ærteposerne dur ikke til dette.
- Startevt. serien op med, at ærteposen ligger på panden og nikkes ned til landing på hånden ... osv.

1 - 2- 3 - 4 -KANT JONGLERING

Eleverne placeres i makkerpar med front mod hinanden. Afstand ca. 3 meter.

En ærtepose pr. par - som start.

Der etableres en firkant-jonglering således:

A kaster med sin højre et underhåndskast ærteposen i en lige linje til makker Bs venstre hånd, der er bøjet op, i højde med ansigtet. B lægger hurtigt ærteposen ned i sin højre hånd. B kaster med sin højre hånd et underhåndskast ærteposen i en lige linje til makker As venstre hånd, der er bøjet op, i højde med ansigtet. A lægger hurtigt ærteposen ned i sin højre hånd osv.

Når denne firkant-jonglering fungerer imellem parret, kan der efterhånden sættes flere ærteposer ind. Først 2, så 3, og til sidst 4. Her skal to af ærteposerne kastes samtidig.

Klimakset med 4 ærteposer startes langsomt op. Når rytmen og sikkerheden fornemmes rigtig, kan tempoet øges.

Staldfiduser:

- Vær OBS på, at eleverne ikke kaster for lavt til hinanden og dermed står med bøjet lænd/ryg for længe.
- Somen sjov curiositet kan man under jongleringen med 4 ærteposer vedtage, at den, som laver en fejl, risikerer et "kærligt" bombardement. Makkeren må med venlige kast ramme efter kroppen med de resterende ærteposer.



4-KANT-JONGLERING I TO PAR OG STOR-GRUPPE

2 af parrene stiller sig i et kryds. Alle elever har én ærtepose i hver hånd. I alt 4 pr. gruppe. Man skal stadig kun kaste sammen med sin makker fra den indledende 4-kant jongleringsøvelse. Det andet pars ærteposer blot flyvende på tværs igennem det samme luftrum. Selve jongleringsrytmen og ideen er den samme, blot i et kryds... med ærtepose-kollisionsrisiko.

Storgruppe:

Hele klassen stiller sig i en stor rundkreds. Jongleringsmakkeren står modsat i cirklen. Balancegangen består i at kasteafstanden ikke bliver for stor til makkeren, men eleverne skal heller ikke stå for tæt klemt. Arme og hænder skal have bevægelsesrum.

På et givent signal 4-kant-jonglerer alle med deres makker på tværs i det fælles luftrum.

Staldfiduser:

- Hvisnogle elever ikke kan få det til at fungere med 4 ærteposer, bruges blot 1 – 2 eller 3 stk. Alt efter niveau.
- Mankan lade en elev lægge sig på ryggen i midten af cirklen og nyde synet af hundredvis af krydsende ærtepose "stjerneskyd på himlen".
Defleste vælger her at holde en hånd for skridtet og en hånd med spredte fingre over ansigtet, klogt nok!

ÆRTEPOSE IGennem BEN

2 elever står med front mod hinanden. Afstand 4-5 meter.

En ærtepose pr. par.

Den ene elev bøjer sig med ærteposen i hånden fremover. Rækker armen ned imellem benene. Kaster ærteposen over sin egen ryg og hoved til makkeren, der griber.

Det samme retur.

Ærteposerne vil, til stor moro, i starten flyve i alle retninger og modsat, indtil de fleste får fat i staldfiduserne.

**Staldfiduser:**

- Bøj meget i benene - bliv lav.
- Ræk hånden med ærteposen meget langt imellem benene.
- Brug håndledet.

ÆRTEPOSEGREB I BUKSER

En ærtepose pr. elev.

Ærteposen kastes lodret op i luften og gribes igen, overraskende. Riv ud i bukselinningen foran. Lad posen suse ned ... og væk er den!

Nogle vil sikkert forsøge, om de kan gribe ærteposen ved at hive ud i bukserne bagpå... det er svært.

Balance tema

PÅFUGLEFJER

Eleverne står eller går rundt imellem hinanden med hver deres påfuglefjer.

Eksperimentér med balancer i stilstand og bevægelse:

- i håndfladen
- på fingeren
- på næsen
- på skulderen
- på foden



Ved den rette bevægelse, f.eks. gang fremad, kan lufttrykket rette en faldende fjer op igen. Prøv at tabe fjeren fra næsen, så stilken lander til balance i håndfladen eller måske videre ned til foden.

Prøv at kaste fjeren – som et spyd - til en makker, der griber den direkte i balancementet.

Staldfiduser:

- Påfuglefjerkan købes i de fleste Zoo`er. Spørg i iskiosken, om de forhandles
Ellers sælges de som meget andet gøglergrej hos forhandlerne. (se side **xx**)
- Bldklassisk musik er godt til påfuglebalancer.

PAPIRBALANCE PÅ NÆSE OG PANDE

Et stk. A5 papir pr. elev.

Hovedet bøjes bagud. Papiret placeres på hovedet, så kanten støtter på pande og næse. Slip papiret, der nu skal stå vertikalt af sig selv. Når papiret naturligvis begynder at hælde til en af siderne, skal man sætte ind med en lille bevægelse (krops- og hovedforflytning) i den samme retning. Luftrykket på papiret retter det op i lodret igen.

Jo mindre og hurtigere de bevægelsesmæssige korrektioner med luftrykket sættes ind, jo længere tid og flottere står papiret i sit balancemoment.



Staldfiduser

- Forsøgt stille papiret på højkant og lav samme balance.
Hvis papiret bøjer og flapper sammen, kan man lave en lille fold i hver sin ende.
Det vil stabilisere.

- Prøvat lave øvelsen til en fødselsdagsfest, hvor det omdelte sangblad kan bruges som rekvisit. Efter 15 sek. vil det meste af selskabet formentlig sidde med papir på næsen!

FLASKEBALANCE PÅ HOVED

Hver elev har et stk. 0.33 l. plastik skruelågs-flaske med en lille smule vand i bunden.

Hovedet bøjes bagover, flasken sættes på panden. Fra rygliggende position på gulvet, skal man langsomt rejse sig til opretstående. Hvis det lykkes, ned igen til rygliggende.

Hele tiden med flasken balancerende/stående på panden.

Forøvelse med ærtepose

Den samme øvelse bør laves med en ærtepose, inden flasken introduceres.

Ærteposen er forholdsvis nem at få succes med, dvs. få til at blive på panden. Eleven

skal huske, hvordan hun kropsligt kommer op at stå og ned igen. Hvor placeres hænderne



i gulvet, hvad gør benene, hvornår er mavemusklerne på arbejde?

Når det er prøvet et par gange, hentes flaskerne... og det er en helt anden historie!

Staldfiduser:

- Vandeti bunden af flasken er med til at stabilisere - gøre balancen nemmere at lave.
- Må ikke lægge hovedet helt ned på gulvet når man starter fra rygliggende. Hæv hovedet ca. 10 cm, og bøj det bagover. Det vil give flasken den rette vinkel under opstigningen.
- Hyppigsteto fejl er: 1) Flasken ikke står langt nok tilbage og lodret på panden. 2) Bevægelsen i de enkelte momenter bliver for hurtig og dermed usikker. Ro på!
- En beslægtede og noget nemmere mellemversion vil være at lave øvelsen siddende fra en stol.

BOMME OG LINER

At holde balancen og tilmed gå på en bom eller line blot ½ eller 1 meter over gulvet giver ofte spændende udfordringer. De fleste skoler og idrætshaller har forskellige typer af bænke, nedhejsningsbomme, måske en rigtig balance-line eller et tov, der kan spændes. Det nemmeste er at balancere på en fast flade eller meget stram line. Der kan bygges et lille balancelandskab op, hvor en snor på gulvet, en streg i hallen, en line eller bomme i forskellige vinkler og bredder indgår.

Det gælder om at finde den gode balanceudfordring. For brede bænke og for tynde liner ikke giver mening.

I starten kan "linedanseren" have en eller to støttende hjælpere gående ved siden. Alternativt kan to kosteskafstokke være en fin støtte til "line-stavgang".

Når eleven begynder at gå forholdsvis sikkert over, kan man begynde at arbejde med forskellige momenter som:

Hvor langt kan du komme baglæns?

Kan du dreje en omgang midt på linen og fortsætte?

Kan du lave en figur og "fryse" et øjeblik?

Kan du stå stille på ét ben - sakse i luften over på det andet ben?

Kan du lægge dig ned på ryggen og komme op igen?



Hvad kan du lave med en paraply på linen?

Kan du lave nogle "gøgler-ting", mens du er på linen?

Kan du springe ned på gulvet og op på linen igen med det samme?

Kan du egentligt "line-danse"?

Staldfiduser:

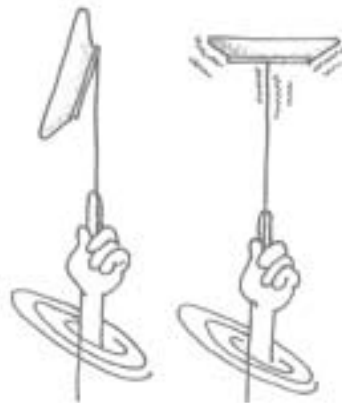
- Det anbefales, under gangen, at kigge på "landingsstedet" i den modsatte ende.
- Måske bedst fornemme sin balance ved at gå med bare tæer, i sokker, eller bløde idrætssko.
- Bruggenerelt små hurtige bevægelser i arme og skulderparti til at korrigere med.
- Hvis linen bliver blød, begynder den at vibrere. Her kan det hjælpe at koncentrere sig om ét skridt, finde balancen og roen her, inden man tager det næste skridt osv.
- Hvis en blød line bliver for omstændelig at stramme eller forkorte, kan der kiles små træstykker eller mursten ind, hvor det hjælper.
- Af beslægtede redskaber til at stå eller gå på i et balancetema kan inddrages: Olie-tønder, rola-bola-rør med bræt, diverse balancebrædder, kæmpe bolde, bæmke, stole, træstammer.

Tallerken-ekvilibrisme

Rekvisitter:

Specielle plastiktallerkener med høj bundkant.

Pinde, spidse i den ene ende, stumpe/flade i den anden.



Igangsætningen:

- Hold pinden lodret under hele forløbet.
- Brugen cirkulerende håndledsbevægelse (som du pisker flødeskum med gaffel)
- Start langsomt og sæt siden mere fart på. Tallerkenens kant skal glide rundt mod pinden.
- Hold skulder og overarm så inaktive som muligt.
- Bevar højden. Små ubevidste løft med hånden kan få tallerkenen til at hoppe af.
- Når pinden skal i midten, brydes håndledsrotationen med et lille hurtigt ryk indad.

Når eleven først har knækket "fingerspitzgefühl-koden" – dvs. kan sætte tallerkenen i gang, give fart, få pindens spids ind i tallerkenmidtens bund, kan hun begynde at øve forskellige tricks. F.eks.

- Forsigtigt lempe den susende tallerken fra pinden over på en spids lillefingernegl. Måske med efterfølgende tjener-serveringsfagter.
- Kasttallerkenen op i luften, grib den igen på pindens spids.
- Kasttallerkenen op i luften, vend hurtigt pinden rundt, grib tallerkenen på den stumpe ende af pinden. (... lav evt. en pind med to spidse ender).
- Placerpinden med tallerkenen susende rundt på en let løftet fod og hold balancen på standfoden. (de som kan det må kalde sig "Laudrup" til mellemnavn ☺)
- Gå rundt med pind og tallerken på finderspidsen, i flade hænder, på næse, pande, skuldre, eller øverste del af et bøjet knæ.
- Kast tallerkenen højt op, grib den selv med en pind i den anden hånd - eller "spil" en makker. I gribefasen gælder det om at lave en lille nedadgående bevægelse med armen, så kontakten mellem tallerken og pind ikke bliver et sammenstød, men et "medgreb".



TALLERKENBLOMST

Rekvisitter: 4 tallerkener og 4 pinde.

Eleven placerer 3 pinde i venstre hånd og en pind i højre.

Tallerkenen sættes i gang med rotationshånden (oftest højre). Når den suser rundt, afleveres den over på en af de tomme pinde i venstre hånd. Den næste tallerken sættes i gang, igen med højre hånd, den afleveres til pind nr. 2 i venstre osv.

"Tallerkenblomsten" er færdig, når eleven står med alle 4 tallerkener kørende.

Det er en stor fordel at have en hjælper (assistent) til løbende at sætte tallerkener på rotationspinden og evt. samle tabte tallerkener op fra gulvet.

Man kan dog godt klare sig selv ved forinden at sætte tallerkenerne på et bord eller forhøjning. Dernæst være lidt opfindsom - f.eks. holde tallerken i munden og derfra få den over på rotationspinden.

Staldfiduser:

- Jegforetrækker de lidt tyndere og lidt mere fleksible pinde frem for de tykke pinde, som oftest følger med fra forhandlerne. I et byggemarked indkøbes lange 4 mm tynde rundstokke. Så kan jeg selv med en skævbider og en blyantspidser lave pindene i de ønskede længder.
- Vær agtpågivende med balancer på panden. Hvis pinden smutter er den tæt på øjnene.

GULVKLUD PÅ PIND

En gulvklud, der fugtes let med vand hele kanten rundt, kan udgøre det for en tallerken, - eller en perfekt roterende spindelvævsfjerner!

Her er den lidt tykkere pind bedst p.g.a. gulvkludens vægt. Brug den stumpe ende.

Placer pinden 3-4 cm fra kludens centrum og påbegynd rotation. Pinden kører kluden rundt i lille cirkel uden om centrum.

Gulvkluden kan godt kastes lidt op og gribes igen.

Jonglering med chiffontørklæder

De let svævende og farverige chiffontørklæder er geniale til elevernes første møde med jongleringens kunst. Et chiffontørklæde kan man gribe forbi 3-4 gange og alligevel nå at gribe det rigtigt, før det rammer gulvet.

For at få en første fornemmelse af tørklædets lethed, kan man starte således:

- Foldtørklædet ud over ansigtet, pust det op i luften.
Hold det i luften – ca. 1 min. - kun ved hjælp af at puste.
"Jeg vil ikke høre nogen tørklæder ramme jorden!"
- Kapløb. Grupper på 3-4 elever kan skiftes til at puste et tørklæde længst på 30 sek.



ÉT CHIFFONTØRKLÆDE

Tørklædet holdes i højre hånds fingre. Hånddryggen vender op ad. Tørklædet hænger løst nedad. Tørklædet trækkes via hånden ind foran kroppen skråt opad og slippes fremme

lige over modsatte skulder. Højre hånd trækkes tilbage og væk uden tørklædet. Tørklædet skal have lov til at dale lidt i luften, inden det gribes af venstre hånd. Venstre hånds håndryg vender ligeså opad, tørklædet gribes oppefra med venstrehånds fingre. Gerne lidt elegant!

Dette øves så igen, hvor venstre hånd trækker tørklædet skråt op og frem til lige over højre skulder og slipper ... osv.

Denne helt fundamentale jongleringsbevægelse kan evt. understreges sprogligt ved at eleverne *må* sige "Skråt op"!

TO CHIFFONTØRKLÆDER

I begge hænder holdes tørklædet løst hængende nedad i fingrene. Først trækkes det ene og umiddelbart efter det andet tørklæde "*skråt op - - - skråt op*". Hænderne føres hurtigt tilbage, så armene ikke krydser i gribefasen. Det tørklæde, der blev sluppet først, er også det, som, efter det er dalet lidt, gribes først. Umiddelbart efter gribes det andet... "*gribe - - - gribe*".

Fejlretning: Vær opmærksom på, at nogle trækker tørklæderne fint og asynkront op, men efter en lille svævefase gribes de *samtidig*. Det bør rettes.

Andre kan finde på at trække det første tørklæde korrekt skråt op, men nr. 2 afleveres hurtigt fra hånd til hånd, - så man i stedet laver "*skråt op - - - give - - - skråt op - - - give*". Det bør rettes til "*skråt op - - - skråt op - - - gribe - - - gribe*".

TRE CHIFFONTØRKLÆDER

Så er det nu, der trædes ind i jonglørernes verden for alvor.

To tørklæder er i højre hånd. Det ene løst hængende nedad holdes i tre fingre, det andet holdes i to fingre og støttes mod den bagerste del af håndfladen.

Det tredje tørklæde holdes som vanligt i venstre hånd.

Man starter med at kaste *fra* den hånd, hvor de to tørklæder er.

Allerede når det første tørklæde er trukket skråt op, begynder højre hånds fingre at gøre det næste tørklæde klar, imens venstre hånd trækker nr. 2 på plads.

Den hånd, som lige har sluppet et tørklæde f.eks. ved højre skulder, skal hurtigt tilbage og gribe det dalende tørklæde ud for armens naturlige side, her venstre.

Tørklæderne gribes oppefra med fingrene - håndryggen er stadig opad.

"*skråt op - - - skråt op - - - skråt op - - - skråt op*" ... og man jonglerer.



Staldfiduser:

- Foldikke tørklæderne sammen som kugler. De daler bedre og langsommere som små paraplyer.
- Nårhånddryggen skal vende opad, hænger det sammen med, at tørklæderne er meget nemmere at trække højt op i luften, end at skulle kaste dem som en tennisbold nedefra med hånddryggen nedad vendt.
- Flossede eller flækkede negle kan blive en ekstra modstander i at få sluppet tørklæderne i den rette rækkefølge.
- Det er vigtigt at være meget tydelig med "skråt op"-bevægelsen. Det er al jonglerings "moder".

Hvis tørklæderne i et tilfældigt virvar trækkes og slippes, bør det rettes.

- Prøv iblandt at starte jongleringen fra både venstre og højre hånd. Det gælder om ikke at få sig en permanent "kold side".

PARVIS CHIFFONTØRKLÆDE-JONGLERING

To elever, der står ved siden af hinanden skulder ved skulder, kan lave en "venne-jonglering" med i alt 3 tørklæder.

Elev A har to tørklæder i højre hånd, elev B har et tørklæde i venstre hånd. A trækker og slipper først det ene tørklæde meget "skråt op" over imod B. Lige efter trækker og slipper B sit ene tørklæde "skråt op" over imod A, B trækker hånden tilbage og griber ud for sin egen krop det første dalende

tørklæde som A slap tidligere. A er allerede i gang med at trække og slippe tørklæde nr. 3 over imod B. A trækker hånden tilbage og griber tørklædet, som B lige har afleveret.... osv. Der jongleres!

Staldfiduser:

- Deto jonglører kan også holde om hinandens hofte eller skuldre med den frie (inaktive) arm.
- Sammepar-jonglerings metode kan også fint benyttes med 3 tennisbolde.

GRUPPE-CHIFFONTØRKLÆDE-BYTTE

Eleverne stiller sig på en lang række skulder ved skulder. Alle har et tørklæde i hver hånd. På et givent signal ("*en – to – tre – nu*") skal alle elever trække og slippe deres to tørklæder lige op over deres eget hoved. Mens tørklæderne svæver i luften træder alle eleverne et sideskridt til venstre og griber elegant sidemakkerens to tørklæder.

Den yderste elev til venstre - der bliver tilovers - skal spurte hele vejen bagom rækken, nå at gribe de to tørklæder, som den yderste elev i rækkens højre ende har sluppet ... inden de rammer gulvet!

Det giver ofte nogle sjove situationer med glidende, ekvilibristiske greb, eller højlydte ærgrelser.

Staldfiduser:

- Lav to rækker, der står med front over for hinanden og som prøver på skift. Måske drengene mod pigerne - hvem griber flest, på en runde.
Det tæller først, hvis alle i rækken griber hvad de skal.
- Den yderste højre elev skal trække sine tørklæder så højt op som muligt for at give løberen mere tid.
- Det kan være en fordel, at hver enkelt elev bemærker sig farverne på sidemakkerens tørklæder, inden der sættes i gang.

Jonglerings-intro med tennis- og jonglørbolde



ÉN TENNISBOLD

Kaste - gribeøvelser med én bold giver indledende boldfornemmelse og starten på den hensigtsmæssige teknik.

- Kast bolden i forskellige højder fra hånd til hånd. Hånddryggene vender nedad.
- Taghænderne tættere sammen, lav buen mindre. Prøv at lukke øjnene, medens du kaster og griber.
- To elever sammen. En lukker øjnene og rækker håndfladerne frem. Makkeren dropper bolden vilkårligt ned i håndfladen nogle gange. Griberefleksens trænes.

Teknik:

Bolden kastes fra højre hånd. Albuerne holdes inde ved kroppen, højre hånd flyttes hurtigt ind foran navlen og svipper bolden opad til et toppunkt omkring panden. Lad bolden dale i sin bløde bue, inden venstre hånd griber den. Venstre hånd flyttes nu ind foran navlen og svipper bolden opad mod højre side... "skråt op" ... osv.

De to buer fra højre og venstre side bør være ens m.h.t. højde og form. Måske kan forestillingen om at følge linjerne i et McDonald "M" hjælpe.

TO TENNISBOLDE

Her er princippet det samme som under "to chiffontørklæder" men stadig med håndryggen nedad.

Når højre hånds bold er kastet "skråt op" og topper på kroppens venstre side, trækkes venstre hånd hurtigt ind og kaster bold nr. 2 "skråt op" mod højre side. Venstre hånd trækkes tilbage for at gribe bold nr. 1. Umiddelbart efter griber højre hånd bold nr. 2.

Begge bolde skal have lov til at dale lidt, til omkring navlehøjde, før de gribes.

Nu kan man så lave en lille pause, inden der kastes igen.

Det er afgørende, at begge bolde kastes lidt tidsforskudt "skråt op".

Som under "to chiffonklæder" bør man eliminere, hvis nogle elever hver anden gang giver bolden henover maven til den anden hånd. Jongleringen tager da cirkelform "skråt op ...give ...skråt op ... give". Som basis for almindelig jongleringskaskade er det forkert.

TRE TENNISBOLDE

Øvelsesrytmen og metodikken kan sammenlignes med "tre chiffontørklæder".

Trappestigen:

Frem for at eleverne hver gang ender med at tabe alle boldene, kan man introducere "trappestigen", som er en progressiv metodik.

Man må først gå et jonglerings-trin højere op, når man 3 gange succesfuld har mestret det nuværende.

Der kastes og gribes hele tiden som tidligere øvet. Hver gang et nyt trin starter, tager boldenes bogstaver udgangspunkt i flg. startposition:

To bolde (A – C) holdes i højre hånd og én bold (B) i venstre.

Trin 1. Bold A og B jongleres og bytter dermed hånd. Bold C bliver liggende.

Det kan være lidt svært at gribe bold B, når der ligger en bold (C) i hånden i forvejen. Men med lidt øvelse...

Under jongleringen tælles, når boldene kastes "1 – 2"

Trin 2. Bold A – B – og C jongleres. C gribes i modsatte hånd (venstre), hvor A også er grebet. D.v.s. de to bolde, som lå sammen fra start, er nu samlet igen bare i den anden hånd. Tælling: "1-2-3"



Trin 3. Bold A – B – C og A jongleres. A gribes, når den vender tilbage til sin starthånd (højre), hvor bold B også ligger. Tælling: "1-2-3-4"

Trin 4. Bold A – B – C – A – B jongleres. Bold B gribes tilbage i sin starthånd (venstre) efter den har været omkring højre hånd. I hånden, hvor B gribes, ligger i forvejen bold C. Tælling "1-2-3-4-5"

Trin 5 - 6 - 7- 8: Der kastes og gribes hele tiden én bold mere end på forrige trin. På et tidspunkt, når eleverne er kommet lidt op ad "trappetigen", kan man visualisere og tydeliggøre, at denne basisjonglering (ved navn: kaskaden) kun består af to elementer.

- En bold er i luften over din *venstre* hånd på vej nedad. Du skal kaste, hvad du har i hånden "skråt op" og gribe den nye bold.
- En bold er i luften over din *højre* hånd på vej nedad. Du skal kaste, hvad du har i hånden "skråt op" og gribe den nye bold.

Disse to elementer gentager sig i det uendelige. Intet forandrer sig.

Derfor - hvis du er nået op på "Trin 4" - kan du jonglere!

Nogle elever etablerer sig en mental grænse. De kan ikke fortsætte længere end til "trin 4 eller 5". Her må underviseren prøve at "forstyrre" og f.eks. bede eleven fortælle, hvad det er, som ændrer sig i det tekniske... "ingenting".

Staldfiduser:

- Underjongleringen skal man forsøge ikke at stirre på enkelte bolde men danne sig et visuelt felt, hvor man ligesom ser "igennem" boldene. Man skal efterhånden via den taktile sans og tilpassede muskelkraft kunne mærke med kroppen, hvor og hvornår bolden kommer ... selvfølgelig støttet af et panoreringssyn.
- Nogle elever kan have svært ved at få kastet en bold, de holder i hånden, f.eks. allerede på trin 3s sidste kast. Her kan man som underviser stå foran eleven og sige "kast" på det rette tidspunkt.
Der kan i denne fase laves nogle pædagogiske "mellem-trin", hvor bolden ikke nødvendigvis skal gribes i modsatte hånd endnu.
- Ulempen ved tennisboldene er når de tabes, at de ofte ruller besværligt længere væk. Her er både ærteposer og de bløde jonglørbolde lige til at samle op ved foden igen.

Jongleringstricks med 3 bolde

Hermed ideer til små lette tricks og eksperimenter, der virker i sig selv, men også åbner øjnene til en udtømmelig verden af jonglerings-variationer.

Selvom den basale jongleringskaskade ikke er helt på plads, kan man – af motivationshensyn - godt krydre sin jonglering med at forfølge et par lette tricks.

Det er forskelligt, hvilke boldtyper der er bedst til de enkelte tricks, hoppe- eller tennisbolde (til hop), bløde jonglørbolde eller ærteposer til landinger på kroppen, vandballoner udendørs.



GULVSTUDS

Start med at kaste én bold højt op i luften. Stå afventende med de to andre bolde i hver sin hånd. Når den hoppende bold krænger i sit toppunkt, kastes en af boldene fra håndfladen "skråt op". Den nye bold gribes i den fri hånd... jongleringen er i gang.

Næste trin kan være, at man kaster bolden direkte højt op, mens jongleringen (kaskaden) kører. Dvs. i stedet for at bolden roligt jongleres over i den anden hånd, får den med en hurtig bevægelse ekstra kraft og luft under vingerne. Jongleringen stoppes umiddelbart ved at holde de to andre bolde stille i hver sin hånd. Så ventes der på, den høje bold kommer ned igen, studser, hopper og jongleringen kan fortsætte.

Som lidt show kan man evt. gabe højlydt og have søvnige attituder, mens man venter på den 3. bold kommer ned igen..... det er jo så nemt, så nemt!

Prøv at jonglere videre med den høje bold, uden at den først rammer gulvet, men gribes direkte. Her kan man selvfølgelig starte med at den kastes knap så højt op, siden mere og mere.



LÅRSTUDS

Løft det ene knæ og lår, sænk hænderne med boldene. Fra den hånd, der holder to bolde, droppes den ene bold ned på låret nær knæet. Låret løftes i det samme lidt opad og støder bolden ca. 30-50 cm op i luften. Eleven har nu en bold i hver sin hånd. Den tredje bold er frit svævende. Fra den ene hånd jongleres en af boldene "skråt op", og den frie bold gribes ... jongleringen er i gang.

Næste trin. Mens der jongleres droppes en af boldene ned på det løftede lår. I det moment holdes de to andre bolde stille i hænderne. Når den frie bold stødes opad og krænger i sit toppunkt, jongleres der almindeligt igen.

Staldfidus:

- Det kan være svært at beregne, om bolden efter "stødet" hopper mod venstre eller højre side. Derfor bør man opøve, at man kan jonglere bolden fra den hånd som nu engang er tættest.

HÅNDRYGSSTUDS

Under den almindelige jongleringskaskade, hvor venstre hånd har sendt bold (A) "skråt op" mod højre side, holder eleven pludselig fast i bold (B) med højre hånd. Højre hånd vendes, så håndryggen vender opad/sidevendt og støder med en bevægelse bold (A) retur i en lille bue mod venstre side. Højre hånd holder stadig ved bold (B). Når bold (A) splitsekundet efter vender tilbage mod venstre hånd, jongleres bold (C) fra venstre hånd "skråt op" mod højre. Venstre hånd vender lynhurtigt retur til at gribe bold (A), der jongleres igen.

Staldfiduser:

- Mankan "showe" den ved at løfte højre arm lidt opad og støde bolden med et 90 grader bøjet håndled.

FINGER V-LANDINGEN

Under den almindelige jongleringskaskade, hvor venstre hånd har sendt bold (A) "skråt op" mod højre side, holder eleven pludselig fast i bold (B) med højre hånd. Højre hånd vendes, så håndryggen vender opad, to fingre (pege- og langemand) danner et "V", hvorpå bold (A) skal landes/gribes ovenpå. Bold (B) holdes stadig i højrehåndes indre håndflade. Efter nogle sekunder løftes bold (A) op i luften mod venstre hånd, og der jongleres igen.

**Staldfidus:**

- Den lidt blødere jonglørbold er bedst til at lande...og blive liggende.

Med lidt *medfalds*-bevægelse og en lille boldbue, kan tennisbolde godt landes blødt også.

UNDER BEN

Før start: Bøj det højre ben op. Ræk højre hånd med to af boldene ind under låret. Svip den ene bold (A) "skråt op" i retning mod venstre hånd. Træk højre hånd tilbage til normal.

Venstre hånd kaster bold (B) "skråt op" mod højre side og griber bold (A). Højre hånd kaster bold (C) "skråt op" mod venstre og griber bold (B), jongleringen er i gang.

Næste trin. Mens jongleringskaskaden kører, bøjer man det ene ben op, dvs. står på ét ben. Højre hånd trækkes hurtigt ned ind under benet, så man kan kaste bolden (B) "skråt op" mod venstre hånd, der holder bold (C).

Om tricket lykkes vil afhænge af om den bold (A), der umiddelbart inden kastes fra venstre hånd over imod højre, får lidt mere højde end normalt. Dermed forlænges tiden, så højre hånd kan nå at komme under benet, kaste bolden og tilbage igen for at gribe (A). Venstre hånd kaster bold (C) "skråt op", griber bold (B), og jongleringen er tilbage i normal.

MONKEY

Midt under jongleringskaskaden griber man boldene, stopper op. Den ene bold (A) placeres med hånden under hagen. Den holdes på plads ved at bøje hovedet mod brystet. De to øvrige bolde i hver sin hånd krydses med armene foran brystet ind og placeres under hver sin armhule. Armene klemmer boldene fast. Hænderne falder ned langs siden igen.

Kort pause.... "Monkey look-a-like"

Hovedet løftes, bolden fra hagen falder, men gribes i højre håndflade. Dernæst droppes bolden (B) fra venstre armhule ned i venstre hånd. Endelig droppes bolden fra højre armhule (C). Hurtigt kastes bolden (A) fra højre hånd "skråt op", inden (C) gribes, der jongleres almindeligt igen.

SINGLEBUE OVER

I den almindelige jongleringskaskade kastes en bold (A) hver gang *nedenunder* en bold (B), som med bue er på vej over i hånden. På et tidspunkt beslutter eleven sig til at kaste én af boldene *ovenover*. I stedet for at føre højrehånden ind foran maven, løftes armen hurtigt op. Med et håndledssvip gives bold (A) retning og en flad bue over mod venstre side. Højrehånden føres hurtigt tilbage ned og griber bold (B), som er på vej. Venstre hånd kaster bold (C) "skråt op" og griber derefter bold (A), der jongleres normalt videre.



Staldfiduser:

- Efterhånd kan man øve, at bold (B) - som bold (A) skal kastes ovenover - får en mindre bue. Dermed kan A's bue blive fladere og få markant retning mod venstre hånd.
- Næstetrin bliver at jonglere højrehåndsbolden ovenover 2 – 3 – 4 eller mange gange i træk. Højre hånd trækkes hele tiden opad og slipper boldene over toppunktet på de bolde som kommer almindeligt "skråt op" fra venstre hånd. Her bør det blive markant, at buen fra højre hånd er stor. Buen fra venstre hånd er mindre.

DOBBELTBUE OVER

I dette trick kastes boldene fra hver sin side efter tur begge *ovenover* den bold, som er på vej.

Start med kaskadejonglering. Derfra ændres til at lave buer over fra begge sider. Når en bold kastes skråt ovenover mod venstre af højre hånd, gribes den næste bold - kastet fra venstre hånd - umiddelbart efter i højre hånd igen - og via små håndledssvip kastes hele tiden retur.

Buernes højde kan selvfølgelig varieres. Jo fladere buer, jo hurtige skal hænderne arbejde.

SØJLEJONGLERING

To bolde i højre hånd, en bold i venstre. Kast den ene bold fra højre hånd lige op midt foran kroppen. Når bolden krænger i sit toppunkt lidt over pandehøjde, kastes de to andre bolde fra hver sin hånd op som to parallelle søjler på hver sin side af den første bold.

Når de to bolde krænger på toppen, gribes den midterste bold med højre hånd og kastes umiddelbart op i midtersøjlen igen. De to yderste bolde følger hinanden ned og gribes samtidig, osv.

Kunsten er at få gjort de 3 søjler lige høje, især det yderste boldpar der følges ad.

Varianter:

A: To af boldene følges ad som søjler - op og ned - på den ene side af kroppen, mens den tredje bold har sin søjle på den anden side.

B: Jonglér op og ned med to bolde i den ene hånd (højre). Den tredje bold holdes hele tiden fast i venstrehånd. Kunsten er her at få denne håndholdte bold til synkront at følge bevægelsen på den ene af de to andre bolde.

Senere kan man lave "sjove" ting med den håndholdte bold, f.eks. bryde ud af mønstret, køre den rundt om hovedet, mens to bold-jongleringen i den anden hånd holdes i gang

TENNIS-2-BOLD

Fra tennissporten kendes to bold-rotationen i den ene hånd, som et ritual før serveren.

To bolde holdes ved siden af hinanden i højre hånd. Armen hænger afslappet nedad, der bøjes let i albuen. Boldene sættes i rotation omkring hinanden inde i håndfladen.

Fingrene og især pegefingern bruges til at trykke den ene bold opad i håndfladen til tommeltotten. I det samme moment trykker tommeltotten den anden bold mod venstre over imod lillefingersiden hvor primært tyngdekraften får bolden til at falde ned på fingrene... boldene kører rundt og rundt i hånden.

RUNNER

Gulvjonglering. Eleven knæler ned på det ene ben og bukker sig mod gulvet. To bolde (A & B) holdes i højre hånd, en bold (C) i venstre. Begge arme holdes afslappet nedad, så hænderne næsten rører gulvet. Bold A trilles forsigtigt nogle centimeter ud af hånden på gulvet - i retning mod den forreste fod.



Lige efter trilles bold B afsted. Bold C kastes derefter hurtigt i en lille bue fra venstre hånd til højre, som med det samme lader den trille samme vej på gulvet som de to andre.

Venstre hånd samler hurtigt bold A op – inden den triller for langt - og kaster den i samme lille bue til højre hånd, der triller den af sted efter C osv.

Kunsten er at få et synkront flow og hastighed på øvelsen, så de tre bolde løber lige efter hinanden, som om der var en lille snor imellem dem.

SJOV GULVSTART

Tre bolde holdes på en linje ved siden af hinanden med samlede hænder 30 - 40 cm ud fra brystet. Alle tre bolde kastes samtidig ned mod gulvet. I det boldene springer op fra gulvet, går eleven lidt ned i knæ for at gribe de to yderste bolde med en håndbevægelse ovenfra og ned.

Den midterste bold fortsætter sit opspring til et toppunkt omkring mavehøjde. Med to bolde i hver sin hånd og en fri bold kan der nu påbegyndes en almindelig jongleringskaskade. Vend hurtigt hænderne om, kast den ene bold "skråt op", griб midterbolden. Jongleringen er i gang efter en "sjov gulvstart".

Staldfidus:

- Detre bolde kan, inden de kastes, med fordel holdes med en centimeters luft-afstand på begge sider af den midterste bold. Dermed støder boldene ikke så tit sammen under momentet.

SJOV KROPSDEL-START

Giv jongleringen lidt kolorit. Start den tredje bold eller ærtepose lidt anderledes op. Eleven står med de to andre bolde i hver sin hånd. Den tredje bold kan bringes "i jonglering" således:

- Nik den ned fra panden.
- Løft den op fra et bøjet knæ.
- Spark den op fra foden.
- Vip den ned fra skulderen.
- Eksperimentér selv...

Kast hurtigt en af de håndholdte bolde "skråt op" og griб den frie tredje bold med samme hånd... jongleringen er startet.

PAR-TRICK: TYVEN

Til dette trick bør jongleringskaskaden være automatiseret.

To elever (A og B) stiller sig med front mod hinanden, 1 meters afstand.

Den ene elev (A) jonglerer med 3 bolde. Elev (B) har ingen bolde og står passivt med hænderne langs siden.

Pludselig rækker B ind i jongleringskaskaden, tager den ene bold. Umiddelbart efter tages også bold nr. 2 og 3 fra makkeren. B har nu "stjålet" de tre bolde og jonglerer videre.

I det øjeblik B første gang markerer, at han er i gang med at tage boldene, skal A fortsætte i sin sædvanlige rytme med at kaste de to andre bolde op, men ikke selv gribe dem igen.

Lidt senere kan A "stjæle" boldene tilbage osv.

**Staldfiduser:**

- Deter vigtigt, at "tyven" er passiv – holder armene i ro – indtil den første bold tages. Ellers bliver jongløren usikker pga. de små kropslige bevægelser foran en.

PAR-TRICK: EN FRA HIMLEN

Til dette trick bør jongleringskaskaden være automatiseret.

To elever (A og B) stiller sig med front mod hinanden. 3 meters afstand.

Den ene elev (A) jonglerer med de 3 bolde. Elev (B) står med to bolde, en i hver hånd og venter.

På et tidspunkt vælger (A), i stedet for at kaste en af boldene "skråt op" til sin egen modsatte hånd, at kaste den over til (B). (B) timer sin jonglerings opstart således, at han kaster en af de håndholdte bolde "skråt op" og sekundet efter griber den nye bold fra (A). Jongleringen med 3 bolde er i gang.

(A) venter med sine 2 bolde på, at (B) på et tidspunkt vælger at kaste en bold retur til ham.

Staldfiduser.

- Eleverne har ofte en favorit-jonglerings starthånd. Hvis det er højre, bør den, som kaster bolden, prøve at placere den i retning af makkerens højre hånd.

Djævlenspiel/Diablo

Rekvisitter:

Selve "diabloen" samt 2 pinde med snor.

Det hele går ud på at få diabloen til at spinde rundt om sin egen akse på snoren mellem de to pinde. Når diabloen spinder, bliver den stabil, og der kan laves en lang række tricks.



Udgangsposition og starten

Let spredte fødder. Armene bøjet ca. 90 grader i albueleddet.

Hold pindene i hænderne med snoren rundt om diabloens smalle centrum. Diabloen ligger på gulvet til højre side. Træk diabloen rullende hen over gulvet mod venstre og løft den op med snoren. Diabloen drejer en smule rundt om sin egen akse. Dette spin øges ved kun at trække i snoren med din højre hånd. Venstre hånd følger bare passivt med op og ned.

Spindet accelereres med små og siden lange kraftige træk i snoren.

Eleven skal hele tiden stå lige bag diabloens hulrum.

Prøv evt. at lægge snoren dobbelt i midteraksen, mens du trækker, det giver hurtigere rotation. Risikoen er dog, at diabloen iblandt får fat – bider - i snoren, kravler opad, stopper og man må starte forfra.

Diabloen bliver skæv

Det bør rettes hvis diabloen begynder at hænge skævt på snoren.

Forskyd så hurtigt som muligt højrehåndens træk.

Hvis diabloen hælder *ind* imod eleven, skubbes højre hånd fremad, så snoren direkte rammer og påvirker den del af diabloens halvkugle, der er længst væk.

Hvis diabloen hælder *væk* fra eleven, trækkes højre hånd tilbage så halvkuglen, der er nærmest, påvirkes tilbage i ligevægt.

Under hele opretningsfasen fortsættes processen med at spinde diabloen, - højre arm trækker, venstre hånd følger med.

Før tricket udføres

Når eleverne skal i gang med at lave tricks, vil det være en stor fordel, at de i slowmotion prøver at bane de kropslige bevægelser og momenter med pindene. En makker eller underviser kan holde diabloen (uden rotation) på snoren og vejlede, mens eleven prøver til nogle gange.

Når man er færdig

Undgå "spindelvæv" og et filtret mareridt af snore.

Lær fra starten eleverne – når de er færdige med djævlespillet - at vikle snoren rundt om de to pinde og afslutte med at trække den sidste rest af snoren ned imellem toppene. Så er snoren klar til brug næste gang.



KAST OG GRIB PÅ SNOR

Kast: Mens diabloen spinder, trækker eleven pindene fra hinanden udad og opad, så snoren strammes. Dermed kastes diabloen op i luften. Jo kraftigere bevægelse, jo højere flyver diabloen.

Grib: Fortsæt med at holde snoren stram. Kom i position under diabloen. Løft den højre pind højt op, så den sigter efter diabloen. Diabloen gribes lige foran kroppen ved at ramme ned på snoren så tæt på højre pind som muligt. Grebet fuldføres, idet pindene føres tættere sammen, og snoren slækkes under diabloens tyngde.

TRAMPOLIN

Diabloen kastes op som i forrige øvelse - dog kun et par meter.

Begge pinde holdes højt over panden, peger op ad og har en stram snor imellem sig. I det diabloen rammer snoren på midten, vil den trykke snoren lidt ned. Med et lille svip op- ad i skulderled og arme etableres en slags "trampolin-effekt". Snoren strammes, diabloen kaster op igen, og igen, og igen...

OVER FOD

Én gang: Mens diabloen spinder, sænkes venstre pind. Diabloen hænger nu med kun lidt snor til venstre pind og megen snor op til højre. Højre fod løftes og sættes forsigtigt på snoren ca. 10 cm til højre for diabloen. I det samme svirpes venstre pind ind foran kroppen mod højre og kaster dermed diabloen over foden. Diabloen lander på den lange del af snoren til højre... måske!
Foden flyttes væk.



Flere gange: Som ovenstående, men i stedet for at flytte foden væk til sidst løftes foden kun få cm op fra snoren. Nok til at diabloen, som via sin egen tyngde søger nedad, kan passere uhindret under foden tilbage på plads. Så sættes foden igen let ned på snoren, og venstre pind svirper på ny diabloen over foden til snoren på højre side osv.

OVER LÅR

Én gang: Fungerer efter næsten samme princip som "Over fod".

Mens diabloen spinder, sænkes venstre pind. Diabloen hænger nu med kun lidt snor til venstre pind og megen snor op til højre. Højre ben strækkes ind i luftrummet over snoren. I det samme løftes venstre pind, så der skabes kontakt mellem snoren og elevens knæhase/lår. Derpå svirpes venstre pind ind foran kroppen mod højre og kaster dermed diabloen over låret. Diabloen lander på den lange del af snoren til højre.

Benet flyttes hurtigt ud og væk.

Flere gange: Som ovenstående, men i stedet for at flytte benet væk til sidst bibeholdes benet strakt i luftrummet over snoren. Når diabloen gribes på den anden side af benet, sænkes venstre pind og dermed snoren. Diabloen vil via sin tyngde søge nedad og under benet, tilbage på plads. Så løftes venstre pind igen, og diabloen svirpes over låret osv.

OVER ARM

Én gang: Mens diabloen spinder, løftes begge pinde op i brystkasse-højde. Højre arm stikkes nu med albuen forrest ind igennem luftrummet over snoren, samtidig løftes højre pind lidt opad og vendes 180 grader rundt. Snoren får nu kontakt med underarmen. Diabloen er pga. den lavere venstre hånds pind sunket lidt til venstre. Venstre hånd løfter og svirper diabloen op over armen, den gribes på snoren.

Herefter kan man vælge at tage højre albue og arm tilbage til normal og fortsætte med at give diabloen fart.

Flere gange: Behold højre arm og pind i positionen. Diabloens tyngde vil efter grebet over snoren trykke snoren fri af armen, passere nedad og tilbage til udgangspunktet. I denne fase sænkes venstre pind en smule, inden den igen med et løft og svirp sender diabloen over armen...igen og igen.

Staldfiduser:

- Ligefør diabloen kastes over fod, lår eller arm, bør man så vidt muligt sikre sig, at snoren, der kastes fra og til, er parallelt over for hinanden.

Diabloen kan ikke justere rute undervejs!

SPIN PÅ PIND

Når diabloen har godt med fart, kan man få den til at spinde i balance på den ene pind. Højre hånds pind drejes 90 grader og sænkes, venstre hånds pind løftes højt. Dermed vil diabloen spinde på snoren meget tæt på højre hånds pind.



Med et lille svirp og løft fra venstre hånd kastes diabloen fra snoren over på højre pind. Højre pind vinkles lidt opad, så diabloen, der roterer fra højre mod venstre, ikke suser af med det samme igen. Det gælder om at finde det rette punkt mellem rotationens kraft og pindens vinkel. Diabloen bør spinde højlydt det samme sted på pinden. Efter et stykke tid vinkles pinden nedad, og diabloen løber ud på snoren.

På samme måde kan diabloen også spinde på venstre pind. Her skal pinden pga. diabloens højre – venstrerotation vinkles nedad for at finde balancepunktet.

”Hard-core” djævleelever kan forsøge at kaste diabloen fra pind til pind.

ELEVATOR

Diabloen kan på næsten magisk vis bevæge sig selv lodret op og ned ad snoren.

Diabloen skal have rigtig meget fart, inden elevatortricket påbegyndes.

Venstre pind løftes højt op, højre pind holdes lavt lige over den spindende diablo. Højre pind trækker snoren en halv omgang omkring og nedenunder diabloen. I det samme etableres et lodret stræk både op og ned via de to pinde, snoren strammes.

Ideen er, at diabloens rotationskraft ”bider” sig fast i snoren og ruller opad. Lige før diabloen når toppen af snoren, eller er på vej til at miste hele sin rotation, slækkes snoren.

Diabloen vil pga. tyngdekraften rulle ned igen, højre pind trækkes en halv omgang tilbage ovenover diabloen, fri af den ekstra bevikling. Der kan gives fart på ny.

Staldfiduser:

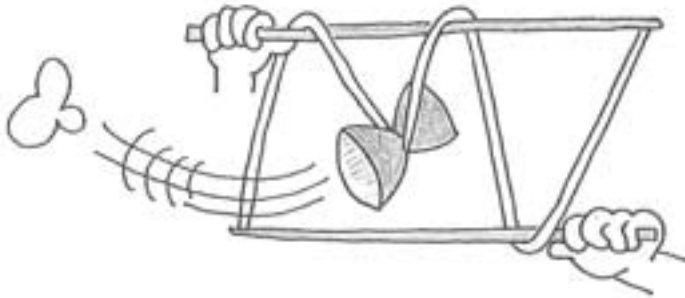
- Det gælder om at finde den gyldne mellemvej. Hvis snoren strammes for meget, vil diabloens rotation gå i stå, og den forbliver i kælderetagen. Stramningen skal være lige tilpas. Diabloens smalle centrum skal ”bide” i snoren så rotationskraften overføres til opstigning.

VUGGEN

Diabloen roterer midt på snoren imellem pindene. Venstre pind løftes lidt op, højre pind sænkes og drejes i vandret plan 90 grader, så toppen af pinden peger mod venstre. Højre pind forskydes mod venstre, således at den rører snoren midt imellem diabloen og venstre pind.

I det samme drejes også venstre pind i vandret plan 90 grader og trækker snoren ind imod kroppen over højre pind. Halvvejs nede på de to snore skubber venstre pind sno-

rene lidt ud fra kroppen ved at føre pinden ud og opad, samtidig med at højre pind trækkes ind mod kroppen og nedad.



Det gælder nu om at få diabloen til at "vugge", svinge ganske let imellem snorene på de to pinde.

Staldfiduser.

- For at sikre plads til diabloens "vuggen", så den ikke rammer snorene med gummi-halvkuglerne, bør det tilstræbes undervejs at få lavet brede kryds mellem pinde og snor.
- Hvis der ikke er plads. Prøv en længere snor eller en mindre diablo.

LINEDANSEREN

Mens diabloen roterer, bringes den i et let sving fra højre til venstre. Et sving som gør, at diabloen fortsætter rundt op over venstre pind uden at forlade snoren. På den anden side af venstre pind landes diabloen på snoren. Dermed ligger snoren nu dobbelt om diabloens akse. Igen bringes diabloen i et lille sving mod venstre, så den kan svinge rundt op over venstre pind og lande på snoren igen. Måske kan den nå at "danse på linen" en 3. gang, inden man hurtigt vikler venstre pind rundt og tilbage til normal.

Staldfiduser

- Jo flere gange diabloen kommer rundt om den samme pind, jo mere modstand vil snorens beviklinger give rotationen. Sørg for at komme retur til udgangspunktet, hvor der kan gives ny fart, inden diabloen stopper og vælter af.
- Langesnore kan måske bruges til "verdensrekordforsøg"!

ENKELT KRYDS

Som i "linedanseren" bringes diabloen i et let sving fra højre til venstre. Et sving som gør at diabloen fortsætter rundt op over venstre pind uden at forlade snoren. På den anden side af venstre pind landes diabloen på snoren.

Højre pinds top sættes igennem snoren tættest på kroppen. Et svirp med begge hænder kaster diabloen lodret op fra snoren, og pindene holdes nu i lodret position med snorene i et kryds imellem sig. Diabloen landes og roterer i krydset.

Idet pindene vendes modsat med toppen nedad, vil snor-krydset opløses under diabloens fald mod gulvet og lander i udgangspunktet klar til nye udfordringer.

KLIK

Med diabloen roterende foran sig både løftes og drejes højre pind, så toppen peger ind mod kroppen. Venstre pind holdes stadig horisontalt og er lidt lavere. Højre pind lægger nu snoren over venstre pind ned rundt om diabloen og op igen. Igen lægges snoren over venstre pind, trækkes nedad, men skal *ikke* rundt om diabloen den vej. I stedet flyttes højre pinds snor lidt udad og trækkes nu foran nedenom diabloen. Højre pind trækker derpå snoren lidt udad og helt op foran til venstre pind. Idet højre pind slår et lille "klik" oven på venstrepind, vendes begge pindes top lodret mod jorden. Diabloen presser sig via tyngdekraften fri af alle beviklingerne og slutter med at hænge i snoren klar til nye eventyr.

Staldfidus:

Man kan få tricket til at se ekstra grandios ud ved at foretage beviklingerne med store armbevægelser. Ligesom "klikket" pind mod pind jo kun er show-magi.

FLYVENDE PIND

Som i "linedanseren" og "enkelt kryds" bringes diabloen i et let sving fra højre til venstre. Et sving som gør, at diabloen fortsætter rundt op over venstre pind uden at forlade snoren. På den anden side af venstre pind landes diabloen på snoren.

Højre pind vendes 90 grader i vandret plan, så toppen peger mod diabloen og venstre side. Snoren mellem pinden og diabloen skal være strakt ud. Højre pinds bund løftes en smule opad. Idet den slippes giver fingrene pinden et ganske let puf nedad. Højre pind er nu på en "jordomrejse" om diabloen nedenom og op over, inden højre pind gribes igen i højre hånd. Voila!



Staldfiduser

- For at støtte højre pinds cirkelbevægelse rundt kan venstre pind og dermed diabloen flyttes ganske lidt mod højre under svinget. Det vil skabe modvægt og holde snoren til højre pind stram.
- *Double:* Ved at starte op med en "linedanser" x 2, kan man forsøge at få pinden til at dreje to gange rundt om diabloen inden den gribes igen. Det kræver, at venstre pind får et par aktive højre/venstre bevægelser der understøtter den frie pinds cirkulation.

Cigarkasser

Rekvisitter:

3 cigarkasser.

Udgangsposition og starten:

Kasserne holdes samlet foran kroppen lidt over hoftehøjde. Et overhåndsgreb på de to yderste kasser holder midterkassen i spænd.

Herefter gælder det om på enkle og mange forskellige måder at få kasserne til at skifte stilling, dreje sig i luften, stable sig og skifte plads. Der er et hav af muligheder.



Som grundbevægelse bør alle tricks starte med, at de tre kasser løftes lidt opad ved at hæve armene. Derfra kan nogle begyndertricks f.eks. være:

YDERKASSE VINKLES

En af de yderste kasser drejes med et snuptag fra at have kontakt med midterkassen med den korte ende - 90 grader til den smalle langside - og tilbage igen.

Derefter er det kassen i den anden side, der drejes tilsvarende.

TO YDERKASSER VENDES

Begge de to yderste kasser drejes samtidig 180 grader og klapper sammen om midterkassen. Hænderne følger med rundt fra overgreb til undergreb på de samme kasser.

MIDTERKASSE-ROTATION

Den midterste kasse skal dreje rundt. Under det samlede opløft slipper de to yderste kasser den midterste. Den højre kasse løftes lidt højere og giver i samme bevægelse den midterste et lille impulstryk for at få gang i rotationen. Denne rotation kan give en halv, en hel eller måske hele to omgange, inden midterkassen igen sættes sammen med de to yderste. Impulstrykket skal være "rent og enkelt", så midterkassen ikke får forskelligrettede rotationsmomenter.

Det forøger chancen for at klikke de 3 kasser flot sammen igen.

MIDTERKASSEN FLYTTES

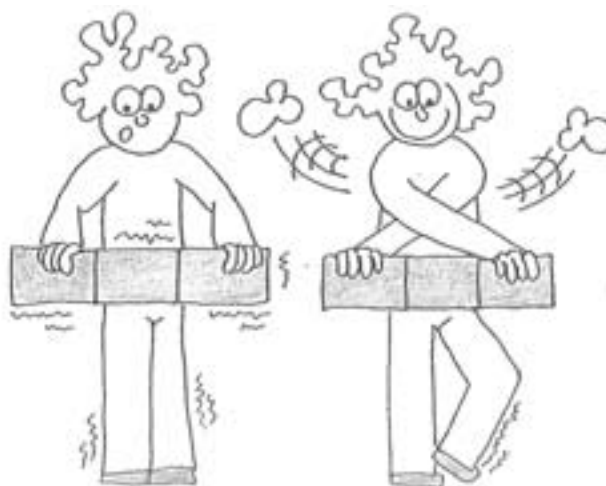
At flytte midterkassen er aktivitetens "kongedisciplin". Det samlede sæt af 3 kasser løftes lidt opad. Højre hånd flytter sig hurtigt fra toppen af den yderste kasse til toppen af midterkassen, som fjernes med en nedadgående håndbevægelse. Venstre hånd sætter

lynhurtigt sin yderkasse ind til endefladen af den nu frit svævende tidligere højre yderkasse. Højre hånd, der holder den tidligere midterkasse, støtter hurtigt efter sin lille rundtur nedenom på den anden endeflade af den nye midterkasse.

VOILA ... der må indtages "høj cigarføring"!

FORTRYDELSEN

De 3 kasser holdes og løftes som sædvanlig. Højre hånd slipper sin yderkasse og flytter sig ind mod midten og næsten helt over til venstre yderkasse. Momentet fortrydes, og højrehånd vender lynhurtigt retur til toppen af højre yderkasse og sikrer udgangspunktet igen. Ingenting skete.



ARMKRYDS

Kasserne holdes ens og samlet uden at flytte sig, med det skal hænderne!

De to yderste kasser holdes i toppen som sædvanlig. Pludselig slippes begge kasser, armene krydser ind foran kroppen, og hænderne griber i toppen af yderkasserne i modsatte side. Dvs. højre hånd holder om venstre yderkasse og omvendt.

Kunsten er selvfølgelig at nå det, så det manglende pres på midterkassen ikke varer så længe, at den forlader selskabet.

Kan du få hænderne tilbage i normal med kasserækken intakt, er det verdensklasse!

Staldfiduser:

- Underde forskellige tricks hvor en kasse slippes eller flyttes, kan man med stor fordel holde de to andre kasser lidt skråt, så den ene endeflade hviler ganske lidt på den anden. Dermed forsinkes separationen.
- Cigarkasse-firkanter af hårdt skummateriale er nyt på markedet og særdeles brugbart til undervisningssammenhæng, idet mange fald på gulvet ikke flækker og beskadiger dem.

- Træ-cigarkasserne kan købes færdige hos gøglerforhandlere eller evt. konstrueres selv med flamencofyld og læderbetræk på endefladerne.
Øves der med trækasser, bør der af hensyn til deres levetid være nogle tynde måtter eller lignende under.

Djævlestok/Devilstick

Rekvisitter:

Djævlestok med 2 styrepinde.

Udgangsposition og starten:

Når en dygtig jonglør mestrer djævlestokken, kan man næsten få tanken. Der må være usynlige snore eller magneter med i spil.

Med bøjede arme i ca. skulderbredde holder begge hænder hver sin styrepind foran mave- og bryst. Djævlestokken kontrolleres i luften af styrepindenes påvirkninger.

Grundregel nr. 1.

Slå ikke til djævlestokken med styrepindene. Tag kontrollen imod og skub.

Grundregel nr. 2.

Når djævlestokken holdes i gang som et pendul frem og tilbage, er det hensigtsmæssigt, at styrepindenes øverste del rammer stokken ca. 10 – 12 cm fra toppen. Dermed udnyttes stokkens "anatomiske" og kontrolleres bedst.

Nogle begyndertricks kan f.eks. være:

SALTO

Lad stokken ligge vandret hen over begge styrepinde. Pludselig løftes styrepindene, stokken kastes op i luften. Hvis højre styrepind får en lidt kraftigere impuls, kan stokken dreje en halv eller en hel omgang, inden den gribes oven på begge styrepinde igen.

SPÆNDETRØJEN

Lad stokken stå skråt med den ene ende hvilende på gulvet. De to styrepinde støtter på hver sin halvdel henholdsvis under og over stokken. Den øverste styrepind



skubber stokken til siden, i samme sekund skifter begge styrepinde top og bund position. Dette skifte fortsætter hele tiden og betyder, at stokken kan holdes vandrende i en slags "spænd" mellem en top- og bundpind. Det er især toppinden, som hver gang giver stokken skubbet.

Start med at stokken efter hver pendulering hviler med sin ende på gulvet.

Derefter kan man langsomt rejse sig op i fuld højde og fortsætte med at holde stokken i luften via spændet mellem de skiftende styrepindes positioner oppe og nede.

BASIS-PENDULERING

Stil stokken lodret på gulvet. De to styrepinde skubber stokken frem og tilbage imellem sig. Styrepindene skal begge blive i toppen af djævlestokken og ramme på punktet ca. 10 – 12 cm fra endefluden. Langsomt hæves stokken fra gulvet ved at tilføre styrepindene et lille løft opad for hvert impulsskub. Når man opretstående pendulerer stokken frit i luften foran kroppen, har man fanget basisgrundrytmen.

Basis-penduleringen kan også startes direkte i luften med stok og styrepinde foran sig.

HALF-FLIP

Under basis-penduleringen giver højre hånds styrepind pludselig djævlestokken et kraftigt opadgående skub. Stokken vil nu dreje en halv omgang om sin egen akse, inden den modtages og skubbes normalt tilbage af venstre hånds styrepind - tilbage til basis.

Dette kan øves fra begge sider. Når det begynder at "køre", kan man returnere stokken med et half-flip, så der bliver to i træk... eller flere!



FULL-FLIP

Som under half-flip giver højre hånds styrepind pludselig djævlestokken et kraftigt opadgående skub. Denne gang gøres endnu kraftigere og djævlestokken rammes lidt lavere. Dermed bliver der mere stokkontakt til at skubbe opad. Stokken skal højere op og rotere en hel omgang, inden den modtages og skubbes normalt tilbage af venstre styrepind. Tilbage i basis. Dette "full-flip-skub" øves fra begge sider.

Siden kan man kombinere returskubbet med enten full- eller half-flip.

HELIKOPTER

Her drejer djævlestokken tilnærmelsesvis fladt horisontalt rundt i stedet for den vertikale pendulering.

Med udgangspunkt i basis sænkes styrepindenes kontaktpunkt på djævlestokken til lige over midten. Samtidig laver højre hånd en tydelig fremadrettet bevægelse, hvor styrepinden glider over stokken. Venstre styrepind tager på den anden side ledsagende imod, idet hånden trækkes ind imod kroppen. Et lille fif er her at dreje venstre hånd, så håndfladen vender opad.

Stokkens rotation manipuleres dermed fladere og fladere. Styrepindenes kontaktpunkt kan tilmed tages meget tæt på stokkens centrum, men alt har en balance.



PARISERHJULET

"Kongetricket" er, når djævlestokken holdes vertikalt roterende kun ved hjælp af en styrepind. Et trick der stiller store krav til elevens "fingerspitzengefühl" og tålmodighed!

Hold stokken vandret i venstre hånd. Læg højre hånds styrepind ovenpå, ca. 3 cm til højre for stokkens midte. Stokken slippes, og styrepinden skubber via en cirkelbevægelse i håndleddet stokken rundt om sin egen midterakse og løfter den op igen. Styrepinden bør så meget som muligt have føling med stokken i et punkt lige ved siden af midten. Håndledsbevægelsen er hele tiden cirkulær. Styrepinden påvirker stokkens rotation og giver fart med skubbene opad.

Det kan være, pariserhjulet kun kører en eller to omgange i starten. Med lidt øvelse kommer der hurtigt flere ture på. Man skal lige knække den motoriske "kode", som kan være vanskelig at læse sig til!

Staldfiduser:

- Der er to generationer af djævlestokke på markedet.
 - a) De glatte træstokke med farverige tapemarkeringer
 - b) De gummi- og silikoneprægede med en lille dusk af læderstrimler i hver sin ende.
 De sidstnævnte er i særklasse de nemmeste at håndtere og bedst til folkeskolen.
- Der er masser af eksperimentelle muligheder for kreative sjæle. Sjove starter hvor djævlestokken løftes op fra foden, trille den ned ad armene ud på pindene, lade en makker kaste den ind o. lign.
- Mankan lave sin egen private djævlestok af en god lige gren beviklet med strimler af cykelslange.

Gøgl og motorisk fantasiland

Boks med laminerede kort

Rundt på halgulvet placeres workshopkortene enkeltvis. Ved hvert kort placeres den tilsvarende rekvisit og evt. en kegle.

Underviseren bør vurdere, hvilke workshops der kræver en ekstra introduktion og *staldfidus* med på vejen, inden eleverne slippes løs.

Eleverne skal parvis eller i mindre grupper eksperimentere, øve eller dyste i de forskellige motoriske ideer. Nogle er velkendte fra de fælles gøgler-introduktioner, andre er mere "skæve", men højlydt sjove.



Som udgangspunkt bestemmer eleverne selv, hvor længe de vil være i de forskellige workshops. Pointen er, at eleverne får mødt områdets brede palet af muligheder, så de ikke kun kaster sig over og forbliver ved én rekvisit i hele forløbet.

Workshop-ideerne kan allesammen bruges på en gang eller fordeles ud i mindre grupper til forskellige lektioner alt efter plads, antal elever og cirkus-gøglerperiodens længde. Endelig begrænses udbuddet jo også af rekvisitter, som skolen/institutionen ikke har. Vær dog opmærksom på, at eleverne formentligt vil elske at bidrage med f.eks. hacky-sacks, djævlespil, skateboards eller andet hjemmefra.



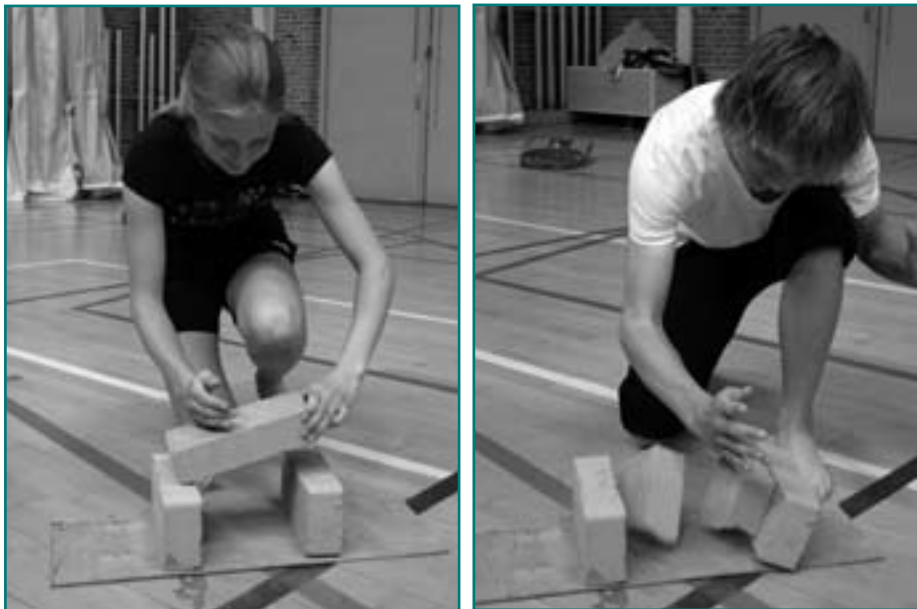
Cirkusmusikken kan passende spille dæmpet i baggrunden.

(Mere info om de lidt anderledes rekvisitter se side: **XX.**)

Gadegøgl-classic og skæve påfund

At bringe gadegøgl og skæve påfund ind i undervisningen, i forestillingen eller som enkelt- stående events kan ofte beriges af en "sprechstallmeister". En der knytter en glødende fortælling til, billedliggør hvor galt det kan gå, hvor svært og farligt det er, hvad verdensrekorden er, krydret med galgenhumor og glimt i øjet.

Ligeså er de forskellige teknikker og numre godt hjulpet af den dramaturg, mimik, religiøse besværgelser, pusten højlydt ud, alle gode gange 3 og lign., der omgiver stærke mænd, klovner, ballerinaer, vagabonder, fakirer m.v.



MURSTENSKARATE

Slå mursten over med håndkantslag.

Køb i et byggemarked let brændte molersten.

3 mursten placeres på gulvet eller på et lille bord. To sten danner i hver sin side et fundament med den 3. sten liggende henover med luft under midten.

Eleven løfter med venstre hånd den øverste sten 3-4 cm op i den ene side, men stadig så den støtter let på den anden mursten.

Højre karatehånd spændes, fingrene strækkes eller bøjes i det mellemste led. Armen trækker fra højt leje hånden kraftfuldt ned mod midten af øverste sten.

Hånden skal ramme stenen med den bagerste del af håndkanten tæt på håndledet, helt præcist ved det såkaldte "ærteben". Lige før stenen rammes, slipper venstre hånd stenen, så den får et lille frit fald. I det øjeblik hånden rammer stenen, og stens yderste del støder på fundamentet, byder fysikkens love, at stenen har et svagt øjeblik. Hånden flækker stenen midt over.

STALDFIDUSER:

- Det er en kombination af kraft og timing, der skal til. Når man slår, skal man slå igennem, puste ud og gerne give lyd fra sig: "AAAAHHHHHHHHH".
Den, der tøver, slår sig! Øvelsen hører til i den øverste del af mellemtrinnet.
- Ha en spand koldt vand stående. Der vil være nogle elever, som ikke slår stenen over, prøver igen og en gang til. Så begynder hånden også at kunne mærkes!
Her vil koldt vand være en befrielse.
- Under skarp lærerkontrol kan nummeret få en ekstra ild-dimension. Ganske lidt rensbenzin hældes over stenen, antændes og slæes over. Kontakten mellem hånd og ild er så kortvarig, at ilden ikke mærkes.

STÅ OG LIGGE PÅ GLASSKÅR

Tusindvis af glasskår fra vin, øl eller sodavandsflasker hældes ud på et lagen på gulvet.

Skårene skal ligge i et tykt lag, områdemæssigt som en hovedpude ca. 50 cm i bredde og længde. Eleven stiller sig med bare fødder forsigtigt og med respekt op på skårene.

Tag et par små skridt. Når trykket fra foden fordeles ud over de mange skår især ned ad i bunken, vil de ikke skære huden.

Vær's go gratis zoneterapi, husk at "træk vejret helt ned i maven"... og nyd det!

Når eleven skal ud af glasskårene knæles der ved yderkanten. En hjælper tørrer med en klud fodsålerne fri for skår.

Der kan gå mere "show" i den, hvis en elev er klar til at smide T-shirten og langsomt via håndstøtte blive firet ned på glasskårsbunken med ryggen.

Et lille akrobatisk balancenummer ovenpå denne "bund" kan sagtens lade sig gøre.

Staldfiduser:

- Når der laves skår: Hold flasken ned i en spand, læg en klud over og slå med en hammer. Fjern derefter skårresterne fra flaskens hals og bund. De er farlige. Skyld de øvrige sideskår igennem med vand et par gange. Lad dem lufttørre og de er klar til brug. En halv fyldt gulvspand skår er nok.
- I forbindelse med optræden vil en mikrofon tæt på de knasende glasskår under fod-

ballerne give en fremragende lydeffekt.

- Lad en fra publikum komme frem for at mærke, om det er rigtige glasskår.
- Selv klovner kan ligge på glasskår i form af cornflakes og lave diverse gags!
- Et andet beslægtet fakirnummer er et sømbrædt, hvor de galvaniserede 4- tomersøm sidder meget tæt. Her er pointen ligeså, at når vægten f.eks. fordeles ud over hele elevens ryg, vil hvert enkelt søm tryk nok kunne mærkes, men ikke bryde igennem huden.

Nummerets overraskelse kan være at ballerinaen der skal lave en balance ovenpå maven er klassens største dreng, en flise skal smadres på maven, eller....?



FLISEKNUSEREN

Få knust en flise på maven.

Brug helt almindelige betonfliser på 40 x 40 eller 20 x 40.

Skaf eller lån en kæmpe forhammer.

En elev lægger sig på ryggen med bar mave, enten på gulvet (tæppe under) eller stift imellem to stole, hvor henholdsvis fødder og hoved/skuldre støtter.

Et viskestykke placeres på de spændte mavemusklér, derefter flisen.

Den "stærke mand" - med russisk mellemnavn - laver et par prøve slowmotion-slag med forhammeren. 3. gang kommer hammeren med fuld kraft (se dog staldfiduser) og et kæmpe brøl. Flisen splinters i mindst 2 stykker og falder af maven for øjnene af et måbende publikum.

Staldfiduser:

- Pga. muligheden for en vildtflyvende betonsplint bør der placeres et let stykke stof over hovedet eller evt. bæres svømmebriller af den liggende elev.
(byg det ind i historien)

- Det store og afgørende slag fra forhammeren skal ikke bare smadres ned i flisen. I det hammeren rammer flisen, skal man ligesom forsøge at holde lidt igen, lade hammeren bounche opad. Lidt ligesom hvis man slår hammeren ned i en græsplæne, men i sidste øjeblik hvor kontakten til materialet er etableret trækkes tilbage for ikke at lave for stort et hul. Kraften vil alligevel være nok til at knække flisen.

HVOR BLØDT KAN DU LANDE?

Rekvisitter: Et krus med vand fyldt næsten helt op, en spand til genopfyldning, et håndklæde og 4 forskellige forhøjninger.

Hop ned fra de forskellige forhøjninger med en kop vand...uden at spilde.

Det gælder om at lande blødt.

Staldfiduser:

- Land, så fødderne får kontakt med gulvet gradvis. Først tæerne, så fodballerne og endelig hælene. I det øjeblik dine tæer rører gulvet, skal du også bøje i knæene. Land uden en lyd, blødt. Prøv nogle gange uden krus og vand først.



KÆNGUROSTYLTE-SJIP

Rekvisitter: Et stk. kængurostylte med fjederfod og et sjippetov.

Eleven står på kængurostyltens fodpanel, klemmer med lårene om stangen, mens håndtaget støtter på maven. I hænderne holder eleven et sjippetov og frembringer med kroppen en op-ned bevægelse, der aktiverer kængurostyltens hop.

Der sjippes.

Staldfiduser:

- De to delelementer - at sjippe og at hoppe på "kængurostylte" uden at holde med hænderne - bør selvfølgelig øves hver for sig inden sammensætningen.



ISSPARK

En liter vaniljeis på minus 18 grader. Et barfods-spark. En klat der måles.

Isspark har som skæv og sjov event vokset sig stort i forbindelse med Århus Festuge, hvor der pompøst afvikles VM i isspark hvert år. Se: www.issparknin



Reglerne er som ovenstående rimelig simple.
Hvem kan med ét barfodsspark få en klat is længst ud?

Staldfiduser:

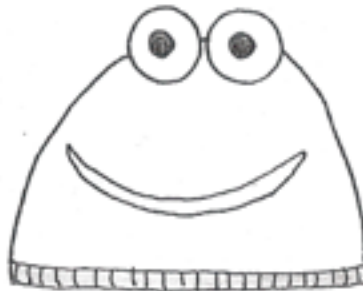
- Verdensrekorden for ét spark er ved udgivelsen af dette hæfte: 36,80 m.
- Forat få flere elever involveret uden at købe sig fattig i is kan man vedtage regler om, at der er 3 elever om en liter is. Elev nr. 2 og 3 må, så godt de formår, begge én gang sparke eller fodløfte den længste isklat videre. Den endelige måling foretages således, til den yderste isklat efter tredje spark.
- En pind-is til hver elev vil også sikre et spark til alle. Is forslag: *Kong-Fu*.

KAJ-KAGE-KAST

Helt enkelt: Hvor langt kan du kaste den lille søde grønne smilende Kaj-kage?

Måske kan det give + 5 meter, hvis en makker i den anden ende med hænderne på ryggen mestrer teknikken at gribe bare lidt af kagen i munden.

Dommeren skal naturligvis se beviset!



MØNT- OG TALLERKENGRIBEREN

Rekvisit:

Mønter

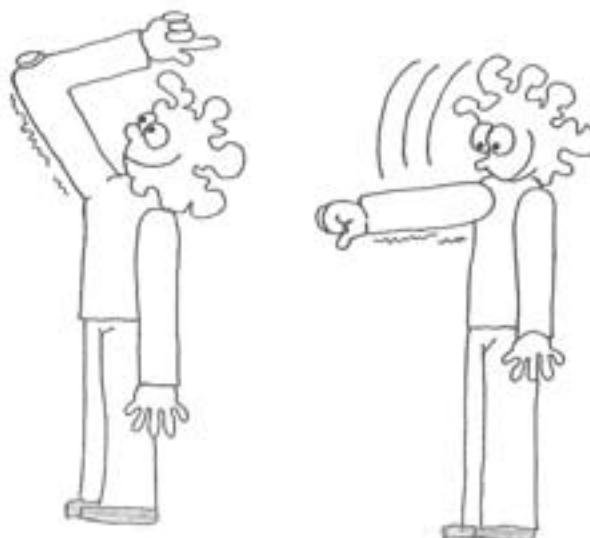
Bøj albuen og løft armen så hånden er ved siden af den ene kind. Læg en mønt på oversiden af armen. Før armen hurtigt fremad med et stræk, så mønten falder, hånden følger efter og griber mønten...måske.

Prøv med to mønter oven på hinanden, derefter ved siden af hinanden.

Hvor mange grebne mønter bliver den nye klasserekord?

Rekvisit:

Plastiktallerken



- Lav det samme mønt-gribenummer med en plastiktallerken.
- Højrearm kan også bøjes skråt ind foran brystet. Tallerkenen sættes på oversiden af albue og underarm. Armen strækkes pludselig ud- og nedad. Tallerkenen falder, men gribes elegant i højre hånd.
- Holdtallerkenen med en hånd underneden. Kast tallerkenen, så den roterer én gang rundt om sig selv, tallerkenen lander blødt oven på den samme hånd igen. De meget "skarpe" kan prøve med en dobbeltrotation.
- Spintallerkenen lodret om sin egen akse som en frisbee. Kast den lidt op foran dig selv og grib den sikkert igen.
- Holdtallerkenen i flad venstre hånd. Giv den et lille slag nedefra med højre hånd, dog nøjagtig kun så hårdt, at den drejer én omgang rundt og kan lande/gribes på venstre hånd igen.
- Kannogle af numrene egentlig udføres med *budding* på tallerkenen?

BALLON-GREB

Eleverne er sammen parvis.

En elev puster en ballon op, holder stramt om mundstykket *uden* at binde den.

Ballonen holdes højt i strakt arm og vinkles måske en anelse.

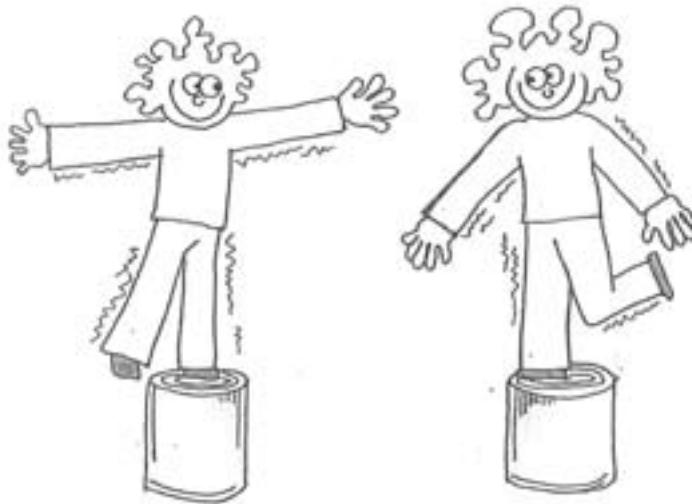
Makkeren gør sig klar til at løbe, hoppe, springe og fange den.

Ballonen slippes og tager en uberegnelig bane med luften susende ud.

Makkeren skal prøve at gribe den "slatne" ballon, inden den rammer gulvet.

Derefter byttes.

Hver elev har sin egen ballon at puste i.



PÆLE-STAND

Mange har hørt om sommerens kuriøse pælesidde konkurrencer i de lokale havnebyer. Pæle-stand handler om, at eleverne på bomme, små træstykker, mursten på højkant eller lign. indtager en ét bens position. Holder balancen og bliver stående.

Der sikres med måtter rundt omkring.

Evt. kan man få lov til hvert 5. minut at skifte ben, uden på noget tidspunkt at støtte med begge ben. Dette bør øves inden, så reglerne og teknikken er afklaret.

Derefter er der sådan set bare at komme i gang og vente.....

Er beslægtet med tv-udsendelsen Robinson ekspeditionens berygtede sidste duel: "Planken".



LIMBODANS

Rekvisitter:

En snor eller limbostang.

Bind snoren fast mellem to ting eller få to elever til at holde i hver sin ende. Til lyden af caribiske rytmer skal én deltager ad gangen under snoren uden at røre den.

Man må ikke gå almindeligt, dukke sig eller kravle under snoren.

Men i stedet svaje overkroppen/hovedet bagover, holde balancen og bevæge sig fremad.

Bøj i knæene, så de er det forreste af kroppen.

Find en god højde til at begynde med.

Efter hver runde gøres snoren lavere og lavere. Det sjove kan begynde.

Staldfidus:

Prøv en "tjener-runde", hvor eleven holder en serveringsbakke med plastikkrus i sin ene flade hånd, mens der limbodanses under pinden.

Cirkus/gøgler undervisning

LÆRERSTYRING, COACHING OG MARKEDSPLADS

At bringe cirkus og gøgl ind i undervisningen bør efter min smag forenes i en organisatorisk balance imellem lærerstyret undervisning, over ledsagende coaching og så det at kunne give slip, lade det "frie gøglerliv" være synligt og mærkbart i timerne.

Skab en markedspladsstemning – gerne i halvdelen af tiden - rekvisitterne ligger fremme og må bruges. Man kan øve sig, eksperimentere, se de andres gode forsøg, få hjælp til et nyt trick, gå hen til den tykke madras i hjørnet for at kigge i gøgler- og cirkusbøger, sætte en DVD med djævestoks-instruktion i tv-apparatet, der er kørt ind på hjul, høre baggrundsmusikken, snakken, ærgelsesudbrudene og engang imellem det høje "YES"!

Et par eksempler på en 1½ times grovplan kunne være:

Lektion A:

- * Motoriske starters.
- * Undervisning i f.eks. jongleringsopbygning & balanceøvelser
- * Fri markedsplads
- * Kort evaluering og oprydning.

Lektion B:

- * Motoriske starter
- * Fælles intro til nogle af de lidt særlige workshops.
- * Workshops
- * Elev mini-fremvisning af tricks og nye ideer + kort evaluering
- * Oprydning

IDRÆTSHIERARKIET USTABILT

Det er sjældent, man møder elever, som i fritiden går til cirkus og gøgl. Derfor bliver sådanne forløb for mange et anderledes, befriende og neutralt idrætsligt mødested. Alle starter mere eller mindre fra "scratch". Dermed bliver området et af de magiske steder, hvor klassens sædvanlige idræts- og boldhierarki rystes lidt i sin grundvold.

Ingen har patent på succeserne - de vandrer.



VIDEO

Som undervisere kan vi ikke det hele. Der vil være rekvisitter eller niveauer inden for genren, vi ikke magter at formidle. Brug tv/video, DVD eller internettet som gæstelærer. Der findes på markedet en lang række opbyggelige instruktionsfilm med både djævlespil, boldjonglering, djævlestok, monocycle o. lign.

Optag evt. dit eget lille gøgler/cirkus bibliotek på DVD eller video når årets cirkusforestil- linger ruller over tv-skærmene. Der er

altid numre som med lidt pædagogisk snilde, nedsat tempo og sværhedsgrad kan ændres og bruges. Endelig vil der også i langt de fleste klasser være nogle elever, som kan noget i forvejen, brug det.

”FORSTYRRELSER”

På et tidspunkt når nogle elever ”i mål” med deres færdighed. F.eks. når 3 bold jongleringskaskaden kører, som den skal. Det er selvfølgelig en succes, der skal nydes og vedligeholdes, men på et tidspunkt kommer opgøret med livet i ”smult vande og kendte mønstre”. Så er tiden inde til forandring og ny udforskning, for hvad er muligt for mig?

At jonglere en bold under benet, bagom ryggen, med en makker?

Hvis ikke eleven selv søger udfordring, bør læreren være den, der forstyrrer.

F.eks. ”Er der nogle tricks, du gerne vil lære”? ...eller: ”Prøv lige at se her...”

MR. BEAN & JOHN CLEASE PÅFUND.

Som et lille inspirations-kuriosum til støtte for at få fantasien, eksperimenterne, den gode galskab eller overraskelsen til at indfinde sig, kan underviseren eller nogle af eleverne måske få hjælp til selvhjælp ved at bruge et indre billede af spørgsmålet:

”Hvad kunne Mr. Bean eller John Cleese have fundet på her?”

GØGLERREKVISITTER

Der kan laves rigtig meget gøgl og cirkus med grej, der allerede findes i de fleste idrætslokaler eller kan anskaffes for få penge: Ærteposer, chiffontørklæder, papirstykker, balloner, tennisbolde, sjippetove, genbrugsflasker, påfuglefjer, balancebomme, m.v.

Noget kan man også med lidt håndværksmæssigt kendskab og tid lave selv. På portalen ”Youtube” kan man finde detaljerede filmklip af, hvordan man bl.a. selv laver jongleringskegler og –bolde. Søg på engelsk: ”juggling clubs” og ”juggling balls”.

Ellers vil det for de fleste underviseres vedkommende handle om, at man ad åre får opbygget et lille depot med cirkus- og gøglergrej købt hos forhandlere.

Først lidt af hvert til brug i workshops f.eks. et par djævlespil og djævlestokke, to sæt jongleringskegler og ringe. Siden bør der suppleres op og købes andre nyheder.



Endelig er der også ofte nogle af eleverne, som har lidt grej, de gerne vil tage med.

CIRKUS/GØGLER KONTRAKT (IDRÆTSLSEKTIER)

For at cirkus/gøglerforløbene får en vis målrettethed, selvom der ikke nødvendigvis er en cirkusforestilling i sigte, kan man indgå en kontrakt med eleverne. De skal udvælge 2 rekvisitter, som de den næste måneds tid fordyber sig i og øver meget.

Med andre ord - der er *idrætslektier* under cirkus/gøglerforløbet!

En sådan kontrakt kan man gøre betydningsfuld ved, at den stemples og underskrives af eleven selv, underviseren og skoleinspektøren (hvis hun er lidt frisk).

På kontrakten afkrydses to rekvisitter med tilhørende krav, evt. kan eleven på nogle linjer formulere yderligere målsætninger.

Som eksempel til fri kopiering kan en cirkus/gøglerkontrakt ses på side **X**, men der kan selvfølgelig også designes en anden og bedre på din egen PC.

FREMVISNINGER FOR HINANDEN

Artister og gøglere elsker at optræde. Denne lyst kan bestemt variere i en elevflokk!

Til støtte for undervisningens mål og løbende evaluering vil små forevisninger for hinanden være glimrende. Her kan en formulering til eleverne om at - "*de skal vise, hvor langt de er nået*" - være med til at afdramatisere scenskænk.

En god ide er, at man er flere på "scenen" samtidig. F.eks. de 4 elever, der har djævlespil på deres kontrakt, viser noget for alle andre. Derefter 4 andre osv.

Så gør det ikke så meget, man laver nogle fejl eller fumler undervejs, publikum kan bare kigge på nogle af de andre.

Tidsramme bør være ca. 3 min. - et musiknummers tid.

Det vil også være et fint forum til gensidig inspiration, efterfølgende drøftelse af ideer, spørgsmål eller staldfiduser.

Gruppeforevisning:

Måske har eleverne ud over en individuel kontrakt også haft tid sat af til i mindre grupper at skabe en ny-cirkus-inspireret fortolkning af f.eks: Livet på et gadehjørne, musikken: The good, the bad & the ugly, et maleri, en krigszone, eller hvad fantasien, forslagene og refleksionen nu byder ind med.

CIRKUS/GØGLER KONTRAKT

NAVN:

Vil under "Cirkus/gøgl og motorisk fantasi"-forløbet forfølge mine muligheder for at blive så god som muligt med 2 forskellige rekvisitter. (Sæt kryds).

På show-dagen vil jeg for holdet præsentere, **hvor langt jeg er nået** og måske - hvem ved - bliver der "verdensklasse momenter" af de mange timers træning.

Djævlespil:

Få den i spin, rette op, kaste gribe,
+ enkelte tricks

Jonglering med 3 kegler:

Kaskade + enkelte tricks

Jonglering med 3 bolde:

Kaskade + enkelte tricks

Tallerken-ekvilibrisme:

Få tallerkenen i spin
Lave "tallerken blomst"
Kaste og gribe + enkelte tricks

Jonglering med ringe

Kaskade + enkelte tricks
Gribe nedover arm

Djævlestok

Rytme-flow, balancer
+ enkelte tricks

Ethjulet cykel

Holde balancen frem og tilbage
Kør lige ud - stop - balance - kør

Cigarkasse-ekvilibrisme:

Vende sidekasser ½ og en
omgang. Flytte midterkasse

Line/bom-dans med momenter:

Gå på forskellige måder over
Lav små momenter.

Selvvalgt rekvisit:

Elevens underskrift

Underviserens underskrift

Skolens eller institutionens stempel

Cirkusforestilling - gode råd og staldfiduser

EJERSKAB

"Har nogen af jer været i cirkus før"?

"Har nogen set gøglere eller andre, som lavede fantastiske eller sjove ting"?

"Kender nogen af jer forskellen på cirkus og ny-cirkus"?

Samtal med eleverne om ideen og mulighederne for at lave en cirkusforestilling.

Måske kan der optrædes til forældremødet om 3 måneder, laves generalprøve for parallelklassen, for plejehjemmet eller børnehaven?

På mellemtrinet vil enkeltstående elementer fra ny-cirkus-genrens poetiske, kropslige fortælling over f.eks. et digt eller et kendt eventyr nok være, hvad der er praktisk muligt frem for det store gennemgående total-teater. Hvis vi da ikke taler om årets skuespil.

BRAINSTORM

"Hvad skal der være i vores cirkus"?

En elev brainstorm danner udgangspunkt for, at tavlen fyldes med forslag.

Alle elever bør være aktive i forskellige artistroller og kulissefunktioner. Nogle vil gerne have mange opgaver andre færre.

Netop for at undgå at enkelte elever kun optræder i servicefunktioner bør man forhandle sig frem til, at alle elever skal være aktive i mindst 2-3 forskellige numre.

Vær åben over for nyfortolkninger og skævvridninger af, hvad der er cirkus optrædelsesværdigt, men vær selvfølgelig som ansvarlig på jagt efter kvaliteten.

En staldfidus er at brainstormen først laves, når eleverne en eller to gange har haft gøglrundervisning og bl.a. set, hvad skolen har af rekvisitter.

De ofte alt for mange forslag til cirkusindhold kan tematiseres, slås sammen, forkastes, vurderes igen efter afprøvning eller kan godkendes med det samme.

Til sidst melder eleverne sig ind på, hvor de gerne vil bidrage. Her må underviseren være lidt skarp pragmatisk styrende, 22 klovner giver vanskelige betingelser, så kan 13 akrobater bedre gå.

Se til inspiration side **X** hvor en klasses brainstormforslag er listet op.

TEGNESERIE

"Hvordan skal nummeret være"?

Når udvælgelsesfasen er færdig, vil det til de fleste numre være en god ide at lave en lille tegneseriefortælling først. Det er nemlig nemmere sagt end gjort at være med i f.eks. et klovnennummer. Giv derfor de 4 klovner et langt papirstykke inddelt i f.eks. 6 felter.

Med tændstikmænd-tegning og talebobler må gruppen ved at udfylde felterne finde frem til nummerets skabelon: Hvordan og hvornår kommer de forskellige ind på scenen. Hvad skal der ske undervejs, er der et højdepunkt, en overraskelse eller noget virkelig plat

til sidst. Hvordan forlades scenen igen? Selvfølgelig kan og bør de næste ugers undervisning, træning, eksperimenteren og drøftelser udvikle nummeret frem mod "showtime"-



HØJDEPUNKTER/OVERRASKELSE

Artister og gøglere skal helst kunne henrykke eller "overraske" publikum enten undervejs eller til sidst i deres numre. Naturligvis med diverse alders- og niveauvarianter.

Henrykke i kraft af at imponere med sin dygtighed.

Overraske i kraft af pludselig at kunne vende "tingene på hovedet", gøre noget uventet, morsomt.

Selv i vores lille mini-cirkus univers bør eleverne have lærerens støtte i at tænke dette moment eller en blandingsform ind. Projektet er jo at den optrædendes udgang bliver et triumph-tog ledsaget af klapsalver. At forældre er verdens bedste publikum alligevel er en anden sag, men lidt optrædelses refleksion skader ikke.

TRYGHED OG PROGRESSION

Som nævnt i undervisningsafsnittet under "Fremvisninger for hinanden" kan det være en støtte at være flere på scenen samtidig. Især i de numre hvor artistriet og risikoen for tydelige fejl er størst.

Hvis nogle elever skal fremføre jongleringer eller balancenumre med mulighed for progression, bør de altid starte med det sikre, det simple, det lette. Derefter arbejder de sig stille og roligt frem i trickenes sværhedsgrader.

STEMNING OG PR

Meget står og falder med iscenesættelsen og den iboende mulighed for stemning der foranlediges af musikken, udsmykningen, udklædningen, lydeffekter, belysningen, cirkustjenere, lugten af savsmuld, hestepærer © og popcorn. Den forudgående PR via indbydelse, plakater, billetter, kontakt til den lokale avis, muligheden for at se "dyrene" i pausen og ikke mindst en sprogstallmeisters sproglige evner.

Publikums sanser skal stimuleres: Syn, høre, lugte, smage, føle...og understøtte forventningens glæde.

ORGANISERING

Giv dig *ikke* i kast med at stable en klasses cirkusforestilling inklusiv undervisning på benene alene-lærer. Vær mindst to, gerne tre lærere fra lærerteamet. Så er der sparrings-

partnere, flere hænder og flere forskellige fag-timer at gøre med. Chancerne for at det også bliver sjovt og livgivende frem for udmagrende og stressende er steget betydeligt. Udover selve det idrætslige, hvor man finder på, eksperimenterer, træner og finpudser numrene, er der mange andre opgaver jf. ovenstående afsnit om "Stemning og PR". Hvis projektet varer nogle måneder kunne en timefleksibilitet og -fordeling håndteres på mange måder. F.eks. kunne idrætsfaget kaste alle sine timer i puljen, medens to andre fag dansk og matematik kunne give 2 timer pr. uge til fag-cirkus relevante tiltag. De øvrige dansk og matematiktimer i ugens løb fastholdes i ordinært fagligt regi. Eller en model hvor der er to hele dage i opstartsfasen, færre cirkustimer undervejs, sluttende med nogle hele dage lige før "showtime".

VIDEOOPTAGELSE

En videooptagelse af klassens generalprøve vil være givet godt ud og signalere seriøsitet i en evalueringssnak med eleverne om "timing", mimik, placering på scenen, tale højt og tydeligt, se ud på publikum, hvis noget kikser... hva` så?, klargøring, fokus, flow, hvad gør man når publikum klapper o.s.v. Naturligvis behørigt afmålt af læreren, så der ikke overdoses på bekostning af glæden og lysten til at vise sine numre.

Cirkus/gøgler fortolkning af idrætsfagets fælles mål

Som omtalt i forordet nævnes cirkus og gøgl ikke som et særskilt indholdsområde eller som begreber i idrætsfagets fælles mål. Det gør fodbold, parkour eller slåskultur heller ikke. Der må fortolkes.

Det kan man finde støtte til via nedenstående `pinde` fra faghæftet i idræt.

Kroppen og dens muligheder

Efter 2 klasse:

- * udføre simple balancer og krydsfunktioner
- * udføre enkle handlinger...kaste, gribe...
- * deltage i ... lege lignende opvarmningsformer
- * udføre enkle grundtræningselementer
- * vise fortrolighed med bløde, hårde, faste og løse redskaber
- * deltage aktivt i sanglege
- * udtrykke forskellige figurer kropsligt

Læseplan:

- * Kropsligt eksperimenterende... med forskellige redskabstyper.
- * ..lysten til at kontrollere og udvikle kropslige færdigheder.

Efter 5. klasse:

- * udvise sikkerhed i balancer og krydsfunktioner
- * udføre handlinger med forskellige boldtyper med hænder som fødder
- * turde deltage i legens udfordringer
- * mime og fortælle historier ved hjælp af kroppen og rummet.

Læseplan:

- * Motoriske færdigheder som videreudvikles og automatiseres.

Idrætstraditioner og kulturer

- * kende til og deltage aktivt i forskellige kulturers lege og sanglege.....
- * deltage i udvalgte bevægelsestraditioner fra andre kulturer.....
- * kende tillempe og nyudviklede idrætter samt mindre udbredte idrætsgrene
- * kende til idrættens funktion igennem tiderne.....
- * kende til andre kulturers idrætstraditioner.....

Idrættens værdier**Læseplan:**

- * ...accept af forskelligheden indenfor elevgruppen
- * ...erkende styrke og kvaliteter hos sig selv og andre i forhold til præstationerne
- * ...der skabes situationer der fremmer elevernes tillid og samarbejde

Brainstorm på tavlen

Eksempel på en classes brainstorm med forslag til:

"Hvad skal der være i vores cirkus":

"Dyr" i manegen, badminton-klovne, linedanser, akrobater, tryllekunstner, fakir, djævlespillere, jonglører, loppecirkus, kanonkonge, cykel, stærke mænd og kvinder, se "dyrene i pausen", slange op af krukke, sabelsluger, tallerkener, dansere, elefanter, balance og stunt, et hjulet cykel, fodboldtricks.



Workshop rekvisitter

De ikke helt så almindelige rekvisitter brugt i "Work-shop kortene" uddybes her. Søg på forhandlernes hjemmesider se side **xx**, eller brug andre kanaler.

Crazy-ball: Lille gummibold med 4 halvrunde kugler der stikker frem og gør et opspring fra gulvet uberegneligt.

Pisk: Kan specialbestilles hos nogle gøglerforhandlere. En ridepisk kan også bruges. Prøv evt. med en fleksibel stok, fiskesnøre og en lille læderstrop som spids.

Helikopteren: En lille let trækonstruktion hvor en rund pind er sat i midten af to vinklede flyveblade / vinger.

Cigarkasser: Kan købes eller laves i træ. Nyt er skum-cigarkasser, som består af materialet: "Ekspanderet polystyren" kaldet EPS.

Balancekrukke: Store bløde plastikkrugger og en gummiring. Kan købes hos forhandler. Ellers prøv med skumgummistykker eller andet der kan tåle at falde til jorden.

Boomerang: Fra Australien. Lille skumgummi boomerang. Kan købes i Gadges butikker.

Speed-stacking / Sports-stacking: Fra USA. Et sæt med 12 plastikkrus med små huller i bunden. Sælges inkl. en instruktions DVD.

Swing Poi: Et sæt farvestrålende New Zealand inspirerede vimpler. Indrettet med en kugle til hånden, en snor op til en lille pude og derfra lange vimpelhaler.

Tamburmajorstok: Eller noget der ligner... f.eks. en lang stok fra et byggemarked eller et udtjent kosteskaf. (ikke for tungt).

Litteratur

- Babache, Mister. 1995 "The diabolo from A to Z" Jonglerie Diffusion Geneva.
- Dinnesen, John. 1989 "Fiffige fif og fiduser" Forlaget Carlsen
- Finnigan, Dave. 1987 "The complete juggler" Vintage books
- Jacobsen L & Mèrigot T. 2006 "Cirkus-konster" Varsam AB
- Juul, Erik. 2001. "Gøgl og cirkus i undervisningen" Tidsskrift nr. 3: Focus-idræt
- Jørgensen, N.K. 1903 "Gadegøgl" (2. udg.) Forlaget Drama
- Krabbe Palle. 1988 "Hopla gøgler". Bogforlaget DUO
- Madsen, Møller, Kurt. 1970 "Markedsgøgl og cirkusløjer" Forlaget Lademann
- Vangshøj, Dorthe. 1991 "Mellem idrættens regler og gøglets fantasi"
- Tfi. 1991 Temahæfte nr. 5: "Gøgleraktiviteter"

Cirkus- & gøglerudstyr forhandlere

Nedenstående net-adresser er på forhandlere som har gøglerudstyr, instruktions DVD'ere og videos som en særlig del af deres program:

JBO Cirkus-Sport-Leg, Neder Hollufvej 63, 5220 Odense S-Ø	www.jbo-net.dk
Pegani Østerhåbsvej 85A, 8700 Horsens tlf: 75 620217	www.pegani.dk
Cirkusbutikken Tinghøjvej 9, 8400 Ebeltoft	www.cirkus-aroma.dk
Teaterhjørnet Vesterbrogade 175, 1800 Frederiksberg	www.dramashop.dk
Varsam AB, Box 218, 70144 Orebro, Sverige	www.varsam.se
Pappnase Hamborg. Tyskland	www.pappnase.de
Gadgets butikker	www.gadgets.dk

- De fleste idræts-engrosfirmaer har gøglergrej til salg i deres sortiment.
- De fleste AC-undervisningscentre har gøglerkasser til udlån.
- Dansk skoleidræts kredsforeninger har gøglertasker/aktivitetasker til udlån.
- Enkelte private firmaer er også begyndt at leje udstyr ud.
Tjek selv "gøglerudstyr" via internettets søgemaskiner.

Net-links til cirkus- og gøgler inspiration

- Akademiet for utæmmet kreativitet: www.afuk.dk
- Københavns internationale teater www.kit.dk
- Cirkus i Danmark: www.cirkus-dk.dk
- Gøgler produktionsskolen Århus www.goglerskolen.dk
- Kaospiloterne www.kaospilot.dk
- TheCommedia School (København)
com www.commediaschool.com
- Mange har lagt et lille show og tricks med diverse
gøglergrej ind på "Youtube" www.youtube.com

