

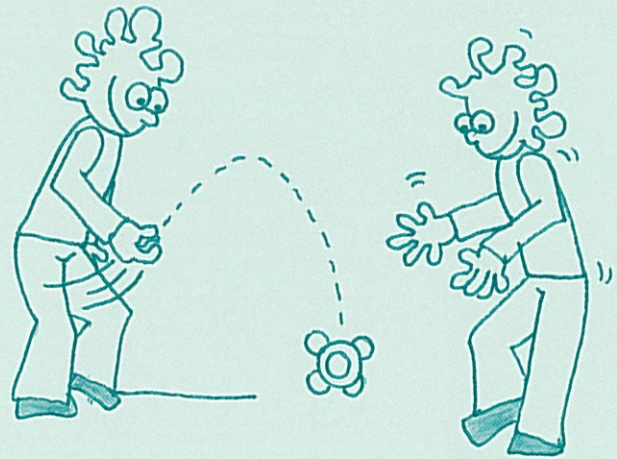
# "Crazy-ball"

## ...reaktionsgreb

Stil jer frontalt ca. 2 m fra hinanden  
Lidt ned i knæ og foroverbøjet  
En "crazy-ball" pr. par

På skift kastes "crazy-ball" i en blød bue  
ned på gulvet ca. ½ meter foran makkeren

Makkeren griber/fanger bolden i én hånd  
efter opspringet... måske

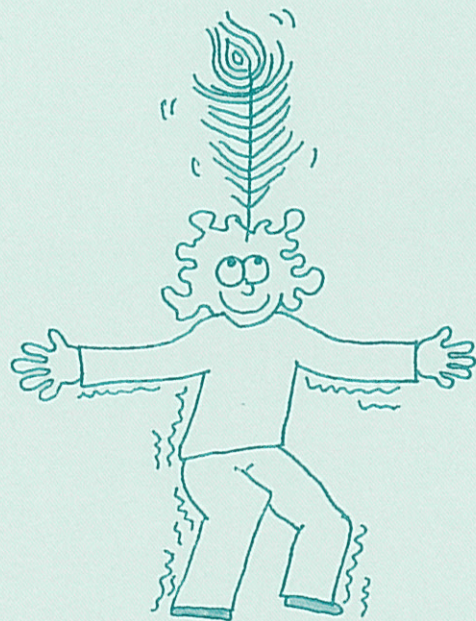


KROPPEN I SKOLEN • CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

# Påfuglefjer

Eksperimentér med at balancere,  
kaste og lande påfuglefjer

- på hoved, skuldre, hånd, lår, fod
- fod til fod
- kast til hinanden



KROPPEN I SKOLEN • CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

## Tegne-koordination

Stå på venstre ben foran en tavle eller stort ophængt stykke papir

Du har en tusch eller kridt i højre hånd

Kan du dreje højre ben rundt **med** uret, samtidig med at du skriver et sekstal med højre hånd?



KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

## Djævlespil/- Diablo

### **Rotation:**

Træk kun med den ene hånd

### **Når den bliver skæv:**

Træk med forskudte snore

Vis hinanden nogle tricks,  
- opfind gerne et nyt!



KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

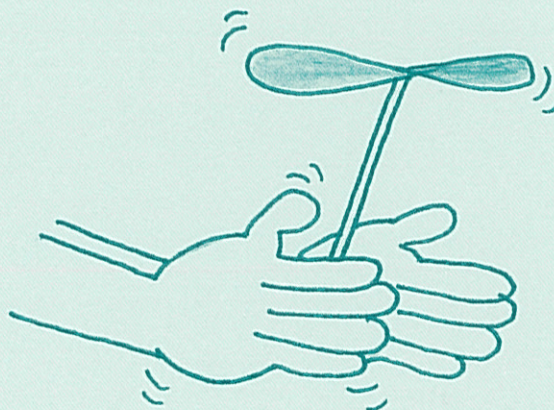
# Helikopteren

Hold og tryk træpinden med højre hånds fingre ind imod venstre håndled

Hæld helikopteren i retning mod makkeren

Spin pinden rundt ved at gnide håndfladerne hurtigt forbi hinanden

Helikopteren flyver og gribes af makker... måske



KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

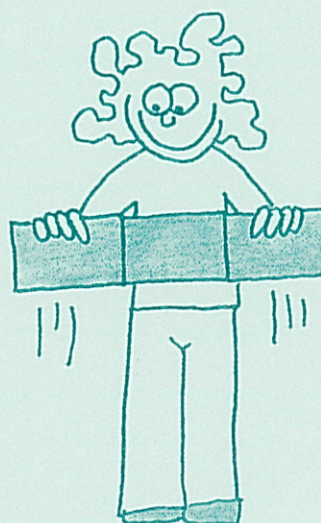
# Cigarkasser

Hold på langsides top af de to yderste cigarkasser

Klem dem ind imod den midterste

Før du laver tricks med de 3 cigarkasser, start med at løfte dem alle lidt op

- Vend en af de yderste i forskellige positioner. Hæld evt. de to øvrige lidt på skrå, så "klæber" de bedre
- Tag den midterste oppefra og ned  
Sæt den yderst



KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

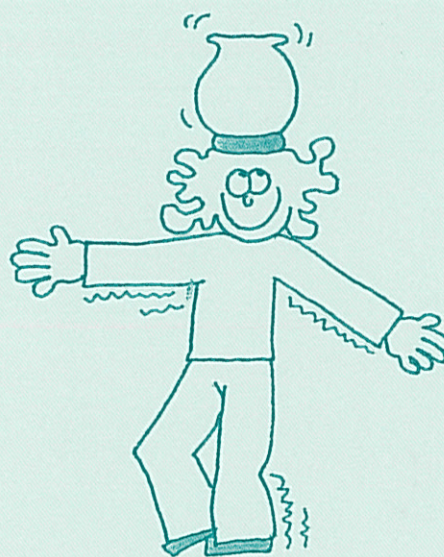
## Balancekrukke

Placér den lille ring på hovedet

Sæt gummikrukken ovenpå

Slip med hænderne

- Gå en lille tur i lokalet
- Gå baglæns
- Gå en lille tur med mange retningsændringer



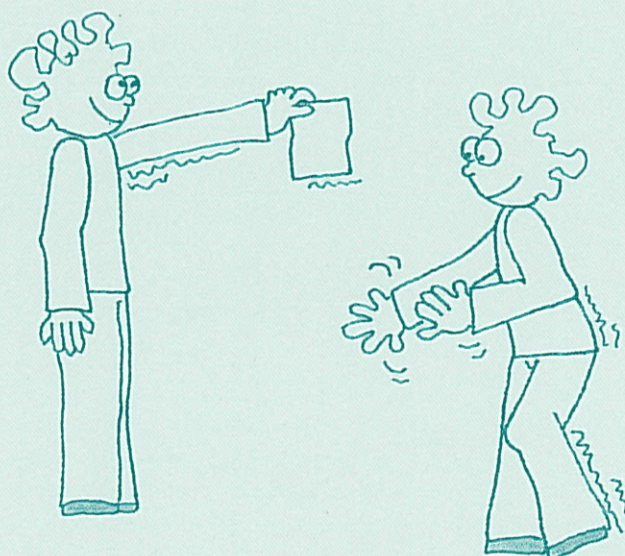
KROPPEN I SKOLEN • CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

## Det vilde papirgreb

Har du reaktionsevnen til at gribe en huggende slange om halsen?

Her nøjes vi med et papir på A 6 str. Makkeren løfter papiret op i luften og ...slip!

Grib papiret i et hug med hånden, inden det rammer gulvet. Krøl det gerne, men glat det ud, inden du prøver igen



KROPPEN I SKOLEN • CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

# Jonglering – m. bolde

## 1- 2 eller 3 stk.

- Trin for trin til kaskaden
- Lav nogle tricks
- Opfind gerne et nyt...

Husk: "Skråt op"



KROPPEN I SKOLEN • CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

# Djævlestokke/- Devilsticks

Djævlestokken føres af de to mindre gum-  
mibelagte pinde fra side til side i luften,  
som et pendul ...ikke slå!

- Rul stokken ned ad armene
- Lav "salto" og "spændetrøjen"
- Lav basis pendulering
- Lav "half- & full-flip"
- Find gerne på nyt...



KROPPEN I SKOLEN • CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

# Papirbalance

## ...på næse og pande

Hovedet godt bagover

Flyt hovedet/overkroppen en anelse - med det samme - i den retning som papiret hælder

Luftens tryk vil rette papiret op



KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

# Reaktionsgreb

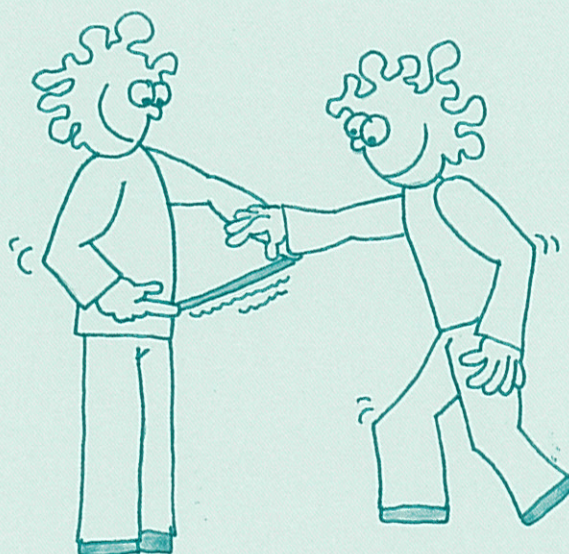
## ...af pind

Makker (A): Hold en pind vandret med et let fingertryk i begge ender

(B) Hold "klo-hånd" 5 cm over pind

(A) Slip pludselig pinden  
Den suser mod gulvet

(B) Grib pinden oppefra og ned  
- inden den rammer gulvet selvfølgelig



KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

## Boomerang

Hold skumgummi-boomerangen lodret og alligevel lidt på skrå udad

Kast boomerangen frem- og udad i en forestillet cirkel-flyve-rundtur

Måske vender den tilbage ...!!



KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

## Jonglering med kegler

Hold lidt oppe på keglens "ben"

Foregår i princippet på samme måde som boldjonglering. Dog skal keglerne rotere én omgang, inden de gribes i den anden hånd

- Kast én kegle "skråt op"  
- med én rotation – grib

Højde: Lige over hovedet

- Prøv 2 kegler
- Prøv 3 kegler

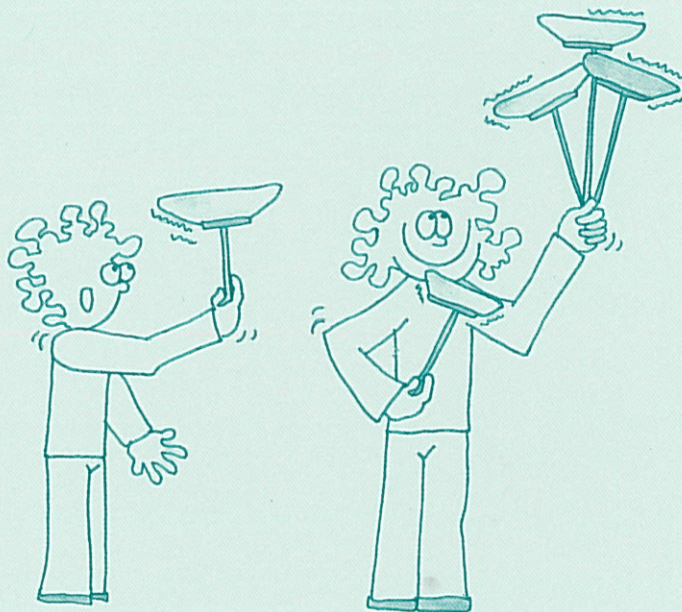


KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

## Tallerken- -ekvilibrisme

Sæt tallerkenen i rotation på pinden

- Kast tallerkenen i luften - grib igen
- Kast og grib til din makkers pind
- Sæt tallerkenen på lillefingerne
- Sæt bunden af pinden på en løftet fod, hold balancen
- Lav "Tallerken-blomst", hvor din makker er hjælper

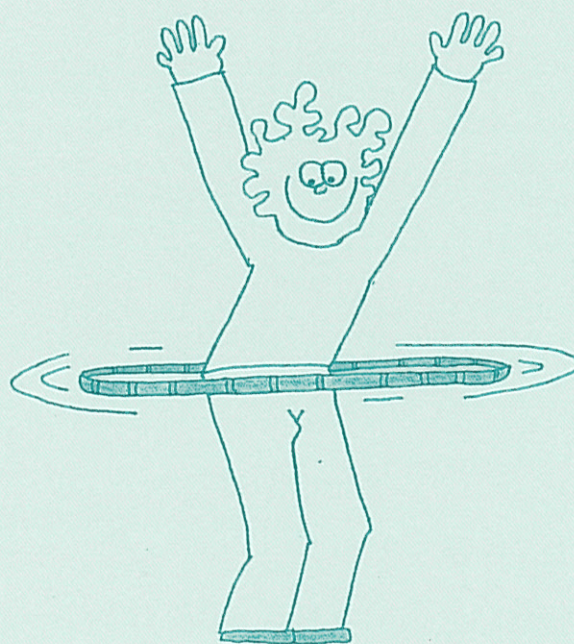


KROPPEN I SKOLEN • CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

## Tøndebånds- rotationer

Afprøv rotationer med tøndebåndet:

- i hænderne  
(kontakt mellem tommel- og pegefinger)
- om armene
- om nakken
- om hoften/maven



KROPPEN I SKOLEN • CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI



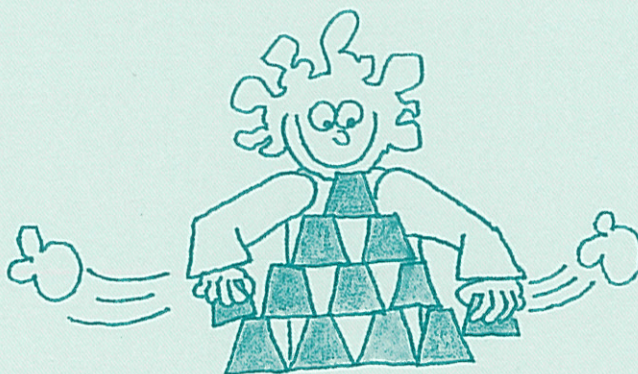
## Speed-stacking

12 kopper med lufthuller i bunden

To sæt kopper placeres på et bord

2 elever dyster i at "speed-stacke" dem op og ned igen efter et aftalt mønster

F.eks. fra samlet stak til pyramide 4-3-2-1 med to frie kopper til nedtagningen, afsluttende med samlet stak

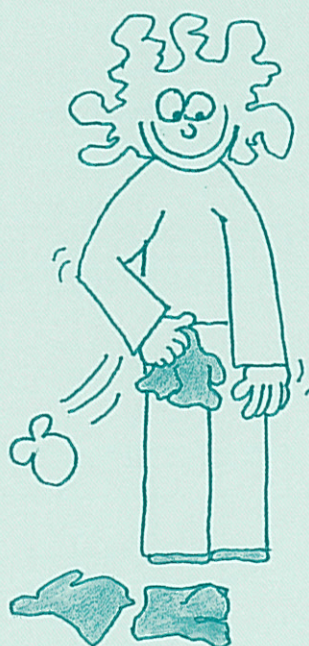


KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

## Jonglering med chiffontørklæder

1 - 2 eller 3 stk.

Husk: "Skråt op



KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

# Flaskebalance

## ...på panden

Start liggende på ryggen

Hæv hovedet lidt op og hold det bagover

Sæt flasken på panden

Rejs dig langsomt op til stående

Hvis du er meget skarp, læg dig ned på ryggen igen... uden at tabe flasken



KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

# Grib pengesedlen

## mellem pege- og langfinger

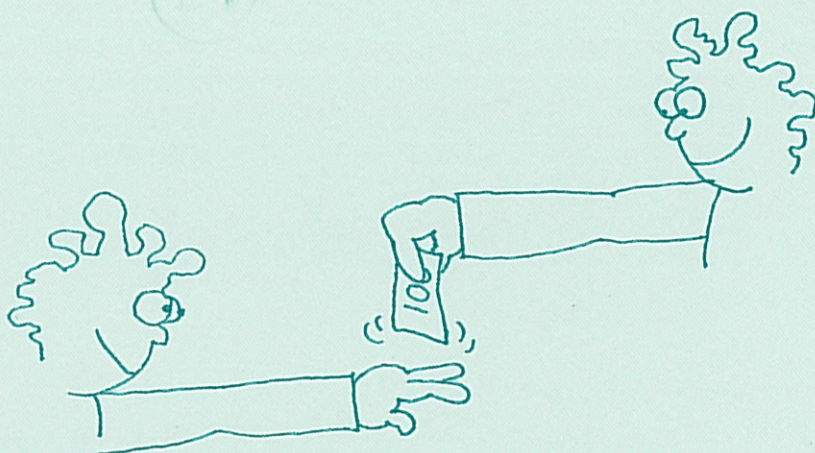
3 stykker papir i forskellige størrelse og længde udgør 100 – 1000 og 10.000 kr.

Makker (B)s hånd laver et åbnet finger "V" med pege- og langfinger

Én pengeseddel holdes af (A)

(A) Slip sedlen lige over (B)s fingre

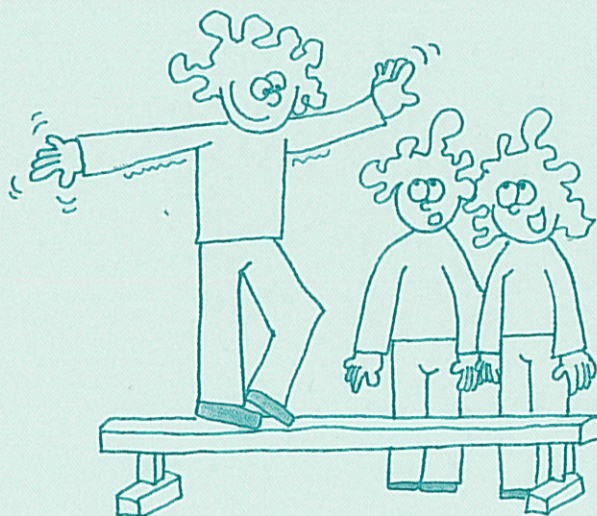
(B) Klem fingrene sammen - "GRIB",  
... inden det er alt for sent



KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

## Linedans/ balancebom

- Kan du komme over?
- Kan du lave en balanceakt midtvejs?
- Kan du gå baglæns over?
- Kan du komme "smukt" over?

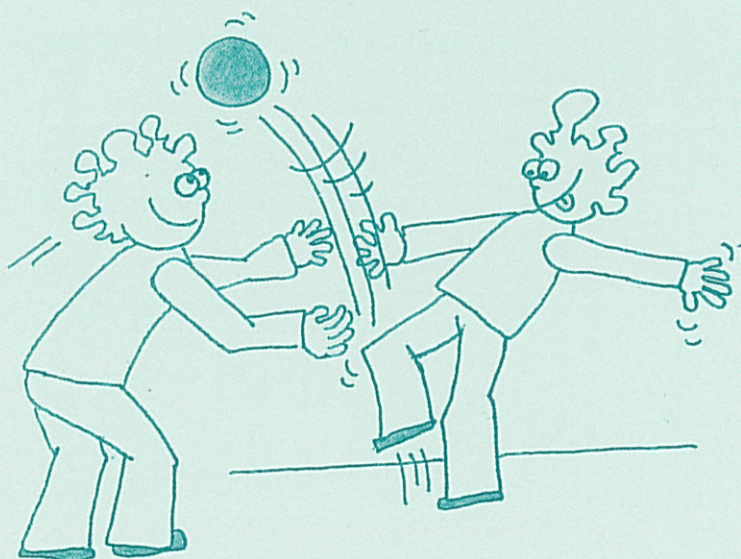


KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

## Ballon-, badebold- eller fodbold- ekvilibrisme

Jonglér og hold en bold i luften med:

- fødder
- lår
- skuldre
- hoved
- jongler med din makker



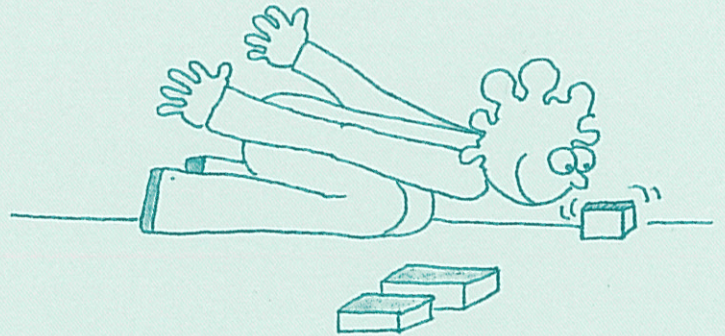
KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

## Smidighedsbalance

### ...næse til tændstikæske

Sæt dig på knæ. Mål fra knæet med albuen via underarmen og strakte fingre langs gulvet, og sæt en tændstikæske der

Kan du siddende på knæ og underben vælte tændstikæsken med næsen?



KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

## Tjeneren

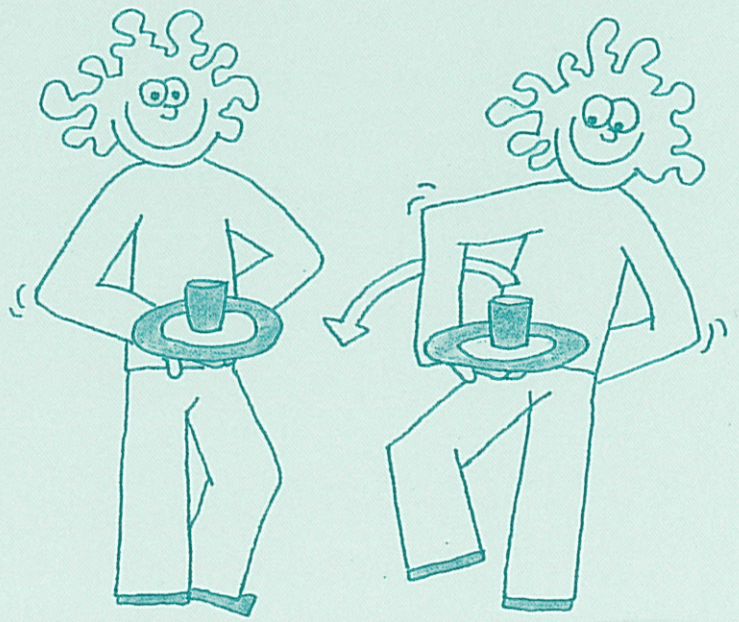
### ... servering med stil

Hold i håndfladen foran dig en plastik-tallerken med et plastikkrus ovenpå

Før tallerkenen ind under armen, drej i albue og håndled og læn dig lidt fremad

Før armen og tallerkenen opad til hovedhøjde. Drej underarm og håndled tilbage på plads

Der kan serveres en drink

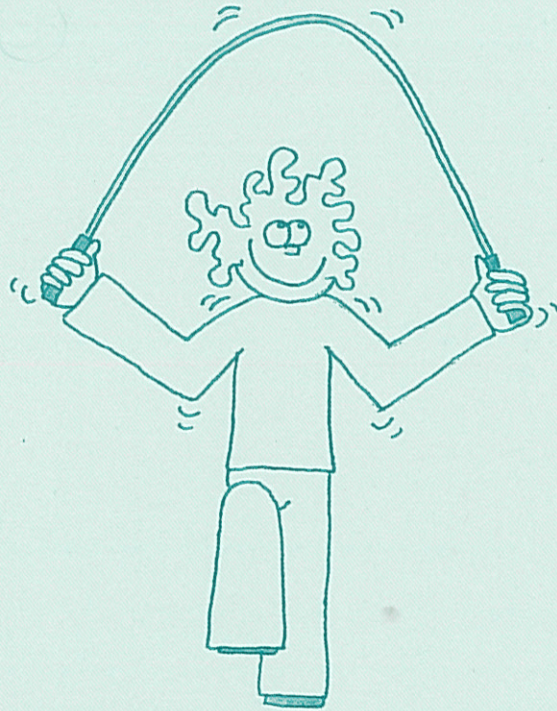


KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

# Sjip

## Kan du sjippe?

- på ét ben
- med twisthop
- baglæns
- i gadedrengeløb
- med dobbeltsving



KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

# Hackysack

Eksperimentér, jonglér og land den bløde hackysack på kroppen

Sæt i gang fra pande, fod, lår, hænder...

Hold den "flyvende"

Land den på nakken, håndryggen, foden, i trøjen...



KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

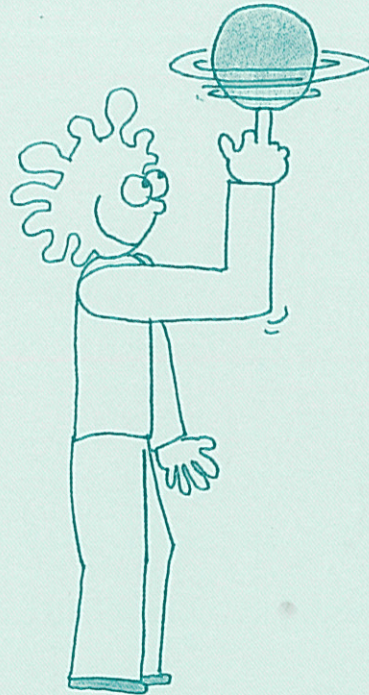
## Bold på finger

Sæt med den ene hånds fingre og en hurtig håndledsbevægelse bolden i spin

Bevar så vidt muligt langfingerens kontakt med bolden hele tiden

Bolden holdes i roterende balance på fingerspidsen

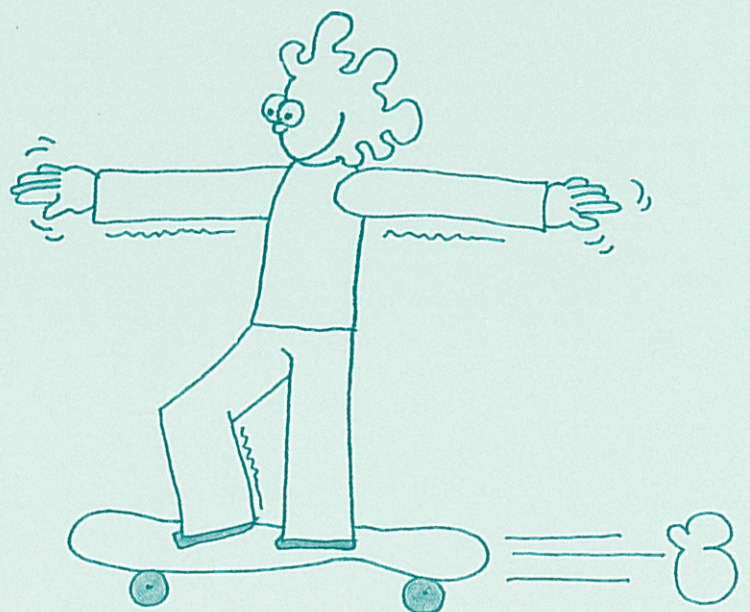
2 sekunder – 5 sekunder – 10 sekunder?



KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

## Skateboard/ Waveboard

- Kan du sætte boardet i gang, rulle og holde balancen?
- Kontrollér at dreje til både højre og venstre?
- Kan du lave smarte starter, vendinger, flips, balancer og stop?



KROPPEN I SKOLEN · CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

## Ethjulet cykel

Er du øvet, så vis hvad du kan!

Ellers...

Stig op på cyklen. Støt dig til ribber, en væg eller en stok på den ene side og en hjælper til den anden

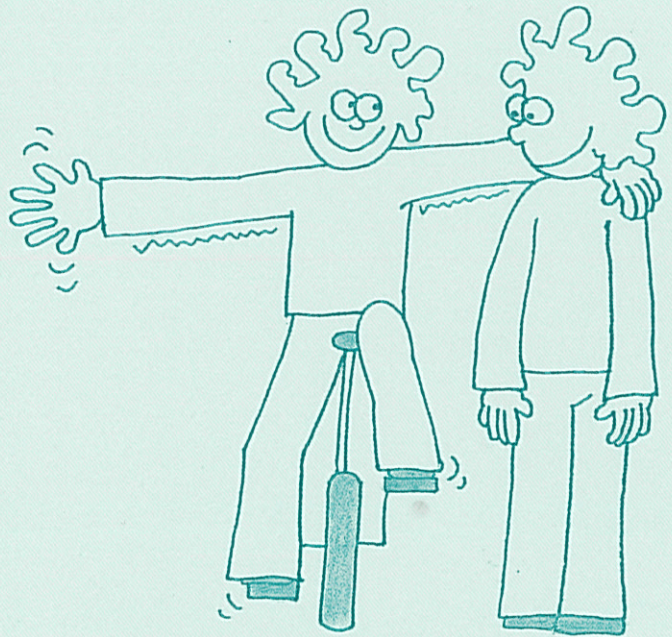
Læg vægten helt ned i sadlen

Hold balancen, træd lidt frem og tilbage

Øv dig i at stige af cyklen

Hold i sadlen med den ene hånd

Kør lidt ligeud...

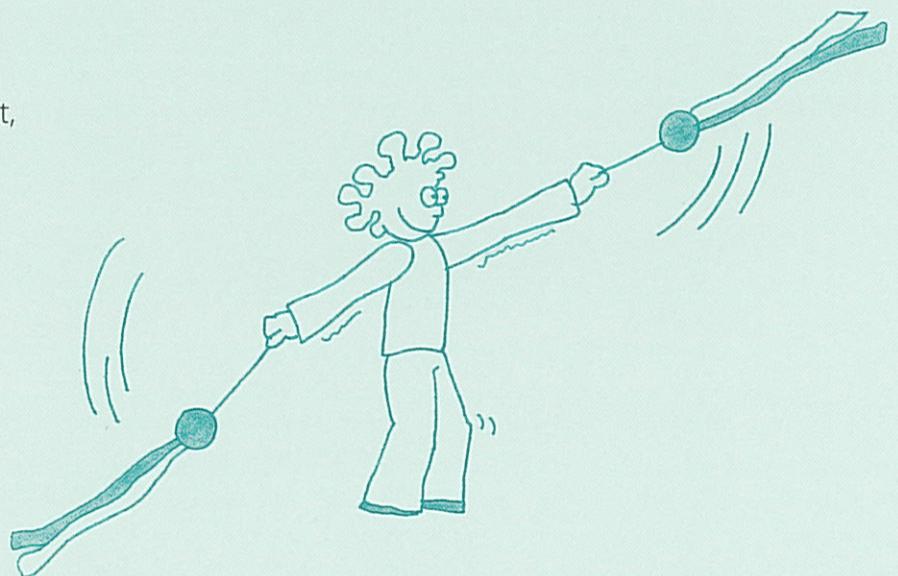


KROPPEN I SKOLEN • CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

## Swing Poi

Hold kuglen i hånden. Sving de lange farvede bånd på forskellige måder: Oppe, nede, lodret, vandret, skråt, hurtigt, langsomt, pludselige ændringer

- Prøv først med én Swing Poi
- Dernæst med to, en i hver hånd
- S sammensæt små serier, hvor de ikke rammer og filtrer sig ind i hinanden



KROPPEN I SKOLEN • CIRKUS, GØGL OG MOTORISK FANTASI

## Tamburmajorstav

Hold med den ene hånd på midten af den lange stav/skaft

Prøv med håndledsrulninger og armbevægelse at skabe et mønster

Prøv dernæst kun med fingrenes vandring rundt om staven. Få den til at dreje rundt og rundt og rundt...

Musikkorpset bagved må du tænke dig til

