

KUGELARTISTIK



Inhaltsverzeichnis

1. DIE KUGEL.....	3
2. Kugellaufen – der Anfang	3
a) Einstiegsmöglichkeiten für jüngere Kinder	3
b) Weitere Einstiegsmöglichkeiten	3
c) Vorübungen	4
d) Die korrekte Körperhaltung auf der Kugel.....	5
e) Hilfestellungen	5
f) Hilfsmittel für Kugel-Anfänger	6
3. VERSCHIEDENE AUFGÄNGE	7
a) Aufgang mit den Knien	7
b) Froschsprung.....	8
c) Freihändiges Aufspringen.....	8
4. AUF DER KUGEL LAUFEN	9
5. TRICKS MIT REQUISITEN AUF DER KUGEL.....	10
a) Ringe und Reifen drehen.....	10
b) Ringe zuwerfen.....	10
c) Tricks mit Hulla-Hoop-Reifen	12
d) Tricks mit anderen Requisiten	15
6. TRICKS OHNE REQUISITEN AUF DER KUGEL.....	16
a) Wippe und schiefe Ebene.....	16
b) Sprünge	17
7. PARTNERTRICKS AUF DER KUGEL.....	18
a) Partnertricks mit einer Kugel pro Kind	18
b) Partnertricks mit zwei oder mehr Kindern pro Kugel.....	19
8. KUGELPYRAMIDEN	23
a) Kugelpyramide mit vier Kugeln	23
b) Kugelpyramide mit Füßen.....	23
9. TRICKS MIT STANGEN	24
10. KOMBINATIONEN MIT ANDEREN ZIRKUSKÜNSTEN.....	25
a) Einrad	25
b) Akrobatik.....	25
c) Andere Zirkustechniken	28
11. CHOREOGRAPHISCHE ANSÄTZE	28

Kugellaufen

1. DIE KUGEL

Das Kugellaufen ist eine Zirkuskunst, die Viele begeistert. Auf ihr laufen zu können, fühlt sich gut an, ist nicht schwer zu lernen und sieht spektakulär aus. Das Kugellaufen lässt sich mit verschiedenen Requisiten und anderen Zirkuskünsten kombinieren. Es können Tricks wie das Seilspringen oder das Laufen auf einer schiefen Ebene trainiert werden. Man kann sogar zu zweit oder zu dritt auf ihr laufen und ganz viele weitere Tricks auf der Kugel machen. Ganz ohne es zu merken trainieren die Kinder dabei nicht nur ihren Gleichgewichtssinn, sondern auch mit dem Körper als „Ganzes“ zu arbeiten. Dies bedeutet, dass beim Kugellaufen von Kopf bis Fuß jeder Körperteil am Bewegungs- und Lernprozess beteiligt ist und letztendlich zum Erfolg beiträgt.

2. KUGELLAUFEN – DER ANFANG

a) EINSTIEGSMÖGLICHKEITEN FÜR JÜNGERE KINDER

Dem Klang der Kugel lauschen

6-8 Kinder stellen sich um die Kugel und legen ein Ohr an die Kugel, die Trainerin klopft leise an die Kugel.

Pinguinspiel

In einem markierten, kleinen Feld bewegt sich ein Kind mit Trippelschritten als Pinguin (durchgedrückte Beine) und alle anderen als Nashörner, die laut auf den Boden stampfen und bei jedem Schritt „uffta“ sagen. Wenn der Pinguin ein Nashorn fängt, wird dieser auch zum Pinguin. Das Spiel endet, wenn alle Nashörner zu Pinguinen geworden sind. Das Spiel hilft den Kindern, ein Gefühl für das Trippeln auf der Kugel zu bekommen.

b) WEITERE EINSTIEGSMÖGLICHKEITEN

Namensspiel

Alle stellen sich in einen Kreis und merken sich ihren rechten Nachbarn. Dann wechseln alle ihren Platz. Ein Kind hat die Kugel, ruft den Namen seiner ehemaligen Nachbarin und rollt die Kugel zu ihr. Diese ruft den

Namen ihres Nachbarn und rollt die Kugel zu ihm usw., so lange bis alle Kinder die Kugel einmal hatten. In der nächsten Runde werden mehrere Kugeln hintereinander durch den Kreis geschickt. Die Reihenfolge bleibt gleich.

Stern

4-6 Kinder legen sich sternförmig auf dem Rücken auf Matten um die Kugel und legen ihre Füße an die Kugel, die Knie stark angewinkelt. Ein Kind steigt auf die Kugel und wird dabei vom Trainer an der Hüfte oder den Händen gesichert. Bei älteren und starken Kindern können die Kinder, die im Stern um die Kugel liegen, die Kugel mit den Füßen in die Höhe stemmen bis die Beine gestreckt sind. Auch hier sollte der Trainer dicht an dem Kind sein, das auf der Kugel steht, um es auffangen zu können, falls es das Gleichgewicht verliert.

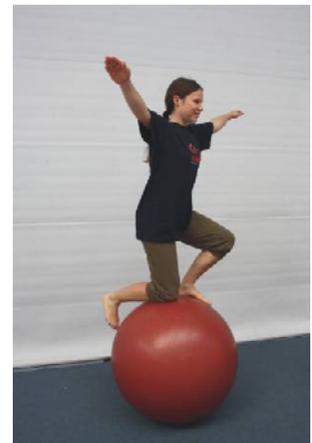
c) VORÜBUNGEN

Es gibt einige Vorübungen, um die Bewegungen auf dem Boden zu üben, die für das Kugellaufen wichtig sind:

- „Baumstammübung“: Die Kinder bilden kleine Gruppen (z.B. 5 Kinder). Vier der fünf Kinder bilden einen kleinen Kreis, das fünfte Kind stellt sich in die Mitte des Kreises und spannt den gesamten Körper, wie einen Baumstamm an. Anschließend lassen die Kinder außen das Kind vorsichtig im Kreis hin und her pendeln, ohne dass das Kind in der Mitte dabei die Spannung verliert oder gar fallen gelassen wird.
- Um ein Gefühl für die Kugel zu bekommen kann man den Kindern auch verschiedene Aufgaben mit der Kugel geben, z.B. zu zweit: „rollt die Kugel hin und her ohne eure Arme zu benutzen“; alleine: „bewege die Kugel nur mit dem Po“; usw.

Bevor die Kinder auf der Kugel laufen, können sie verschiedene Positionen und Bewegungsformen auf der Kugel ausprobieren:

- sich auf die Kugel setzen, Beine und Arme unter Spannung wegstrecken und möglichst lange das Gleichgewicht halten
- verschiedene Vorwärtsbewegungen auf der Kugel ausprobieren, ohne dabei zu laufen (z.B. im Hocksitz)
- andere Sitzpositionen ausprobieren und Positionen wechseln, ohne den Boden zu berühren
- verschiedene Rollbewegungen über die Kugel: über den Bauch, gegrätscht usw.



Das Tor

- mit Schwung im Sitz auf die Kugel und um die eigene Achse drehen
- die „Käferposition“ – dabei kniet das Kind auf der Kugel „auf allen Vieren“ (→ nur Hände und Knie, keine Füße!) und versucht diese Position auszubalancieren
- das Tor auf der Kugel machen
- Bocksprung über die Kugel

d) DIE KORREKTE KÖRPERHALTUNG AUF DER KUGEL

Zunächst muss dem Kind erklärt werden, wie die korrekte Körperhaltung auf der Kugel ist. Folgende Punkte sind dabei wichtig (am besten auch in dieser Reihenfolge - ausgehend vom Kopf bis zu den Füßen erklären):

- Der Kopf ist gerade, der Blick ist nach vorne gerichtet und auf einen festen Punkt fixiert.
- Marionette: das Kind soll sich vorstellen, dass der Kopf und damit der ganze Körper an einem Faden aufgehängt ist. Der Faden zieht immer leicht nach oben.
- Der Oberkörper ist aufrecht, das Brustbein ist leicht nach oben gerichtet.
- In der Hüfte darf nicht abgeknickt werden.
- Die Beine sind fast durchgedrückt.
- Die Füße sind mit der kompletten Fußsohle auf der Kugel, es werden Tippielschritte auf dem höchsten Punkt der Kugel gemacht.
- Die Füße sind dabei hüftbreit, so dass zwischen beide Füße ungefähr ein Fuß breit Platz ist.



Es ist immer hilfreich, die Bewegung mit Kindern auf dem Boden zu üben, damit die Kinder genau wissen, was zu tun ist sobald sie auf der Kugel aufrecht stehen.

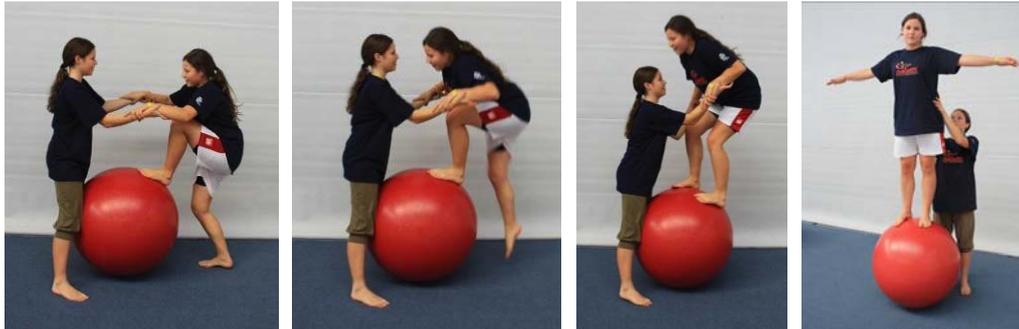
e) HILFESTELLUNGEN

Hilfestellung beim Aufsteigen

Die Trainerin sichert die Kugel zwischen den Beinen oder zwei Kinder sichern die Kugel mit jeweils beiden Händen. Die Trainerin und das Kind packen sich im Handgelenksgriff (s. Bild).



Das Kind steigt auf, indem es entweder erst ein Knie auf die Kugel legt und dann das zweite Bein folgt, oder direkt ein Fuß auf die Kugel kommt und der zweite folgt. („Knie – Fuß – Fuß – Stehen“ oder „Fuß – Fuß – Stehen“). Anschließend richtet sich das Kind langsam auf. Wenn das Kind oben steht, sollte es an der Hüfte gesichert werden.



Hilfestellung beim Laufen und bei Kugeltricks

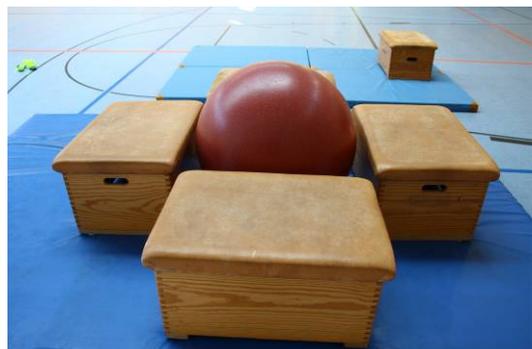
Grundsätzlich sollte nur an der Hüfte beidhändig gesichert werden, im besten Fall hinter dem Kind (s. Bild oben, ganz rechts). So hat es genug Stabilität, hat eine aufrechte Körperhaltung und die Arme frei für die Balance.

Es ist außerdem hilfreich, den Kindern die Hilfestellung genauso beizubringen, wie das Kugellaufen selbst. So können sie sich in kleinen Gruppen bei einfacheren Tricks gegenseitig helfen. Jedes Kind sollte in jedem Fall zuerst mit einer Trainerin auf der Kugel gestanden sein. Die Trainerin sollte entscheiden, bei welchen Tricks sich die Kinder gegenseitig helfen können und bei welchen Tricks die Trainerin selbst sichert.

f) HILFSMITTEL FÜR KUGEL-ANFÄNGER

Es gibt noch weitere Möglichkeiten, gerade kleinen Kindern den Anfang auf der Kugel zu vereinfachen:

- Die Kugel liegt auf einer Weichbodenmatte, und ist mit drei oder vier Kästen fixiert. Die Kinder steigen von einem der Kästen auf die Kugel. Hier können Kugel-Anfänger ein sehr gutes Gefühl für die Kugel bekommen. Die Anzahl der Kästen kann nach und nach reduziert werden. Ebenso kann der Abstand der Kästen zur Kugel erhöht werden, damit die Kugel mehr Spiel hat.



- Mit dünnen Matten wird eine Rinne gelegt, so dass sich die Kugel nur in zwei Richtungen bewegen kann. Ggf. kann z.B. ein Bodenläufer darunter gelegt werden (s. Bild). Der Aufstieg erfolgt von einem Kasten oder vom Boden. Auf der Kugel muss das Kind immer mit Trippelschritten in Bewegung bleiben. Die Trainerin sichert an den Hüften oder an der Kugel. Es können auch zwei Kinder die Kugel halten.



- **Aufgang vom Kasten:** Die Kugel wird auf Matten aufgelegt, hinter die Kugel wird ein kleiner Kasten gestellt. Das Kind steigt auf den Kasten und legt die Hände auf die Kugel kniet sich zuerst hin und richtet sich anschließend auf. Diese Art aufzusteigen wählen die meisten Kinder automatisch (besonders auch die kleineren). Man kann aber auch direkt vom Kasten aus mit den Füßen auf die Kugel gehen. Wichtig ist auch hier, dass sich das Kind sehr schnell aufrichtet und anfängt zu tippeln. Der Trainer klemmt die Kugel zwischen die Beine, sichert das Kind an der Hüfte oder im Handgelenksgriff an den Händen.



3. VERSCHIEDENE AUFGÄNGE

a) AUFGANG MIT DEN KNIEN

Das Kind kniet sich zuerst hin und richtet sich anschließend auf. Diese Art aufzusteigen wählen die meisten Kinder automatisch (besonders auch die kleineren). Wichtig ist, dass sich das Kind sehr schnell aufrichtet und anfängt zu tippeln.



b) FROSCHSPRUNG

Das Kind hält die Kugel mit beiden Händen auf dem obersten Punkt fest. Das Kind springt ab und landet auf der Kugel wie ein Frosch, die Füße sind leicht hinter den Händen und etwas breiter als die Hände auf der Kugel aufgesetzt. Dann muss das Kind versuchen, sich möglichst schnell aufzurichten, grade zu werden und zu tippeln.

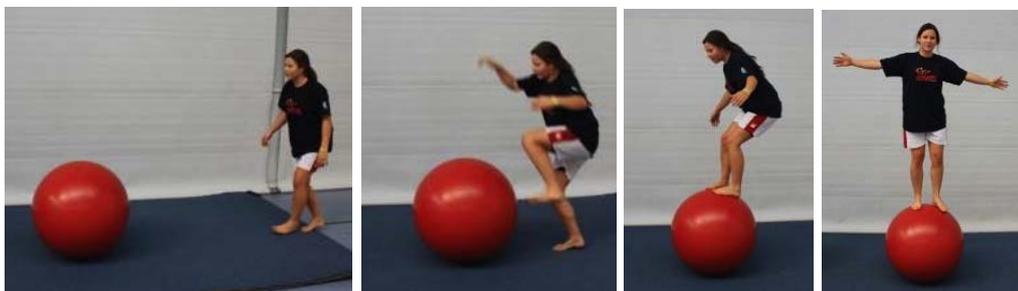


c) FREIHÄNDIGES AUFSPRINGEN

Diejenigen, die schon sicherer auf der Kugel sind, können auf die Kugel aufspringen, ohne die Hände auf die Kugel zu legen. Der Ablauf ist:

- Anlauf nehmen
- schnellkräftig mit einem Bein abspringen
- auf die Kugel springen
- etwas hinter dem obersten Punkt der Kugel landen
- sofort aufrichten und mit den Füßen Tippelschritte machen
- Arme ausbreiten, um das Gleichgewicht zu finden.

Als Hilfe kann der Absprungpunkt erhöht werden. Man kann z.B. von einem Sprungbrett oder einem kleinen Kasten auf die Kugel springen. Die Kugel sollte bei den ersten Sprungversuchen von dem Trainer gesichert werden.

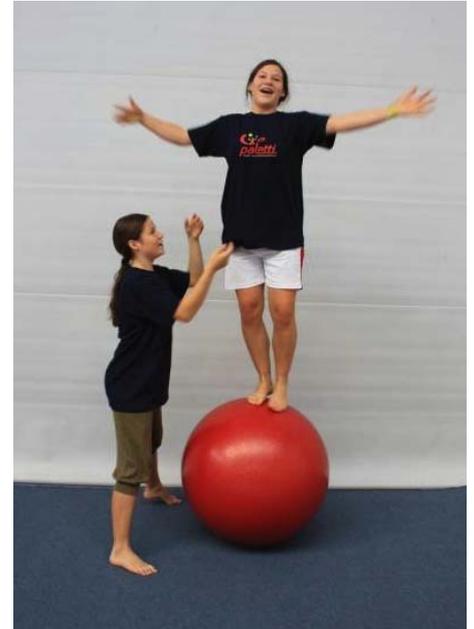


4. AUF DER KUGEL LAUFEN

Das Laufen ist die Grundlage für alle Tricks beim Kugellaufen. Zur korrekten Körperhaltung siehe Nr. 2. d).

Grundsätzlich sollte anfangs auf Matten geübt werden. Der Schwierigkeitsgrad kann erhöht werden, je dünner und härter die Unterlage / Matte ist, weil die Auflagefläche der Kugel bei härteren Unterlagen kleiner wird und sich die Kugel dadurch mehr bewegt. Hier gilt das Trainingsprinzip „vom Leichten zum Schweren“:

- Kugellaufen auf weicher Weichbodenmatte (Kugel bewegt sich kaum)
- ...auf härterer Weichbodenmatte (Kugel bewegt sich mehr)
- ...auf dünner, weicher Matte (z.B. Niedersprungmatte)
- ...auf den Turnmatten
- ...auf Bodenläufer
- ...auf Hallenboden / Manegenplane (bitte darauf achten, dass der Boden nicht zu glatt ist)



Einfache Übungen zum Laufen

Kann ein Kind sicher auf der Kugel laufen, ist es hilfreich, ein paar Laufübungen zu machen, bevor man mit den Tricks anfängt. So kann trainiert werden, die die Kugel zu kontrollieren. Folgende Übungen sind dazu möglich:

- Auf der Kugel um die eigene Achse drehen. Dabei darauf achten, dass das Kind gerade ist und nicht nach vorne/hinten kippt.
- Dem Kind einen bestimmten Punkt vorgeben, an dem es die Kugel zum Halten bringen soll.
- Vorwärts, rückwärts und seitwärts laufen, die Linien auf dem Hallenboden ablaufen.
- Auf verschiedenen Untergründen laufen. Akromatte, blaue Matten, Hallenboden. Auf den Hallenboden sollte das Kind erst gehen, wenn das Laufen auf den Matten sicher ist.
- Slalom laufen, dafür z.B. Hütchen aufstellen.

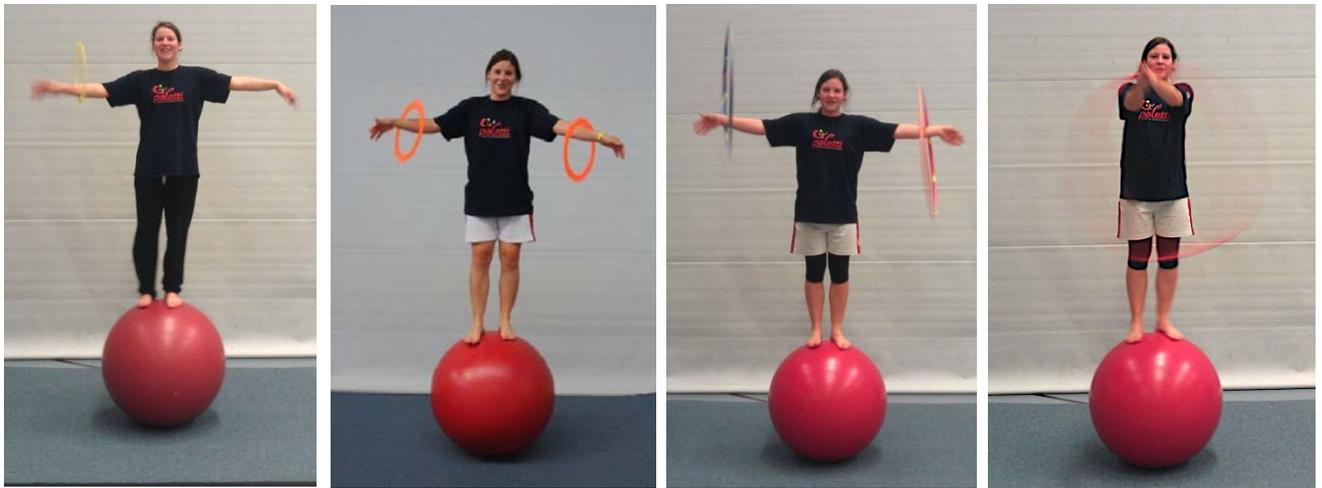
5. TRICKS MIT REQUISITEN AUF DER KUGEL

Bei allen Tricks gilt: das Kugellaufen hat Priorität – denn lieber fällt das Requisit, als das Kind! Dementsprechend sollte man sich bei Tricks mit Requisiten auf der Kugel zuerst auf das Kugellaufen konzentrieren. Das Kugellaufen sollte so gut beherrscht werden, dass die Hände nicht für die Balance gebraucht werden und man ggf. etwas vorwärts und rückwärts laufen kann.

a) RINGE UND REIFEN DREHEN

Das Kind läuft auf der Stelle auf der Kugel. Die Arme werden zur Seite gestreckt, und an einem oder beiden (Unter-) Armen wird ein Jonglierring oder Reifen gedreht. Die Arme können auch nach vorne gestreckt und dort gedreht werden. Es können Jonglierringe oder Hula-Hoop Reifen jeder Größe genommen werden.

Bei Schwierigkeiten, den Ring oder Reifen in Drehung zu versetzen, hilft folgender Tipp (zuerst am Boden üben!): Am ausgestreckten Arm den Ring um das Handgelenk legen, dann einen ganz großen Kreis mit dem Arm machen, direkt danach ganz kleine Kreise. Der Ring dreht sich dann um das Handgelenk. Beim Ringdrehen wird der Arm nur minimal bewegt – je kleiner die Bewegung ist, desto besser ist es!



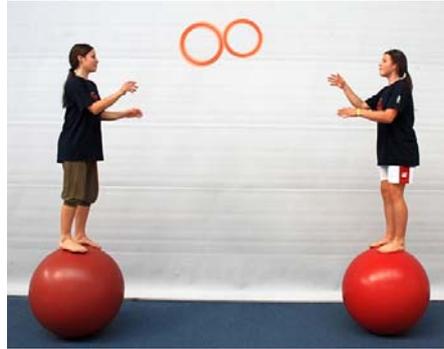
b) RINGE ZUWERFEN

- **Ein Kind auf dem Boden, ein Kind auf der Kugel:** Der Ring kann von dem Kind auf dem Boden wie eine Frisbee (aus dem Handgelenk) geworfen und entweder mit den Armen oder mit dem Kopf gefangen werden. Eine andere Variante ist es, die Ringe wie beim Jonglieren hin und her zu werfen. Die Ringe werden dabei nicht flach wie eine Frisbee, sondern hochkant geworfen.



Kugelartistik

- **Zwei oder mehr Kinder auf der Kugel:** Die Kinder können sich einen oder mehrere Ringe zuwerfen. Die Kugeln sind je nach Anzahl gegenüber, im Drei- oder im Viereck aufgebaut.



- **Ringe durch Hula-Hoop-Reifen werfen:** Das Kind, das den Reifen hält, kann dabei auf dem Boden oder auf der Kugel sein.



- **Zwei Ringe gleichzeitig werfen:** Die Ringe werden dabei in der Hand aufgefächert (s. Bild) und dann wie eine Frisbee aus dem Handgelenk nach vorne oben zur Partnerin auf der Kugel geworfen. Durch die seitliche Rotation fliegen die Ringe auseinander und können dann mit beiden Armen aufgefangen werden. Dieser Trick sollte zuerst auf dem Boden geübt werden.



- **Drei Ringe gleichzeitig werfen:** Die Ringe werden dabei in der Hand aufgefächert (s. Bild), die Wurftechnik ist die wie bei zwei Ringen. Durch die seitliche Rotation fliegen die Ringe auseinander. Der mittlere Ring (hier rot) wird mit dem Kopf aufgefangen, die anderen beiden mit den Armen. Besonders wichtig ist hier, dass die Ringe ein einem schönen Bogen nach oben zur Partnerin geworfen werden. Werden die Ringe zu flach geworfen, kann der mittlere Ring u.U. auf Nase oder Stirn treffen (Verletzungsgefahr!)



c) TRICKS MIT HULA-HOOP-REIFEN

- **Hula-Hoop:** Beim Hula-Hoop auf der Kugel liegt die Schwierigkeit darin, gleichzeitig die kreisende Hüftbewegung zu machen und das Gleichgewicht zu halten. Das Kind soll sich zuerst auf das Kugellaufen konzentrieren und dann auf das Kreisen des Reifens. Die Arme sollen für die Balance gestreckt gehalten werden. Wer Hula-Hoop sicher auf dem Boden kann und sicher auf der Kugel läuft, hat schnell den richtigen Dreh raus!



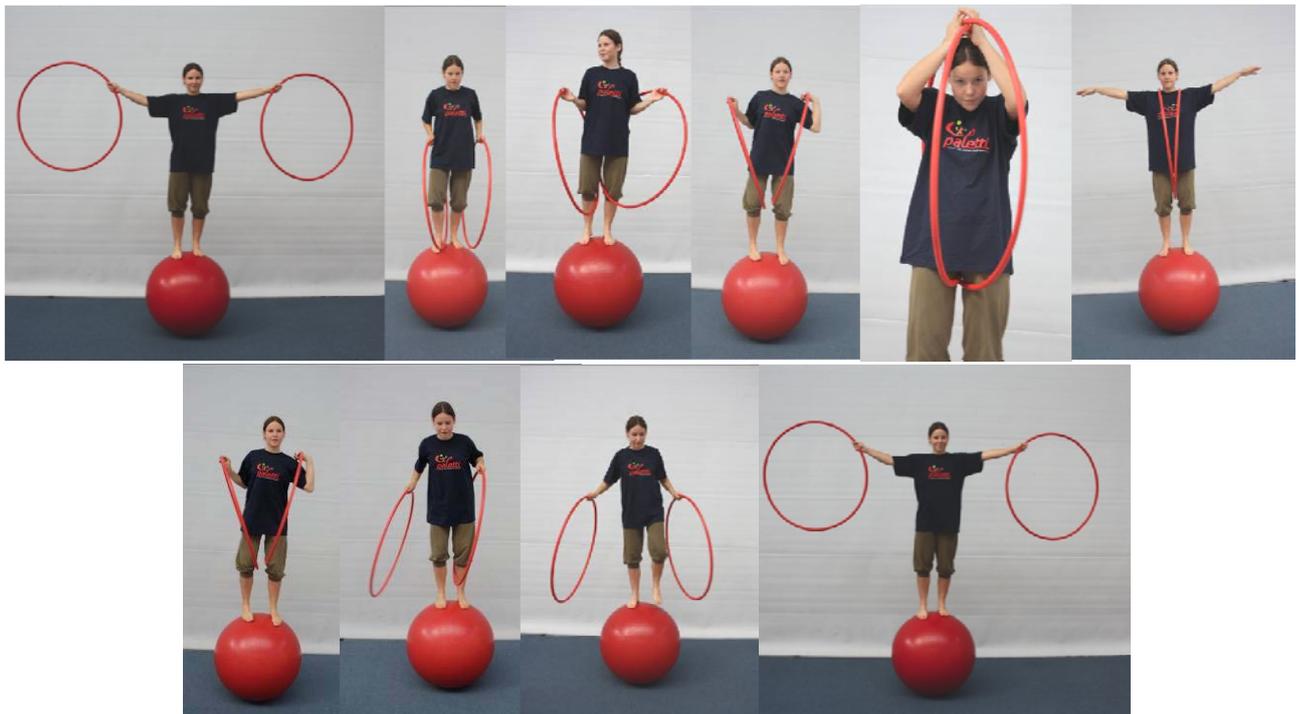
- **Durch einen Reifen steigen:**
 - Rechtshändern nehmen einen Reifen in die rechte Hand, Linkshänder in die Linke.
 - Der Reifen wird zunächst auf die Seite gestreckt zum Präsentieren, der Blick ist nach vorne gerichtet.
 - Der Reifen wird dicht neben den Fuß gehalten.
 - Anschließend wird der Fuß nur etwa 10cm angehoben, so dass der Reifen gut durch passt (Achtung: Kinder neigen dazu, zu große Schritte zu machen – hierdurch kann leicht die Balance verloren werden!)
 - Der Reifen wird unter dem Fuß durchgezogen und dann über den Kopf auf die der Anfangsseite fernere Schulter gelegt (Beginn mit linker Hand: rechte Schulter, Beginn mit rechter Hand: linke Schulter).
 - Die Arme werden zur Präsentation ausgestreckt, der Blick ist nach vorne gerichtet.
 - Nun wird der Reifen von der Hand gepackt, auf deren Seite der Reifen liegt und nach unten zum Fuß geführt.
 - Der Fuß wird ebenso wie der anderen Fuß beim „Hereinsteigen“ leicht angehoben.
 - Der Reifen wird unter dem Fuß durchgezogen.
 - Anschließend wird der Reifen nach außen zur Präsentation gestreckt, der Blick ist nach vorne gerichtet.

Wenn mehrere Kinder diesen Trick synchron machen, sollte ein Kind Kommandos für alle Schritte geben (1: präsentieren, 2: mit rechtem Fuß durch, 3: Reifen auf Schulter legen, 4: präsentieren, 5: unter linkem Fuß durch, 6: präsentieren).



- **Durch zwei Reifen steigen:**
 - Beide Reifen werden auf die Seite gestreckt zum Präsentieren, der Blick ist nach vorne gerichtet.
 - Mit dem ersten Bein durch den ersten Reifen.
 - Mit dem zweiten Bein durch den anderen Reifen.
 - Die Reifen werden gekreuzt und auf die jeweilig andere Schulter gelegt.
 - Die Arme werden zur Präsentation ausgestreckt, der Blick ist nach vorne gerichtet.
 - Nun werden die Reifen von innen gepackt und auseinander gezogen.
 - Sie werden nach unten zu den Füßen geführt.
 - Der Reifen wird unter dem ersten Fuß, dann unter dem zweiten Fuß durchgezogen.
 - Anschließend werden die Reifen nach außen zur Präsentation gestreckt, der Blick ist nach vorne gerichtet.

Wenn mehrere Kinder diesen Trick synchron machen, sollte ein Kind Kommandos für alle Schritte geben (1: präsentieren, 2: mit rechtem Fuß durch, 3: mit linkem Fuß durch, 4: Reifen auf Schulter legen, 5: präsentieren, 6: unter rechtem Fuß durch, 7: unter linkem Fuß durch, 8: präsentieren).



d) TRICKS MIT ANDEREN REQUISITEN

- **Pois schwingen:**

Wenn zur Nummer passend, sollten sich die Kinder Quer zum Publikum stellen. So sieht man die Schweife der Pois gut.

Varianten:

- Beide Pois gleichzeitig nach vorne schwingen
- Beide Pois gleichzeitig nach hinten schwingen
- Pois versetzt nach vorne schwingen
- Pois versetzt nach hinten schwingen
- Selbstverständlich können auch die meisten anderen Poi-Tricks auf der Kugel gemacht werden!



- **Teller drehen (einen oder mehrere Teller)**



- **Jonglieren auf der Kugel**



6. TRICKS OHNE REQUISITEN AUF DER KUGEL

a) WIPPE UND SCHIEFE EBENE

- Über die Wippe laufen:



Die Hilfestellung gibt man am besten mit beiden Händen. Die eine Hand befindet sich an der Seite, damit sich das Kind festhalten kann. Die andere Hand befindet sich hinten auf Hüfthöhe, damit das Kind bei einem Fall nach hinten aufgefangen werden kann, und nicht auf die Wippe fällt (s. Bild).



Es ist auch möglich hintereinander über die Wippe zu laufen. Vorsicht! Die Wippe verhält sich dabei anders als bei nur einer Kugel. Die Hilfestellung ist daher am Anfang wichtig und nur erfahrene Kinder sollten diesen Trick ausprobieren!



- **Über eine schiefe Ebene laufen:** Die schiefe Ebene kann mit Sprungbrettern und Matten aufgebaut werden.

b) SPRÜNGE

- **Seilspringen alleine:**

- Zunächst soll ohne Seil auf der Kugel gesprungen werden und zwar zunächst ein Sprung, dann mehrere Sprünge hintereinander.
- Anschließend wird ein Seil dazu genommen. Das Kind schwingt es erst rechts oder links am Körper vorbei und hüpfert dabei, und zwar so, als ob es richtig über das Seil springen würde.
- Dann wird mit dem Seil auf der Kugel gesprungen. Die Trainerin kann - wenn nötig - die Kugel halten.
- Achtung: Meistens wird das Seil zu kurz oder zu weit oben gehalten, weshalb es oft an den Füßen hängen bleibt. Das Seil muss in diesem Fall weiter unten geschwungen werden. Es kann durchaus auf die Kugel peitschen bzw. an der Kugel entlang schleifen.

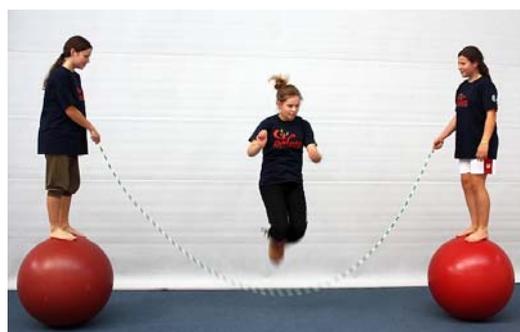


- **Seilspringen zu dritt:**

Es lässt sich auch zu dritt mit einem langen Seil auf drei Kugeln seilspringen. Die zwei Schwinger und die Springer stehen jeweils auf einer Kugel.

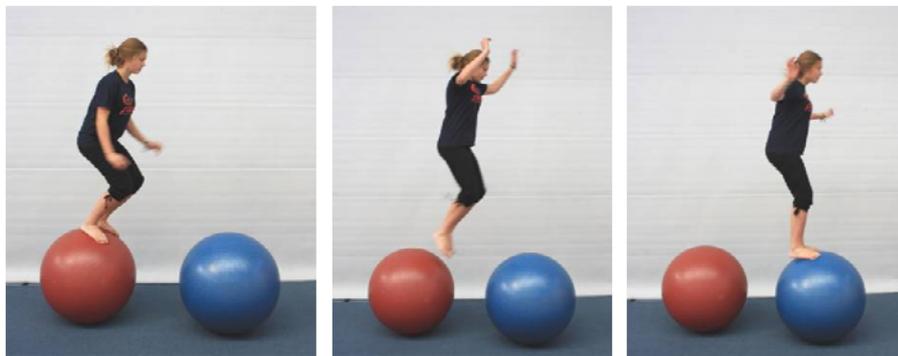


- **Leichtere Variante: Springer ist auf dem Boden**



- **Von Kugel zu Kugel springen:**

Zwei oder mehrere Kugeln werden hintereinander in eine Reihe gelegt. Das Kind springt von Kugel zu Kugel. Dabei muss mit beiden Füßen gleichzeitig abgesprungen und gelandet werden. Am Anfang kann die Landekugel von einem Trainer gehalten werden oder auf eine weiche Matte gelegt werden. Um den Trick zu erschweren kann man den Abstand zwischen den Kugeln vergrößern, eine weitere Kugel hinzunehmen, über die dann drüber gesprungen wird oder Hindernisse zwischen zwei Kugeln legen (z.B. einen Turnkasten).



7. PARTNERTRICKS AUF DER KUGEL

a) PARTNERTRICKS MIT EINER KUGEL PRO KIND

- **Ball zuwerfen:**

ein ganz einfacher Trick, den die Kinder schnell lernen können. Die Kinder stellen sich je nach Anzahl im Kreis, Quadrat, Dreieck, usw. auf und werfen sich gegenseitig einen oder mehrere Bälle zu.



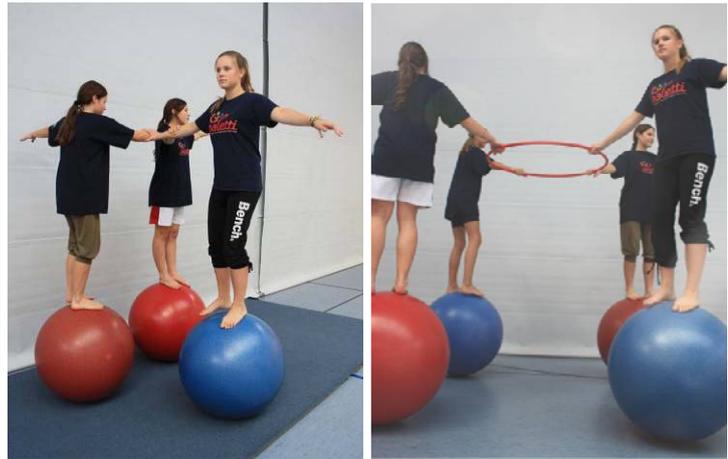
- **Stern und Stern-Variationen:**

Beim Stern greifen sich mindestens zwei Kinder mit der gleichen Hand im Handgelenksgriff (s. 1. Bild). Sie strecken die Arme und laufen vorwärts (im Kreis). Dies geht auch mit drei oder mehr Kugeln, al-

Kugelartistik

lerdings sollte darauf geachtet werden, dass die Kugeln genug Platz zum Bewegen haben.

Man kann die Mitte des Sterns auch einfach aus einem Hula-Hoop-Reifen bilden, an dem sich alle festhalten. Man sollte darauf achten, dass sowohl innere, als auch äußere Arme gestreckt sind!



- **Schubkarre:** Partner 1 steht auf der Kugel und hält zunächst das eine, dann auch das andere Bein von Partner 2, der sich mit den Händen auf der anderen Kugel abstützt.



b) PARTNERTRICKS MIT ZWEI ODER MEHR KINDERN PRO KUGEL

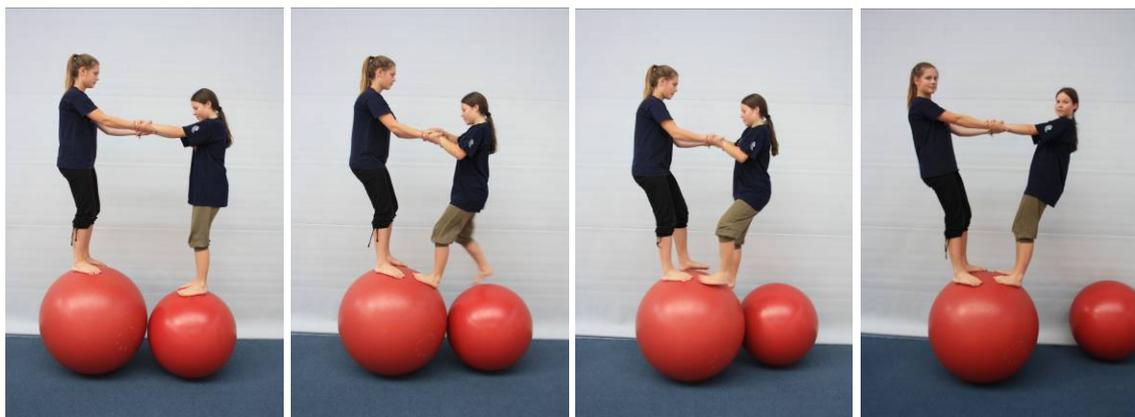
- **Zu zweit auf der Kugel:**
 - **Aufstieg vom Boden:** Beide Partner stehen sich vor der Kugel gegenüber, halten sich im Handgelenksgriff und stellen jeweils das spiegelbildliche Bein auf die Kugel. Mit einer gleich-

zeitigen Bewegung steigen beide gemeinsam auf, die Arme bleiben gestreckt. Sobald beide oben sind, lehnen sich beide nach hinten (wie ein V), die Arme bleiben im Handgelenksgriff und gestreckt.

- **Aufstieg von Boden und Kugel:** Die eine Partnerin steht auf der Kugel, die andere steht auf dem Boden. Die beiden halten sich im Handgelenksgriff. In dem Moment, in dem der Zweite aufsteigt, lehnt sich die Partnerin auf der Kugel zurück, um das Gleichgewicht zu halten. Die Arme sollen immer gestreckt sein und die Füße immer in Bewegung bleiben.



- **Aufstieg von einer anderen Kugel:** Es kann auch von einer kleineren oder gleichgroßen Kugel aufgestiegen werden.



Beim Abstieg hüpfen beide Partner gleichzeitig (auf Kommando) beidbeinig nach hinten von der Kugel und lassen dabei die Hände los. Wichtig: Das Abspringen muss ohne großen Abdruck erfolgen!

- **Variationen zu zweit auf der Kugel**

- **Einhändig halten:**

Die Kinder sollten zunächst sicher zu zweit auf der Kugel stehen. Eine Hand lässt nun los, sodass die Kinder sich nur noch an je einem Arm im Handgelenksgriff halten. Der Körper wird auf die Seite geöffnet, der freie Arm gestreckt. Mit den freien Händen können die Kinder zum Beispiel jonglieren.



- **Drehung:**

Ein Arm wird gelöst. Partner 1 nimmt die freie Hand und greift hinter seinem Rücken vorbei auf die andere Seite des Körpers. Partner 2 greift diese Hand und zieht leicht daran, Partner 1 löst die andere Hand und dreht sich bei dieser Bewegung.

Wichtig: Der drehende Partner sollte sich nicht zu weit nach hinten lehnen, sondern nah am Körper des anderen Partners bleiben.



- **Drache:**

Zwei Kinder laufen hintereinander auf einer Kugel. Der Übungsaufbau kann z.B. so aussehen:

- Eine Partnerin steht mit einem stabilen Gürtel auf der Kugel.
- Die Zweite stellt sich hinter den Rücken der Partnerin nahe an die Kugel, hält sich am Gürtel fest und steigt auf.
- Im Moment des Aufstiegens sollte sich die Partnerin auf der Kugel nach vorne legen, um das Gleichgewicht zu halten. Auch hier bleiben die Arme gestreckt.
- Mit etwas Übung kann der Gürtel weggelassen werden und die Hintere hält sich an den nach hinten gestreckten Armen der Partnerin im Handgelenksgriff fest.
- Variante: Die Partnerin hinten hält sich an der Hüfte der vorderen Partnerin fest (s. Bild).
- Varianten zum Aufstieg: Der Aufstieg kann über eine andere Kugel erfolgen oder zunächst mit dem Gesicht zueinander (s. S. 20). Die eine Partnerin dreht sich körpernah zur anderen Partnerin, sodass beide in dieselbe Richtung schauen. Die hintere Partnerin greift die Hüften der vorderen Partnerin.



- **Zu dritt oder viert auf der Kugel:**

Der Auf- und Abstieg zu dritt oder zu viert ist wie bei beim Auf- und Abstieg zu zweit. Entweder stehen die Kinder im Kreis um eine Kugel und halten sich im Handgelenksgriff fest. Jeder stellt ein Bein auf die Kugel und in einem gemeinsamen Tempo wird aufgestiegen, die Arme gestreckt, sich nach hinten gelehnt und auf einer Kugel zusammen gelaufen. Oder es stehen bereits zwei Kinder auf der Kugel, das dritte kommt von unten dazu (s. Bilder)



- **Drache zu dritt** (hintereinander stehen)

8. KUGELPYRAMIDEN

a) KUGELPYRAMIDE MIT VIER KUGELN

Drei Kugeln liegen im Dreieck eng aneinander, eine vierte wird in die Mitte des Dreiecks auf die anderen Kugeln gelegt. An jeder der unteren Kugeln befindet sich mindestens ein Kind. Auf die obere Kugel stellt sich nun ein Kind in aufrechter, gespannter Haltung, ohne die Füße zu bewegen. Der Aufstieg kann über eine große Kugel erfolgen, das Kind kann aber auch über die Kugeln nach oben klettern oder von einem Trainer auf die Kugel gestellt werden. Nun werden die drei unteren Kugeln ganz langsam und vorsichtig auseinander gezogen, sodass die obere Kugel langsam nach unten rutscht. Wenn die Kugel etwa zur Hälfte nach unten gerutscht ist, müssen die Kinder von außen wieder etwas gegen die Mitte drücken, damit die Kugel nicht zu schnell fällt. Diesen Ablauf sollte man vorher ohne Kind oben proben.



b) KUGELPYRAMIDE MIT FÜßEN

Mindestens drei Kinder liegen im Kreis und haben ihre Füße an der Kugel. Gemeinsam wird die Kugel mit den Füßen (und eventuell mit Unterstützung der Trainerin) nach oben gestemmt, sodass die Kugel auf den Füßen getragen wird. Die Beine können angewinkelt oder gestreckt sein. Bei angewinkelten Beinen wird mehr Kraft zum Halten benötigt, allerdings ist die Kugel auch niedriger und das obere Kind kann leichter aufsteigen. Bei jüngeren Kindern sollten die Beine gestreckt werden. Der Aufstieg erfolgt über eine andere (bestenfalls größere) Kugel oder mit Trainerhilfe direkt auf die Kugel.



9. TRICKS MIT STANGEN

Wenn zwei Kinder auf den Kugeln laufen und dabei eine oder zwei stabile (Holz-)Stangen halten, kann ein anderes Kind diverse Tricks auf oder an den Stangen machen. Hier sind beispielhaft ein paar Tricks aufgeführt.

- **Vogelnest an zwei Stangen**



- **Vogelnest an einer Stange**



- **Auf zwei Stangen balancieren**
Der Aufstieg kann entweder über eine andere Kugel erfolgen, über einen Felgaufschwung oder mit Hilfe eines Partners / Trainers über seine Schultern. Beim Aufstieg über eine andere Kugel sollte die Kugel unter den Stangen möglichst schnell nach dem Aufstieg entfernt werden, damit das balancierende Kind bei einem Absprung sicher auf dem Boden aufkommt.
Das auf den Stangen balancierende Kind steht mit jedem Fuß auf einer Stange.

- **Auf einer Stange balancieren**
Der Aufstieg erfolgt wie bei der Balance auf zwei Stangen. Beide Füße sind auf der Stange. Das balancierende Kind kann nun wie auf einen Drahtseil diverse Tricks machen, z.B. vorwärts und rückwärts laufen, Tor, kleines Fähnchen usw.



10. KOMBINATIONEN MIT ANDEREN ZIRKUSKÜNSTEN

a) EINRAD

Ein Hula-Hoop-Reifen wird auf der Kugel in die Hand genommen und waagrecht zur Seite gestreckt, ein Einradfahrer hält sich an dem Reifen fest und fährt um die Kugel. Das Kind auf der Kugel dreht sich im Kreis. Variation: Es wird in jeder Hand ein Reifen gehalten, jeweils ein Einradfahrer hält sich an einem Reifen fest und fährt im Kreis um die Kugel, das Kind auf der Kugel dreht sich mit.

b) AKROBATIK

- **Pyramiden:** In verschiedene Pyramidenformen werden KugelläuferInnen mit einbezogen, z.B. zwei Kinder sitzen auf den Schultern von zwei Jugendlichen, in der Mitte läuft ein Kind auf der Kugel, die drei Oberpersonen reichen sich die Hände.
- **Arabesque:** auf dem Bauch auf der Kugel nach vorne rutschen bis die Unterarme flach auf dem Boden liegen oder die Arme in Stützposition sind (s. Bild). Das Becken liegt auf der Kugel. Ein

Knie wird angezogen, das andere Bein wird nach oben gestreckt und auf den Fuß des angewinkelten Beines gelegt.



- **Bogengang:** Bei dieser Übung sollten bereits die Grundlagen des Bogengangs bekannt sein. Eine Brücke sollte sehr gut beherrscht werden. Die Artistin steht mit dem Rücken zur Kugel und berührt diese mit dem Bein / Oberschenkel. Die Arme werden nach oben gestreckt, ein Fuß wird angehoben. Die Nase führt die Rückwärtsbewegung über die Kugel an, Arme, Brust, Bauch, Hüfte und das angehobene Bein, dann das Standbein folgen. Das vorher angehobene Bein wird zuerst auf dem Boden abgesetzt (s. Bilder).



- **Rolle über die Kugel:** Mit Körperkontakt zur Kugel wird eine Rolle vorwärts über diese gemacht. Dabei muss darauf geachtet werden, dass die Kugel beim rollen nicht zu viel Schwung bekommt und dann an den Kopf des Kindes schlägt.



- **Rad an der Kugel vorbei:** Mit dem Bauch zur Kugel wird ein Rad ganz nah an der Kugel gemacht. Die Kugel kann dabei evtl. mit einem Ring fixiert werden. Die Hände werden knapp neben die Kugel gesetzt. Variante: Zwei oder vier Kinder können gleichzeitig an einer Kugel ein Rad machen.
- **Handstand abrollen über die Kugel:** Aus dem Stand mit dem Bauch zur Kugel wird der Körper angespannt. In einer Kippbewegung werden die Hände hinter der Kugel abgesetzt, der Körper wird durch das Aufsetzen auf der Kugel mit Schwung in den Handstand gebracht, anschließend wird abgerollt. Variante: Der Anfang wird wie beim normalen Handstand mit einem Spreizschritt begonnen. Die Artistin muss dann mit einer Schrittlänge Abstand vor der Kugel stehen. (Bilder s. nächste Seite)



- **Handstand Variationen zu zweit:**



c) ANDERE ZIRKUSTECHNIKEN

Man kann das Kugellaufen auch mit vielen anderen Disziplinen verbinden. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Denkbar ist beispielsweise auch die Verbindung von Kugellaufen und Rola-Bola, Diabolo, diversen Jongliertechniken (z.B. auch Gymnastikbälle, diese passen auch optisch gut zu den Kugeln) oder auch das Einbauen eines Mini-Trampolins ist beim Training mit der Kugel durchaus denkbar. Probiert einfach aus!

11. CHOREOGRAPHISCHE ANSÄTZE

- Zwei Kinder auf je einer Kugel stehen sich gegenüber. Das Kind A springt von der Kugel und steht dann mit gegrätschten Beinen zwischen den beiden Kugeln. Kind B springt von der Kugel und macht sich klein. Kind A springt über Kind B auf die Kugel, auf der zuvor Kind B war. Danach springt Kind B auf die Kugel von Kind A. Wenn dieser Bewegungsablauf flüssig funktioniert, sieht es aus wie eine Menschenjonglage und ist gar nicht mal so schwer!
- Drei oder mehr Kinder stehen auf je einer Kugel im Dreieck und springen auf Kommando gleichzeitig in derselben Richtung auf die Kugel des Nachbarkindes.

- Gerade für Anfänger auf der Kugel entstehen schnell schöne Bilder durch Laufmuster. So kann man beispielsweise eine Acht laufen oder mit mehreren Kindern das Kaskade-Muster der Jonglage auf dem Boden ablaufen.
- Mühle: Mindestens 3 Kinder stehen mit den Kugeln auf einer Linie und halten sich mit ausgestreckten Armen fest. Die zwei Äußeren Kinder schauen jeweils in die entgegengesetzte Richtung, dann laufen alle vorwärts, ganz automatisch läuft man dann im Kreis. Die Mittlere Person ist der Mittelpunkt des Kreises und sollte möglichst auf derselben Stelle bleiben und sich nur mitdrehen.
- Zwei Kinder stehen sich auf je einer Kugel gegenüber und halten zusammen einen Hula-Hoop Reifen mit beiden Händen fest. Der Reifen wird parallel zum Boden gehalten. Der Reifen wird nun von beiden Kindern gemeinsam in einer Kreisbewegung auf die Seite, dann nach oben und auf der anderen Seite wieder nach unten bewegt. Die Kinder folgen der Bewegung mit ihrem Körper, so dass sie sich beide einmal um sich selbst drehen. Der Hula Hoop Reifen darf dabei nicht losgelassen werden!
- Über Sprungbrett / Trampolin auf Kugel springen

Platz für eigene Notizen: