

Balance -

Dem Gleichgewicht auf der Spur

Zirkus- und Bewegungskünste, Kulturpädagogik



Was erwartet Sie?

Die innere und äußere Balance stehen bei jedem Menschen in einem engen Zusammenhang. In diesem Seminar beschäftigen Sie sich mit artistischen Balanciergeräten, der eigenen Balancierfähigkeit, Ruhe, Geduld und ihrem Gleichgewichtssinn. Bei allen Balancierkünsten geht es immer darum, unter künstlich erschwerten Bedingungen das Gleichgewicht zu halten. Der Gleichgewichtssinn ist eine wichtige Fähigkeit, der durch das balancieren des eigenen Körpers auf dem Rollbrett oder dem Drahtseil trainiert wird. Beim Balancieren auf einem beweglichen Gerät (Einrad, Kugel, Rolle, Hochstelzen) entstehen noch umfangreichere Körpererfahrungen, da neben dem eigenen Körper auch noch das Gerät ausbalanciert und fortbewegt werden muss. Eine Einführung in die jeweiligen Techniken, Übungsanleitungen, Training, Hilfestellungen und die Erarbeitung von Nummern sind Inhalte des Seminars.

Workshop-arbeit zu den folgenden Gebieten:

- Seiltanz
- Kugel, Rola-Bola balancieren
- Einrad fahren
- Stelzen laufen
- Übungsanleitungen, Hilfestellungen, Techniken & Training
- Körperarbeit zum Thema „innere Balance“
- Einführung in aktuelle Sicherheitsstandards
- Erarbeitung methodischer und didaktischer Arbeitshilfen zur Vermittlung von Balancierkünsten bis hin zum Nummernaufbau

Weitere Zirkus-Seminare in der Jubi:

- Akrobatik – Vertrau auf dich und bau auf Andere
- Clownerie und Inszenierung
- Handgeschicklichkeiten - Jonglage, Schwingen, Drehen UND Feuer
- Zirkusluft-Zirkusduft

Themenfeld:	Kulturpädagogik
Zielgruppe:	Multiplikator*innen
Alter:	ab 18 Jahre
Termin:	Freitag (16.00 Uhr) - Sonntag (16.00 Uhr)
Kosten:	230 € (15% Ermäßigung mit JuLeiCa)
Referent*innen:	Dominik Jobst, Sabrina Schmid

Bitte mitbringen:

- Kleidung, in der man sich gut bewegen kann
 - Dicke Socken als „Hausschuhe“ im Seminarraum / Turnschlappen – die man schnell aus- und anziehen kann
 - Feste Schuhe und wer hat: Knie, Ellenbogenschoner, Handschoner (wie vom Inliner-fahren) und ein passender (Fahrrad-)Helm
 - Wer hat: Zirkusgeräte aller Art
 - Trinkflasche
 - Dinge des persönlichen Bedarfs (Handtücher nicht vergessen!)
- ➔ Bettwäsche wird gestellt! Sie werden nach Möglichkeit in 2-Bett-Zimmern untergebracht.

Anreise:

Reisen Sie gerne mit den öffentlichen Verkehrsmitteln an und leisten damit einen wertvollen Beitrag zur jugendgerechten und ökologischen Anreise. Die RVO-Linie 379 hält direkt auf dem Gelände der Jugendsiedlung Hochland (Haltestelle „Rothmühle“) und ist auf unsere Essenszeiten abgestimmt.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales durch den Bayerischen Jugendring gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Seminarmanagement: Tel. 08041/ 7698-27
seminare@jugendsiedlung-hochland.de