



simplystrong
by UNIQA

Luftballonartistik mit Simplikus

MATERIAL/VORBEREITUNG: 1 Luftballon pro Kind aus der Zirkuskiste

BESCHREIBUNG:

Clown Simplikus hat heute eine Luftballonnummer einstudiert. Versuche zuerst, deinen Luftballon aufzublasen und zu verknoten. Schaffst du es allein? Wenn nicht, hilft dir die/der Zirkusdirektor:in bestimmt. Jetzt bist du ein:e Luftballonartist:in. Probiere nun die folgenden Übungen aus:

KANNST DU SCHON ...

- ... den Luftballon in deine Hand legen und ihn durch den Raum führen, ohne dass er den Boden berührt?
- ... den Luftballon mit dem Zeigefinger durch den Raum führen, ohne dass er den Boden berührt?
- ... den Luftballon hochwerfen und fangen?
- ... den Luftballon hochwerfen, in die Hände klatschen und ihn wieder fangen?
- ... den Luftballon immer durch Anstupsen in der Luft halten, ohne dass er den Boden berührt?
- ... den Luftballon am Boden anpusten bis zu einem vorgegebenen Ziel?

- ... die folgende Übung zu zweit ausführen?
- ... gemeinsam mit deinem / deiner Clownfreund:in einen oder zwei Luftballons zwischen euren Bauch geben und ein paar Schritte gehen? Wie weit schafft ihr es?
- ... eine Luftballonartist:innenübung erfinden?

Willst du deinem Publikum noch einen Zaubertrick vorführen? Reibe deinen Luftballon fest an deinem Bauch oder deinem Bein und halte ihn dann über den Kopf deines Nachbarclowns – und schon kommt das große Finale: Du lässt den Luftballon mit deinen Füßen platzen – das klingt wie die Popcornmaschine im Zirkus, oder?

VARIATIONEN/TIPPS:

Gerade bei dieser Übung gibt es viele Variationen und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Je nach Motivation können die Übungen natürlich auch im Staffelnbewerb durchgeführt werden.





simplystrong
by UNIQA

Simplikus Sportshow in der Zirkusmanege

MATERIAL/VORBEREITUNG: Sitzkreis mit kleinen Stühlen

BESCHREIBUNG:

Simplikus und seine Clownfreunde haben eine lustige Sportshow vorbereitet. Die Kinder versammeln sich im Kreis, die/der Zirkusdirektor:in liest die Bewegungsgeschichte vor und führt gemeinsam mit den Kindern die Bewegungen dazu aus. Natürlich können nach Belieben weitere Sportübungen ergänzt werden.

GESCHICHTE

Es ist ein strahlender Tag im Zirkusland. Die Sonne lacht vom Himmel herab und taucht die Zirkuskuppel in leuchtendes Gelb. Simplikus und die anderen Clowns sind aufgeregt, denn heute ist ihr großer Auftritt in der Manege des Zirkuszelt. Sie haben eine Sportshow geplant. Mit ihren roten Nasen und bunten Kostümen betreten sie die Manege und beginnen ihre lustige und tollpatschige Bewegungsshow.

Zuerst begrüßen sich die Clowns gegenseitig, aber erst nach dem fünften Mal klappt es mit dem Händeschütteln.

Zu Beginn wärmen sich alle Clowns auf und drehen dabei ihren Oberkörper fünfmal nach rechts und nach links. Sie stellen sich fünfmal auf die Zehenspitzen und strecken die Arme weit nach oben.

Als Erstes beschließen die Clowns, Kniebeugen zu machen. Sie beginnen, ihre Knie zu beugen und wieder zu strecken. Sie zählen dabei laut bis zehn.

Nun wollen die Clowns ihre kräftigen Arme trainieren und versuchen, Liegestütze zu machen. Doch anstatt in die Höhe zu kommen, kullern sie lustig auf dem Boden herum wie kleine Käfer.

Nachdem sie ihre Arme gestärkt haben, sind Simplikus und die Clowns bereit für den Hampelmann. Sie hüpfen wild auf und ab wie Hampelmänner und sagen: „Hampelmann, Hampelmann, wir springen wild umher, Hampelmann, Hampelmann, das lieben wir so sehr“.

Nun kommt der Höhepunkt der Sportshow, denn Simplikus und seine Freunde haben ihre Räder mit. Sie fahren eine Runde in der Manege, dann steil über eine Rampe hinauf und auf der anderen Seite schnell hinunter. Diese Runde wiederholen sie auf alle Fälle viermal. Diese Nummer ist das große Finale der Sportshow. Alle verbeugen sich und applaudieren sich gegenseitig.

MÖGLICHE BEWEGUNGEN

Alle Kinder bewegen sich (gehen oder laufen) lustig im Kreis. Sie bücken sich und packen mit der linken Hand einen Fußknöchel, heben den Fuß an, stellen ihn wieder ab und wiederholen die Übung auf der anderen Seite.

Die Kinder versuchen, dem Nachbarkind die Hand zu schütteln, greifen aber absichtlich daneben. Nach ein paar Versuchen klappt es endlich.

Die Kinder stehen im stabilen Stand und drehen den Oberkörper nach rechts und links, bis sie eine angenehme Spannung spüren. Danach stellen sie sich fünfmal auf die Zehenspitzen und strecken die Hände nach oben.

Die Kinder führen die Kniebeugen aus und zählen gemeinsam bis zehn.

Die Kinder nehmen die Stützposition am Boden ein, versuchen Liegestütz zu machen (kniend oder normal), legen sich aber auch auf den Bauch und lachen, weil sie es nicht schaffen.

Zirkusdirektor:in und Kinder machen gemeinsam den Hampelmann: Zuerst üben sie die Bewegung mit den Beinen (Beine im Sprung öffnen und schließen). Dann üben sie die Armbewegung (Arme über den Kopf zusammenklatschen und wieder öffnen) und zum Schluss führen sie beide Bewegungen zusammen.

Alle Kinder setzen sich auf den Popo (oder legen sich auf den Rücken), heben die Beine an und strampeln mit den Beinen. Wenn es bergauf geht, ist es eine langsame Bewegung, bergab eine schnelle. Danach stehen die Kinder auf, verbeugen sich und applaudieren zum Ende der Show.





simplystrong
by UNIQA

Fingerakrobatik

MATERIAL/VORBEREITUNG: /

BESCHREIBUNG:

Deine Finger sind jetzt die Stars der Manege. Zur Vorbereitung öffne und schließe deine Hand mehrmals hintereinander. Nun schaust du dir jeden Finger einzeln an und führst folgende Fingerakrobatikübungen durch:

- Dein Daumen berührt der Reihe nach jede Fingerspitze (rechte Hand) – vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger – und wieder zurück.
- Dein Daumen berührt der Reihe nach jede Fingerspitze (linke Hand) – vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger – und wieder zurück.
- Dein Daumen berührt der Reihe nach jede Fingerspitze (beide Hände gleichzeitig) – vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger und wieder zurück.
- Mache die Übung und zähle mit: 1, 2, 3, 4 – 4, 3, 2, 1.
- Mache mit der rechten Hand eine Faust und verstecke deinen Daumen unter den Fingern. Dann sprich den Zauberspruch: „ZiZaZauberei, ZiZaZauberei, ich zaubere meinen rechten Daumen herbei.“ Der rechte Daumen zeigt nach oben (OK-/Gut-gemacht-Zeichen).
- Mache mit der linken Hand eine Faust und verstecke deinen Daumen unter den Fingern. Dann sprich den Zauberspruch: „ZiZaZauberei, ich zaubere meinen linken Daumen herbei.“ Der linke Daumen zeigt nach oben (OK-/Gut-gemacht-Zeichen).
- Wie schnell kannst du deine Fingerakrobatik durchführen?
- Kannst du dich auch langsam im Raum bewegen, während du deine Fingerakrobatik ausführst?
- Kennst du noch einen anderen Fingerzaubrick? Zeig ihn uns!





simplystrong
by UNIQA

Jonglieren mit dem Zeitungsball

MATERIAL/VORBEREITUNG: ein Blatt Zeitungspapier pro Kind, um daraus einen Ball zu „zaubern“. Alternativ können Jongliertücher oder die Jonglierbälle verwendet werden, wenn keine Zeitung zur Hand ist.

BESCHREIBUNG:

Simplikus hat seine Jonglierbälle zu Hause vergessen, und genau heute sollte er mit einer Jonglier Nummer auftreten. Was macht er nun? Da kommt ihm eine Idee. Simplikus hat Zauberkräfte und zaubert sich mit seinem Zauberspruch „ZiZaZauberei, Zeitungspapier nun eine Kugel sei“ aus einem Blatt Zeitungspapier einen tollen Jonglierball (zerdrücke ein Zeitungsblatt fest mit beiden Händen und forme daraus einen Ball).

Schnappe dir deinen Zeitungsball und versuche folgende Übungen:

KANNST DU SCHON ...

- ... den Zeitungball aus der rechten Hand über dem Kopf zur linken Hand geben?
- ... den Zeitungball um deinen Körper kreisen lassen?
- ... den Zeitungball um das rechte und das linke Bein kreisen lassen?
- ... den Zeitungball nach oben werfen und ihn fangen?
- ... den Zeitungball nach oben werfen, einmal klatschen und ihn fangen?
- ... den Zeitungball nach oben werfen, dich hinsetzen und ihn fangen?
- ... den Zeitungball nach oben werfen, dich einmal drehen und ihn fangen?
- ... den Zeitungball so hoch werfen, wie es geht, und ihn wieder fangen?
- ... eine Zeitungsbällübung erfinden?





simplystrong
by UNIQA

Der magische Stuhl

MATERIAL/VORBEREITUNG: –

BESCHREIBUNG:

Clown Simplikus ist heute wieder besonders kreativ und versucht sich als Zauberer. Er zaubert unsichtbare magische Stühle, die zu einer großen Stuhlreihe führen. Los geht's!

Suche dir einen Platz an der Wand. Lehne dich mit deinem Rücken an die Wand und rutsche nach unten. Stell dir vor, du setzt dich auf einen Stuhl. Wow, schon hat der Zauber geklappt und es gibt viele magische Stühle im Raum – ob sich da wohl wer draufsetzen kann?

Wenn das gut klappt, kannst du einmal versuchen, ...

... dich auf die Zehenspitzen zu stellen.

... ohne Hilfe der Wand einen Stuhl herbeizuzaubern.

Jetzt geht es richtig los. Die/der Zirkusdirektor:in teilt die Kinder in ca. vier gleich große Zirkusgruppen – versuche mit deinen Zirkuskolleg:innen eine lange Sitzreihe zu bilden. Das funktioniert so:

Ein Kind macht den magischen Stuhl, das zweite Kind stellt sich davor und setzt sich auf die Knie des ersten und so weiter. So sollte jedes Kind auf den Knien der Person hinter sich sitzen. Schafft ihr es, das Gleichgewicht zu halten?

Wie lang wird eure Reihe?

Natürlich darf jeder einmal der magische Stuhl sein :-)

VARIATIONEN/TIPPS:

Wenn ihr wollt, könnt ihr Jongliertücher einbauen, die das letzte Kind in der magischen Stuhlreihe in die Höhe wirft und wieder aufzufangen versucht, oder ihr gebt ein Jongliertuch oder einen Ball von der Spitze bis zum Ende der Stuhlreihe durch.





simplystrong
by UNIQA

Zirkulinas Seiltanzshow

MATERIAL/VORBEREITUNG: ein Springseil aus der Zirkuskiste pro Kind

BESCHREIBUNG:

Du bist Zirkulina, die fantastische Seiltänzerin. Lege deine Sprungschnur als Linie gerade vor dir auf den Boden. Versuche mit deinen Füßen auf deinem Artist:innenseil zu stehen oder zu balancieren!

KANNST DU SCHON ...

- ... am Seil entlang vorwärts balancieren?
- ... am Ende eine Drehung machen?
- ... auf Zehenspitzen balancieren?
- ... am Ende eine Drehung auf einem Bein machen?
- ... am Seil entlang rückwärts balancieren?
- ... in der Mitte in die Hocke gehen und dich wieder aufrichten?
- ... in der Mitte ein Bein und eine Hand wegstrecken und die Balance halten?
- ... mit geschlossenen Augen balancieren?
- ... eine Seiltanzübung erfinden?

Mit einem einfachen Zauberspruch kannst du dein Seil zum Abschluss in einen tollen Kreis verwandeln: „Simsalabim und trallala, ein kleiner Kreis entsteht jetzt da.“ Während du den Zauberspruch sprichst, hockst du dich an ein Seilende, nimmst es in die Finger und ziehst das Ende am Boden entlang zum anderen Seilende, und schon ist ein Kreis entstanden.

VARIATIONEN/TIPPS:

Wenn ihr möchtet und ausreichend Platz habt, könnt ihr alle Seile z. B. im Kreis aneinanderlegen und alle hintereinander in die Manege balancieren.





simplystrong
by UNIQA

Ballartistik mit Zirkulina

MATERIAL/VORBEREITUNG: ein kleiner Jonglierball aus der Zirkuskiste

BESCHREIBUNG:

Zirkulina ist heute eine hervorragende Ballkünstlerin. Such dir eine:n gleich große:n Partner:in und stellt euch Rücken an Rücken mit einem kleinen Abstand auf. Versucht die folgenden Kunststücke:

- Dreht euch gleichzeitig auf dieselbe Seite und übergebt mit den Händen seitlich in der Mitte den Ball, ohne eure Beine zu bewegen.
- Dreht euch gleichzeitig auf die andere Seite und übergebt wieder seitlich in der Mitte den Ball, ohne eure Beine zu bewegen.
- Übergebt den Ball über euren Köpfen.
- Übergebt den Ball durch eure gegrätschten Beine.
- Rollt den Ball durch eure gegrätschten Beine.
- Verändert die Distanz. Näher oder weiter weg, was ist einfacher?
- Klemmt den Ball zwischen eure Rücken und versucht, in die Hocke zu gehen, ohne den Ball zu verlieren.
- Klemmt den Ball zwischen eure Rücken und versucht, euch gemeinsam durch den Raum zu bewegen.
- Schafft ihr die Übungen auch blind?
- Welche gemeinsamen Kunststücke fallen euch noch mit dem Ball ein?





simplystrong
by UNIQA

Reissäckchenartistik

MATERIAL/VORBEREITUNG: ein Reissäckchen aus der Zirkuskiste pro Kind

BESCHREIBUNG:

Zirkulina ist heute eine großartige Reissäckchen-Artistin. Schnappe dir ein Reissäckchen und führe folgende Balanceübungen durch.

KANNST DU SCHON ...

- ... das Reissäckchen auf dem Kopf im Stehen balancieren?
- ... das Reissäckchen auf dem Kopf im Gehen balancieren?
- ... mit dem Reissäckchen auf dem Kopf in die Hocke gehen?
- ... im Sitzen das Reissäckchen auf den Kopf legen und ohne Hände aufstehen?
- ... das Reissäckchen auf dem Handrücken balancieren?
- ... das Reissäckchen von einem deiner Handrücken hochwerfen und mit beiden Händen fangen?

... das Reissäckchen mit beiden Händen hochwerfen und mit beiden Händen fangen?

... das Reissäckchen mit einer Hand hochwerfen und mit beiden Händen fangen?

... das Reissäckchen mit der anderen Hand hochwerfen und mit beiden Händen fangen?

- Geh nun in den Vierfüßlerstand und lass dir von einer/einem Freund:in das Reissäckchen auf den Rücken legen. Kannst du so ein paar Meter vorwärtskrabbeln, ohne dass das Reissäckchen herunterfällt?
 - Als Abschluss stellt ihr euch alle im Kreis auf und versucht vorsichtig, gleichzeitig die Reissäckchen in die Mitte des Kreises zu werfen. Schafft ihr einen großen Reissäckchenhaufen?
- Variante: Die Zirkuskiste wird in die Mitte gestellt. Ihr versucht alle, das Reissäckchen in die Zirkuskiste zu werfen.





simplystrong
by UNIQA

Zirkulinas Schlangenmensch-Show

MATERIAL/VORBEREITUNG: ein Blatt Zeitungspapier so zusammenrollen, dass daraus ein Stab entsteht.

BESCHREIBUNG:

Du bist ein biegsamer Schlangenmensch. Schnappe dir deinen Zeitungsstab und zeige folgende Kunststücke. Lass den Zeitungsstab nie los!

KANNST DU SCHON ...

- ... den Zeitungsstab mit beiden Händen auf Zehenspitzen über deinen Kopf halten?
- ... den Zeitungsstab unter deinem Körper verstecken und dich zusammenkauern?
- ... den Zeitungsstab mit beiden Händen über deinen Kopf halten und dich nach links und rechts dehnen?

- ... den Zeitungsstab mit beiden Händen halten und nach vorne mit den Füßen darübersteigen?
- ... den Zeitungsstab mit beiden Händen halten und nach hinten mit den Füßen darübersteigen?
- ... mit dem Zeitungsstab den Anfangsbuchstaben deines Namens in die Luft schreiben?
- ... mit dem Zeitungsstab deinen Namen in die Luft schreiben?
- ... mit dem Zeitungsstab fünf Gegenstände im Raum berühren und diese mit deinem eigenen Zauberspruch verzaubern?
- ... jemanden über deinen Zeitungsstab springen lassen?
- ... ein Kunststück mit dem Zeitungsstab erfinden?





simplystrong
by UNIQA

Zirkulina und ihre Zirkustellershow

MATERIAL/VORBEREITUNG: Einen Zirkusteller mit Stab und ein Markierungshütchen pro Kind aus der Zirkuskiste

BESCHREIBUNG:

Und jetzt geht's richtig los! Heute ist Zirkulina eine Zirkusteller-Artistin. Das Drehen mit dem Zirkusteller ist ganz schön schwierig, aber ihr könnt es üben. Gemeinsam schafft ihr es! Oder schaffst du es vielleicht sogar auch allein? Vielleicht findest du auch noch andere Gegenstände, die sich gut drehen lassen und reif für den Zirkus sind? Auf geht's! Schnapp dir einen Teller, ein Holzstäbchen und ein Markierungshütchen und starte mit der Aufwärmübung: Dafür stellst du das Markierungshütchen auf deinen ausgewählten Platz. Klopfe nun im Takt mit dem Stäbchen auf deinen Teller und gehe im Raum umher. Beim Kommando „Teller sind los“, läufst du schnell zu deinem Markierungshütchen. Achtung, halte beim Laufen den Stab eng an deinen Körper! Führe nun folgende Kunststücke aus:

KANNST DU SCHON ...

- ... den Teller auf deinem Kopf balancieren und stillstehen?
- ... den Teller auf deinem Kopf balancieren und in die Hocke gehen?
- ... den Teller auf deinem Kopf balancieren und auf einem Bein stehen?

- ... den Teller auf deinem Zeigefinger balancieren?
- ... den Teller auf deinem Zeigefinger balancieren und den Teller andrehen?
- ... den Teller auf dem Stab balancieren?
- ... den Teller auf dem Stab balancieren und herumgehen, in die Hocke gehen oder andere Bewegungen ausführen?
- ... den Holzstab durch das Markierungshütchen geben und mit beiden Händen den Stab drehen? Siehst du, wie das Hütchen tanzen kann?
- ... die König:innenübung 1 ausführen? Halte den Holzstab aufrecht und ruhig, lege den Teller obendrauf. Dein:e Freund:in oder du selbst drehst vorsichtig den Teller an.
- ... die König:innenübung 2 ausführen? Du bekommst einen Stab mit einem sich drehenden Teller überreicht. Kannst du ihn so halten, dass sich der Teller weiterdreht? (Pädagog:in dreht den Teller an.)
- ... die König:innenübung 3 ausführen? Schaffst du es selbst, den Teller am Stab anzudrehen? Kleiner Tipp: Halte deinen Arm ganz ruhig. Das Drehen funktioniert mit kleinen Bewegungen aus dem Handgelenk.





simplystrong
by UNIQA

Pferdeshow in der Manege

MATERIAL/VORBEREITUNG: Sitzkreis mit kleinen Stühlen

BESCHREIBUNG:

Alle Kinder sitzen im Sitzkreis. Im Zirkus gibt es heute eine großartige Pferdenummer. Die/der Zirkusdirektor:in liest die Geschichte vor. Du bist jetzt ein tolles Zirkuspferd. Hör gut zu und führe die Bewegungen der Pferde aus. Manege frei!

| GESCHICHTE | MÖGLICHE BEWEGUNGEN |
|---|--|
| Wunderschöne stolze Pferde galoppieren in die Manege. | Alle Kinder stampfen im Sitzen mit den Beinen auf den Boden. |
| Sie machen eine wilde Rechtskurve. | Alle Kinder lehnen sich nach rechts. |
| Die Pferde wiehern und galoppieren weiter. | Alle Kinder wiehern laut und stampfen mit den Beinen auf den Boden. |
| Plötzlich stoppen sie und machen eine wilde Linkskurve. | Alle Kinder lehnen sich nach links. |
| Sie traben über Hindernisse. | Alle Kinder stehen auf, und machen einen Kniehebelauf und setzen sich wieder hin. |
| Die edlen Pferde galoppieren weiter und drehen sich im Kreis. | Alle Kinder stampfen mit den Beinen auf den Boden, springen auf, drehen sich und setzen sich wieder hin. |
| Vor den Pferden liegt ein Wassergraben. Hü hott – und sie springen drüber. | Alle Kinder stehen auf und springen hoch mit angezogenen Beinen, sodass beide Beine gleichzeitig in der Luft sind. |
| Die Pferde schrauben vor Anstrengung und neigen kurz den Kopf zu Boden. | Alle Kinder gehen in Liegestützposition (Knie am Boden) und neigen den Kopf zu Boden. |
| Die Pferde haben wieder Energie und galoppieren auf die letzten Hindernisse zu. Sie springen über drei Hindernisse. | Alle Kinder springen dreimal in die Luft und rufen „Hü hott“. |
| Die Pferde stellen sich in einer Reihe auf und das Publikum applaudiert. | Alle Kinder spenden tosenden Applaus, drehen sich und hüpfen am Stand. |





simplystrong
by UNIQA

Tierische Zirkusshow

MATERIAL/VORBEREITUNG: ein Stuhl pro Kind, Jongliertücher aus der Zirkuskiste
Die Stühle werden im Kreis aufgestellt.

BESCHREIBUNG:

Alle Kinder verkleiden sich als Tiere. Dazu zieht jedes von ihnen ein Jongliertuch und befestigt es an seinem Körper. Hinter jeder Farbe ist ein Tier versteckt. Die/der Zirkusdirektor:in verrät jedem Kind, welches Tier es ist. Dabei bekommen mehrere Kinder das gleiche Zirkustier zugeteilt. Jedes Kind setzt sich auf einen Stuhl. Dann ruft die/der Zirkusdirektor:in den Namen eines Tiers, zum Beispiel „Löwe“. Alle Kinder, denen vorher der Löwe zugeteilt wurde, müssen aufstehen und miteinander die Plätze tauschen, und zwar entweder lautlos oder mit dem dazu passenden Tiergeräusch. Beim

Kommando „Zirkusshow“ wechseln alle Tiere die Plätze und machen ihre Tiergeräusche. Die Kinder dürfen sich nicht wieder auf den eigenen Stuhl setzen, es muss ein anderer Stuhl sein.

VARIATIONEN/TIPPS:

Die Kinder ziehen je ein Jongliertuch, wobei jede Farbe für ein Tier steht. Sie halten das Jongliertuch während des Spiels, damit man weiß, ob alle Kinder zur richtigen Zeit ihre Plätze getauscht haben.

VORSCHLAG ZIRKUSTIERE:

Zirkusmaus = Gelb
Zirkuspferd = Rot
Zirkuslöwe = Grün
Zirkushund = Blau





simplystrong
by UNIQA

Tierfamilienshow im Zirkus

MATERIAL/VORBEREITUNG: –

BESCHREIBUNG:

Suche dir eine:n Partner:in. Ihr seid jetzt ein Tierpaar – Elternteil und Kind. Die/der Zirkusdirektor:in teilt dir ein Zirkustier zu. Überlege, welche Laute dieses Tier von sich gibt. Das Elterntier hat mit ihrem/seinem Kind nun einen großen Auftritt im Zirkus. Leider ist auf dem Weg zur Manege das Licht ausgefallen. Die einzige Möglichkeit, sich nicht zu verlieren, ist, dass das Kindertier dem Geräusch des Elterntiers folgt. Das Kindertier schließt die Augen und kann sich nur an den vereinbarten Tiergeräuschen orientieren. Das Kind folgt seinem Elternteil ganz dicht, aber ohne Berührung, sondern nur dem Gehör nach

durch den Raum bis in die Manege. Der Elternteil sagt natürlich auch, wenn Gefahren lauern, damit sich das Kindertier nicht verletzt. Schafft ihr es in die Manege und könnt ihr gemeinsam als Tierpaar ein Kunststück vorführen? Schafft ihr es vielleicht sogar, euch so fortzubewegen wie das Tier, das ihr seid? Anschließend folgt ein Wechsel.

VARIATIONEN/TIPPS:

Typische Tiergeräusche wie Katze, Schlange, Hund, Elefant, Löwe oder Affe auswählen. Alles ist ein Kunststück – die Kinder sollen in ihrer Kreativität gefördert werden. Natürlich kann man den Kindern eine Hilfestellung für das Finden eines Kunststücks oder des richtigen Tiergeräuschs geben.





simplystrong
by UNIQA

Pferdedressur in der Manege

MATERIAL/VORBEREITUNG: Zeitungspapier, auf Wunsch Musik oder Musikinstrument als Hintergrund
Zeitungspapier zusammenrollen, sodass ein Stab entsteht. Nun werden die Stäbe parallel nebeneinander (in ca. 50 cm Abstand) auf den Boden gelegt. Die Hintergrundmusik wird eingeschaltet.

BESCHREIBUNG:

Heute kommen Hufine und ihre Pferdefreundinnen und -freunde in die Manege und alle zeigen uns eine großartige Dressur. Du bist jetzt ein tolles Zirkuspferd. Welche Gangarten hat ein Pferd? Schritt, Trab und Galopp! Weißt du, wie diese Bewegungen aussehen? Kannst du sie ausführen? Führe nun folgende Pferdenummern mit unterschiedlichem oder einem für dich passenden Tempo über die Hindernisse/Stäbe aus.

KANNST DU SCHON ...

- ... vorwärts über die Hindernisse traben?
- ... laut wiehern und schneller über die Hindernisse galoppieren?
- ... rückwärts über die Hindernisse im Schritt gehen?
- ... seitwärts zwischen den Hindernissen traben?
- ... seitwärts zwischen den Hindernissen galoppieren?
- ... mit einem Bein und dann mit beiden Beinen über die Hindernisse springen?
- ... im Slalom über die Hindernisse traben?
- ... gemeinsam mit einem zweiten Pferd Hand in Hand über die Hindernisse laufen?
- ... gemeinsam mit einem zweiten Pferd Hand in Hand über die Hindernisse springen?
- ... bei einem plötzlichen Musikstopp eine halbe Drehung ausführen und in die andere Richtung traben?
- ... eine Pferdedressur erfinden?





simplystrong
by UNIQA

Tierisches Durcheinander

MATERIAL/VORBEREITUNG: ein Markierungshütchen aus der Zirkuskiste pro Kind. Die Kinder schnappen sich die Markierungshütchen und verteilen sie im Raum. Merke dir gut, wo du deines hingelegt hast!

BESCHREIBUNG:

Heute lernst du viele Tiere im Zirkus kennen. Die/der Zirkusdirektor:in ruft ein Tier in die Manege und du bewegst dich wie dieses Tier durch den Raum. Wenn die/der Zirkusdirektor:in „Tiere sind los“ ruft, dann bewegst du dich in der Bewegung des Tieres so schnell wie möglich zu deinem Hütchen und machst das Geräusch des Tieres nach. Welche Tiere gibt es im Zirkus? Weißt du, welche Geräusche diese Tiere machen und wie sie sich fortbewegen?

| TIER | BEWEGUNG | GERÄUSCH |
|----------------|---|--------------------------|
| Pferd | Traben oder Hopselauf | Wiehern |
| Elefant | Stampfen und den Arm wie einen Rüssel schwenken | Trompeten |
| (Kleiner) Hund | Zappeln | Bellen |
| Floh | Sich klein machen und hüpfen | Stumm |
| Löwe | Schnelles Laufen mit Bizepscurls | Brüllen |
| Affe | Auf allen Vieren laufen und zwischendurch am Kopf und unter den Achseln kratzen | Affenbrüllen (Uhuhuh) |
| Schlange | Am Boden schlängeln | Zischen (Tsssss) |
| Pinguin | Watscheln | Quietschen |
| Adler | Flugbewegungen | Adlerschrei (Quietschen) |
| Hase | Hüpfen wie ein Hase | Schnuffeln |





simplystrong
by UNIQA

Zaubershow

MATERIAL/VORBEREITUNG: selbst gebastelter Zauberstab (Anleitung im Pädagog:innenheft) oder Zeitungspapier zu einem Stab zusammenrollen

BESCHREIBUNG:

Magie, Magie, Magie! Du bist eine Zauberin/ein Zauberer mit einem selbst gebastelten Zauberstab (siehe Anleitung) und suchst dir eine:n Zauberparker:in. Die/der Kleinere darf zuerst zaubern, dann ist die/der andere an der Reihe. Der Zauberstab bewegt Körperteile deiner Partnerin/deines Partners und gibt Bewegungen vor.

Berühre Körperteile mit dem Zauberstab und erwecke sie zum Leben:

- die rechte Hand
- die linke Hand
- den Kopf
- den Po
- die Beine
- die Füße
- den Bauch

Versuche nun, Bewegungen mit dem Zauberstab vorzugeben, zum Beispiel dass die linke Hand das rechte Bein berührt. Was fällt dir alles ein?

VARIATIONEN/TIPPS:

Wenn Partner:innenübungen für die Kinder zu schwierig sind, kann auch die/der Pädagogin/Pädagoge zaubern und ein Kind mit dem Stab berühren. Das Kind zeigt die Übung vor und alle Paare machen sie nach. Am Folgetag kann das Spiel dann ohne Hilfe der Pädagogin / des Pädagogen gespielt werden.





simplystrong
by UNIQA

Manege des Glücks

MATERIAL/VORBEREITUNG: –

BESCHREIBUNG:

Bist du die/der beste Zirkusartist:in aller Zeiten? Dann hast du dir tosenden Applaus verdient! Stellt euch jeweils paarweise gegenüber auf. Die Finger eurer ausgestreckten Hände berühren sich. Alle Paare reihen sich nebeneinander auf, damit ein Spalier entsteht. Das erste Kind darf sich vor diese

Straße in die Manege stellen und auf Kommando durch das Spalier laufen. Alle ausgestreckten Hände gehen in Kettenreaktion nacheinander in die Höhe. Alle Kinder bejubeln die laufende Zirkusartist:in/den laufenden Zirkusartisten. Diese:r stellt sich am Ende der Straße an und streckt wieder die Arme aus. Jedes Kind darf einmal durchlaufen und sich bejubeln lassen. Wie fühlt es sich an, so viel Applaus zu bekommen?





simplystrong
by UNIQA

Massage in der Manege

MATERIAL/VORBEREITUNG: ein kleiner Jonglierball aus der Zirkuskiste

BESCHREIBUNG:

Auch Zirkusartist:innen werden irgendwann müde und brauchen Entspannung. Suche dir eine:n Partner:in. Ein Kind legt sich auf den Bauch, das zweite Kind führt eine Massage durch. Dann tauscht ihr. Der Rücken ist die Zirkusmanege. Die Manege wird nun saubergewischt (kreisende Streichelbewegungen über den ganzen Rücken). Nun kommen die Pferde in die Manege und galoppieren herum (dynamische Bewegungen mit den Fingerspitzen). Der

Balljongleur übernimmt die Manege (mit dem Ball auf- und abrollen). Bevor die Elefanten die Manege betreten, werden die Sägespäne wieder glattgedrückt (runde Streichelbewegungen über den ganzen Rücken). Die Elefanten trampeln in die Manege (Handflächen mit Druck aufsetzen). Die Clowns stolpern in die Manege und vertreiben die Elefanten (Zickzackbewegungen mit allen Fingern). Am Ende der Vorführung tobt das Publikum und brennt für die Aufführung (reibe deine Hände gegeneinander, bis sie warm sind, und lege sie deiner Partnerin/deinem Partner auf).





simplystrong
by UNIQA

Zauberknöten lösen

MATERIAL/VORBEREITUNG: –

BESCHREIBUNG:

Clown Simplikus ist ein Missgeschick passiert. Er hat unseren schönen Zirkuskreis verzaubert und jetzt sind alle Artist:innen verknotet. Schaffen sie es im Team, sich mit Bewegung zu entknoten, oder brauchen sie einen Zauberspruch, um wieder freizukommen?

VARIANTE 1 IN KLEINGRUPPEN:

Fünf bis acht Kinder stehen eng in einem Kreis zusammen. Jedes Kind streckt die Hände nach vorne und gibt die Hände einem anderen Kind. Es dürfen nicht beide Hände denselben und auch nicht den nebenstehenden Partner:innen gegeben werden.

Wenn keine Hände mehr frei sind, versucht die Gruppe vorsichtig und in Teamarbeit – mit Drehen, Übersteigen und Unten-Durchkriechen –, den Knöten zu lösen, ohne dabei die Hände loszulassen. Je jünger die Kinder, desto kleiner sollte der Kreis sein, damit die Übung nicht zu schwierig ist. Wenn es gar nicht funktioniert, hilft vielleicht der Zauberspruch „Simsalabim, eins, zwei, drei, die Knöten sind nun alle frei“, und schon sind alle wieder erlöst.

VARIANTE 2:

Aus dem Stehkreis heraus gehen alle Kinder mit hochgestreckten Armen in die Mitte. Dort sucht sich jede Hand eine andere und fasst sie. Ohne die Hände loszulassen, soll aus diesem „Knöten“ nun nach und nach wieder ein Kreis werden. Meistens gelingt dies auch nach einiger Zeit.





simplystrong
by UNIQA

Partnershow

MATERIAL/VORBEREITUNG: eventuell Springseile aus der Zirkuskiste

BESCHREIBUNG:

Zu zweit geht vieles leichter. Außerdem ist es im Zirkus wichtig, sich aufeinander verlassen zu können. Such dir eine:n Partner:in und versucht, folgende Bewegungen gemeinsam auszuführen. Fallen euch vielleicht sogar noch andere Partner:innenübungen ein, bei denen ihr euch vertrauen müsst und die sich für eine Zirkusshow eignen?

- Ihr stellt euch gegenüber auf, schaut euch an und haltet euch an den Oberarmen fest. Nun stellt sich ein:e Zirkusartist:in auf die Füße der/des anderen. Haltet euch gut fest und geht nun ein Stück gemeinsam spazieren. Stellt euch ein gerades Seil am Boden vor und balanciert darüber. (Optional können auch Springseile aus der Zirkuskiste am Boden aufgelegt werden.)
- Ihr stellt euch wieder gegenüber auf und fasst euch an den (Unter-)Armen. Nun versucht eine:r von euch, sich nach hinten zu lehnen. Natürlich wechselt ihr euch ab. Schafft ihr es, euch beide nach hinten zu lehnen, ohne umzufallen?

- Bei dieser Übung geht es darum, einander zu vertrauen. Du stellst dich mit dem Rücken vor deine:n Partner:in. Diese:r legt die Arme auf deinen oberen Rücken oder deine Schulterblätter. Jetzt darfst du dich langsam und mit viel Gefühl nach hinten lehnen und dein:e Partner:in hält dich. Traust du dich das auch mit geschlossenen Augen? Anschließend tauscht ihr die Plätze und du hältst dein:en Partner:in.
- Ihr stellt euch paarweise Rücken an Rücken auf und verhakt eure Arme. Könnt ihr euch gemeinsam hinsetzen und wieder aufstehen?

VARIATIONEN/TIPPS:

Dein:e Partner:in und du spielt Zirkuswagen. Du stellst dich hinter ihr/ihm auf und gibst die Richtung mit Kommandos am Rücken vor. Auf die rechte Schulter klopfen bedeutet nach rechts gehen. Auf die linke Schulter klopfen bedeutet nach links gehen. Auf beide Schultern klopfen bedeutet geradeaus gehen. Beide Hände auf beiden Schultern halten heißt stehen bleiben.





simplystrong
by UNIQA

Bewegungslied „Clowns, die hüpfen“

MATERIAL/VORBEREITUNG: Simplikus YouTube-Playlist öffnen oder eine Gitarre zum Selberspielen bereitstellen

NOTEN: Das Lied hat die Melodie von „Bruder Jakob“.

BESCHREIBUNG:

Heute gibt es eine musikalische Clownnummer von Simplikus, dem Clown. Du kannst laut mitsingen, aber noch wichtiger ist, dass du die passenden Bewegungen zum Lied ausführst.

Clowns, die hüpfen, Clowns, die hüpfen, rundherum, rundherum.

Stolpern über Füße, stolpern über Füße, diese Clowns, diese Clowns.

Clowns, die hüpfen, Clowns, die hüpfen, kreuz und quer, kreuz und quer.

Schneiden dann Grimassen, schneiden dann Grimassen, diese Clowns, diese Clowns.

Clowns, die hüpfen, Clowns, die hüpfen, richtig hoch, richtig hoch.

Hocken sich dann nieder, hocken sich dann nieder, diese Clowns, diese Clowns.

Clowns, die hüpfen, Clowns, die hüpfen, vor und zurück, vor und zurück.

Laufen auf der Stelle, laufen auf der Stelle, diese Clowns, diese Clowns.

Clowns, die hüpfen, Clowns, die hüpfen, bleiben steh'n, bleiben steh'n.

Reichen sich die Hände, reichen sich die Hände, diese Clowns, diese Clowns.

Liedtext Strophe 1 und 2:
Janine Landwermann, Arnulf Betzold GmbH

VARIATIONEN/TIPPS:

Wenn ihr alle den Liedtext gut könnt, kann das Lied auch im Kanon gesungen werden, dann entsteht ein kunterbuntes Clowntreiben. Singt die letzte Strophe erst dann, wenn die Zirkusshow vorbei ist. Euch fallen sicher noch weitere Clownstrophen ein.





simplystrong
by UNIQA

Musikstoppspiel – Statuen bauen

MATERIAL/VORBEREITUNG: Simplikus YouTube-Playlist öffnen oder eigene Musik auflegen

BESCHREIBUNG:

Mit deinen Zirkusfreund:innen bist du nur gemeinsam stark! Bewege dich artistisch zur Musik durch den Raum. Mach Drehungen, spring in die Höhe und mach alles, was dir sonst noch einfällt. Wenn die Musik aufhört, suchst du dir eine:n Partner:in. Lehnt euch aneinander und bildet gemeinsam eine Statue. Es ist gar nicht so leicht, die Balance zu halten, oder?

SCHAFFST DU ES SCHON ...

- ... Stirn an Stirn?
- ... Rücken an Rücken?
- ... Po an Po?
- ... Hände an Hände?
- ... Rücken an Rücken in der Hocke?
- ... eine Statue zu dritt oder zu viert zu bauen?

VARIATIONEN/TIPPS:

Dieses Spiel eignet sich auch sehr gut, um die linke/rechte Gehirnhälfte zu trainieren und die Zahlen zu lernen. Wenn die Musik stoppt, hält die/der Zirkusdirektor:in eine Zahl in die Höhe und so viele Kinder müssen gemeinsam eine Statue bauen. Eine Erweiterung ist, dass beim Musikstopp ein Jongliertuch hochgehalten wird und je nach Farbe zu zweit, zu dritt, ... eine Statue gebaut werden muss.





simplystrong
by UNIQA

Bewegungslied „Leute, kommt zum Zirkuszelt“

MATERIAL/VORBEREITUNG: Simplikus YouTube-Playlist öffnen oder Gitarre zum Selberspielen bereitstellen

VARIATIONEN/TIPPS: Unsere Bewegungen zum Lied sind Vorschläge und können gerne nach eigenem Ermessen abgewandelt werden.



Ref.: Leu-te, kommt zum Zir-kus-zelt, Zir-kus-zelt, Zir-kus-zelt, Leu-te kommt zum Zir-kus-zelt, Zir-kus-zelt!



1. Tral - lal - la, tral - lal - la, und die Clowns sind wie - der da,
 2. Hop - pal - la, hop - pal - la, und die Pfer - de die sind da,
 3. Knurr - lal - la, knurr - lal - la, und die Lö - wen, die sind da,
 4. Schleich - al - la, schleich - al - la, und die Ti - ger, die sind da,
 5. A - ba - ra ka - da - ba - ra, und der Zaub' - rer, der ist da,
 6. Yip - pie - ja yip - pie - ja, und die Cow - boys, die sind da,



tral - lal - la, tral - lal - la, hopp hopp hopp.
 knurr - pal - la, hop - pal - la, hopp hopp hopp.
 schleich - al - la, knurr - la - la, hopp hopp hopp.
 a - ba - ra ka - da - ba - ra, hopp hopp hopp.
 yip - pie - ja yip - pie - ja, hopp hopp hopp.

TEXTZEILE

MÖGLICHE BEWEGUNGEN

| | |
|--|--|
| Leute, kommt zum Zirkuszelt, Zirkuszelt, Zirkuszelt, Leute, kommt zum Zirkuszelt, Zirkuszelt | Marschieren und bei Zirkuszelt Arme über dem Kopf schließen und wieder öffnen |
| Trallalla, trallalla, und die Clowns sind wieder da, trallalla, trallalla, hopp hopp hopp | Hampelmann; bei „hopp, hopp, hopp“ dreimal hüpfen |
| Knurrllalla knurrllalla, und die Löwen, die sind da, knurrllalla knurrllalla, hopp, hopp, hopp! | Schulter- und Oberkörperkreisen mit offenen Händen (Blick wie ein Löwe); bei „hopp, hopp, hopp“ dreimal hüpfen |
| Schleichalla schleichalla, und die Tiger, die sind da, schleichalla schleichalla, hopp hopp hopp | Sich auf allen Vieren geschmeidig wie ein Tiger bewegen; bei „hopp, hopp, hopp“ dreimal hüpfen |
| Abara kadabara, und der Zaub'rer, der ist da, Abara kadabara, hopp hopp hopp. | Mit der Hand einen (imaginären) Zauberstab schwingen; bei „hopp, hopp, hopp“ dreimal hüpfen |
| Yippie- ja yippie- ja, und die Cowboys, die sind da, yipie- ja yippie- ja, hopp hopp hopp. | Mit der Ferse aufstampfen (Cowboyschritt) und die (rechte) Hand wie ein Lasso schwingen; bei „hopp, hopp, hopp“ dreimal hüpfen |





simplystrong
by UNIQA

Bewegungslied „Luftballon-Walzer“

MATERIAL/VORBEREITUNG: ein aufgeblasener Luftballon pro Kind, Simplikus YouTube-Playlist öffnen

BESCHREIBUNG:

Wir tanzen Walzer gemeinsam mit unserem Luftballon. Dazu nehmen wir den Luftballon in die Hand und führen die Bewegung passend zum Text aus. Schau dir unser Video „Luftballon-Walzer“ auf der Website an, falls du Inspirationen für die richtige Bewegung benötigst.

VARIATIONEN/TIPPS:

Unsere Bewegungen zum Lied sind Vorschläge und können gerne nach eigenem Ermessen abgewandelt werden.

*Luftballon, Luftballon, tanz mit mir, denn ich tanz so gern mit dir.
Komm wir strecken uns nach oben, malen einen Regenbogen,
Der wunderschön am Himmel steht und niemals verweht.
Luftballon, Luftballon, tanz mit mir, denn ich tanz so gern mit dir.
Nach oben, nach unten, nach nah und fern. Ich tanze mit dir so gern
Nach oben, nach unten, nach nah und fern. Ich tanze mit dir so gern.
Und fliegst du hoch, fang ich dich auf. Ich pass immer auf dich auf.
Und fliegst du hoch, fang ich dich auf. Ich passe auf dich auf.*

Refrain:

***Wir tanzen heut den Luftballon-Tanz.
Wirf ihn mal hoch und klatsch in die Hand.
Auf Händen balancierend, bringen wir ihn zum Fliegen.
Mit rechts, mit links, mit rechts, mit links, mit rechts und mit links
Lala, lalala, lala, lala – lalala, lala, lala.
Lala, lalala, lala, lala – lalala, lala, lala.***

*Luftballon, Luftballon, tanz mit mir, denn ich tanz so gern mit dir.
Komm, wir strecken uns nach oben, malen einen Regenbogen,
Der wunderschön am Himmel steht und niemals verweht.
Luftballon, Luftballon, tanz mit mir, denn ich tanz so gern mit dir.
Nach oben, nach unten, nach nah und fern. Ich tanze mit dir so gern.
Nach oben, nach unten, nach nah und fern. Ich tanze mit dir so gern.
Und fliegst du hoch, fang ich dich auf. Ich pass immer auf dich auf.
Und fliegst du hoch, fang ich dich auf. Ich pass immer auf dich auf*

(Refrain)





simplystrong
by UNIQA

Bewegungslied „Clown Pirelli“

MATERIAL/VORBEREITUNG: Simplikus YouTube-Playlist öffnen, wer möchte, kann eine rote Clownsnase aufsetzen (Bastelanleitung in der Pädagog:inneninfo).

BESCHREIBUNG:

Simplikus, der Clown, liebt es zu tanzen – besonders zum Lied seines Clownkollegen Pirelli, der auch eine große rote Nase wie Simplikus hat.

VARIATIONEN/TIPPS:

Unsere Bewegungen zum Lied sind Vorschläge und können gerne nach eigenem Ermessen abgewandelt werden.

*Halligalli, Schubidu und Trallafitti – Party Party, Disco Disco und Konfetti,
Halligalli, Schubidu und Trallafitti – alle sind gut drauf, auch die Mami und der Papi.*

*Clown Pirelli mit der großen roten Nase, will heut tanzen und viele Kinder sehn,
Doch zuerst macht er sich einmal warm, und streckt den Körper aus, so fest er kann.
Dann lässt er erst mal seine Finger tanzen, hoch und runter lässt er sie tanzen.
Dann lässt er seine Arme schwingen und fängt dabei ganz fröhlich an zu singen.*

*Halligalli, Schubidu und Trallafitti – Party Party, Disco Disco und Konfetti,
Halligalli, Schubidu und Trallafitti – alle sind gut drauf, auch die Mami und der Papi (zweimal).*

*Clown Pirelli mit der großen roten Nase, wackelt mit dem Po und springt fröhlich hoch
Und er formt ein riesengroßes Herz und schickt tausend kleine Herzen himmelwärts.
Dann lässt er erst wieder seine Finger tanzen, hoch und runter lässt er sie tanzen.
Dann lässt er seine Arme schwingen und fängt dabei ganz fröhlich an zu singen.*

*Halligalli, Schubidu und Trallafitti – Party Party, Disco Disco und Konfetti,
Halligalli, Schubidu und Trallafitti – alle sind gut drauf, auch die Mami und der Papi (zweimal).*

*Halligalli, Schubidu und Trallafitti, Halligalli, Schubidu und Trallafitti,
Halligalli, Schubidu und Trallafitti, Party Party, Disco Disco und Konfetti,
Halligalli, Schubidu und Trallafitti. Alle sind gut drauf, auch Mami und der Papi*





simplystrong
by UNIQA

Zirkusdirektorin

Unsere Zirkusdirektorin ist die Jokerkarte in unserem Spiel „Simplikus Zirkusspaß im Kindergarten“.

Wir wollen mit der Jokerkarte ganz bewusst die eigene Kreativität und das freie Spiel der Kindergartenkinder fordern und fördern.

Als Kindergartenpädagogin oder Kindergartenpädagoge kannst du selbst entscheiden, wie du diese Jokerkarte einsetzt. Hier findest du einige Vorschläge:

- Es wird noch einmal gewürfelt.
- Das Kind, das heute Geburtstag hat, darf eine Übungskategorie auswählen.
- Die/der Zirkusdirektor:in (Kindergartenpädagogin / Kindergartenpädagoge) darf wählen, welche Übung oder welche Kategorie ausprobiert wird.
- Jedes Kind darf sich etwas aus der Zirkuskiste nehmen und überlegen, welche Übung man mit diesem Gegenstand machen könnte.
- Die Kinder werden gefragt: Was bedeutet Zirkus für dich? Zeig uns deine Lieblingszirkusübung und wir führen sie alle gemeinsam durch.