

13. LAG Zirkusforum

Zirkus-Sause für Zuhause

27. März 2021
in deinem Wohnzimmer



Eingeladen sind
Zirkuspädagog*innen, Künstler*innen,
Jugendliche, Kinder und Neugierige!

Kunst und Kontakte

Beim LAG Zirkusforum treffen sich kreative Leute, um ihre Kunst zu erweitern und miteinander in Kontakt zu bleiben. Uns verbindet die Überzeugung, dass in jedem Menschen Zirkus lebendig werden kann - egal, ob jung oder alt, ob mit Erfahrung, oder ohne, im Lockdown, oder nicht.

Wir bieten euch einen abwechslungsreichen Nachmittag mit Workshops, Filmen und einer Möglichkeit zum Austausch in dieser besonderen Zeit.

In diesem Jahr wird das Wohnzimmer zu eurer persönlichen Manege. Wir starten mit einer gemeinsamen Eröffnung, um einander kennenzulernen und um eure Ideen für Zirkusangebote im Lockdown vorzustellen. Im Anschluss finden vier spannende Online-Workshops statt. Den Abend lassen wir mit Filmen von besonderen Zirkusprojekten aus der Pandemiezeit ausklingen.

Eine **Zirkus-Sause für Zuhause** mit neuem Input, aktivem Zirkustraining, neuer Inspiration und Gesprächen mit tollen Menschen aus der Szene.

Organisatorisches

Beginn Sa, 27. März 2021, 14:00 Uhr

Ende ca. 21:30 Uhr

Ort in deinem Wohnzimmer

Zugangsdaten werden am Vormittag des 27.3.2021 zugeschickt

Kosten: keine

Wer etwas spenden möchte:
DE47 7016 9413 0000 5633 23

Unser Programm

Beginn: 14.00 Uhr
(Vorstellung und Austausch)

14.45 Uhr – 15.45 Uhr *Workshop 1*
Jonglage mit Jens Fissenewert

16.00 Uhr – 17.00 Uhr *Workshop 2*
Handstand mit Wolfgang Claus

17.15 Uhr – 18.15 Uhr *Workshop 3*
Objektmanipulation mit Lucas Brandl

18.30 Uhr – 19.30 Uhr *Workshop 4*
Workout Luftartistik mit Josefine Auer

Ab 20.00 Uhr
Filme und Austausch

Anmeldung und Nachfragen

per Mail: info@lag-zirkus-bayern.de

Wer Mitglied in der LAG Zirkuspädagogik werden will (im Jahr: 40,-/ Jugend 10,-), bekommt Infos und Antrag unter www.lag-zirkus-bayern.de.

1 Jonglage mit Jens Fissenewert

Jens ist Jahrgang 1982 und hat über seine Schul-AG in der fünften Klasse zu den Zirkuskünsten gefunden. Er lebt mit seiner Familie in einer Hausgemeinschaft im fränkischen Seenland und ist dort einer der vier kreativen Köpfe hinter dem Zirkus- und Bewegungszentrum "[die werkstatt Mörlach](#)". Dort unterrichtet er wöchentlich zum Thema Jonglage und anderen Zirkuskünsten und gab vor Corona regelmäßig Workshops für alle Altersklassen.



2 plus 1 Jonglage / Claymotion Juggling

Dieses Jongliersystem eignet sich besonders für Anfänger, die noch keine 3-Ball-Kaskade jonglieren können. Die grundlegenden Throws und Catches sind verhältnismäßig schnell zu erlernen, zudem kann das Muster nach jedem Catch "pausiert" werden. In diesem Workshop erlernen wir die grundlegenden Spielarten dieses Systems und setzen daraus eine kurze, individuelle Choreografie zusammen.

Für diesen Workshop benötigen wir pro Kopf drei Bälle.

2 Handstand im Wohnzimmer mit Wolfgang Claus



Handstand im Wohnzimmer? –Ein gewagtes Experiment, bei dem unter Umständen Omas antike Vase auf dem Fenstersims den Kürzeren ziehen könnte! Aber zunächst einmal will der Handstand ja erlernt werden. Dazu zeige ich Dir gerne nach einem speziellen Aufwärmprogramm einige Übungen, wie Du Deine Körperwahrnehmung, Balance und Beweglichkeit für den Handstand schulst und über ein regelmäßiges Training von Vorübungen wie Kopfstand und Päckchen ergänzt durch Übungen aus dem Yoga Schritt für Schritt zum Handstand kommst. Mindestens ebenso wichtig ist, die Statik des Handstandes zu verstehen, damit Du ganz bewusst alle dafür wichtigen Gelenke stabilisierst und die richtigen Muskeln anspannst. Freilich bin ich kein Zauberer und Du wirst nach dem Kurs vermutlich weiterhin viele Stunden trainieren müssen, um stabil im Handstand stehen zu können, falls Du ihn nicht schon kannst. Aber vielleicht kann ich Dir helfen den Punkt zu finden, an dem Du bisher gescheitert bist.

Heimisch in der Sportart Capoeira, in der der Handstand als Figur sehr beliebt ist, trainiere ich seit mehreren Jahren Partnerakrobatik in Form von Acro- Yoga.

Für meinen Kurs musst Du noch keinen Handstand können. Du brauchst eine Matte und eine freie Wand im Wohnzimmer- mehr nicht.

3 Objektmanipulation mit Lukas Brandl



2019 schloss ich meine vierjährige Ausbildung an der "Codarts University of the Arts" in Rotterdam ab. Schon in der Schulzeit lag mein Interesse auf Objektmanipulation und Zaubererei.

Auf den Grundkenntnissen der Objektmanipulation (Jonglage) aufbauend, gehe ich auf die Vielfalt dieser Disziplin ein. Dabei thematisiere ich Inhalte wie „Bezug zwischen Objekt und eigenem Körper“ oder „Dynamik und Statik“.

Für meinen Workshop benötigen wir Jonglierbälle.

4 Workout Luftakrobatik mit Josefine Auer



Mein Name ist Josefine Auer, ich bin 22 Jahre alt und studiere Jura in München. Bis 2016 war ich aktive Artistin im Circus Leopoldini München e.V. und bin dort seit 2015 Trainee. Mein Trainings-Schwerpunkt liegt in der Luftartistik und im Kraft-

Training.

Ich biete im Rahmen der LAG-Workshops ein „Luft-Workout“ an. Da es für die Mehrzahl der Luftartisten nicht möglich ist, zuhause ihr jeweiliges Luftgerät zu praktizieren, habe ich ein Workout speziell für Luftartisten entwickelt. Mir ist es wichtig, dass die Artisten auch nach dem Lockdown weiterhin ihr Luftgerät ohne Verlust ihrer Leistung ausüben können. Auch ist eine kontinuierliche Ausbildung der Muskelgruppen, welche speziell für Luftartistik gebraucht werden, weiterhin essentiell und soll auch in diesen Zeiten nicht zu kurz kommen.

Während dem Luft-Workout werde ich zudem erklären, wie die jeweilige Übung die verschiedenen Muskelgruppen beeinflusst.

Im Anschluss an das Workout werden wir uns gemeinsam dehnen, wobei auch hier der Fokus auf Flexibilität für Luftartistik liegt.

von Kolja Huneck 'CM_30'



Kolja Huneck wurde 1994 in München geboren und begann mit 12 Jahren, Balljonglage und das Diabolospiel zu erkunden. Neben seiner Faszination für den Zirkus entwickelte er auch ein Interesse an Magie und arbeitet seit 2013 an der Verbindung beider Disziplinen. Während des Studiums an der Zirkusschule fand er das Objekt für seine künstlerische Arbeit: Schallplatten sowie selbst gestaltete, abstrakte Scheiben.

CM_30 ist zirkensischer Minimalismus, eine kontemplative Wanderung durch die Welt der Farben. Das Solostück lädt zur intensiven Wahrnehmung eines vergänglichen Universums ein. Gemeinsam mit den Zuschauenden entsteht ein synästhetisches Farbbad zwischen zeitgenössischem Zirkus und Installationskunst.

Die poetische Jonglage ist das Malwerkzeug in einem luftigen Raum, der akustisch erfüllt wird durch die von Rutger Zuydervelt kreierte Kompositionen.

Mit CM_30 hinterfragt Kolja Huneck die traditionellen Erwartungen gegenüber Zirkus und Jonglage und lässt die Grenze zwischen Publikum und Künstler changieren. Der Titel CM_30 steht symbolisch für die Größe der Requisiten, verschiedene Scheiben und Lampen mit jeweils 30 cm Durchmesser.

von Lucas Brandl „Leopoldini Trailer zu verschiedenen Zirkusdisziplinen“

Neugier, künstlerische Leidenschaft und professionelle Konsequenz, treiben mich an, genreübergreifende Möglichkeiten zu nutzen, um meine Arbeit als Zirkuskünstler zeitgemäß zu inszenieren. Im Sommer 2020 war eine besonders spannende Erfahrung, Teil eines großen Zirkus Filmprojekts zu sein:

Als Verantwortlicher für Kamera, Co Regie und Schnitt konnte ich meine Leidenschaft und die jahrelange Erfahrung mit Zirkus und Film bei einem umfangreichen Projekt ideal nutzen. Die pandemiebedingt ausgefallene Jahresaufführung des Jugendzirkus Circus Leopoldini e.V. in München wurde zum einem durch Video-Trailer ersetzt, die die verschiedenen Disziplinen des Zirkus veranschaulichen, sowie durch ein 90-minütiges Filmprojekt, in dem junge Zirkuskünstler*innen ihre artistische Fähigkeiten zum Bestehen vielfältiger Abenteuer nutzen. Die pädagogische Arbeit mit den jungen Artist*innen und die gleichzeitig anspruchsvolle technische Umsetzung, haben mir großen Spaß gemacht, da ich sowohl im Bereich Zirkus als auch bei der filmischen Umsetzung stark gefordert wurde. Aktuell arbeite ich an dem Projekt "Circus Strike Back" (AT), welches junges Publikum für zeitgenössischen Zirkus auf digitalen Weg nachhaltig begeistern soll. Dazu nutze ich meine Leidenschaft und Wissen und vereine Zirkus und Film professionell.