

A **cirkusz „fakultáció”** elsősorban egy kreatív gondolkodás kialakításához segít, ami a mozgás nyelvét használja, most divatos, és valóban alkalmas a mozgáskoordináció és az erőnlét fejlesztésére.

A tantárgyakat úgy válogattuk össze, hogy minél többféle mozgáskészséget tudjunk megtalálni az érdeklődőkben. Az óraszám nem teszi lehetővé a valódi szakmai tudás megszerzését, de egy felismerhető tudást már megszerezhet bárki. Arra figyeltünk, hogy ha egy diák valamilyen irányba érdeklődést mutat vehessen személyesen is kiegészítő órákat, és végül valóban artista tudásra tehessen szert.

Minden héten két foglalkozást tartunk, a 90 percet 2x 45 re bontjuk, mert a gyakoriságnak is szerepe van a kezdetekben. Később önálló gyakorlásra is szükség lesz, de a tapasztalataink szerint ezzel nem szokott probléma lenni, a diákok szívesen próbálgatják, használják a megszerzett tudást.

A mi cirkusz oktatásunk tartalmaz még egy dramatika órát is, aminek keretében a testi készségek kreatív, önálló használatát, téma köré rendezését, egy személyes mondanivaló átadására alkalmas szám kialakítását tanulhatják meg a diákok.

---

A tematikánkban a következő tantárgyak kapnak helyet:

- |   |   |
|---|---|
| - <b>Akrobatika-eséstechnika</b>          | havi 2-3 alkalommal összesen 13*45 perc |
| - <b>Akrobalance-páros kontakt elemek</b> | havi 2-3 alkalommal összesen 13*45 perc |
| - <b>Ügyesség-zsonglőr</b>                | havi 2-3 alkalommal összesen 13*45 perc |
| - <b>Erősítés-nyújtás-testtudat</b>       | havi 2-3 alkalommal összesen 13*45 perc |
| - <b>Dramatika</b>                        | havi egy alkalommal összesen 7*90 perc  |

### **Akrobatika-eséstechnika:**

Cél: Az alap-állóképesség növelése, mozgásbiztonság kialakítása, térérzékelő képesség fejlesztése, egyensúlyérzék és erőfejlesztés, ügyesség és gyorsaságfejlesztő gyakorlatok.

Tartáshibák megelőzése.

Pszichikai hatások: Sikerélmény nyújtása, gátlások oldása, önfegyelem, figyelem, összpontosítás, akaraterő, önbizalom fejlesztése. A reakció képesség növelése. A beszűkült társas kapcsolatok kiszélesítése, csoporton belül és azon kívül is. A belső korlátok legyőzésének órája ez, melynek lényege felismerni, hogy hol vannak a határok, melyeken ha átlép az ember, akkor magasabbra jut. Majd ismét egy újabb szinten az egész kezdődik előlről, de már semmi sem pont ugyanaz.

(Panterei) A foglalkozást nevezhetjük a "belső éned legyőzése" órának is.

Tematika: -Kapcsolat a földdel, kortárs tánc alapú gurulások, gördülések.

A talaj tudatos megismerése. Tompítások és az esések irányai.

Alapesések -guruló előre, jobb és bal oldalra. Gurulás hátra, jobb és bal oldalra.

-dőlések, fejjálláson és kézálláson keresztül, jobb, bal és közép irányban.

-társon, tárgyon átesés, jobb és bal oldalra.

-talajról való elrugaszkodással történő esések (zuhanó esés) jobb, bal és közép irányban.

Pontos technikai elsajátítás után, az elemek drámába való behelyezésre történik.

Gurulók - táncos alapelemek behelyezése az alapgurulások között. Folyamatos és zenére történik.

Dőlések - testérintékeken keresztül, majd külső ráhatások eredményeként. (pl.forgószelel stb.)

Átesés - helyzetek, szituációk megjelenítése beszéddel, majd társakkal.

Zuhanók - hangjátékkal , elő és utó események felidézésével, megjelenítésével.

Ezek tökéletes elsajátítása után, dobantó segítségével esések, majd magasságból zuhanások. Csak haladóknak, mert az alapok teljességének ismerete hiányában, nem kezdhető el a tanulásuk.

Színpadi esések: kisebb lendületű és finomabban kivitelezhető, kevésbé látványra törekvő, inkább a spontaneitás érzetét keltő mozgások.

"Rongybabázás" - testrészek ejtése, pottyantása, súlypontok segítségével. Rövid zuhanó irányok, rogyások.

"Jelzésekre, mozgásokra történő reakciók" - melyek tudatosak de mégis a spontaneitás hatását keltik.

"Belső reakciók megjelenítése" - belső érzetekre való reagálás színpadi elsajátítása.

A tanult anyagok beépítése adott vagy készülő számba, de lehetséges a tanulás során elsajátított tudás alapján is produkció készítése.

### **Akrobalance-páros kontakt elemek:**

Ezen az órán emeléseket tanítunk. Az év végére minimum 7-8 emelés formát megtanítunk a hallgatóknak.

Célja: Általános erőnlét és figyelem fejlesztése, párban és csoportban való munkavégzés során. Egymás iránti bizalom és felelősségérzés megteremtése. Önbizalom és erő kifejtés képességének kialakítása és fokozása.

Fejlesztendő képességek:

erőnlét (egymás tartása által)

egyensúlyérzék (egymás tartása által)

egymásra való figyelem képessége.

### **Ügyesség-zsonglőr:**

Ezen az órán mindenki megtanul valamilyen szinten zsonglőrözni. Legalább tíz ügyességi és egyensúlyozó trükköt megtanul ebben az évben aki eljár.

Célja: alapvető zsonglőr készségek elsajátítása, három labda, kontaktlabda, buzogány, karika dobásának elsajátítása. Egyensúlyozás, kézben, fejen, lábon, egyensúlyozás görgőn.

Alternatív eszközök használata: pl. hosszú bot, meteor, virágpálca, esernyő, cipő, fakanál, szék, létra, ...stb

Fejlesztendő képességek:

kreativitás

gyorsaság

reflexek

egyensúlyérzék

koncentráció

### **Erősítés-nyújtás-testtudat**

Ezen az órán megtanulhatják a résztvevők az izmaik helyét és használatát. Az év végére

megtanulnak helyesen fekvőtámaszozni, hidat csinálni, gyakorlattal spárgát is.

Célja: Foglalkozások céljai közé tartozik az ergonomikusan helyes testtartás elsajátítása, amely megakadályozza a nem kívánatos gerincferdülés kialakulását, illetve a kialakultakat eredményesen képes kezelni. Továbbá, az optimális biztonságos hajlékonyság, magabiztos testtudat elérése.

Fejlesztendő képességek:

hajlékonyság

egyensúlyérzék

testtudat

erőnlét

koncentrációképesség

### **Dramatika:**

Segít használni a cirkuszi képességeket egy-egy téma köré rendezve. Az eredmény egy szám összeállításában látszik meg. Az értékelés az áprilisi bemutatóra kialakított saját és/vagy csoportos cirkuszi szám.

Minden hónapban egy teljes foglalkozás időtartamban, 90 percen lesz.

**A számonkérés** minden hallgatónál az áprilisi bemutató keretében történik, a vizsga az elkészült egyéni számokból áll, a bemutató ezen számokból összeállított műsor. Az egyéni vizsgaszámokról minden diák személyre szabott írásbeli értékelést kap. Az értékelésnél figyelembe vesszük az egyéni technikai tudását és művészi kreativitását, de a műsor egészével való együttműködését is, a csoportos munkáját is.