

## ET UNDERVISNINGSFORLØB I "NYCIRKUS" I IDRÆT

**Forløbets varighed:** 4 undervisningsgange af 2 x 45 min.

### **Formål:**

- at inddrage nycirkus som kropslig kunststart i idrætsundervisningen
- at eleven bliver præsenteret for, deltager i og får en forståelse for nycirkus som ny kropslig og idrætsfaglig disciplin
- at nycirkus i idræt bidrager til individuel udvikling af krop og identitet
- at nycirkus i idræt bidrager til at styrke elevernes samarbejde og fællesskab
- at arbejde kreativt, innovativt og eksperimenterende med nycirkus i både idrætslokalet og hverdagslige rum

### **Mål:**

Med udgangspunkt i de nye Fælles Mål for Idræt efter 7. og 9. klasse kan undervisningen i nycirkus bl.a. bidrage til at styrke og udvikle elevens viden og færdigheder inden for følgende kompetenceområder:

### **ALSIDIG IDRÆTSUDØVELSE - herunder færdigheder og viden inden for:**

- **Redskabsaktiviteter:** opbygge viden om og erfaring med arbejdsteknikker og træne teknikker både individuelt og i grupper til at kunne udføre forskellige nycirkus discipliner samt kunne udføre sikker modtagning.
- **Kropsbasis:** træne og arbejde med færdigheder i kropskontrol, kropsspænding, balance og kropsholdning samt opnå højere grad af kropsbevidsthed, kunne kommunikere kropsligt og aflæse bevægelser, kropssignaler, kropslig kommunikation og teknikker.

### **IDRÆTSKULTUR OG RELATIONER - herunder færdigheder og viden inden for:**

- **Samarbejde og ansvar:** kende til og indgå i samarbejdsmetoder og konstruktivt gruppearbejde i de forskellige nycirkus discipliner samt arbejde med problemstillinger og udfordringer.
- **Normer og værdier (efter 7. klasse):** udvikle viden om normer for god opførelse i arbejdet med nycirkus samt arbejde med idrættens værdier i nycirkus, herunder bl.a. at blive inspireret til at arbejde med kroppen på en ny og kreativ måde.

- **Ordkendskab (efter 7. klasse):** lære centrale fagord og begreber inden for nycirkus (eks. statisk, dynamisk, 'støttere' mm.)

- **Idrætten i samfundet (efter 9. klasse):** at forstå samspillet mellem samfundstendens og nycirkus som ny idrætskultur og kulturskabende idrætsform samt diskussion og refleksion over muligheden for udvikling af nycirkus som idrætstilbud.

- **Sprog og skrift (efter 9. klasse):** arbejde med centrale fagord og begreber inden for nycirkus samt kunne perspektivere dem til andre idrætsdiscipliner, som er nært beslægtede.

## KROP, TRÆNING OG TRIVSEL - herunder færdigheder og viden inden for:

- **Krop og identitet:** Fokus på forskelligheder i kroppe og dertilhørende forskellige styrker, som på hver sin måde er vigtige i forhold til at udføre og varetage forskellige positioner i nycirkus discipliner – herunder med fokus på udvikling af selvopfattelse og identitet.

### Til læreren:

Undervisningsforløbet er en vejledende skitse til, hvordan man kan arbejde med og strukturere et forløb i nycirkus i idrætsundervisningen. Du kan som idrætslærer selv modellere på indholdet, så det tilpasses bedst muligt din idrætsundervisning. Denne skitse indeholder et forløb på fire undervisningsgange, men afhængig af tid, sted, forudsætninger mm., kan du sagtens forlænge forløbet og bruge mere tid på de enkelte discipliner samt arbejde med flere opvarmningsøvelser. Se hjemmesiden for mere inspiration.

**OBS:** I løbet af de tre første undervisningsgange kan det anbefales, at eleverne arbejder selvstændigt i grupper og undervejs i deres arbejde ser demonstrationerne til de enkelte øvelser for hver nycirkusdisciplin via deres telefon. Demonstrationerne til nycirkusdisciplinerne findes på hjemmesiden.

## UNDERVISNINGSFORLØB:

### Første undervisningsgang (2x45 min.) - Gulvakrobatik

- **Omkklædning (10 min.)**

- **Fælles opvarmning (15 min.): 1-2 opvarmningsøvelser**

Du kan på hjemmesiden under "Idræt" finde inspiration til opvarmningsøvelser, der på forskellig vis sætter fokus på f.eks. øvelser, der ryster eleverne sammen gennem fysisk kontakt, let-hård fysisk opvarmning (kropsspænding, styrke, balance), tillidsøvelser, samarbejde, dramalege og scenisk nærvær mm.

- **Eksempel på opvarmningsøvelse i Gulvakrobatik: "Sommerfugle-træning".**

Læs beskrivelsen af øvelsen i arket "Opvarmningsøvelser og lege i nycirkus" og se videodemonstrationen "Video – Sommerfugle-træning" på hjemmesiden.

- **Workshop i nycirkus disciplin (45 min.): Gulvakrobatik**

Se videoer og ark med beskrevne faglige mål på hjemmesiden under "Idræt" som inspiration til at planlægge og gennemføre øvelser i 'Gulvakrobatik'.

- **Visning (10 min.):** Eleverne inddeler sig i grupper og udvælger en øvelse i statisk akrobatik, som de afslutningsvis viser for de andre elever. Visningen kan have funktion som et midtvejsevaluerende redskab.

- **Omkklædning (10 min.)**

## Anden undervisningsgang (2x45 min.) – Pyramider og partnerakrobatik

- **Omkledning (10 min.)**

- **Fælles opvarmning (20 min.): 1-2 opvarmningsøvelser**

Du kan på hjemmesiden under "Idræt" finde inspiration til opvarmningsøvelser, der på forskellig vis sætter fokus på f.eks. øvelser, der ryster eleverne sammen gennem fysisk kontakt, let-hård fysisk opvarmning (kropsspænding, styrke, balance), tillidsøvelser, samarbejde, dramalege og scenisk nærvær mm.

### **Eksempler på opvarmningsøvelser i Pyramider og partnerakrobatik:**

- "Balance-leg"

- "Push and pull"

Læs beskrivelsen af øvelserne i arket "Opvarmningsøvelser og lege i nycirkus" og se videodemonstrationerne "Video – Balance-leg" og "Video – Push and pull" på hjemmesiden.

- **Workshop i nycirkus disciplin (30 min.): Pyramider og partnerakrobatik**

Se videoer og ark med beskrevne faglige mål på hjemmesiden under "Idræt" som inspiration til at planlægge og gennemføre øvelser i 'Pyramider og partnerakrobatik'.

- **Visning (10 min.)**

- **Omkledning (10 min.)**

## Tredje undervisningsgang (2x45 min.) - Jonglering

- **Omkklædning (10 min.)**

- **Fælles opvarmning (20 min.): 1-2 opvarmningsøvelser**

Du kan på hjemmesiden under "Idræt" finde inspiration til opvarmningsøvelser, der på forskellig vis sætter fokus på f.eks. øvelser, der ryster eleverne sammen gennem fysisk kontakt, let-hård fysisk opvarmning (kropsspænding, styrke, balance), tillidsøvelser, samarbejde, dramalege og scenisk nærvær mm.

### **Eksempler på opvarmningsøvelser i Jonglering:**

- "Kredsløb med objekter"

- "Maskinen"

Læs beskrivelsen af øvelserne i arket "Opvarmningsøvelser og lege i nycirkus" og se videodemonstrationerne "Video – Kredsløb med objekter" og "Video – Maskinen" på hjemmesiden.

- **Workshop i nycirkus disciplin (30 min.): Jonglering**

Se videoer og ark med beskrevne faglige mål på hjemmesiden under "Idræt" som inspiration til at planlægge og gennemføre øvelser i 'jonglering'.

- **Visning (10 min.)**

- **Omkklædning (10 min.)**

## **Fjerde undervisningsgang (2x45 min.) – Skab en Cirkie**

### • INTRODUKTION

Som inspiration og introduktion til at skabe en cirkie, kan du starte med at vise eleverne et videoeksempel, hvor professionelle nycirkusartister skaber en enkel "Basic Cirkie". Find videoen på nycirkus på skemaets hjemmeside.

Det er en kort og simpel koreografi, der kan indøves på 5 min. og er designet således, at der er plads til at tilføje nye elementer. Du kan som underviser overveje at lade eleverne arbejde ud fra den – og derefter selv lade dem være kreative med at implementere nye elementer.

### • OM AT SKABE EN CIRKIE

En cirkie er en lille kort fremvisning, hvor eleverne i grupper skaber hurtige og enkelte koreografier ud fra de nycirkus-discipliner, som de har arbejdet med i de forskellige workshops i nycirkus-forløbet.

I det følgende er beskrevet en arbejdsmetode – eller en slags dogmemetode - til at kunne skabe en Cirkie på relativt kort tid og samtidig få processen til at flyde. Arbejdsmetoden tager udgangspunkt i de fysiske øvelser, hvorefter man implementerer de kreative elementer lag for lag efterhånden, som de opstår i arbejdsprocessen. Arbejdsmetoden er tænkt som et nyttigt redskab, man kan følge trin for trin eller blot udplukke elementer, hvis man mangler inspiration, er kørt fast eller andet.

Hvis man har et elevhold, der selv sprudler af gåpåmod og egne ideer - så brug endelig dem.

### • FREMGANGSMÅDE TIL AT SKABE EN CIRKIE (VARIGHED CA. 1 TIME):

**1)** Eleverne inddeles i grupper af 5-15 personer. Hver gruppe skal lave en Cirkie på ca. 1-3 min. varighed.

**2)** Eleverne vælger 3-5 gulvakrobatik-øvelser, som de har lært i workshopforløbet, øver dem og sætter dem sammen til en koreografi.

**Gode tips:** *Keep it simple. Sørg for at alle i gruppen er aktiveret. Brug så vidt muligt hinanden som hjælpere – det gør det hele mere sikkert og skaber bedre flow, da alle er aktive og i bevægelse.*

*Vær opmærksom på, at der ikke er nogen, der står stille i lang tid – måske skal de bare gå en længere vej til deres næste position osv.*

**3)** Eleverne vælger 1-3 partnerakrobatik/pyramide-øvelser og indarbejder dem i koreografien.

**Gode tips:** *Ikke alle behøver nødvendigvis at være involveret. Kig efter om der evt. er personer, der har øjeblikke, hvor de ikke er aktive med gulvakrobatik moves og bring dem sammen.*

**4)** En bold introduceres og skal "vandre" fra person til person igennem hele koreografien.

**Gode tips:** *Start enkelt - bolden rækkes eller kastes helt normalt fra person til person.*

*Når mønsteret er fastlagt, og alle er med, kan der arbejdes mere kreativt med, hvordan kastene udføres.*

**5)** Nu er grundstenene i Cirkien på plads. Afhængig af overskydende tid, kan der arbejdes videre med det sceniske og kunstneriske udtryk. Det foregår ved, at man kan indføre små kreative benspænd i koreografien som f.eks.:

# NY CIRKUS PÅ SKEMAET

- Lav en start og en slutning, som skaber en rød tråd i cirkien.
- Inkluder et luftredskab
- Udfør en samtale undervejs i koreografien
- Lav eksempelvis koreografien over en sofa, en bænk, et bord, en stol, en madras mm. madras mm.
- Byt jongleringsbolden ud med eksempelvis en bog og læs højt fra den undervejs.
- Arbejd med temposkift (hurtig – langsom)
- Skab en handling undervejs i koreografien (eks. skal alle nå at tage overtøj på eller dække et bord undervejs i koreografien)
- Flyt koreografien ud i et andet rum på skolen (eks. kantinen, skolegården, gangen, et klasselokale, et omklædningsrum mm.). Koreografien i cirkien skal nu tilpasses det nye rum. Eleverne kan undersøge rummet, dets muligheder og forandringspotentialer – og arbejde med at indtage og agere i rummet på en ny, anderledes og kreativ måde – og evt. også bruge nogle af de objekter, der er i rummet.
- ....og kun fantasien sætter grænser for flere kreative idéer, som eleverne selv kan finde på!!!

5) Grupperne skal afslutningsvis vise deres Cirkies *live* for hinanden. Hvis der er mulighed for det, kan eleverne også filme deres cirkies (evt. på en telefon), hvorefter de skal vises til resten af klassen.

## • IDEEN BAG AT SKABE EN CIRKIE

Idéen bag Cirkies er at skabe små nycirkus-filmklip af kort varighed, der er egnet til upload på f.eks. Youtube. Det kan være små scenarier med udgangspunkt i elevernes hverdag og fysiske omgivelser, f.eks. en situation i klasseværelset. Eksempelvis: en elev falder i søvn i undervisningen og drømmer om et lille nycirkus-scenarie for derefter at blive vækket af klasselæreren osv.

En Cirkie er tænkt som en måde til dels at skabe et konkret produkt, eleverne kan være stolte af og vise frem, og dels som referencemateriale til undervisere, hvor man kan høste inspiration til undervisningen.

En Cirkie er desuden tænkt som en metode, der kan inspirere eleverne til at arbejde videre på egen hånd med at lave lignende små Cirkies og uploade dem. På sigt er det ambitionen at skabe en ny viral dille. Det er derfor supervigtigt, at eleverne medvirker så meget som muligt med input og idéer, så de føler ejerskab over deres Cirkie. Så opfordre dem endelig til at lave Cirkies også efter skoletid!

**OBS:** I kan sende jeres filmede Cirkies til Københavns Internationale Teater ([info@nycirkuspaaskemaet.dk](mailto:info@nycirkuspaaskemaet.dk) eller [lkj@kit.dk](mailto:lkj@kit.dk)), som vil lægge udvalgte Cirkies ud på hjemmesiden.

Eller I kan selv uploade videomaterialet på Nycirkus på Skemaets Facebook ([www.facebook.com/nycirkuspaaskemaet](https://www.facebook.com/nycirkuspaaskemaet)). **Hashtag: #cirkie**