

Cirkus de Luxe

Lärarhandledning

A photograph of three people in grey jumpsuits performing a human pyramid inside a blue tent. One person is sitting on the shoulders of another, and a third person is kneeling in front of them, looking up. The tent's interior is illuminated, creating a dramatic atmosphere.

**CIRKUS
CIRKÖR**

Cirkusshow och workshop



Innehåll

Inledning	3
Nycirkusens historia	4
Info om showen	5–6
Förberedelser	7
Efter showen	8
Diskussionsunderlag	9–10
Inför workshopen!	11–12
Efter workshopen	13
Anpassad grundskola	14–15
Cirkus och läroplanen	16–20
Träna mer cirkus	21–22
Film- och boktips	22
Cirkusgymnasiet	23

Redaktörer: Personalen på Pedagogik & träning/Marknad & kommunikation, Cirkus Cirkör

Grafisk form: Viktor Ärlemalm

Foto: Alec Erlingmark



Hej lärare.

Vi ser fram emot att besöka er!

Snart kommer Cirkus Cirkör till er skola. Kul tycker vi! För att ni ska få ut så mycket som möjligt av vårt besök och mötet med cirkus, skickar vi med den här lärarhandledningen.

Här hittar ni tips och trix kopplat till tematiken i showen, cirkus i stort och dessutom integrerat med läroplanen före, under och efter besöket. Vi har delat upp uppgifterna utifrån svårighetsgrad. Välj fritt vilka verktyg som passar just din elevgrupp bäst och låt kreativiteten flöda.



Introduktion

Från cirkus till nycirkus

Vad är nycirkus?

Inom nycirkusen kombinerar vi traditionella cirkuskonster med andra konstformer så som teater, dans och musik. Till skillnad från äldre tiders cirkus är det sällan några djur med, här använder vi i stället den mänskliga kroppen. Artisterna slår volter, står på händer, hänger i trapetsor och klättrar i tyg. Nycirkusshower brukar också ha ett tema eller en berättelse, till skillnad från den traditionella cirkusen där enskilda nummer oftast inte hängde ihop med varandra.

Nycirkus i Sverige

I Sverige blev nycirkusen stor under 1990-talet, inte minst när internationellt kända kompanier uppträdde på Vattenfestivalen i Stockholm. Idag är svenska artister och kompanier internationellt kända, och de flesta av våra stora scener visar nycirkusföreställningar ibland. Barn kan träna cirkus på skolor i nästan hela Sverige, och svenska cirkusartister uppträder och vinner tävlingar på cirkusfestivaler i hela världen.

De allra flesta cirkusartister utbildar sig på högskolor. En av världens bästa utbildningar för cirkusartister finns faktiskt på Stockholms Konstnärliga Högskola. Dit kommer unga artister från alla möjliga länder, men också elever från Cirkus Cirkörs Cirkusgymnasium i Botkyrka.

Cirkus Cirkör

Vilka är vi?

Cirkus Cirkör startades 1995 och är idag Nordens största cirkuskompani. Vår verksamhet rymmer föreställningar på turné i Sverige och världen, kurser och pedagogiska program för alla åldrar, ett cirkusgymnasium, event för företag och otaliga samarbetsprojekt.

Cirkus Cirkör är en idé om hur vi kan använda konst för att påverka, utveckla och förändra världen. Med nyfikenhet, humor och mod utforskar vi cirkusens mångfald och gränser. Cirkus Cirkör är en plattform där olika konstnärskap blomstrar och överraskar. Vi samarbetar med många och använder cirkus som metod för att lyfta och inspirera människan.



Showen!





Lycka till!

Lycka till! är en tankeväckande cirkusshow om lycka. Kan vi verkligen lägga lycka i en burk, ta fram den när vi behöver den eller ge bort den till någon vi tycker om? Möt tre cirkusartister som genom cirkusens verktyg gör de abstrakta känslorna av lycka och stolthet konkreta. Jongleringsbollar och slajm blir uttryck för minnen som lever kvar i oss, trots att vi inte kan bevara dem som fysiska saker.



Hej från artisterna!

**Ben Collis**

Hej, klassen! Jag heter Ben och jag blir glad av att fantisera om en fin framtid för världen.

**Miranda Hedman**

Hej, klassen! Mitt namn är Miranda och jag blir lycklig när jag får dela med mig av det jag älskar – vilket är cirkus!

**Tobias Kämpfer**

Hej, klassen! Tobi heter jag och jag blir lycklig av att se världen genom min dotters ögon.



Inför showen

Alldeles snart är det dags att kliva in på cirkusen. Mötet med er i publiken är viktigt för oss – vi är i samma rum och delar en erfarenhet. På cirkusen är det helt tillåtet att skratta, applådera och kommentera på det ni ser, här behöver ni inte vara tysta. Det enda vi vill att ni låter bli är att fota med blix, eftersom det kan råka blända artisterna vid fel tillfälle. Så stäng av mobiltelefonerna och följ med oss in i vårt gemensamma cirkusäventyr!

När vi pratar om cirkus dyker det säkerligen upp flera olika idéer om hur en cirkusshow kan tänkas gå till. Du kan därför förbereda eleverna genom att ställa några frågor:

- Har du varit på cirkus någon gång? Hur var det?
- Vad är skillnad mellan uppleva något tillsammans med andra och uppleva det själv?
- Hur tror du att det är vara publik på en cirkus jämfört med till exempel teater eller att gå på bio?



Efter showen

Vad har vi sett, upplevt och känt?

Efter showen kan det finnas olika känslor och idéer om vad ni har upplevt tillsammans. Ta tillvara på det och utforska tillsammans vad ni minns från showen: Vad har ni sett? Vad har ni upplevt? Hur kändes det? Låt gärna varje elev få en stund att reflektera. De kan till exempel: skriva några rader om hur det kändes, rita en bild av vad de sett eller berätta för klassen vad de tyckte var coolast.

Efteråt kan ni också diskutera showens tematik – använd gärna diskussionsunderlaget som stöd. Under avsnittet Cirkus i skolan hittar du också fler övningar, inspirerade av cirkus.

Ord från regissören

I Lycka till söker vi efter lycka. Artisterna hittar burkar fyllda med olika saker: slajm, ett litet hus, jongleringskägglor. Går det att förvara lycka i en burk? I bakgrunden guppar ett tyg stilla, men likt våra känslor kan det plötsligt blåsa upp i storm. Ett paraply blir ett skydd när känslorna blir för starka. Tripodden som artisterna bygger tillsammans blir livet självt – skakigt, stadigt, vackert och något vi skapar ihop.

Genom jonglering, luftakrobatik och akrobatik utforskar vi hur lycka kan se ut och kännas – och hur vi kan våga dela med oss av det vi bär närmast hjärtat.



Saara Ahola
Regissör

Diskussionsfrågor efter showen

- Vad betyder lycka för dig?
- Vad gör dig glad? Hur känns det i kroppen när du är lycklig?
- När har du varit riktigt lycklig? Berätta om ett minne då du kände dig lycklig.
- Kan man få andra att känna lycka?
- Tror du att lycka är något man skapar själv eller något som händer en?
- Om du kunde lägga lycka i en burk – vad skulle du lägga i burken?



Workshop!

Inför

Cirkus är en konstform med många olika discipliner. Det betyder att det finns något för alla! Här är några discipliner som eleverna kommer få prova på under workshoppen med oss.



Akrobatik

Akrobatik består egentligen av många olika saker, till exempel att slå volter och stå på händer. För att komma dit övar vi på kroppskontroll, styrka och rörlighet. Du är starkare än du tror!



Jonglering

Jonglera kan du göra med både äpplen och motorsågar (men det rekommenderar vi förstås inte). För att kunna jonglera måste vi öva vårt tålamod och vår koncentration.



Parakrobatik

I parakrobatiken hjälps två eller fler personer åt att utföra konster, till exempel att bygga pyramider. Vi övar på att samarbeta och lita på att kompisarna kan bära oss. Tillsammans blir vi stadigare.



Lindans

Att balansera på lina är faktiskt inte att stå stilla, utan att flytta sin tyngdpunkt fram och tillbaka med hjälp av kroppens muskler. Vågar du släppa taget om lärarens hand?



Trapets

Om förutsättningarna finns på er skola får eleverna prova på luftakrobatik i trapetsen. Här får ni utmana ert mod och hänga upp och ned ovanför gymnasalsgolvet.

Cirkus i skolan

LÄTTARE ÖVNINGAR

Slajmkull

En person utses till slajmjagare och får springa hela tiden. Alla andra ställer upp på ena sidan och ska sedan försöka ta sig över till andra sidan utan att bli kullade av slajmjagaren. Om man blir tagen blir man "stillastående slajm" och får stå kvar på den plats man blev tagen och hjälpa slajmjagaren att fånga de andra. Den som klarar sig längst utan att bli tagen vinner.

Material: Fyra koner för att avgränsa området

Namnduell

Deltagarna delas i två lag som sätter sig på led på varsin sida bakom tyget. En person från vardera lag väljs tyst ut och ställer sig mitt emot varandra på endera sidan av tyget.

När tyget faller gäller det att snabbast identifiera personen som står framför en genom att högt säga dess namn. Den som är snabbast vinner över sin motståndare till sitt lag.

Material: Stort tyg (kan vara ett lakan eller en filt)

Rockringsleken

Deltagarna ställer sig i en ring. En person börjar med att ha en rockring i händerna. Leken börjar med att försteman tar sig genom rockringen, huvud först ner till fötter och lämnar rockringen vidare till nästa person i ledet. Den personen tar sig genom rockringen med fötterna först, personen där efter med huvudet först och så vidare, upp och ner genom hela ledet. Man kan göra det på tid och att gruppen

ska klå sin tid. Man kan även tävla i lag och använda fler rockringar.

Det går att lägga till ett samarbetsmoment i leken genom att personen som är före är den som för rockringen istället för en själv.

Material: Rockring/ar

Ja och nej leken

Alla står fritt i rummet. Du som leder övningen ger en uppmaning, till exempel: "Alla hoppar som grodor!" Då svarar alla "nej!" och gör ingenting.

Fortsätt med några fler uppmaningar som till exempel:

- Alla springer till dörren!
- Alla snurrar runt!
- Alla joddlar!

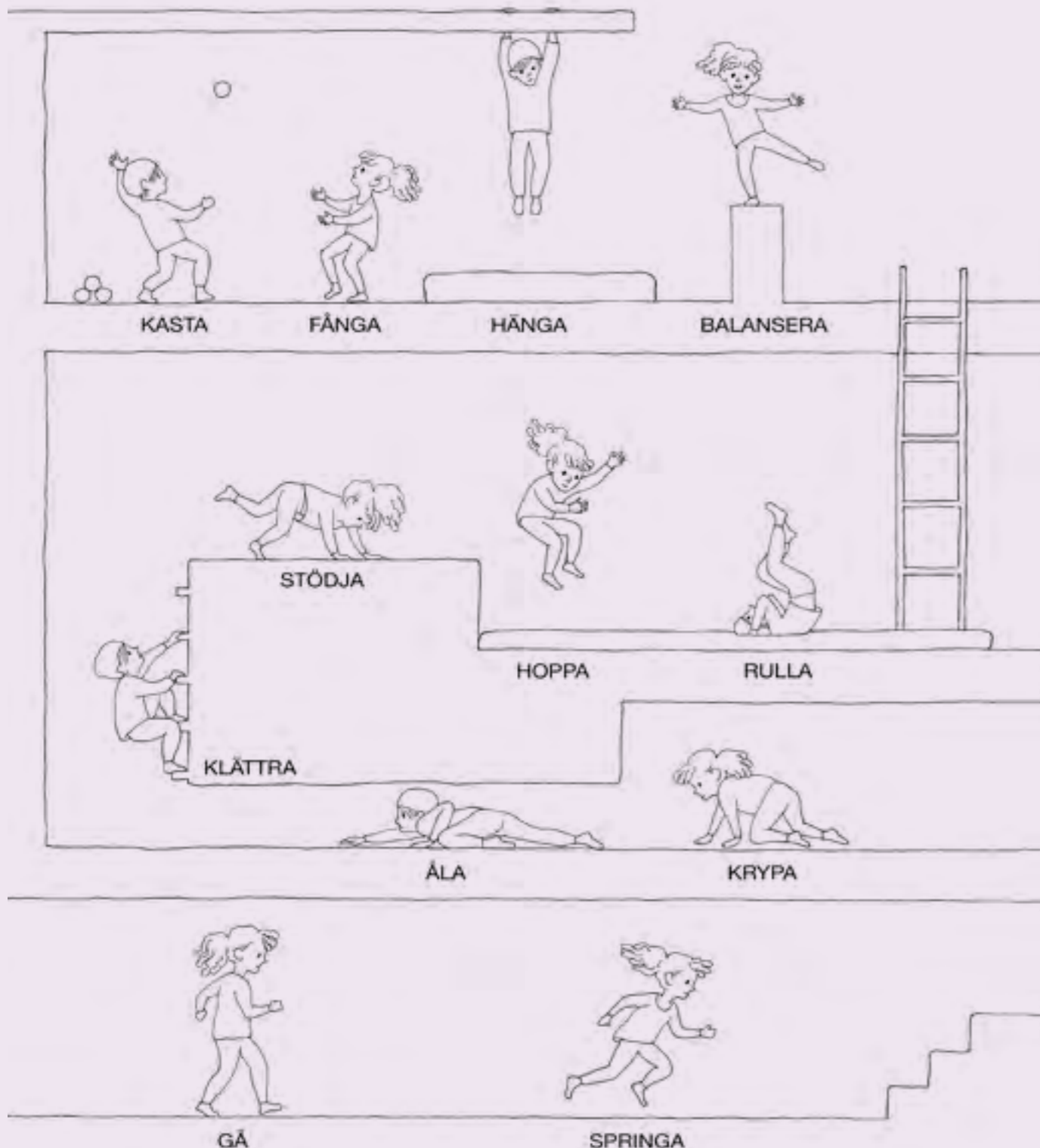
Barnen fortsätter att svara nej och gör ingenting. I omgång två kommer du som ledare med nya förslag, men nu ropar alla "ja!" och utför handlingen. Alla i gruppen ska vara positiva och utföra handlingen med glädje. Börja med att ge några förslag. Om barnen vill kan de ge fler förslag.

Prata med barnen efteråt om hur det kändes och hur de kan sprida en god stämning. Fråga också hur det kändes att säga nej till något de ville göra, och ja till något de inte ville göra. Finns det andra situationer då det är så? Hur kan vi göra för att alla ska kunna, våga, eller vilja följa sina känslor?



De motoriska grundformerna

Cirkusträningen utgår precis från annan rörelse utifrån de motoriska grundformerna. Att öva på dessa, till exempel genom en hinderbana i idrottshallen, är ett bra sätt att lägga grunden för mer avancerad cirkusträning.



SVÅRARE ÖVNINGAR

Flytta rockringen

Deltagarna står i en ring och håller varandra i händerna. En rockring hängs på en arm mellan två personer.

Ringens ska föras hela laget runt utan att man släpper varandras händer. Man kan göra det på tid och att gruppen ska klå sin tid. Man kan även tävla i lag.

Material: Rockring/ar

Bygga statyer

Eleverna delas in i grupper. Därefter får de eleverna i uppgift att bygga statyer av sig själva med exempelvis fyra fötter och tre händer i marken. Eleverna kan också få olika utmaningar såsom att göra en så hög staty som möjligt eller en staty som föreställer något ex. en känd byggnad. En variant av leken är att dela in eleverna i två grupper, där den ena gruppen bygger en staty fritt av sig själva.

Den andra gruppen får sedan försöka att härma genom att bygga en likadan staty. När det är klart byter grupperna uppgift. Det finns många olika och roliga varianter där alla elever samarbetar och kan uppleva stor delaktighet.

Hela havet samarbetar

Alla har vi väl lekt "hela havet stormar", där man ställer lika många stolar som det finns deltagare med ryggarna mot varandra i rummet och spelar musik. När musiken stannar gäller det att hitta en stol - och den som blir utan åker ut.

Den här samarbetsövningen fungerar likadant, fast med en viktig skillnad: Det är bara stolarna som åker ut. Deltagarna förblir lika många och stolarna färre och färre.

Efter ett tag kan det vara bra att lägga till att ingen får röra mark. Starta inte musiken igen förrän alla är uppe från golvet.

Efteråt kan ni diskutera vad som hände med gruppen allt eftersom stolarna blev färre. När gick agerandet från tävling till samarbete? Varför? Hur gjorde gruppen för att hantera uppgiften, vem tog initiativ, vem hade idéer, vilka idéer testades? Eleverna delas in i grupper. Därefter får de eleverna i uppgift att bygga statyer av sig själva med exempelvis fyra fötter och tre händer i marken. Eleverna kan också få olika utmaningar såsom att göra en så hög staty som möjligt eller en staty som föreställer något ex. en känd byggnad.

En variant av leken är att dela in eleverna i två grupper, där den ena gruppen bygger en staty fritt av sig själva.

Den andra gruppen får sedan försöka att härma genom att bygga en likadan staty. När det är klart byter grupperna uppgift. Det finns många olika och roliga varianter där alla elever samarbetar och kan uppleva stor delaktighet.

Material: stadiga stolar

Befriande boll

Befriande boll är en kull-lek där det beroende på antalet deltagare är 2-4 kullare. Eleverna som blir jagade har 2-3 jongleringsbollar/tennisbollar till sin hjälp för att undvika bli kullade.

En person som håller i en boll kan inte bli kullad. Det gäller alltså att passa bollen till kompisar som blir jagade.

Bollen får dock bara hållas i 3 sekunder innan den behöver passas vidare. Den som blir tagen blir ny kullare.

Material: 2-3 jongleringsbollar/tennisbollar

Cirkus för alla – anpassad grundskola

Alla kan se och träna cirkus, oavsett funktionsvariation. Bland cirkusens många discipliner finns något för alla.

Cirkörs pedagogiska värdegrund

I vår pedagogik finns det tre grundpelare som är viktiga i all cirkusträning med personer med funktionsnedsättning.

1. Se individen – inte funktionsnedsättningen

Vi vill fokusera på individen och inte på nedsättningen. Vi vet att eleverna klarar av mycket mer än du kan tro om du bara tittar på deras diagnoser.

2. Låt svaghet bli styrka

En funktionsnedsättning ses ofta som en brist eller en svaghet. Men brister kan också ruva på styrkor. En elev med motoriska nedsättningar kanske är bra på att vara närvarande när hen går på lina.

3. Gör det omöjliga – inte det möjliga

Att allting är möjligt är cirkuskulturens utgångspunkt, och eftersom vi sett synskadade lära sig jonglera och rullstolsburna gå på lina under vår träning, så vet vi att det också gäller funktionsnedsatta. Cirkusträningen anpassas efter förmåga och alla kan kära sig mycket mer än vad de själva tror. Det är häftigt att överskrida sina gränser!



Övningar för anpassad grundskola

Paraplyboll

Eleverna får i uppgift att kasta bollar eller ärtpåsar mot ett paraply och försöka träffa så att så många som möjligt hamnar i paraplyet innan tiden tar slut. När tiden är ute räknar ni tillsammans hur många som ligger kvar i paraplyet.

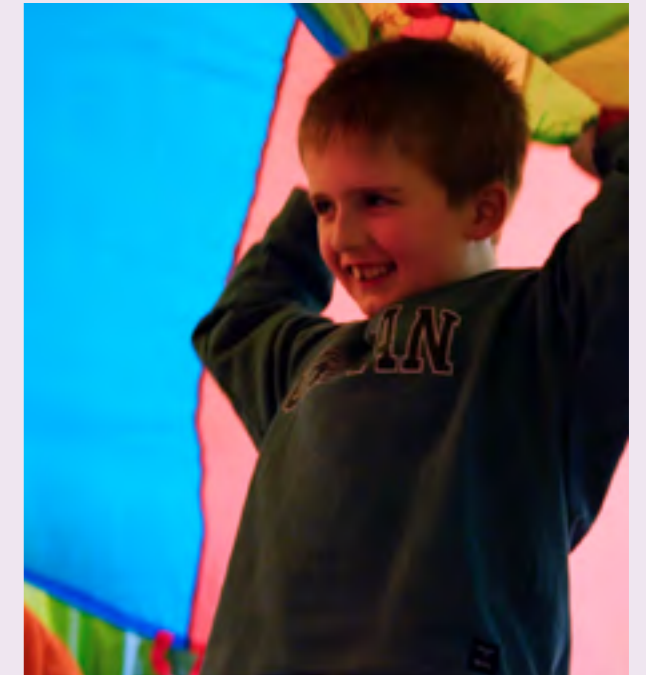
För att förbereda övningen behöver du ett större paraply, ett hopprep och romerska ringar. Knyt fast hoprepet i paraplyets handtag och sedan i ringarna. Hissa upp ringarna så att paraplyet hänger ungefär 50 centimeter ovanför golvet. Placera två bänkar på lagom avstånd från paraplyet, anpassat efter elevgruppen, och plocka fram bollar eller ärtpåsar.

Samla sedan eleverna och förklara att de har två minuter på sig att tillsammans få så många bollar eller ärtpåsar som möjligt i paraplyet. Du kan tydliggöra tiden med en minutstock eller en Time Timer. Ge varje elev några bollar eller ärtpåsar, och låt dem ställa sig eller sitta bakom bänkarna. På given signal börjar de kasta. Missade bollar och ärtpåsar får hämtas upp och kastas igen under pågående tid. När de två minuterna har gått räknar ni tillsammans resultatet.

Ett alternativt upplägg är att hissa upp paraplyet på samma sätt men istället använda ballonger. Blås upp flera ballonger och placera dem i rockringar på golvet. Eleverna hämtar då en ballong i taget, studsar den fram till paraplyet och försöker få den att landa i paraplyet

Känslucharader

Den här övningen handlar om att utforska känslor och kroppsspråk på ett lekfullt sätt.



För att förbereda aktiviteten skriver du ut känslokort. Känslokort hittar du enkelt på till exempel Rädda barnens hemsida. Klipp ut korten och laminera dem.

Börja lektionen med att titta på känslokorten tillsammans med eleverna. Lyft upp ett kort i taget och fråga vilken känsla de tror att kortet visar. Prata om hur känslan känns i kroppen och om de själva har upplevt den. Prova sedan att gestalta känslan tillsammans.

När ni har gått igenom alla känslor, lägger ni korten med baksidan upp. Som pedagog börjar du med att dra ett kort och visa känslan med kropp och ansikte. Eleverna får gissa vilken känsla det är, och som stöd kan de använda känslokartan. Därefter är det elevernas tur att prova. De får en och en dra ett kort och visa känslan, medan de andra gissar. Om någon elev tycker att det känns svårt att stå ensam kan du göra känslan tillsammans med dem.



Mer om cirkus!



Träna mer cirkus

Intresserad att träna mer cirkus?

I stora delar av Sverige kan du träna cirkus på fritiden på olika cirkusskolor och ungdomscirkusar. Cirkus Cirkör håller kurser i Stockholm, Göteborg och i Håbo, och lovkurser lite här och var.

Det är lättast att hitta din närmsta cirkusskola genom att använda Google. Om det finns en kulturskola där du bor så kan du också fråga dem.

Tips!

När det är dags att börja gymnasiet så kan du träna cirkus varje dag hos oss på Cirkusgymnasiet i Stockholm!

Materialinköp

Fler bollar i Luften: flerbollar.se

Jongleringsbutiken: jongleringsbutiken.se

Bara att det
var jätte kul

Ja jag älskar
cirkus!!!

Jag träffade
4 nya Lempisar.

Film- och boktips på tema cirkus

FILM

Dumbo

Madagascar 3: Europes most wanted

The Greatest Showman (för äldre barn, 10+)

Cirkus Imago - en chans på miljonen

Cirkus (Charlie Chaplin)

BÖCKER

Cirkusflickan av Camilla Lagerqvist

Cirkusdeckarna-serien av Dan Höjer

Cirkusloppor på luffen av Lena Sjöberg

Cirkusmysteriet (Lassemajas Detektivbyrå) av Martin Widmark

Cirkus Caramba-serien av Mårten Melin

Cirkusgymnasiet

Träna och var kreativ under gymnasiet!

Vad är Cirkusgymnasiet?

Cirkusgymnasiet bedrivs tillsammans med S:t Botvids gymnasium. Ungefär halva dagarna läser du dina teoretiska ämnen hos dem, andra halvan spenderar du i cirkushallen hos oss i Alby. Utbildningen är förstås högskoleförberedande, och tar in elever från hela Norden.

Mer information, filmer och inspiration hittar du på cirkusgymnasiet.se

Ettan

Under det första året ligger mycket fokus på grunderna i cirkus och att du ska hitta in i hur det är att dagligen träna fysiskt. Vi går igenom grunderna i golvakrobatik, trampolin och de vanligaste cirkusdisciplinerna, men jobbar också mycket med styrka och stretch, rigg och säkerhet. Du får också introduktion till dans, improvisation, teater, clown och konstnärligt skapande.

Du hittar sakta men säkert in i träningens rutiner och utforskar de olika möjligheter som cirkusens bredd innebär.

Tvåan

Under hösten i tvåan fortsätter vi med mycket av det som påbörjats i ettan. På våren går utbildningen in i nästa fas, och det blir dags för dig att välja en huvuddisciplin att specialisera dig i.

Under tvåan brukar vi även komma iväg på en studieresa och du får lära dig mer om cirkusens internationella arenor. Under våren genomför vi ett större ensembleprojekt då ni arbetar fram en mindre föreställning tillsammans med en extern regissör på Riksteatern och provar att spela för en riktig publik.



Trean

Under trean får du mer utrymme att fokusera på det du är bäst på. Du har lektioner och får stöd i din huvuddisciplin av lärare och artister som är specialiserade i samma disciplin som du. I slutet av trean genomför du ett examensprojekt där du har stort eget svängrum. Som avslutning har du tagit fram ett eget cirkusnummer – solo, eller tillsammans med någon annan.

När det är dags att springa ut är du rustad med allt du behöver för att påbörja din karriär som professionell cirkusartist, eller studera vidare på universitet till något helt annat.





**CIRKUS
CIRKÖR**

Cirkus Cirkör är en politiskt obunden och ideell förening som grundades 1995 med målet att etablera nycirkuskonsten i Sverige – konstnärligt och pedagogiskt. Cirkus Cirkör erbjuder cirkuskurser och pedagogisk verksamhet i skolor, på äldreboenden, fritidsgårdar med mera. Den pedagogiska verksamheten når varje år ca 30 000 barn, unga och äldre, med och utan funktionsnedsättning, runt om i Sverige. Om du är nyfiken på vad mer vi kan erbjuda just din verksamhet, kontakta oss!

072-285 33 63 / pedagogiskaprogram@cirkor.se / cirkor.se