



Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

„Poi-Spielen auf der Generalprobe im Zirkus“

Voraussetzungen	
Typ	Action-Geschichte
Interaktion der Kinder untereinander	nicht vorgesehen
Schwerpunktthema	Kennenlernen eines neuen Materials, Erlernen einer neuen Technik, Koordination, Achtsamkeit untereinander
Zielgruppe	ab 8 Jahre
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Pois aus 2 Socken und 2 Tennisbällen bauen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Die Kinder sollen 2 möglichst lange Socken mitbringen. ○ Für jedes Kind werden 2 Tennisbälle bereitgestellt. • Die Tennisbälle werden in den Socken ganz nach unten geschoben, sodass zwei „Schläuche“ entstehen. <p>Ggf. ein Hut für den/ die Zirkusdirektor*in.</p>
Ziel	Ganzkörpertraining; Fokus Koordinationsfähigkeit
Dauer	>20 min
Intensität	gering bis mittel
Orte	Turnhalle / Draußen
Aufwand Vorbereitung	Gering
Besonderheiten	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Kinder sollen dafür sensibilisiert werden, dass sie genug Abstand zu den anderen Kindern halten, um niemanden zu verletzen (ggf. Regeln und Konsequenzen für das Missachten der Regeln gemeinsam festlegen und aufschreiben). • Alle Kinder treffen sich in einem Kreis und bauen die Pois aus dem Material. • Weitere Inspirationen incl. Hintergrund und Schulungsmöglichkeiten zum Thema Poi unter: https://poi-effekt.de/. <p>Die Geschichte enthält alle offiziellen Poi-Techniken und zusätzlich Sprung- und Wurfelemente. Es besteht daher gut die Möglichkeit, einzelne Elemente gezielt herauszugreifen bzw. zu streichen und die Geschichte auf mehrere Einheiten aufzuteilen.</p>

Erzählung durch die Übungsleitung	Bewegungsaktivitäten der Kinder
<p>Einstieg: Wir nehmen uns nun einen Poi und stellen uns mit viel Abstand im Kreis auf. Wir fangen an mit dem Poi in der Hand unserer Wahl von vorn nach hinten zu pendeln. Dabei verwandelt sich der Ort an dem wir im Moment stehen, in ein Zirkuszelt. Wir sind jetzt Zirkuskinder.</p>	
<p>Bevor wir die Zirkusmenschen in die Manege kommen, müssen wir erst einmal den Boden hier im Zelt ordentlich kehren.</p>	<p>Die Kinder schwingen den Poi leicht von vorn nach hinten und wiederholen das mehrfach (Sagittalebene).</p>
<p>Dort haben die Kamele Stroh hinterlassen, lasst uns auch dort weit vorne im Zelt den Boden sauber machen.</p>	<p>Die Kinder schwingen kräftiger und weiter.</p>
<p>Damit wir auch alle Ecken säubern, wechseln wir den Poi in die andere Hand. Erstmal säubern wir den Boden wieder ganz in unserer Nähe.</p>	<p>Die Kinder wechseln die Hand und schwingen den Poi langsam von vorn nach hinten und wiederholen das mehrfach.</p>
<p>Oh, seht mal. Dort hinten haben die Ziegen beim Rausgehen, getrocknete Erde von den Hufen verloren. Das muss auch noch weg.</p>	<p>Die Kinder schwingen kräftiger und weiter.</p>
<p>Die/ der Zirkusdirektor*in ruft uns. Lasst uns mal zu ihr/ ihm gehen und fragen, welchen Auftrag sie/ er für uns hat.</p>	<p>Die Kinder stellen sich mit viel Abstand in einer Reihe auf und gehen beliebig lange durch die Halle/ das Feld. Dabei schwingen sie den Poi und übergeben ihn auf ein Kommando des/ der ÜL regelmäßig von der rechten in die linke Hand. Der/ die ÜL verwandelt sich zum Ende in die/den Zirkusdirektor*in und setzt sich einen Hut (wenn möglich) auf.</p>
<p>Die / der ÜL spricht als Zirkusdirektor*in "Gut, dass ihr da seid. Heute ist die Generalprobe. Die Luftakrobat*innen haben eine neue Nummer mit Wasserfarben und das ganze Dach ist voller bunter Farbe. Das muss gereinigt werden. Ich zeige Euch wie das geht."</p>	<p>Die Kinder stellen sich im Kreis mit viel Abstand auf und lassen den Poi mit gestreckten Armen kreisen und variieren folgendermaßen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rückwärts vs. vorwärts • rechte vs. linke Hand <p>Dabei ruft die/ der ÜL in regelmäßigen Abstand Farben und die Kinder, deren Socken diese Farben tragen, müssen einmal im Uhrzeigersinn um den Kreis rennen. Die Pois halten sie dabei fest in den Händen.</p>
<p>Der/ die Zirkusdirektor*in spricht "Schön. Alles ist sauber. Danke. Aber wollt ihr nicht auch mal abheben und in der Luft schweben wie echte Trapezkünstler*innen? Ich verabschiede mich jetzt."</p>	<p>Die Kinder holen sich den 2. Poi und laufen hintereinander mit viel Abstand beliebig lange durch die Halle /das Feld und drehen dabei beide Pois 360 Grad (Sagittalebene) und variieren folgendermaßen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gleichzeitig nach vorn • gleichzeitig nach hinten • Mühlradgleich vorwärts

	<ul style="list-style-type: none"> • Mühlradgleich rückwärts • Mit verschiedenen Anzahl-Kombinationen <ul style="list-style-type: none"> ○ 3 rechts, danach 2 links, dann wieder 3 rechts etc. ○ 2 rechst, danach 3 links, dann wieder 2 rechts etc. ○ 3 rechst, danach 1 links, dann wieder 3 rechts etc. <p>→ Beliebig Kombinationen variieren → Schrittempo variieren</p>
Jetzt kommen die mutigen Feuer-Akrobat*innen gleich in die Manege und brauchen unsere Unterstützung. Sie wollen üben, durch die großen Feuerkreise zu springen. Wir sollen die Feuerkreise für sie machen.	<p>Die Kinder bleiben mit viel Abstand zueinanderstehen und zeichnen erstmal nur mit einem Poi einen großen Kreis vor ihrem Körper (Frontalebene) und variieren folgendermaßen</p> <ul style="list-style-type: none"> • rechte vs. linke Hand • mit vs. gegen den Uhrzeigersinn • rechts und links gemeinsam (nach einander).
Jetzt sind sie schon richtig gut trainiert und wir versuchen die Kreise immer kleiner zu machen.	<p>Die Kinder bleiben mit viel Abstand zueinander stehen und zeichnen immer kleiner werdende Kreise mit beiden Pois vor dem Körper.</p>
Hört ihr das Getrappel? Das sind bestimmt die berühmten Westernpferde. Sie sind aber wild und kraftvoll. Schaut mal wie viel Spaß sie beim Springen haben.	<p>Die Kinder legen den Pois längs hintereinander und überqueren sie mit verschiedenen Sprüngen bspw.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • seitlich mit geschlossenen Füßen • vor und rückwärts mit geschlossenen Füßen • seitlich auf einem Bein • vor und rückwärts auf einem Bein • beim Springen über den Poi jeweils um 90° drehen • der Poi liegt zwischen den Füßen (Körperstellung wie ein „A“) und die Füße kreuzen sich beim Springen (Körperstellung wie ein „X“) • der Poi liegt zwischen den Beinen und die Kinder drehen sich beim Springen um 180°.
Oh schaut mal! Die Feuer-Akrobat*innen machen Pause, aber da kommen direkt schon die Tänzer*innen. Lasst uns mal beobachten, was die so machen und es mit ihnen ausprobieren. Für was haben die wohl die Bänder dabei?	<p>Die Kinder stellen sich wieder mit viel Abstand im Kreis auf und lassen einen Poi über ihrem Kopf kreisen. Folgende Variationen einbauen und ansagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rechte vs. linke Hand • im vs. gegen den Uhrzeigersinn • rechts und links gemeinsam (nach einander).
Seht mal! Sie laufen um die Manege herum, damit das Publikum bei der Aufführung ihre schönen Kleider sehen kann. Kommt wir reihen uns einfach mit ein.	<p>Die Kinder laufen mit viel Abstand in einem großen Kreis.</p> <p>Folgende Variationen einbauen und ansagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rechte vs. linke Hand • mit vs. gegen den Uhrzeigersinn

	<ul style="list-style-type: none"> rechts und links gemeinsam (nach einander).
Die Verabschiedung später bei der Fortführung übernimmt der Clown und macht nur Quatsch.	Die Kinder stellen sich in einen Kreis mit viel Abstand auf und dürfen alles ausprobieren und auch Quatsch mit den Pois machen, solange sie die Pois fest halten.
Ey, da hat mir gerade ein Affe meinen Poi geklaut und wirft ihn durch die Manege! Frechdachs! Hmm... das sieht aber spaßig aus. Kommt, wir probieren das auch einmal und stellen uns alle mit dem Rücken an diese Wand.	<p>Die Kinder stellen sich alle an die gleiche Wand und auf das Kommando der/ des ÜL werfen sie beide Pois nacheinander durch die Halle. Erst, wenn die/ der ÜL „Manege frei“ ruft, dürfen alle Kinder gleichzeitig ihre Pois wieder einsammeln. Diese Wurftechniken sind bspw. zu nutzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> mit rechts und links aus dem Schwingen werfen mit rechts und links beim Arm-Rückwärtskreisen werfen mit rechts und links beim Arm-Vorwärtskreisen werfen den Poi mit der Kugelstoßtechnik werfen in die Hocke gehen und mit dem Schwung beim Aufstehen werfen mit einem Brustpass werfen.
Wir gehen nochmal alle erlernten Techniken durch. Welche fallen Euch ein?	Die Kinder benennen und zeigen einzelne Techniken. Dabei stellt sich das Kind, das eine Technik vormacht, in die Mitte des Kreises.
<p>Abschluss: Zum Abschied pendeln wir mit beiden Pois in unseren Händen von vorn nach hinten und dabei verwandelt sich das Zirkuszelt wieder in unseren Ausgangsort. Wir sind jetzt wieder Wir und keine Zirkuskinder mehr.</p>	