

Vorläufiger Trainingsplan – Schuljahr 2018/19 - weiter unten stehen Beschreibungen und Teilnahmevoraussetzungen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.00 – 17.30	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30
Clownerie 1 <i>Rosa-Luxemburg-Schule</i>	Kugel 1.-3. Klasse <i>Imke, Mario</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Einrad 1.-3. Klasse <i>Hanno, Steffen</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Akrobatik 1.-3. Klasse <i>Lu</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Minis & Eltern ab 5 Jahren mit einer Bezugspersonen <i>Karina, Ronja, Hanno</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>
	Akrobatik 1.-3. Klasse <i>Anna, Florian</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Mini-Trampolin Einstieg 1.-3. Klasse <i>Ronny</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Kugel 1.-3. Klasse <i>Janet</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Einrad ab 4. Klasse <i>Eric</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>
	Rola-Bola & Diabolo 1.-3. Klasse <i>Kay, Finn</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Mast Einstieg <i>Ida</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Flowerstick & Jonglage 1.-3. Klasse <i>Karina</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Trapez / Seil Aufbau ab 4. Klasse <i>Sonni</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>
	Trapez Einstieg 2.-3. Klasse <i>Fini</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Akrobatik/Tanzakrobatik Einstieg ab 3. Klasse <i>Perry</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>		
	Seil ab 4. Klasse <i>Hanno</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Tuch Einstieg ab 4. Klasse <i>Anna</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Jugendgruppe ab 14 Jahren <i>Carla & Philipp</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	
17.30 - 19.00	17.30 - 19.00	17.30 - 19.00	17.30 - 19.00	
Clownerie 2 <i>Rosa-Luxemburg-Schule</i>	Duotrapez Aufbau ab 4. Klasse <i>Fini, Marie</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Trampolin Aufbau ab 4. Klasse <i>Perry</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Jugendgruppe ab 14 Jahren <i>CarlaP & Philipp</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	
	Einrad ab 4. Klasse <i>Hanno, Steffen</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Tuch Aufbau ab 4. Klasse <i>Anna</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Feuer-Jonglage ab 4. Klasse <i>Lu, Finn</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	
	Rope Skipping ab 4. Klasse <i>Kay</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Partnerakrobatik ab 4. Klasse <i>Sonni</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Versch. Disziplinen Gruppe für TN mit Down-Syndrom <i>Anna, Karina, Steffen</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	
	Kugel ab 4. Klasse <i>Anna, Florian</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Diabolo ab 4. Klasse <i>Ronny</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>		
	Akrobatik Einstieg ab 4. Klasse <i>Imke, Mario</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Kraft für Luft Einstieg ab 4. Klasse <i>Ida</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>		
	19.00 -20.00	20.00 – 21.30	20.00 – 21.30	
Chaosphilie <i>Sporthalle in Bornstedt oder Zelt</i>	Erwachsene <i>Hanno, Perry</i> <i>Zirkuszelt oder Treffpunkt Freizeit</i>	Erwachsene <i>Hanno, +++*</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>		

16.00 – 17.30	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30
Clownerie 1 <i>Karina</i> Erste Schritte in das Sprech- und clowneske Bewegungstheater, damit Du mit großer Präsenz und spielerisch leicht durch die Vorstellungen im Sommerprogramm führen kannst.	Kugel <i>Imke</i> Einstieg 1.-3. Klasse	Einrad <i>Hanno</i> 1.-3. Klasse Einradfahren für alle, die es miteinander lernen und verbessern wollen.	Akrobatik <i>Lu</i> 1.-3. Klasse Akrobatik bedeutet, sich zu bewegen und den eigenen Körper und die der Anderen zu erleben. Wir werden uns bewegen mit Rollen, übereinander, untereinander, durcheinander im Kopfstand, der Brücke, der Kerze und in Pyramiden...	Minis & Eltern <i>Karina, Ronja, Hanno</i> ab 5 Jahren mit ihren Bezugspersonen Ein spielerischer Einstieg in die bunte Zirkuswelt. Hier können die Eltern, Großeltern, Betreuende gemeinsam mit ihren Kindern ausprobieren. Wir arbeiten sehr spielerisch und zeigen am Ende des Schuljahres das Gelernte bei den großen Sommeraufführungen.
	Akrobatik <i>Anna</i> 1.-3. Klasse Dieser Kurs ist für all jene Kinder der 1.-3. Klassen, die Lust haben ihre akrobatischen Fähigkeiten weiter auszubauen. Wir werden rollen, auf dem Kopf, auf den Händen stehen, partnerakrobatische Elemente erproben und gemeinsam Pyramiden bauen...	Trampolin <i>Ronny</i> Einstieg Körperspannung aufbauen, richtig springen und landen lernen und dann die ersten Sprünge auf dem Mini-Trampolin ausprobieren. Das alles erwartet dich in diesem Einsteiger Trampolin Kurs. Voraussetzung 1 Jahr Akrobatik	Kugel <i>Janet</i> 1.-3. Klasse Spielerische Experimente mit und an der Kugel wechseln sich mit dem Erlernen der Technik des Kugellaufens ab – ein Workshop für Kinder, die gern auch Erfahrungen aus dem vergangenen Jahr mitbringen können.	Einrad <i>Eric</i> ab 4. Klasse Das Einrad ist ein mit Muskelkraft angetriebenes Pedalfahrzeug, das nur mit einem Rad den Boden berührt. Es wird vor als Sportgerät, aber auch von Artisten im Zirkus oder Varieté genutzt. In diesem Kurs lernst du wie man es benutzt und damit kleine und große Kunststücke vollbringt.
	Trapez <i>Fini</i> Einstieg 2.-3. Klasse Das eigene Körpergewicht halten, überkopf & unterkopf, balancieren, spüren, ... und schließlich "fliegen lernen". Hier könnt ihr die Basics für ein sicheres und technisch sauberes Spiel am Trapez erlernen. Voraussetzungen: s.u.	Mast <i>Ida</i> Einstieg	Flowerstick & Balljonglage <i>Karina</i> Einstieg 1. – 3. Klasse	Trapez und Seil <i>Sonni</i> Aufbau ab 4. Klasse Voraussetzungen/Anforderungen: 1 Jahr Akrobatik, 1 Jahr Trapez oder/ und mind. 1 Jahr Drahtseil Trapez weiter entdecken, spielerisch von einer Figur in die nächste kommen, Neues erfinden, Altes wieder entdecken. Wir wollen tanzen, springen, schweben auf dem Drahtseil - viele neue Schrittkombinationen und Sprünge erlernen. Auch ruhige Elemente werden weitergeübt: z.B. knien/ Stützwaage Und: ganz wichtig: Die alte Vorstellung von Seil und Trapez aufzubrechen, rumzuspielen, neues entdecken – Trapez und Drahtseil miteinander verbinden und trotzdem eine solide Technik für beide Requisiten aufzubauen. Die Trainer*innen behalten sich eine letzte Entscheidungsfreiheit vor.
	Rola-Bola & Diabolo <i>Kay, Finn</i> 1.-3. Klasse Das Rola-Bola besteht aus Rola, einer Rolle und einem Bola, dem Brett. Aufeinander gestapelt ergibt das Ganze ein tolles	Tuch <i>Anna</i> Einstieg ab 4. Klasse Dieser Kurs ist für all jene Kinder, die bereits ein Jahr Akrobatik und ein Jahr Trapez bei uns trainiert haben und die Lust haben ein neues luftiges Element auszuprobieren. Wir werden		

<p>Spielzeug zum Balancieren. Du kannst dein Körpergefühl herausfordern und mit etwas Geschick und viel Übung kleine Tricks und Kunststücke auf und mit dem Rola-Bola erlernen. Stell dich aber auch auf eine Erwärmung und kleine akrobatische Übungen ein. Das Diabolo ist ein uraltes Spielzeug und macht auch heute noch mächtig Spaß. Spielerisch werden wir uns dem Ganzen nähern und du wirst sehen, dass dich das Diabolo-Spielen viel Übung und Konzentration kostet. Es geht um Geschicklichkeit und Koordination. Am Ende kannst du verblüffende Tricks und vielleicht auch besser Kopfrechnen.</p>	<p>klettern,wickeln, kreativ sein....und vor allen Dingen viel Kraft trainieren. Wie in jedem Jahr ist die Teilnehmerzahl auf acht begrenzt.</p> <p>Voraussetzungen s.u.</p>		
<p>Seil Einstieg ab 4. Klasse <i>Hanno</i></p> <p>Seillaufen, Balancieren und die körperlichen Möglichkeiten erweitern.</p>	<p>Akrobatik/Tanzakrobatik ab 4. Klasse <i>Perry</i></p> <p>In diesem Kurs werden wir uns auf Tanz und Akrobatik beschäftigen. Mit dem Ziel diese zu verbinden! Wir werden uns Bewegungen aus Breakdance, Capoaira, Contemporary Dance sowie Turnen klauen, kleine Routines erlernen und selber erstellen.</p>	<p>Jugendgruppe <i>Carla & Philipp</i></p> <p>Du bist 14 Jahre alt, hast Bock auf mehr Circus? Wenn du Lust hast mit uns zu einer Gruppe zusammenzuwachsen und dich aktiv in den Prozess einbringen willst, dann bist du am Donnerstag von 16-19 Uhr (am Stück!) und zu verschiedenen zusätzlichen Terminen sehr willkommen.</p>	
<p>17.30 - 19.00</p> <p>Clownerie 2 <i>Karina</i></p> <p>Erste Schritte in das Sprech- und clowneske Bewegungstheater, damit Du mit großer Präsenz und spielerisch leicht durch die Vorstellungen im Sommerprogramm führen kannst.</p>	<p>17.30 - 19.00</p> <p>Partnertrapez Aufbau ab 4. Klasse <i>Fini, Marie</i></p> <p>Wenn ihr schon min. zwei Jahr Trapezerfahrung mitbringt und Lust habt weitere Tricks zu lernen und zu experimentieren, was alles noch so möglich ist am Trapez, dann seid ihr bei uns richtig. Da wir selbst Trapezpartnerinnen sind, freuen wir uns besonders darauf mit euch Partnertrapeztricks auszuprobieren und zu entdecken.</p> <p>Vorraussetzungen s.u.</p>	<p>17.30 - 19.00</p> <p>Trampolin Aufbau ab 4. Klasse <i>Perry</i></p> <p>Du hast ein Jahr Trampolin hinter dir und willst auf dem gelernten Wissen aufbauen? Perfekt, komm zu uns! Wir werden die Grundlagen festigen und perfektionieren und mit verschiedene Figuren erlernen. Nach Möglichkeit werde wir auch das Mini-Trampolin verlassen und uns auf das große Trampolin trauen.</p> <p>Voraussetzungen Trampolin Einstieg</p>	<p>17.30 - 19.00</p> <p>Jugendgruppe <i>Carla & Philipp</i></p> <p>Uns ist eine Gruppe wichtig die sich gegenseitig stützt und ihr Programm stück für stück selber erarbeitet, wir wollen dir aber auch zeigen was an Artistik und Bewegung noch so in dir steckt. Es wird sicher anstrengend, aber es wird eine Erfahrung auf die du stolz sein kannst und die du nicht mehr vergessen wirst. „macht es für euch...“ (Zitat Kill your Darlings Volksbühne Berlin)</p>
<p>Einrad ab 4. Klasse <i>Hanno</i></p>	<p>Tuch Aufbau ab 4. Klasse <i>Anna</i></p>	<p>Feuer-Jongla ab 4. Klasse <i>Lu, Finn</i></p> <p>Ihr wollt es wagen mit dem Feuer spielen? Aber nur mit uns! Gemeinsam werden wir Grundlagen mit Poi, Devilstick und Stab, für das Spiel mit dem Feuer lernen. Kleine</p>	

		Feuerexperimente, Fakelbau und Explosionen werden das Training abrunden. Wer die nötige Ruhe und Besonnenheit mitbringt und das Feuer beherrscht, kann sich am Feuerschlucken und -spucken versuchen.
Rope Skipping ab 4. Klasse Lasst uns springen, hopsen und rennen. Einsam, zweisam, dreisam geht alles. Das Seil bewegt sich kreativ, schnell und langsam im Kreis und lässt der Kreativität freien lauf.	<i>Kay</i> Partnerakrobatik Aufbau ab 4. Klasse Voraussetzungen/ Anforderungen: mindestens 1 Jahr Akrobatik/ Kraft oder Partnerakrobatik (ggf. gleichwertige Kenntnisse/ Fähigkeiten), wenn möglich eine*n feste*n Partner*in. Alte Tricks festigen, immer wieder neue Kombinationen von schon erlernten Tricks finden, sodass spannende Verbindungen entstehen - neue Tricks und Tempoelemente trainieren. Freude am Training, aber auch harte Arbeit bringen euch voran. evtl. kleine extra Auftritte - wenn gewünscht.	Versch. Disziplinen <i>Anna, Karina, Steffen</i> Gruppe für Menschen mit Down-Syndrom Zirkusangebot für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene mit Downsyndrom In diesem Kurs werden wir akrobatische Elemente erproben und auch mit Laufkugeln, Rola Bola und Kleinrequisiten experimentieren. Auftreten können wir dann am Ende des Schuljahres im Programm der Mittwochsgruppe
Kugel ab 4. Klasse Dieser Kurs ist für all jene ab der 4.Klasse gedacht, die Lust haben die Balance auf der Kugel mit anderen Bewegungselementen zu verbinden.	<i>Anna</i> Diabolo ab 4. Klasse Das Diabolo ist ein uraltes Spielzeug und macht auch heute noch mächtig Spaß. Spielerisch werden wir uns dem Ganzen nähern und du wirst sehen, dass dich das Diabolo-Spielen viel Übung und Konzentration kostet. Es geht um Geschicklichkeit und Koordination. Am Ende kannst du verblüffende Tricks und vielleicht auch besser Kopfrechnen.	
Akrobatik Ab 4. Klasse Teilnehmendenzahl: 6 -10 Den eigenen Körper erleben: rollend, übereinander, im Kopfstand, im Handstand, der Brücke, der Kerze, beim Rad schlagen... Wir wollen Pyramiden bauen und dabei mit unserem Gleichgewicht und der Schwerkraft spielen. Aus allem lassen sich viele Bilder bauen, die wir spielerisch & immer wieder anders miteinander verbinden.	<i>Imke</i> Kraft für Luft ab 4. Klasse Kraft und Beweglichkeitstraining vor allem für Luftartistik in verschiedenen Kraftkreisen, mal auf Zeit, mal auf Schnelligkeit oder Ausdauer werden wir die Ganzkörperspannung, und den Bauch/ Arm/Schulterbereich kräftigen. Ergänzen werden wir das immer wieder mit bodenakrobatischen Grundelementen. Mit viel Spaß und harter Arbeit kommen wir ins Schwitzen und so viel schneller voran im Luftartistik Training.	

Allgemeinen Luftkriterien:

Kriterien für eine Teilnahme am Trapez- und Tuchtraining bei Montelino

Für alle Luftdisziplinen gilt:

Da wir nur über 2 Lufthängungen verfügen, uns das Trainingsklima und die Sicherheit der Trainierenden am Herzen liegt, behalten wir Trainer*innen uns vor, bei zu großem Andrang (mehr als 8 Teilnehmer*innen) einen 15 minütigen Krafttest am Boden und in der Luft durchzuführen (in dem es uns vor allem, um die sichtbare Motivation und Trainingsbereitschaft der Kids geht) und den Kindern bei Bedarf ein weiteres Jahr Akrobatik zu empfehlen. Sollten es letztendlich immer noch zu viele Teilnehmer*innen für eine Gruppe sein, lösen wir die Plätze aus.

Die Kinder sollten mitbringen

- 1 Jahr aktives Akrobatiktraining, nicht länger als 1 Jahr (max. 2) her
- die Bereitschaft sich anzustrengen und auch Schmerzen, die bei intensivem Training durch Trapezstange, Seile oder Tuch an Kniebeugen und Füßen entstehen können, auszuhalten
- den Mut sich in die Höhe zu begeben
- ein gutes Körpergefühl
- eine regelmäßige Teilnahme am Training sollte gewährleistet sein

Speziell für Partnertrapez

1 Jahr Akrobatik, 2 Jahre Trapez

Wille zum selbständigen Trainieren und Experimentieren, Partnertricks liegen im Vordergrund

Speziell für Tuch

1 Jahr Akrobatik und mind. 1 Jahr Trapez

Für Sommerferienwochen lockern wir unsere Voraussetzungen, da hier das Ausprobieren und der Spaß im Vordergrund stehen und kein großes Bühnenprogramm am Ende das Ziel ist. Erfahrungen in den Luftdisziplinen gelten jedoch nicht als Trapezvoraussetzungen für das Trainingsjahr bei Montelino.