



# CIRCUS





## Doel van het project

Bij de circusactiviteiten ligt de focus op met z'n allen plezier maken. Hierdoor ontwikkelen de kinderen zich. De groei die kinderen doormaken, is belangrijker dan de prestatie en samen spelen en lol maken is natuurlijk het allerbelangrijkst. Het is goed om tijdens de activiteiten te letten op waar kinderen begeleiding nodig hebben en waar het juist goed is om wat vrijheid te geven. De trucs in dit handboek liggen dan ook niet vast; als kinderen iets anders bedenken, dan is dat natuurlijk ook goed!

## 8 ± 2 leuke activiteiten

In dit handboek zijn 10 activiteiten beschreven. Het leuke is dat ze vaak een variant zijn op spelletjes die de kinderen al kennen. Je kunt ze ook nog eens doen met weinig extra middelen!

## Dit zijn de activiteiten

1. **JONGLEREN MET BALLEN** - pag. 3
  2. **JONGLEREN MET RINGEN** - pag. 5
  3. **DIABOLO** - pag. 6
  4. **FLOWERSTICK** - pag. 7
  5. **BORDJES** - pag. 9
  6. **ACROBATIEK** - pag. 10
  7. **KOORDLOPEN** - pag. 12
  8. **EENWIELEREN** - pag. 13
- En:
9. **DE CIRCUSVOORSTELLING** - pag. 14
  10. **ZELF CIRCUSMATERIAAL MAKEN** - pag. 16

# INTRODUCTIE



Copyright

© 2019 Jantje Beton

Dit project is mogelijk gemaakt dankzij een bijdrage van de Vriendenloterij. Het handboek Circus is ontwikkeld in samenwerking met Circus Snor. Illustraties door: Nine Maakt Beeld  
Vormgeving: Yvonne de Groot  
Let op: het uitvoeren van de activiteiten is op eigen risico.



# 1. JONGLEREN MET BALLEN

## Trucs met 1 bal

### Gooien en vangen

- Pak de jongleerbal in één hand. Gooi recht omhoog, ongeveer tot de hoogte van je voorhoofd. Vang de bal weer met dezelfde hand en op dezelfde hoogte als waar je begon met gooien. Probeer dit ook met je andere hand.
- Gooi de bal van de ene hand naar de andere hand en terug. Je gooit altijd in een boogje. De bal komt ongeveer tot de hoogte van je voorhoofd.

### Klappen of pirouette

- Gooi de bal omhoog.
- In de tijd dat de bal in de lucht is, heb je tijd om een beweging te maken. Je kunt bijvoorbeeld in je handen klappen of een pirouette (rondje) draaien.

### Gooien onder arm/been/rug/ring

- Pak de bal in één hand vast. Gooi de bal nu niet direct omhoog, maar steek je andere arm naar voren. Je gooit de bal nu onder je arm door en vangt de bal daarna op.
- Probeer ook eens op één been te staan en de bal onder je been door te gooien. Je gooit dan altijd van je ene hand naar je andere hand. Of misschien kun je zelfs achter je rug langs gooien?

## Trucs met 2 ballen

### Gooien en vangen (recht omhoog)

- Houd in iedere hand één bal. Gooi de ballen om en om omhoog en vang ze met dezelfde hand.
- Om te oefenen voor de volgende stap (kruislings gooien), gooi je de tweede bal al omhoog als de eerste bal op het hoogste punt is. De ballen zijn dan even tegelijk in de lucht.



### Gooien en vangen (kruislings)

- Houd in iedere hand één bal. Gooi de eerste bal schuin omhoog. Wanneer deze bal op het hoogste punt (hoogte van je voorhoofd) is, gooi je de tweede bal er onderdoor naar de andere kant.
- Vang de eerste bal weer op en vang daarna ook de tweede bal. De ballen zijn nu via de lucht gewisseld van hand. Je pakt dus nooit een bal over naar de andere hand. Het gaat vaak beter als je begint met je minder goede hand (de niet-schrijfhand).

### Gekruiste armen

- Houd in iedere hand één bal. Kruis je armen.
- Gooi nu de bal uit de onderste hand rechtop omhoog. Als de bal in de lucht is, verplaats je je lege hand. Je armen eindigen weer gekruist, maar nu met je lege hand boven. Vang de bal op.
- Gooi opnieuw de onderste bal (dit is nu de andere bal) en vang de bal weer boven je andere arm op. Dit kun je zo blijven herhalen, waarbij je links en rechts om en om gooit.



## Trucs met 3 ballen

### Cascade: jongleren met drie ballen

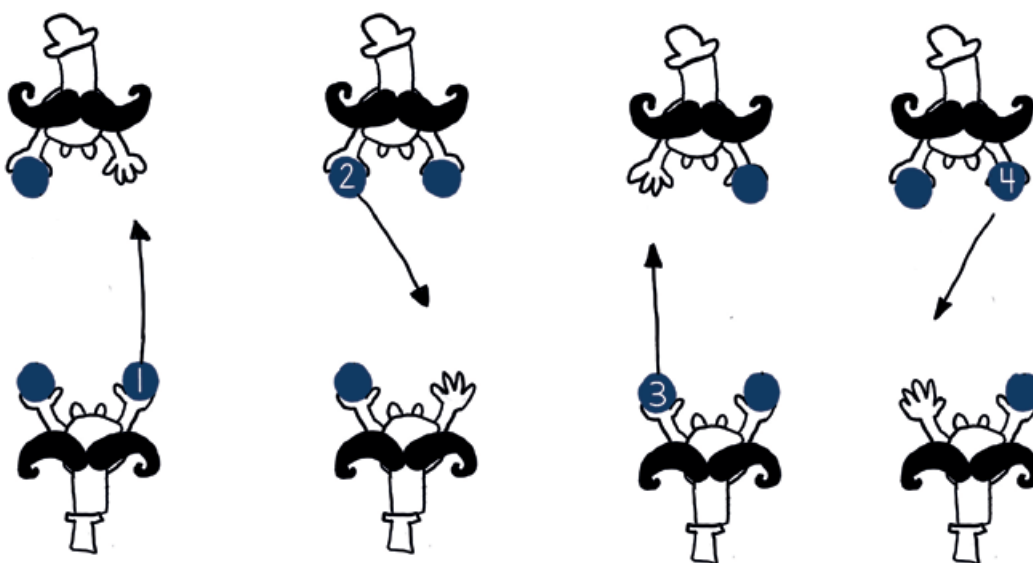
- Verdeel de drie ballen over je handen. Begin altijd met de hand waarin je twee ballen vasthoudt. Het helpt soms als dit je niet-schrijfhand is.
- Gooi bal 1 schuin omhoog. Als bal 1 op het hoogste punt is (bij je voorhoofd), gooi je bal 2 uit de andere hand er schuin onderdoor. Als bal 2 op het hoogste punt is, gooi je bal 3 (uit je eerste hand) er schuin onderdoor. Inmiddels heb je bal 1 in je lege hand gevangen. Als bal 3 op het hoogste punt is gooi je bal 1 hier weer onderdoor.
- Het vraagt veel oefening, maar zo kun je jongleren door steeds de volgende bal te gooien als de vorige bal op het hoogste punt is. Alle ballen kruisen dus via de lucht, je geeft nooit een bal direct door naar je andere hand.

---

## Samen jongleren

### Overgooien met 3 ballen

- Ga tegenover elkaar staan. Iemand heeft twee ballen, de ander heeft er één. Drie handen zijn dus gevuld met een bal en één hand is leeg.
- Spreek af wie er altijd rechtdoor naar de ander gooit en wie altijd schuin (diagonaal) naar de overkant gooit.
- Degene met twee ballen begint en gooit de eerste bal naar de enige lege hand. Daarna gooi je steeds naar de lege hand van de ander. Zo gooi je één voor één, waarbij de ene jongleur steeds rechtdoor gooit en de ander steeds diagonaal.
- Zorg dat je altijd met een boogje gooit, zodat de ander de tijd heeft om de bal te vangen. Let erop dat je nóóit een bal naar jezelf gooit of overpakt in je andere hand!





**LET OP!**  
 Ringen kunnen gevaarlijk zijn.  
 Gebruik de ring niet als frisbee en zorg dat er geen breekbare spullen in de ruimte zijn.

# 2. JONGLEREN MET RINGEN

## Trucs met 1 of 2 ringen

### Draaien om armen en benen

- Draai een ring om je pols. Als dit goed gaat, kun je het ook met je andere hand proberen, of misschien zelfs om je enkel.

### Gooien en vangen

- Houd de ring voor je vast. De openingen van de ring wijzen naar de zijkant (de ring is verticaal).
- Gooi de ring nu recht omhoog. De beweging komt vanuit je pols, waardoor de ring in de lucht een beetje ronddraait.
- Zorg bij het opvangen dat je de ring een beetje 'ophaalt' uit de lucht en naar beneden meebeweegt bij het vangen.



### Pannenkoeken gooien

- Gooi de ring als een pannenkoek omhoog. Je kunt de ring nu vangen met je arm, met je voet, of met je hoofd.

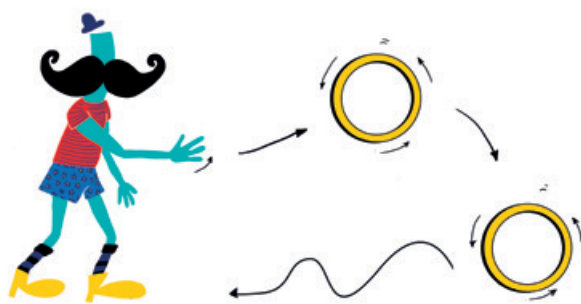
### Ring op ring draaien

- Bij het opgooien van de ring zorg je dat deze zo hard mogelijk draait ('spint'). Dit doe je vanuit je pols.
- Vang de ring nu bovenop een andere ring, die je plat (horizontaal) vasthoudt. Als de ring hard genoeg draait kan hij nog even verder draaien na het vangen.



### Rollen op de grond

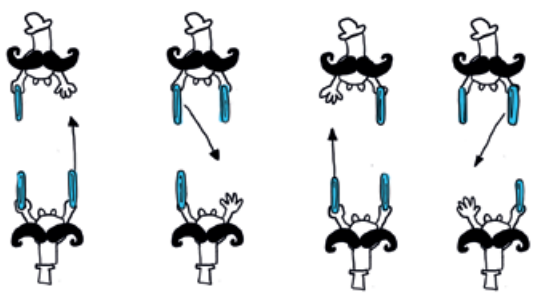
- Laat de ring bij het opgooien hard draaien, zoals bij 'ring op ring draaien'. Gooi de ring voor je uit over de grond. Als de ring hard genoeg draait, komt deze vanzelf weer teruggerold en kun je de ring vangen.
- Probeer ook eens of je de ring kunt vangen/oppakken met een andere ring. Dit gaat hetzelfde als bij 'ring op ring draaien', maar nu vanaf de grond.



## Trucs in tweetallen

### Overgooien

- Ga tegenover elkaar staan. Iemand heeft twee ringen, de ander heeft er één. Drie handen zijn dus gevuld met een ring en één hand is leeg.
- Spreek af wie er altijd rechtdoor naar de ander gooit en wie altijd schuin (diagonaal) naar de overkant gooit.
- Degene met twee ringen begint en gooit de eerste ring naar de enige lege hand. Daarna gooi je steeds naar de lege hand van de ander. Zo gooi je één voor één, waarbij de ene juggleur steeds rechtdoor gooit en de ander steeds diagonaal.
- Zorg dat je altijd met een boogje gooit, zodat de ander de tijd heeft om de ring te vangen. Let erop dat je nóóit een ring naar jezelf gooit of overpakt in je andere hand!

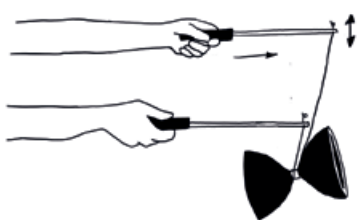
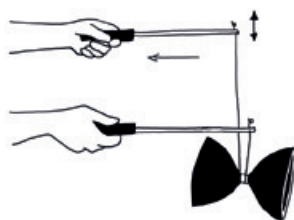


**HOE LANG IS HET TOUWTJE?**

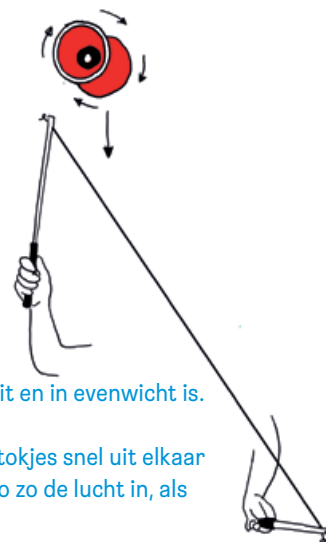
Soms is een lang touw fijn, soms een korter touw. Maar om mee te beginnen is dit een handige regel: Leg één stokje op de grond en houd het andere stokje omhoog, zodat het touw strak staat. Het touw moet nu ongeveer de lengte hebben van je voet tot je schouder.

**Het begin:  
Hoe laat je de diabolo draaien?**

- Pak de stokjes vast. Je beste hand (de hand waarmee je schrijft of tekent) gaat het werk doen. De andere hand is je 'luie hand'.
- Leg de diabolo op het touw en rol deze één keer over de grond (van rechts naar links voor rechtshandigen). Zo draait de diabolo alvast de goede kant op.
- Til de stokjes nu een beetje op, waardoor de diabolo op het touwtje draait. Met je 'werkhand' geef je snelle, korte tikjes op en neer. De diabolo gaat nu sneller draaien. Hoe meer snelheid, hoe stabiel de diabolo is.
- Houd allebei de stokjes op dezelfde hoogte. Als de diabolo naar links of rechts draait loop je mee, zo zorg je dat je er altijd recht achter blijft staan.
- Als je diabolo scheef hangt kun je sturen met je werkhand. Dit doe je door met het stokje/touwtje van je werkhand een beetje richting de hoogste kant van de diabolo te tikken.
- Blijf tikken, meebewegen en sturen. Als dit goed lukt kun je trucs gaan proberen!

**KANTELT DE DIABOLO?****TIK DAN MET JE STOKJE  
NAAR DE HOOGSTE KANT**

# 3. DIABOLO

**Trucs****Gooien en vangen**

- Zorg dat de diabolo snel draait en in evenwicht is. Sta recht achter de diabolo.
- Trek het touw strak door je stokjes snel uit elkaar te trekken. Je gooit de diabolo zo de lucht in, als een trampoline.
- Houd je het touw strak. Wijs met je werkhand richting het midden van de diabolo. De diabolo valt daardoor weer precies in het touw.
- Beweeg je stokjes nu weer naar elkaar toe, waardoor het touw weer slap hangt. De diabolo draait nu weer zoals in het begin. Ga verder met tikken en sturen.

**Vangen in de stokjes**

- Gooi de diabolo omhoog zoals bij normaal gooien en vangen.
- Als de diabolo in de lucht is, pak je de stokjes in de vorm van een V in één hand, hierin vang je de diabolo. Beweeg je hand een beetje mee naar beneden als de diabolo erin valt, zo zorg je dat de diabolo er niet weer uit stuitert.

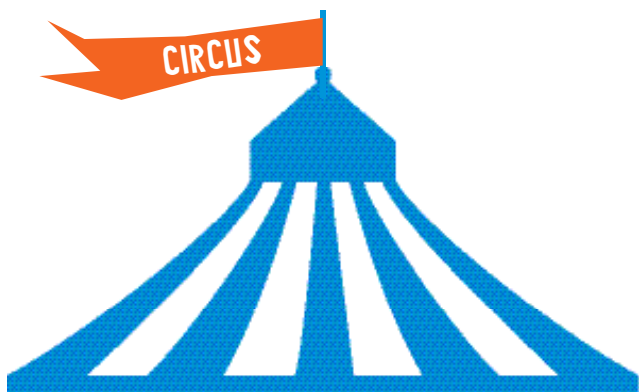
**Overgooien**

- Met twee of meer personen overgooien met één diabolo. Het gooien en vangen gaat hetzelfde als normaal. Als je allebei dezelfde 'werkhand' hebt, ga je naast elkaar staan, bij een andere 'werkhand' sta je tegenover elkaar. Zo blijft de diabolo altijd de goede kant op draaien.

**Lift**

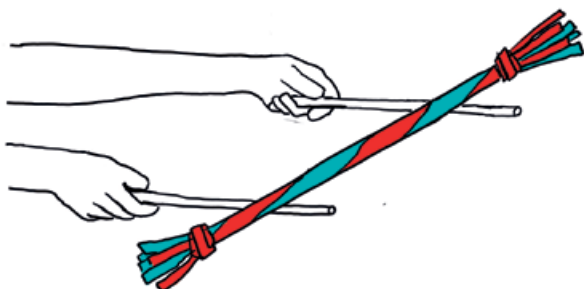
- Draai het touw één keer om het midden van de diabolo heen. De diabolo zit nu in een lusje.
- Houd je stokjes boven elkaar en trek het touw zo strak mogelijk. Je kunt de diabolo zo naar beneden laten rollen in het touw. Als de diabolo beneden is, houd je het andere stokje boven (touw goed strak houden).
- Als de diabolo snel genoeg draait, kun je in een snelle beweging het touw om de diabolo heen draaien. Houd één stokje hoog en houd je touw goed strak. Door de snelheid van de diabolo klimt deze omhoog in het touw.





## 4. FLOWERSTICK

### Het begin: Hoe houd je de flowerstick vast?



- Pak de handstokjes in de buurt van het uiteinde vast. Voor de stevigheid kun je je wijsvinger gestrekt tegen het stokje aan leggen.
- Leg de flowerstick op de handstokjes. Laat aan beide kanten een klein stukje uitsteken.

### Trucs

#### Rollen

- Laat de flowerstick met rechte armen over de stokjes en over je armen rollen en weer terug.

#### Gooien en vangen

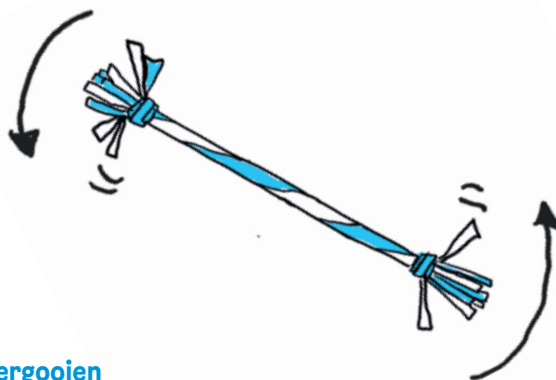
- Houd je stokjes tijdens de hele truc goed recht. Vanuit je knieën en je armen gooi je de flowerstick recht omhoog. Bij het opvangen rem je de flowerstick af door je armen mee te bewegen naar beneden en een stukje door je knieën te zakken.

#### Halve en hele draai gooien

- Gooi de flowerstick omhoog zoals bij normaal gooien en vangen. Vlak voordat de flowerstick vliegt duw je één stokje nog iets harder omhoog. Hierdoor maakt de flowerstick een halve of een hele draai.

#### Helikopter gooien

- Gooi de flowerstick omhoog zoals bij normaal gooien en vangen. Vlak voordat de flowerstick vliegt beweeg je één stokje iets naar voren en het andere stokje iets naar achteren. Hierdoor draait de flowerstick horizontaal, als de wieken van een helikopter.

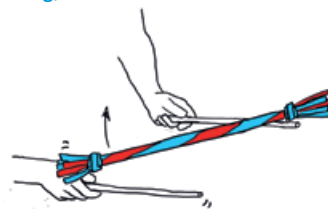


#### Overgooien

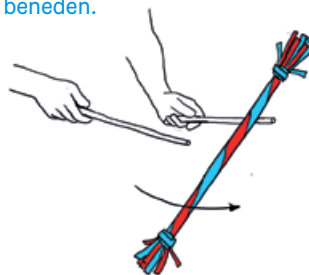
- Ga tegenover elkaar staan. Gooi de flowerstick omhoog en een beetje naar voren (maar vooral omhoog). De ander vangt de flowerstick op.
- Probeer de flowerstick ook eens naar de ander te laten rollen, of om met een halve draai te gooien. Als het echt goed gaat, kun je je ook omdraaien en de flowerstick over je hoofd heen omhoog en naar achteren gooien.

#### Klemmen en zwaaien

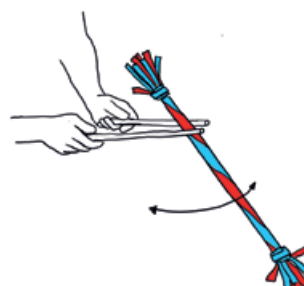
- Leg de flowerstick op je stokjes. Beweeg één stokje een beetje omhoog, waardoor de flowerstick aan één kant los komt.



- Haal dit handstokje weg en klem de flowerstick tussen de twee stokjes. Het uiteinde van de flowerstick hangt nu naar beneden.

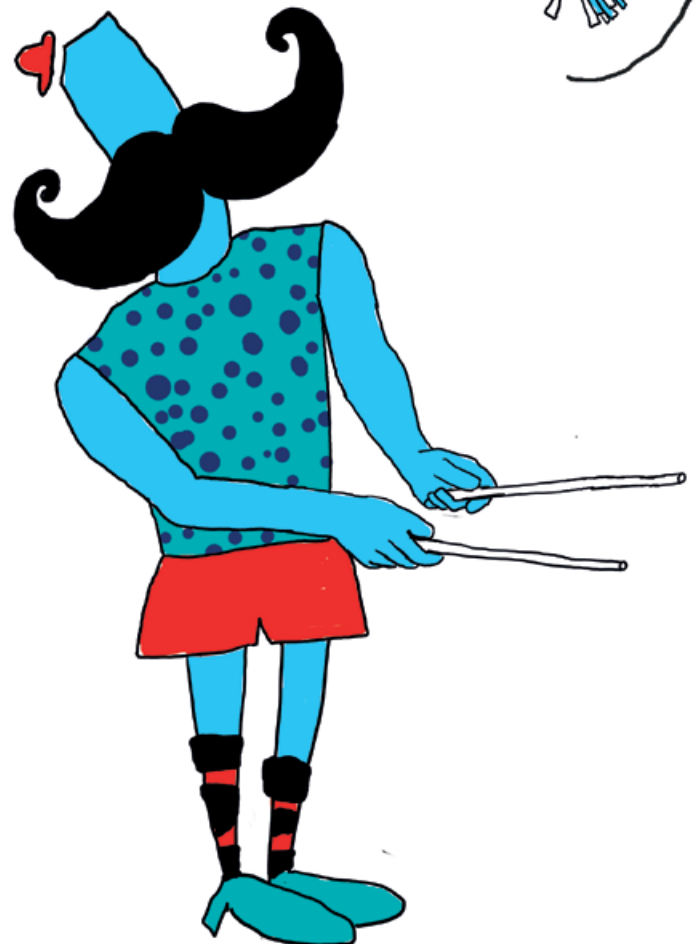


- Met een zwaai naar de zijkant gooi je de flowerstick weer in de lucht. Vang de flowerstick weer op je stokjes.



## Heen en weer tikken - de basis

- Veel trucs met de flowerstick beginnen met het heen en weer tikken van de flowerstick, tussen de twee handstokjes. De flowerstick is daarbij altijd in de lucht. Het kost even tijd om dit te leren.
- Om te oefenen: Zet de flowerstick recht op de grond. Tik de flowerstick nu heen en weer tussen je twee stokjes, waarbij de onderkant op de grond blijft staan. Raak de flowerstick steeds ongeveer halverwege de bovenste helft. De flowerstick 'valt' zo steeds naar het andere stokje. Daarna duw je de flowerstick weer omhoog en valt de stick naar de andere kant.
- In de lucht: Begin op de grond, na veel oefenen kun je ook direct in de lucht beginnen. Duw de flowerstick heen en weer tussen je stokjes. Je duwt hierbij vooral omhoog, bijna niet naar de zijkant. Het midden van de flowerstick blijft ongeveer op dezelfde plek, de bovenkant valt steeds zo ver mogelijk naar de zijkant. Zo 'draait' de flowerstick heen en weer in de lucht. Raak de flowerstick ongeveer halverwege de bovenste helft.



### TIP

Blijft de flowerstick rechtop staan en gaat de stick steeds harder heen en weer? Probeer minder opzij te duwen, maar vooral omhoog. Het kan ook helpen om je handstokje verder met de draai van de flowerstick mee te bewegen, opzij en omlaag.





CIRCUS

## LET OP!

De stokjes die bij de bordjes horen zijn puntig en kunnen hard aankomen. Het zijn geen zwaarden, gebruik ze alleen om het bordje op te draaien.



### Het begin: Hoe laat je het bordje draaien?

Er zijn twee manieren om het bordje te laten draaien, met het stokje of met hulp van je hand. Voor het opdraaien met het stokje moet je veel oefenen. Daarom kun je als afwisseling ook met de hand opdraaien, dan kun je alvast trucs proberen. Houd het stokje aan de onderkant vast, met je wijsvinger gestrekt tegen het stokje omhoog.

#### Met het stokje

- Hang het bordje met de zijkant op de punt van het stokje. Maak vanuit je pols langzame draaibewegingen, waardoor het bordje gaat draaien. Draai nu steeds sneller. Volg zo veel mogelijk de beweging van het bordje, het bordje blijft ongeveer op dezelfde plek en het stokje draait eronder door. Als het bordje plat in de lucht draait, houd je je stokje stil, de punt schiet nu naar het midden van het bordje. Gelukt!

#### Met de hand

- Hang het bordje met de zijkant op de punt van het stokje. Maak vanuit je pols langzame draaibewegingen, waardoor het bordje gaat draaien. Draai nu steeds sneller. Volg zo veel mogelijk de beweging van het bordje, het bordje blijft ongeveer op dezelfde plek en het stokje draait eronder door. Als het bordje plat in de lucht draait, houd je je stokje stil, de punt schiet nu naar het midden van het bordje. Gelukt!

### TIP

houd het stokje altijd goed recht, met de punt naar boven. Als het bordje draait, beweeg je het stokje zo weinig mogelijk.

# 5. BORDJES



## Trucs

### Draaien op je vinger

- Zet je wijsvinger naast de punt van het stokje, precies in het midden van het draaiende bordje. Haal het stokje weg. Het bordje draait nu verder op je vinger.

### Gooien en in je hand vangen

- Beweeg je stokje omhoog, het bordje vliegt nu in de lucht. Vang het bordje met je andere hand op.

### Gooien en op het stokje vangen

- Beweeg je stokje omhoog, het bordje vliegt nu in de lucht.
- Wijs met de punt van je stokje naar het midden van het bordje en vang het bordje weer op. Bij het opvangen beweeg je een beetje mee naar beneden, zodat het bordje er niet af stuitert.

### Zitten, liggen, rollen en weer opstaan

- Draai je bordje op. Welke bewegingen kun je maken met het draaiende bordje? Probeer eens te gaan zitten, liggen, rollen en weer opstaan. Houd je stokje goed recht omhoog. Draait het bordje nog?

### Balanceren

- Zorg dat het bordje goed draait. Probeer het stokje nu op je hand of vinger te balanceren. Kijk altijd naar de punt van het stokje, zo zie je precies wanneer je je hand moet bewegen om te zorgen dat het stokje niet omvalt.
- Als het goed lukt, kun je het ook eens proberen op andere lichaamsdelen, zoals op een elleboog of op je kin.

## Trucs in tweetallen

### Doorgeven op een ander stokje

- Draai je bordje op. Iemand anders houdt nu de punt van zijn/haar stokje in het midden van het bordje en neemt het bordje zo over. Je kunt het bordje zo doorgeven tot deze niet meer draait.



CIRCUS

## LET OP!

Bij acrobatiek let je niet alleen op je eigen veiligheid, maar ook op die van de ander. Daarbij is een aantal dingen belangrijk:

- Gebruik matten of een andere zachte, stabiele ondergrond
- Help en vang elkaar bij nieuwe trucs. Je zorgt ervoor dat de 'boven' niet op hoofd of rug valt, bijvoorbeeld door de bovenarmen of het middel van de 'boven' te pakken bij een val
- Zorg dat je rustig beweegt: geen onverwachte bewegingen en niet van iemand af springen
- Spreek een signaal om op tijd te stoppen, zoals "Stop"

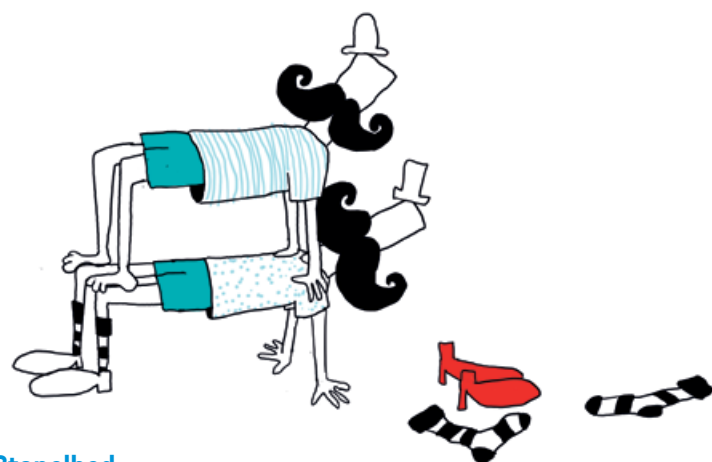
## Trucs

### Uithang

- Ga tegenover elkaar staan. Pak de polsen van de ander vast.
- Nu ga je tegelijkertijd naar achteren hangen, totdat je armen gestrekt zijn. Zo houd je elkaar in evenwicht. Je lichaam blijft recht.
- Als het evenwicht goed is kun je één hand loslaten. Of probeer eens samen te gaan zitten (met gestrekte armen) en weer op te staan.



# 6. ACROBATIEK



### Stapelbed

- De 'onder' zit op de grond, met de voeten voor zich en de handen achter op de grond.
- De 'boven' pakt de schouders van de 'onder' vast, zet eerst één voet op de knie en maakt daarna dezelfde houding als de 'onder'.



### Staan op Leeuwtje

**Let op: sta nooit midden op de rug van een ander, altijd op de heupen of de schouders!**

- De onder maakt een 'leeuwtje': Op handen en knieën, met je knieën recht onder je heupen en je handen precies onder je schouders. Kijk naar voren en maak je rug recht.
- De 'boven' zet één voet op de heupen van de 'onder'. Met hulp van een vanger (of door voorzichtig op de 'onder' te leunen) zet je je andere voet op de schouders van de 'onder'.
- Stap na de truc rustig weer op de grond.

## Stoeltje

Het stoeltje kan op drie manieren: laag, zittend en staand.

Tip voor de vangers: Als vanger kun je vanaf de zijkant vangen, bij de bovenarm van de 'boven'.

- Laag: De 'onder' zit op de knieën. Pak elkaars ellebogen vast (de 'onder' vanaf onder, voor de ondersteuning). De 'boven' gaat op de bovenbenen van de 'onder' staan. Eerst goed rechtop staan, dan allebei naar achter hangen (zoals bij de 'uithang').



- Zittend: De 'onder' zit op de heupen van een 'leeuwkje' of bijvoorbeeld op een bank. De truc gaat verder hetzelfde, maar de 'onder' geeft nu meer ondersteuning onder de ellebogen van de 'boven'. Als het stoeltje goed staat, kan het 'leeuwkje' voorzichtig wegkruipen.



- Staand: De 'onder' gaat stevig staan en buigt de benen. Verder is de truc hetzelfde, maar het opstappen en het evenwicht is moeilijker.

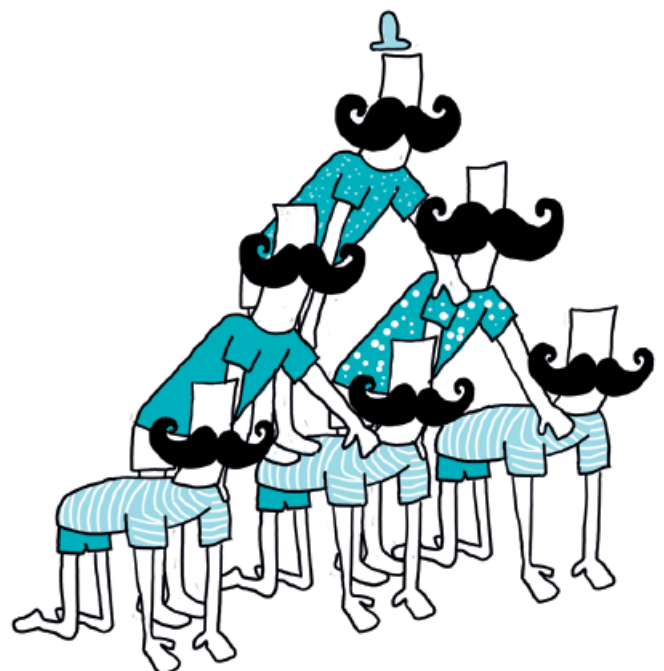


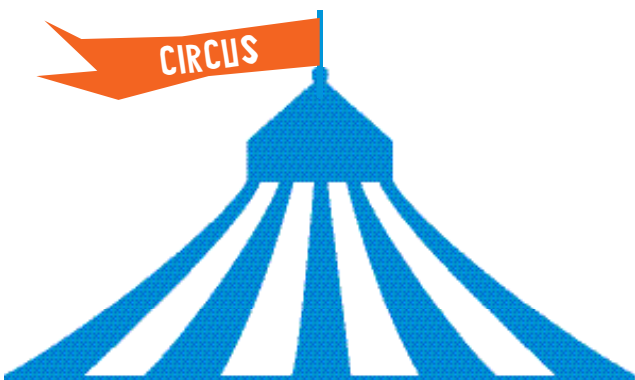
**ALS VANGER KUN JE VANAF DE ZIJKANT VANGEN BIJ DE BOVENARM VAN DE BOVENSTE**

## Piramides

- Acrobatiek kan ook met meer dan twee acrobaten, bijvoorbeeld bij het bouwen van levende piramides. Hier vind je twee voorbeelden, maar misschien kun je zelf wel meer bedenken.

**Let op: bouw de piramide altijd rustig op en in dezelfde volgorde weer af. Ga nooit midden op de rug van een ander staan.**





## LET OP!

Bij evenwichtsonderdelen, zoals koordlopen, kun je bij het oefenen hard vallen. Zorg daarom dat er aan het begin (en bij nieuwe trucs) altijd iemand bij staat om te helpen. Loop bij koordlopen altijd rustig en stap terug op de grond als je bijna valt. Probeer nooit om alsnog naar het einde te rennen of springen.

## Algemene tips bij evenwicht

- Zorg dat je rechtop staat of zit. Je rug is recht.
- Kijk naar voren, niet naar je voeten of naar de grond. Kies een punt recht voor je, waar je tijdens de hele truc naar kunt kijken.

## Trucs

### Lopen over het koord

Let bij het lopen op de volgende dingen:

- Houd je armen opzij en je handen een beetje omhoog, alsof je een grote ballon boven je hoofd vasthoudt.
- Zoek een punt om naar te kijken, bijvoorbeeld in de verte of het einde van het koord.
- Je basishouding is op één been. Je kunt je evenwicht houden met je onderarmen en door je andere been naast je te houden. Je bovenlichaam blijft recht.
- Voel met de tenen van je vrije voet waar het koord is, schuif de voet een stukje naar voren over het koord en ga dan op die voet staan. Je andere voet kan nu los en je staat weer op één been. Zo beweeg je over het koord. Zet je voeten goed recht, met je tenen naar voren.
- Probeer ook eens zo lang mogelijk op één been je evenwicht te bewaren. Gebruik hierbij je armen en je vrije been, maar houd je bovenlichaam stil.

# 7. KOORD- LOPEN



### Knielen

- Zet je voeten achter elkaar op het koord, met je tenen naar voren en een beetje ruimte tussen je voeten.
- Buig nu je knieën tot je geknield op het koord 'zit'. Blijf naar voren kijken en houd je rug recht. Kom daarna omhoog en ga weer op één been staan.
- Op deze manier kun je ook iets oppakken van het koord, bijvoorbeeld een jongleerdoekje.

### Ergens overheen stappen

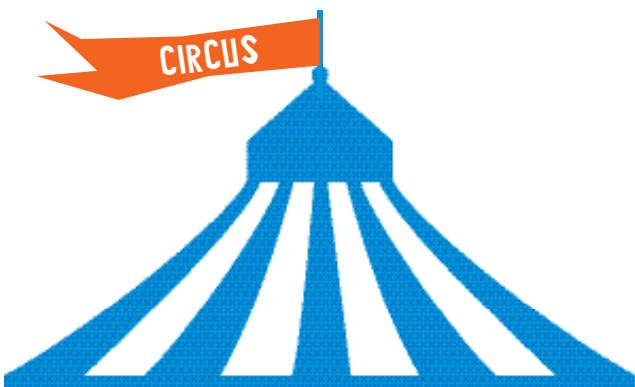


- Leg iets halverwege het koord, bijvoorbeeld een jongleerdoekje of een hoepel die door iemand wordt vastgehouden. Je kunt ook een andere circusartiest vragen om op het koord te zitten en zich klein te maken.
- Loop naar het obstakel toe en stap er met een grote stap overheen. Vergeet niet om zo veel mogelijk vooruit te blijven kijken.

### Achteruit lopen

- Achteruit lopen gaat bijna hetzelfde als vooruit lopen, behalve dat je je voeten in één keer neerzet in plaats van over het koord schuift.
- Voel met je teen waar het koord zit, zet je ene voet direct achter je andere voet.
- Ga weer op één been staan. Zo beweeg je over het koord.





## LET OP!

Bij evenwichtsonderdelen, zoals eenwieleren, kun je bij het oefenen hard vallen. Zorg daarom dat er aan het begin (en bij nieuwe trucs) altijd iemand bij staat om te helpen. Loop bij koordlopen altijd rustig en stap terug op de grond als je bijna valt. Probeer nooit om alsnog naar het einde te rennen of springen.

## Algemene tips bij evenwicht

- Zorg dat je rechtop staat of zit. Je rug is recht.
- Kijk naar voren, niet naar je voeten of naar de grond. Kies een punt recht voor je, waar je tijdens de hele truc naar kunt kijken.

## Trucs

Hoe hoog moet je eenwieler zijn? Let erop dat bij het kiezen van een eenwieler het zadel ongeveer tot je navel komt. Pas als je op de eenwieler zit, kun je de hoogte echt goed meten. Houd één trapper helemaal boven en de andere trapper beneden. Het been dat op de onderste trapper staat moet nu ongeveer recht zijn: niet krom en ook niet te veel uitgestrekt.

## Opstappen

- Houd de eenwieler voor je. De smalle kant van het zadel is de voorkant, de brede kant is de achterkant. Zorg dat je je bij het opstappen aan iets stevigs kunt vasthouden.
- Doe het zadel tussen je benen, zodat je er al bijna op zit. Het wiel is voor je. Zorg dat één trapper vlakbij je voet is, iets boven het laagste punt.
- Zet je voet op de trapper die het dichtst bij is, duw de trapper een beetje naar beneden. Het wiel rolt hierdoor iets naar achteren, waardoor je op de eenwieler komt te zitten.

# 8. EEN- WIELEREN

- Zet je tweede voet op de andere trapper. Zorg dat je rechtop gaat zitten en dat het wiel recht onder je lichaam en het zadel is.

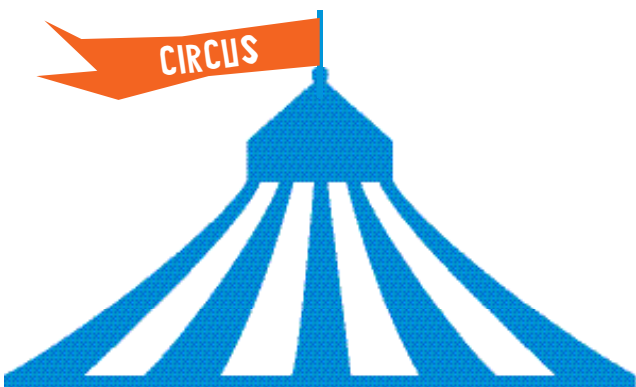
## Leren eenwieleren

- Ga recht op de eenwieler zitten en kijk naar voren. Zorg dat het wiel precies onder je is en dat je trappers ongeveer even hoog zijn (één voet voor en één voet achter).
- Leun nu een klein beetje naar voren, alsof je naar voren valt. Vervolgens duw je op de voorste trapper, waardoor het wiel weer onder je komt. Zo kom je vooruit. Als je veel oefent, gaat dit in een steeds vloeiendere beweging. Probeer altijd rustig af te stappen.
- Bochten maken: Als rechtdoor rijden steeds beter lukt kun je oefenen met bochten maken. Een bocht maak je door je schouders in de goede richting te draaien. Je heupen en je eenwieler draaien vervolgens mee.



## TIP

Bij het oefenen kun je je vasthouden aan een hek of muur of aan een hand van iemand anders. Zorg wel dat je altijd goed rechtop zit en zo weinig mogelijk op het hek leunt.



## HOOGGEËRD PUBLIEK!

Jullie hebben flink geoefend en het is tijd om een voorstelling te geven. Hoe pak je dat aan? Waar moet je op letten? We vertellen hier hoe je een act maakt, hoe je een voorstelling samenstelt en wat er verder nog allemaal moet gebeuren. Veel succes!

### Een act maken!

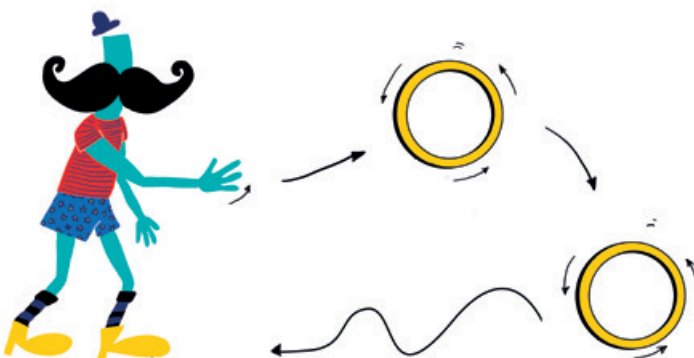
Als je gaat optreden, begin je met het maken van een act. Een act is een klein onderdeel van de voorstelling, waarbij je één van de circusonderdelen laat zien. Kies eerst welk onderdeel je wilt laten zien en wie er meedoen. Een act bestaat uit drie delen:

#### 1. Het begin/de opkomst

Voordat de act begint, ben je nog niet te zien voor het publiek. Je moet dus een manier bedenken om in de piste (of op het podium) te komen.

#### TIP

*Bedenk met elkaar een originele manier om de piste in te komen. Zo is het publiek al onder de indruk voordat je je eerste truc hebt gedaan.*



# 9. CIRCUS-VOORSTELLING



#### 2. Het midden/de trucs

In het middendeel van de act laat je de trucs zien. Spreek van tevoren af wie welke trucs doet en in welke volgorde.

#### TIP

*Neem genoeg tijd voor een truc, zodat het publiek goed ziet wat er gebeurt. Zorg wel dat de act niet te lang duurt: de lengte van een liedje (3 á 4 minuten) is meestal genoeg.*

*Denk goed na over de volgorde van de trucs. Zit er genoeg afwisseling in? Laat iedereen iets zien? Met welke truc begin je? En welke truc zorgt voor een spetterend einde?*

#### 3. Het einde/de buiging

Aan het einde van de act wil het publiek graag applaus geven. Loop daarom niet zomaar weg, maar neem de tijd voor een buiging.

#### TIP

*Om je act nóg leuker te maken kun je nadenken over een thema. Wie zijn jullie in de act? Waar speelt de act zich af? Wat gebeurt er? Misschien heeft de hele voorstelling al een thema dat je in de act kunt gebruiken.*



## Een voorstelling maken

Als je met elkaar verschillende acts hebt gemaakt, kun je van al deze acts één grote voorstelling maken. Waar moet je allemaal aan denken als je een voorstelling maakt? Net als een act bestaat een voorstelling uit drie delen. Oefen de hele voorstelling van tevoren, zodat iedereen weet wat hij of zij moet doen.

### 1. Het begin

Aan het begin van de voorstelling wordt het publiek binnengelaten en welkom geheten door de circusdirecteur.

### 2. Het midden/de acts

Bekijk welke acts er zijn. Bedenk bij het maken van de volgorde hoe het leuk blijft voor het publiek. Zorg voor een spannende opbouw en genoeg afwisseling. Kijk ook welk materiaal nodig is.

### 3. Het einde/de buiging

Aan het einde van de voorstelling komen alle artiesten nog een keer in de piste. Als afsluiting kun je bijvoorbeeld met iedereen een truc doen, zoals een levende piramide. Het publiek wil in ieder geval applaus geven, dus sluit af met een gezamenlijke buiging.



## Wat moet er verder gebeuren?

Behalve het oefenen van de voorstelling moet er meer gebeuren. Hieronder vind je tips om van de voorstelling een groot succes te maken!

- **Denk na over een thema voor de voorstelling.**  
Vertelt de voorstelling een verhaal? Passen de verschillende acts binnen hetzelfde thema?
- **Zoek muziek uit die bij de acts past.**  
Denk ook aan muziek vooraf, wanneer het publiek binnenkomt.
- **Zoek kostuums uit.**  
Bedenk hierbij of de kleding bij het thema past, bij elkaar past en of je er goed in kunt bewegen.
- **Maak een piste** (de plek waar de circusartiesten hun voorstelling spelen). Denk ook na over een tribune (waar het publiek kan zitten), de plek waar het publiek binnenkomt en een plek waar de artiesten uit kunnen komen voor hun act (bijvoorbeeld een gordijn).
- **Verdeel de taken.**  
Wie laat het publiek binnen? Wie is de circusdirecteur die het publiek welkom heet en eventueel de acts aankondigt? Wie zet de muziek aan en uit? Wie zorgt ervoor dat alle spullen op het goede moment in de piste staan?
- **Nodig publiek uit.**  
Zorg dat iedereen van jullie voorstelling weet. Maak posters en uitnodigingen. Als je wilt, kun je zelfs kaartjes en een programmaboekje maken.



CIRCUS

# 10. ZELF CIRCUS MATERIAAL MAKEN

## MAAK ZELF JONGLEERBALLEN!

Als je thuis verder wilt oefenen, is het fijn om eigen circusmateriaal te hebben. Gelukkig zijn jongleerbollen met deze instructies heel makkelijk zelf te maken! Succes met jongleren!



### Jongleerbollen maken!

#### Wat heb je nodig?

- Boterhamzakjes (1 per jongleerbal)
- Stevige ballonnen (3 per jongleerbal)
- Vulling: bijv. zand, bulgur of rijst
- Schaar
- Beker om de hoeveelheid vulling af te meten



#### Wat moet je doen?

- Knip de uiteindes van de ballonnen af, zodat het ronde deel overblijft.
- Vul de beker precies tot de rand met vulling. Zo zorg je ervoor dat alle jongleerbollen even groot worden. Hoe groter de beker, hoe groter de jongleerbal.
- Doe de vulling in een boterhamzakje. Vouw de rest van het zakje dubbel, zodat de vulling er niet meer uit kan.
- Doe de ballonnen één voor één om het zakje heen. Zorg dat de opening steeds aan een andere kant zit.
- Eventueel kun je in de buitenste ballon kleine gaatjes knippen, zo ziet de jongleerbal er nog specialer uit.