

Popis kurzu – Nový cirkus

Nový cirkus je seskupení odlišných disciplín, které se dají i přes jejich odlišnost skvěle propojit a které pro jejich rozmanitost cílí na všestranný rozvoj člověka nejen po tělesné, ale i po mentální stránce. Cirkus se liší od ostatních sportů jeho důrazem na hru a rozvoj osobnosti podporující aktivní a zdravý životní styl.

Jednotlivé disciplíny se dají použít jako nástroj ke specifickému rozvoji a to hlavně na orientaci a rovnováhu gymnastikou, sílu a vytrvalost párovou akrobacií, rytmus a reflexy žonglováním a dále na sociální schopnosti hrami a diskusí ve skupině. Další disciplíny cirkusu, na které ale tento kurz necílí, je klaunérie (herectví) a závěsná akrobacie.

V hodinách je kladen důraz na element hry, kterou probíhá hlavně rozezhřátí, posilování a protahování.

Plán semestrů

Podzim

1 měsíc (formování)

Účel - seznámení se skupinou, prostorem a žonglovacím vybavením, nastavování pravidel a rituálů

Náplň – žonglování-žonglování (šátky, míčky)

2 měsíc (formování/bouření)

Účel – bližší seznámení se skupinou, aplikace pravidel a rituálů

Náplň – pozemní akrobacie-gymnastika

3 měsíc (bouření/normování)

Účel – komunikace, spolupráce, důvěra, dotek, týmové hry, co funguje/nefunguje?, co je potřeba změnit?

Náplň – pozemní akrobacie-párová akrobacie

4 měsíc (performing, ukončení)

Účel – hudebnost, prozkoumávání možností pohybu, kreativita, dovednostní hry, reflexe semestru

Náplň – tanec (gymnastika) + velký mix získaných schopností z předešlých měsíců (stanovištní hry)

Jaro

1 měsíc (formování)

Účel - seznámení se skupinou, prostorem a žonglovacím vybavením, nastavování pravidel a rituálů

Náplň – žonglování-žonglování (šátky, míčky)

2 měsíc (formování/bouření)

Účel – bližší seznámení se skupinou, týmové hry, aplikace pravidel a rituálů, hudebnost

Náplň – žonglování, objektová manipulace (poi/tyč)

3 měsíc (bouření/normování)

Účel – komunikace, spolupráce, důvěra, dotek, co funguje/nefunguje?, co je potřeba změnit?

Náplň – pozemní akrobacie-párová akrobacie

4 měsíc (normování/performing)

Účel – seznámení s novými prvky, soustředění, hudebnost

Náplň – pozemní akrobacie-gymnastika

5 měsíc (performing)

Účel – detailnější seznámení s technikou prvků gymnastiky, hudebnost, dovednostní hry

Náplň – pozemní akrobacie-gymnastika, stanovištní hry se zaměřením na techniku prvků

6 měsíc (performing, ukončení)

Účel – hudebnost, prozkoumávání možností pohybu, kreativita, dovednostní hry, reflexe semestru

Náplň – tanec (gymnastika) + velký mix získaných schopností z předešlých měsíců (stanovištní hry)

Příklad průběhu hodiny

- Start v kroužku – jména, jak se dnes máme?, otázka pro rozvinutí krátké diskuze, co se dnes bude dít?

- Rozehřátí hrou – většinou běhačka

- Dynamické protažení + svalová aktivace hrou, drilly, zvířátky nebo sestavou na hudbu stylem follow the leader podle hlavní náplně konkrétní hodiny (gymnastika = důraz na skok, zápěstí a kotníky; žongl = důraz na mentální přípravu)

- Hlavní náplň hodiny – zvolená disciplína (pyramidy, žongl, gymnastika) / stanoviště s mixem disciplín

- Závěrečné statické protažení na hudbu