

1



3



wakacje

Z CYRKIEM

Autorki:

Paulina Chodnicka
Joanna Krukowska

Oprawa graficzna:

Karolina Witowska

www.latowteatrze.pl

www.institut-teatralny.pl

wakacje

Z CYRKIEM



Marzysz, by zostać cyrkowcem? Świetnie!
A może nigdy Ci to nie przyszło do głowy?
Jeszcze lepiej! Nie zwlekaj i wyrusz z nami
już dziś. Zaproś do zabawy rodziców, rodzeństwo,
kolegów i koleżanki. Stwórzcie trupę cyrkową.
Ćwiczcie wytrwale i zdobywajcie wiedzę
dotyczącą cyrkowych profesji.
Po trzech tygodniach zabawy będziecie
mogli przygotować wielkie widowisko.

***Cyrkową przygodę czas
zacząć.***

Zapraszamy!
Asia i Paulina

Zagadka!

*Poprawia koordynację
wzrokowo-ruchową
i wpływa na koncentrację,
a przy tym dostarcza
wiele frajdy?*

Tak, to żonglerka!

*Zapraszamy na tygodniowy
trening żonglerski!*

Do dzieła!



**TYDZIEŃ
ŻONGLERA**

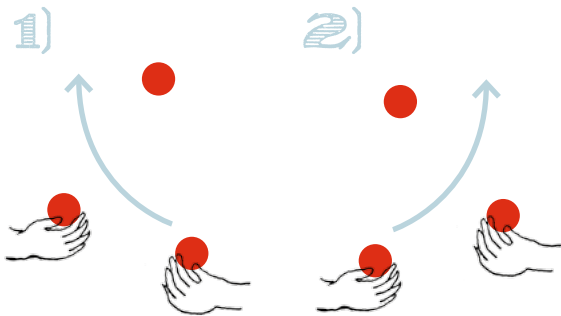
1

Znajdź w domu trzy dowolne przedmioty (mogą to być na przykład różne owoce albo zabawki). Połóż je przed sobą w rzędzie na stole i w dowolny sposób zamieniaj miejscami.

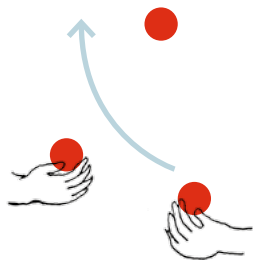
Może Cię to zaskoczy, ale teraz Twój mózg pracuje tak samo jak podczas tradycyjnego żonglowania w powietrzu!



Wykonaj to ćwiczenie kilka razy. Możesz zmieniać przedmioty, które przekładasz, a także zwiększać ich liczbę. Zaprosz do zabawy rodziców lub przyjaciół! Ułóżcie przedmioty na stole i zapamiętajcie ich układ. Jedna osoba zamyka oczy, a druga żongluje - przekłada. Osoba, która miała zamknięte oczy, może spróbować odtworzyć wcześniejsze ułożenie.



3)



Kaskada

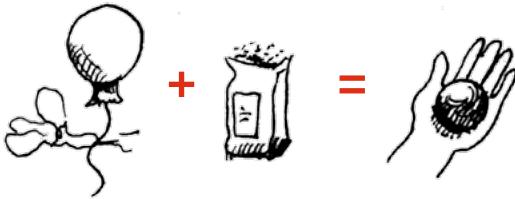
– podstawowy trik z trzech piłek.



Weź torebkę foliową. Podrzuc ją wysoko do góry i złap drugą ręką. Prawda, że wolno opada i można ją wygodnie złapać? Dlatego przygodę z zonglowaniem zaczniemy właśnie od podrzucania trzech kawałków folii. Wyrzuc torebkę w górę, poczekaj, aż opadnie, weź drugą i rzucaj nimi na zmianę do przeciwnych rąk – dołóż trzecią i staraj się zmieniać ręce jak na rysunku. Spróbuj zrobić to samo, wykorzystując chustki higieniczne, apaszki oraz liście!

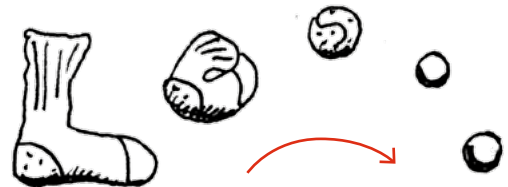


3



Piłkę do ćwiczeń można łatwo zrobić samodzielnie z baloników i kaszy. Napełnij jeden balonik kaszą w taki sposób, by piłka mieściła się wygodnie w ręku. Zawiąż balonik, utnij szyjkę. Nałóż drugi balonik, znów utnij szyjkę i gotowe!

Poziom trudności wzrasta! Czas na piłki! Można je zrobić z dwóch kolorowych skarpet, folii sklejonej taśmą lub balonów. Ważne, by Twoja piłka układała się wygodnie w dłoni. Spróbuj ją oswoić, pobaw się nią przez chwilę: podnoś z ziemi, jakby była ciężka jak ołów, lekka jak piórko, kleista jak kisiel. Jakie jeszcze może mieć właściwości?





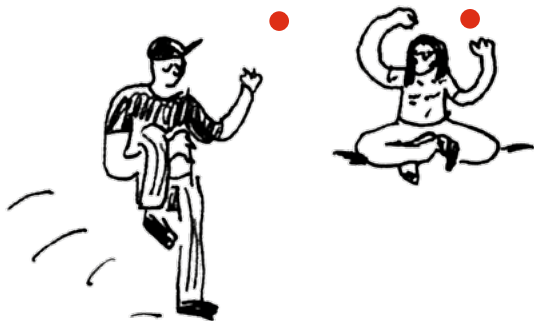
4

Weź piłkę w dłoń i turlaj ją po całym ciele. Nie zapomnij o brzuchu, stopie i szyi! Staraj się, by piłka nie odrywała się od ciała i nie spadała na ziemię.



Żonglerka kontaktowa

– polega na ciągłym kontakcie rekwizytu z ciałem. Zazwyczaj używa się do tego przezroczystej kuli z akrylu.



5

Teraz nadszedł czas, by piłki poleciały do góry! Wyrzucaj piłkę: najpierw nisko, potem coraz wyżej.

Zrób to samo, siedząc po turecku, klęcząc, leżąc na brzuchu. Przerzucaj piłkę pod kolanem – prawym i lewym. W żonglerce ważny jest rytm – szukaj go wkoło: może usłyszysz dziecięcia, kapanie kropli z rynny albo stukot obcasów na ulicy? Podrzucaj piłki w usłyszonym rytmie. W ten sposób powstanie krótka choreografia!



Jeśli uda Ci się namówić przyjaciela lub rodziców, by przeszli z Tobą trening żonglera, będziecie mogli uprawiać passing, czyli wzajemne przekazywanie rekwizytów przez wielu żonglerów!

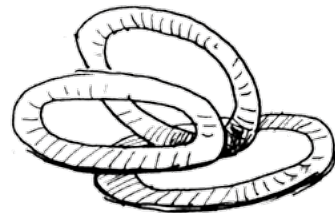
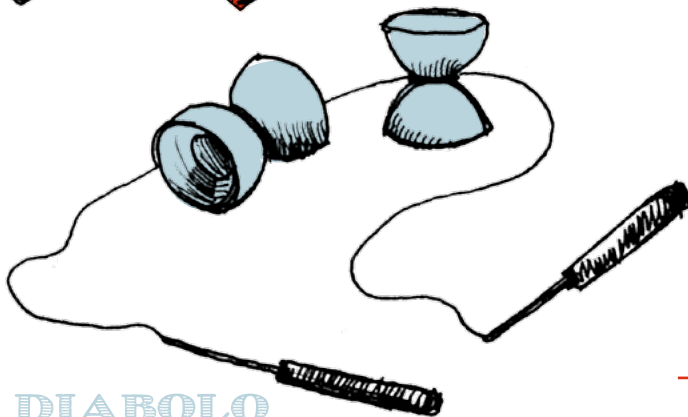


MACZUGI



Żonglowanie powoduje przyrost tkanki mózgowej, głównie substancji szarej, z wielokrotnia aktywność neuronów, dzięki czemu ich aksony pokrywają się otoczką mielinową, co zapewnia sprawniejsze łączenie obu półkul mózgowych i wpływa na zdolność uczenia się!

OBRĘCZE



DIABOŁO



*Zaproś znajomych
na krótki pokaz.
Pamiętaj, by zawierał
w sobie wszystkie
elementy, które trenowałeś
w tym tygodniu.
Zdecyduj, w jakiej
kolejności je zaprezentujesz.*

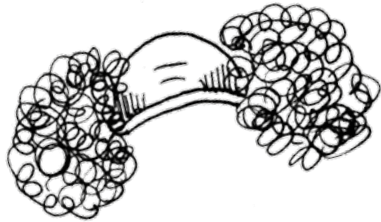
*Gratulacje!
Oto powstał Twój pierwszy
numer cyrkowy!*

*W cyrku to klaun sprawia,
że widownia głośno się
śmieje.*

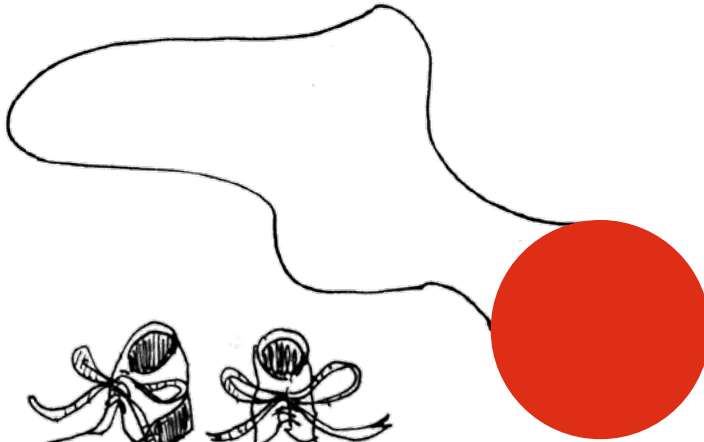
*Lubisz poprawiać nastrój
innym i się wygłupiać?*

*Ten tydzień jest
dla Ciebie!*

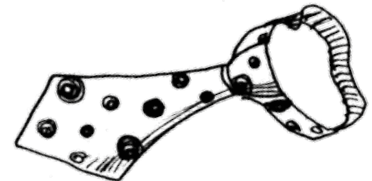
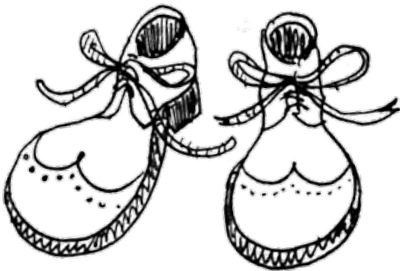




1



Czerwony nos to charakterystyczny atrybut klauna. Możesz go namalować szminką lub zwykłą farbą. Ważne jednak, by nie zapomnieć o garderobie. Skompletuj swój kostium! Może znajdziesz efektowne nakrycie głowy? Albo barwną koszulę? Buty? Całość dopełnisz krawatem lub muszką? Pokaż się rodzicom i wspólnie wymyślcie Twój pseudonim artystyczny!



2

Stań przed lustrem, rozmasuj policzki, czoło, brodę i uszy. Zrób teraz kilka min: smutną, wesołą, groźną, przerażoną, zmartwioną itp. Wybierz trzy, które Twoim zdaniem najlepiej pasują do Twojego klauna!

3

Wypisz trzy dowolne czynności, które lubisz (lub musisz!) robić w ciągu dnia:

.....

.....

.....

Zaprezentuj każdą z nich, a następnie spróbuj wykonać zadanie raz jeszcze, ale w roli klauna:

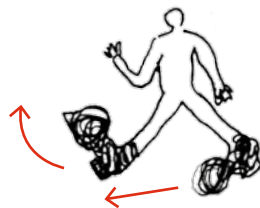
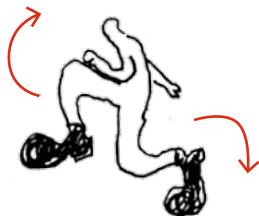
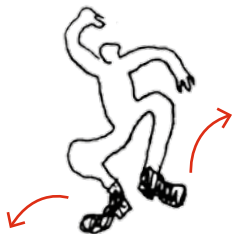
- wyolbrzymiaj ruchy
- poruszaj się trzy razy wolniej niż zwykle (a potem trzy razy szybciej!)
- każdą czynność wykonaj trzy razy głośniej! (a potem siedem razy ciszej!)

UWAGA! To zadanie nigdy się nie nudzi! Zmień czynności i wykonaj je od nowa!



4

Każdy klaun porusza się charakterystycznym krokiem. Wyjdź na spacer. Najlepiej, gdy pójdziesz drogą, którą świetnie znasz. Idź w nietypowy sposób. Możesz podnosić nogi wysoko do góry, chodzić na piętach, kroczyć tyłem – co tylko chcesz.



Każdy klaun jest też świetnym obserwatorem. Uważnie przyjrzyj się sposobowi chodzenia osoby, którą mijasz po drodze. Jak stawia stopy? Co dzieje się z jej rękoma? Podczas powrotu do domu dokładnie naśladowuj styl tej osoby!

5

Zaproponuj zabawę rodzicom lub znajomym. Usiądźcie wygodnie naprzeciwko siebie. Wypowiedz jakiegokolwiek zdanie (np. wakacje to najlepszy czas w roku). W tym zadaniu nie możecie się nie zgadzać. Kontynuując rozmowę, każde z was w odpowiedzi zaczyna swoje zdanie od: „Tak, i...”!

* Uważajcie! Ta zabawa wciąga!

Jeśli chcecie wystąpić kiedyś jako para klaunów, zróbcie jeszcze raz powyższe zadanie. Tym razem każde zdanie zaczyna się od „Tak, ale...”. Zobaczcie, jak zmienia się teraz rozmowa!



W cyrku często występowała para klaunów: ryży i biały. Różnili się wyglądem i cechami charakteru. Wspólnie rozśmieszali widzów - najczęściej dokuczając sobie nawzajem.





*Przygotuj krótką scenkę,
w której zaprezentujesz się
jako klaun!*

*Może wygłosisz przemowę
na jakiś temat?*

Rozśmieszysz miną?

*Zorganizujesz pokaz
najdziwniejszych kroków
na świecie?*

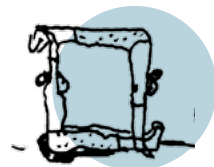
*Akrobatyka cyrkowa
oznacza prezentowanie
na arenie trudnych
ćwiczeń gimnastycznych.
W domu czy na podwórku
nie mamy, co prawda, lin
i trapezów, ale przyznacie
chyba sami, że okazji
do ćwiczeń nie brakuje?
W tym tygodniu będziemy
szukać inspiracji
w przyrodzie i trenować
równowagę i gibkość
– bez nich ani rusz!*





1

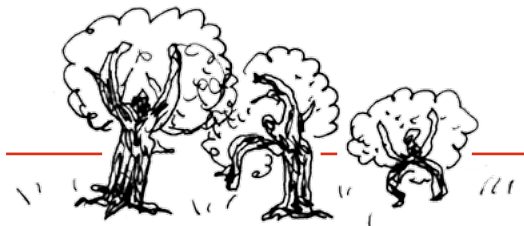
Obok znajdziesz rysunki różnych figur akrobatycznych. Dziś akrobatami zostają... Twoje palce. Tak, tak! Przygotuj je dobrze do pracy: rozmasuj dłonie, pomachaj nimi w powietrzu. Nie zapomnij o nadgarstkach. Spróbuj przy pomocy 10 palców stworzyć figury akrobatyczne przedstawione na rysunkach.



2

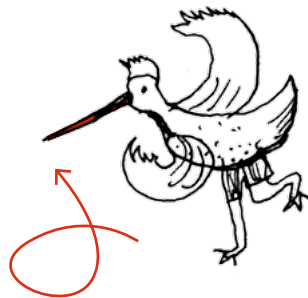
Przyrzyj się uważnie krajobrazowi dookoła: konarom i gałęziom drzew, trawom, budynkom.

Zobacz, czy przypadkiem ich kształty nie są łudząco podobne do tych z rysunków? Koniecznie wybierz się na spacer z rodzicami lub przyjaciółmi. Ile figur udało Wam się wspólnie znaleźć? Może sfotografujecie każdą z nich?



3

Wokół jest również pełno lotnych akrobatów. Stań jak bocian na jednej nodze, zwiń się w kulkę jak wróbelek, zrób jaskółkę. Poszukaj na spacerze innych latających ekwilibrystów - niech Cię zainspirują. Z ptasich ruchów ułóż krótką choreografię. Włącz swoją ulubioną piosenkę i... ptasia etiuda gotowa!





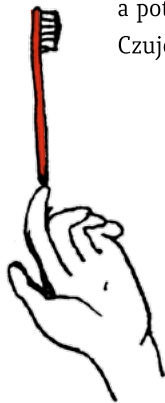
Równowaga w cyrku to podstawa!
Pomoże Ci ją utrzymać wzrok wbity
w jeden punkt.



Ekwilibrystyka - dziedzina akrobacji
związana z utrzymywaniem równowagi.
Ważne, by podczas ćwiczeń był z Tobą ktoś,
kto będzie Cię asekurował, czyli czuwał nad
Twoim bezpieczeństwem.



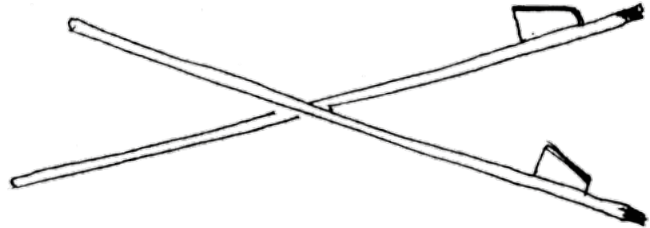
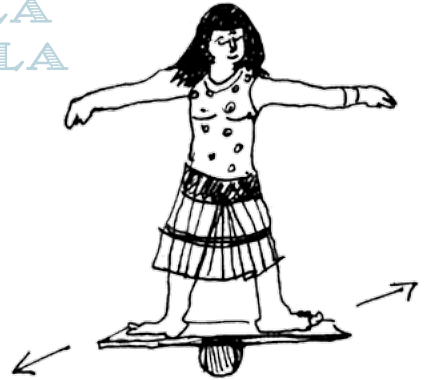
Spójrz na podwórko jak na arenę
cyrkową pełną różnych przeszkód.
Pokonaj je jak cyrkowiec – podskakuj,
klękaj, podpieraj się ręką, łokciem
i balansuj na jednej nodze. Przejdź
po krawężniku z rękami wzdłuż ciała,
a potem z rozłożonymi na boki.
Czujesz różnicę?





MONOCYKL

ROLA
-BOLA



SZCZUDŁA



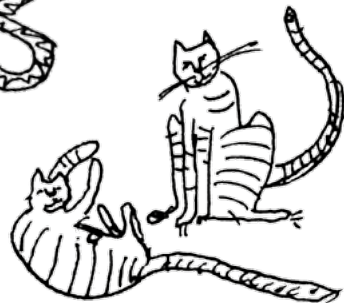
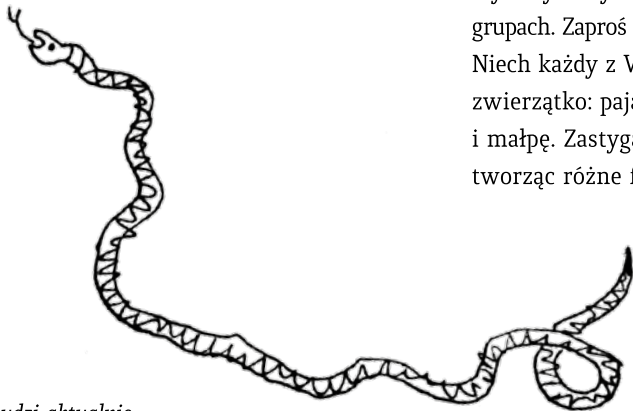
5



W cyrku wiele figur akrobatycznych wykonywanych jest w parach lub grupach. Zaproś do zabawy znajomych. Niech każdy z Was zmieni się w jakieś zwierzątko: pająka, królika, kota i małpę. Zastygajcie jak rzeźby, tworząc różne figury!



Kwestia zwierząt w cyrku budzi aktualnie ogromne emocje. W spektaklach z nurtu tak zwanego Nowego Cyrku dzikie zwierzęta nie pojawiają się na scenie.





Czas na przygotowanie numeru akrobatycznego - może będzie inspirowany ptakami i zwierzętami albo oparty na palczastej akrobatyce.

Może do pokazu zaprosisz też innych akrobatów?

Pamiętaj o oprawie muzycznej!

Oto nadszedł ten moment!
Pora na cyrkowe widowisko! Zastanówcie się wspólnie ze znajomymi, w których zadaniach wykonywanych podczas trzech tygodni czuliście się najlepiej. Potem zdecydujcie, ile będzie numerów indywidualnych i grupowych, jaką historią będą ze sobą połączone? Zaplanujcie wszystko dokładnie, a potem wybierzcie miejsce, do którego zaprosicie widzów. Powodzenia!

WIELKI
FINAL!



Broszura towarzyszy projektowi „Jak wytresować dziewczynkę?” realizowanemu przez Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego we współpracy z Fundacją Zakochana Warszawa w ramach programu „Lato w teatrze” finansowanego z budżetu Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.



lato w teatrze



instytut teatralny
im. Zbigniewa Raszewskiego

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.

