

# TĚLO CIRK!

CIRKUSOVÉ UMĚNÍ DO ŠKOL

**CIRQUEON**

CENTRUM PRO NOVÝ CIRKUS

**V cirkuse  
se nedá  
vyhrát, ale  
zúčastnit se  
může každý!**



**Jednotlivé cirkusové disciplíny jsou od sebe dosti odlišné a každá nabízí jiné výzvy. Je zajímavé se na některé podívat blíže, možná budete překvapeni, co vše cirkus nabízí.**

## **ŽONGLOVÁNÍ**

Žonglování je jedinečná pohybová aktivita, která pozitivně působí jak na tělesnou, psychickou, tak i sociální stránku člověka. Je s oblibou využívána jako psychomotorické cvičení, které klade důraz nikoliv na výkon, ale na prožitek z pohybu. Díky svým pozitivním vlivům na rozvoj osobnosti člověka je žonglování ve světě stále populárnější i jako složka tělesné výchovy. Žonglování nesporně pozitivně přispívá ke schopnosti koncentrace, zlepšuje jemnou motoriku, koordinaci oko-ruka, prostorovou orientaci, reakční rychlost, nervosvalovou koordinaci, zlepšuje vnímání těla, vyžaduje trpělivost a vytrvalost, rozvíjí kreativitu, zvyšuje sebedůvědu skrze zažívání pocitu úspěchu z překonávání svých limitů a objevování nových možností.

Žonglování disponuje celou řadou pomůcek (míčky, kruhy, kuželky, šátky, diabola, flowersticky, talíře), a díky tomu se dokáže přizpůsobit každé cílové skupině. Žonglování se osvědčilo jako vhodná aktivita pro děti a mládež s poruchami chování, poruchami učení či příznaky ADHD, ale také pro lidi se zrakovým postižením, tělesným a mentálním postižením, duševně nemocné a seniory.

Žonglování má statisíce příznivců po celém světě, kteří se pravidelně scházejí na festivalech a srazech. Na největší z nich, European Juggling Convention, každoročně přijíždějí tisíce žonglérů ze všech koutů planety.

## **EKVILIBRISTIKA**

Ekvilibristika, neboli umění udržování rovnováhy, je jednou ze základních cirkusových disciplín. Můžeme do ní zahrnout chůzi po laně, balancování na desce na válci (rola-bola), balancování na chodící kouli, chůzi na chůdách, ale ekvilibristika se prolíná i s ostatními cirkusovými disciplínami, jako jsou stojky či párová akrobacie, kde balanční synergii hledají oba akrobaté. Ekvilibristika vlastně zasahuje nejen do všech cirkusových disciplín, ovládnutí rovnováhy je důležité pro celý náš život. Rovnováhou rozumíme schopnost udržení stability, kdy je tělo schopné si při rozkolísání či vychýlení najít cestu do vyvážené polohy. Rovnováhu získáváme tréninkem již od nejranějšího věku. Tato schopnost úzce souvisí se správným držetím těla a získáváním motorických kompetencí.

## **AKROBACIE**

Akrobacie je tradiční cirkusová a sportovní disciplína, která je založena na ovládnutí svého těla. Akrobaté hledají a posouvají své osobní limity a objevují nové pohyby a pozice. Jde tedy vlastně opět o manipulaci a žonglování, ale tentokrát s vlastním tělem. Akrobat tedy prožívá nejen pocitu žongléra a vodiče, který si musí co nejpřesněji představit dráhu žonglovaného objektu a výsledný obrázek objektu v prostoru, ale také zažívá zkušenost objektu samotného – co se to s jeho tělem v prostoru vlastně děje? Při dynamických prvcích a netradičně orientovaných pozicích (např. hlavou dolů) je orientace v prostoru a tělesná orientace obecně – kde je vpravo/vlevo, kde je nahoře/dole, vzadu/vepředu apod. – překvapivá. Akrobacie v sobě opět skrývá motivační rámec pro prostor ke zprostředkování pozitivní zkušenosti s vlastním tělem a jeho použitím. Akrobacie není

pouze o individuálních výkonech, ale často také o spolupráci s druhými. Právě to vyžaduje důvěru v druhého, čímž se vytváří místo pro sdílení pocitu úspěchu.

## **AKROBACIE POZEMNÍ (INDIVIDUÁLNÍ)**

Zde jde převážně o jedince samotného, jeho práci se svým vlastním tělem ve vztahu k zemi. Je to klasická základní gymnastika, jak bychom ji měli znát ze základních a středních škol. Tato aktivita nás učí poznat svoje tělo, zjistit, jaké svaly se podílejí na určitém pohybu, jak spolupracují, a kde naopak brání naší činnosti. Učí mozek ovládat potřebné nervové dráhy a posílat do periferních oblastí přesné a jasné instrukce. Při tréninku pozemní akrobacie člověk zlepšuje svoji fyzickou zdatnost a učí se zpevňovat a uvolňovat tělo, pracuje na flexibilitě a pohyblivosti končetin a kloubů. Cvičenec se dostává do jednoduchých rotací (otočky, kotouly, hvězdy) a učí se orientaci v prostoru, ve svém těle i v netypických polohách hlavy (rovnovážného centra). Učí se věřit svému tělu a zároveň vnímat prostor okolo sebe (v tomto případě podložku – např. měkké dopady na špičky, používání dvojité práce kotníků, ochrana hlavy, princip kruhu, dynamika pohybu, odstředivé síly apod.).

## **AKROBACIE POZEMNÍ PÁROVÁ (A VE VÍCE LIDECH)**

Tato disciplína rozvíjí základní akrobacii individuální. Jedinec už musí být schopen ovládat své tělo, zpevnit se na pokyn, zapojit kombinace svalových skupin a v daných pozicích také chvíli vytrvat. Rozvíjí se smysl pro těžiště a rovnováhu, kombinují se momenty výbušné a statické. Jelikož už se jedná o dva a více cvičenců, rozvíjí se zde obrovskou měrou smysl pro spolupráci, vnímání partnera, případně partnerů. Empatie a citlivost je zde nutností. Aby bylo vše řádně pochopeno a bezpečně provedeno, při párové akrobacii se obrovskou měrou kultivuje i komunikace. Mezi studenty se vytvářejí jedinečná pouta založená na důvěře, pochopení, zvědavosti a snaze pomoci. Zároveň se zde již diferencují role cvičenců – každý si najde své místo. Jedinci s těžším a mohutnějším fenotypem, kterým může dělat problémy dostat své tělo svou vlastní silou do vzduchu (v rámci akrobacie vzdušné) nebo jej udržet v náročné pozici (např. stoj na rukou), zde najdou jedinečnou pozici base (základny). Ta většinou drží nebo vyvažuje svého flyera a snaží se mu poskytnout dostatečně bezpečnou podporu na dostatečně dlouhou dobu. Tak, aby společně mohli dosáhnout požadované pozice.

## **AKROBACIE VZDUŠNÁ**

Ve vzdušné akrobacii se člověk dostává do nepřírodního prostředí – do vzduchu. Stejně jako v lezení (po umělých stěnách či skalách) se zde zpočátku musí vypracovat speciální svalová síla. Ruce si musí navykhnout na pro ně dříve neobvyklou zátěž, nohy musí nabrat jistotu v manipulaci s materiálem (lano, šála) a musí důvěřovat svému svalovému vybavení (např. vis za kolena na hrazdě). Student opět prohlubuje víru v sebe sama, rozšiřuje své povědomí o principech pohybu a o mechanice lidského těla jako takového. Učí se, jakou měrou zapojovat jednotlivé svalové skupiny, a také relaxovat v netradičních pozicích či prostorách.

Více informací  
naleznete na našich  
webových stránkách  
[www.cirqueon.cz](http://www.cirqueon.cz)  
nebo pište na  
[marketa@cirqueon.cz](mailto:marketa@cirqueon.cz).

