

Lek

Bevegelse

Medvirkning

Felleskap

Glede



SIRKUS
BARNEHAGE • SFO • SKOLE



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet

Sirkusaktivitet i barnehagen

- En måte å tilnærme seg barnas lek og kroppslige væremåte i forbindelse med bevegelseslek i barnehagen.

Kroppslig væremåte

Sirkus skal vektlegge barnas kompetanse og medvirkning, og er en uttrykksform som fremmer mangfoldsperspektiv med utgangspunkt i barnas egen kultur. Når dere skal tilrettelegge for sirkus i barnehagen, er det en grunnleggende tanke at barn er kroppslige i sin væremåte. Gjennom kroppen erfarer de, blir kjent med seg selv og sine omgivelser. Ta dette perspektivet med dere i tilrettelegging for lek i pedagogiske sammenhenger.

Bli kjent med egen kropp

I rammeplanen står det at barnehagen skal gi rom for at barna har ulike forutsetninger, perspektiver og erfaringer. Barnehagen skal videre bidra til at barna, i fellesskap med andre, utvikler et positivt forhold til seg selv og tro på egne evner. Sirkuslek kan gi gode muligheter for å kunne oppnå dette.

I sirkuslek kan barna bli kjent med kroppens potensiale, hvordan de mobiliserer styrke og hvordan de forholder seg til andre barn. Gjennom kroppslig samarbeid kan barna oppleve å stole på hverandre og vise gjensidig tillit. Slik utvikler barna erfaringer med seg selv og andre.

Humor og glede

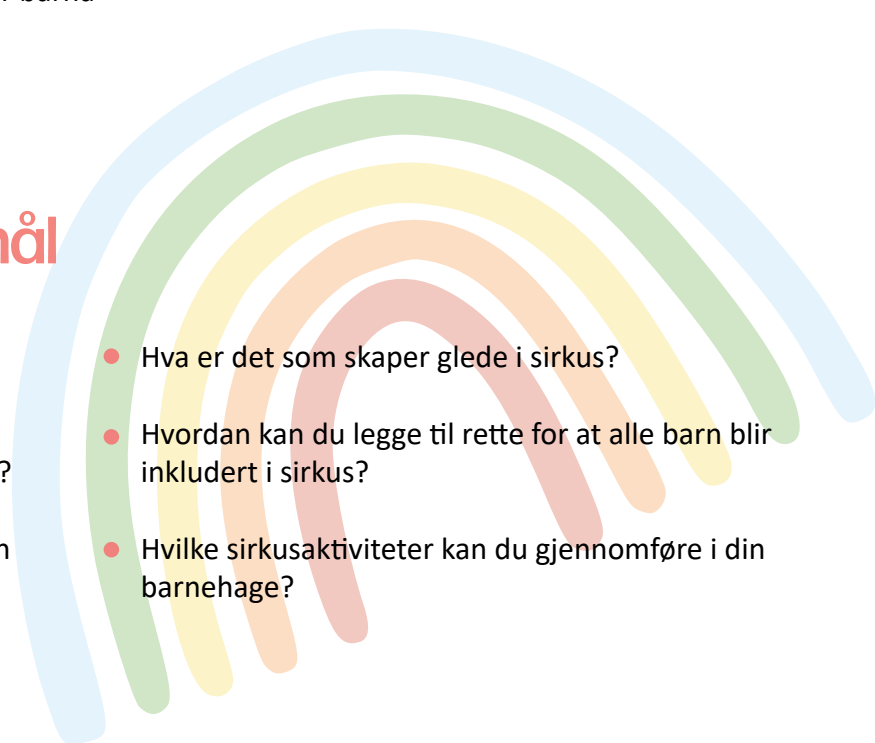
I rammeplanen står det også at barnehagen skal være en kulturarena hvor barna er medskaper av egen kultur i en atmosfære preget av humor og glede. Barnehagen skal bidra til at alle barn kan oppleve glede, humor, spenning og engasjement gjennom lek - alene og sammen med andre.

Sirkus er en visuell og en kroppslig uttrykksform, der alle barn kan finne sin måte å utføre bevegelser på. Alle kan delta og humor og glede står i sentrum. Det er ingen regler for hvilke bevegelser som kan utføres, slik det ofte er definert i idrett, regelleker eller danseformer. I sirkus kan alle innta en rolle de selv behersker og som gir de en status de er fortrolige med. Sirkus kan være stort eller smått og bestå av enkle elementer eller være en liten forestilling.

La barna komme med ideer til hva de har lyst å gjøre. Det finnes ingen fasit i sirkuslek, bare mange nye ideer og uttrykk. Sirkus er hva man gjør det til.

Refleksjonsspørsmål

- Hva kreves for å gjennomføre sirkus i din barnehage?
- Hvordan kan sirkus tilpasses din barnehage?
- Hvordan kan sirkus tilføre barn noe mer enn underholdende prestasjoner?
- Hva er det som skaper glede i sirkus?
- Hvordan kan du legge til rette for at alle barn blir inkludert i sirkus?
- Hvilke sirkusaktiviteter kan du gjennomføre i din barnehage?



Akrobatiske pyramider

Pyramider er en slags akrobatikk der man bygger former sammen med andre.



Ta hensyn

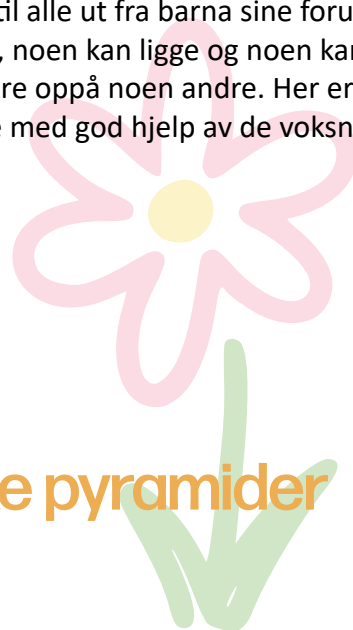
I pyramidebygging er det viktig å være forsiktig og ta hensyn til hverandre, spesielt når man begynner å balansere oppå hverandre i høyden. Det første man må lære barna er hvor de skal stå for ikke å skade partneren.

Det er viktig å vise barna at man må stå på hoftepartiet og skulderpartiet, og ikke midt på ryggen. Hen som står nederst må si ifra dersom det gjør vondt, da må den som står øverst avbryte og klatre ned.

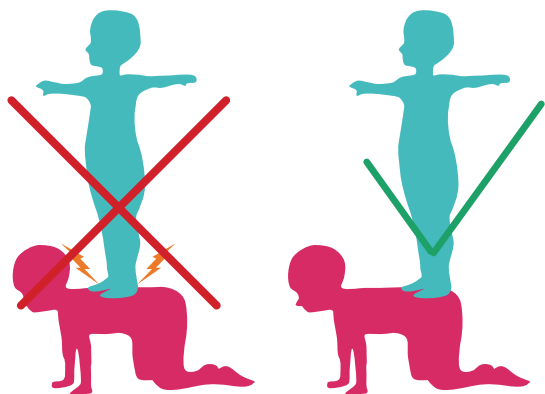
Prøving og feiling

Pyramider kan bygges med alt fra to til mange personer. De som er nederst i pyramiden kalles basen, og den som er øverst kalles flygeren. En pyramide trenger ikke være vanskelig for å se tøff ut.

Å lage pyramide med hele barnegruppa handler om å finne plass til alle ut fra barna sine forutsetninger. Alle kan ligge, noen kan ligge og noen kan stå, eller noen kan klatre oppå noen andre. Her er det bare å prøve og feile med god hjelp av de voksne.



Slik kan dere bygge akrobatiske pyramider

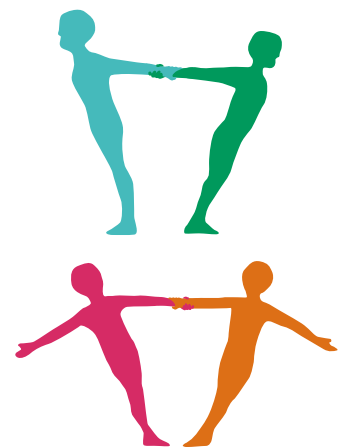
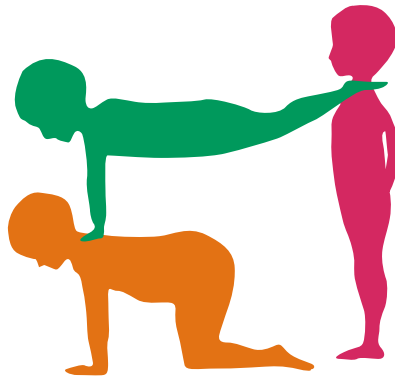
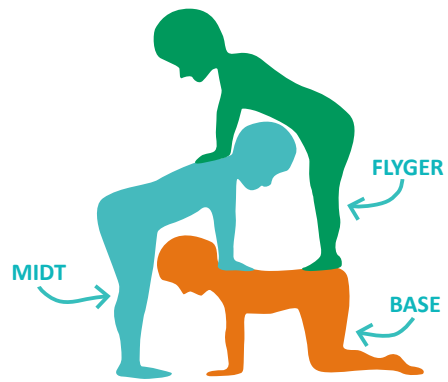
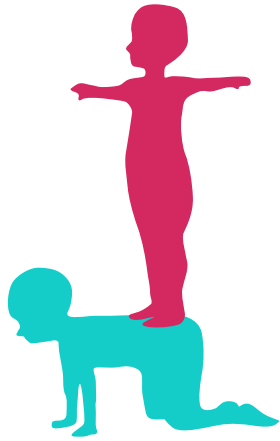


HVORDAN KLATRE PÅ HVERANDRE



HVORDAN HOLDE I PARØVELSER





Aktivitet med ulike rekvisita

I sirkuslek kan man bruke ulike rekvisitter for å lage spennende sirkusnumre.



Ballonger, fjær, kosteskaft, pappesker ...

Ballonger kan også brukes på mange andre måter. Man kan prøve å holde den i luften lengst mulig, få den til å danse fra hånd til hånd, holde den høyt opp i luften og late som den kan fly, eller fest en hemmelig tråd i ballongen slik at den følger etter deg på magisk vis.

Fjær er også en rekvisitt som kan være spennende å utforske for barn. Kast fjæren opp i luften og blås på den, flyr den dit du vil? Man kan også balansere fjæren på eller dytte den med ulike kroppsdeler.

Man kan lage noe som ser veldig tungt ut, for eksempel et kosteskaft med to ballonger som er festet på hver ende av et kosteskaft. Spray ballongene svarte og skriv på antall kilo.

Store pappesker er en rekvisitt som man kan lage mange morsomme sirkusnumre med. Klipp hull til vinduer og dører, og esken kan bli til et mini-hus eller et gjemmested. Kanskje kan pappesken også bli til en hatt?

Lag din egen sjongleringsball

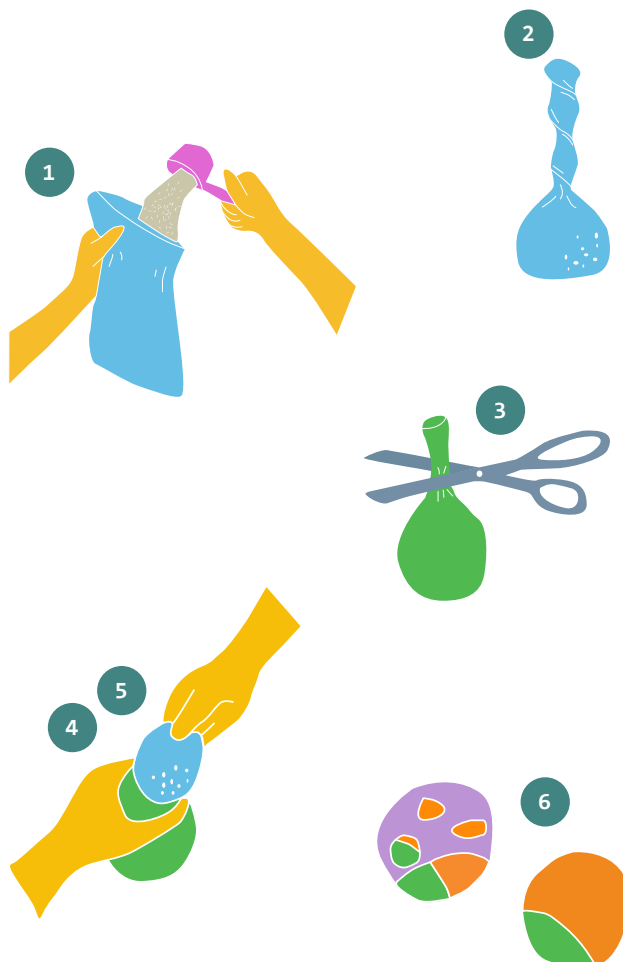
Du trenger (per ball):

- 2-3 runde ballonger
- 1 liten plastpose (ca. 1 liter)
- 1 desiliter ukokt ris
- 1 saks

Slik gjør du:

1. Legg risen i plastposen.
2. Vri øvre del av posen slik at den lukkes og brett resten av posen over risen.
3. Klipp av den smale delen av ballongene.
4. Start med ballongen du ønsker å ha innerst. Åpne denne så mye du trenger for dytte risposen inn i ballongen.
5. Åpne ballong nummer to og tre den over risposen på samme måte. Sørg for at hele risposen er dekket av ballongene.
6. For å pynte litt ekstra kan du klippe noen små hull i ballong nummer tre før du trer den over risposen.

Du har nå laget din egen sjongleringsball!



Aktivitet på matte

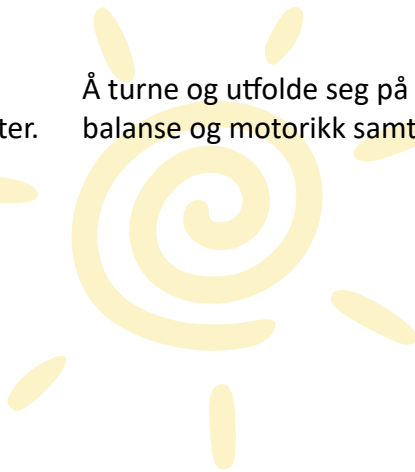
Finn frem matter og la barna turne og utfolde seg fritt.



Turn for små og store

Kroppen er som et verktøy med mange muligheter. Noen barn kan stupe kråke eller rulle på ulike måter. Noen kan stå på hodet eller hendene, slå hjul eller gå ned i spagat. Dette er øvelser som passer å gjøre på en matte.

Å turne og utfolde seg på matter kan utvikle barnas balanse og motorikk samtidig som de har det moro.



Balanse på benk

Det finnes ting å balansere på over alt.



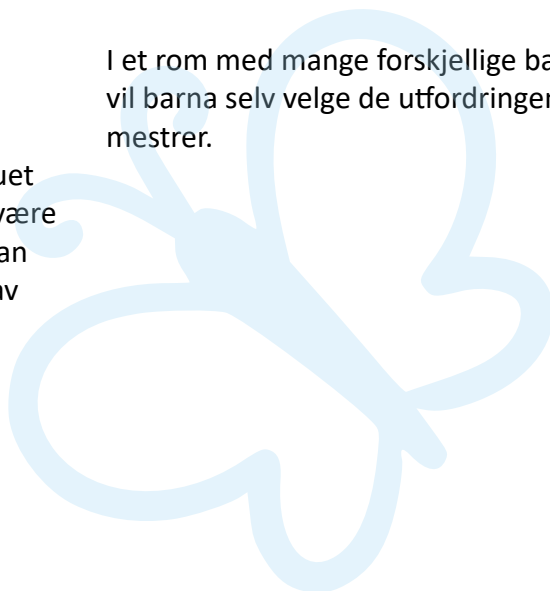
Man kan trene balanse på uendelig mange måter, for eksempel når man går i ulendt terreng, sykler, står på skøyter, vipper på en stol, går på streker, går på et strikk eller står på én fot.

Økende vanskelighetsgrad

En strek på gulvet er et trygt sted å begynne å balansere. Et hoppetau kan også brukes til å balansere på, der den lille forhøyningen på tauet gjør det litt mer utfordrende. Neste trinn kan være å balansere på en bred benk, eventuelt kan man snu benken og balansere på den smale siden av benken.

Man kan også bruke rekvisitter og balansere med noe for eksempel i hendene, på hodet, nesen eller andre kroppsdeler. Hva med å bruke en paraply eller et kisteskaft når man balanserer?

I et rom med mange forskjellige balansemuligheter vil barna selv velge de utfordringene de føler de mestrer.



Dyr på sirkus

Vi forbinder ofte sirkus med forskjellige dyr som viser ulike kunster. Barna kan bli malt som ulike dyr eller ha på seg dyrekostymer.

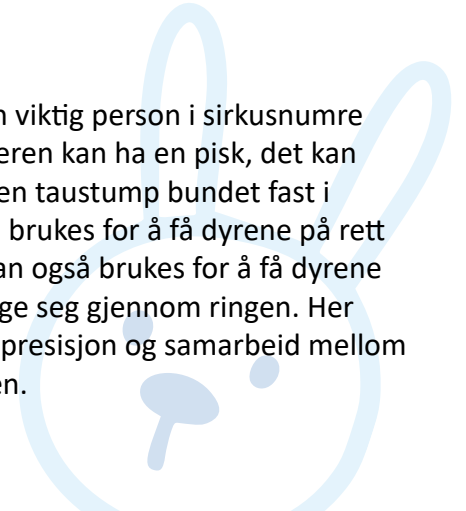


Hester eller aper?

I sirkusnumre med dyr kan man for eksempel bruke de grunnleggende motoriske ferdighetene og balansere, løpe, rulle, åle, henge eller slenge, alt etter hvilket dyr barna vil være. Apene liker å henge og slenge, mens leopardene eller løvene smyer seg rundt og kan gjerne vise noen akrobatiske øvelser. Hester kan for eksempel være flinke til å danse.

Dyretemmeren

Dyretemmeren er en viktig person i sirkusnumre med dyr. Dyretemmeren kan ha en pisk, det kan være en pinne med en taustump bundet fast i den ene enden, som brukes for å få dyrene på rett plass. Rokkeringer kan også brukes for å få dyrene til å hoppe eller smyge seg gjennom ringen. Her kreves en del øving, presisjon og samarbeid mellom dyr og dyretemmeren.



Klovneri

Klovnefiguren kan være en person med mange ulike uttrykk. Det finnes ikke en oppskrift på hvordan en klovn skal være.



Hvert barn er unikt

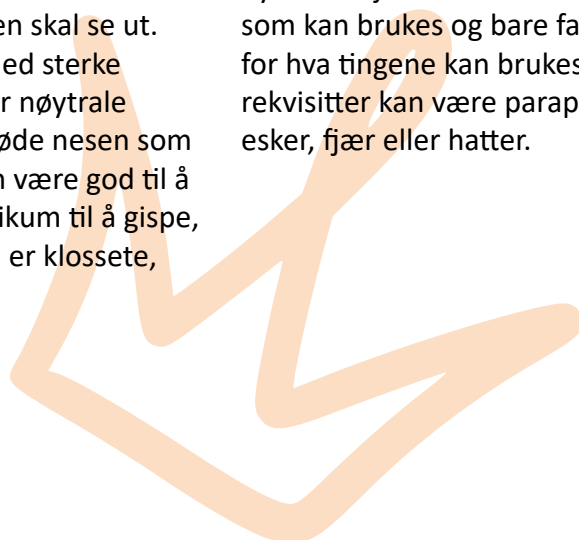
Noen klovner er tullete, noen er bråkete, andre er sjenerte eller triste. Hvert barn er unikt og kan finne sin måte å klovne på ut i fra egne egenskaper og forutsetninger.

Det er ingen fasit på hvordan klovnen skal se ut. Klovnefiguren kan bruke kostyme med sterke farger, rød nese og sminke, eller mer nøytrale kostymer. Kanskje er det bare den røde nesen som røper at man er klovn? Klovnen kan være god til å gjøre akrobatiske øvelser og få publikum til å gispe, men klovnen kan også late som hen er klossete, snubler og gjør feil.

I denne karakteren kan mange kjenne seg igjen i en rolle som ikke mestrer alt.

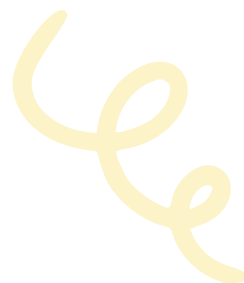
Rekvisitter

Å ha rekvisitter med seg i et klovnennummer gir en ny dimensjon til aktiviteten. Det er mye forskjellig som kan brukes og bare fantasien setter grenser for hva tingene kan brukes til. Noen eksempler på rekvisitter kan være paraply, ballonger, såpebobler, esker, fjær eller hatter.





Scan QR-koden og se filmer
med eksempler og inspirasjon
på mhfa.no



**Høgskulen
på Vestlandet**



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet

Sirkusaktivitet i barnehagen er utviklet av Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet ved Høgskulen på Vestlandet. Innhold og illustrasjoner er inspirert av bøkene "Klovn!" av Elisabeth Helland Larsen, "Cirkus i skolan" av Josefín Karlsson, Christoffer Remberger og Ida Stenman, og "Kroppen i lek og læring - sirkus i barnehage og skole" av Maybritt Jensen og Heid Osnes.