

Anfänger  
**Cyr Wheel**  
Workshop  
mit  
Martin Benedict Schepers



Dieser Workshop wendet sich an Zirkuspädagoginnen und Zirkuspädagogen, die noch nie in einem Cyr Wheel gestanden haben, aber auch für diejenigen, die schon ein bisschen etwas können. Wir werden uns mit den „Grundtechniken“ des Ringes vertraut machen und die ersten Drehversuche starten. Neben dem Erlernen einer Bandbreite an Techniken, ist es mir auch wichtig, Euch Trainingsmethoden mitzugeben, damit Ihr Euch auch ohne Trainer weiterentwickeln könnt. Außerdem zeige ich Euch Übungen, die man super mit Jugendlichen durchführen kann. Über Verletzungsrisiko und Schwindelfreiheit solltet Ihr Euch keine Gedanken machen. Der Spaß soll in meinem Workshop im Mittelpunkt stehen.

Zu meiner Person: Ich habe 2008 an der staatlichen Artistenschule in Berlin an den Strapaten absolviert und mein Repertoire 2010 mit dem Cyr Wheel erweitert. Seitdem bin ich mit beiden Nummern auf den Bühnen Europas unterwegs. Wer sich dafür interessiert, wer ich bin und was ich schon gemacht habe, schaut am besten auf meine Website:  
[www.herr-benedict.com](http://www.herr-benedict.com)

Ich freue mich auf eine gemeinsame “Runde Sache” mit Euch!

Beste Grüße,  
Martin Benedict