

Hula Hoop

Workshop 1: Hula Hoop Dance (Samstagnachmittag)

Voraussetzungen: Keine, für absolute Beginner als auch Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen geeignet, auch offen für Teilnehmer*innen aus dem Workshop 2

Besonders erwachsene Frauen lassen sich von dem Hula Hoop Dance begeistern, weil es kreative, tänzerische, spielerische und künstlerische Elemente miteinander verbindet und eine alternative Bewegungsform darstellt, in deren Fokus Freude und Spaß stehen. Das Schöne beim Hula Hoop Dance ist, dass ist das Verbinden von Tricks und Bewegungsabläufe zu verschiedenen Choreographien, die anschließend gemeinsam getanzt werden. Die Choreographien werden zum Einen gelernt oder auch in der Gruppe gemeinsam erarbeitet. In diesem Workshop lernte ihr erste Tricks und Verbindungen und wir wagen uns an das Körperhoopen (Bauch, Hüfte, Arme etc.) heran.

Die Methoden, die ich euch vorstellen werde, könnt ihr in jedem Falle auch auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen übertragen. Der Workshop soll aber auch bewusst zeigen, was wir als Zirkuspädagog*innen in der Erwachsenenbildung anbieten können.

Workshop 2: Spiele mit dem Hula Hoop, Lernen erster Tricks und Tipps für das Anleiten (Sonntagmorgen)

Voraussetzungen: keine, auch offen für die Teilnehmer*innen aus dem Workshop 1

Ziel dieses Workshops ist es Euch ein paar Spiele und Tricks mit dem Hoop weiterzugeben, so dass ihr diese in eure zirkuspädagogischen Projekte (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) bei euch zu Hause einbringen könnt. Neben ein paar Spielen mit dem Hula Hoop werde ich Euch ein paar neue Tricks zeigen und euch Hinweise für das Anleiten dieser Tricks geben. Dabei handelt es sich um andere Tricks als beim Hula Hoop Dance Workshop, so dass ihr weiteren Input erhaltet, falls ihr beide Workshops besuchen solltet. Auch gebe ich Euch Tipps dafür wie ihr das Körperhoopen anleiten könnt und wie Hoops überhaupt ausgestattet sein sollten. Hier könnt ihr auch eure allgemeinen Fragen zum Hula Hoop und zu einzelnen Tricks stellen und habt Zeit euch mit dem Hoop ein mal auszuprobieren.

Carla Müller

ist Pädagogin M.A. (Universität zu Köln), Zirkus- und Theaterpädagogin (JoJo) und arbeitet seit 2016 als freischaffende Künstlerin und Zirkuspädagogin. Seit Januar 2017 ist sie Teil von „Zirkomania“ und arbeitet gemeinsam mit ihren Mitstreitern daran, die Zirkuspädagogik sowohl für Kinder, Jugendlichen als auch für Erwachsene sowie Zirkus als Kunstform in Leipzig weiterhin zu etablieren. Da sie selbst den Schatz des Zirkus erst als Erwachsene entdeckte, liegt es ihr besonders am Herzen, den Erwachsenen mehr Zugang zum Zirkus geben zu können. In ihren Workshops und regelmäßigen Kursen macht sie immer wieder die Erfahrung, dass insbesondere der Hula Hoop ein wunderbares Medium für die Arbeit mit unterschiedlichen Altersgruppen ist und besonders Erwachsene in den Bann der kreativen und spielerischen Bewegungsabläufe zieht.

