

## Workshop Chinesischer Mast

Bei unserem Workshop lernt ihr die Grundlagen am chinesischen Mast kennen. Zu Beginn arbeiten wir an den Basis-Techniken wie z.B. Klettern, Klemm-Techniken, Abrutschen und dynamischen Bewegungen. Im weiteren Verlauf werdet ihr auch verschiedene Duo-Tricks am Mast, aus dem Bereich der Partnerakrobatik, kennenlernen. Es muss keine Vorerfahrung vorhanden sein. Die erlernten Tricks und Techniken sind vor allem für die Weitergabe im Kinder- und Jugendzirkus geeignet.

Der Chinesische Mast ist eine sechs Meter lange, vertikal festgespannte Stange mit Gummibeschichtung. Der Unterschied zum „pole-dance“ liegt nicht nur in der Höhe, sondern auch in der Beschichtung des Mastes, diese Eigenschaften erlauben ganz andere, vielfältige Tricks und Techniken.



Für den Workshop bitte mitbringen: Turnschuhe mit beweglicher Sohle, Jeans Hose (gerne mit Leggings darunter), langärmeliges Oberteil. Achtung: Die Kleidung kann möglicherweise, durch den Abrieb am Mast, dreckig werden oder Schaden nehmen.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

### Anders Jensen:

Schon immer habe ich mich für Bühnenkünste interessiert. Als Kind waren Musik und Theater meine Leidenschaft, etwas später kam dann noch die Faszination für Zirkuskünste dazu. An der Zirkusschule Codarts in Rotterdam spezialisierte ich mich auf Hand-zu-Hand Akrobatik und chinesischen Mast. Aber auch andere Disziplinen wie Jonglage/Ringmanipulation, zeitgenössischer Tanz und Gitarre/Schlagzeugspielen gehören zu meinem Repertoire. Nach meiner Ausbildung als Artist arbeitete ich in verschiedenen Zirkus- und Tanzcompagnien in Deutschland und den Niederlanden.

### Kira Paas:

Als Kind entdeckte ich meine Leidenschaft für die Akrobatik. Beim Voltigieren erlernte ich akrobatische Grundlagen und nahm an zahlreichen Turnieren und Meisterschaften teil. Im Schulzirkus Zappelino in Köln kam ich dann in Kontakt mit der Zirkuswelt, dort vertiefte ich meine Kenntnisse im Bereich der Partnerakrobatik und Zirkuspädagogik. Seit 2006 bin ich als Artistin bei Gala Shows und Events auf der Bühne aktiv. Die Leidenschaft für Zirkus und diese mit anderen Menschen zu teilen, vor allem in sozial benachteiligten Regionen der Welt, ist ein wichtiger Aspekt meiner Arbeit als Zirkuspädagogin geworden. Wir arbeiten seit dem Jahr 2012 zusammen. Unter dem Namen Kira&Anders treten wir u.a. mit Partnerakrobatik und unserem Duo am chinesischen Mast auf. Wenn ihr noch mehr über uns erfahren möchtet dann schaut doch gerne mal auf unsere Website: [www.kira-anders.com](http://www.kira-anders.com)