

ADAM JARCHOVSKÝ A KATEŘINA KLUSÁKOVÁ

ILUSTRACE DOROTHEA HOFMEISTEROVÁ

Základy cirkusové pedagogiky



CIRQUEON



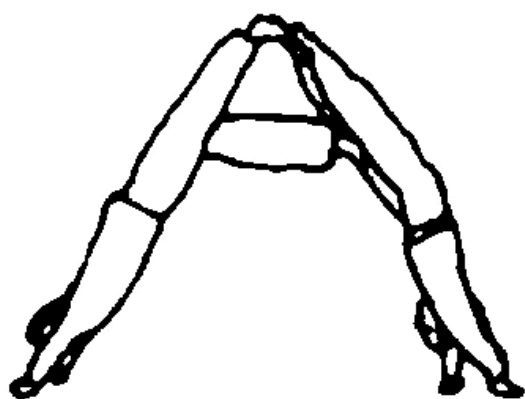


ADAM JARCHOVSKÝ A KATEŘINA KLUSÁKOVÁ

ILUSTRACE DOROTHEA HOFMEISTEROVÁ

Základy cirkusové pedagogiky

CIRQUEON



obsah

1.	Předmluva	8
2.	Úvod	10
3.	Obsah a cíle cirkusové pedagogiky	16
4.	Principy cirkusové pedagogiky	24
5.	Proč cirkus funguje	32
6.	Přístupy cirkusové pedagogiky	44
6.1.	Přístup ke studentům	47
6.2.	Přístup ke skupině	52
6.3.	Přístup lektora	60
7.	Nástroje cirkusové pedagogiky	62
7.1.	Hra	66
7.2.	Didaktiky cirkusových disciplín	71
7.2.1.	Pozemní akrobacie	73
7.2.2.	Žonglování	85
7.2.3.	Závěsná akrobacie	98
7.2.4.	Balanční techniky	108
7.2.5.	Klaunerie a herectví	115
8.	Slovo závěrem a poděkování	124
9.	Přílohy	130
9.1.	Hrář	132
9.2.	Desatero cirkusu bezpečně	144
9.3.	Použitá literatura	146

1. předmluva

Já ty předmluvy, musím se přiznat, nečtu. Pokud ji však nenapíše někdo slavný (nejsem!) nebo pokud není milosrdně krátká (pokusím se!). Předmluva je něco jako reklama, jenže vy už tuhle knihu stejně máte. Jindy může předmluva sloužit k ujištění, že jste neprohlopili, že „gratulujeme k nákupu“, ale kniha je, jak jsem byl ujištěn, distribuována povětšinou zdarma.

Anebo, a to už je zajímavější, je předmluva pohledem pod povrch od někoho, kdo o autorech třeba ví i něco, co o sobě sami z vrozené skromnosti, lenosti či obavy neprozradili, ale co stejně prosvítá jejich textem jako palec dírou v ponožce. A to už jsme se ocitli na samém prahu nuselského CIRQUEONu. Kdo jej zná, dobře ví, že se tam chodí přes hromady bot – za každým takovým párem se skrývají jedny ponožky a v nich někdo z účastníků kurzu nebo divák tradičního veřejného „defilé“, tedy představení, v němž kurzisté předvádějí cirkusové dovednosti svým blízkým.

A na to zouvání v pražských Nuslích dohlízejí Katka a Adam. I když na něj dohlízejí přísně a z dobrého důvodu, našli si při tom všem ještě čas položit u nás základy cirkusové pedagogiky, vyučovat, napsat o tomto tématu zasvěcenou knihu (ano, tuto), vystupovat se svými soubory, a dokonce i založit rodiny.

Před Katkou jsem měl vždycky respekt, ale od doby, co se známe blíž, užíváme spolu spoustu srandy ve volném stylu. Adam na mě zase od prvního setkání působil jako dobrácký strýček (ano, knír), ale pak jsem ho poznal jako mimořádně strukturovaného a důsledného (avšak také spravedlivého a velkorysého) člověka. Svěřil jsem jim postupně do péče všechny tři své děti, aby je naučili věci, na které se potom při představeních nemůžu koukat – sám bych jim něco podobného nikdy nedovolil. Katka a Adam především mohou za to, že se u nás pořádá a s takovou vervou utíká k cirkusu. Tahle kniha si tak těžko mohla přát zasvěcenější autory. Vstupuje se do ní bez bot. Ne z přehnané úcty, ale proto, že vás bude neustále lákat k činnosti – poučené, strukturované, důsledné a plné srandy.

Autoři ve své vlastní předmluvě (vy pilní a poctiví čtenáři z těch předmluv nevyjdete) píší, že chtěli stvořit knihu, kterou by bývali rádi měli k ruce, když se svou prací začínali. Prorokují, že ta cesta časem se jim nakonec podaří, jenom opačným směrem. Tahle kniha tu s námi všemi pořád bude, až na vysoký strop CIRQUEONU od země zvědavě vzhledne kdovíkolikátá příští generace palců.

Lukáš Houdek, lektor a kouč týmu Zdravotního klauna
Mlýny-Kytlice, 2021





◀ CIRQUEON

CENT
PRO
CIR

2



2 ÚVOD

V roce 2019 získal CIRQUEON pro svůj víkendový kurz „Základy cirkusové pedagogiky“ akreditaci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Chtělo by se říci malý krok pro CIRQUEON, ale velký krok pro cirkusovou pedagogiku v České republice. Byl to totiž důležitý signál toho, že cirkusová pedagogika je zase o něco více uznána odbornou veřejností.

Situace v České republice kopíruje vývoj přístupu k cirkusové pedagogice v zemích, kde je v současné době již zavedena a plně respektována. Tomu většinou předcházelo uznání cirkusového umění jako plnohodnotného uměleckého směru. Například ve Francii se nový cirkus začal plně rozvíjet v 70. letech. Téměř paralelně s uměleckou reputací nového cirkusu se cirkusová pedagogika dostávala do popředí zájmu odborné veřejnosti a získávala kredit inovativního pedagogického směru. V České republice k popularizaci nového cirkusu jako uměleckého směru bezesporu nejvíce přispěl pražský festival nového cirkusu a divadla – Letní Letná, který už od roku 2003 přiváží přední soubory z celého světa.



Cirkusová pedagogika se u nás začala rozvíjet s nepatrným zpožděním. V roce 2005 byla v Brně založena cirkusová škola pro děti a dospělé Cirkus LeGrando, dále v roce 2009 v Praze Cirkus Mlejn, a v roce 2010 pražský CIRQUEON. Ten měl ambici být zastřešující organizací usilující o rozvoj nového cirkusu v České republice a jeho podporu. Za podpory CIRQUEONu vzniklo i pilotní představení prvního českého souboru, který se sám označoval za ryzí nový cirkus a významně pomohl k další popularizaci žánru – Cirkru La Putyka.

Jednou z priorit CIRQUEONu byla od začátku práce s mladými lidmi. Začínal s několika málo kurzy, ale v roce 2020 se v něm týdně učilo už 550 studentů. CIRQUEON dlouhodobě usiluje o dobrou praxi cirkusové pedagogiky nejen v CIRQUEONu, ale v celé České republice, a o advokacii celého oboru. CIRQUEON spravuje československou síť cirkusové pedagogiky CIRKONET, která v současnosti sdružuje například: Cirkus Legrando (Brno), Cirkulárium (Plzeň), BudeCirkus (České Budějovice), Cascabel (Olomouc), KD Mlejn (Praha), AirGym (Praha), Studio Cirk La Putyka (Praha) a CirkusKus (Bratislava).

CIRQUEON je od roku 2013 členem významné mezinárodní sítě zaměřené na rozvoj cirkusové pedagogiky: Caravan Circus Network (dále jen Caravan). Caravan má za cíl rozvíjet cirkusovou pedagogiku, a zejména usilovat o profesionalizaci, sdílení dobré praxe a vzdělávání v oboru. Dnes má Caravan již 35 členů z 25 zemí nejen z Evropy. CIRQUEON v rámci této sítě spolupracuje na vzdělávacím programu cirkusové pedagogiky v projektu CTF (Circus Transformation) a spolupracuje s týmy z Finska, Švédska, Francie, Irsko a Belgie ve výzkumném projektu C++ na vývoji bakalářského studijního programu cirkusové pedagogiky.



2 ÚVOD

Dlouholetou prací si CIRQUEON dokázal vybudovat pozici lídra cirkusové pedagogiky v České republice a stal se respektovaným subjektem v Evropě i ve světě. Tato pozice je pro nás především závazkem a motivací předávat to, co jsme se naučili, dál. Za těch 11 let toho nebylo málo.

Když jsme přemýšleli nad náplní knihy, bylo nám jasné, že nechceme vytvořit uceleného průvodce po všech zákoutích cirkusové pedagogiky. Především vzhledem k tomu, že cirkusová pedagogika je velice rozmanitá a my si ani netroufáme zpracovat univerzální učebnici. Naším cílem bylo spíše vytvořit něco, co bychom si rádi poslali zpět časem do doby, kdy jsme v CIRQUEONu začínali.

Kniha proto není jen textem pro relativně úzkou skupinu lektorů cirkusové pedagogiky. Je určena komukoli, i těm, kteří s cirkusovou pedagogikou mají malé, nebo dokonce žádné zkušenosti. Pevně věříme, že může být obohacujícím materiálem pro všechny pracovníky s mládeží, obecně pomáhající profese, umělce nebo rodiče.

Závěrem bychom rádi čtenáře zorientovali, jakou část cirkusové pedagogiky budeme v textu sledovat. Cirkusová pedagogika se nejčastěji dělí na dvě základní větve, a to na mladý cirkus (youth circus) a sociální cirkus (social circus). Mladý cirkus skutečně vymezuje fakt, že se zaměřuje na mnohostranný rozvoj dětí a mladých lidí. Oproti tomu sociální cirkus má blíže k sociální práci a zaměřuje se na prevenci a intervenci u různých skupin (lidé s postižením, riziková mládež, senioři...). My se budeme zabývat prvním jmenovaným, tedy mladým cirkusem. Obsah se bude opírat o práci s dětmi a mládeží, v níž máme nejvíce zkušeností, a navíc je podle našeho názoru nejvhodnější k představení cirkusové pedagogiky obecně.

Cirkus všem a všude!

Adam Jarchovský & Katka Klusáková





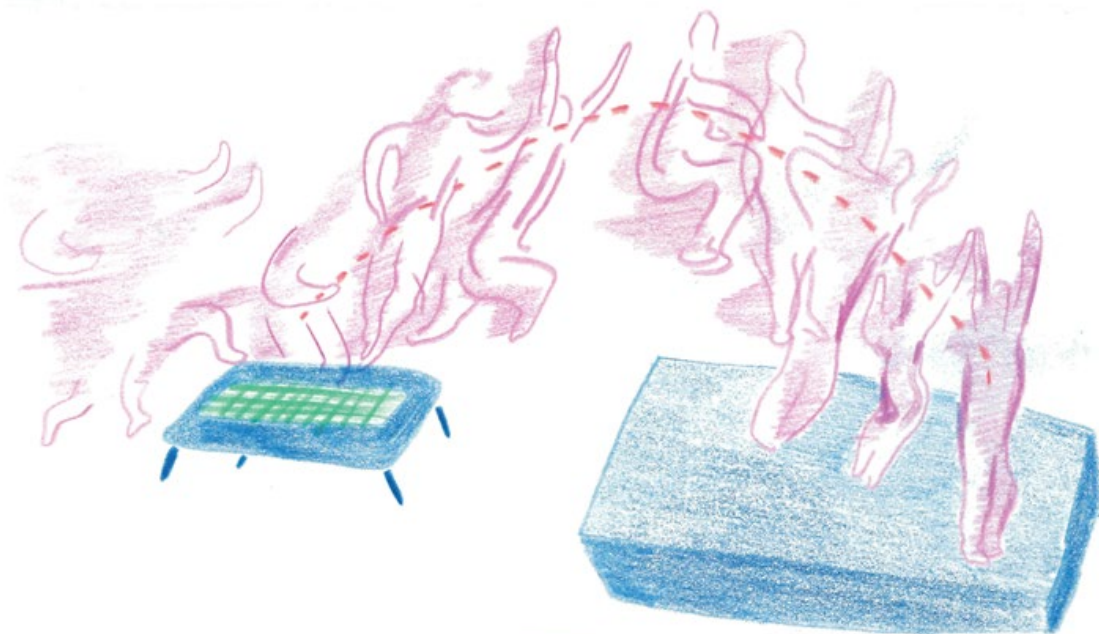
obsah a cíle cirkusové pedagogiky

3

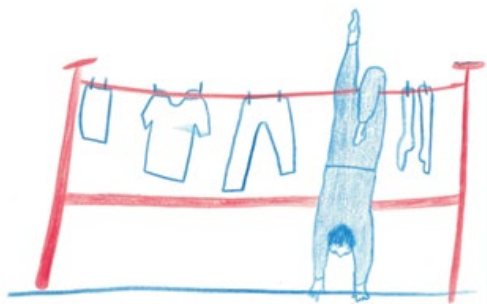
3. OBSAH A CÍLE CIRKUSOVÉ PEDAGOGIKY

Cirkusová pedagogika je pedagogický směr, který využívá cirkusového umění jako nástroje pro mnohostranný rozvoj osobnosti. Svůj přístup opírá o principy zkušenostního učení a o specifické hodnoty a skladbu cirkusového umění. Klade důraz na budování sebedůvěry a podporuje aktivní a zdravý životní styl.

Cirkusová pedagogika je nejčastěji uskutečňována formou volnočasových aktivit a svým obsahem se vztahuje k obecnému pedagogickému cíli. Za obecný pedagogický cíl se považuje všestranný rozvoj člověka, celoživotní proces rozvíjející každého ve vztahu k realitě, společnosti, lidem a k sobě samotnému. Odpovědnost za plnění obecného pedagogického cíle nemají pouze školy, ale jeho podstatná část je naplňována i v mimoškolních aktivitách. Ty totiž dokážou být v určitých oblastech výchovně vzdělávacího procesu dokonce účinnější než škola a mají jedinečný pedagogický potenciál. Už samotný význam slova „aktivita“ napovídá, že účast na mimoškolních činnostech vyžaduje aktivní přístup, určitý druh akce. Motivace k této akci může být užitečným a silným spojencem při naplňování jakýchkoliv cílů.



Označit za cíl cirkusové pedagogiky všestranný rozvoj osobnosti se může zdát poněkud ambiciózní a příliš obecné. Bez promyšleného obsahu (a provedení) by se z cíle stala „pouhá“ idea, která by byla spíše vznešeným přáním. Obsah jakékoliv pedagogické činnosti by měl vždy vycházet z pedagogických cílů a měl by směřovat k jejich naplnění. U volnočasových aktivit není však vztah cílů a obsahu tak jednoznačný. Mnohé se formovaly přirozeně bez toho, aniž by vycházely z jakéhokoliv pedagogického konceptu, nebo vznikaly ještě před tím, než byl volný čas podroben soustavnému pedagogickému zkoumání.



Cirkusová pedagogika vznikla na základě přitažlivosti mezi cirkusem a dětmi, ne na základě promyšlených hodnot, cílů či záměrů. Vzájemná přitažlivost dětí a cirkusu se vytvořila na pozadí stejných faktorů, které u dospělých vůči cirkusu často budí předsudky. Volnost, odlišnost, tajemství, nezávislost, svoboda, dobrodružství, fantazie, hra, zábava, to vše umělo a stále umí být ostře kontrastní vůči „světu dospělých“. Někteří lidé cirkus odsuzují dost možná kvůli nenaplněným touhám po hodnotách, které cirkus představuje. Vždyť slovní spojení „utéct s cirkusem“ reprezentuje akt rozhodnutí opustit nudné svazující rutiny a vykročit vstříc dobrodružství a nezávislosti. Pro „dospělé“ něco často nepředstavitelného, ale děti prostřednictvím svých her a fantazie „utíkají s cirkusem“ každý den. První lekce cirkusového umění určitě probíhaly spontánně, když se kolem barevného cirkusového stanu motali malí zvědaví diváci. Nešlo o žádné záměrné pedagogické ovlivňování, ale o naplnění poptávky ze strany dětí.



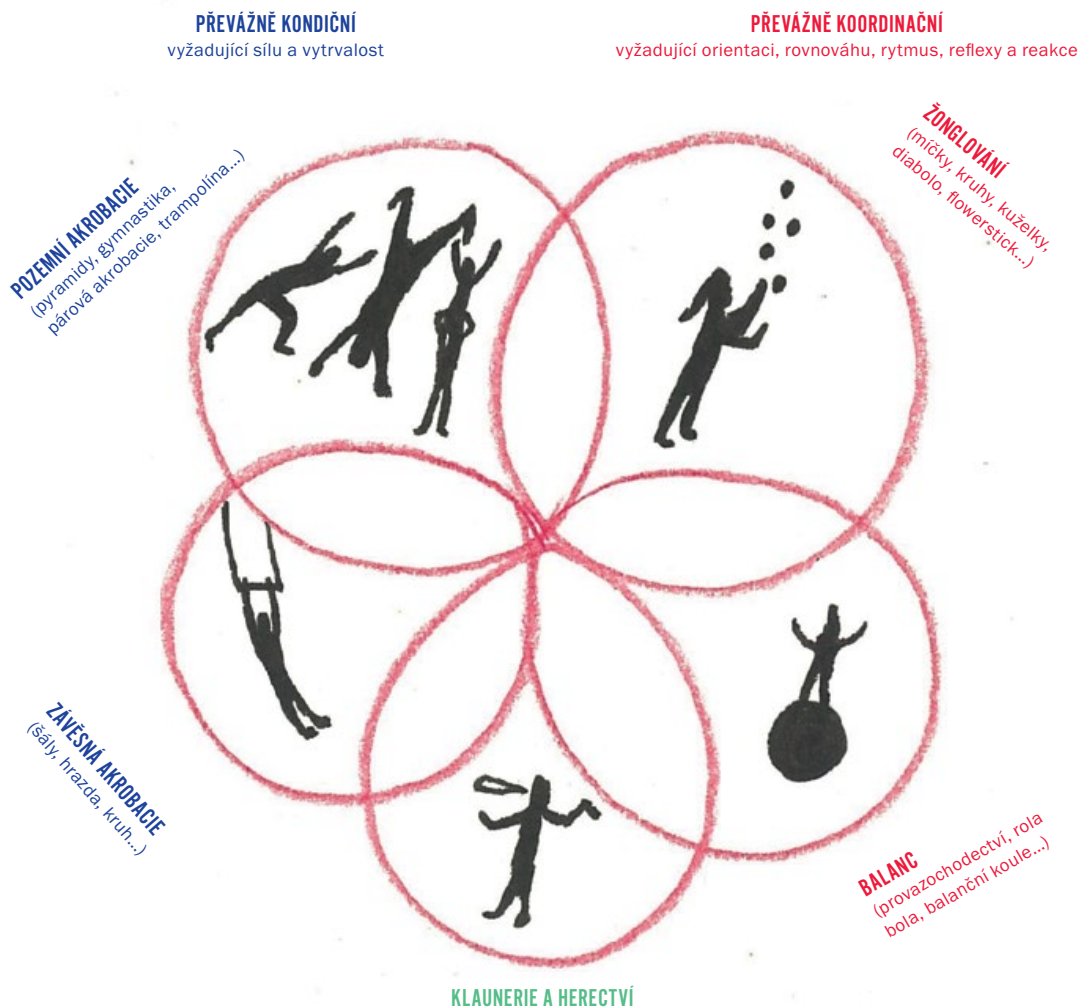
3. OBSAH A CÍLE CIRKUSOVÉ PEDAGOGIKY

Tam, kde existuje poptávka dětí „učit se“, je i velký pedagogický potenciál. Protože, když se dítě rozhodne cokoliv naučit, je nezastavitelné. Neznamená to však, že vždy, když takový případ nastane, musí zpoza rohu okamžitě „vyskočit pedagog“ a manipulovat dítě k obrazu představ a požadavků společnosti. Přítomnost pedagoga by v takovém případě měla být ve formě průvodce, který respektujícím způsobem napomáhá svobodnému rozvoji dítěte. Cirkusová pedagogika se během svého rozkvětu nechala ovlivnit principy a hodnotami reformní pedagogiky. Proudem myšlení, který se začal plně rozvíjet v první polovině 20. století a jehož součástí je mimo jiné přístup zaměřený na dítě a nové pohledy na výchovu a vzdělávání. Dítě se dostává do centra pozornosti a výchovně vzdělávací proces se odvíjí od jeho individuality. Mnoho z přístupů a nástrojů cirkusové pedagogiky se inspiroje svobodným, přirozeným, aktivním a individuálním přístupem směřujícím k všestrannému rozvoji dětí.



Jádrem obsahu cirkusové pedagogiky jsou cirkusové disciplíny. Těch jsou v dnešní době desítky různých druhů a variací. Dají se rozdělit na ty, které vyžadují více kondiční schopnosti (síla, vytrvalost), a ty, které vyžadují zejména koordinační schopnosti (orientace, rovnováha, rytmus). Obecně se dají rozdělit do skupin, jež blíže představí následující tabulka:

CIRKUSOVÉ DISCIPLÍNY DLE MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ



3. OBSAH A CÍLE CIRKUSOVÉ PEDAGOGIKY

V této publikaci si neklademe za cíl detailní rozbor motorických schopností v souvislosti s cirkusovými disciplínami. Dělení v tabulce je pouze orientační a jsme si vědomi toho, že akrobacie obsahuje podstatnou koordinační schopnost a zapotit se dá i u žonglování. Zajímavostí by mohlo být zařazení klaunerie napříč tabulkou. Klaunerie se těžko vymezuje pomocí motorických schopností. Klaun totiž ke svému umění často nutně nepotřebuje žádný jiný nástroj než vlastní mysl a tělo. Může ovládat všechny cirkusové disciplíny, ale také nemusí. Za jeho uměním stojí propracovaná technika práce s přítomným okamžikem na jevišti a psychologický rozbor situací a reakcí diváků. Technika dobrých klaunů je ohromující stejně jako technika žonglérů, akrobatů a provazochodců, i když se nemusí zakládat na pohybových dovednostech a tělesné zdatnosti.

Když si člověk není jistý, co by chtěl dělat, měl by si vybrat dobré místo a začít tam dělat to, co ho baví. Místo, kde bude přijat takový, jaký je, které ho bude inspirovat, přinášet nové zkušenosti, zážitky, výzvy a neustále ho překvapovat. Kde bude obklopen zajímavými lidmi, kteří věří, že vše je možné. V takovém případě není podstatné, čím se na takovém místě začnete zabývat. Je-li místo takové, tak samo o sobě, a díky lidem, se kterými ho budete sdílet, vás povede a bude neustále rozvíjet. A přesně takovým místem umí být cirkus. Je to vlastně jedna velká hra a hra je, jak víme, pro děti tou nejpřirozenější a nejefektivnější formou učení a nástrojem poznání a rozvoje. Cirkusová pedagogika je tak mimořádným pedagogickým směrem, který má světu mnoho co nabídnout.

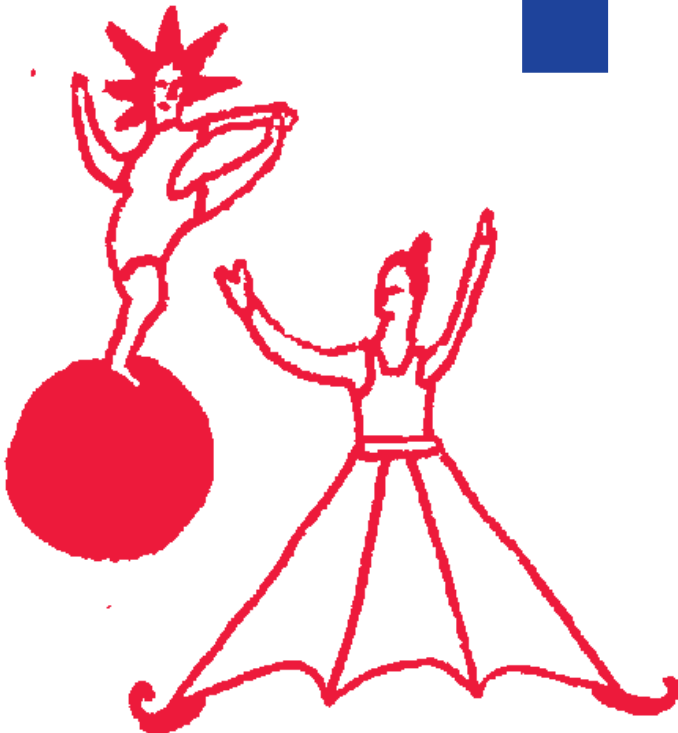
CIRKUSOVÁ PEDAGOGIKA EFEKTIVNĚ ROZVÍJÍ:





principy cirkusové pedagogiky

4



AJ

4. PRINCIPY CIRKUSOVÉ PEDAGOGIKY

Principy cirkusové pedagogiky tvoří rámec, ze kterého lze odvozovat dobrou praxi. Sestavili jsme je na základě vlastních zkušeností. Možná se nejedná o dokonalý a úplný výčet, nicméně si myslíme, že pomocí následujících principů se dá na cirkusovou pedagogiku nahlížet jinak. Nebylo by správné je vykládat jako podmínky, bez kterých cirkusová pedagogika nefunguje, nýbrž by měly být motivací pro ty, kteří mají zájem se jí věnovat detailněji. Principy se také označují jako východiska, lze z nich tedy vycházet, ale neznamená to, že bez nich jít nelze. Cesta s nimi je ale rozhodně plodnější, smysluplnější a směřuje k horizontu dobré praxe.

PEDAGOGIČNOST

PEDAGOGIČNOST



V cirkusové pedagogice není zas až tak podstatné, co děti konkrétně dělají, ale spíše jak to dělají. Chůze po laně, jízda na jednokolce či závěsná akrobacie jsou bezesporu výjimečné pohybové aktivity. Samotný jejich trénink, ať už individuální, nebo skupinový, přináší aktérům mnoho pozitivního. Koneckonců i proto tyto aktivity prorůstají také do tělesné výchovy a cirkusové workshopy zdobí nejednu kulturní akci. Přesto ne vždy můžeme v těchto případech hovořit o cirkusové pedagogice. Stejně tak jako ne každý člověk, který učí děti, je skutečně pedagog, tak ne každý lektor cirkusové disciplíny uplatňuje principy cirkusové pedagogiky.

Rozdíl je například v pohledu na samotný proces činnosti/aktivity. Zdali je tento proces vnímán jen jako nácvik konkrétní dovednosti, nebo jako součást pedagogického ovlivňování. V běžné lekci žonglování sledujeme cíl naučit účastníky žonglovat, což je rozhodně skvělé! Jenže z pohledu cirkusové pedagogiky je to cíl dílčí. Cirkusový pedagog se ptá, „jak“ lekci vystavět, aby se všichni cítili dobře a bezpečně, jak podporovat sociální interakci, jak respektovat individualitu jednotlivce i skupinové procesy apod. V cirkusové pedagogice se snažíme rozpoznat pedagogické potenciály aktivit a směřovat k mnohostrannému rozvoji studentů i skupiny. Tato skutečnost v žádném případě nesnižuje výjimečné postavení cirkusových disciplín, jejich pedagogický potenciál je obrovský!

Cirkusová pedagogika se ve své praxi inspirovuje zejména zážitkovou pedagogikou, dramatickou výchovou, pedagogikou hry, pedagogikou volného času, sportovní pedagogikou, sociální pedagogikou a alternativními pedagogickými směry.

UMĚLECKOST

Cirkus je označován za hybridní (smíšené) umění (Arighi, 2014). Spojuje v sobě kreativitu, originalitu a krásu umění se silou, rychlostí a týmovostí sportu. V současné době je již uznávanou uměleckou formou, i když v některých zemích není cesta k tomuto uznání ještě u konce. Celosvětový trend však následuje Francii jakožto kolébku nového cirkusu, kde si již respekt a identitu performativního umění získal. Jednotlivé disciplíny hrají roli výrazových prostředků, sloužících k sebevyjádření artistů – provazochodec, žonglér nebo akrobat může povýšit svou techniku na umění například virtuózní lehkostí, formou, estetikou provedení nebo kreativitou a originalitou.

Uměleckost s důrazem na rozvoj kreativity, představitivosti a svobodu sebevyjádření je jednou ze zásadních přidaných hodnot a principů cirkusové pedagogiky. Vzniká nám tak unikátní přístup, který kombinuje uměleckost s paletou rozmanitých pohybových aktivit, v čemž tkví i jedna z nejsilnějších stránek cirkusu z pedagogického hlediska. Dokáže oslovit různé lidi, někoho přitahuje síla a obratnost akrobatů, jiné klid provazochodců nebo opravdovost klaunů. Zrovna tak může být lákadlem estetická stránka nebo atmosféra. Lidé, které cirkus pak přitáhne do jednoho šapitó, tvoří skutečný koktejl nespočtu odlišných přísad, které se navzájem doplňují a obohacují.

Děti, které přijdou na lekci cirkusu kvůli odhodlání k saltu vzad nebo chůzi po ruce, často objeví skrze uměleckost prostředky k sebevyjádření a rozvoji kreativity. Tyto děti by se možná nikdy neodhodlaly k zápisu do dramatického kroužku, natož k tanci, třebaže by cítily pasivní náklonnost. Cirkus jim umožní být jeho součástí pro své fyzické pohybové nastavení a zároveň jim umožní objevit krásu a kouzlo seberealizace skrze umění. Tento proces pochopitelně funguje i obráceně. Děti, které cirkus zlákal pro svou estetiku a atmosféru, často po nějakém čase ochotně porušují své fyzicky pohybové předsudky.



4. PRINCIPY CIRKUSOVÉ PEDAGOGIKY



OTEVŘENOST

Otevřenost je důležitým principem cirkusové pedagogiky, ale i cirkusu jako takového. Jednotlivé disciplíny (žonglování, pozemní akrobacie, závěsná akrobacie, balanc, klaunerie) se vyvíjely nezávisle na sobě, a i přes svou odlišnost se v cirkusu spojují. Být dobrým klaunem přece vyžaduje tolik jinou cestu než tu, kterou podstupuje akrobat.

Pro cirkusovou pedagogiku je velkým kladem fakt, že cirkus nedělají pouze artisté. Dříve k němu neoddělitelně patřily orchestr či kapela, a i dnes živá hudba zdobí nejedno představení tohoto žánru. Zároveň byl cirkus vždy otevřený novým uměleckým trendům či formám, kromě hudby i tanci, a samozřejmě v případě nového cirkusu musíme zmínit i divadlo. Součástí cirkusu jsou však i ti, kteří nejsou vidět ani slyšet. Zejména technici a produkční, jejichž umění je srovnatelné se samotnými artisty a bez nichž by mnohé nebylo vůbec realizováno (ani tato kniha). Právě rozmanitost a pestrost osobností a jejich příběhů, motivací, dovedností a schopností dělá z cirkusu tvůrčí a inspirující prostředí jak pro aktéry, tak pro diváky. A v neposlední řadě vzpomeňme jazykovou bezbariérovost. Cirkusové umění mluví jazykem, kterému rozumí všude na světě. Nezáleží, odkud jste, jaký je váš věk, sociální status, gender, náboženství, rasa apod., cirkusový jazyk je srozumitelný všem!

To vše se promítá do hodnot a atmosféry cirkusové pedagogiky. Mít možnost si vybrat, co chci dělat. Mít z čeho si vybrat a být respektován i pro svou odlišnost. Cítit se být součástí skupiny, ve které se všichni členové obohacují díky rozmanitosti. To je její důležitý princip.



VÁŠNIVOST

Mnoho lidí z okolí cirkusáků vám potvrdí, že jsou svým nadšením a vášní pro cirkus až otravně vlezlí. „Už nežongluj!“, „Čím to zase točíš?“, „Musíš tu stojku dělat zrovna tady a teď?!“, „Kam to zase lezeš?!“, „S jídlem se nehází!“, případně „Ten kečup na gauči si uklidíš!“. To jsou věty, které cirkusáci mnohdy slychají od těch (zatím) nepolíbených.

Vzhledem k tomu, že lektoři se rekrutují buď z řad cirkusových umělců, nebo těch, které cirkusové disciplíny nadchly, stává se toto nadšení a vášně esenciální součástí cirkusové pedagogiky. To potvrzuje i finská studie o efektivitě cirkusové pedagogiky, která vznikla na University of Tampere (Kinnunen, R., Lidman, J., Kakko, S.-C., & Kekäläinen, K., 2013). Ta jako jeden z faktorů efektivitivy a úspěšnosti cirkusové pedagogiky uvádí právě toto nadšení a vášně lektorů, která se promítá do (až nepřirozeně přehnané) podpory ostatních v cirkusovém snažení.

Vášně je označovaná za zdroj energie, vytrvalosti a vůle. Naučit se žonglovat s pěti míčky, udržet rovnou stojku po dobu jedné minuty, vzít do hry a přijmout bolest, kterou způsobuje lano či hrazda při závěsné akrobacii – to bez vášně, vůle, vytrvalosti a energie zkrátka nejde.

4. PRINCIPY CIRKUSOVÉ PEDAGOGIKY

PROFESIONÁLNOST



PROFESIONÁLNOST

Profesionálnost není definována jen tím, že se někdo cirkusovou pedagogikou živí. V principu to znamená identifikaci s profesí, a to v mnoha směrech. Jedním z nich je víra, že hodnoty a cíle cirkusové pedagogiky stojí za to předávat. Dalším může být radost z využívání nástrojů cirkusové pedagogiky nebo prosté potěšení z předávání něčeho, co sami považujeme za dobré. To vše je ale korunováno tím, co možná není na první pohled tolik zřejmé – kompetentností cirkusových pedagogů.

Opět je nutné dodat, že se nejedná o podmínku, ale o princip. Kvalita a naplnění potenciálu práce s dětmi je vázána na určitou kvalifikovanost a odbornost, a každý, kdo s nimi pracuje, by měl cítit závazek být co nejlepší (pedagog) a neustále se vzdělávat. Navíc s vědomím etického rozměru, který taková práce přirozeně přináší.

Důležitou součástí je i péče o sebe sama – profesionál si dobře uvědomuje a umí si pojmenovat emoce a procesy, které jeho činnost přináší. Zejména pak riziko syndromu vyhoření, jež při práci s lidmi hrozí a u cirkusových pedagogů je poměrně častý. Je tomu tak pravděpodobně proto, že cirkusovní pedagogové mají tendenci nechat se unášet principem vášnivosti. Nadšení, energie a vášně však nejsou nevyčerpatelné. Profesionálnost je důležitou součástí cirkusového pedagoga, v rámci níž by měl znát i nástroje a způsoby péče o sebe.

PRINCIPY CIRKUSOVÉ PEDAGOGIKY



PEDAGOGIČNOST

Mnohostranný rozvoj
Cílevědomost
Soustředění na proces
Aktivity jako nástroj
Bezpečné prostředí
Zkušenostní učení
Skupinová dynamika
Přístup zaměřený na studenta



UMĚLECKOST

Kreativita
Sebevyjádření
Radost
Ventilace emocí
Fantazie a představivost
Rozvoj inteligence



OTEVŘENOST

Respektování odlišnosti
Místo pro každého
Rozmanitost
Boření předsudků
Rozšiřování obzorů
Komunita
Rovnocennost



VÁŠNIVOST

Motivace
Energie
Nadšení
Vůle
Vytrvalost
Vzájemná podpora
Sdílení



PROFESIONÁLNOST

Profesní identita
Kompetentnost
Zodpovědnost
Profesní etika
Prevence syndromu vyhoření
Vzdělávání



5

5. PROČ CIRKUS FUNGUJE

V 70. letech 20. století se ve Francii plně rozvinul umělecký směr dnes známý jako nový cirkus. Zvýšila se tak popularita cirkusového umění, které přestalo být výsadou tradičních cirkusových rodů. V roce 1974 vznikla profesionální cirkusová škola École Nationale du Cirque (dnes L'Académie Fratellini) v Paříži. Její zakladatelé Annie Fratellini (1932–1997) a Pierre Étaix (1928–2016) v ní spatřovali důležitý krok pro udržení a rozvoj cirkusového umění. Historii cirkusové pedagogiky však tato prestižní profesionální cirkusová škola ovlivnila vlastně nepřímo. Pro akceleraci vývoje cirkusové pedagogiky a jejího uznání jako pedagogického směru měl zásadní vliv jeden „neúspěšný“ student. Brit Reg Bolton (1945–2006) v roce 1976 opustil školu se slovy: „Bylo jasné, že ze mě cirkusová hvězda nebude... Mám paže jako orangutan a ty prostě nikdy do elegantní stojky nenarovnáš.“

Reg Bolton je celosvětově uznávaná ikona cirkusové pedagogiky, klaun, doktor filozofie, herec a spisovatel. Bolton se v roce 1970 po studiu anglické a evropské literatury na University of Warwick přestěhoval do skotského Edinburghu. Zde se společně se svou budoucí ženou, tanečnicí a performerkou Annie Steiner, zaměřili na práci s ohroženou mládeží z periferií města. Organizovali divadelní workshopy, pořádali pouliční představení a postupně si získávali důvěru a navazovali vztah s lokální komunitou. V představeních, do kterých zapojovali místní děti, využívali celou řadu technik, včetně loutkového divadla a cirkusového umění. A právě v něm Bolton viděl velký potenciál.

Po zmíněném zanechání studia na École Nationale du Cirque založil v roce 1977 The Edinburgh Summer Circus School. Místo, které rozvíjelo filozofii komunitního cirkusu, v níž cirkusová dovednost není cílem, ale prostředkem pro rozvoj, a má pozitivní dopad na různé komunity, především na děti a mladé. Tato škola se stala prototypem cirkusové školy, kterou chtěl Bolton rozšířit po celém světě. Následujících 10 let cestoval a organizoval festivaly komunitního cirkusu například v Manchesteru (1980), Edinburghu (1981), Brisbane (1983) a Perthu (1987), a podílel se na zakládání cirkusových klubů v UK a Austrálii. Právě do Austrálie se v roce 1985 přestěhoval a dále se intenzivně věnoval advokacii cirkusu jako nástroje pro práci s mládeží. Vyučoval pouliční divadlo a cirkus na West Australian Academy of Performing Arts a byl poradcem australského Ministerstva vzdělávání.

Jeho celoživotní dílo vyvrcholilo získáním doktorátu z filozofie na Murdoch University v Perthu, který mu mimo jiné přinesl přezdívku „Dr. Circus“. Jeho dizertační práce „Why Circus Works“ (Bolton, 2004) je celosvětově považována za „bibli“ cirkusové pedagogiky. Shrnuv v ní 30 let práce s dětmi prostřednictvím cirkusového umění, popsal, jak cirkus jako umělecká forma silně rezonuje s dětskou osobností.

Reflekoval situaci archetypu západního výchovného trendu, který vede k pasivnímu, „bezpečnému“ a konzumnímu způsobu života, a rovněž situaci dětí z jiných částí světa, které jsou vystaveny fyzickému nebezpečí a nejrůznější deprivaci. V cirkusu spatřoval nástroj, který dokáže fungovat pro oba případy. Cirkusové umění podle něj dokáže zprostředkovat významnou zkušenost a napravovat některé z deficitů výchovy, a vrátit dětem mnoho z toho, co jim rozvinutý svět vzal.

Děti podle Boltona přirozeně potřebují riskovat, být viděny, důvěřovat a snít. Cirkus na tyto potřeby umí výborně odpovědět. Svou argumentaci podložil metaforou, která je dnes známá jako „cirkusová ruka“. Do lidské ruky, pěti prstů a dlaně, umístil: risk, sny, důvěru, zábavu, identitu a tvrdou práci. Těchto šest elementů označil za něco, co cirkus přirozeně obsahuje, a zároveň za pilíře využívání cirkusu jako nástroje pro plnění výchovně vzdělávacích cílů. Dnes je toto metaforické zobrazení efektivit cirkusové pedagogiky základním stavebním kamenem filozofie poslání cirkusových center pro děti po celém světě.

Na následujících stránkách se pokusíme volně interpretovat jednotlivé elementy popsané v práci Rega Boltona:

5. PROČ CIRKUS FUNGUJE





JÁ

Ukazováček – prst, který namíříme na sebe, když o sobě mluvíme, a na ostatní, když mluvíme o nich. V cirkusové ruce Rega Boltona symbolizuje identitu, individualitu a celkové pojetí pojmu „Já“. Jeho význam v metafoře vyzdvihuje i fakt, že je používán ve smyslu „tak zaprvé“. Ne náhodou tak tímto prstem začíná celý výklad cirkusové ruky a s tím spojený její význam a obsah.

Cirkus každému nabízí možnost volby, svobodného rozhodnutí, čemu se v cirkusu věnovat a kým být. A nejen to, umožňuje každému být jiný, a přesto nedílnou a respektovanou součástí celku. V cirkusu můžete své jedinečné vlastnosti, schopnosti a dovednosti uplatnit a rozvíjet v nesoutěžním prostředí, bez výkonnostních stereotypů a tlaků na jakoukoli rovinu uniformity. Pestrost cirkusového umění, jednotlivých disciplín a rolí umožňuje doslova každému objevit něco, co by rezonovalo s jeho osobností.

Někteří se zprvu nacházejí v žonglování či balancu, zatímco jiní se po hlavě vrhají do akrobacie a neohroženě šplhají po šálách a hrazdách. Přirození klauni jsou ve svém živlu a někdo je spokojený jako například jeden z (důležitých) článků lidských pyramid. Nalezení svého pevného a bezpečného místa ve skupině (společnosti, komunitě) umožňuje další růst a prostor pro objevování a formování své identity.

Právě pro děti a mladé je proces utváření identity (Já) velice křehký. Není pro ně vždy lehké najít ve svém životě pevný a bezpečný bod, o který by své sebevědomí a sebevyjádření mohly opřít a rozvíjet. Je žádoucí jim nabídnout (offline) prostor pro nalezení svého „Já“, stavět jejich sebevědomí na tom, kým doopravdy jsou, a dát jim možnost zjistit, kým mohou a chtějí být.

5. PROČ CIRKUS FUNGUJE



RISK

Prostředníček je ze všech prstů nejdelší a vyčnívá mezi ostatními. Je tak i nejvíce ohrožen. V cirkusové ruce proto symbolizuje risk, dobrodružství a kuráž.

Risk je zásadní součástí cirkusu, ale i života. Nejen akrobat riskuje ve výškách, žonglér pád míčku, ale i klaun riskuje vstupem do manéže nepochopení. V životě je to obdobně. Člověk, který se vyhýbá risku, tak kvůli lpění na svých jistotách nezačne žít. Risk v cirkusovém pojetí není nebezpečí s vysokou pravděpodobností neúspěchu. Mimochodem za tento pohled vděčíme pronikání ekonomické terminologie hluboko do našeho myšlení a vnímání světa. Zapomínáme na okřídlené „risk je zisk“. Pro děti a mládež je risk zásadní nástroj pro objevování svých hranic, limitů, ale také své pozice mezi vrstevníky. Vždy jím byl a bude. Když se budeme snažit vyloučit z dětského života risk tím, že dětem budeme odpírat dobrodružství v těch nejrůznějších podobách, najdou si ho samy. Dříve nebo později a bez schopnosti uvědoměle zvážit jeho možné důsledky. Proto je opět výzvou pro všechny články výchovy vytvářet prostředí pro „bezpečné riskování“, kde risk je vítaný a žádoucí element.

Důležité články v úsilí vybudovat místo pro „bezpečné riskování“ jsou bezpečnostní prvky jako jsou žíněnky, znalost metodik výuky cirkusových disciplín, ale i dobrá pedagogická vybavenost lektora. Pracujeme na jedné straně s dětmi, které budou vždy stát jako první ve frontě před trampolínou a hulákat, že chtějí dělat salta. Na druhé straně ale tam jsou i ty, které si raději stoupnou dozadu a budou doufat, že na ně nedojde řada. V horším případě se „vymluví“ na bolest palce, hlavy, břicha, v tom lepším případě vám řeknou, že se bojí. Důležité je nezklamat „kaskadéry“ podceněním rizika či chybou lektora. Stejně tak důležité je citlivě přistupovat k opatrnějším a se slovem „dělej“ je nehodit na trampolínu. Každý student má jinak nastavený vztah k risku, pochopitelně. Bezpečné prostředí proto neznamená jen co nejměkčí žíněnku a precizní didaktiku, ale zejména respektující přístup, který každému umožňuje individuální „trénink riskování“. Cirkus je pro to perfektním cvičišťem, které nabízí různé úrovně a druhy riskování. Z nich si každý může vybrat takový, který odpovídá jeho individuální představě bezpečného prostředí a který mu umožní budovat důvěru v sebe a své schopnosti.



DŮVĚRA

Důvěru Reg Bolton přiřadil k prsteníčku. Ten v sobě nese zřetelnou symboliku důvěrného vztahu, dotyku, sdílení a spolupráce.

Obecně lze říct, že schopnost důvěřovat je podobně jako jiné schopnosti založena na zkušenostech. Prostředí, které umožní prožívat pozitivní zkušenosti ve vztahu k sobě i druhým, má významnou roli ve výchově. Mají-li děti negativní zkušenost, ztrácí motivaci podstoupit riziko dalšího zklamání. Pohybují-li se neustále v pocitu osobního neúspěchu, stávají se pasivními v přijímání výzev, zkrátka si nedůvěřují, že výzvu dokážou úspěšně zvládnout.

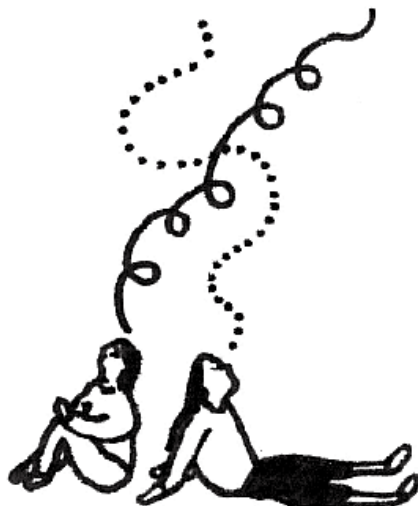
Cirkusové aktivity jsou ze své podstaty určitým způsobem riskantní. Bez sebedůvěry a důvěry v ostatní mohou však riskantní aktivity jednoduše probouzet v účastnících strach, který od aktivit přirozeně odrazuje (Cadwell, 2018). Proto je budování důvěry pro jakoukoliv práci s mládeží tak důležitou složkou. Mnoho pedagogických směrů používá celou řadu „her na důvěru“, jejichž účelem je především zprostředkovat onu „pozitivní zkušenost“, a tím budovat důvěru v sebe i ostatní.

Celý cirkus by se dal s mírnou nadsázkou označit za hru na důvěru, v rukou cirkusových pedagogů se umí stát mocným nástrojem pro budování sebedůvěry účastníků a důvěrného vztahu k okolí. Cirkusoví pedagogové by měli mít schopnosti potřebné pro citlivou práci s budováním důvěry a věnovat tomuto procesu dostatečnou pozornost ve svých lekcích. Jinak účinnost cirkusové pedagogiky v plnění svých cílů zásadně klesá (Cadwell, 2018).

Mnoho „her na důvěru“ využívá lidský dotyk, který je zejména pro děti přirozeným komunikačním kanálem pro zprostředkování důvěry. Dnešní společnost lidský dotyk a tělesnou blízkost úspěšně tabuizuje, což se negativně promítá do výchovy. Cirkusové prostředí je prostředím podaných rukou a přirozeného, konsenzuálního dotyku.

5. PROČ CIRKUS FUNGUJE

sny



SNY

Nejmenší prst lidské ruky je malíček, svým způsobem reprezentuje v cirkusové ruce něco, co je tolik vlastní právě těm nejmenším. Jsou to sny, aspirace a představivost. V období dětství a dospívání mají nezastupitelnou roli.

„Já chci být krasojezdkyně!“, „Já budu krotit hrocha!“.

I takové věci slyšíme, když se děti na kurzu ptáme, co by v cirkusu chtěli dělat nebo kým by chtěli v cirkusu být. Děti nezajímá diskuze o tom, co do cirkusu patří, a co ne, co je „nový cirkus“, a co ten „starý“. Pro děti je cirkus tajemné a pohádkové prostředí, kde je možné vše. Je to místo plné naděje, že se sny mohou splnit, i když si uděláme hrocha z balanční koule a krasojezdkyně bude místo koně osedlávat jednokolku nebo kamaráda.

Dospělí ztrácejí naději v momentě, když přestanou snít. Snít o tom, že budou lepší, že něco dokážou změnit nebo vytvořit. Když se vzdají svých „dětských“ snů o tom, že zachrání svět nebo objeví nového dinosaura. Každý člověk si zaslouží snít a mít podporu a prostor pro plnění vytouženého, a děti tuto podporu a prostor potřebují a přirozeně to vyžadují. Sny jsou hybnou silou jejich úsilí.

Dospělý si při pohledu na profesionálního cirkusového umělce často řekne: „To bych nezládl!...“, zatímco dítě přirozeně touží to zkusit. Práce s touto touhou je jeden z nejkrásnějších elementů cirkusové pedagogiky. Protože když dětem dáme podporu a prostor pro plnění sebemenších snů, nevzdají se naděje plnit ty největší ani v dospělosti.

Současná nadvláda chladného analytického myšlení a hypnotický vliv materialismu v lidech úspěšně potlačuje potřebu fantazie, snů a představivosti. Cirkus je jeden z prostředků, který umí nejen v dětech, ale i v dospělých tuto potřebu zase probouzet.



tvrdá
práce



TVRDÁ PRÁCE

Palec je největší a nejsilnější prst lidské ruky. Zároveň vývoj protilehlého palce je zlomovým bodem naší evoluce. Díky němu je lidská ruka nejúžasnějším pracovním nástrojem na světě. Proto v metafoře cirkusové ruky Rega Boltona nalezneme pod palcem práci. A to práci takovou, která vyžaduje čas, vytrvalost a nezdolnost.

„Bez práce nejsou koláče.“ I současné děti toto rčení většinou znají a chápou ho, ale co pro ně znamená pojem práce? Reg Bolton konstatuje, že mnohem častěji u dětí pozorujeme únavu z přespřílišného hledění na televizi (displej) než vyčerpání po dlouhé procházce nebo z divokých fyzických her. Zároveň také upozorňuje na fakt, že fyzické aktivity dětí se soustřeďují převážně pouze ve sportovních aktivitách. Tento trend je živěn tím, že skutečná namáhavá práce se v západním světě obecně upozaduje a pravděpodobnější jsou problémy s úzkostí či depresí než puchýře a svalová únava.

Tvrdá práce neznamena nutně „krev, dřinu, pot a slzy“. Reg Bolton upozorňuje na to, že by fyzicky náročná práce měla být pro děti hodnotou, a ne něčím, před čím se mají všemožně chránit (a bát se jí). Namáhavá práce totiž dokáže nejlépe zprostředkovat zkušenost významu procesu v jakémkoliv úsilí.

Samostatným aspektem je význam fyzické aktivity ve zdravém vývoji člověka. V určitém období dospívání (cca 7–12 let) si děti dokážou spojit namáhavou fyzickou práci s příjemnými pocity. Jsou-li z jakýchkoliv důvodů o tuto zkušenost ochuzené, je jejich vztah k pohybovým aktivitám v dospělosti složitější. Děti mají hrát drsné hry, potit se a o prázdninách mít rozbitá kolena. Mají pomáhat v práci dospělým a usínat únavou ve vlaku po celodenním výletu. Nic z toho nemá být podmíněno přísnou disciplínou a provázeno fyzickou bolestí a strachem.

Cirkus je svým způsobem synonymem tvrdé práce. Cirkus někdy bolí, ale stojí to za to. Tak zní jedno z hesel CIRQUEONU. Docela dobře tím ilustruje skutečnost, že děti a mladí lidé často rádi investují hodně do namáhavé práce, která jim za to určitým způsobem stojí. Cirkus se zdá být jedním z příkladů, kdy namáhavá práce je dětmi ochotně podstoupena, a to dokonce s radostí a potěšením. Zejména díky skutečnosti, že si každý může svobodně vybrat, jakým způsobem vydat energii a do čeho se pustit. Tím cirkus zprostředkovává zásadní zkušenost, která dětem a mladým lidem umožní získat jinou perspektivu a pohled na pasivně konzumní charakter doby a lépe se v ní orientovat.

5. PROČ CIRKUS FUNGUJE



ZÁBAVA

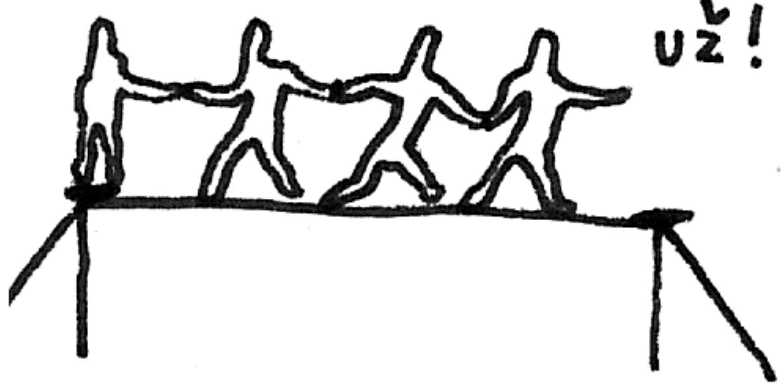
Posledním z článků cirkusové ruky je samotná dlaň, která jednotlivé prsty spojuje. Je to nejcitlivější a největší část lidské ruky, a tak není náhoda, že do této části Bolton umístil zábavu, radost a smích. Zábavnost cirkusu přizívuje jednak rozšířený stereotyp (cirkus = klaun = zábava), na druhé straně ale pozorujeme, že studenti asociují zábavu s cirkusem i po tom, co si uvědomí (zažijí), jak obtížný umí být cirkusový trénink. Znovu se tím potvrzuje to, že není důležité, co se děti učí, ale jakým způsobem a jakou formou. Zábavná forma učení se zdá být z dlouhodobé perspektivy efektivnější než forma nudná.

Dítě vám se samozřejmostí prozradí, co zábava není. Tomu, co naopak považuje za zábavné, se bezmyšlenkovitě a ochotně oddává. Zkušenosti, spojené s radostí, potěšením a uspokojením, které taková činnost vytváří, zanechávají často hlubší stopu než ty, které vznikají při nucených (nudných) činnostech. Zábava, hra, smích a radost nepatří nikam více než do období dětství a dospívání. To by jimi mělo být doslova prosáklé. Bolton se podivuje nad situací, kdy oficiální národní výchovně vzdělávací dokumenty vynechávají zábavu jako takovou. Za příklad uvádí Úmluvu o právech dítěte, která ve svých 10 sekcích nezmiňuje zábavu ani radost. Pro srovnání česká Bílá kniha – národní program rozvoje vzdělávání (2001) neobsahuje pojmy „zábava“, „hra“ a „radost“ na téměř 100 stranách. Zábava by neměla být vedlejší produkt dětství, který nestojí za zmínku, měla by být rovnocenným cílem výchovy, jež by záměrně měla usilovat o jeho naplnění.

Zábava je něčím, co by se dalo označit za energii cirkusu, něčím, z čeho cirkus žije. Přesně tak, jako z dlaně rostou prsty. S nadsázkou se dá říct, že zábava je v cirkusu „až na prvním místě“. Je tou hlavní motivací, proč podstoupit náročnou lopotu tréninku cirkusových disciplín. A smích – ten je v cirkusu všudypřítomný. Vychází to z hravé podstaty cirkusu a jeho hodnot, proto na děti působí jako magnet. Ony tuto hravost cítí a přirozeně je přitahuje.

dobrodružství

už!





přístupy cirkusové pedagogiky

6

6. PŘÍSTUPY CIRKUSOVÉ PEDAGOGIKY

Cirkusová pedagogika není o cirkusových tricích, ale o přístupu. Děti si nemusí vždy odnést z workshopů mnoho nových technických dovedností, a přesto jsou po jeho skončení velmi často nadšeny. Zároveň cirkusové disciplíny nejsou pouhou animací zážitkového programu, cirkus svým kouzlem prostupuje všechny aktivity, bez ohledu na koncentraci cirkusových disciplín ve workshopu/lekcí.

Přístupem cirkusové pedagogiky se zabývá ve své publikaci „Look at me“ belgický cirkusový pedagog a teoretik Steven Desanghere (Desanghere, 2016). Ústřední roli úspěchu podle něj hraje soustava tří činností – hraní, učení a předvádění (playing, learning, showing), které označuje za „svatou trojici cirkusového přístupu“ (the Holy Trinity of the Circus Approach).

Steven Desanghere poukazuje na skutečnost, že hra je pro děti nejpřirozenější forma učení a radost z dosažených úspěchů je jimi s nadšením sdílená a prezentovaná (a oceňovaná okolím). Hravost cirkusu, rozmanitá nabídka výzev a samotný fakt, že cirkus je performativní umění, vytvářejí osu přístupu cirkusové pedagogiky.

Důležitým faktorem je pochopitelně i osoba samotného pedagoga/lektora. Vzhledem k profesionalizaci cirkusové pedagogiky jako plnohodnotného pedagogického směru je přirozeně kladen důraz i na soubor jeho vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot. Ten je poměrně detailně rozpracován ve formě kompetencí a je předmětem mnoha studií a odporných publikací, na mnohé z nich najdete odkazy v přílohách této příručky. (CATE Handbook; Circus+)

Není však bezpodmínečně nutné být kvalifikovaným cirkusovým pedagogem, abyste mohl využívat přístupů a „kouzel“ cirkusové pedagogiky. V tomto duchu je psána i tato kapitola (ostatně i celá kniha). Najdete v ní vybrané přístupy a metody, které se v cirkusové pedagogice používají. Mohou sloužit jako inspirace a obohacení pro každou systematickou práci se skupinou.

6.1. přístup ke studentovi

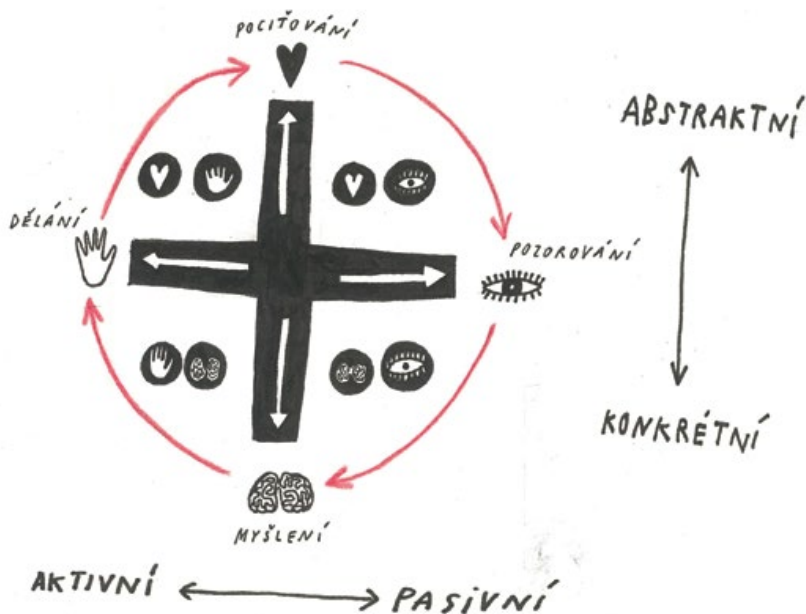


Na počátku 20. století, a především od jeho druhé poloviny, nastává obrovský rozvoj humanistické psychologie a americký psycholog Carl Rogers vnáší do vzdělávání a výchovy podstatné zaměření na studenta, dítě. Neboť ono je středem veškerých našich snah, a pokud se s dostatečnou dávkou vlastní zodpovědnosti s námi podílí na procesu učení se, můžeme rychleji a příjemněji dosáhnout lepších výsledků.

Úkol lektora během výuky se stává ještě náročnějším. Nejdřív ze všeho musí zajistit bezpečnost svoji a svých studentů, a to nejen fyzickou (správným prostorem, materiálem, správnými metodickými postupy a bezpečnostními opatřeními), ale i emocionální. Dále připravit adekvátní náplň kurzu a ideální postup výuky, a to nejen pro jednotlivce, ale pro celou skupinu. Jednotlivé didaktiky a posloupnost „triků“, které budou následovat, nejsou všechno. Neustále je třeba mít na paměti, že každý je jiný, má talent na něco jiného, ale hlavně, že každý potřebuje k tomu, aby se něco naučil, jiný přístup a jiné podmínky. Individuální přístup ke studentovi je tak nedílnou součástí principů cirkusové pedagogiky.

Jedním z pedagogických modelů, vycházejících z poznatků Carla Rogerse, se kterým velmi rádi v cirkusové pedagogice pracujeme, je Kolbův cyklus učení. Americký pedagog a filozof David A. Kolb se svou ženou Alicí používají ve své zážitkové pedagogice přehledné cyklické schéma učení se. Tvrdí, že k tomu, abychom se naučili nějakou novou věc, musíme projít všechny čtyři fáze (procesy), ale každý začínáme z jiné části cyklu.

6.1. PŘÍSTUP KE STUDENTOVÍ



Podle toho dělíme studenty do čtyř skupin. První se nejdříve potřebuje dívat, poté si věc promyslet, a pak se teprve vrhnout na to si úkol vyzkoušet. Studenti z druhé skupiny naopak nejdříve potřebují přesně vysvětlit, jak to funguje, a pak teprve mohou vše otestovat, zažít si ten pocit a zakončit proces vizuální kontrolou. Třetí typ nejdříve začne experimentovat a postupně si dojde přes princip pokus-omyl k výsledku. Poslední, čtvrtá skupina potřebuje úkolem provést – pochopit, co má cítit, aby to fungovalo.

S tímto vědomím je dobré i měnit přístup našeho učení, výkladu, abychom byli schopni rovnoměrně zasáhnout všechny skupiny a dali jim možnost učit se stejně rychle. Takže někdy je dobré věci nejdříve jen ukázat, někdy jen vysvětlit, někdy nechat studenty samotné hledat, někdy jim pocit z hledaného zprostředkovat dopomocí.

Popsané rozdíly můžeme vidět i v aktivitě studentů samotných. Je důležité najít vyváženost naší podpory a ty, kteří si příliš nevěří, umět postrčit, zatímco ty, kteří se řítí aktivitami jako kulový blesk, dokázat občas trochu zpomalit a jejich energii soustředit na jednu činnost.

Zároveň bychom měli mít na paměti, že proces zlepšování probíhá spirálovitě. Na počátku můžeme pozorovat adekvátní motivaci ke splnění úkolu, práci na jeho dosažení, odměnu a uspokojení, což jsou zároveň motivace do dalšího úkolu, o kousek obtížnějšího. Důležité tedy je, nedávat na začátku příliš těžké, nesplnitelné úkoly. Vlivem neúspěchu by mohlo u studentů dojít k frustraci, a tím i opuštění činnosti.

Důležité je si také uvědomit, že křivka úspěchu není lineární, respektive stoupání spirály zlepšování není pravidelné. Mnoho lidí si myslí, že je přirozené se s každým dalším pokusem zlepšovat. Jenže realita je jiná. Ve skutečnosti v každé aktivitě dojdeme dříve nebo později do bodu, kdy se pokusy začnou spíše nedařit. Překonání tohoto „bodu zlomu“ je zásadní v učení se čehokoliv. Klíčové v tomto ohledu je, zdali do tohoto bodu dospějeme spíše dříve, nebo později.





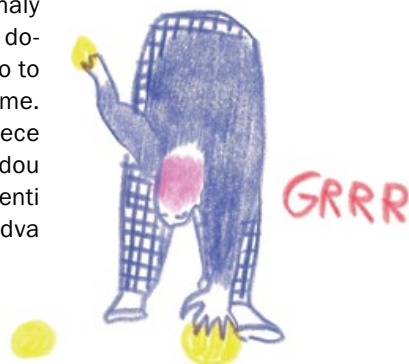
Je žádoucí, aby k němu nedošlo z kraje procesu učení. Kumulace úspěchů z předešlých pokusů, pozitivní zkušenost, ovlivňuje nejen motivaci, ale i sebevědomí potřebné k překonání „bodu zlomu“.

V procesu učení je důležité udržet křivku úspěchu ze začátku procesu co nejvíce lineární. Tedy prožít velký počet úspěšných pokusů, a připravit tím studentovo sebevědomí na nevyhnutelný neúspěšný pokus. Neméně důležitá je práce s chybou, která by neměla být nutně spojována s neúspěchem. Démonizace chyby má zásadně negativní dopad na proces učení. Chyba by měla být vnímána jako jeho nedílná součást, a tím by se k ní měla vytvořit určitá tolerance. Ta je pak spolu s dílčími úspěchy rozhodujícím předpokladem k překonávání neúspěchů.

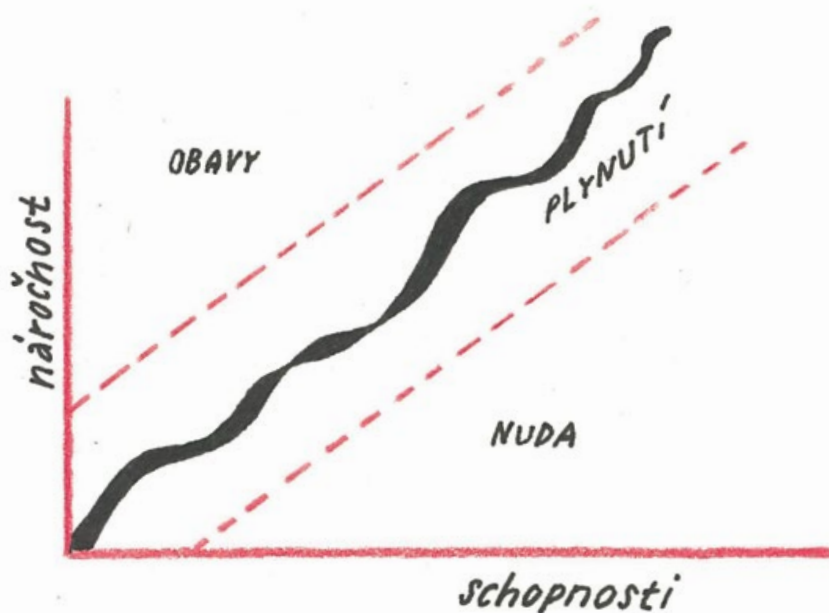
Cirkus má v tomto ohledu jednu velkou výhodu. Chyba je totiž jeho esenciální součástí. Naučit se žonglovat se zkrátka nedá bez toho, aniž by vám upadl míček. Zrovna tak mnohokrát skončíte na žíněnce při prvních pokusech chodit po laně. Díky tomu, že je v procesu učení cirkusových disciplín chyba všudypřítomná, stává se jeho přirozenou součástí. Studenti díky vědomí toho, že chybují všichni (někdy i lektori) a pořád, jsou méně kritičtí k vlastním chybám a získávají potřebnou toleranci a zkušenost.

Práce s motivací, úspěchem a chybou je jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňující proces učení. Správné nastavení dílčích kroků v kontextu cirkusové pedagogiky ovlivňuje lektor výběrem vhodné metodiky, promyšlenou didaktikou a celkovým přístupem. Jedním z užitečných pedagogických modelů, který umožňuje lépe promýšlet strukturu dílčích kroků, je model Flow – „plynutí“.

S ním přišel maďarsko-americký psycholog Mihaly Csikszentmihalyi a ukázal v něm vztah mezi obtížností výzvy a dovedností studentů. A stejně jako v předchozích modelech jde o to vyvážit, jak obtížný úkol zadáme a kolik času nad ním strávíme. Pokud zadáme úkol příliš lehký, který dovednosti studentů dalece převyšují, a budeme se jím zabývat příliš dlouho, studenti se budou nudit. Pokud budeme zadávat úkoly příliš náročné, na které studenti ještě nejsou připraveni, dostaneme je do stavu frustrace. Oba dva tyto stavy jsou nežádoucí a neproduktivní.



6.1. PŘÍSTUP KE STUDENTOVI



Uprostřed mezi těmito dvěma póly se nachází prostor, který nazýváme „plynutí“ (Flow). Je to moment, kdy jsou dovednosti a výzva odpovídající.

Tento stav myslí – nechat se unášet činností, vidíme často u dětí při hrách. Proto dokážeme-li cvičení uvádět jako formu hry, jako výzvu, vhodně motivovat a najdeme-li pro každého adekvátní vyváženost obtížnosti k jeho schopnostem, bude naše pedagogické snažení uhánět vpřed mílovými kroky.

Na závěr kapitoly o přístupu zaměřeném na studenta bychom neměli zapomenout na tzv. Zónu nejbližšího vývoje. Jedná se o období vývojové (vzdělávací) etapy, které zkoumal na počátku 20. století sovětský psycholog Lev Vygotsky. Zaměřuje se na specifický moment, kdy se student nachází mimo komfortní zónu toho, co již zná nebo co se dokáže naučit či pochopit sám. V zóně nejbližšího vývoje je student vnímavý a otevřený, a s dopomocí je schopen postupovat velmi rychle vpřed. Vygotsky se zároveň zabýval benefity, které v tuto chvíli přináší nejen pomoc lektora, ale především vrstevníků (autorita jako taková může být nyní kontraproduktivní). Pokud se učíme něco s „námi rovnými“, pocit chyby či neúspěchu není tak markantní, jsme v tom takzvaně spolu. I proto v našich lekcích střídáme individuální úkoly s prací ve dvojicích, skupinkách či celé partě.





6.2. přístup ke skupině



Individuální přístup, cílevědomé a plánované doprovázení studenta učebním procesem je jen jedna ze součástí cirkusové pedagogiky, která cílí na mnohostranný rozvoj osobnosti. Nicméně její potenciál se naplno rozvíjí až ve chvíli, kdy učební proces probíhá v kontextu fungující skupiny. Zodpovědnost za fungování skupiny a vytvoření bezpečného učebního prostředí leží na lektorech.

Pouze nadšení a nejlepší záměry však nezaručí lektorův úspěch. Mnoho z nich zažívá rozčarování nad tím, jak připravené aktivity (ne)fungují a jak se (ne)daří naplňovat vytyčené cíle. Proč tahle aktivita vůbec nefunguje, když tak dobře fungovala posledně s jinou skupinou? Proč nefunguje tahle hra na jména a na místo uvolněného seznamování způsobuje „traumatickou“ zkušenost (možná i vás někdy na prvním seznámení s novými lidmi nutili předstoupit, říci své jméno a doprovodit ho libovolným zvukem a pohybem...)? Odpovědi lektor může získat prostřednictvím pochopení základních pedagogických přístupů ke skupině.

Bezespornu nejdůležitější je samotná analýza skupiny, se kterou zamýšlíme pracovat. Vedle klíčových znaků, jako jsou věk účastníků, jejich počet nebo prostor, ve kterém budou pracovat, hrají roli i vedlejší znaky. Mezi ně patří například zkušenosti účastníků, gender, ale třeba i den nebo hodina, kdy samotná lekce probíhá. Energie páteční skupiny bude zkrátka jiná než té pondělní, a školkové děti nebudou po obědě překypovat energií. Obecně platí, že čím více informací o skupině dokážeme získat, nebo je v našich schopnostech si je pojmenovat, tím lépe se můžeme připravit.

Ani detailní analýza a znalost skupiny ale sama o sobě nezaručuje efektivní (jediný) klíč k výběru aktivit. Skutečnou alchymii

mií je skupinová dynamika. Jak už pojem „dynamika“ naznačuje, nejsou děje ve skupině ničím statickým, ale neustále se měnícím procesem. Před stejnou skupinu dvakrát nepředstoupíš. Nelze tedy předpokládat, že aktivita bude fungovat stejně pro jinou skupinu, ale ani pro stejnou skupinu podruhé.

Mezi proměnné, které můžeme ve skupině pozorovat, patří struktura, normy, role a pozice, vztahy, interakce, přístup k řešení úkolů nebo stupeň konfliktu – přístup ke skupinovým procesům. To vše nám může napovědět, ve které fázi vývoje se skupina právě nachází a jak s ní pracovat. Vývojové fáze skupiny popsal Bruce Tuckman v roce 1965 a jsou pro nás cenným pojmenováním skupinových procesů. Tuckman původně rozlišil čtyři základní fáze:

FORMOVÁNÍ (forming) – setkání skupiny

BOUŘENÍ (storming) – vyjednávání pozic, procesů a struktury

NORMOVÁNÍ (norming) – shoda na základních normách skupiny

OPTIMÁLNÍ VÝKON (performing) – výkonná skupina

Později v roce 1977 k základní sestavě přidal Tuckman pátou fázi:

UKONČENÍ (adjourning) – skupina ukončující svoji činnost

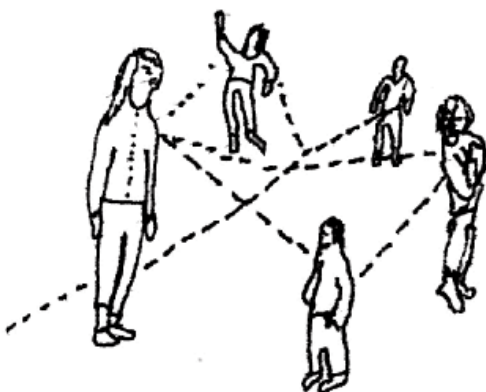
Uvědomění či poznání příslušné fáze je zásadní element, který by měl ovlivňovat sestavování programu skupinové práce. Protože na otázku „Proč ta aktivita vůbec nefunguje, když tak dobře fungovala posledně?“, bývá většinou odpověď spojená s (ne)respektováním skupinové dynamiky.

Na zásady skupinové dynamiky by se mělo pamatovat vždy, když provozujeme organizovanou skupinovou aktivitu. Nejen v případě, že se jedná o dlouhodobou práci, kdy se dají skupinové procesy ovlivňovat nejlépe a dá se dobře sledovat, jak skupina roste a funguje. I v případě jednorázové (krátkodobé) práce má smysl vycházet ze zásad a principů skupinové dynamiky. Díky nim můžeme volit vhodné aktivity, které budou pro skupinu přínosné a budou efektivně fungovat i během její relativně krátké existence.

Následující tabulka tyto zásady a pravidla stručně představuje a může být užitečným nástrojem pro základní pochopení vývoje skupiny:

6.2. PŘÍSTUP KE SKUPINĚ

FORMOVÁNÍ



forming

CO JEDNOTLIVEC PROŽIVÁ?

Budu přijat? Jak? Jak mě ostatní vidí? Proč jsem tady? Jsem tu správně? Naplním očekávání?

TÉMATA SKUPINY

Povrchní opatrné rozhovory. Ořukávání. Hledání věcí, které spojují. Setrvání v „bezpečné“ anonymitě. Seznamování s pravidly. Neochota jakkoli riskovat. Zdrženlivost. Sebe prezentace v „nejlepším světle“. Později tvorba dvojic a podskupin. Snaha o tvorbu skupinové image.

VZTAH K AUTORITĚ

Až nepřírozený souhlas. Autorita je vnímána pozitivně a vedení je vítané a vyžadované.

CO ANO

Energetické aktivity, zábava, ledolamy, nucené poznávací aktivity, hry na jména, zachování mírné anonymity, hry na představení pravidel a prostoru.

CO NE!

Aktivity vyžadující kreativitu, důvěru, hlubší sebe prezentaci, řešení problémů, týmovky. Aktivity s možností individuálního či skupinového neúspěchu. Aktivity vyžadující osobní výpověď či zpětnou vazbu.

PŘECHODOVÉ INDICIE

Skupina se zná jmény. Pravidla jsou zvnitřněná a dodržovaná. Smysl existence je přijat. Vznikají základní vztahové struktury. Objevují se role a skupinové normy. Uvolnění skupiny.

CO JEDNOTLIVEC PROŽIVÁ?

Respektujte mě! Já mám starosti! Takhle to nechci! To mě nebaví! To je blbost! Neříkejte mi pořád, co mám dělat! To dělat nebudu! Ty jsi ale...!

TÉMATÁ SKUPINY

Počáteční euforie je pryč a objevuje se první nespokojenost. Vytváření rolí, norem a struktury. Přemýšlení o svých rolích – přijetí/nepřijetí. Skupina se štěpí do podskupin – konflikty mezi nimi. Skupina však nemá žádné osvojené mechanismy na řešení problémů a konfliktů – z toho plyne frustrace.

VZTAH K AUTORITĚ

Skutečně potřebujeme autoritu, vedení? Zkoumání, kam až můžeme zajít a co autorita snese. Platí pravidla? Těžké časy pro autoritu... – ta musí prokázat trpělivost, autentičnost, rozhodnost.

CO ANO

Komunikační hry, spolupráce, lehčí týmové hry a úkoly s vysokou pravděpodobností úspěchu. Hry na nedestruktivní ventilaci emocí (mohou být zdravě kompetitivní). Citlivé usměrňování konfliktů.

CO NE!

Snaha manipulovat skupinou. Přehlížet nebo zlehčovat konflikty, odvádět pozornost „jinam“. Nový člen! Vnáší zmatek. Příchod nového člena do skupiny ji vrací na začátek procesu formování skupiny. Pokud je to možné, vždy se vyvarujte přijetí nového člena do již utvořené skupiny.

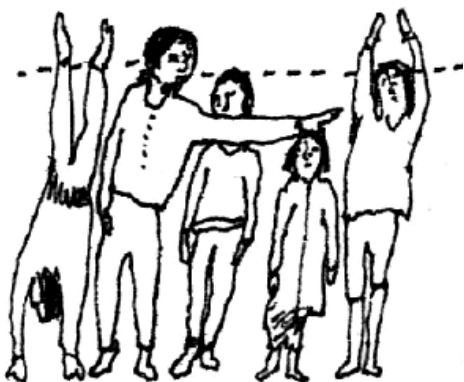
PŘECHODOVÉ INDICIE

Zklidnění skupinových konfliktů, pozvolné rozpouštění podskupin a ustalování v rolích ve skupině (lídři, klauni, snaživci, „zlobíci“).



6.2. PŘÍSTUP KE SKUPINĚ

NORMOVÁNÍ



norming

CO JEDNOTLIVEC PROŽIVÁ?

Já mám nápad! V tom máš pravdu, to je super. Zkusme to. Tohle děláte lépe než já, zkusím to taky. Bez tebe bych to nezvládl.

TÉMATÁ SKUPINY

Vytváří se skupinová identita „my“. Vzájemná tolerance a respekt. Zintenzivnění spolupráce, výměna nápadů a názorů, ujasnění potřeb. Tvorba cílů. Otevřenější osobnější projevy a zpětná vazba. Ochota ke změně. Úleva.

VZTAH K AUTORITĚ

Autorita není vnímána ani jako nebezpečí, ani jako spása. Stává se rovnocenným partnerem.

CO ANO

Komplikované úlohy, složitější týmové hry, spolupráce, hry na důvěru, hry na role, hry s vyšší mírou osobní výpovědi. Podpora zapojení všech členů.

CO NE!

Příliš jednoduché úkoly, podceňování skupiny. Nový člen! Opět pozor na přijetí nového člena do skupiny!

PŘECHODOVÉ INDICIE

Skupina se semkne a společně se zaměřuje na cíl. Dokáže fungovat i v méně strukturovaných aktivitách. Velká vzájemná podpora.

CO JEDNOTLIVEC PROŽÍVÁ?

Jak to můžeme udělat lépe!? Tak tohle je úkol přesně pro nás! Hurá do toho! To už je konec?! Humor!

TÉMATÁ SKUPINY

Velká skupinová soudržnost, efektivní práce zaměřená na cíl, tvůrčí atmosféra, konflikt vítán a považován za výzvu k posunu, chyba není prohra, ale příležitost ke zlepšení.

VZTAH K AUTORITĚ

Autorita stojí ve stínu a spíše má delegující charakter. Stává se rovnocenným členem skupiny.

CO ANO

Aktivita zaměřené na kreativitu, skoro všechno.

CO NE!

Nový člen! Přidání nového člena ohrožuje skupinu v každé průběžné fázi, ale z této by pád „bolel“ členy skupiny nejvíce.

PŘECHODOVÉ INDICIE

Pocity naplnění skupinového cíle, radost z prožitého a dosaženého.

OPTIMÁLNÍ VÝKON



performing

6.2. PŘÍSTUP KE SKUPINĚ

UKONČENÍ



adjourning

CO JEDNOTLIVEC PROŽIVÁ?

Kdy se znovu uvidíme? Jakože fakt, že nikdy?! Vždyť nám to spolu tak šlo!

TÉMATA SKUPINY

Proces ukončení skupiny, opuštění struktury norem, skupina musí pochopit, že každý jde dál s tím, že je obohac o veškeré prožité a získané zkušenosti.

VZTAH K AUTORITĚ

Autorita je nedílnou součástí skupiny.

CO ANO

Aktivity zaměřené na zdůrazňování dosaženého, podpoření příjemných emocí, hry na rozloučenou.

CO NE!

Lektor otevřeně pláče, že tak dobrou skupinu nikdy neměl a nikdy už mít nebude...

PŘECHODOVÉ INDICIE

Všichni jsou v pohodě.

I když je skupinová dynamika velice komplexní a mnohdy složitou disciplínou, často stačí základní povědomí k dramatické změně v kvalitě příprav a jejich provedení. Toto povědomí také pomůže lektorům umět si pojmenovat probíhající procesy a vhodně na ně reagovat. Všudypřítomný vzdor a negace nemusí být jejich osobním selháním, ale „jen“ právě probíhající fáze „bouření“; „totální“ rozpad skupiny nebo aktivity je zapříčiněn „jen“ zadáním nevhodné výzvy pro skupinu v úvodní fázi formování apod.

Přístup ke skupině se v cirkusové pedagogice odvíjí od dobrého pochopení a využívání pedagogických metod pro práci se skupinou, díky tomu mohou být efektivně naplňovány její cíle.

6.3. přístup lektora



Být vnímavý a respektovat osobnosti jednotlivců a jejich způsoby učení. Orientovat se ve skupinových procesech a umět se skupinou pracovat. To vše je důležité, ale bez jedné věci to samo o sobě není nic platné. Tou věcí je schopnost být dobrým průvodcem, chcete-li autoritou, lídrem či lektorem. Zkrátka osobou, která umí před skupinou vystupovat a reagovat na její potřeby a problémy.

Práce se skupinou vždy vyžaduje schopnost vytvořit rámec pravidel a dohlížet na jejich dodržování. Stejně tak schopnost empatie k jednotlivcům a v neposlední řadě energické charismatické vedení. Stejně tak jako každý student je jiný, tak i každý lektor má specifický učební styl. Někdo si potrpí na pravidla, kde však přes jejich vyžadování nezbude moc času na humor. Jiný zase přes veškerou srandu zapomene na bezpečnost. A dost možná v obou zmíněných případech si nikdo nevšimne, že je jeden ze studentů dnes posmutnělý.

Šikovná a užitečná metoda, která dokáže pojmenovat učební styly a identifikovat jejich zodpovědnost, je v cirkusové pedagogice nazývána metodou policisty, pečovatele a klauna (The police officer, the nurse and the clown). Je prezentována v příručce pro trénink cirkusových pedagogů CATE (CATE Handbook Basic Circus Trainer Programmes, EYCO 2014).

Tato metoda popisuje tři archetypy učebních stylů, z nichž všechny jsou důležité pro efektivní práci se skupinou. Každý z nich zodpovídá za určité okruhy skupinových procesů.



FUNKCE Zodpovídá za pravidla, strukturu a fyzickou bezpečnost. Hlídá jejich dodržování a plnění časového i obsahového plánu. Pozoruje, kontroluje, zakročuje.	FUNKCE Aktivně se stará a usiluje o emocionální bezpečí jednotlivců. Dává pozor a empaticky reaguje na individuální potřeby a problémy. Pozoruje, naslouchá a reaguje.	FUNKCE Motivuje, animuje a s entuziasmem a humorem aktivizuje skupinu. Zodpovídá za akci, energii a zábavu. Hraje, vypráví a zlehčuje.
ZAMĚŘENÍ Na situaci v procesu	ZAMĚŘENÍ Na jednotlivce ve skupině	ZAMĚŘENÍ Na plynutí procesu

Ani jeden z archetypů nemůže fungovat, a ani nefunguje, osamoceně. V nějaké podobě jsou většinou přítomny všechny tři a otázkou je spíše jejich viditelnost či převaha. Ani toho nejdrsnějšího lektora s dominantním „policistou“ nenechá nekonečně dlouho chladným krvácejícím student a ani ten nejcitlivější lektor „pečovatel“ nebude lhostejný k anarchii v pozadí empatického dialogu. Z hlediska prožívání studentů je žádoucí, aby byl nejviditelnějším archetypem právě „klaun“ (a vzhledem k osobnostem cirkusových pedagogů tomu tak často je). To však neznamená, že by měl zcela zastínit oba zbývající.

Umět vybalancovat všechny archetypy během procesu učení je nelehký úkol. V případě, že se o to pokouší jen jeden lektor, je to úkol obtížný nesmírně. Zejména proto, že každý z nás přirozeně inklinuje ke dvěma učebním stylům a třetí vědomě či nevědomě upozaduje. Je pak otázkou množství zkušeností, zdali tento lektor dokáže zvládnout všechny archetypy alespoň v takové míře, aby plnily základní funkce.

Z tohoto důvodu je v cirkusové pedagogice častou praxí (a luxusem), že kurzy vede dvojice lektorů. V první řadě lze lépe rozdělovat zodpovědnosti a funkce učebních stylů. V druhé řadě přítomnost dvou lektorů umožňuje i záměrně a plánované střídání archetypů. Ono je totiž poměrně náročné před skupinou vždy vystupovat v roli „policisty“, když váš kolega je pokaždé „klaunem“. Umíte si asi představit, kdo bude u skupiny tím oblíbenějším. Střídání archetypů a s tím spojených přístupů lektorů je osvěžujícím prvkem jak pro jejich práci, tak pro vztahy se skupinou a jejími členy.



nástroje cirkusové pedagogiky



7. nástroje cirkusové pedagogiky

Hra je jeden z nejefektivnějších způsobů, jak zjednodušit život. Přesně to jsme dělali jako děti, ale v dospělosti jsme si hrát zapomněli.

ALBERT EINSTEIN



Za nástroje cirkusové pedagogiky se označují veškeré prostředky, které se v cirkusové pedagogice využívají k dosažení jejich cílů. Z předešlých kapitol se dá odvodit, že se rozhodně nejedná pouze o cirkusové umění, respektive cirkusové disciplíny. Za hlavní nástroj cirkusové pedagogiky by se dala označit hra. Hra je záblesk dokonalé reality. Reality s jasnými a srozumitelnými pravidly v bezpečném prostředí, kde přes skutečné jednání je jakákoliv chyba už předem omluvená faktem, že vše je jen „jako“. Smysl hry pak není ve vítězství, ale v získané zkušenosti, která je první cenou pro každého spoluhráče.

Hra je pro děti nejpřirozenější formou učení a je ve velkém kontrastu vůči (tradiční podobě) školy nebo výkonnostnímu sportu. Hry jsou plné fantazie, svobodné a dají se hrát všude. Místo pro hru ohraničuje plot, zeď či silnice, a ne bílá čára. Hra zpravidla končí, když jsou hráči unavení, hladoví, zranění, setmí se nebo je hra přestane bavit. Ve hře hrajete s přáteli, zatímco ve sportu často proti nim (Bolton, 2004). Díky své přirozenosti, univerzálnosti, efektivnosti a přístupnosti může být hra tím nejsilnějším nástrojem (metodou) pedagogiky. Každá aktivita se dá pojmout jako hra, a je-li vytvořena a použita s pedagogickým záměrem, dokáže zprostředkovat téměř jakoukoliv zkušenost. Zkušenostní učení (learning by doing) a přístup zaměřený na studenta je základem mnoha alternativních pedagogických směrů. Označuje se také jako progresivní učení (Pro-

HRA



gressive Education), za jehož otce se celosvětově považuje český pedagogický myslitel J. A. Komenský (1592–1670).

Cirkus je sám o sobě jednou velkou zábavnou hrou (což si také myslí většina rodičů cirkusových profesionálů). I samotné cirkusové disciplíny jsou ve své podstatě „jen“ určitým druhem pohybových her. V cirkusové pedagogice je hra (ve smyslu organizované aktivity s pravidly) nástrojem pro naplnění většiny cílů. Například je to klíčová aktivita pro práci se skupinovou dynamikou. Hra je ale také nástrojem pro dílčí přípravu na cvičení jednotlivých cirkusových disciplín. Ať už se jedná o „pouhé“ rozehřátí přes hry na spolupráci, důvěru, komunikaci, zvyšování sebevědomí, soustředění atd. po dramatické hry a hry stimulující kreativitu.

Když jsme s cirkusovou pedagogikou začínali, ptali jsme se zkušenější kolegyně Isabel Van Maele z belgického cirkusového centra Cirkus in Beweging, kolik her tak v průměru hrají za lekci. Bez rozmyšlení odpověděla „jen jednu“. Ta začíná vstupem do budovy cirkusu a končí odchodem. Dobrá cirkusová lekce se neměří počtem odehraných her. Důležité je přesně vědět a rozumět tomu, proč a s jakým cílem hru (aktivitu) použijete. Hru lze chápat obecněji jako jakoukoliv činnost, při které se děti nenudí, není vynucovaná a baví je. Pak je vlastně jednoznačným cílem připravit lekci jako jednu kompaktní „hru“, která zprostředkuje celou řadu zkušeností a dobře reflektuje skupinové procesy a potřeby jednotlivců.



Tato kapitola bude rozdělena na dvě hlavní části. První z nich představí pomocí soustavy tagování her principy, jak (v CIRQUEONu) pracujeme se hrou jako nástrojem. Druhá část představí jednotlivé cirkusové disciplíny a jejich didaktiky (základní techniky tréninku).

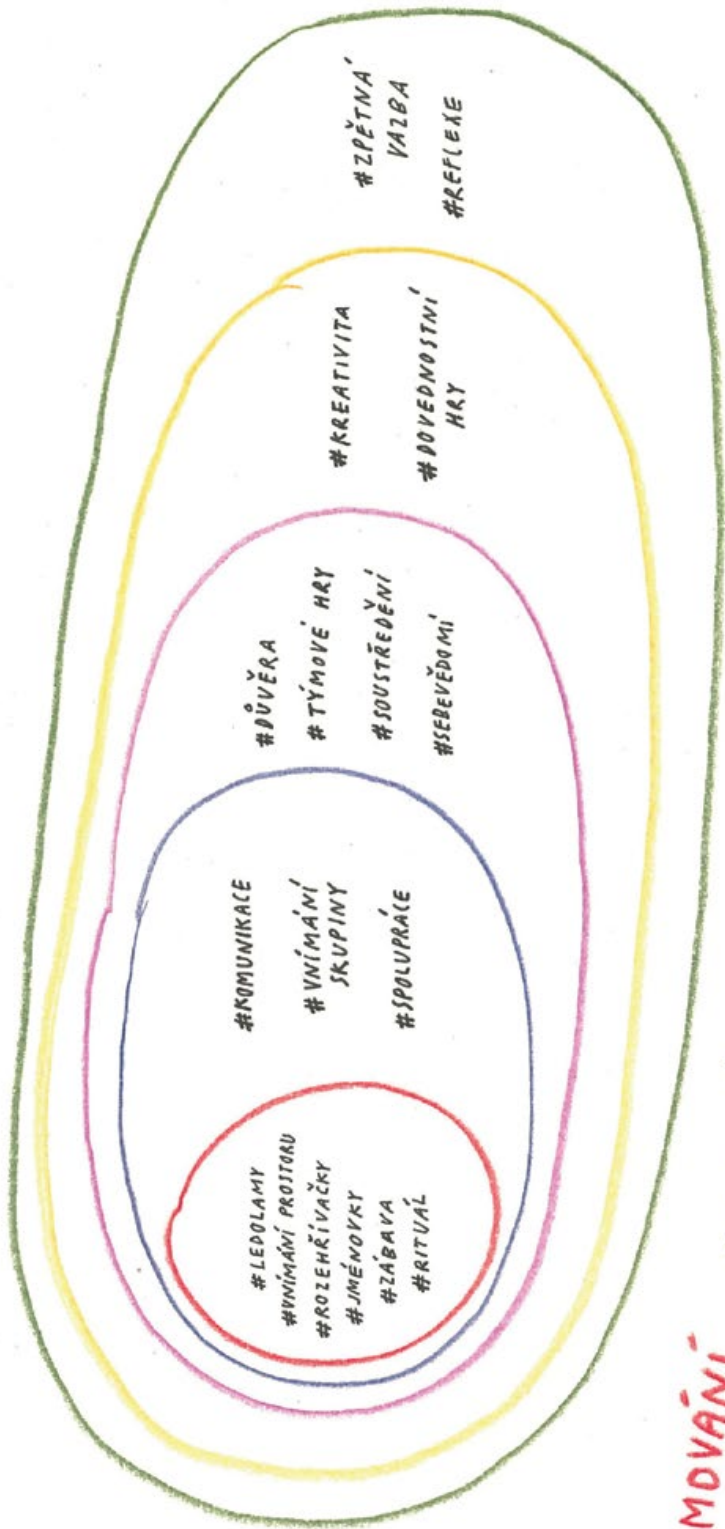
7.1 hra

Na hru jako fenomén se dá nahlížet z různých úhlů pohledu – filozofického, psychologického, sociologického či pedagogického. Účelem této kapitoly však v žádném případě není rozbor hry, ale představení konkrétního systému pro práci se hrou v kontextu naší praxe. Tento systém nazýváme soustavou tagů. Původně jsme s touto myšlenkou přišli v rámci projektu na vzdělávání začínajících cirkusových pedagogů (ABCirk). Hledali jsme něco, co by pomohlo lektorům snadněji se orientovat v množství používaných her. Vzhledem k tomu, že byl projekt určen mladým lektorům, rozhodli jsme se použít systém „tagů“, který je známý z virtuálního prostředí, zejména ze sociálních sítí. „Tag“ je jakýmsi heslem či výrazem, který určitým způsobem souvisí s tématem (příspěvkem), ke kterému je přiřazován. To ve zmíněném prostředí sociálních sítí usnadňuje vyhledávání. Stačí zadat konkrétní „tag“ a objeví se vše související.

Tento systém se ukázal jako efektivní způsob třídění her. Tagy samotné nejsou novým pokusem o jejich dělení do kategorií, jedná se o zobecňující charakteristiku. V našem případě nám nejde o rozdělení her „na spolupráci, komunikaci, důvěru...“, ale o vhodné použití takových her jako našeho nástroje.

Aby hra byla skutečně funkčním nástrojem, nestačí pouze znát její výstupy. Každý nástroj se musí používat správně, jinak může i uškodit. Je nutné vždy hry volit s ohledem na skupinu a prostředí, u něhož máme na mysli zejména bezpečnostní aspekty. Mnohem méně zjevné je použití her v souvislosti se skupinou a jejím vývojem. I ta nejlepší hra na kreativitu či důvěru se může stát spíše destruktivním nástrojem v případě, že se použije ve špatnou dobu. V orientaci, kdy použít jakou hru, nám pomůže znalost zásad skupinové dynamiky (viz kapitola Přístup ke skupině).

Spojení skupinové dynamiky a systému tagů ukazuje následující obrázek. Jsou v něm zobrazeny „tagy“ v zónách odpovídajících fázím vývoje skupiny. Postupně od středové fáze formování přes bouření, normování, výkonnou skupinu až po ukončovací fázi. Jednotlivé zóny adoptují i tagy, které se nacházejí v podřazených zónách. Jednoduše pak z obrázku vyplývá, že lze zařadit do programu hry typu „ledolamy“ i v ostatních fázích, zato aktivity na kreativitu není dobré používat dříve než ve fázi výkonné skupiny. Tento systém je jednoduchý a užitečný prostředek k používání her jako nástroje v cirkusové pedagogice i mimo ni.



FORMOVÁNÍ

BOUŘENÍ

NORMOVÁNÍ

OPTIMÁLNÍ VÝKON

UKONČENÍ

7.1 HRA

HLAVNÍ TAGY

Následující výčet tagů není dokonalý a rozhodně ani konečný. Možná ve své praxi budete považovat jiné tagy za důležitější a některé z našich za méně frekventované. Nicméně toto je základní rámec, který vychází z naší praxe.

VNÍMÁNÍ PROSTORU



Hry na vnímání prostoru slouží k zprostředkování základní orientace v prostoru, ve kterém se účastníci pohybují. Pomocí nich můžete upozornit na rizika v prostoru a pravidla, která v něm platí.

Detektiv

HRY NA JMÉNA



Hry na jména (jménovky) jsou hry, jejichž cílem je představení se a poznání se navzájem. Znalost jmen je základní podmínkou vytvoření emoční bezpečnosti, identity skupiny a nastartování dalších skupinových procesů.

Jmenné kolečko, Mixle, Agent

LEDOLAMY



Takzvané „bořiče ledů“ jsou lehké a zábavné hry, které slouží ke zlehčení počátečního ostychu a nejistoty. Často skrze humor, nenáročná pravidla a bez rizika chyby nebo prohry umí rychle navodit příjemnou atmosféru.

Mixle, Detektiv, Oběhni 3x, „Vyplázní, skoč, lehni, usměj se“, Dvojbaba

ROZEHŘÍVAČKY



Rozehříváčky jsou tak trochu příbuzné ledolamům. Jedná se o rychlé, jednoduché a energické hry, které připraví tělo i mysl na další aktivitu.

Agent, Oběhni 3x, Paty, Evoluce, Dvojbaba

VNÍMÁNÍ SKUPINY



Hry, jejichž cílem je uvědomění si sebe samého v kontextu celé skupiny. Vybízejí k soustředění na ostatní členy a opuštění anonymního bezpečí své osobní bubliny.

Mixle, Detektiv, Oběhni 3x, Paty

KOMUNIKACE



Hry zaměřené na komunikaci slouží k tréninku základní dovednosti nutné k jakékoli spolupráci. Skrze ně si účastníci osvojují mechanismy pro rozvoj týmové soudržnosti a efektivity.

Mixle, Deka, Evoluce, Oční kontakt

SPOLUPRÁCE



V těchto hrách jde o uplatnění komunikačních dovedností. Hry zprostředkovávají zkušenost, že kooperace s ostatními je cestou k obohacení sebe samého i efektivnější práci.

Oční kontakt, Lano, Triangle a variace, Lodě, Casa perro caos

TÝMOVÉ HRY

Na rozdíl od her „na spolupráci“ jsou týmové hry více zaměřené na hledání a pojmenování rolí ve skupině. Uvědomění si svého místa ve skupině a způsobu, jak být spokojeným a přínosným členem týmu.

Lano, Žvejka, Létající koberec

SOUSTŘEDĚNÍ

Umění soustředit se je podmínkou pro celou řadu i necirkusových aktivit. Tyto hry pracují s koncentrací ať už v podobě konkrétního úkolu, nebo navození atmosféry.

Oční kontakt, Létající koberec, Lano, Bagr

DŮVĚRA

Jedna z nejrozšířenějších podskupin her. Hry na důvěru jsou zásadní pro vytvoření hlubších skupinových vazeb i pro fungování skupiny jako takové.

Létající koberec, Lano, Bizoní čučka

KREATIVITA

Hry podněcující kreativitu slouží k nábivku schopností, důležitých pro jakoukoliv tvůrčí činnost. Mají velký význam v cirkusové pedagogice z hlediska uměleckého aspektu, ale i z pohledu obecných cílů dnešní výchovy a vzdělávání.

Rekvizitová honička, Honím jako kráva

SEBEVĚDOMÍ

Hry, jejichž cílem je zvýšení sebevědomí účastníků, mají velký význam pro motivaci účastníků k podstoupení jakékoliv výzvy. „Zdravé“ sebevědomí je také jeden z základních předpokladů úspěšnosti člověka.

Mistr světa ve střížbě, Lano, Bizoní čučka

DOVEDNOSTNÍ HRY

Tyto hry se úzce vážou k cirkusovému umění a jednotlivým disciplínám. Jejich cílem je nabytí konkrétní dovednosti (žonglování, akrobacie, balanční techniky...) nebo využití/tréninku dílčích prvků dovedností v konceptu hry.

Kasino, Bagr

ZKLIDŇOVAČKY

Zklidňovačky pracují s energií účastníků a za cíl mají zklidnit je a umožnit jim vnitřní vědomé či nevědomé zpracování prožitých zkušeností.

Slepý fotograf

RITUÁLY

Rituály jsou důležitou součástí každé lekce či hodiny. Začíná a končí s nimi, a tak jasně ohraničují úsek, ve kterém platí specifická pravidla a způsoby chování. Umožňují účastníkům odříznout se od toho, co bylo před lekcí, a také od toho, co se dělo v lekcí. Zároveň jsou účinným nástrojem pro vybudování skupinové identity.

Různé
(Všichni si na začátku lekce v kolečku řeknou, jak se mají, kolektivní zdravice a rozloučení...)

7.1 HRA

VEDLEJŠÍ TAGY

Vedlejší tagy nám usnadňují orientaci v hrách. Umožňují lepší volbu hry v závislosti na našem cíli a také pojmenovávají ostatní činitele, kteří hru dělají funkčním nástrojem při práci se skupinou. Zároveň ne vždy tyto tagy podléhají hierarchické podřazenosti hlavním tagům, někdy hru volíme právě pro charakteristiku těch vedlejších. Níže uvedený seznam je pouhou inspirací, příkladem a podobně, jak je tomu u tagů z virtuálního prostředí, můžete si vytvořit i vlastní.

Statečnost	Tanec	Hlas	Běh	Stojky	Divadlo
Zpětná vazba	Role play	Řešení konfliktu	Slow motion	Pyramidy	Balanc
Zábava	Ticho	Kritické myšlení	Kontakt	Akrobacie	Klaun
Hra v kruhu	Naslepo	Řešení problému	Soutěžní	Závěsná akro	Zvířátkové hry
Honička	Žonglování	Rytmus			

7.2 didaktiky cirkusových disciplín



Disciplíny dokážou přirozeně zprostředkovat celou řadu benefitů a nepochybně přispívají k rozvoji osobnosti samy o sobě. I během profesionálního cirkusového tréninku si budujete sebevědomí, cvičíte soustředění, musíte důvěřovat ostatním, komunikovat, spolupracovat, být kreativní a řešit problémy. Takový cirkus zkrátka je, a je to součástí jeho kouzla, a díky tomu má cirkusové umění obrovský pedagogický potenciál. Cirkusová pedagogika se na tento potenciál zaměřuje a snaží se ho vytěžit z cirkusového snažení. Tím se liší od samotného tréninku cirkusových disciplín například v prostředí profesionálních cirkusových škol. Tam je pochopitelně kladen důraz na vysoký artistický standard, jehož dosažení vyžaduje zcela odlišný tréninkový program, než jaký především sleduje cirkusová pedagogika.

Vzhledem k tomu, že cirkusová pedagogika zachází s disciplínami jako s hrami, mělo by i jejich učení podléhat stejným pravidlům jako hry samotné. Častou chybou v cirkusové pedagogice je, že si pedagogicky uvědomělý cirkusový umělec ve své lekci pohlídá všechny náležitosti přístupů, vypracuje cíle, respektuje jednotlivce, skupinové procesy, komunikaci, zařadí adekvátní aktivity, ale „přepálí“ vstup do cirkusových disciplín. Například v první hodině si určí za cíl, že děti naučí žonglovat se třemi míčky, což je z jeho pohledu úplný základ. Zapomene však, že žonglování je obecně aktivita s velkým množstvím „neúspěchů“, zvláště ze začátku míčky zkrátka často padají i při citlivější didaktice. Jak už z kapitol přístupu ke skupině a ke studentovi víme, je aktivita s vysokým podílem neúspěchu pro „nedozrálou“ skupinu a studenta spíše destruktivní než přínosná.

7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN



Je to stejný pedagogický přešlap jako zařazení hry na důvěru či kreativitu do první hodiny. Výsledkem pak může být množství ztracených žongléřských duší, které si aktivitu i celou lekci znechtí. Didaktiky cirkusových disciplín je proto nutné upravovat v kontextu pedagogického procesu, tvořivě je rozebírat na malé kroky a uvážlivě a bezpečně našlapovat. Mnohem více parády by v první hodině vzhledem k žonglování udělalo jednoduché cvičení s jedním míčkem a nejlépe zakomponované do zábavné hry (např. Bagr – viz Hrář).

Pro cirkusovou pedagogiku je důležitý i performativní charakter cirkusového umění, ale není pro ni podstatná dokonalá prezentace cirkusového umění jako takového. Znovu se zaměřuje na potenciální přínos uměleckosti cirkusu v souvislosti s pedagogickým procesem. Možná překvapivě snadné je osvojení základních prvků cirkusových disciplín. Dosažené výsledky pak snadno a rychle přinášejí sebevědomí potřebné k jejich prezentaci v rámci nejrůznějších představení. Předvádění (ukazování) cirkusových disciplín je důležitou součástí přístupu cirkusové pedagogiky. Rodiče se často během závěrečných vystoupení v CIRQUEONU diví, kolik se toho jejich dítě naučilo za relativně krátkou dobu. Nebo že vůbec něco takového umí. Zatímco děti si užívají po skončení představení autentické pocity uměleckého zadostiučinění a nově nabytou identitu cirkusových umělců.

V této kapitole vám představíme disciplíny, se kterými v cirkusové pedagogické pracujeme (pozemní akrobacie, žonglování, závěsná akrobacie, balanc, klaunerie). Už dopředu předznamenáváme, že se zaměříme jen na úplné základy, ony první krůčky. V dnešní době je relativně snadné hledat inspiraci na internetu, který je plný tutoriálů a detailních postupů tréninku cirkusových disciplín. Na příštích stránkách proto nechceme věnovat tolik prostoru samotným „trikům“ či podrobným didaktickým radám. Spíše se budeme soustředit na to, proč a jak s danými cirkusovými disciplínami pracujeme jako s nástrojem cirkusové pedagogiky.





Pozemní akrobacie

Akrobacie vychází z přirozeného pohybu a z limitů lidského těla. Co lidské tělo dokáže, bylo předmětem zájmu od nepaměti a je jím dodnes. Lidé vždy obdivovali sílu, obratnost a rychlost, a posouvání limitů fascinovalo společnost napříč kulturami. Nejen pro sportovce a umělce je určování možného cílem snažení. Každý z nás posouvá tuto hranici od narození a boom hledání limitů těla zažíváme už v dětství. Riskujeme, padáme a znovu zkoušíme. Je to přirozená potřeba dětí, po které ze své podstaty volají. Dnešní svět tomuto volání čím dál méně naslouchá, a to mnohdy nevyslyšeno slábne a ztrácí se. Dostanou-li však děti prostor a podporu, často se znovu rozkřičí. Přitom stačí „tak málo“, dát zkrátka prostor a podporu pro hru.

Cirkusová pedagogika svůj přístup staví na učení hrou a cirkusové disciplíny jsou v ní, jak již bylo napsáno, určitou formou pohybových her. Atraktivních her, které dávají prostor pro bezpečné riskování a nabízejí nejrůznější výzvy. Akrobacie je pak základní výzvou, výzvou k objevování a experimentování s tělem a pohybem, přičemž tělo je základním nástrojem každého cirkusového umělce a určité tělesné dovednosti jsou předpokladem všech cirkusových disciplín. Akrobacie jako souhrn cvičení tělesné zdatnosti, síly, vytrvalosti, obratnosti, flexibility, rovnováhy a koordinace je proto nejdůležitější z cirkusových disciplín. Využívá principů gymnastiky jako nástroje k všestrannému rozvoji lidského těla.



7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: POZEMNÍ AKROBACIE

Je zajímavé, jak „jiný“ efekt umí mít akrobacie v cirkusové pedagogice v porovnání s gymnastickou přípravou, se kterou mají děti zkušenost z jiného prostředí. V akrobacii je mezi cirkusovými disciplínami snad nejvíce patrné, jak dobře umí přístup cirkusové pedagogiky fungovat. Je totiž založený na „hraní, učení, předvádění“ oproti sportovnímu přístupu, jenž spočívá v „(hraní), učení, hodnocení“. Praxe dokazuje, že z tohoto porovnání, při snaze o zatraktivnění pohybových aktivit širokému spektru dětí, lépe vychází první z nich.

Stejně jako u jiných disciplín, tak i akrobacie je v profesionálním cirkusovém prostředí tou, která prezentuje mimořádné tělesné výkony a nadprůměrné dovednosti. Cirkusová pedagogika akrobacii využívá v jiném kontextu, a to tak, že dává prostor pro budování vztahu se svým tělem a nadšení z objevování jeho limitů. Skrze akrobacii se děti o svém těle mnoho dozvědí a získávají sebevědomí k práci s ním. Toto sebevědomí pak s radostí uplatňují při podstupování výzev, které akrobacie i jiné cirkusové disciplíny nabízejí. Radost a vášeň jsou v cirkusové pedagogice hnacím motorem, a nežádka vedou k mimořádným dovednostem.

Pozemní akrobacie jako cirkusová disciplína obsahuje celou řadu specifických disciplín. Základně by se daly rozdělit na ty bez náčiní a ty, které náčiní vyžadují. Mezi ty, které nevyžadují žádné pomůcky, patří například párová akrobacie, taneční akrobacie, lidské pyramidy. Jako disciplíny pozemní akrobacie s náčiním můžeme uvést například trampolínu.

Cirkusová pedagogika umí všechny zmíněné disciplíny využívat, ale přece jen nejpoužívanější jsou ty materiálně dostupnější, a nejvíce pak ty, které nepotřebují materiální zázemí. V této publikaci představíme zvířátkovou metodu tréninku, která je zábavnou alternativou k základní gymnastické přípravě či jejím doplněním. Následně popíšeme základy lidských pyramid, které nevyžadují náročnější fyzickou přípravu pro dosažení působivých výsledků. Při dodržování bezpečnostních pravidel jsou lidské pyramidy ideálním nástrojem pro získání základních akrobatických zkušeností.





ZVÍŘÁTKA

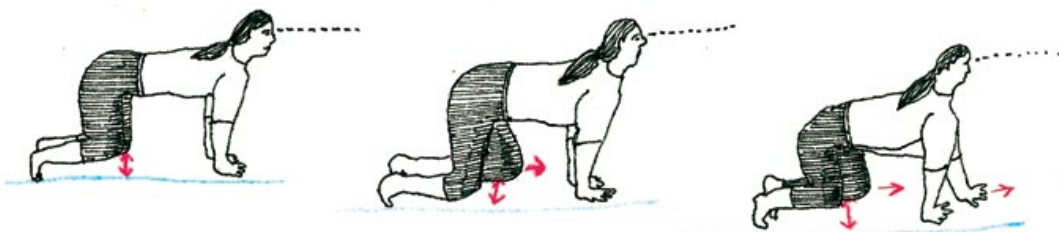
Jedním z našich nejoblíbenějších akrobatických cvičení jsou takzvaná zvířátka. Jedná se o soubor pohybových vzorců, které vycházejí z pohybu zvířat. Zvířátkový trénink se inspirovat pohybovou metodou známou ve fitness kultuře jako Animal flow. Jeden z nejvýznamnějších propagátorů Mike Fitch ji popisuje jako zábavné, efektivní a náročné cvičení, které je navrženo tak, aby zlepšovalo sílu, flexibilitu, mobilitu a koordinaci. Metoda Animal flow je komplexní a propracovaný trénink, jež s oblibou využívají i profesionální cirkusovní umělci. V kontextu cirkusové pedagogiky jsou zvířátka vynikajícím cvičením, které stimuluje dětskou představivost, efektivně procvičuje celé tělo a je snadno využitelné v nejrůznějších hrách.

Jednotlivých zvířátek je celá řada a představují různé obtížnostní úrovně silových, koordinačních či protahovacích cvičení. Na zvířátkový trénink se ve své diplomové práci zaměřila lektorka CIRQUEONU Veronika Smolková (Smolková, 2018). Rozděluje jednotlivá zvířátka do čtyř kategorií: opora všech čtyř končetin na zemi, váha na předních končetinách, mobilizace kyčlí a dolních končetin, a skoky. V této publikaci uvedeme pouze příklady, při troše fantazie si každý letor může rozpracovat i jiná zvířátka nebo vytvořit variace uvedených. Na závěr pak představíme možné využití ve hrách, které máme my i děti v CIRQUEONU rádi.

7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: POZEMNÍ AKROBACIE

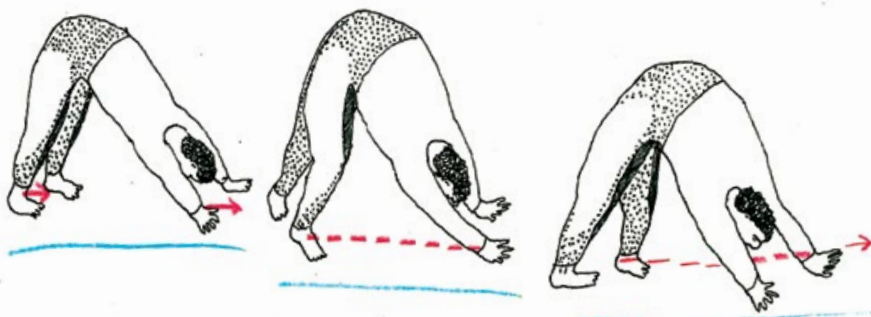
OPORA VŠECH ČTYŘ KONČETIN NA ZEMI

KOČKA



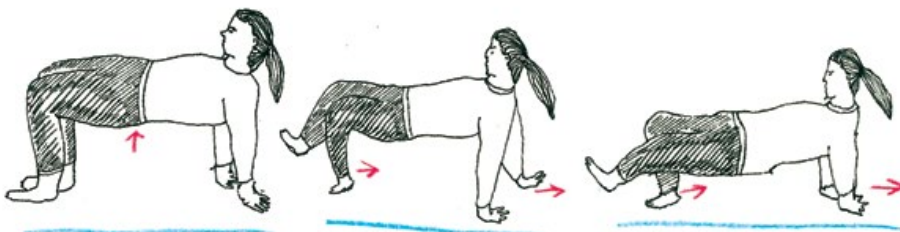
Kočka má páteř rovnoběžnou s podlahou a je celkově zpevněná. Kolena se nedotýkají podložky, jsou těsně nad ní. Kolena jsou stále pod břichem a nevybočují. Pohled kupředu pomůže narovnat záda. Našlapujte tiše, opatrně a plynule.

VELBLOUD



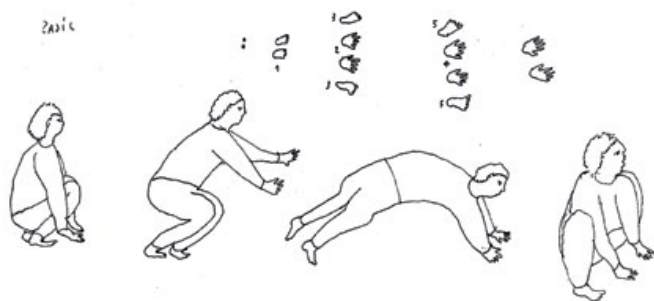
Velbloud je mimochodník, který při chůzi vykračuje střídavě oběma pravými a oběma levými nohama najednou. Opět se snažte o rovnou páteř. Kostrč je vrcholem hrbu vašeho velblouda.

RAK

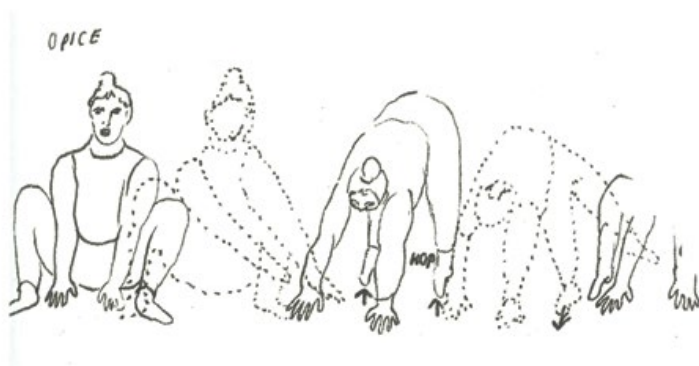


Rak se snaží mít podobně jako kočka rovnoběžnou páteř s podlahou, nenechte propadnout zadek a udržujte rovné břicho. Rak vykračuje střídavě či souběžně protilehlými končetinami. Může chodit popředu i pozadu.

VÁHA NA PŘEDNÍCH KONČETINÁCH

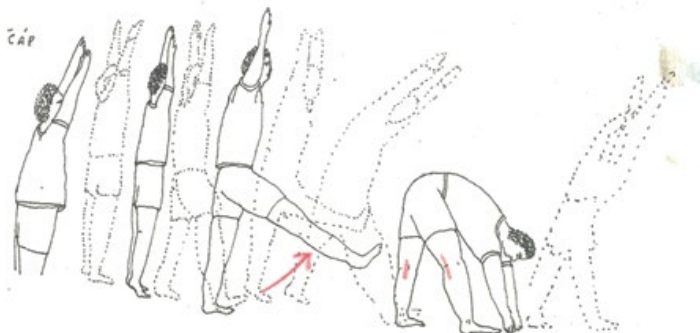


Pohyb zajíce je složený ze skoků, při kterých se odráží ze zadních končetin a dopadá na přední. Následně pokládá zadní vedle předních končetin, či před ně. Zajíc se snaží nedupat a dopadat vždy v tichosti.



Opice se pohybuje bokem dopředu tak, že dává váhu na přední končetiny a zadní končetiny následně pokládá za přední ve směru pohybu. Při těchto skocích se snaží propnout zadní končetiny a dopadat tiše a plynule.

MOBILIZACE KYČLÍ A DOLNÍCH KONČETIN



Čáp se pohybuje zvednutím nohy do výšky, následuje krátká výdrž v balanční pozici a poté hluboký předklon, kde opět krátce setrvá (hledající žabu pod hladinou).

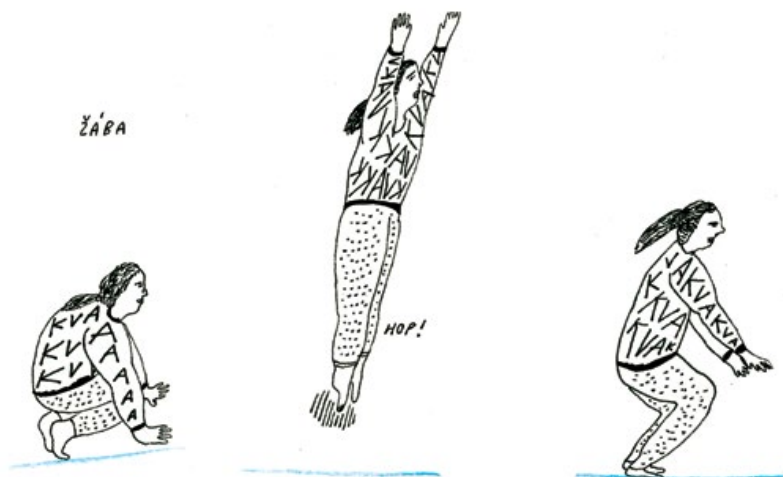
7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: POZEMNÍ AKROBACIE

KRAB



Krab udržuje pánev co nejnižše a pohybuje se bokem kupředu. Snaží se udržet ruce nahoře a vždy propnout maximálně nohu. S podložkou je v kontaktu celým chodidlem, není na špičkách.

SKOKY



Žába skáče vysoko a ve vzduchu propne špičky a zpevní celé tělo. Dopadá právě na špičky, a to co nejtížeji (ne na paty ani celá chodidla).

Zvířátka nabízejí určitou formu pohybového jazyka, kterému po určité době děti dobře rozumí. Proto se dají snadno využívat jako alternativní forma pohybu při hrách. Během hraní některých zvířátkových her neklademe takový důraz na kvalitu provedení pohybu, které při herním zápalu často slábnou. Lpění na precizním zvířecím pohybu by pak zbytečně zpomalovalo a narušovalo hru samotnou. Mezi naše nejoblíbenější zvířecí hry patří:



POZDRAVY

Nejprve si skupina určí zvíře a vymyslí, jak se zvíře zdraví při setkání. Například raci se mohou zdravít vzájemným plácnutím jednou a druhou nohou. Následně se všichni pohybují v prostoru jako vybrané zvířátko a pokaždé, když se s někým potkají provedou pozdrav. Předem určíme, kolik různých jiných raků mají pozdravit. V moment, kdy má dotyčný „nasbíráno“, si sedá na zem nebo odchází stranou. Pro další kolo vybereme jiné zvířátko.

POTRAVNÍ ŘETĚZEC

Na začátku se určí dvě zvířátka a dohodneme se, které je v potravním řetězci výše, zkrátka které žere které. To, které je výše, pak reprezentuje jeden člověk – lovec, a zbytek skupiny se promění v kořist ve formě druhého zvířátka. Hra pak probíhá podobně jako hra na babu s tím, že když je kořist sežrána, mění se zvířátko v lovce. Hraje se tak dlouho, dokud se všechny kořisti nepromění v lovce.

STÁDO

Skupina se rozdělí do trojic a určí se tři zvířátka. Například rak, zajíc a čáp. Trojice si rozdělí zvířátka tak, aby každý student měl jiné. Následně se skupina pohybuje v prostoru. Každý z hráčů má možnost se kdykoliv proměnit v jiné ze tří vybraných zvířátek. V momentě, kdy tak učiní, musí ostatní reagovat změnou tak, aby ve trojici byla vždy obsažena všechna tři vybraná zvířátka.

LIDSKÉ PYRAMIDY



Lidské pyramidy jsou základní a velmi oblíbenou cirkusovou disciplínou. Zejména díky tomu, že kromě těl samotných není potřeba nic jiného, zpočátku nevyžadují velkou fyzickou zdatnost a jsou aktivitou, které se může zúčastnit každý ze skupiny a všichni dohromady. Lidské pyramidy v sobě určitým způsobem reprezentují hodnoty cirkusové pedagogiky a zprostředkovávají mnoho pozitivních zkušeností. Každý si v nich najde místo, které mu vyhovuje, silní tvoří základnu, odvážní šplhají do vyšších pater

7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: POZEMNÍ AKROBACIE

a ostatní jsou v různých podpůrných pozicích, které nenesou tolik váhy. Každý článek je důležitý a bez vzájemné důvěry, komunikace, spolupráce, soustředění a tréninku by to nefungovalo. Výsledek je pak velice vizuální, působivý a je odměnou celé skupině. Důležitým aspektem lidských pyramid je i kontakt, dotyk, vnímání svého těla a jeho reálné váhy.

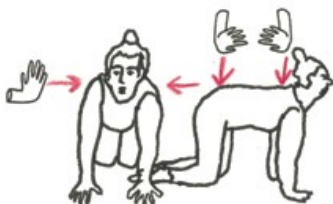
Na prvním místě je pochopitelně bezpečnost, a proto je důležité nepodcenit přípravu. Rozzcvičení, rozehrátí a protažení je samozřejmostí. Používáme tenké žíně, které kromě své přirozené funkce mají i psychologický efekt. Studenti mají jasně ohraničený prostor, což pomáhá koncentraci, a zároveň to připomíná risk, který akrobaté podstupují (člověk se hned tak nějak cítí zodpovědněji, když jsou ve hře žíně). Při základních pyramidách však risk není tolik tvořen rizikem pádu. Risk je schován v nesprávných tlacích při stavění jednotlivých článků. Největší důraz je proto kladen na správné pochopení jednotlivých článků a osvojení dobrého provedení.



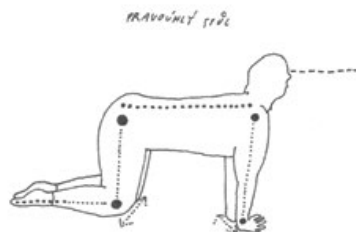
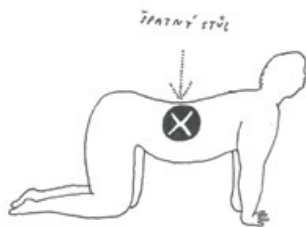
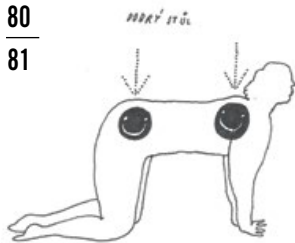
Základním stavebním kamenem pyramid je stůl.



Pozornost věnujeme celkové stabilitě, rovné páteři, nezamčeným loktům (nepatrně pokrčené), propnutým špičkám (ochrana kotníků). Hlava se dívá dopředu (přirozeně srovná páteř), dlaně jsou přímo pod rameny a kolena pod kyčlemi (pravoúhlý stůl). Stabilní stůl by měl odolat bočnímu tlaku.



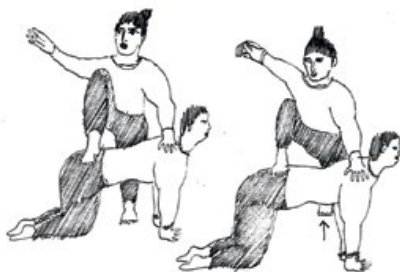
Pozice stolu má dvě základní zátěžová místa – oblasti, které mají podporu rukou a nohou. Jsou to jediná místa, která se dají bezpečně zatěžovat. Zakázaným místem je oblast zad, obzvláště páteře. I z tohoto důvodu nazýváme základní pozici stolem, a ne koněm. Ten totiž ve studentech okamžitě probouzí potřebu osedlat právě zmíněnou zakázanou oblast.



Během tréninku lidských pyramid je vždy dobré, aby bylo ve dvojici/skupině o jednoho člověka více, než je potřeba k pyramidě. Tento člověk zastává roli tzv. jističe (spotter), který dopomáhá, jistí a dává zpětnou vazbu při stavění pyramidy. Ostatní členové se dělí na základny (base) a letce (flyer). Z naší zkušenosti doporučujeme, aby si všichni vyzkoušeli každou pozici. Je totiž často překvapující, že i subtilnější postavy dokážou být dobrou základnou při správném provedení, a zrovna tak letec nemusí být vždy ten nejmenší.

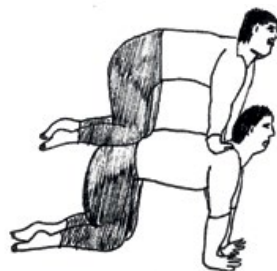
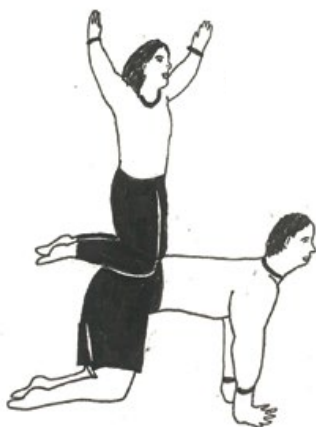
POZICE VE DVOU: SUPERMAN

Základní pozice, která je komfortní pro letce i základnu. Letec zaujme pozici stolu a letec položí celé chodidlo na zadní zátěžové místo základny a ruku na přední zátěžové místo. Následně letec pozvolna přidává váhu, až se podlahy přestane dotýkat volnou nohou úplně. Volná ruka letce slouží k vyvažování a je propnutá kupředu v gestu známého superhrdiny. V případě komplikací může letec snadno, rychle a bezpečně umístit volnou nohu zpět na podlahu.



DVOJITÝ STŮL

Základna je v pozici stolu a letec umístí nejprve obě ruce na ramena základny. Následně opatrně umístí své nohy na kyčle základny. Letec citlivě zachází se svými koleny, nejlépe je mírně vytočí ven, takže většina váhy je na holeních letce.



MALÝ STROM

Vstup do pozice je stejný jako u dvojitěho stolu. Následně letec postupně přenáší váhu na zadní končetiny, až plně uvolní ruce. Posléze se vzpřímí a rozpažené ruce využívá k držení rovnováhy. U této pozice je již vhodný jistič, který stojí za letcem a v případě potřeby brání sklouznutí letce na nohy základny.

7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: POZEMNÍ AKROBACIE



MALÝ TOTEM

Do této pozice se přechází po dobře zvládnutém malém stromu. V tom případě základna přesune své těžiště směrem vzad a postupně (pomalu) uvolňuje své ruce až do chvíle, kdy může ruce rozpažit. U této pozice doporučujeme jističe.



SURFAŘ

Základna je v pozici stolu a letec nastupuje stejně, jako by dělal pozici supermana. Umístí obě chodidla na zátěžová místa a vzpřímí se. Letec se snaží (nikdy) neseskakovat a v případě problémů s rovnováhou snížit své těžiště a sestoupit.



VELKÝ STROM

Základna je v pozici stolu a letec umístí obě ruce na ramena základny a chodidla postupně na zadní zátěžové místo základny a pozvolna se vzpřímí. Chodidla letce mají mírně vytočené špičky a připomínají písmeno V. U této pozice velice doporučujeme jističe, hrozí že letec při ztrátě rovnováhy sestoupí na lýtka základny.



VELKÝ TOTEM

Pozice letce a vstup je stejný jako u velkého stromu. Základna provede pohyb stejný jako u pozice malý totem: přesune své těžiště směrem vzad a postupně (pomalu) uvolňuje své ruce až do chvíle, kdy může ruce rozpažit. U této pozice velice doporučujeme jističe, hrozí že letec při ztrátě rovnováhy sestoupí na lýtka základny.

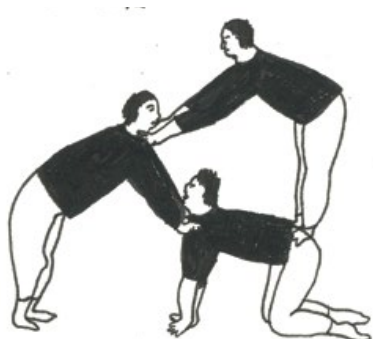


SUPER SURFAŘ

V pozici surfař nejprve letec začne přenášet váhu na zadní nohu. V momentě, kdy základna ucítí, že letec začal s přenášením váhy, může pomalu své těžiště posouvat dozadu, až bude moci zvednout ruce z podlahy. U této pozice doporučujeme jističe.

POZICE VE TŘECH: MALÁ PYRAMIDA

Dvě základny jsou v pozicích stolu. Letec nastupuje z mezery mezi nimi, pokládá ruce na vnitřní ramena obou základen a postupně umístí nohy po jedné na každou základnu. Letec citlivě zachází se svými koleny.

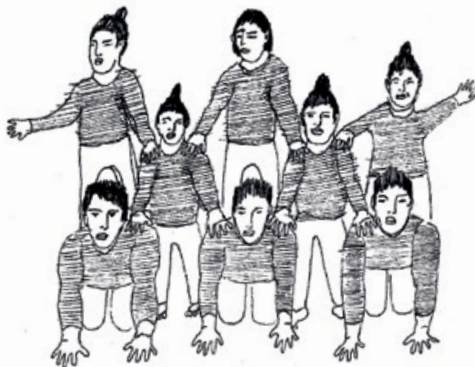


GOTIK

Nejprve zaujme místo základna v pozici stolu, o kterou se zepředu opře další člověk, který slouží jako opora letci. Ten se jako poslední postaví na základnu a uchopí rukama ramena člověka před ním, a tím celou pyramidu sváže a zpevní.

POZICE PRO VĚTŠÍ SKUPINY: TŘÍPATROVÁ

Spodní patro tvoří základny v pozici stolu, které mezi sebou nechají dostatečné mezery. Do nich si stoupnou ti, kteří tvoří prostřední patro, a uchopí základnu za ramena. Jako poslední nastupují letci, kteří se postaví na základny (na jejich zadní zátěžové místo) a opřou se o ramena těch, kteří tvoří prostřední patro.



7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: POZEMNÍ AKROBACIE

KATEDRÁLA

Tato pozice se skládá ze dvou pozic gotik, které spolu sousedí ze stran prostředních opor. Ty se však mírně prohnu v zádech, aby vytvořily platformu nad svými kyčlemi, na kterou si nastoupí vrcholový letec. Nástup tohoto letce je dobré provádět s dopomocí, nejlépe přes schod, který mu může vytvořit další člen skupiny pomocí pozice stůl a následně se proměnit v jističe.



Uvedené pozice jsou úplným základem a vycházejí z nejjednodušší pozice základny – stolu. Základna však může stát, nebo i ležet, což nabízí nepřeborné množství kombinací a obtížnostních úrovní. Internet je plný nejrůznějších nápadů a konkrétních pozic. Mnohé z nich však již vyžadují složitější techniku, zajištění nebo tělesnou zdatnost a mohou nezkušeného lektora překvapit. Proto v závěru apelujeme znovu na bezpečnost. Pozice uvedené výše děláme i s malými dětmi, při správném vedení a provedení, přítomnosti jisticího člověka a žíněnek se dají dělat téměř s každým kolektivem. Složitější pyramidy vždy konzultujte se zkušeným lektorem.



Žonglování

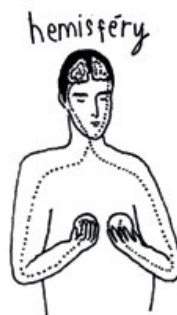
Ach žonglování. Cirkusová disciplína, která je tolik dostupná a zároveň exotická. Žonglování není zdaleka tak „nadlidskou“ aktivitou, za jakou ji mnozí považují. Když se člověk oprostí od demotivující představy, že žonglování je pouze vyhazování více objektů, než je rukou, a nic jiného, stane se žonglování zdrojem nekonečných možností a zábavy. Dokonce i představa, že je to jen vyhazování (a chytání), je nepřesná. Žonglování se dnes vnímá jako určitý druh manipulace a psychomotorického cvičení.

Naše kolegyně Mgr. Dagmar Heiland Trávníková, Ph.D., z Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně uvádí, že žonglování je pohybová aktivita z oboru psychomotoriky. Slouží jako prostředek rozvoje osobnosti, postihuje fyzickou, psychickou i sociální stránku člověka a pozitivně ovlivňuje např. rozvoj koordinace oko-ruka, pozornost, prostorovou orientaci, rovnováhu či sociální interakci. Žonglování je celosvětově rozšířenou rekreační aktivitou, která nabízí smysluplné trávení volného času, rozvoj sebevědomí, koordinačních dovedností, odbourávání stresu či kompenzaci duševní námahy (Trávníková, 2008).

VAROVÁNÍ

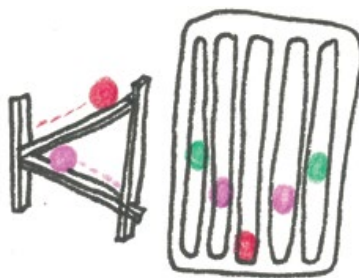
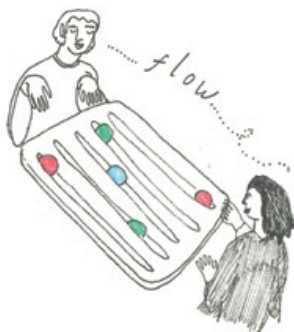
Autor této kapitoly je žonglér.

K této technice se nepoužívají jen míčky a kuželky, ale i jiné pomůcky jako například kruhy, šátky, diabola a flowersticky. Rozmanitost pomůcek a technik se dokáže přizpůsobit dovednostem a schopnostem každého člověka, a zprostředkovat tak unikátní zkušenosti a přínosy, kterými dle vědeckých studií žonglování disponuje. Velkým a uznávaným propagátorem a inovátorem tohoto oboru je americký žonglér a pedagog Craig Quat. V rámci svého projektu Functional Juggling (funkční žonglování) již léta zpřístupňuje svými metodami žonglování doslova všem, a to po celém světě. Vyvinul



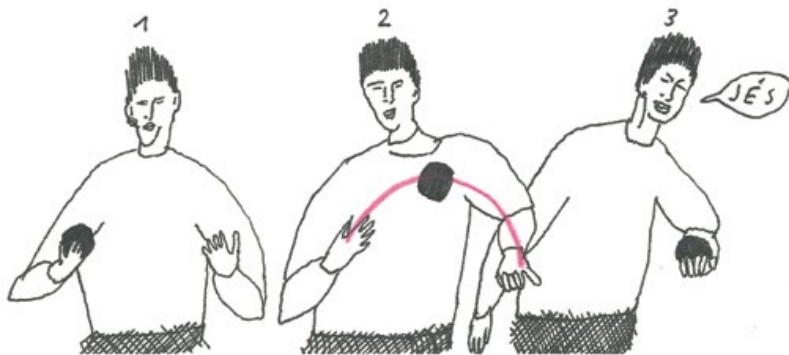
7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: ŽONGLOVÁNÍ

speciální pomůcky (Quat Props), které umožní žonglovat s míčky bez jediného vyhození. Nacházejí tak uplatnění ve fyzioterapii a aktivizačních programech sociálních služeb, kde umožňují využívat široká psychomotorická pozitiva této dovednosti. V České republice se s tzv. Juggle Boardy experimentuje například na fyzioterapeutickém oddělení VFN Motol, v Jedličkově ústavu a školách, a Domově pro seniory Blatná.



Díky své materiální a vstupní bezbariérovosti je žonglování velmi oblíbenou disciplínou cirkusových pedagogů. Žonglérské pomůcky jsou v podstatě obrovskou hromadou hraček různých tvarů a barev, které přímo vybízejí ke hře. Když vám nikdo neříká, co se s nimi musí dělat, nebo nejste sevřeni stereotypní představou, co by se mělo, nabízejí neomezený prostor k experimentování, kreativitě a zábavě. Právě toto nenásilné zacházení s didaktikou žonglování, využívání pomůcek v bezpočtu her a aktivit může později přivést studenty k nastoupení cesty žonglérské cirkusové disciplíny. Ta pak, poplatná obecným představám, umí být (jako každá jiná cirkusová disciplína) obtížnou technikou vyžadující vyčerpávající trénink. Ten však lidé strhnuti žonglérskou gravitací rádi a ochotně podstupují. Protože to stojí za to!

Stránky této příručky zdaleka neumožňují obsáhnout ani zlomek didaktiky žonglování. Jak vzhledem k množství pomůcek, tak i k rozmanitosti úrovní a výukových přístupů. Spoléháme v tomto smyslu na bohatost internetu a jiných zdrojů. Zde budeme prezentovat základní didaktickou řadu žonglování takového, jak ho vnímá většina lidí. Z našich zkušeností je tento klasický postup vhodný pro trénink zhruba od 7 let dětí, a to s míčky (cca od 5 let se šátky/pytlíky), kdy už děti mají určitým způsobem rozvinutější koordinační schopnosti.

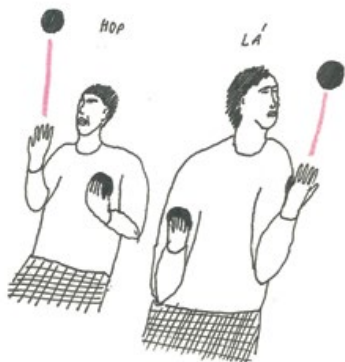


TEORIE ŽONGLOVÁNÍ

Poznámka: Ti z vás, kteří se učí raději aktivně než teoretickým pochopením, přeskočte prosím následující odstavec.

Žonglování stojí na třech pilířích, jsou jimi čas, prostor a rytmus. Z tréninkového hlediska je nejobtížnější ovládnout prostor. To, zda žonglér dovede žonglovat s x objekty, závisí na tom, jestli je schopen vyslat míček (šátek, kuželku, kruh, rajče, dítě...) prostorem přesně tak, jak zamýšlí. To mu umožní získat čas, který se v případě házení odvíjí od výšky hodu a gravitačního zrychlení. Tento čas je pak rytmicky vyplňován případnými dalšími akcemi (hody) tak, aby vše vytvořilo fungující uspořádaný systém (trik). Zní to možná poněkud složitě. Těm, kteří jsou již teď zahlceni, se omlouváme. Může to být mnohem horší, věřili byste, že existuje matematická věta o žonglování? Ne? Zkuste Google...

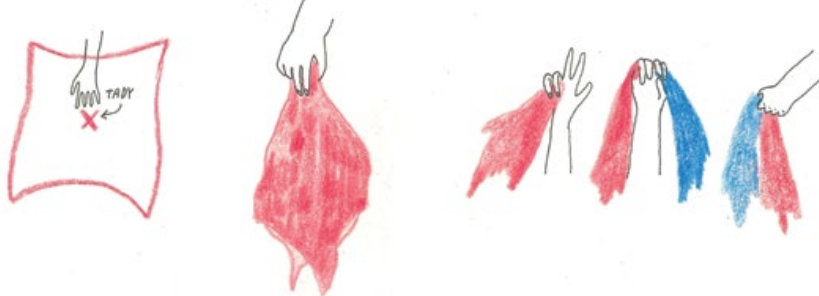
Rytmus máme každý přirozeně v sobě (i vy, co si to nemyslíte). Trénujeme ho od malička. Pouhá chůze, jízda na kole, to všechno jsou rytmické aktivity, které vycházejí z alternace pravé a levé strany těla. Problém může být čas. Například míčky se přece jen pohybují prostorem relativně rychle, což může mnoho lidí od záměru žonglovat odradit. Zkrátka množství neúspěšných pokusů, ať už reálných, nebo těch imaginárních, je natolik velké, že frustrace (obava z ní) udusí motivaci. V běžné cirkusové pedagogice tento problém pomáhají řešit žonglérské šátky, které se dají velice snadno v domácím prostředí nahradit igelitovými pytlíky (lepší jsou větší než svačínové, např. lehké pytlíky do koše).



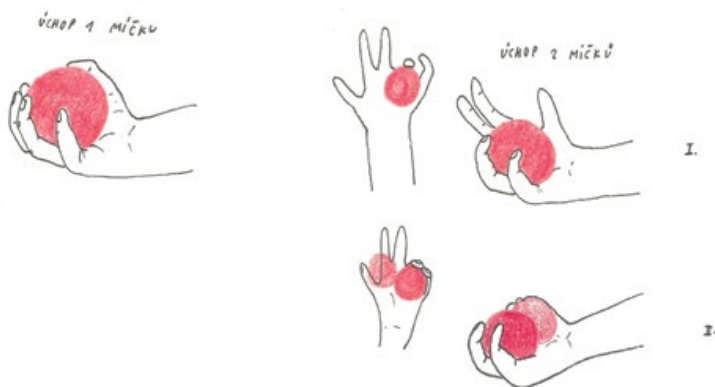
Šátek (igelitová taška) se vzduchem pohybuje mnohem pomaleji než míček. Díky tomu máme dostatek času na další akci, vyhození dalšího šátku a pochopení celého vzorce (triku). Vzhledem k tomu, že šátek zabírá v prostoru více místa, je mnohem snadnější ho vyslat do prostoru tak, jak zamýšlíme, a následně ho také chytit. Na co se pak v tréninku záměrně nejvíce zaměřujeme, je rytmus. Fakt, že se odrážíme od přirozeně silné stránky člověka (rytmu), zprostředkujeme studentovi více úspěšných pokusů, a tím udržujeme a posilujeme motivaci pro další trénink.



7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: ŽONGLOVÁNÍ



Zde představená didaktická řada je společná pro žonglování s libovolnými předměty (míčky, šátky/pytlíky, kruhy, kuželky, rajčata, děti...). Technika se bude lišit pouze v úchopu při vyhazování a chytání.

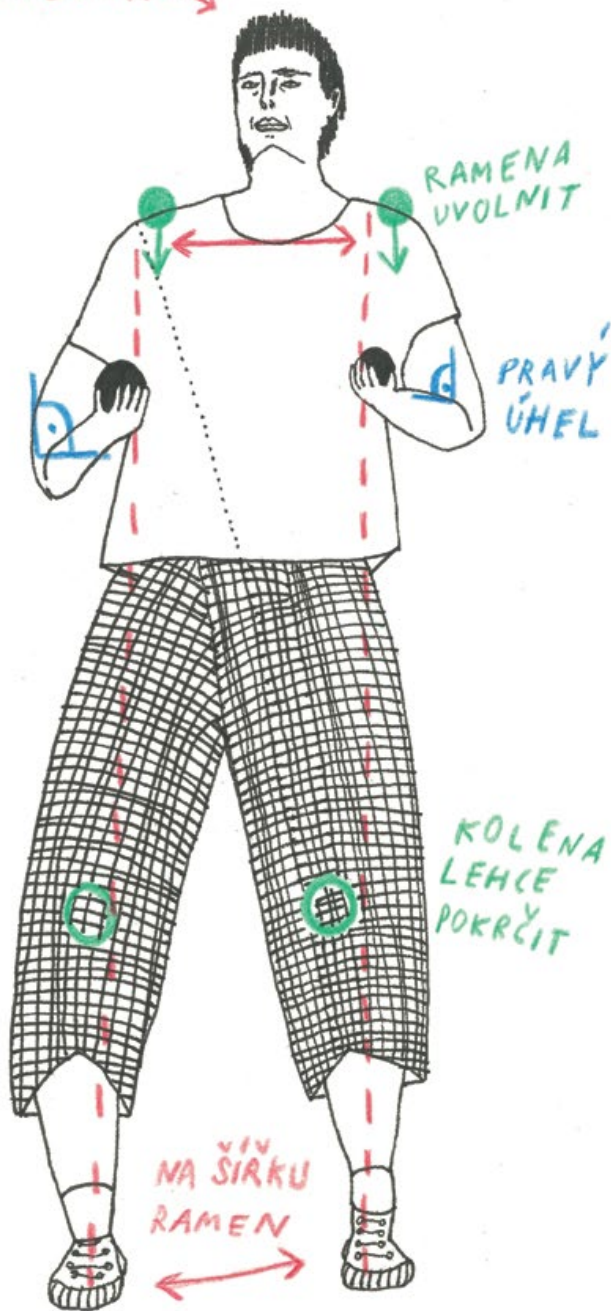


JAK ČÍST A PRACOVAT S GRAFICKÝM ZNÁZORNĚNÍM ŽONGLÉRSKÝCH CVIČENÍ

Každé cvičení je zobrazeno pomocí dvou vzájemně propojených vizualizací. Obě zobrazují jiným způsobem to samé: Pohyb objektu v čase a prostoru rozložený v konkrétním rytmu. Horní část tvoří série „rámečku“ obsahující symbolické znázornění rukou. Označení rukou je zrcadlové (levá nalevo), ale všechna cvičení lze začínat z jakékoliv ruky. Každý rámeček reprezentuje pozici ruky a objektu v konkrétní „dobu“ (1', 2', 3', 4', 5'...) v rytmu vyhazování (více o rytmu v prvním cvičení). Spodní vizualizace rozkládá pohyb míčku na časovou osu. Cvičení by bylo zřejmě pochopitelné i bez ní, ale uznejte, není to krása? Cvičení jsou řazena chronologicky od prvních kroků ke kaskádě se třemi objekty (míčky, šátky...). Hodně zdaru a ať to lítá!

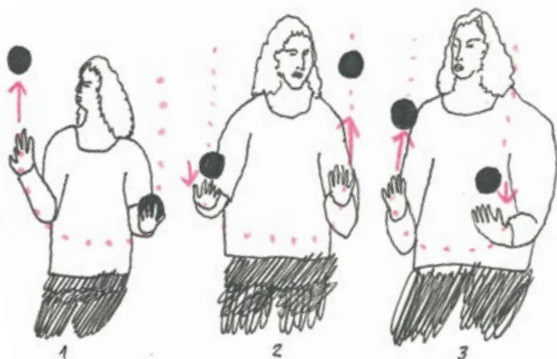
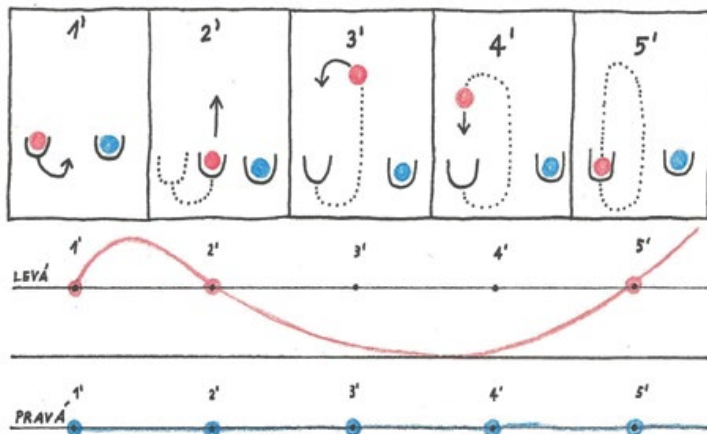


ŽONGLÉR →



7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: ŽONGLOVÁNÍ

houpačka



V prvním cvičení se zaměřte na rytmus. Každému může vyhovovat jiný, ovlivní ho výška hodu i druh objektu. Ten „svůj“ zjistíte tak, že zkrátka cvičení provedete a napočítáte pohodlně od jedné do pěti. Začínáte počítat v momentě zahájení přípravy na hod (náprah), na „2“ vyhazujete a na „5“ objekt chytáte zpět do ruky. Zapamatujte si tento rytmus a používejte ho ve všech ostatních cvičeních.

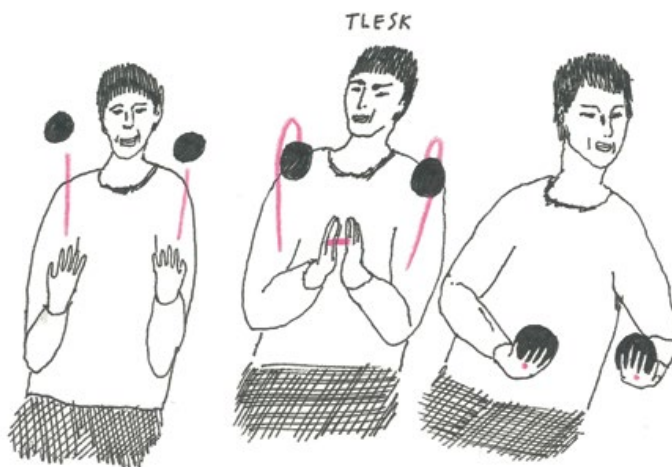
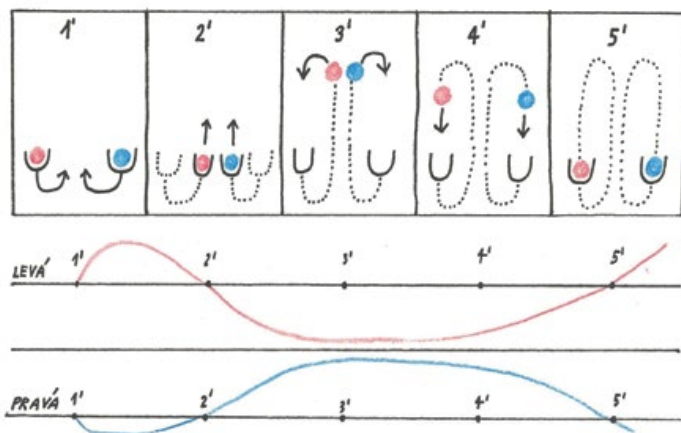
Samotné cvičení houpačka spočívá v pravidelném rytmickém alternování obou rukou. Poté druhá ruka zahájí cyklus v momentě dopadu prvního míčku (na 6' dobu).

ROZŠÍŘENÍ CVIČENÍ:

· Zrychlete tak, že budete vyhazovat zároveň s dopadem druhého míčku. Na 5' dobu chytá jedna a druhá zároveň vyhazuje. Efekt houpačky je patrnější.

· Zkuste vyhazovat míčky pravidelně tak, že nikdy nebudete mít oba ve stejný čas v rukou. Cvičení se jmenuje horký brambor a ukáže základní rytmus pro žonglování dvou míčků v jedné ruce. (klidně se k němu vraťte později, je obtížnější)

synchrono



Toto cvičení v podstatě odpovídá akci houpačky, ale obě ruce vyhazují zároveň (synchrono). Na 1' zahajte nápřah, na 2' oba objekty vyhazujte a na 5' oba opět chytejte.

ROZŠÍŘENÍ CVIČENÍ:

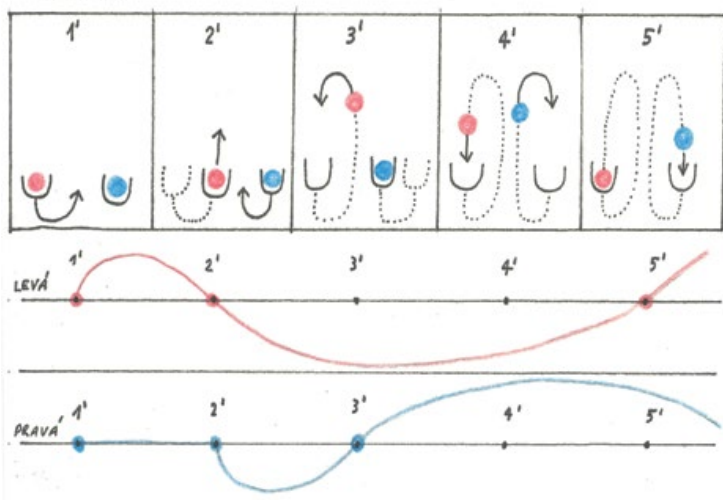
· Zkuste tlesknout na 3'. Místo tlesknutí můžete zvolit jiný pohyb (dotyk ramen, uší, prsou, boků). Vybraný pohyb proveďte dvakrát – na 3' i 4'.

· Proveďte odlišný pohyb na 3' a 4' (na 3' tlesk, na 4' obě ruce plácnou do boků).

· Na 3' dobu jednou rukou jednu akci, na 4' dobu druhou rukou odlišnou akci (pravou dotyk boku na 3' a na 4' dotyk levou rukou nosu).

7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: ŽONGLOVÁNÍ

3. vlna

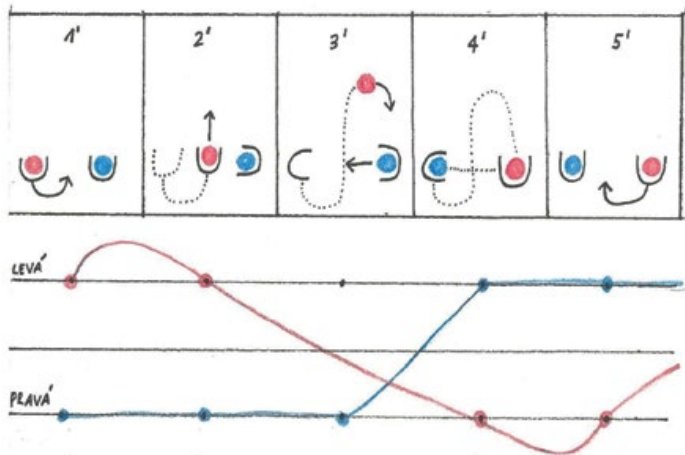


Míčky opouštějí ruce na 2' a 3'. Efekt je podobný tzv. „mexické vlně“ při sportovním fandění. Zkuste nejprve začínat vždy dominantní rukou a posléze začněte opačnou. Pozor, obtížnost se tím dramaticky zvýší. Celá sekvence je na „6“. Přičemž na 6' dopadá objekt hozený jako druhý v pořadí. Rámeček odpovídající 6' z prostorových důvodů není součástí naší vizualizace, ale jeho podoba je logicky vyvoditelná.

ROZŠÍŘENÍ CVIČENÍ:

· Zkuste tlesknout na 4'.

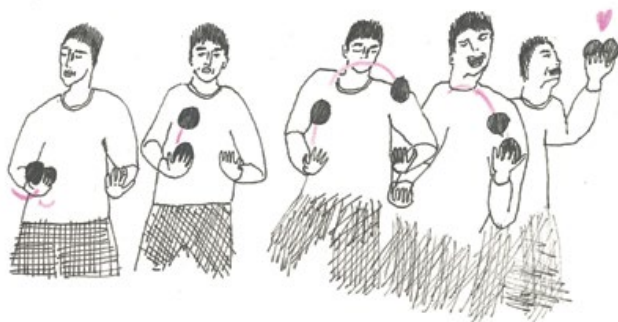
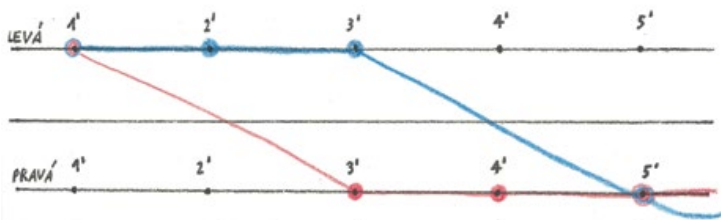
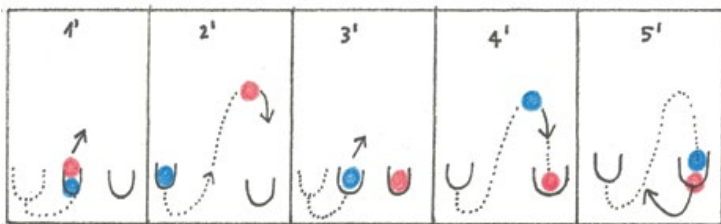
4. ZIP



V tomto cvičení poprvé překračujeme osu těla. Věnujte pozornost samotnému křížovému hodu, ve vizualizaci je trajektorie červeného míčku. Ten opouští ruku na 2', a to téměř na úrovni osy těla (uprostřed). Zkuste si na 3' tlesknout, není-li to již pro vás problém, přidejte druhý objekt a nahraďte tlesknutí pohybem modrého míčku – rychlým přesunem objektu z jedné ruky do druhé (zipem).

7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: ŽONGLOVÁNÍ

5. had

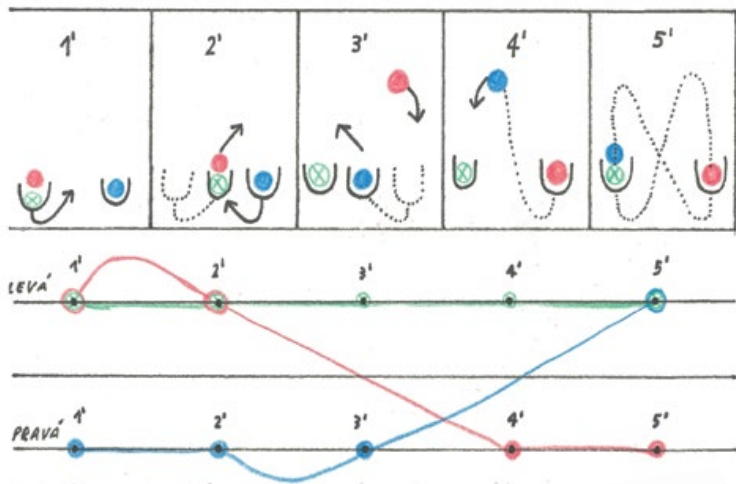


V tomto cvičení poprvé držíme dva míčky v jedné ruce (srovnejte s obrázkem úchopu). Ve vizualizaci není zakreslen rámec přípravy 0' a začíná v momentě, kdy opouští červený míček ruku. To znamená, že rytmus celé sekvence je 0', 1', 2', 3', 4', 5'.

ROZŠÍŘENÍ CVIČENÍ:

· Zkuste hodit druhý objekt dříve, než dopadne první do protilehlé ruky (oba objekty jsou na malou chvíli ve vzduchu).

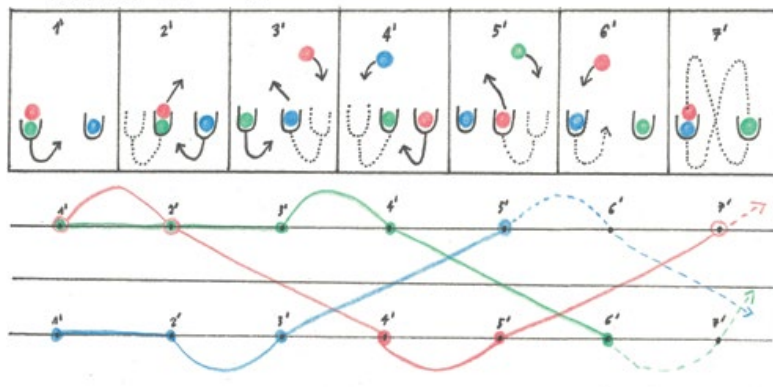
6. zkřížená vlna



Toto cvičení je alfou a omegou žonglování a zúročíte v něm vše, co jste se v průběhu předešlých cvičení naučili. Nejprve zkuste cvičení pouze se dvěma objekty. Třetí objekt, který lze zpočátku vypustit, je ve vizualizaci zelený míček, který stejně v tomto cvičení působí jen jako jakási překážka, která pomáhá trénovat úchop dvou objektů, následný výhoz a chytnutí. Podobně jako u cvičení vlna zkuste začít nejprve dominantní rukou, a pak natrénujte začátek i druhou rukou. Toto cvičení je relativně obtížné, ale pokud jste věnovali dostatek času a pozornosti předešlým cvičením, mělo by být po určité době zvládnutelné.

7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: ŽONGLOVÁNÍ

7. kaskáda (4 prohozy)

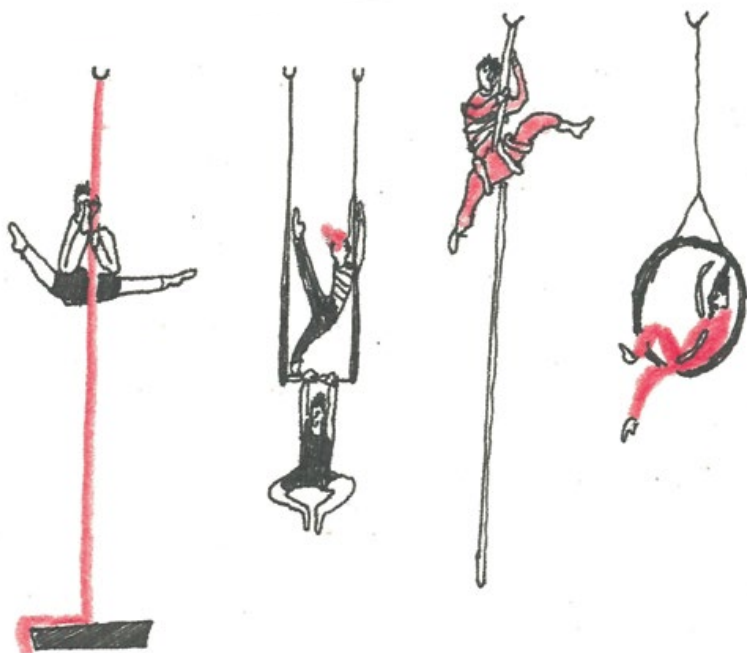


Kaskáda je základní vzorec žonglování se třemi míčky a pomyslnou vstupní branou do nekonečného světa žonglování. Nejprve odložte třetí objekt (zelený míček) a zkuste pouze zkříženou vlnu. Zkuste na 4' plácnout rukou do svého boku. Využijte následující říkanku: „áá, hop, hop, plác, chyt“. Kde „áá“ odpovídá přípravě, „hop“ prvnímu odhozu, „hop“ druhému odhozu a „chyt“ zakončení pohybu chytnutím druhého míčku. Zkuste opět začít dominantní rukou a pak druhou.

Plácnutí reprezentovalo vyhození třetího míčku, tak ho nyní přiberte. Zkuste provést „áá, hop, hop, hop, chyt“ (0', 1', 2', 3', 4', 5'). Tento pohyb se nazývá flash, znamená, že každý ze tří objektů byl jednou vyhozen a následně chycen na tzv. tři prohozy. Doporučujeme tento moment řádně oslavit, ale neusnout na vavřínech.

Největším problémem bývá napojení čtvrtého hodu, proto s ním neotálejte a zkoušejte ho hned po dosažení flashe. Důležitost provedení čtyř prohozů tkví v tom, že se celá smyčka pohybu vrátí na začátek (viz vizualizace). To znamená, že ruka, která začínala, drží opět dva objekty. Říkanka pro čtyři prohozy je „áá, hop, hop, hop, hop, chyt“. Nyní slavte! Cesta k přidávání prohozů je volná! Počítejte si je, pomůže vám to udržet rytmus.





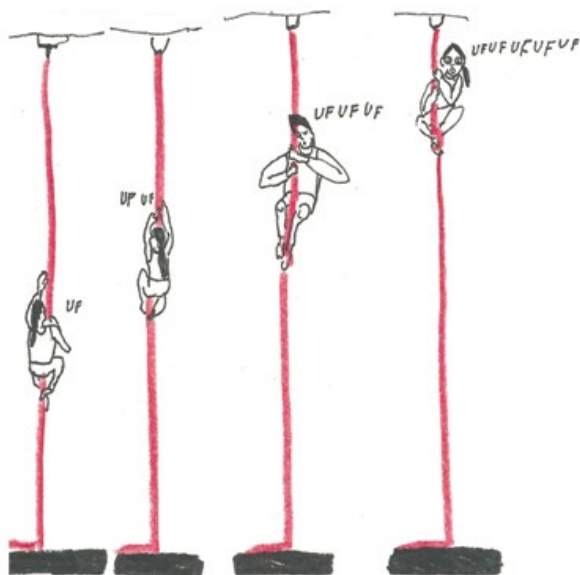
Závěsná akrobacie

Dalo by se říci, že je to vývojová přirozenost, něco z naší daleké minulosti, ta potřeba lézt po stromech a prolézačkách, houpat se a všeset se hlavou dolů. Většina dětí to zbožňuje, ty ostatní to alespoň zkusí. Ve většině dospělých zůstane malé semínko porozumění a troška touhy, ale uložené někde na bezpečném suchém místě, aby jim nepřerostly přes hlavu a nespáděly od té důležité práce „být dospělým“. Někteří ale naopak semínka zalévají a užívají si plnými doušky lezení po skalách a po stěnách, lanových centrech, stromech a domech, anebo třeba v cirkusu po šálách a hrazdách.

Tato disciplína, plná adrenalinu, endorfinu a snění (neboť jak jinak uchvátit své vzdušné zámky, než že si k nim došplháme), přináší studentům mnoho benefitů. V klasickém lidském životě potřeba viset a houpat se téměř vymizela. Mnoho svalů a svalových skupin tak strádá a přetahují je jiné svalové skupiny, které používáme více. Tím se nám zvětšuje svalový disbalanc těla a přicházejí fyzické obtíže a bolesti. Stačí se podívat na pouhé visení, tak, jak o něm přemýšlí například Ido Portal (izraelský trenér a průvodce na „životní cestě pohybem“). Můžeme viset pasivně, uvolněně (zapojeny hlavně svaly rukou a předloktí), nebo aktivně (přidáváme také zbylé svaly paží, ramen a vrchní části zad), anebo dynamicky (a to již máme zapojena celá záda, břišní svaly, boční a šikmé, a k tomu celou oblast kyčlí a pánve a stehen). A to je jenom visení. Když si poté představíme šplh (po laně či šále) – těžko říci, který sval se vůbec neúčastní.



Závěsná akrobacie je fyzicky poměrně náročná disciplína, kde si každý jednotlivě sahá na své osobní dno, ale také na hranice svého strachu (dost časté je postupné zvykání si na výšku, protože tomu si mnoho z nás také již odvyklo) a na svůj práh bolesti (šály, lana i kovové trubky hrazd a kruhů tlačí, síla z rukou rychle ubývá, běžně se říká, že „závěska bolí“). Ale při tréninku se zároveň můžeme podporovat s ostatními, neboť „všichni trpí stejně“, a tím rozvíjíme sociální a komunikační kompetence, empatii. Překonávání všech těchto nesnází a obav, podpora kamarádů a lektora – to vše přináší značný rozvoj sebepojetí, sebedůvěry, identifikace sama sebe ve skupině a společnosti. Nemluvě o velice rapidním zlepšování fyzické síly, kondice, flexibility a hbitosti.



Závěsná nebo také vzdušná akrobacie je jedna z nejvíce prahových, tedy nelehko dostupných technik. K jejímu provozování je potřeba speciální vybavení a podmínky – certifikované závěsné body, u kterých máme potvrzené, že unesou dostatečnou zátěž; materiál, který je otestovaný na statickou i dynamickou zátěž; dostatečně silné dopadové duchny. To vše umocňuje fakt, že jakmile se člověk pohybuje výše než 1,5 m nad zemí, jedná se již o práci ve výškách, a na tu se vztahují zákony o bezpečnosti práce a přísná pravidla.

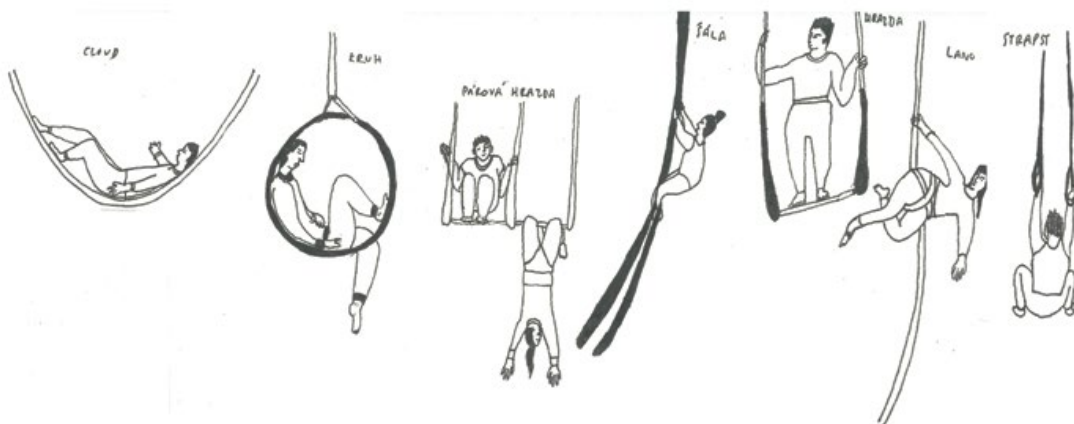


Pro tuto disciplínu je zapotřebí zkušený lektor, zvláště pokud se chceme pouštět do náročnějších prvků či nechat studenty šplhat výše než do zmíněných 1,5 m. Bezpečnost je zde zajištěna

7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: ZÁVĚSNÁ AKROBACIE

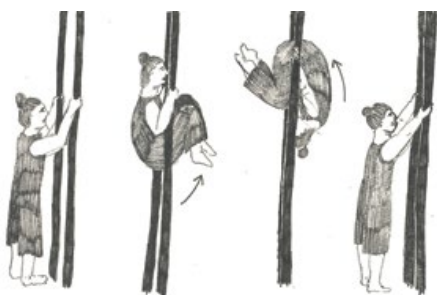
hlavně jistotou v tréninku správné (bezpečné) techniky, vysvětlováním a ukazováním problematických míst i nácvikem jejich řešení (pokud se nám zamotá kotník v pěti metrech nad zemí, jak to budeme řešit apod.). Kvůli tomu, že se zde nepoužívá jiných bezpečnostních prvků (jištění) než dostatečně silných dučen (kdyby se to přece jen stalo a někdo spadl), jistí nás především vědomí, že prvek máme vyzkoušený na zemi, nízko nad zemí, děláme ho pod dohledem lektora a víme, že ho máme správně.

Materiálů, které se do závěsné akrobacie zahrnují, je mnoho. Jedná se o šály, hrazdy (jednoduché, párové, taneční, létací ad.), lana (vertikální nebo cloud), kruhy (a jiné tvary), strapsy.



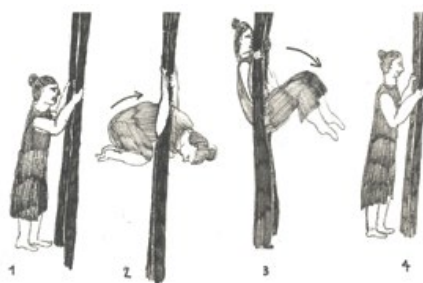
Zde se podíváme blíže na základní didaktiku šál a hrazd.

PRVKY ZE ZEMĚ



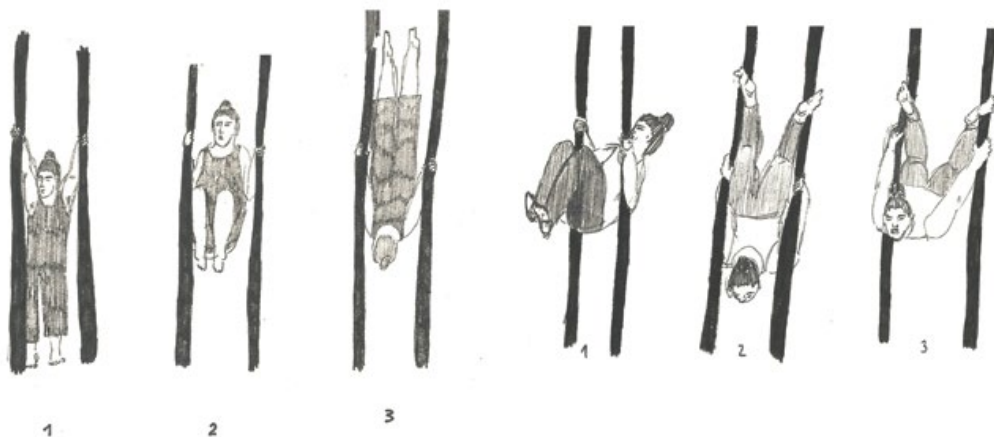
1. KOTOUL VZAD

U kotoulu vzad je důležité projít mezi rozdělenými šálami a kontrolovat pomalé položení nohou při následném postavení. Vzhledem k tomu, že jde o základní prvek a začínáme s ním s malými dětmi, věnujme pozornost tomu, aby se nepustily rukama, obzvláště když jsou hlavou dolů (můžeme je přidržet např. za zápěstí).



2. KOTOUL VPŘED

Při kotoulu vpřed je potřeba nejprve se předklonit a ruce natáhnout nahoru za sebe (jako skokan na lyžích), pak je již kotoul lehčí. Pozor opět při pokládání nohou na podlahu po dokončení a pevný úchop rukou.



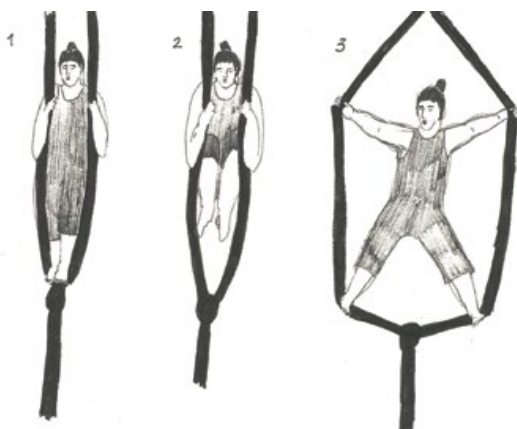
3. SVÍČKA

Pomocť si můžeme, když se boční hranou chodidel dotýkáme šály, tím se pozice stabilizuje. Lze se případně i zachytit o šálu špičkami nohou.

4. HNÍZDO

Kolena jako u kotoulu vzad musejí jít mezi šály, ale špičky vytočené směrem ven se zachytí o šály dříve, než projdou skrz. Následně můžeme podle pocitu přidávat prohnutí až do pozice mostu břichem k podlaze, zakloněná hlava se dívá směrem, odkud jsme k šále přišli.

PRVKY NA UZLU

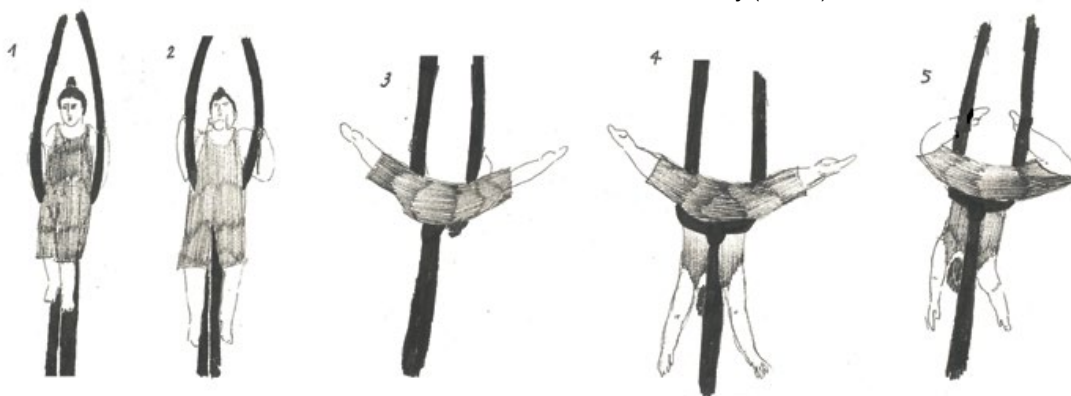


5. DOMEČEK (PAVOUK)

Centrum těla musí být zpevněné a ruce i nohy natažené, odtlačují silou šály směrem pryč.

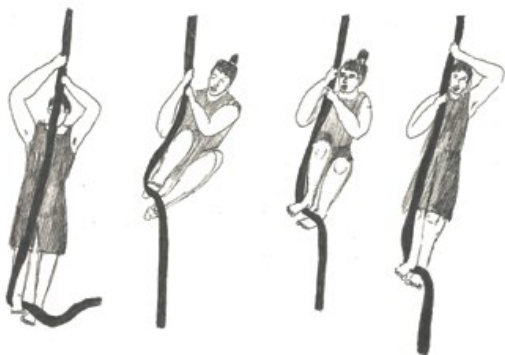
6. NETOPÝR

Šála musí být na bedrech (nad hýžděvým svalem), aby nemohla sklouznout. Nohy se omotávají kolem šály tak, aby šála přicházela od stropu přes vnitřní stehna. Pokud už je pozice pohodlná a stabilní, nemusíme omotávat špičky okolo šály a můžeme nechat nohy široce roztaženy (obr. 4).



7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: ZÁVĚSNÁ AKROBACIE

ŠPLH A PRVKY ZE ŠPLHU

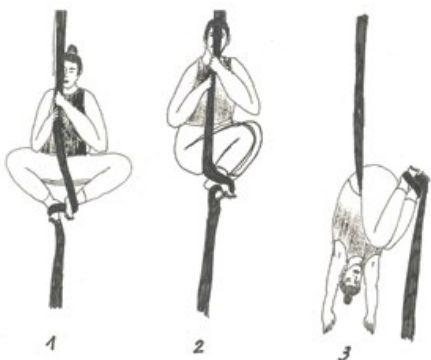


7. RUSKÝ ŠPLH

Pomůžte, pokud pohyb nejdříve vyzkoušíme několikrát v sedě na duchně či žíněnce, abychom nezatěžovali ruce a mohli se v klidu soustředit na nohy. Pokud spodní noha (ta, co jako druhá nabírá šálu na nárt) obtočí první nohu úplně a sešlápne šálu na nártu první nohy, šála skoro neklouže a pozice drží.

8. FRANCOUZSKÝ ŠPLH

Šála prochází kolem středu těla a obtáčíme ji nohou, jako bychom ji chtěli obejmout v náručí. Druhá noha přišlapává šálu na nártu první nohy.

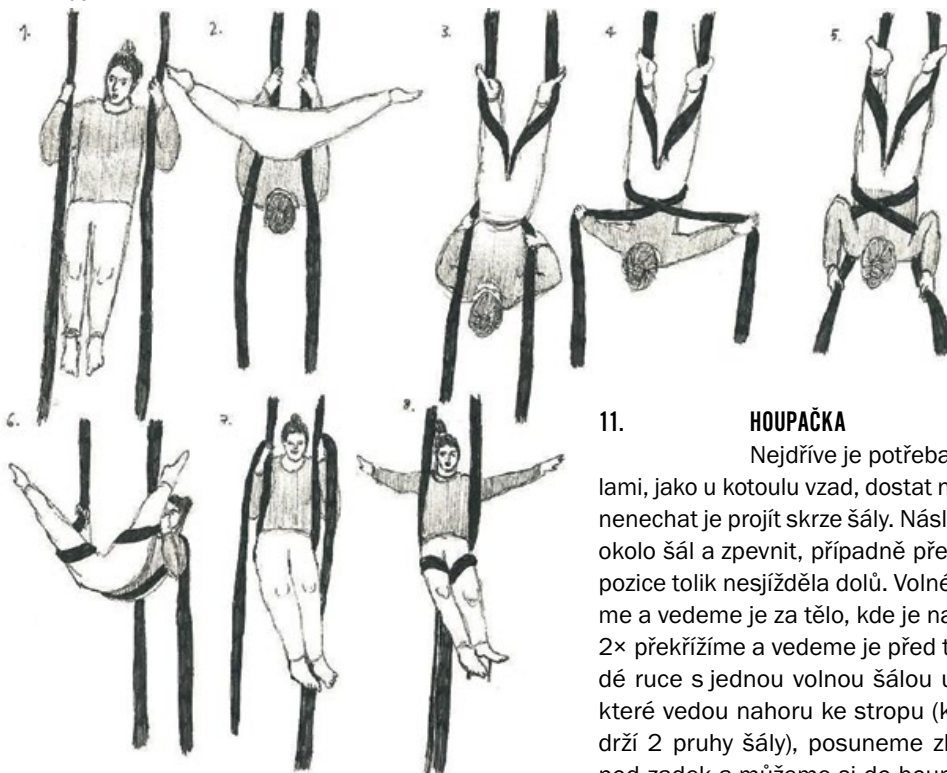


9. KLUBÍČKO

Uděláme jeden šplh ruským stylem a sedneme si do dřepu, chodidla pevně sešlápnutá. Obě kolena jdou na tu stranu šály, kterou nohou začínáme šplhat (ta, jež má celé chodidlo omotané šálou – na obrázku levá noha akrobatky). Šála, na které visíme, je na druhém boku. Následně přikládáme kyčel k šále (na obrázku pravá kyčel akrobatky) a vedeme šálu přes břicho, tělo se balí do klubíčka, hlava a trup se svěšují dolů k zemi. Pokud je pozice komfortní, můžeme pustit ruce, ale nesmíme otevírat zabalení těla ke kolennům.

10. FOOTLOCK

Na obrázku footlock na pravou nohu. Začneme omotáním pravé nohy ve francouzském stylu. Druhou nohou povytáhneme šálu od sebe, aby nám vznikl prostor (účka). Pravou nohu vtočíme dovnitř a ze zadu zevnitř šlápeme chodidlem do připraveného prostoru (účka). Šála musí jít na pravé noze okolo chodidla a Achillovy šlachy, a kolem vnitřního kotníku a vnitřní strany nohy nahoru ke stropu.



11.

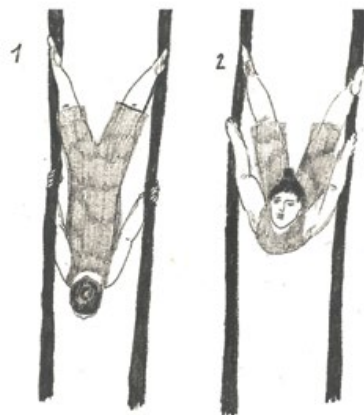
HOUPAČKA

Nejdříve je potřeba projít mezi šálami, jako u kotoulu vzadu, dostat nohy vzhůru, ale nenechat je projít skrze šály. Následně je omotat okolo šál a zpevnit, případně překřížit, aby nám pozice tolik nesjížděla dolů. Volné šály nepouštíme a vedeme je za tělo, kde je na bedrech 1× či 2× překřížíme a vedeme je před tělo. Tam v každé ruce s jednou volnou šálou uchopíme šály, které vedou nahoru ke stropu (každá ruka teď drží 2 pruhy šály), posuneme zkřížení z beder pod zadek a můžeme si do houpačky sednout. Volné konce můžeme vzít mezi stehna, pro jistotu sešlápnout šplhacím sevřením mezi chodidla a ruce můžeme uvolnit. Pozice sjede trochu níže a zůstane stabilní.

12.

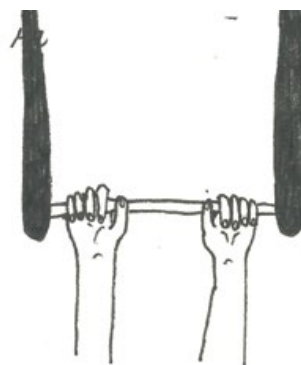
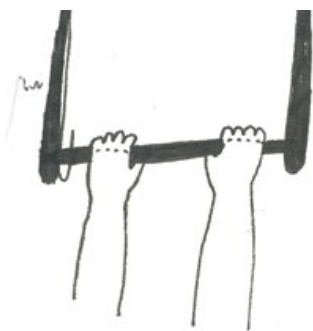
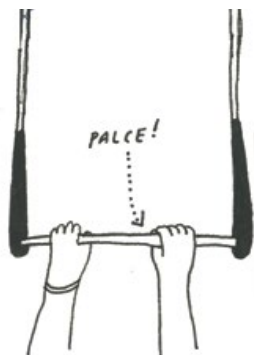
HNÍZDO

Stejně jako hnízdo ze země je i u hnízda ze šplhu nejprve potřeba projít mezi šálami a následně zvednout nohy vzhůru – viz popis hnízdo výše.



7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: ZÁVĚSNÁ AKROBACIE

HRAZDA

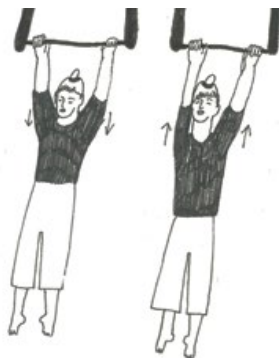


13. BEZPEČNÝ ÚCHOP PALCE

Palce se drží okolo, aby celá trubka hrazdy byla uzavřena naším úchopem a nemohla vyklouznout z prstů, ani když se otáčíme a protáčíme hlavou dolů.

PRVKY POD HRAZDOU

14. VIS ZA RUCI



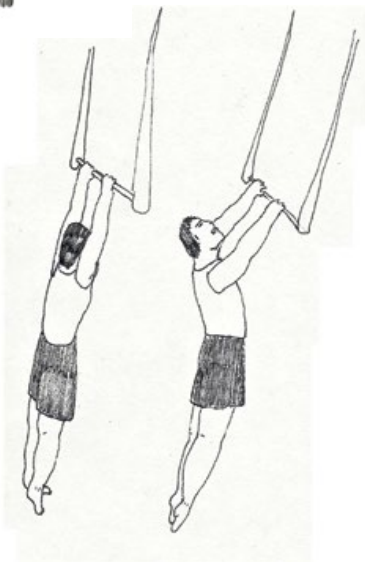
15. POSILOVÁNÍ RAMEN

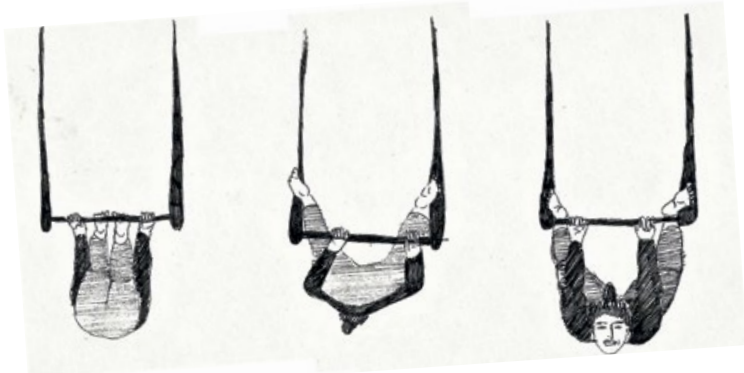


16. SEDMIČKA

Hrazdu držíme palci okolo, pověsíme celé tělo a uvolníme svaly. Následně přitahujeme pouze ramena, abychom vytvořili „dlouhý krk“, ruce zůstávají natažené, ideálně všechny ostatní svaly uvolněné.

Při sedmičce tlačíme hlavu vzad a hrudník nahoru, jako bychom chtěli ukázat hrudní kosti směrem ke stropu, ruce zůstávají natažené, tlačí proti hrazdě.

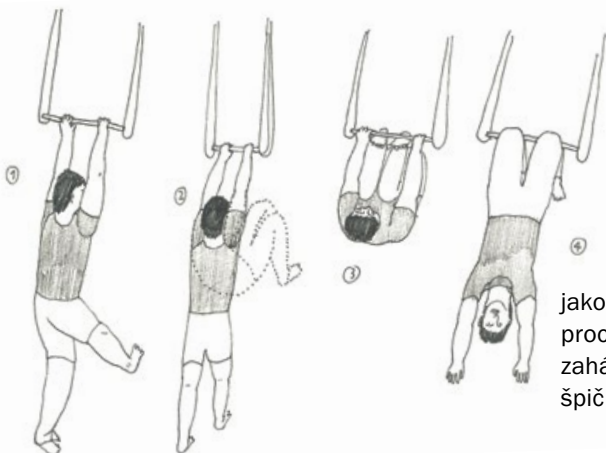




17.

HNÍZDO

Stejně jako u hnízda na šále, akorát ruce se drží hrazdy a nohy se zaháknou za lana vedoucí nahoru ke stropu.

**18. VIS ZA KOLENA**

Hrazdu držíme zeširoka palci okolo, jako při kotoulu vzad sbalíme tělo a nohy, chodidla procházejí pod tyčkou hrazdy a následně se nohy zaháknou kolena za hrazdu. Paty tlačíme k hýždím, špičky propnuté.

PRVKY NA HRAZDĚ

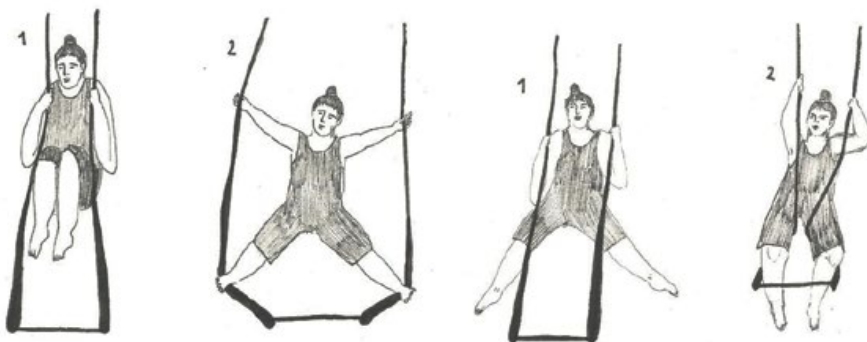
19.

MODELKA

V sedu na hrazdě se natočíme zády k jednomu z lan a opřeme se o něj co největší délkou páteře. Noha na stejné straně, jako se opíráme o lano (na obrázku levá), se překříží přes druhou nohu, a to až za hrazdu, za lano na druhé straně. Rukama se držíme za hlavou, nad hlavou. Pokud je pozice komfortní a stabilní, můžeme povolovat úchop rukou až do nedržení se rukama.



7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: ZÁVĚSNÁ AKROBACIE

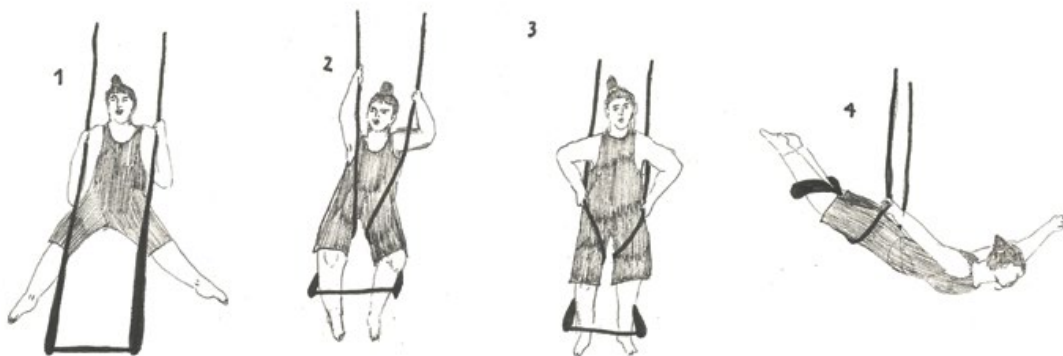


PRVKY NAD HRAZDOU

20.

PAVOUK

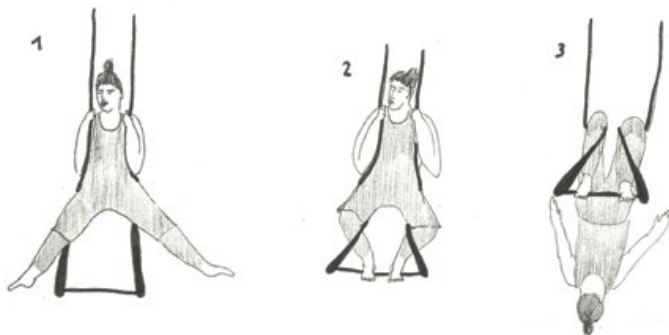
Ze stoje na hrazdě ideálně na natažených rukou nadlehčíme nohy a každou opřeme o provaz do strany – jako u domečku na šále na uzlu. Nohy i ruce jsou natažené a odtlačují lana pryč, centrum těla zpevněné.



21.

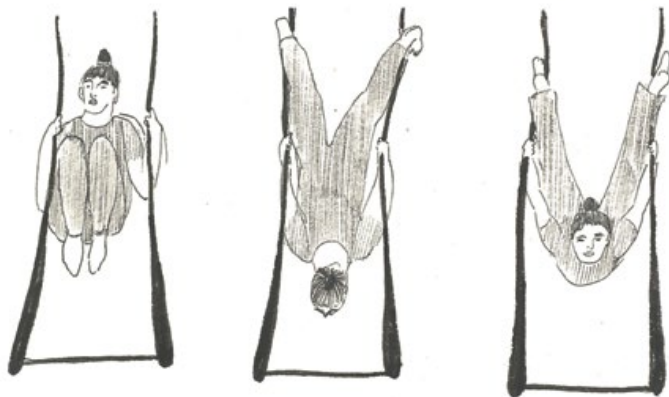
GALEONA (SUPERMAN)

Ze stoje na hrazdě omotáme nohy jako při francouzském šplhu (jako bychom chtěli lana obejmout) a necháme projít špičky až po kolena za tyčku hrazdy. Tělem projdeme skrz lana dopředu a držíme lana u kyčlí. Předkláníme tělo vpřed a tlačíme paty nahoru, aby bylo tělo v prohnutí. Můžeme pustit jednu ruku, druhá se ale stále drží.



22. VIS ZA ZAMOTANÁ KOLENA VZAD

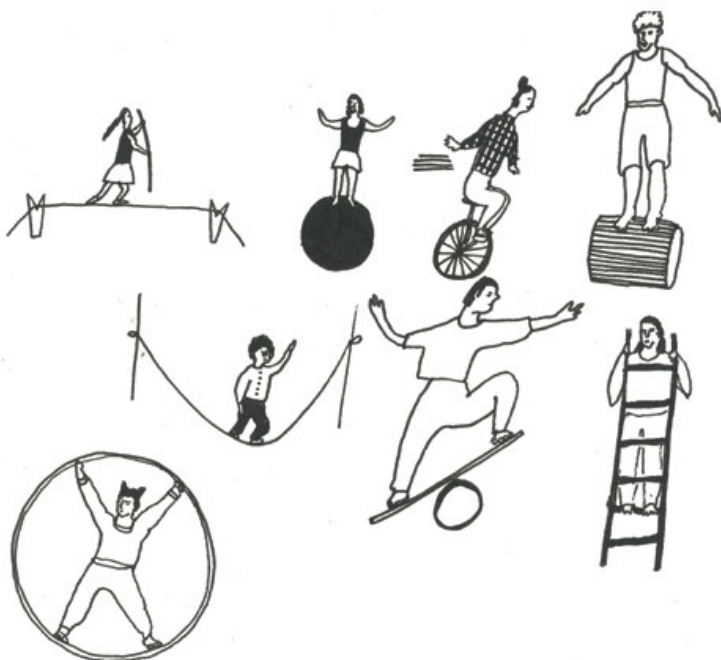
Ze stoje nadlehčíme nohy a jdeme s nimi před lana a zvenku okolo omotáme tak, abychom si zase špičkami stoupli na hrazdu. Následně si sedáme do dřepu a spouštíme tělo vzad, až nakonec můžeme pustit ruce úplně a trup necháme svésit k zemi, paty tlačíme k hýždím.



23. HNÍZDO V PROVAZECH

Viz hnízdo na šále ze země a ze šplhu.

7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: BALANČNÍ TECHNIKY



Balanční techniky

Balanc cvičíme všichni od prvních měsíců života. Dalo by se říci, že jsme balanční profesionálové. Proč tedy končit chůzí, když nám naše tělo a celý svět kolem nabízí další a další výzvy, jak tuto základní lidskou dovednost rozvíjet? Balancování zároveň zapojuje obrovské množství našich svalů, a hlavně ty hluboké, co drží postavu vzpřímenou, obepínají kotníky, kolena a ostatní klouby, pomáhají držet správně napnuté svaly břicha a hýždí. Meditativní rovina balancování pak přináší dostatečný čas a klid na vnímání vlastního těla a všech procesů, které se podílejí na našich pohybech, můžeme si uvědomit, kde vznikají a jak se navzájem podmiňují. Jak tedy lépe poznat sama sebe?

V cirkusové pedagogice můžeme balanc použít jako aktivitu, kdy se jednotlivec soustředí sám na sebe, na daný úkol (balancovat na laně, kouli či jednokolce.). Při balancování mu ostatní realita mizí a stejně tak, jako při meditaci, je plně ponořen v okamžiku teď a tady. V tu chvíli balanc funguje. Pro děti, které jsou ve skupině opatrnější, ale i pro ty, které potřebují trochu „zklidnit“, je to ideální, fyzicky méně náročná aktivita. Zároveň ale můžeme balanc použít jako aktivitu skupinovou, jako práci týmu, kdy všichni drží kouli, aby na ní jeden člověk mohl zůstat v klidu stát. Anebo všichni drží napnuté lano, aby jeden provazochodec mohl přejít, stejně tak, jako všichni v pyramidě pevně drží, aby ti, kteří vylezou až na úplný vršek, mohli zazářit.

Protože dosažení stavu, kdy člověk své tělo ovládá, rozumí mu a dokáže adekvátně zareagovat ve správnou chvíli, je běh na dlouhou trať, studenti se při trénování těchto disciplín učí trpělivosti,



pokoře, tvrdé práci a posilují svou vůli. Zároveň se základní cvičení naučí překvapivě rychle téměř všichni a každý krůček na schodišti k balančnímu nebi opět posílí sebedůvěru a přikrmí motivaci.

Balancovat se dá skoro na všem, takže nezáleží, zda použijeme kulatá polínka dřeva, nebo profesionálně vyrobené pomůcky. Pozitivní efekt na tělo i psychiku studenta to bude mít stejný.

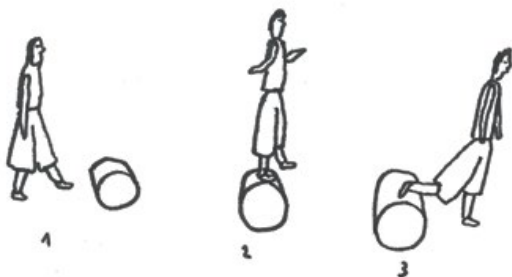
Materiálů, které se v balančních technikách používají, je mnoho. Například napnuté či prověšené lano, chodící koule, válec a rola bola, jednodkolka, akrobatické kolo, žebřík, cyr wheel. My se zaměříme na základní cvičení pro chůzi po laně, válec a rola bola.



VÁLEC

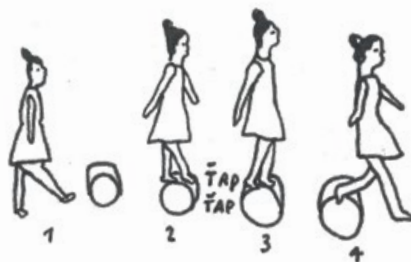
Válec je, po balancování jen se svým tělem (třeba na jedné noze apod.), jeden ze základních kamenů balančních technik. Válce, které používáme my, nejsou příliš tlusté, to znamená, že výška (cca 15 cm), ve které se nachází student (tedy jeho chodidla), je velmi nízká, a tak se vždy může „zachránit“ jednoduchým položením nohy na zem. My máme plastové tvrzené trubky, které se používají třeba na stavbu plynových potrubí. Ale lze vzít téměř cokoliv, co bude mít hladký povrch, je na tom možný plynulý pohyb a bezpečně unese váhu studenta (klidně krásné dřevěné polínko).

KROK PŘES VÁLEC TAM A ZPĚT



Válec máme před sebou položený napříč. Jedno chodidlo položíme na válec, uděláme přes něj krok a rovnou došlápneme druhou nohou zpět na zem. Ideálně se ještě přidržujeme jednou rukou ramena kolegy nebo stěny, žebřin apod.

KROK-SUN-KROK PŘES VÁLEC



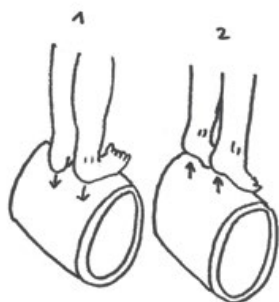
Položíme jednu nohu na válec. Postavíme se na ni a na válec přidáme druhou nohu. Chvilinku vydržíme a první nohou opět uděláme krok na zem, následně i druhou nohou. Ideálně se ještě přidržujeme jednou rukou ramena kolegy nebo stěny, žebřin apod.



Stojíme oběma nohama na válci a zkusíme pomalu hledat, kam až můžeme válec nechat pokulit, abychom ho ještě mohli zastavit a neudělat krok. Hledáme tzv. brzdy – vpředu jsou to prsty u nohou, vzadu jsou to paty.

7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: BALANČNÍ TECHNIKY

PATA - ŠPIČKA - CELÁ NOHA



KOLEČKO (ZVEDÁNÍ NOHOU, RUKOU,
PODŘEP, POPOJET DOPŘEDU, POPOJET DOZADU)



Stojíme na válci, nadlehčíme jednu nohu a dotkneme se válce patou, pak špičkou, pak opět položíme celé chodidlo na válec a opakujeme druhou nohou.

Uděláme s kamarády kolečko – nejprve je lepší, když se střídají člověk na válci a člověk stojící pevně na zemi. Následně můžeme udělat celé kolečko jen z lidí na válci. Chytíme se za ruce nebo opřeme navzájem za ramena a společně, s lepší stabilitou, zkusíme různá cvičení, jako jsou podřepy, zvednout jednu nohu, poťapat všichni dopředu do středu kruhu a zase od sebe apod.

VLÁČEK

Stojíme za sebou. Opět je nejdříve jednodušší, když se v řadě střídá člověk na válci a člověk pevně na zemi, následně můžeme udělat vláček jen z lidí na válcích. Vláček postupně nastoupí na válce, drží se za ramena nebo za boky a může se zkusit společně pomalu rozjet vpřed. Zkusíme různá cvičení – jízda vzad, máváme všichni pravou rukou, všichni si musí přidřepnout, když vláček podjíždí most (lektor přidrží ve výšce hlav třeba obruč či kuželku), apod.





ROLA BOLA

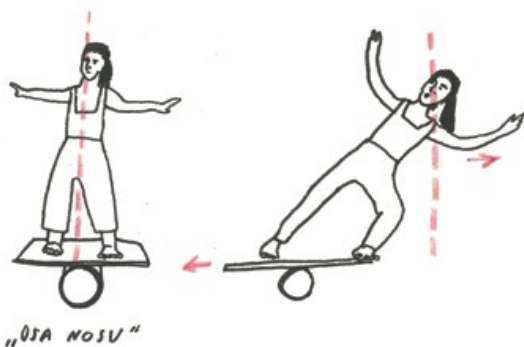
Když na válec položíme desku, získáme úplně jinou dimenzi balancu. Je to trochu výš, je to stranový balanc (zatímco na válci byl převážně předo-zadní), je to rychlejší, má to větší rozměry. Deska by měla být široká alespoň na velikost chodidla studenta a delší než šířka jeho ramen.

Nejdůležitějším pravidlem je pravidlo „osa nosu“. Pokud stojíme na desce – přičemž obě chodidla se během balancování nesmí zvednout z desky – svíslá osa nosu musí neustále setrvávat mezi koleny. Jakmile se osa nosu dostane mimo koleno, těžiště těla se dostává mimo balanční základnu a deska odjíždí po válci na druhou stranu, než kam padá tělo.



CENTRUM

SPOTTER



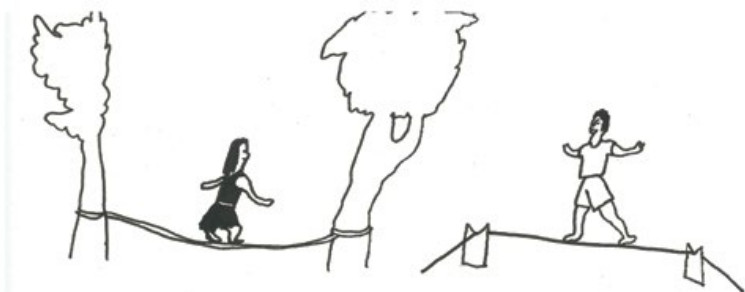
„OSA NOSU“

Vždy je nejlepší začít u opory. Student má rola bola připravená tak, aby byl obličejem k opoře. Nastoupí nejdříve spodní nohou na desku, pak položí na druhou stranu desky druhou nohu a zatíží ji. Drží (opírá) se o ruce a zkusí si sám „osahat“, jak rychle deska po válci přejede na druhou stranu. Záda by měla být rovná, nohy mírně pokrčené v kolenou (aby balanc vycházel ze svalů nohou, a ne z kyčlí či zad). Jakmile se trochu osmělí, může zkusit uvolňovat držení se, začít se třeba jen opírat, pak se opírat jen pár prsty, jedním prstem, až dojde k balancování bez držení (ruce připravené nad oporou pro případnou záchranu).

V tuto chvíli je vhodné vzít rola bola dál od opory, do prostoru, ale přidat jističe (spottera). Ten stojí za rolabolařem a hlídá jeho „centrum“ – kyčle. Cílem není studenta držet nebo chytit, ale zajistit, že se v případě velkého vychýlení student nezraní.

V prostoru je pak ideální si zkusit znovu nástup (bez opory je to o něco těžší) a bezpečný sjezd zpátky do zastavení, podřep až dřep s rovnými zády, zvednutí předmětu ze země před sebou a manipulaci předmětu (míček, šátek) během balancování.

7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: BALANČNÍ TECHNIKY



LANO/SLACK-LINA

Provazochodectví je jedna ze základních disciplín, která se nám vybaví, když se mluví o balancu. Máme mnoho možností, jak k technice přistupovat (ať už jde o chození po slack-lině, napnutém lanu, funambulismus atd.), zde nastíníme jen všeobecné základy.



Úplně prvním cvičením je balancování na jedné noze na zemi. Můžete si prvek ztěžovat tím, že střídavě zavíráte jedno a pak druhé oko, zkoušíte to úplně poslepu nebo polohujete hlavu do jiných pozic, než je vašemu balančnímu orgánu (v uchu) přirozené – tzn. hlava v předklonu, záklonu, úklonu atd. Už při těchto jednoduchých prvcích byste měli myslet na správnou pozici těla. Stojí rovně, střed těla je zpevněný, záda jsou rovná, ruce jsou v pozici „svícňů“ – široce předpažené povyš, předloktí a zápěstí uvolněná, pohyblivá. Pokud se vám podaří udržet balancování pomocí předloktí a správné polohy rukou, a také mít pod kontrolou největší balanční pohyb v oblasti kotníků, můžete si být jisti, že daný prvek bez problémů zvládáte.



POSTOJ

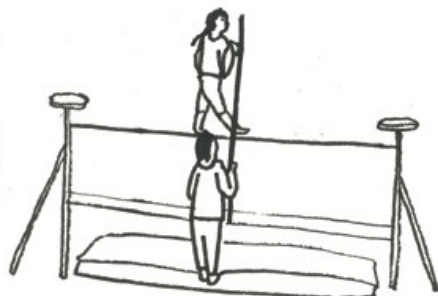


Všechny prvky můžete nejdříve zkusit na zemi na „čáře“, poté již na něčem o malinko vyšším, třeba na dřevěná laťce s „patkami“ nebo na smetáku (důležité je, aby se vám trenážer nezvrtnul a nedošlo ke zranění kotníku).



Když se již dostanete na lano jako takové, je nejdříve důležité zjistit, jak jste vysoko, vyzkoušet si záchranu, a to v tomto případě znamená bezpečný, kontrolovaný seskok. Několikrát si vylézt na nástupní plošinu (místo) a snožmo seskočit střídavě na obě strany. Následuje první krok, jedna noha na laně a opět seskok na stranu volné nohy. Toto je třeba vyzkoušet několikrát na obě strany. Kdykoliv se totiž potom nebudete cítit dobře, nebudete si jistí, nebudete mít svůj balanc pod kontrolou, bezpečný seskok oběma nohama na stejnou stranu od lana je jistojistá záchrana.

Samotná chůze poté ideálně začíná s dopomocí. Nejlepší je dřevěná tyč (třeba od koštěte), které se provazochodec může oběma rukama držet, a tím zamezit přílišnému rozkmitu do stran. V tuto chvíli se seznamuje s výškou lana, se správným pokládáním chodidel (po délce, co největší plochu chodidla na laně, vždy nejdříve nahmátnout špičkou, položit správně chodidlo a pak teprve přenést váhu) bez zrakové kontroly a také s prvními triky, aby se obava z případné výšky rozpustila. Může si vyzkoušet jít vpřed, pozadu, udělat dřep či holubičku.



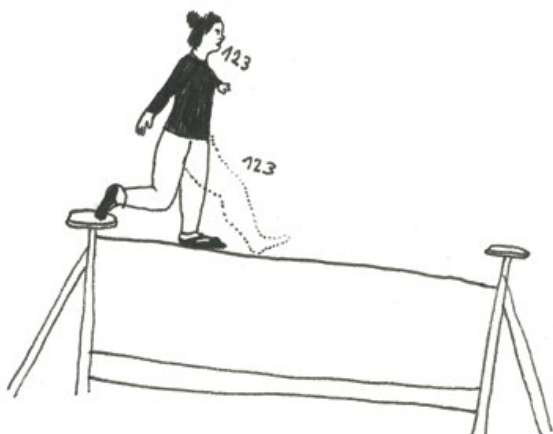
7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: BALANČNÍ TECHNIKY



A stejně jako u rola bola, jakmile se trochu osmělí, může zkoušet uvolňovat úchop dřevěné tyče a začít se o ni jen opírat apod.

Chůze bez pomocné opěry je pak ale zase návrat na téměř úplný začátek. Tělo a psychika nás nenechá pokračovat, musíme balanc a jistotu najít znovu. Ideální je nespíchat a pokorně zkoušet přidávat krůček po krůčku. Balanc si nelze podrobit, nelze nad ním vyhrát, jde spíše o jeho hledání a získávání.

Svým studentům tady doporučujeme, ať si zkusí z následujícího místa udělat jeden krok (ruce a volná končetina jsou v prostoru a jemnými pohyby balancují), pohled je fixovaný na nějakém pevném bodu před nimi (ideálně ve výšce očí), vydržet na noze tři vteřiny a udělat další krok. Tam opět vydržet tři vteřiny a seskočit. Následně mohou začít přidávat krok za krokem s tím, že není podstatné, kolik kroků udělají, jde o dobu, kdy mají balanc pod kontrolou. Když se totiž ženou za množstvím kroků, za kvantitou, a ne kvalitou, může se stát, že položí špatně chodidla, vytočí nohy na různé strany, nekontrolují, zda je jejich opora správně, a tím si koledují o úraz.





Klaunerie a herectví

Cirkus je ve svém jádru performativní umění a, jak již bylo zmiňováno dříve, skvělé místo, kde lze naplno popustit uzdu fantazii a vydat se do říše snů. Performerem může být každý, kdo něco předvádí. Když vyjdu před lidi a zažongluji čtyři míčky, mohu se považovat za performera. Ale právě propojení s hereckými principy a klaunerií, přinášení příběhu, vytváření jiných světů a reality přímo před očima diváků, vypíchnutí pointy, proč zrovna teď a tady jsou čtyři míčky, co tím chci říct, to posunuje hranice cirkusu jako takového a láká publikum na představení. Ta možnost vidět něco nevídaného, zažít něco nečekaného. Vystupování před publikem není nutné a rozhodně ho nikomu nenutíme. Ale výhody, které nám proces přípravy na vystoupení, a pak i vystoupení samotné, přináší, jsou velké a shodují se s benefity dramatické výchovy (např. rozvoj estetický, emocionální, zlepšení verbální i neverbální komunikace, kritického myšlení, obrazotvornosti, tvořivosti, práce na sebezpoznání, sebekontroly apod.).

Rozhodně se zde nechceme pouštět do rozboru divadla a herectví jako takového, ani se nořit do hloubek umění klaunů. V naší práci s dětmi dokonce ani nemůžeme mluvit s čistým svědomím o klaunerii (vždyť spousta dětí je vlastně přirozenými klauny; reagují bezprostředně, bez oněch nánosů a filtrů, které se s životem hromadí). Nám jde spíše o přípravu jejich mysli, jejich performativního intelektu, o porozumění vztahu umělce a diváka a vztahů vystupujících mezi sebou. Proto nepoužíváme čistě principy klaunerie ani nevychováváme ryzí herce. Kombinujeme a vybíráme to, co je zrovna ve vývoji našich cirkusových umělců

7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: KLAUNERIE A HERECTVÍ

potřeba. Pokusíme se zde nastínit některé principy a náhledy, se kterými se nám dobře pracuje.

Kde to všechno začíná? Je to již v samotném pojmenování herce – hra. Jakmile je dítě schopné si začít hrát „na něco“, začne si vytvářet příběhy. Tady se začíná rozvíjet fantazie, předměty běžné reality se proměňují v živé bytosti i celé krajiny, skládají se staré i nové zápletky, objevují se nové postavy s různými charaktery. A co je nejdůležitější, nehodnotí se. Nedá se říct, že si někdo hraje špatně, protože si představuje jen obyčejné pejsky místo fantastických draků. Každý si hraje tak, jak ho to zrovna nejvíc baví. Přesně tuto fantazii se během cirkusových lekcí snažíme podporovat a rozvíjet, kam až to jde.



Už při všech rozechřívacích hrách, kdy se děti mění v opice a pronášejí do svého hnízda kokosové ořechy (žonglovací míčky) skrz nebezpečný prales plný hladových tygrů, se všechny mění v herce. Když žonglujeme se šátky a kolem proskotačí dívka ověšená šátky a volá „Jsem víla!“ (a hned vedle přestane žonglovat chlapec, stojí na místě, ověšen šátky a jen zamručí „Pššt, jsem keř...“), to je pro nás přechod od herců v klauny. Ta chvíle, kdy reagují na momentální situaci, na to, co se děje okolo, a nechají se vést svou okamžitou reakcí, nalezením pointy (podstaty, jádra).

Ale nejde jen o vlastní impulzy a fantazii, o okamžité reakce. Není třeba se dlouze zmiňovat o nervozitě, když máme před někoho předstoupit a něco prezentovat, to nejspíš každý zná ze školy,

a mnozí z doby ještě dřívější. Srdce buší rychleji, svaly a končetiny se mohou začít třást, potí se nám ruce, myšlenky začínají poskakovat jako zajíci, případně se úplně rozprchnou nebo zůstanou zmražené na místě. Ty, co zůstanou, dokola omílají katastrofální scénáře.

Být nervózní, mít trému a obavy, je v pořádku. Důležité ale je tyto obavy umět ovládnout a pracovat s nimi, využít je ve svůj prospěch, dokázat z nich vytěžit co nejvíc tím, že je poznáme, ochočíme a vytrénujeme, zaměříme potřebným směrem. Je to takový trénink mysli, poznávání sebe sama. Tato cesta vůbec není lehká, ač cvičení a trénink těchto dovedností se nemusí zdát zdaleka tak namáhavý jako jiné disciplíny. Jde o vnitřní proces, těžko měřitelný, zevnitř i zvenku těžko rozpoznatelný – zlepšují se vůbec? A právě proto je klaunerie, herectví, přítomnost na jevišti mnohem těžší disciplínou, než by se na první pohled mohlo zdát. Naštěstí ji můžeme vyvážit obrovskou dávkou radosti, zábavy a litrů slz smíchu, takže ač je již naše strádání při tréninku těchto dovedností jakékoliv, rozhodně se vyplatí.

Nejjednodušeji by se dala cvičení této disciplíny rozdělit na tři základní skupiny, a to podle toho, na co se zaměřují:

- na sebe
- na ostatní okolo (lidi i věci, prostředí)
- na publikum, diváka

na sebe ...



na ostatní ...



na diváka ...



7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: KLAUNERIE A HERECTVÍ

Aktivity, které se zaměřují na sebe, se zabývají převážně motivacemi (proč tady jsem a proč dělám zrovna tohle a zrovna takhle) a zkoumáním našich vlastních reakcí. Je to takové „bytí sám se sebou“, „poznávání sebe sama“. Naše mysl je zanesena různými „filtry“, jak se vidíme, jak nás vidí společnost, co se od nás očekává, jak bychom chtěli být přijímáni apod. Pokud se nám během různých cvičení podaří některé tyto filtry vypnout, budeme velice překvapeni, jakých reakcí jsme schopni. V tom nám pomohou aktivity, kde se tělo a mozek dostává do úplného zahlcení akcí a vyhodnocování svých vlastních aktivit. Na nějaké „Jak to asi vypadá?“ už prostě nezbývá kapacita. Trénovat „sebeuvědomění“ můžeme nepřeborným množstvím cvičení, zmíníme například:

Zmatený klokan – jde o jedno ze „zvířátek“. Klokan skáče snožmo, nejdříve vpřed, pak vzad, pak vpravo a pak vlevo. Tímto pohybem se ale musí pohybovat dopředu a překonat celou tělocvičnu. K tomu ale používá protipohyb hlavy (opačný pohled). To znamená, že když skočí dopředu, podívá se pod sebe, když skočí dozadu, podívá se nad sebe, když skočí vpravo, podívá se vlevo, a když skočí vlevo, podívá se vpravo. Těžší variantou tohoto cvičení je „Ukaž jinam“. Student přechází (nejprve pomalu a postupně zrychluje) tělocvičnu. S každým krokem nejdříve ukáže prstem někam a zároveň se tam podívá. S dalším krokem ukáže druhou rukou někam jinam a podívá se tím směrem. Když toto zvládne ve větší rychlosti, zkusí opět přidat proti-pohled. Takže s každým krokem někam ukáže prstem, ale podívá se na opačnou stranu. Cílem je dosáhnout rychlosti pospíchajícího člověka.





Další aktivitou, která stojí za zmínku, je 5 rychlostí. Ta sice není tak kapacitně náročná, dá se ale velmi dobře kombinovat s dalšími úkoly a cvičeními. Jde v podstatě o to, být schopen vnímat, jakou rychlostí se pohybují. Když 0 je úplně zastavení (ale úplně, totální zmrznutí, nemělo by být vidět, že dýchám nebo že mrkám, žádné zvuky, totální nehybnost) a 5 je největší rychlost daného pohybu, které jsem zrovna v daném prostoru schopen. Toto můžeme cvičit již s úplně malými dětmi (můžeme zkusit už od 3 let – zde samozřejmě nepoužíváme číselnou řadu, ale slovně ji určíme: vůbec se nehýbáme – hodně pomalu – pomalu – rychleji – nejrychleji, začínáme na třech stupních). Schopnost vnímat, jak se pohybují, ale zároveň reflektovat a „přesně“ adaptovat signály, které mozek do těla posílá a zároveň které z těla dostává, je nelehký úkol.

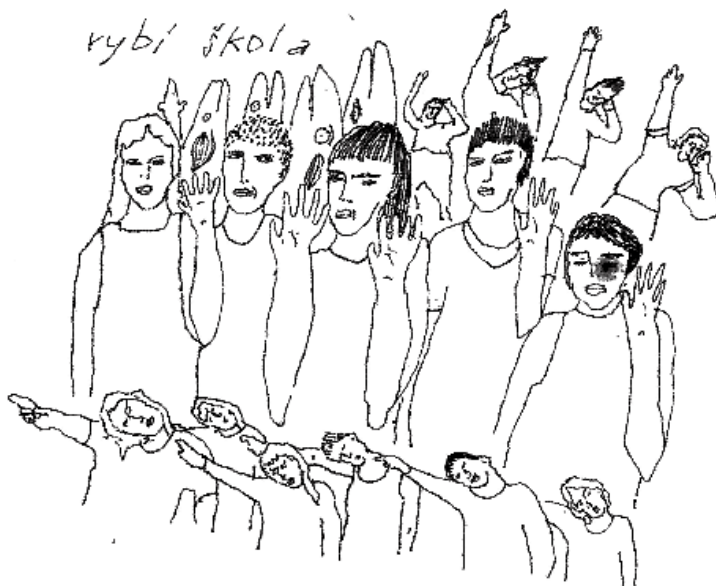
Zase o další obtížnostní stupeň dále je podobná aktivita, 6 + 1 napětí. Jde již o komplexnější princip, nejen o rychlost, ale i veškerý pohyb celého těla a vnitřní napětí, naladění celého člověka. Zde je 0 stav těsně po probuzení. Už jsme vzhůru, ale ještě jsme možná neotevřeli oči, tělo je stále celé měkoučké a pomalé. 1 je potom stav, kdy už se mohu podívat na hodinky, zívám, protahuji se, protírám si oči. Při 2 už vím, že budu muset opustit dům, takže si v klidu myji zuby, připravuji si snídani, oblékám se. Víím, že mě něco čeká, ale ještě to není tady. 3 je naše normální rychlost, napětí, když vyjdeme z domu a jdeme do školy, do práce, za povinnostmi, musíme stihnout autobus nebo tramvaj. Při 4 už autobus jede, už ho vidím a víím, že když ho nestihnou, tak přijdu pozdě a bude průšvih. 5 je speciální situace – jsme v práci či ve škole a někdo

7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: KLAUNERIE A HERECTVÍ

nahlásil, že v místnosti, kde jsme, je ukrytá bomba. Při 6 nejen, že je v místnosti bomba, ale víme již, že tiká a že máme 20 vteřin do výbuchu. A opět tady animovanou hrou „na něco“ získáváme hodnotné zkušenosti o vlastním těle, reakcích, pocitech, které když poté dokážeme přenést i do jiných činností a aktivit, do představení, rozdíl bude poznatelný na první pohled.

Cvičení, která se zaměřují na vnímání okolí, prostředí, kolegů – to jsou všechny skupinové hry, kdy musíme dávat pozor na to, kde se kdo a co nachází, předvídat, kam jeho pohyb bude pokračovat. Ať už to jsou moji kamarádi ze skupiny, nebo pohybující se objekty.

Rybí škola je cvičením nejpřirozenější strategie přežití býložravců, a tou je synchronizace (stejná šance pro každého). I vizuálně nám všechny synchronizované aktivity přijdou ladné a lidstvo si na nich zakládá. Ať už jde o vojenskou přehlídku, synchronizované plavání, či skupinové tance. Stejně jako rybky v hejnu se pohybují jako jeden organismus, i při tomto cvičení se studenti pokoušejí naladit se na skupinu, sjednotit rychlost a pohyby, vnímat se navzájem a spolupracovat bez domlouvání a ujednaného vedení.





Stádo / 3 zvířátka různých výšek (viz Zvířátka str. 140) se zaměřuje na koordinování rychlosti pohybu s kolegy a zároveň vnímání změn pohybů dvou spoluhráčů. Dělat pohyb a zároveň dávat pozor, co se děje okolo mě, a potlačit své ego ku prospěchu společného cíle a přizpůsobit se (ne vždy přijde změna ode mne a ne vždy mohu dělat pouze ten pohyb či zvířátko, které je mi nejpohodlnější).

Stejně tak Vor, kdy se jako skupina snažíme vybalancovat náš neutuchající pohyb na pomyslném voru na moři tak, aby se s námi nepřevrátil, je zaměřen především na pozorování kolegů a předvídání jejich pohybů. A někdy to musím být právě já, kdo nedokončí svoji dráhu a bude ji muset rapidně změnit, protože já mám nejlepší výhled na situaci a mohu zabránit akumulování lidí na jednom místě. Pokud nám to skupina krásně zvládá, můžeme ztížit přidáním hry Vždy 1 leží. Hráči se stále pohybují jako při Voru, ale rozhodování, kdo si lehne a kdy ležící vstane, musí probíhat v celkovém naladění a souznění skupiny. Jednotlivci v tuto chvíli nejsou důležití, pouze skupina a její cíl. Když do toho ještě přidáme různé rychlosti nebo různá napětí, má naše centrální nervová soustava o zábavu postaráno.

Z již zmíněných her (výše v jiných disciplínách) můžeme použít třeba Lovci a ovce, kde je opravdu nelehkým úkolem soustředit se na dovednost přesného házení a chytání se spoluhráči v pohybu a komunikace s nimi, zároveň sledování a předvídání pohybů lovených ovcí (a jejich klamání naznačovanými manévry), a ve stejném rytmu i sledování, kdo se přelévá z týmu ovcí do týmu lovců, a využívání celého potenciálu spoluhráčů.

7.2 DIDAKTIKY CIRKUSOVÝCH DISCIPLÍN: KLAUNERIE A HERECTVÍ

Stejně tak Triangle mohou posloužit jako krásná hra zaměřená na vnímání pohybu mých parťáků z týmu, zároveň chytání a odesílání kutálejícího se míčku a letícího klobouku, a zároveň pohybu mě samotného, když se snažím nedotknout kutálejících a letících předmětů jiných hrajících skupin a uvolňovat se do prostoru, kam mi moji spoluhráči mohou přihrát.

Třetí skupina aktivit, zaměřených na diváka, už má svoje specifika v opravdovém předvádění něčeho někomu. V navazování kontaktu a vztahu s lidmi, kteří jsou tady, aby se na nás podívali a zareagovali. A my jsme tu pro ně. Můžeme zmínit například:

Vyplázní, skoč, usměj se – v rámci hry studenti vyhledávají oční kontakt a předvádějí danou činnost. Zároveň je činnost předváděna jim někým jiným. Učí se nevyhýbat očnímu kontaktu, ale aktivně ho vyhledávat, nestydět se za někdy směšné či prazvláštní činnosti, které předvádějí (třeba lososí výskok – vyskočím snožmo s rukama u těla a snažím se ve výskoku vlnit celým tělem – jako když losos přeskakuje překážky v říčce), a zároveň aktivně přijímat, že je jim něco předváděno (výchova diváka k otevřenosti a aktivnímu přístupu – nejen konzument, ale spoluúčastník).

Dalšími aktivitami může být například zasoustředění se na to, jak jsem orientován k publiku ve vztahu k „triku“, aktivitě, kterou předvádím. Například v závěsné akrobacii, kdy se mi šály různě točí nebo se otáčím hlavou dolů, můžu prvek začít obličejem k lidem, ale jeho finální vyhotovení poté bude k lidem zády. To samé u pyramid, některé jsou poutavější zepředu, některé více vyniknou z boku (nemluvě o způsobu, jakým se do pyramidy dostanu, jak se pohybují při její stavbě apod.). V žonglování například s kruhy mnoho triků vynikne, pokud stojíme bokem. V lekcích je vždy prospěšné, když si jednotlivci či skupinky ukazují prvky či sekvence navzájem. Nejen, že si ujasní svoje postavení vůči publiku, ale zároveň se učí přijímat i dávat konstruktivní kritiku či potřebné rady.

Další zajímavou aktivitou je rozdělení vystoupení na několik samostatných částí, aby nám nesplývalo v jeden rozmazaný celek. Student či dvojice si vybere činnost (např. hození míčku do vzduchu a jeho chycení). Přejde před publikum, zastaví se na místě, které si myslí, že je pro jeho ukázkou nejlepší. Podívá se na publikum (ideálně se zhluboka nadechne a vydechne), předvede svůj trik a opět se podívá na publikum. Následně se ukloní, opět pohled na publikum a odchází. Všeobecně se při představeních potýkáme s trémou, a tudíž i jiným plynutím času. Srdce nám buší

rychleji, než jsme zvyklí, a i naše vnitřní hodiny se zrychlí. Mnoho dětí pak představením prosviští, mění pozice a aktivity mrknutím oka, rodiče to nestačí sledovat, natož nafotit, a pak zjistí, že už má hotovo, a ještě polovinu času před sebou a nemá co dělat. Proto je třeba již od malých cirkusáčků postupně pracovat na zklidnění a načasování, na podání naší ukázky publiku, na vycítění potřebného času, kdy si diváci mohou prohlédnout zajímavý „obraz“ nebo vychutnat vtip či pointu.

Přiměj publikum udělat je již náročné cvičení pro starší. Performer dostane tajný úkol. Přiměj publikum, aby udělalo „Wow!“, aby zatleskalo nebo se zasmálo. Performer pak může předvádět cokoli, jakkoli, je to jen na něm. Může střídat disciplíny, aktivity, herecké dovednosti, styly, přicházet a odcházet, jak se mu zlíbí. Uspěje, když jeho diváci adekvátně zareagují. Tato aktivita je velice důležitá pro vycítění se do publika a neprojektování do nich svých reakcí, ale uzpůsobování vlastních činností reakcím publika. Zároveň vhodným zařazením této hry ve vývojové fázi skupiny můžeme rozvíjet sílu vůle a odhodlání nevzdát se. Jde toho dosáhnout, někdy ne na poprvé, někdy ani po pěti změnách publikum nedělá, co potřebujeme, ale když budeme otevření a budeme to brát jako hru a zároveň studium reakcí diváků, získáme obrovské množství informací a zkušeností. Nemluvě opět o výchově zbytku skupiny, diváků, k citlivosti a otevřenosti, vnímavosti vůči vystupujícím, a tudíž i v budoucnu většímu zapojení se do vztahu performer-divák a hlubšímu „užívání si“ různých vystoupení.





slovo závěrem

poděkování

8

slovo závěrem

Tato kniha shrnuje 11 let zkušeností CIRQUEONu na poli cirkusové pedagogiky. To sice není moc v porovnání s kolegy z Evropy, jejichž centra mnohdy slaví i více než 30 let existence. Ale právě díky tomu, že jsme mohli stát na ramenech těchto obrů, jsme rostli rychle a získávali sebedůvěru. Ochota, se kterou se s námi dělili o své zkušenosti, a jejich podpora byly mimořádné. Doufáme, že je i z této knihy cítit naše touha sdílet, podporovat a motivovat, a ne poučovat.

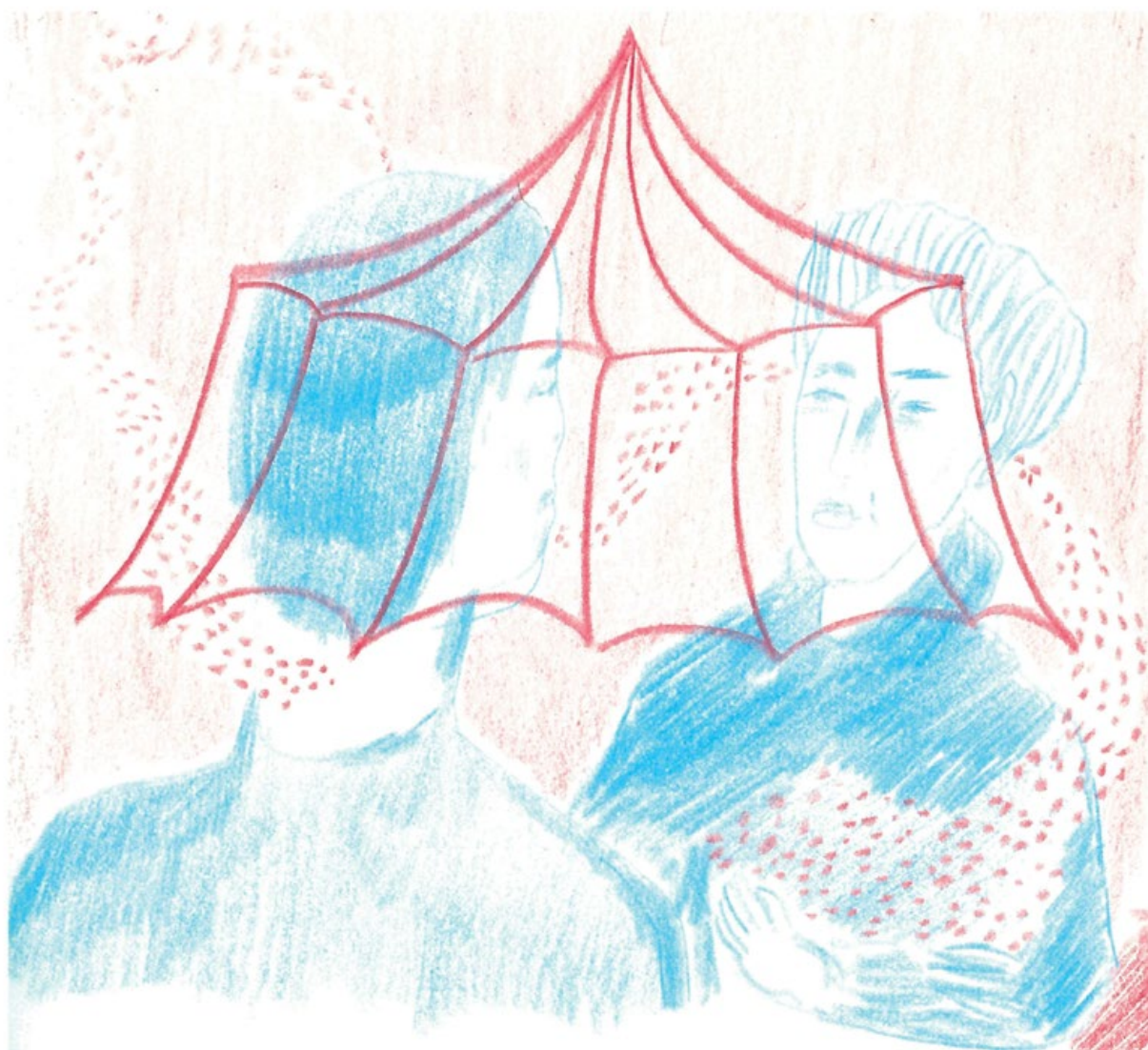
V úvodu jsme zmiňovali, že tuto knihu tvoříme s tím, že bychom si ji poslali do doby, kdy jsme začínali. Upřímně nejsme si nyní tak úplně jisti, že bychom to nakonec udělali. Když jsme začínali v CIRQUEONu učit, bylo to období ryzího nadšení. Vše bylo nové a bylo co objevovat, prozkoumávat, zkoušet, studovat a tvořit. Vzájemně jsme se s ostatními lektory podporovali a sdíleli vše, co jsme si někde přečetli, radovali se z úspěchů a poučovali se z neúspěchů. Bylo to vzrušující období objevování, a tak, jak jsme si na spoustu věcí přicházeli, cestovali na školení po celé Evropě, viděli, jak to funguje jinde, mluvili s odborníky, naše nadšení rostlo a sílilo. Kdyby nám někdo tenkrát položil tuto knihu na stůl a řekl „tak takhle“, naše nadšení by to možná oslabilo.

Dost možná bychom takto relativně ucelené informace ocenili až později. Třeba po pár letech zmíněného divokého období, kdy přeci jen vzrušení přirozeně ochabovalo (ale jen trochu). Na druhou stranu nepopíráme, že by se nám mnoho z toho opravdu hodilo vědět už od začátku. Naše lekce by možná vypadaly jinak, snad propracovaněji, snad cílevědoměji.

Uklidňovat nás může fakt, že mnoho z dětí, kteří s námi tenkrát začínali v pozici dětských studentů, jsou s námi dodnes. Někteří z nich jsou již nedílnou součástí lektorského týmu CIRQUEONu, a někteří z nich ilustrují tuto knihu, a někteří s námi rádi vzpomínají na letních cirkusových festivalech.

Neberte tuto knihu, prosíme, jako manuál cirkusové pedagogiky. Berte ji jako rádce či průvodce. Ať ve vás posílí nebo rozproudí zápal pro cirkusovou pedagogiku nebo její prvky. Ať je z ní cítit naše nadšení, ale ať neoslabí to vaše ze svobodného objevování a radost z něj.

Zkušenost je obtížně sdílitelná, mnohem lépe se získává praxí. Žádnou z cirkusových disciplín se nenaučíte pouze čtením. Cirkusová pedagogika není výjimkou. Tak vzhůru do toho!



poděkování

ADAMOVO PODĚKOVÁNÍ

S velkou pravděpodobností se v poděkování sejdeme s Katkou na určitých jménech či institucích. Nevidím v tom problém, myslím si, že si dotyční zkrátka dvojí zmínku zaslouží a budiž jim to srdečně přáno. Na prvním místě se však sluší poděkovat spoluautorce Katce Klusákové za veškerou energii do knihy vložené, ale i za celých dlouhých 11 let, během kterých jsme sdíleli vášeň pro cirkusovou pedagogiku a radovali se ze spolupráce. Báře Adolfové bych rád poděkoval za to, jak to s námi umí. Bez jejího produkčního umu bychom jen těžko mohli jezdit po všech možných evropských setkáních, a inspirovat se a čerpat ze zkušeností průkopníků cirkusové pedagogiky. A konečně nebýt Báry, ani knihy by nebylo. Velké díky i Dorce Hofmeisterové, která stojí za všemi ilustracemi v knize. S Dorkou vlastně spolupracujeme také už od samotného založení CIRQUEONU. Patřila totiž do úplně první dětské skupiny, kterou jsme společně s Katkou učili a na které jsme si v průběhu let vše, o čem píšeme, vyzkoušeli.

Nejde z poděkování vynechat ani vzdělávací program Evropské unie Erasmus+, který financuje projekt 3C – Circus Competencies Catalog, v rámci kterého kniha mohla vzniknout.

Tak a teď by měl začít dlouhý seznam všech, „bez kterých by to nešlo“. Prý se ale mám krotit. Tak tedy aspoň Stevenu Desangherovi za inspirativní přístup k cirkusové pedagogice, Isabel van Maele a celému belgickému Cirkus in Beweging za příkladnou praxi, ke které jsem vždy vzhlížel. Partnerům z mezinárodní sítě Caravan Circus Network za nadšení a všechnu práci na profesionalizaci cirkusové pedagogiky. Ostatním lektorům a kolegům z CIRQUEONU za to, že zkrátka jsou a můžu pracovat v tak úžasném prostředí. V neposlední řadě bych chtěl poděkovat své ženě Kristýnce za veškerou podporu a pochopení, že se o mě musí s cirkusem dělit častěji, než je zdrávo.

KATČINO PODĚKOVÁNÍ

Ať už chceme, nebo nechceme, scházíme se často s Adamem v nápadech i myšlenkách, proto napsat něco na stejné téma vyjde nakonec asi hodně podobně. Nejprve bych chtěla poděkovat skvělému údernému týmu BAK47, tedy Adamu Jarchovskému a Báře Adolfové. Je to jedna z mých největších životních radostí, že po těch letech školní „přípravy na život“ se ten „opravdový život“, ten pracovní, vyloupl v jednu velikou sérii potěšení a radosti, zvědavosti, sdílení, přátelství a také pokory. Bez Adama a Báry bych byla asi „jen“ normální lektorka, kvalitní, spokojená – ale s nimi se cítím jako člen Justice League nebo Fantastické čtyřky. Je neuvěřitelné, že po těch letech se stále dokážeme vytáčet do takových motivačních himálajských výšin. Děkuju vám, kamarádi!

Společně s BAKem chci poděkovat Dorce Hofmeisterové, studentce, kolegyni, kamarádce, za nááádherné ilustrace, které naše řeči posunuly přesně do toho světa snění a imaginace, který se ztělesňuje v malíčku ruky Rega Boltona. Bez ní by byla naše ruka neúplná.

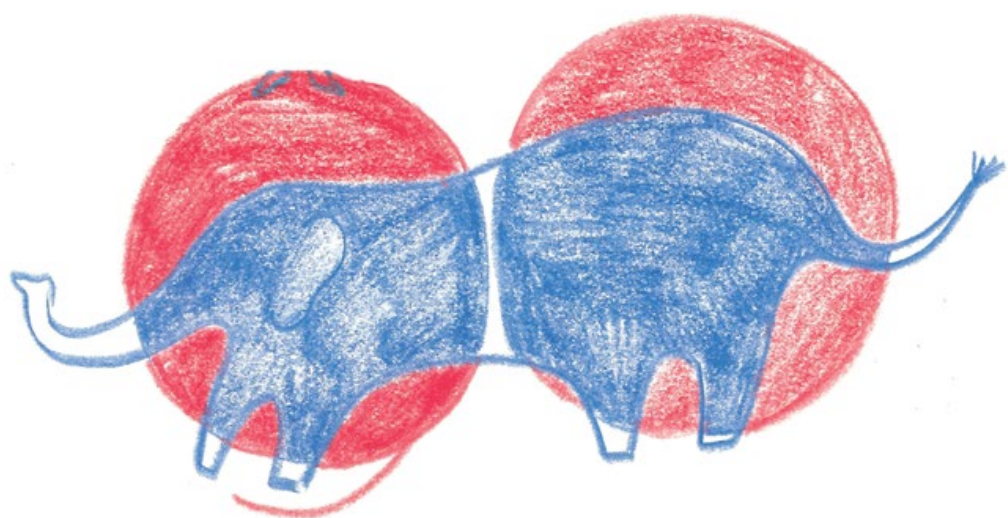
Určitě chci poděkovat Pavle Rožničkové, mé letkyni (flyerce), cirkusové parťačce, mé druhé púlce. Nebýt jí, tak asi jsem s cirkusem, ale rozhodně ne tolik a ne takhle. Díky Ti za Tebe a za všecky ty roky a chci jich ještě mnohem mnohem víc!

Nu a taky hlavně Šárce Maršíkové a CIRQUEONu za to, že je! A že je na nás takový – hodný a podpůrný, jako nejlepší rodič nám stále stojí za zády, ale nechá nás se vrhnout do každého ztřeštěného nápadu. S ním chci poděkovat Stephanii N´Duhirahe a všem svým kolegům z CIRQUEONu, ale i ze všech ostatních míst v ČR i v Evropě, se kterými jsem měla možnost se setkat a kteří ve mně zanechali své stopy. Také nechci zapomenout na všechny studenty, děťátka, děti, mladé skorodospěláky i dospěláky, seniory, rodiče, učitele, pečovatele, zaměstnance, kohokoli, koho jsem měla tu čest učit a od koho jsem měla tu jedinečnou příležitost učit sama sebe. Tento proces mi stále přináší obrovskou radost a asi mě nikdy nepřestane překvapovat a těšit.

Chci poděkovat Cirkusu in Bewegung za to, že jsou takoví skvělí a promakaní a sdílní a otevření a profesionální, především Rice Taeymans a Isabel van Maele.

Na závěr, samozřejmě, chci poděkovat svojí rodině za podporu, kterou dostávám celý život, a hlavně mým klukům, kteří mi v době mé mateřské dokázali vyrobit ty bubliny soustředěného času, kdy jsem mohla zkusit napsat pár souvislých vět.

Díky moc všem!



9

9.1. hrář

AGENT

#hry na jména #rozehříváčky

Věk: 5+

Počet hráčů: 8+

Čas hry: 5 min

Prostor: volný pro běhání

Materiál: žádný

V první fázi hry hráči udělají kolečko, doprostřed jde 1 (či více, podle počtu hráčů) chytač. Všichni zavrou oči a lektor tajně určí (poklepáním na záda) 2 (či více, podle počtu hráčů) agenty. Všichni otevrou oči a hra může začít.

Chytači se snaží pochytat co nejvíce lidí. Jakmile někoho chytanou, chycený „zamrzá“ na místě, dává si dlaně před oči a čeká na záchránění. Zachránit ho může jiný spoluhráč, který se u něj zastaví, poklepe mu na rameno a „zmrzlý“ záchranáři pošep-tá své jméno. Všichni používají svá vlastní jména kromě předem zvolených agentů – ti říkají po poklepání na rameno „agent“. Cílem hry je procesem zachraňování najít všechny tajně vybrané agenty (ale nedat to na sobě znát, když nějakého při hře naleznu, nechám si to pro sebe až na konec hry). Jakmile hráči začnou zpomalovat tempo hry, jeví se unaveni, hra se zastaví a lektor zjišťuje, kolik lidí našlo agenta a jestli někdo našel všechny.

BAGR

#soustředění #dovednostní hry

Věk: 5+

Počet hráčů: 5+

Čas hry: 5 min

Prostor: vymezený, prázdný

Materiál: měkké žonglovací míčky (nebo cokoliv, co se dá balancovat na hlavě – talíře, flowersticky apod.)

Každý hráč má na hlavě položený jeden měkký žonglo-vací míček. Hráč, který má babu, má zdviženou jednu ruku nahoru, aby ho všichni poznali. Hráči utíkají před babou, ale pokud jim míček spadne (nesmějí si ho přidržovat ani chytat), musí na místě zmrznout a počkat, až je některý spoluhráč zachrání. Zachránit spoluhráče může jedině hráč s míčkem na hlavě, který spadlý míček sebere a podá do ruky zmrzlému. Ten se v tu chvíli rozmrazí, položí si míček opět na hlavu a hraje dál. Pokud spadne míček babě, hlasitě napo-čítá do tří, sebere svůj míček a hraje dál. Baba se předává dotykem.

BIZONÍ ČUČKA

#soustředění #důvěra #sebevědomí

Věk: 7+

Počet hráčů: 12+

Čas hry: 10 min

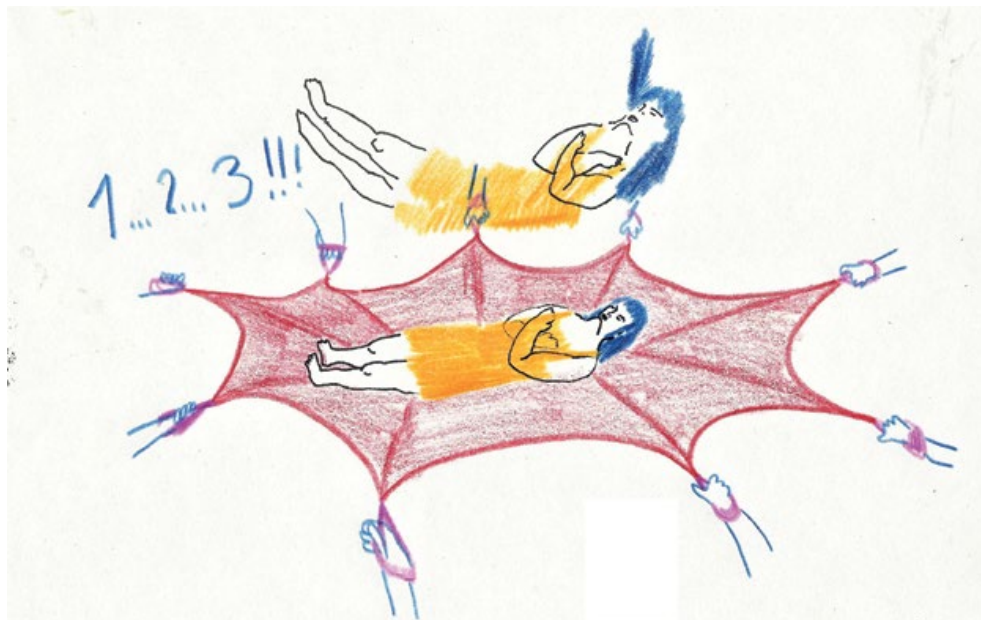
Prostor: volný

Materiál: tenká žíněnka jako podklad a bizoní čučka

Bizoní čučka je kulatá plachta speciálně podšitá pev-nými pásy, které jsou zakončeny do smyček na vnějším obvodu kruhu. Každý hráč si navlékne jednu smyčku na zápěstí a pevně chytne rukou, druhá ruka je nad hlavou, ve střehu, připravena k jiš-tění. Doprostřed kruhu si lehne jeden z hráčů tak, aby měl bedra na prostředku kruhu, přeloží si ruce křížem přes hrud' na ramena a zpevní celé tělo. Úkolem zbylého týmu je najít společné tempo a vyhodit pomocí plachty kamaráda, který leží uprostřed, do vzdu-chu a opět jej bezpečně zachytit do plachty.

Čučka přináší obrovský pocit týmového ducha a společ-né síly, zároveň pěstuje důvěru v kamarády a lektora, a přináší euforii vertiga pro letce, který je vyhozen pár desítek centimetrů do vzduchu.

Tato aktivita může být trochu nebezpečná, a proto je třeba studentům pečlivě vysvětlit celý princip a bezpečnostní pravidla: plachtu máme vždy podloženou žíněnkou (aby si letec pří-padně nenatloukl zadek, kdyby ho parta neudržela; chytáme letce vždy do natažené plachty; dáváme pozor, co se děje po celou dobu, kdy je někdo uvnitř plachty; studenti nikdy nehrají tuto hru sami bez lektora).



CASA PERRO CAOS (BOUDA PES CHAOS)

#spolupráce

Věk: 3+

Počet hráčů: 6+

Čas hry: 5 min

Prostor: jakýkoliv

Materiál: žádný

Cílem hry je co nejrychleji tvořit trojice, kdy dva vytvoří casa (boudu) – stojí naproti sobě a spojí ruce natažené povýš, a ze třetího se stává perro (pes) a dřepí pod pomyslnou stříškou boudy. Při hře používáme tři povely: casa (bouda) – všichni, kdo tvoří boudu, si musí vyměnit místo; perro (pes) – všichni, kdo jsou zrovna pes, si musí vyměnit místa; caos (chaos) – všichni si mění místa a mohou změnit i role (z boudy na psa a obráceně).

DEKA

#komunikace #soustředění #jménovky

Věk: 5+

Počet hráčů: 6+

Čas hry: 5 min

Prostor: jakýkoliv

Materiál: deka

Skupinu rozdělíme na dva týmy a oddělíme dekou, přes kterou není vidět. Z každého týmu si nepozorovaně sedne na každou stranu deky jeden člověk, když se deka spustí, řekne co nejrychleji jméno hráče, který sedí naproti. Ten, kdo řekne rychleji, vyhrává protihráče do svého týmu.

DETEKTIV

#vnímání prostoru #ledolamy #vnímání

skupiny

Věk: 3+

Počet hráčů: 2+

Čas hry: 5 min

Prostor: jakýkoliv

Materiál: jakýkoliv (i žádný lze)

V této hře se hráči promění na detektivy. Úkolem je projít prostor, ve kterém se budou pohybovat, a zkusit zjistit, vidět, najít, co možná nejvíce věcí, detailů. Lektor po chvíli vždy skupinu zastaví, všichni zavřou oči a lektor se zeptá např. „Kde jsou v téhle místnosti dveře?“. Hráči poslepu ukážou. Když mají ukázáno, otevřou oči a ověř si, jestli si mysleli správně. A hraje se dál. Ideálně takto lze upozornit na nebezpečná místa prostoru, na únikové cesty či části vybavení, kterých je třeba si povšimnout, na materiál, se kterým budeme pracovat, na kamarády a spoluhráče (např. „Zvedni nad hlavu tolik prstů, kolik je v prostoru lidí s brýlemi / culíkem / naboso?“ atd.). Lze zapojit různé druhy chození (jako zvířátka atd.), různé rychlosti (viz 5 rychlostí v kapitole Klaunerie a herectví), různá napětí (viz 6 + 1 napětí v kapitole Klaunerie a herectví).

9.1. HRÁŘ

DVOJBABA

#ledolamy #rozehřivačky

Věk: 5+

Počet hráčů: 6+

Čas hry: 5 min

Prostor: jakýkoliv (prázdný na běhání)

Materiál: žádný

Skupina se rozdělí na dvojice a určí si, kdo má v každé dvojici babu a kdo utíká. Všechny dvojice začnou hrát hru na babu zároveň. Když se doženou, předají si babu dotykem, a tím si vymění role. Nesmí se ale dotknout nikoho jiného než svého spoluhráče z dvojice. Pokud se dotknou kohokoliv jiného, musí se oba (kteří se dotkli) zastavit a vykonat „trest“ (angličáka, plácnout si, klik apod.), následně hrají dál.

EVOLUCE

#rozehřivačky #komunikace

Věk: 5+

Počet hráčů: 6+

Čas hry: 5 min

Prostor: jakýkoliv

Materiál: žádný

Podle potřeby, času, vyspělosti hráčů se určí vývojová řada zvířátek (pohybů, pozic) – např. začínají jako žába, pokračují jako kočka, poté jako velbloud, a nakonec jako člověk. Po výjímavém žebříčku stoupá hráč tak, že musí nejdříve potkat stejné zvířátko (stejný vývojový stupeň), se kterým si stříhne (kámen nůžky papír). Výherce postupuje na další vývojový stupeň, ten, který prohrál, naopak v žebříčku klesá (kromě žaby, která nemá kam klesat).

JMÉNOVÉ KOLEČKO

#hry na jména #ledolamy

Věk: 4+

Počet hráčů: 6+

Čas hry: 3 min

Prostor: volný pro běh okolo kolečka

Materiál: žádný

Skupina stojí v kroužku, jeden z hráčů pošle svoje jméno stylem „tichá pošta“ – zde „hlasitá pošta“ (po řadě všichni opakují jméno a posílají ho dál). Hráč se snaží oběhnout zvenku kroužek a dorazit na své původní místo dřívě, než jeho jméno dojde hlasitou poštou.

HONÍM JAKO KRÁVA

#kreativita #rozehřivačka

Věk: 5+

Počet hráčů: 6+

Čas hry: 5 min

Prostor: jakýkoliv

Materiál: žádný

Klasická hra na babu s tou obměnou, že baba vždy nahlas řekne a ukáže, jakým způsobem se bude pohybovat. Stejným způsobem musí i všichni ostatní hráči utíkat. Baba se předává dotykem.

KASINO

#rozehříváčka #dovednostní hry

Věk: 5+

Počet hráčů: 6+

Čas hry: 5–15 min

Prostor: jakýkoliv

Materiál: jakýkoliv, který chceme do hry zapojit

Studenti se nacházejí v kasinu. Rozdělí se do dvojic (lze hrát i po jednotlivcích). Jejich lektoři se mění v krupiéry – mají u sebe hrací karty od čísla 2 po číslo 10. Prostor je upraven na čtyři stanoviště, která si lektoři předem vymyslí (a ideálně si připraví na papír nápovědu). Karty se využijí následovně, např. srdce = zhrounutí na šále; listy = výskok na duchnu; piky = roztočení talíře; káry = zvednutí nohou při visu za ruce na žebřinách. Dvojice se snaží chytit utíkající lektory, a tím od nich získat kartu. Aby byla karta vyhrána, musí splnit počet příslušných cviků (např. osmička srdcová = osmkrát se zhrounout na šále). Hra končí vyčerpáním všech karet, anebo studentů.

Tato hra se dá velice jednoduše modifikovat dle našich potřeb – zaměřit na sílu, spolupráci, obratnost, disciplínu – stačí jen přiřadit potřebné aktivity k procvičení jednotlivým karetním symbolům.

LANO#spolupráce #týmové hry #soustředění
#důvěra #sebevědomí

Věk: 7+

Počet hráčů: 10+

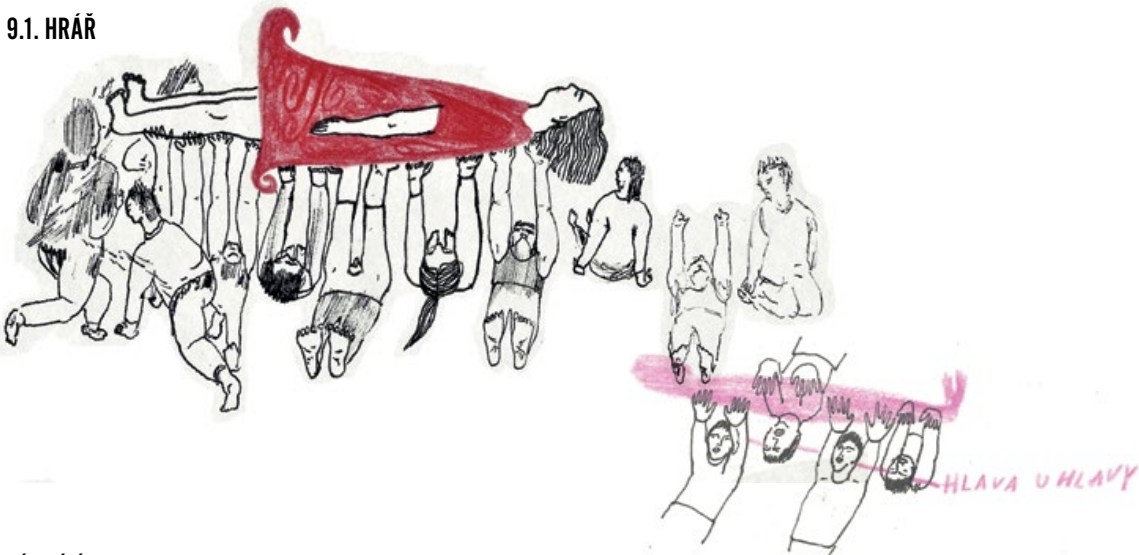
Čas hry: 5–10 min

Prostor: volný

Materiál: lano (pro pohodlné držení silnější než 3 cm, ale lze i na lezeckém)

Lanu svážeme konce tak, aby když ho hráči vezmou podhmatem, vyváží svá těla dozadu a natáhnou ruce, vytvoří kruh a napnou ho, jednotliví studenti nejsou od sebe dále než 30 cm. Všichni zkusí při napnutých rukou zpevnit celé tělo a vybalancovat kruh, aby se nikdo s nikým nepřetahoval. Lze zkusit si kolektivně dřepnout a zase vstát nebo povolit všichni jednu ruku a zvednout ji do výšky (ale kruh je stále pevný a vybalancovaný). Když nám toto funguje, vybereme provazochodce a jističe. Všichni drží lano pevně v napnutých rukách a podhmatem, vyváží svá těla dozadu, napnou kruh a jistič pomůže provazochodci vystoupit na lano. Provazochodce rozvázným, ale ne příliš pomalým krokem přejde po laně celý kruh. Stoupá si mezi držící ruce, a ne na ně. Na konci (anebo pokud někoho už bolí ruce a už nemůže) jistič pomůže provazochodci slézt. Všichni se uvolní, pustí lano a vyklepou ruce, než zkusí dalšího provazochodce. Je dobré sdílet pocity, pohodlí či nepohodlí, obavy apod. po každém přechodu.

9.1. HRÁŘ



LÉTAJÍCÍ KOBEREC

#týmové hry #soustředění #důvěra

#sebevědomí

Věk: 7+

Počet hráčů: 10+

Čas hry: 5–10 min

Prostor: volný

Materiál: žádný

Skupina vybere jednoho Aladiná, který poletí na létajícím kobereci. Ostatní se stávají kobercem. Lehnou si na zem tak, že leží na zádech vedle sebe na střídačku (tzn. jeden má nohy doprava, druhý doleva, třetí doprava atd.) a hlavy mají vedle sebe. Všichni z koberce natáhnou ruce nahoru (tím vzniknou dvě řady rukou) a Aladin se zpevněný zády položí na tyto ruce, které ho pomalu posouvají dále po koberci. Jakmile někdo posune Aladinovu hlavu, tělo a nohy, a je tudíž již volný, zvedne se a běží se zařadit dopředu koberce, aby mohl Aladin pokračovat v letu.

Je vhodné, aby měl Aladin vždy k sobě jednoho jističe, který mu pomůže se na začátku na koberec dostat, pak ho opatrně (aby nepošlápal koberec) provází během letu na koberci, a následně pomůže Aladinovi bezpečně z koberce vstát.

LODĚ

#spolupráce #komunikace #týmové hry

Věk: 5+

Počet hráčů: 4+

Čas hry: 5 min

Prostor: volný

Materiál: tenké žíněnky nebo deky nebo karimatky

Podle věku, síly a množství hráčů necháme buďto jednu skupinku, nebo rozdělíme hráče na více adekvátních skupin. Každá skupina dostává dvě tenké žíněnky (nebo deky nebo karimatky). To jsou jejich vory, lodě. Na druhou stranu místnosti (nebo k vytyčené metě) se skupina dostane tak, že posouvá lodě vpřed – ideálně stojí všichni na jedné žíněnce a posunou druhou dopředu, přeskáčou na tu přední a tak dále. Nikdo ze skupiny se nesmí dotknout podlahy.

Můžeme přidat k samotné spolupráci skupiny ještě úkol – dostat se pro předmět a přivést ho stejným způsobem zpět. Předmět se nesmí dotknout země ani žíněnky.

Ještě náročnější je přidání rolí. Na začátku rozdáme skupinkám papírky s rolí, kterou se pokusí celou dobu udržet. Nejčastěji používáme role jako: nevidí, nesmí používat ruce, nesmí používat nohy, jako jediný smí mluvit, nespolupracuje atd. (Zajímavá je i varianta, že ostatní ve skupině nevědí, co má kdo za roli, a na konci hry hádají, co to mohlo být.) Následně je důležité a zajímavé nechat si čas na reflexi. Jak se kdo v jaké roli cítil? Byl využitý, nebo jen na obtíž? A podobně.



LOVCI A OVCE

#rozehřivačky #skupinové hry

Věk: 7+

Počet hráčů: 6+

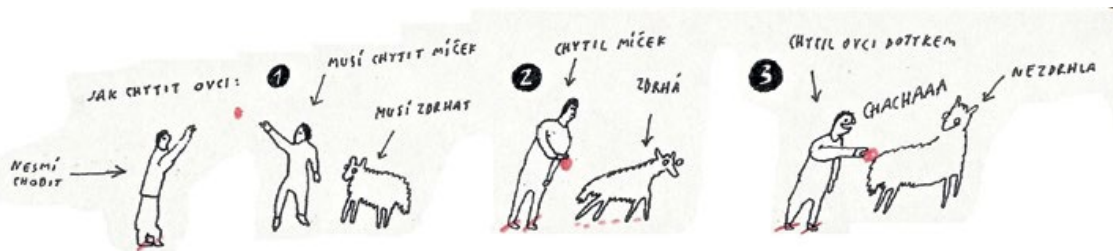
Čas hry: 5–10 min

Prostor: volný

Materiál: míček nebo klobouk nebo plyšák

Skupina se rozdělí na ovce a dva až tři lovce (podle počtu hráčů). Lovci mají předmět, který si přehazují (ve chvíli, kdy má lovec předmět v držení, nesmí se hnout z místa). Pokud se předmětem (v držení, ne hozením) dotkne utíkající ovce, stává se z ovce také lovec a přidává se do loveckého týmu.

Pomáhá odlišit nějakým způsobem ovce (např. ovce běhají s rukama v bok či na ramenou apod.).



MISTR SVĚTA VE STŘÍŽBĚ

#sebevědomí

Věk: 5+

Počet hráčů: 6+

Čas hry: 5 min

Prostor: volný

Materiál: žádný

Každý začíná sám za sebe, hraje se hra Kámen, nůžky, papír (střížba). S prvním člověkem, se kterým se potkám, si stříhnu. Výherce pokračuje dál a hledá dalšího spoluhráče ke stříhání. Ten, kdo prohrál, se okamžitě stává ultimátním fanouškem toho, který vyhrál. Může se projevovat hlasově, fandit, masírovat, držet palce, roztleskávat, jak je libo. Když prohraje stříhač, který již vlastní svůj fanklub, celý klub i s ním přechází do fanklubu výherce. Hraje se do posledního výherce, který tím získá všechny ostatní do svého fanklubu a všichni jásají.

9.1. HRÁŘ

MIXLE

#hry na jména #ledolamy #vnímání
skupiny #komunikace

Věk: 5+

Počet hráčů: 6+

Čas hry: 5–10 min

Prostor: volný

Materiál: míčky, šátky, kruhy, kuželky,
hula-hoopy apod.

Podle počtu hráčů vytvoříme dvojice či trojice předmětů, které k sobě patří (ať již míčky podle barvy, anebo různé objekty). Každý hráč obdrží jeden předmět. Na pokyn si začnou všichni objekty vyměňovat. Když zazní stop, všichni se zastaví a najdou co nejrychleji parťáka, který má stejný objekt (či stejnou barvu míčku). Vytvoří dvojici (trojici) a zodpoví danou otázku. Např. Co jste měli dnes k snídani? Oblíbené italské jídlo? Jméno prvního domácího mazlíčka? (Otázky volíme podle cíle, se kterým hru hrajeme.)

Vyměňování může být také motivováno trochou hecťví – vyměňujeme co nejrychleji nebo co nejnenápadněji. Anebo jako trhovci v Marakéši – co nejvíc nahlas a váš předmět je ten nejlepší na světě. A podobně. Může pomoci i dobře zvolená hudba k daným tématům (když hraje hudba, vyměňuje se, když se zastaví, všichni se zastaví).

OBĚHNI 3×

#ledolamy #rozehříváčky #vnímání
skupiny

Věk: 5+

Počet hráčů: 6+

Čas hry: 5 min

Prostor: volný

Materiál: žádný

Skupina stojí v kroužku. Každý si tajně, v hlavě vybere jednoho spoluhráče. Na pokyn se všichni rozeběhnou a snaží se třikrát oběhnout vybraného kamaráda a co nejrychleji se vrátit zpět na své původní místo. Hraje se bezkontaktně.

OČNÍ KONTAKT

#komunikace #spolupráce
#soustředění

Věk: 7+

Počet hráčů: 6+

Čas hry: 5–10 min

Prostor: volný

Materiál: žádný

Skupina stojí v kroužku. Všichni se dívají po ostatních a snaží se navázat oční kontakt. Když kontakt navážou, beze slova a posunků, pouze porozuměním si pohledem, si vymění místo. Když výměny dvojic začnou být rychlé a jednoduché, zkusíme stejný princip aplikovat na trojice. Tzn. tři hráči se musí najít pohledem (beze slov a jakýchkoliv gest a posunků) a naráz si vyměnit místa. Mnohem mnohem těžší, ale ne nemožné, jsou čtveřice.

OPICE

#rozehřivačky #skupinové hry

Věk: 5+

Počet hráčů: 6+

Čas hry: 5–10 min

Prostor: volný

Materiál: míčky, kruhy či hula-hoopy, žíněnky či duchny

Na každou stranu hrací plochy umístíme žíněnku či duchnu a na jednu z nich vysypeme míčky. Prostor mezi žíněnkami je poházen kruhy či/a hula-hoopy – to jsou palmy. Z hráčů se stávají opice. Opice se shromáždí na prázdné žíněnce – to je jejich hnízdo. Jeden až dva hráči (podle počtu opic) jsou tygři v pralese. Opice se snaží odnést všechny míčky (kokosové ořechy) přes prales do svého hnízda (každá opice může vždy nést pouze jeden míček). Aby je nechytil tygr, mohou se schovávat na palmy. Můžeme mít malé palmy, kam se vejde pouze jedna opice, a taky větší palmy, kam se vejdou dvě nebo tři. Pokud se na palmu schová více opic, než palma unese, palma padá, lektor sebere kruh a uklidí ho mimo hrací pole, opice se musí rozutéct jinam. Pokud tygr uloví opici (dotykem), opice se musí vrátit zpět na žíněnku s míčky a počkat, než ji jiná opice přijde zachránit. Zachránit opici může pouze jiná opice, která doběhne na žíněnku a místo míčku vezme za ruku kamaráda a společně, aniž by se roztrhli, doběhnou zpět do hnízda. Tam se mohou rozpojit a pokračovat ve hře.

PATY

#rozehřivačky #vnímání skupiny

Věk: 5+

Počet hráčů: 6+

Čas hry: 5 min

Prostor: volný

Materiál: hrací kostka/y ideálně větší velikosti

Všichni sedí v kroužku. Lektor řekne část těla, např. paty. Pak se hodí kostkou (nebo kostkami) a hráči musí co nejrychleji nasbírat (dotknout se) počet různých pat, který padl na kostce/kách (příčemž vlastní se nepočítají). Jakmile se hráč dotkl požadovaného počtu, vrací se co nejrychleji na svoje místo a sedne si na zem. Ideální je vybírat části těla podle intenzity dotyku, kterou si můžeme dovolit použít. Tzn. například – paty, ramena, záda, vršek hlavy, břicho, nos, špička ukazováčku.

REKVIZITOVÁ HONIČKA

#kreativita #rozehřivačky

Věk: 5+

Počet hráčů: 5+

Čas hry: 5–10 min

Prostor: vymezený, prázdný

Materiál: rekvizity podle počtu hráčů (kuželka, klobouk, kruh, diáblo apod.)

V první části leží rekvizity uprostřed kruhu hráčů a každý, koho napadne, jde do středu předvést jakoukoliv denní činnost s rekvizitou (kruh jako volant, kuželka jako trumpeta apod.). Po nasbírání dostatečného množství činností se vybere ke každé rekvizitě pouze jedna a každá rekvizita se dá jednomu hráči. Ten má babu. Zachránit se před ním mohou ostatní hráči pouze tím, že budou předvádět činnost příslušející k dané rekvizitě (nebo tím, že už mají jinou rekvizitu, a tím pádem také babu). Když baba někoho chytne, předá mu rekvizitu, a tím i babu. Počet rekvizit se dá zvyšovat (více kuželek atd.), a tak zintenzivňovat hru.

9.1. HRÁŘ

RYBÍ ŠKOLA

#vnímání skupiny

Věk: 6+

Počet hráčů: 6+

Čas hry: 5–10 min

Prostor: vymezený, prázdný

Materiál: žádný

Skupina stojí v hejnu, blízko sebe, ale snaží se nedotýkat navzájem. Jako rybí hejno se snaží pohybovat prostorem zcela organicky a synchronizovaně. Studenti používají především periferní pohled a řetězovou reakci, aby nemuseli otáčet hlavy a vypadávat ze synchronizace. Ve skupině je vždy někdo úplně vepředu (většinou už nikoho dalšího nevidí), ten skupinu vede. Jakmile se skupina začne otáčet, do popředí se dostává někdo jiný a plynule vedení přebírá. Je důležité začít opravdu pomalu, a třeba jen obyčejnou chůzí, než se skupina sehraje a může si dovolit komplikovanější pohyby (přidání pohybů rukou, změna výšky pohybu, rychlosti apod.) nebo příbrání rekvizit.

SLEPÝ FOTOGRAF

#kreativita #důvěra #zklidňovačky

Věk: 7+

Počet hráčů: 6+

Čas hry: 5–10 min

Prostor: volný

Materiál: libovolný

Hráči se rozdělí do dvojic. Jeden se stává foťákem a druhý fotografem. Foťák zavře oči a nechá se fotografem vést po prostoru. Pokud máme v prostoru různé objekty, tím lépe. Můžeme i rozházet nastříhané obrázky z časopisů či kalendářů, rozestavit rekvizity, žonglovací potřeby, hračky apod. Fotograf dává velký pozor, aby foťák do ničeho nenarazil či nezakopl, aby se nerozbil. Foťák může vést buďto dotykem, nebo slovně/zvukem. Fotograf vybere několik (3–5) obrázků, které chce, aby jeho foťák vyfotil. Přivede foťák na požadované místo, může ho přiblížit, naštelovat úhel pohledu atd., a pak poklepe na vršek hlavy foťáku – ten otevře oči (clonu), podívá se, a pak zas fotograf poklepe na vršek hlavy a clona se zavře. Po vyfocení všech obrázků odvede fotograf foťák na bezpečné místo, tam může foťák otevřít oči a pokusí se najít, co měly obrázky společného. Pokud je skupina pokročilejší, můžeme třeba hledat za obrázky příběh apod. Následně si oba hráči vymění role.

STÁDO / 3 ZVÍŘÁTKA RŮZNÝCH VÝŠEK

#soustředění #komunikace

Věk: 7+

Počet hráčů: 3+

Čas hry: 3–10 min

Prostor: vymezený, prázdný

Materiál: žádný

Hráče rozdělíme do trojic. Každá trojice přechází společně, stejnou rychlostí, prostor z jedné strany na druhou. Pokaždé musí trojice obsahovat tři různě vysoká zvířátka (různé druhy pohybů – např. žirafa (vysoká), velbloud (střední), ještěrka (u země)). Jakmile se některý hráč rozhodne, že chce změnit zvířátko (způsob pohybu), musí ostatní zareagovat a změnit svoje zvířátko tak, aby trojice opět obsahovala všechny tři druhy pohybu.

Můžeme ztížit tím, že se trojice hýbe volně po prostoru; že se pohybuje po prostoru najednou více trojic; trojice se nepohybují u sebe, ale volně po prostoru (ale stále na sebe reagují).

TRIANGLE A VARIACE

#spolupráce #soustředění

#dovednostní hry

Věk: 5+

Počet hráčů: 6+

Čas hry: 5 min

Prostor: volný

Materiál: míčky, klobouky nebo plyšáci

Skupina se rozdělí na trojice. Každá trojice dostane klobouk (plyšáka nebo míček), chodí volně po prostoru a předmět si mezi sebou háže. Když komukoliv předmět upadne, zavolá nahlas „Moje chyba!“ a pokračuje dál ve hře. Hráči se ideálně nesmí dotknout předmětu ani hráče jiné skupiny. Můžeme přidat různé rychlosti pohybu.

Další variantou je ve stejném principu posílání míčku po zemi. Zde je již obtížnější dávat pozor na míčky ostatních skupin i nohy a trajektorie pohybu ostatních spoluhráčů tak, abychom se žádného kutálejšího se míčku nedotkli a zároveň nikoho netrefili tím naším.

V další variantě spojíme obě dvě aktivity. Takže trojice se neustále pohybuje volně prostorem, posílá mezi sebou míček po zemi a zároveň hází předmět vzduchem.

V nejtěžší variantě k tomuto všemu ještě přidáme různé rychlosti pohybu.

VOR

#soustředění #vnímání skupiny

Věk: 7+

Počet hráčů: 5+

Čas hry: 5 min

Prostor: volný

Materiál: volný

Studenti chodí volně po prostoru a snaží se periferně sledovat všechny ostatní. Cílem je, aby skupina chodila plynule tak, aby byli rovnoměrně rozprostřeni po celém prostoru, aby nikde nevznikaly díry, či naopak chumly lidí. Jako by byli na voru na moři a ten se nesměl převrhnout.

Do vnímání všech ostatních a předvídání jejich trajektorií a pohybů můžeme přidat různé rychlosti pohybu, můžeme změnit chůzi na pohyb zvířátka, můžeme přidat jakákoliv další pravidla (viz Vždy jeden leží, Vyplázni, skoč... apod.)

VYPLÁZNI, SKOČ, LEHNI, USMĚJ SE

#ledolamy #vnímání skupiny

Věk: 7+

Počet hráčů: 5+

Čas hry: 5 min

Prostor: volný

Materiál: volný

Hráči chodí volně po prostoru, sledují všechny okolo sebe, ideálně se snaží dívat navzájem do očí při potkávání. Nejprve si každý v duchu pro sebe vybere jednoho člověka. Když tohoto člověka potká, usměje se na něj a pokračuje dál v chůzi. Následně si každý vybere dalšího a na toho, když potká, vyplázne jazyk (už má tedy každý hráč dva různé lidi a dvě různé akce). Pokračuje se dále a přidávají se další úkony (poplácání po zádech; vyskočení do vzduchu jako losos přeskakující překážku v řece; zatleskání apod.).

Akce můžeme vybrat podle cíle hry – pouze potkávání a rozehrátí ledů pro všechny, nebo třeba pozice párové akrobacie či partnerské taneční spolupráce, posilování atd.

9.1. HRÁŘ

VŽDY 1 LEŽÍ

#soustředění #vnímání skupiny

Věk: 7+

Počet hráčů: 3+

Čas hry: 3–10 min

Prostor: vymezený, prázdný

Materiál: žádný

Skupina se pohybuje po prostoru (chůze, jiné druhy pohybu – zvířátka apod., různé rychlosti pohybu), snaží se držet prostor vyvážený (viz Vor). Vždy pouze a právě jeden člověk musí ležet na zádech na zemi. Jakmile se začne zvedat, někdo jiný si musí začít lehat. Kdo si lehne a jak dlouho bude ležet, je na svobodné vůli hráčů. Úkolem skupiny je nedopustit, aby leželo najednou více lidí nebo neležel nikdo.

Můžeme ztížit tím, že přidáme počet povinně ležících nebo různé úkoly (jeden musí ležet, jeden musí sedět, jeden musí stát a nehýbat se).

ŽVEJKA

#spolupráce #týmové hry #komunikace

#kreativita

Věk: 7+

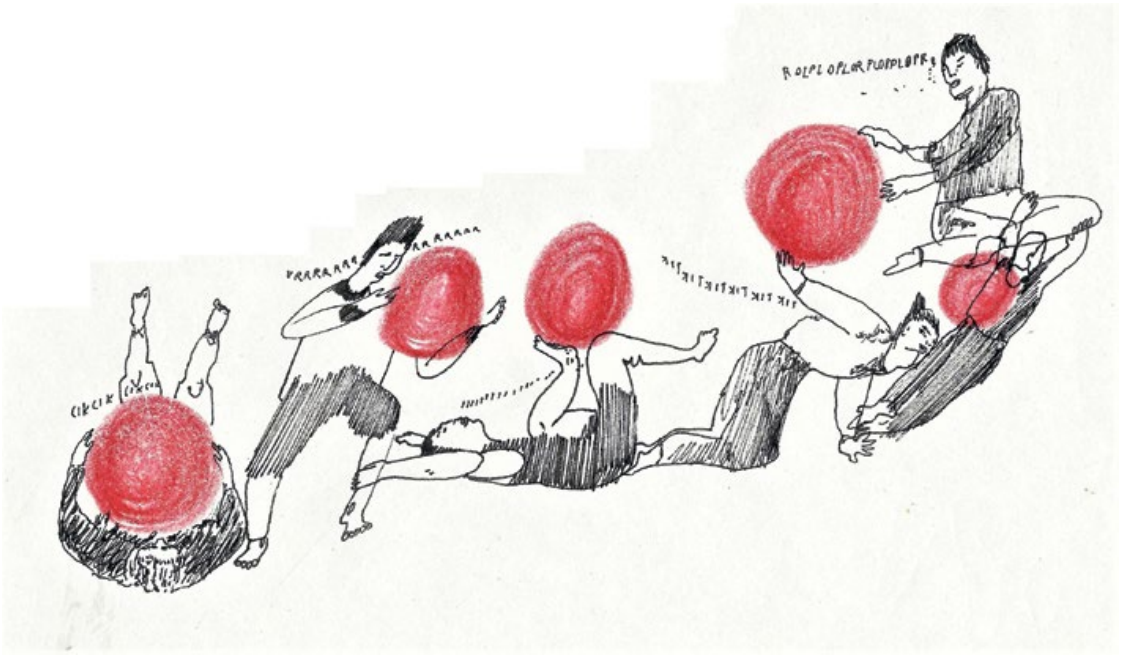
Počet hráčů: 5+

Čas hry: 5 min

Prostor: vymezený (gymnastický koberec, pás žíněnek, mezi dvěma napnutými provazy apod.)

Materiál: chodící koule, gymnastický míč apod.

Úkolem hráčů je vytvořit hygienický žvýkačkový automat, do kterého když vhodím pomyslnou minci, tak mi vypadne žvýkačka (chodící koule, gymnastický míč apod.). Ta musí projít celým automatem (vymezený prostor) tvořeným z lidských těl tak, aby se žvejka nedotkla země. Lidé tvoří součástky automatu, každý se musí dotýkat některou částí těla alespoň jednoho dalšího hráče – součástky jsou propojeny). Nikdo nesmí vzpřímeně stát. Kouli si musí „podat z jedné strany na druhou“, nikdo se nesmí dotknout podlahy, povolena je jen žíněnka.



9.2. desatero cirkusu bezpečně

Cirkusu se v ČR daří, počty lektorů i studentů stoupají a my z toho máme velkou radost. Protože ale přece jen někdy jde o riskantní aktivity, snažíme se všem, kdo cirkusové disciplíny učí, připomínat, aby je učili bezpečně. CIRQUEON ve spolupráci s Cirkusem LeGrando a dalšími zástupci sítě Cirkonet připravil společný manifest „Cirkus bezpečně“, který lektorům, studentům, provozovatelům prostor, školám, rodičům a dalším shrnuje, na co si dávat pozor.

1. **ZODPOVĚDNÝ A BEZPEČNÝ PŘÍSTUP JE ZÁKLADEM DOBRÉ PRAXE CIRKUSOVÉ PEDAGOGIKY.**
2. **LEKTOR SE VŽDY OSOBNĚ UJISTÍ, ŽE JSOU PROSTOR I VYBAVENÍ PRO LEKCI BEZPEČNĚ.**
3. **LEKTOR VYTVÁŘÍ BEZPEČNÉ EMOČNÍ PROSTŘEDÍ PRO VŠECHNY ÚČASTNÍKY.**
4. **LEKTOR ZNÁ SVÉ LIMITY A UČÍ JEN TO, S ČÍM MÁ ODPOVÍDAJÍCÍ ZKUŠENOSTI A U ČEHO DOKÁŽE EFEKTIVNĚ VYHODNOTIT RIZIKA A POSKYTNOUT ODPOVÍDAJÍCÍ DOPOMOC NEBO ZÁCHRANU (SPOTTING).**
5. **NÁROČNOST LEKCE JE PŘIZPŮSOBENA SCHOPNOSTEM A ZKUŠENOSTEM ÚČASTNÍKŮ.**
6. **VŠICHNI ZNAJÍ A DODRŽUJÍ VŠECHNA DALŠÍ BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA A ZÁSADY ZAMĚSTNAVATELE / POSKYTOVATELE PROSTORU, NAPŘ. PRAVIDLA PRVNÍ POMOCI.**
7. **PŘI VZDUŠNÉ AKROBACII VE VÝŠCE OD 1,5 METRU SE VŽDY POUŽÍVAJÍ DUCHNY. U DALŠÍCH DISCIPLÍN SE BEZPEČNOSTNÍ POMŮCKY POUŽÍVAJÍ PODLE VYHODNOCENÍ SITUACE LEKTOREM.**
8. **O ZÁVĚSNÝ SYSTÉM (RIGGING) A REVIZI MATERIÁLU SE VŽDY STARÁ CERTIFIKOVANÁ OSOBA.**
9. **O MATERIÁL A VYBAVENÍ SE STARÁ POVĚŘENÁ OSOBA, KTERÁ PROVÁDÍ PRAVIDELNÉ REVIZE.**
10. **ZÁKLADEM BEZPEČNÉHO CIRKUSU JE POUŽÍVÁNÍ ZDRAVÉHO ROZUMU A PŘEDCHÁZENÍ RIZIKŮM.**

Učíme cirkus bezpečně



Prostředí

Lektor vytváří bezpečné emoční prostředí pro všechny účastníky.



Zkušenosti

Lektor zná své limity a učí jen to, s čím má odpovídající zkušenosti a u čeho dokáže efektivně vyhodnotit rizika a poskytnout odpovídající pomoc nebo záchranu (spotting).

Přístup

Zodpovědný a bezpečný přístup je základem dobré praxe cirkusové pedagogiky.

Vybavení

Lektor se vždy osobně ujistí, že je prostor i vybavení jsou pro lekci bezpečné.

Závěsný systém

O závěsný systém (rigging) a revizi materiálu se vždy stará proškolená osoba.

Vzdušná akrobacie

Při vzdušné akrobacii ve výšce od 1,5 metru se vždy používají duchny. U dalších disciplín se bezpečnostní pomůcky používají podle vyhodnocení situace lektorem.

Zdravý rozum

Základem bezpečného cirkusu je používání zdravého rozumu a předcházení rizikům.



Pravidla

Účastníci jsou seznámeni s bezpečnostními pravidly a zásadami.

Účastníci

Náročnost lekce je přizpůsobena schopnostem a zkušenostem účastníků.

Zásady

Všichni znají a dodržují všechny další bezpečnostní pravidla a zásady zaměstnavatele / poskytovatele prostoru, například pravidla první pomoci.



9.3 použitá literatura

ARRIGHI, GILLIAN. **Youth Circus in Australia: A manifesto for the development of the Australian Youth Circus Sector 2014 – 2020** [online]. In: . 2014 [cit. 2020-06-11]. Dostupné z: https://issuu.com/acapta/docs/national_youth_circus_sector_manife

BEAUTHIER, LAURENT., A. DUBOIS, ADELINE A LEMENU, DOMINIQUE. **CIRCUS+: Research on youth and social circus pedagogy**. [online]. Caravan – European Youth and Social Circus Network, 2016 [cit. 2020-09-20]. Dostupné z: <https://www.caravancircusnetwork.eu/wp-content/uploads/2018/12/Caravan-Circus-lw-compressed-1.pdf>

BOLTON, REGINALD. **WHY CIRCUS WORKS: how the values and structures of circus make it a significant developmental experience for young people**. [online]. Perth, 2004 [cit. 2021-02-19]. Dostupné z: <http://holisticcircustherapy.com/ufiles/pdfs/regphd.pdf>. Dizertace. Murdoch University.

CADWELL, STEPHEN J. **Falling together: an examination of trust-building in youth and social circus training. Theatre, Dance and Performance Training** [online]. 2018 [cit. 2021-01-01]. Dostupné z: [doi:10.1080/19443927.2017.1384755](https://doi.org/10.1080/19443927.2017.1384755)

DAVIS, JACKIE. **Toward best practices in youth worker training for developmental circus arts programs** [online]. In: . 2009 [cit. 2020-11-17]. Dostupné z: <http://www.americancircuseducators.org/wp-content/uploads/2015/07/Core-Competencies-and-Best-Practices.pdf>

DESANGHERE, STEVEN. **LOOK AT ME: The circus approach: working with children and young people through the circus arts** [online]. 2016 [cit. 2021-02-19]. Dostupné z: https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2016/03/Look-at-me_web.pdf

DUBOIS, ADELINE, KATERINA FLORA A DELPHINE TOLLET. **CIRCUS TRANS FORMATION: Guidebook for social circus trainers** [online]. Caravan Circus Network, 2014 [cit. 2021-01-19]. Dostupné z: <https://www.caravancircusnetwork.eu/wp-content/uploads/media/CTF-Guidebook.pdf>

KIEZ, TIA. K. M. **The Impact of Circus Arts Instruction on the Physical Literacy of Children in Grades 4 and 5**. [online]. Winnipeg, MB, 2015 [cit. 2021-02-10]. Dostupné z: https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2017/10/Physical-Literacy-The_Impact_Circus_Arts_Instruction-2.pdf. Master of Science. University of Manitoba.

KINNUNEN, R., J. LIDMAN, S.-C. KAKKO A K. KEKÄLÄINEN. **THEY'RE SMILING FROM EAR TO EAR: Wellbeing Effects from Social Circus** [online]. Tampere: University of Tampere, 2013 [cit. 2021-02-19]. ISBN 978-951-44-9319-5. Dostupné z: http://www.kulttuuriakaikille.fi/doc/research_and_reports/wellbeing-effects-from-social-circus.pdf

LAFORTUNE, MICHEL. A BOUCHARD, ANNIE. **Community worker's guide: when circus lessons become life lessons** [online]. Cirque du Soleil, 2011 [cit. 2021-02-19]. ISBN 978-2-923847-09-2. Dostupné z: http://holisticcircustherapy.com/ufiles/library/Social_Circus_Guide.pdf

PORTAL, IDO. **The hanging month** [online]. [cit. 2021-02-08]. Dostupné z: <http://www.idoport.com/blog/hanging>

SMOLKOVÁ, VERONIKA. **NOVOCIRKUSOVÝ TRÉNINK** [online]. Praha, 2018 [cit. 2021-04-07]. Dostupné z: <https://wp.cirkonet.cz/app/uploads/2019/11/DIPLOMOV%C3%81-PR%C3%81CE-Novocirkusov%C3%BD-tr%C3%A9nink-Veronika-Smolkov%C3%A11.pdf>. Diplomová práce. AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE.

TRÁVNÍKOVÁ, DAGMAR. **Žonglování jako vhodná psychomotorická aktivita pro jedince se speciálními potřebami** [online]. [cit. 2021-02-19]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-7/02.html>

VAN MAELE, ISABEL., NEGRI, TOMMASO., MÄKI-NEUVONEN, PETRA., A WAGTER, MARJOLEIN. **CATE Handbook: Basic Circus Trainer Programmes** [online]. EYCO-European Youth Circus Organisation, 2014 [cit. 2021-02-19]. Dostupné z: http://www.eyco.org/wp-content/uploads/2015/10/Cate-handbook_-lower-resolution.pdf

ZÁKLADY CIRKUSOVÉ PEDAGOGIKY

ADAM JARCHOVSKÝ A KATEŘINA KLUSÁKOVÁ



ILUSTRACE DOROTHEA HOFMEISTEROVÁ



Grafický design a sazba FunkFu

Předmluva Lukáš Houdek

Korektury Pavla Rožníčková

Editorky Barbora Adolfová, Pavla Rožníčková a Veronika Štefanová

Vydal CIRQUEON v roce 2021 jako svou 1. publikaci

První vydání

ISBN 978-80-270-9555-1



Spolufinancováno z programu Evropské unie Erasmus+

Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci.



CIRQUEON

