

hello!

Die Workshoepreihe
MACADEMY ist
Neu gedacht • ungewöhnlich •
Dynamisch

Für wen ist MACADEMY?

Für alle von 10 bis 27 Jahren,
die die Vielseitigkeit der Zirkus-
artistik kennenlernen möchten.

Für Anfänger:innen
und Fortgeschrittene,
die Spaß an Bewegung und
Herausforderungen haben.

Freu' dich auf drei
Stunden Trainingszeit!

Zwei davon sind für den Workshop
und eine Stunde darfst du frei
trainieren, was du möchtest.

Sei' an allen Terminen dabei
oder komm' spontan zu
deinem Lieblingsthema:

Infos zur Anmeldung findest hier:

Wie kann ich
mitmachen?
Ganz einfach -
QR-Code scannen und
anmelden!



Hey, ich bin
Anou!

Meine Zirkusreise hat als Kind hier beim
Maccaroni angefangen. Seitdem habe ich jede
Gelegenheit genutzt, zu trainieren und mich als
Trainerin weiterzubilden. Nach meinem Jahr
an einer Zirkusschule habe ich das Workshop-
angebot MACADEMY geschaffen, um möglichst
vielen Menschen einen unkomplizierten Zugang
zur Zirkusartistik zu bieten.

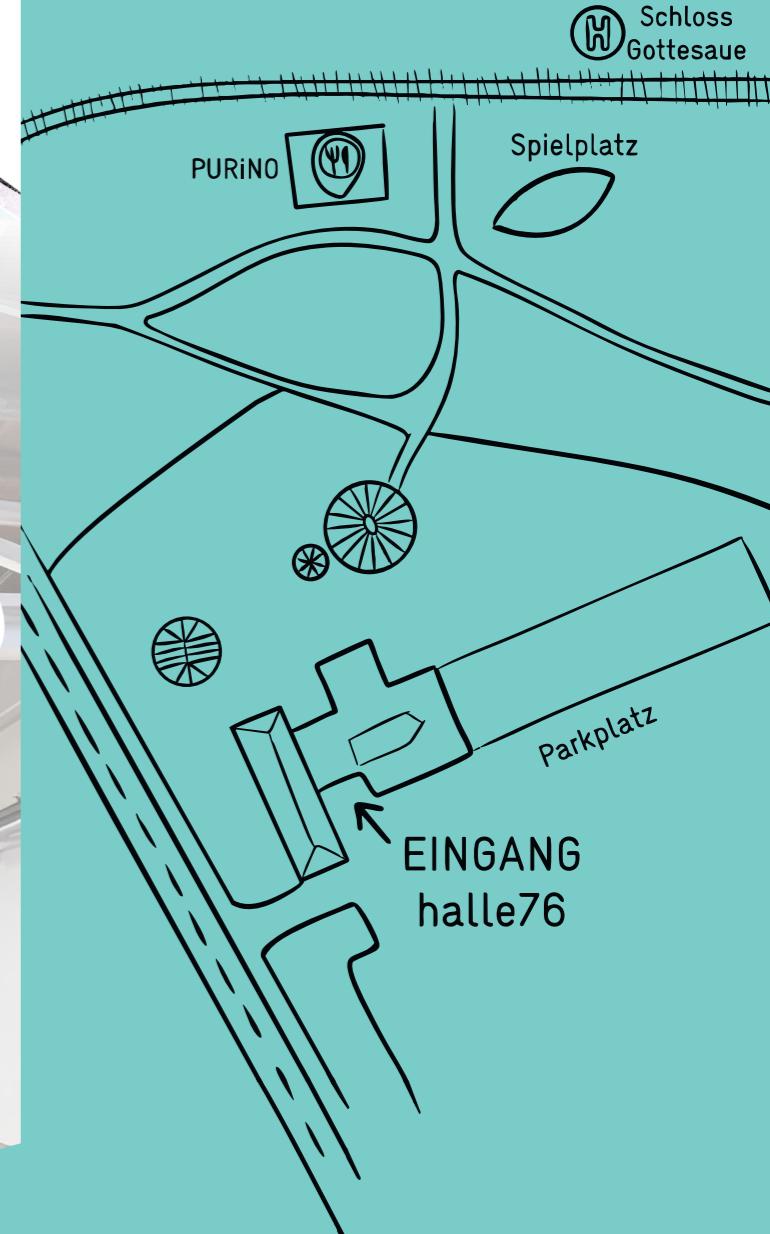
Bei Fragen meldet euch gerne bei
info@circuscards.de. Ich freue mich,
euch in den Workshops zu sehen!

Aktions- und Zirkusbüro Otto D.
halle76
Wolfartsweierer Str. 11, 76137 Karlsruhe
www.aktion-und-zirkus.de/macademy

@zirkusmaccaroni und @halle_76



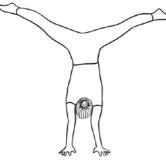
stja



Workshop- programm

Übersicht | 10 - 13 Uhr
Feb. - Juli | In der Halle 76

Sa. 14.2.



Handstand

Was braucht es für einen Handstand, der stabil stehen kann? Wir befassen uns mit den Grundlagen, um einen Handstand zielgerichtet zu trainieren.

Faschingsferien

Chinesischer Mast und Laufkugel

Zwei Workshops in einem: Der chinesische Mast ist eine hohe gummierte Stange, an der man viele Möglichkeiten für Tricks hat. Wir lernen in einer kleinen Gruppe die Grundlagen kennen. Anschließend lernen wir kreative Techniken, um der Laufkugel mit einem neuen Blick zu begegnen.

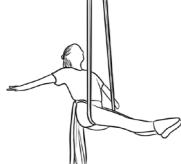
Mo 16.2.



Vertikaltuch Faller

Faller am Vertikaltuch sind beeindruckend – aber benötigen eine gute Körperspannung und Technik. Wir schauen uns die Grundlagen an, die für jede Art von Faller gelten und lernen, wie wir Faller sicher trainieren können.

Mi. 18.2.



Tanzakrobatik

Beeindruckende akrobatische Moves in einem tänzerischen Flow – Wir lernen einfache bis schwierige Tricks und bauen diese am Ende in einer Abfolge zusammen.

Fr. 20.2.



Wir erfinden neue Tricks

Alle Zirkustricks dieser Welt wurden irgendwann mal erfunden – und wenn andere das können, dann können das auch wir! Anhand verschiedener Techniken für das kreative Arbeiten kannst du dich in deiner Lieblingsdisziplin ausprobieren und neue Wege gehen.

Sa. 4.4.



Osterferien

Di. 7.4.



Vertikaltuch Flow

Beim Vertikaltuch sieht man häufig komplizierte Wicklungen hoch oben in der Luft – In diesem Workshop bleiben wir jedoch etwas weiter am Boden. Wir nutzen das Vertikaltuch auf vielfältige Weise, um neue ungewöhnliche Tricks zu lernen.

Duo Trapez und Duo Luftring

Wir bauen uns einen großen Spielplatz an Trapezen und Luftringen auf und haben Spaß mit vielen unterschiedlichen Tricks zu zweit! Außerdem lernen wir die Grundtechniken für fortgeschrittene Tricks und wie wir statische Posen interessant und persönlich gestalten können.

Mi. 8.4.



Grundlagen dynamischer Tricks in der Luftartistik

Bei dynamischen Tricks wird ein Moment der Schwerelosigkeit für eine Bewegung genutzt. Wir lernen Grundtechniken, um durch Schwünge und Tempos diesen Moment der Suspension zu kreieren und für erste Tricks zu nutzen.

Sa. 28.2.



Trapez Flow

Wir lernen eine neue Abfolge am Trapez und verleihen dieser anhand verschiedener Bewegungsqualitäten das besondere Etwas.

Do. 9.4.



Fr. 10.4.



Contemporary Dance

Ob Sprünge, Drehungen oder Bodenarbeit, hier lernen wir Techniken des Tanzstils kennen und setzen diese in einer Choreografie voller Flow um.

Luftartistik und Boden

Wir nehmen eine neue Perspektive auf die Luftartistik ein und begeben uns auf eine Recherche nach Möglichkeiten, dem Gerät in Verbindung mit dem Boden eine neue Bedeutung zu geben.

Musical

Präsenz, Ausdruck und viel Action erwarten dich hier. Gemeinsam lernen wir Tanzschritte aus dem Jazzdance und setzen diese in einer Choreografie in Szene.

Sa. 25.4.



Sa. 9.5.



Duo Vertikaltuch

Wir lernen, wie wir das Vertikaltuch auf verschiedenste Arten und Weisen zu zweit nutzen können und probieren viele unterschiedliche Tricks aus.

Partnerakrobatik

Zu zweit lernen wir Grundtechniken für das Heben und gehoben werden – Und verbinden schöne Moves in einem spannenden Flow.

Sa. 23.5.



Sa. 30.5.

9:30-16 Uhr



Show an einem Tag

Wir erarbeiten eine Zirkusaufführung an einem Tag – inklusive Gruppenszenen und kleinen Nummern. Wenn du Lust auf diese Herausforderung hast, bist du hier richtig!

Aufführung 15:30

Tanzakrobatik

Beeindruckende akrobatische Moves in einem tänzerischen Flow – Wir lernen einfache bis schwierige Tricks und bauen diese am Ende in einer Choreo zusammen.

Sa. 13.6.



Grundlagen der Clownerie

Wir treffen uns im Zirkus und machen Quatsch – doch wie funktioniert Quatsch eigentlich? Was gibt es für Techniken, um das Publikum zum Lachen zu bringen? Gemeinsam üben wir uns an Improvisation und kleinen Stunts – und haben dabei viel Spaß. Mit Clown Lelo

Sa. 20.6.



Gruppenakrobatik

Viele Menschen zusammen haben ein großes Potenzial für beeindruckende Tricks – Wir lernen, wie wir uns gemeinsam fliegen lassen, dabei einander zu vertrauen und Verantwortung zu übernehmen.

Sa. 27.6.



Let's play

Wir nehmen uns viel Zeit, um unsere liebsten Gruppenspiele zu spielen und dabei die Seele baumeln zu lassen – und denken uns eigene Spiele aus.

Sa. 11.7.



Choreografie im Zirkus

Wie kommt man eigentlich von einzelnen Tricks zu einer Abfolge – und von einer Idee zu einer Nummer? Anhand verschiedener Impulse setzen wir das, was wir in unserer Lieblingsdisziplin bereits können in einer kleinen Nummer zusammen.

Sa. 18.7.

