

# Auf der Laufkugel unterwegs – eine zirzensische Herausforderung

Alexander Butte



Zirkus-Spielen übt nach wie vor eine große Faszination auf Kinder aus. An vielen Schulen gibt es erfolgreiche Zirkus-AGs (1). Vielfältige Lernziele (motorische, personale und soziale) werden dem Zirkus-Spielen zugeschrieben.

Der Bereich Bewegungskünste wurde in den letzten Jahren in vielen Bundesländern in die Richtlinien und Lehrpläne für den Sportunterricht aufgenommen. Neben den o.g. Lernzielen werden Bewegungskünste aus der pädagogischen Perspektive „Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten“ besonders bedeutsam.

*Die Schüler können hier die Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers erproben und entwickeln, ihren Bewegungsideen nachgehen und Bewegungskunststücke auf einem für sie angemessenen Niveau gestalten“ (Oberschachtsiek, 2009, S. 16 ff.).*

Über pädagogische Erfolge bei Kindern und Jugendlichen wird vielfach berichtet; dies gilt auch für motorisch auffällige Kinder und Jugendliche (vgl. Dannhauer, Liebisch 1988). Im Beitrag werden Übungen und Ausführungsvorschläge mit der Laufkugel dargestellt. Eigene Erfahrungen beim Einsatz der Laufkugel in einem Kinderzirkus und auch im Rahmen des Sportunterrichts an der Grundschule und in der Sekundarstufe I sind mit eingeflossen. Die hier benutzte Laufkugel hat einen Durchmesser von 60 cm und wiegt etwa 12 kg. In der Praxis hat sich der Einsatz der 60-Zentimeter-Kugeln bewährt, da sie leichter zu transportieren und auch problemloser zu lagern sind als größere Kugeln.

## Didaktisch-methodische Hinweise

Das Laufen auf der Kugel gehört zu den Gleichgewichtskünsten und erhält seine besondere Schwierigkeit dadurch, dass die Kugel – im Gegensatz zur Laufrolle – vorwärts, rückwärts und seitwärts rollen kann. Dies erfordert besondere, fein abgestimmte Ausgleichsbewegungen, um das Körpergleichgewicht auf der Kugel aufrecht erhalten zu können. Die motorischen Anforderungen sind beachtlich, aber realisierbar; das Können wächst mit dem Üben und neuen Herausforderungen (s. Abb. 1).

Der Umgang mit der Laufkugel zeigt immer wieder, dass das Auspendeln des Gleichgewichts ein sehr bewegungsaktiver Prozess ist. Die Füße stehen nicht still; sie trippeln, sie greifen, sie bewegen die Kugel mit kleinen Schritten nach allen Seiten, dabei wird die Kugel unter den Füßen wenige Zentimeter hin- und herpendelt. Die Füße geben ihre Bewegungsimpulse weiter und lassen die Kinder erfahren, dass die Balance nur mit einer angemessenen Körperspannung und aufrechter Körperhaltung zu gewinnen ist. Der gesamte Körper ist beim Herstellen und Wiedererlangen eines ausgewogenen Gleichgewichts aktiv beteiligt – so hat das Balancieren auf der Laufkugel auch sehr positive und nachhaltige Auswirkungen auf die Ent-



Alexander Butte

Fachleiter für Sport am  
Studienseminar Offenbach  
(GHRF)

Babenhäuserstr. 70  
63110 Rodgau

E-Mail: ah.butte@t-online.de

Abb. 1: Kunststücke  
präsentieren



Abb. 2 li.o.:  
Hilfe und Sicherheit durch einen Partner

Abb. 3 Mitte o.:  
Mit anderen etwas vorführen

Abb. 4 re.o.: Hilfe und Sicherheit durch Festhalten an der Sprossenwand



wicklung einer guten Körperhaltung und die Wahrnehmung der Haltung. Entsprechende Konzentration ist erforderlich. Grundsätzlich sollten die Kinder viele Vorerfahrungen mit Gleichgewichtssituationen gemacht haben; insbesondere dem Balancieren auf labilem Untergrund und dem Gleichgewicht halten auf körperverbundenen beweglichen Geräten wie z.B. Pedalo oder Rollen kommt dabei herausragende Bedeutung zu. Die Bedeutung für die Entwicklung des Selbstwertgefühls der Kinder, wenn sie das Laufen auf der Kugel beherrschen, braucht hier nicht betont zu werden: Man sieht dies an den strahlenden Gesichtern der Kinder. Gleichzeitig erleben die Kinder beim Laufen auf der Kugel ihre eigenen Grenzen, die sie aber durch intensives Üben erweitern können. Der soziale Aspekt kommt beim gegenseitigen Helfen und Sichern und beim Mitgestalten von Darbietungen zum Tragen. So können auch in der Folge Aufführungen gestaltet werden, wobei mehrere Kugeln die Wirkung auf den Zuschauer noch erhöhen (s. Abb.2). In diesem Sinne sind auch die Farben der Laufkugeln so gehalten, dass unter Verwendung von Schwarzlicht besondere Effekte zu erzielen sind.

### Was erleichtert das Üben?

Der Kontakt zur Kugel über die Füße ist optimal gewährleistet, wenn die Kinder barfuss turnen oder weiche Turnschlappchen tragen. Die Balancierfähigkeit entwickelt sich nur dann optimal, wenn die Füße aktiv mit spürbarem Kontakt zur Kugel die Bewegungen der Kugel ausbalancieren können. Wichtig ist eine gut koordinierte Körperhaltung, die sich von den Füßen ausgehend aufbaut; auf eine gerade Kopfhaltung ist durchgängig zu achten.

- Bewährt hat sich zunächst das Üben auf einer Weichbodenmatte, da hier die Kugel etwas einsinkt und daher nicht so leicht rollt.
- Im Freien ist weicher Rasen geeignet.
- Mit der Zeit sind die Fähigkeiten so ausgeprägt, dass die Kinder auf normalen Turmmatten

- und später auf glattem Untergrund problemlos die Laufkugel in Bewegung und sich im Gleichgewicht halten können.

### (Erste) Hilfen sind notwendig!

*Anfänger sollten nie alleine ohne Hilfestellung und Einweisung eine Kugel benutzen, da die Sturzgefahr, insbesondere nach hinten zu groß ist. Ein Sturz nach hinten oder auf die Kugel ist unbedingt zu vermeiden! Beim Lernprozess steht die Hilfestellung neben oder vor der Kugel und bietet Halt beim Aufsteigen und beim Balancieren auf der Kugel; zudem geht ein Helfer beim Rollen mit, um in einer Notsituation blitzschnell zufassen zu können.*

Beim Sichern durch einen Partner handeln beide gemeinsam die gerade notwendige Hilfe aus; die helfende Person reagiert sensibel und flexibel, sodass sich beim Üben das Gefühl für das Gleichgewicht und die dazu notwendigen Bewegungen entwickeln kann (s. Abb. 3). Weiterhin eignen sich Sprossenwände (s. Abb. 4,) und auch Tuae, die Kindern bei Bedarf Halt geben. Schon fünfjährige Kinder erlangen nach meiner Erfahrung Erfolge; sie können ohne großen Kraftaufwand von einer erwachsenen Person gesichert werden. Zur Not kann man das Kind hochheben und ganz einfach „wegtragen“; die Gefahr ist gebannt. Da das Üben hohe Konzentration erfordert, sollte eine angemessene Ruhe im Bewegungsraum sein und ohne Hektik geübt werden.

### Erste Begegnungen

Wichtig sind erste positive Erfahrungen der Kinder mit der Laufkugel:

- Die Kinder erkunden die Laufkugel und legen sich dazu mit dem Bauch auf die Kugel.
- Sie erspüren deren sensible Reaktion.



- Nach und nach lösen sie dann Hände und Beine vom sicheren Boden und versuchen, sich im Gleichgewicht zu halten.
- Auch andere Positionen sind möglich: Knien, Sitzen, Stütz mit den Händen usw.

## Aufsteigen – Laufen – Bremsen – Abspringen

### Aufsteigen

Das Kind steigt zu Beginn immer mit Hilfe (s. Abb. 5) von einem kleinen Kasten oder einer aufgestellten Lauftrommel aus auf die Kugel. Später, wenn die Kinder sicher sind, kann auf die Laufkugel aufgestiegen (s. Abb. 6) oder aufgesprungen werden.

### Aufspringen

Aufspringen aus einem kontrollierten Anlauf gelingt dann, wenn man nicht genau von oben auf die Laufkugel springt, sondern seitlich oben gegen die Kugel (s. Abb 7). Man sucht blitzschnell mit beiden Füßen den Kontakt zur Kugeloberfläche, nimmt den Schwung mit und läuft einen kurzen Moment vorwärts hoch auf die Kugel. Mit kleinen Trippelschritten wird die Kugel dann ausbalanciert und ständig in Bewegung gehalten.

### Laufen, Bremsen

Die Laufkugel kommt durch den Druck kleiner Schritte nach vorne ins Rollen, umgekehrt nach hinten zum Stehen; die kleinen Trippelschritte sind das Geheimnis, wie man sich sicher auf der Kugel halten kann. Die Laufkugel muss immer in Bewegung gehalten werden, wobei sich der Körperschwerpunkt über der Kugel befinden muss. Auch wenn die Kugel droht „sich selbst-

ständig zu machen“ und unter dem Körper unkontrolliert wegzurollen, muss ständig weitergetrippelt werden.

### Abspringen

Rollt die Laufkugel vorwärts, lösen sich die Füße immer mehr von der Kugeloberfläche, dabei wird man immer schneller und der Kontakt der Füße zur Laufkugel geht sehr rasch verloren. Es kann so bei einer kleinen Unaufmerksamkeit schon geschehen, dass man unsanft nach vorne wegrutscht und eventuell mit dem Rücken auf die Kugel fällt. Dies ist unbedingt durch kontrollierte Bewegungen zu verhindern:

- Zuerst macht man zwei Trippelschritte und springt nach vorne ab. Dabei ist zu beachten, dass man sich leicht nach vorne fallen lässt, ohne sich mit den Füßen abzurücken. Die Anzahl der Trippelschritte wird mit der Zeit immer höher.
- Der „Profi“ läuft auf der Kugel und kommt nach einigen Schritten fast zum Stehen. Das ist der Moment, wo er kontrolliert nach vorne abspringen kann; sicherer ist es, wenn man nach hinten abspringt und sofort die Kugel mit beiden Händen sichert, man hat so die Kontrolle über die Kugel.
- Grundsätzlich muss ein Partner beim geringsten Aufkommen einer Unsicherheit sichern.

### Bewegungsideen

- Vorwärts und rückwärts rollen,
- langsam rollen, schnell rollen,
- nach links und nach rechts laufen,
- sich auf der Kugel drehen,
- kurz aus dem Stand ein wenig hochspringen, sicher landen und weitertrippeln,
- beim Laufen auf der Kugel Tücher (s. Abb. 8), Bälle, Ringe (s. Abb.) oder Keulen jonglieren,
- einen Reifen um die Hüfte drehen (Hula-Hoop) (s. Abb. 10).

Abb. 5 li.o.:  
Von einer Lauftrommel  
aus die Kugel betreten

Abb. 6 Mitte o.:  
Auf die Kugel ohne Hilfe  
aufsteigen

Abb. 7 re.o.:  
Auf die Kugel springen



Abb. 8 li. o.:  
Auf der Kugel laufen und  
zusätzlich Chiffontücher  
jonglieren



Abb. 9 mitte o.:  
... mit einem Partner  
Ringe jonglieren

Abb. 10 re. o.:  
... einen Reifen um die  
Hüfte kreisen lassen



- Gymnastikbänder schwingen,
- Seil springen,
- zusätzlich Drehteller jonglieren (s. Abb. 11).

Sind mehrere Kugeln vorhanden, so bieten sich vor allem folgende Varianten an:

- Alle Kinder laufen mit der Kugel kreuz und quer, ohne sich zu behindern.
- Die Kinder rollen nebeneinander (s. Abb. 3) vorwärts, rückwärts; die Gruppe kann immer wieder neue Raumwege absprechen und erproben.
- Stern: Drei Kinder rollen im Kreis, die innere Hand fasst in der Mitte in die Hände der anderen (s. Abb. 12).
- Vier Kinder rollen im Kreis, wobei die Hände gefasst sind (s. Abb. 13).

glierbällen oder -reifen; manche schaffen es sogar, auf der Kugel Seil zu springen! „Profis“ können sogar eine Rampe hinaufrollen und kontrolliert wieder hinabrollen. Wichtig ist auch eine zur Bewegung passende Musik sowie die entsprechende Ansage der Zirkusnummer. Effekte bereichern jede Vorführung; so wirkt eine Auf- führung bei Schwarzlicht (helle Kugeln reflektieren sehr intensiv!) fremdartig und fantastisch auf Zuschauer. Auch Kinder, die noch nicht fähig sind alleine auf der Kugel zu laufen, können integriert werden, wenn die Choreographie ansprechend ist: Z.B. laufen 2 oder 3 Kinder nebeneinander; außen und dazwischen ist je- weils ein sicherndes Kind. Das Kind auf der Kugel hält sich mit Handfassung jeweils links und rechts an den Sichernden fest.

Der Artikel wurde mit freundlicher Genehmigung entnommen aus der Zeitschrift Haltung und Bewegung, Ausgabe 4/09 (BAG Wiesbaden).

## Eine Aufführung gestalten

Zunächst ist schon das Laufen auf der Kugel etwas Be- sonderes, was das Staunen der Zuschauer hervorruft. Dieses Laufen kann einzeln, partnerweise und in Grup- pen erfolgen, dabei können die Laufwege choreo- graphisch gestaltet werden, z.B. eine Acht laufen, einem anderen hinterherlaufen usw. oder es können verschiedene Gruppenformationen gebildet werden. Ältere Kinder (8-12 Jahre) beginnen meist auf der Kugel balancierend noch andere Fertigkeiten vorzufüh- ren, wie Jonglieren mit Chiffontüchern (s. Abb. 8), Jon-

### Anmerkungen

(1) Z.B. Schulzirkus der Grundschule Wohra: [www.grundschule-wohra.de/projekt/zirkus/circusneu.html](http://www.grundschule-wohra.de/projekt/zirkus/circusneu.html).

### Literatur

- Butte, A. (2009<sup>3</sup>): *Bewegungskünste und Zirkus in Schule und Verein*. (Laufkugel, S.69 ff.).  
Dannhauer, G., Liebisch, R. (1988): Zirkus „Sonturzzo“ – Sport- förderunterricht ein Ort für zirkusische Lerninhalte. *Haltung und Bewegung*, (8) 3, S. 4-30.  
Oberschachtsiek, B. (2009<sup>2</sup>): *Jonglieren und mehr ... – Handbuch Bewegungskünste für Schule, Freizeit und Verein*. Aachen.

Abb. 11 li. u.:  
...Drehteller jonglieren

Abb. 12 Mitte u.:  
Als „Stern“ laufen

Abb. 13 re. u.:  
Im Kreis laufen

