

# 1, 2, 3... cirkus!



**En handbok för uppstart av  
cirkuspedagogisk verksamhet**

# Förord

Inom cirkus finns det, liksom i andra konstformer, en mängd olika genrer och stilar. Gemensamt för dessa är att de utgår ifrån tekniker och discipliner ämnade att övervinna mänskliga begränsningar, såväl fysiska som mentala.

Cirkus som konstform utgår från människan, leken, fascinationen över den mänskliga kroppen och vad den är kapabel till – och det mänskliga psykets obegränsade fantasi. Ett uttryck som utmanar och utvecklar, både kulturellt och socialt.

Cirkusträning handlar inte bara om fysisk och teknisk disciplin, utan också om ett sceniskt arbete, där kreativitet för att hitta på nya, egna trick och akter är centralt.

Klassisk cirkus, nycirkus, gatuartisteri, gyckel, varieté och performance är exempel på olika genrer inom cirkuskonst. De kan bestå av i stort sett vad som helst, och variera stort i uttryck. Allihop kan också röra sig i gränslandet till annan scenkonst.

Det här är en introduktion till hur du kan bygga upp en cirkuspedagogisk verksamhet utifrån dina förutsättningar. Här får du bland annat en översikt över olika cirkusdiscipliner, guidning kring hur du hittar rätt pedagog, lokal och utrustning, tips på hur du enkelt kan komma igång, och också ett avsnitt om säkerhet.

Materialen vänder sig till dig som till exempel arbetar inom kommun, skola, kulturskola, barn- och ungdomsverksamhet, vård och omsorg, eller föreningsverksamhet.

Är cirkus helt nytt för dig och du stöter på nya begrepp eller uttryck i texten – våga söka vidare, på nätet! Du kommer att landa i de mest fantastiska videoklipp och länkar.

Lycka till!

**Karin Skierus**, cirkuskonsulent  
Förvaltningen för kulturutveckling, Västra Götalandsregionen  
E-post: [karin.skierus@vgregion.se](mailto:karin.skierus@vgregion.se)

Handboken är framtagen av Förvaltningen för Kulturutveckling, Västra Götalandsregionen, med stöd av Cirkusflätan och i samarbete med Cirkusflätans pedagogiska råd, Cirkus i Väst och Cirkus Cirkör.

**CIRKUSFLÄTAN**

# Varför cirkus, och för vem?



Foto: Joakim Skierus

Cirkuskonst, med dess många uttryck och discipliner, har en enorm möjlighet att nå fram, oavsett ålder, bakgrund, språk eller funktion. Den obegränsade kreativiteten och fantasin står i centrum. Utgångspunkten är individens förutsättningar. Vi lär oss genom att titta, lyssna och prova.

Genom cirkus kan vi öppna upp för nya konstnärliga idéer, bygga självkänsla och utveckla förmågan att lita på den egna kroppens kapacitet. Vi tränar också på tillit till pedagogens och kamraternas stöd. Cirkusträning innebär en unik kombination av att stärka individen, samtidigt som vi stärker förmågan till samarbete, flexibilitet och anpassning till gruppen.

## Vem kan utöva cirkus?

Det går att jobba med cirkus i alla åldrar och i en mängd olika former. Alla kan utöva någon form av cirkus. Träningen kan genomföras i grupp eller individuellt. Allt handlar om behov och praktiska förutsättningar.

### Barn och unga

Cirkusens taktila redskap kan användas väldigt tidigt i barnets utveckling. Ett exempel är bebiscirkus, som ger spädbarn träning i att följa ljud och rörelser, tillsammans med föräldrarna. Här är det också tacksamt att arbeta med grundläggande motoriska moment som rullning och balans.

För barn upp till 6 år, brukar cirkuslek vara enormt uppskattat. Här ligger fokus på nyfikenhet, mod att prova, samarbete och koncentration. Barnen får möta och utmana sina egna begränsningar med hjälp av cirkusens redskap och discipliner.

Cirkusskola för barn och unga är förmodligen den mest etablerade, varierade och efterfrågade formen för cirkuspedagogisk verksamhet. Den går att dela in i till exempel åldersgrupper, utifrån förkunskaper eller efter cirkusdisciplin.

### **Vuxen- och familjegrupper**

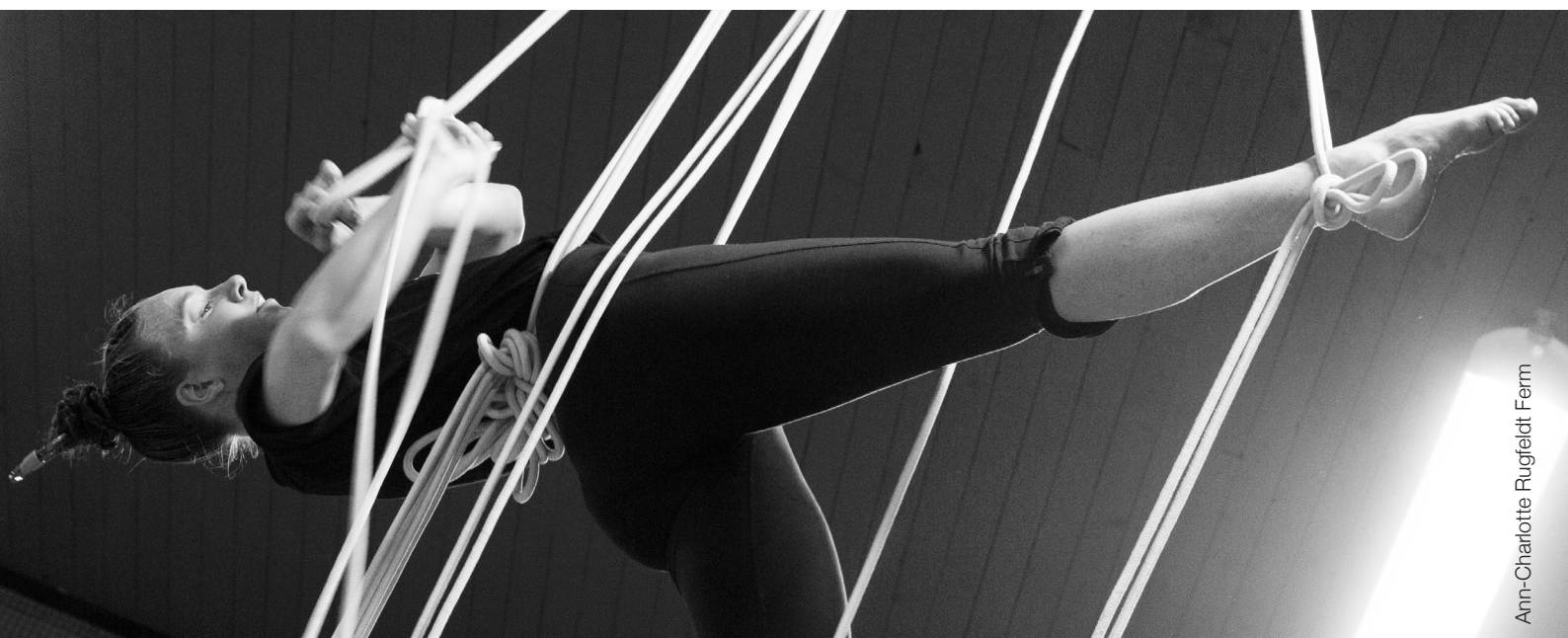
Cirkuskurs för vuxna är mindre vanligt, men otroligt givande. Vuxengrupper kan till exempel fokusera på rörlighet, mod och behovet av lek. Även kombinerade grupper med barn och vuxna är populärt. Här får vi en chans att sudda ut våra roller och låta barnen lära ut och vara de goda exemplen på mod och nyfikenhet.

### **Särskilda målgrupper inom hälsa, tillgänglighetsarbete och integration**

Cirkus är ett lättillgängligt, roligt och odramatiskt verktyg som fungerar även inom vården. Glädjefylld träning av motorik, samarbete, minne och balans – och lek som utvecklar både fantasi och förmågan att uttrycka sig kan till exempel användas inom äldreården, på barnkliniker eller i verksamheter som stöttar personer med fysiska eller psykiska funktionsvariationer.

Med cirkus som verktyg kan vi även bryta språkliga och emotionella barriärer, något som är extra värdefullt till exempel i möten med nyanlända.

# Discipliner och tekniker



Ann-Charlotte Rugfeldt Färm

Inom cirkus finns ett oändligt antal discipliner och tekniker som i många fall går in i varandra. Ett sätt att sortera dem är att dela in dem i tre större huvudkategorier: akrobatik, balanskonst och jonglering. Andra exempel på discipliner är clowneri, trolleri och fakirkonst.

## Akrobatik – kroppen är det huvudsakliga verktyget

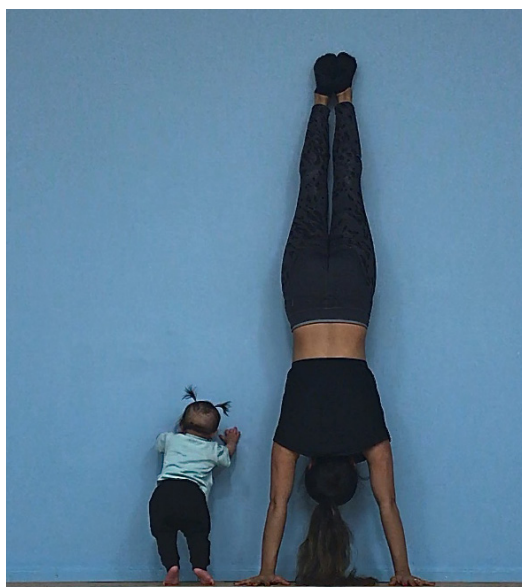


Foto: Natalia Lindqvist.

### **Golvakrobatik**

Golvakrobatik utförs från golvet eller marken. Hit hör kullerbyttor, hjulning, bryggor, volter, handstående med mera. Golvakrobatiken och dess tekniker är grunden för alla övriga akrobatikformer och tränas oftast, i någon form, inom cirkusens alla olika discipliner.

### **Luftakrobatik**

Hit hör alla typer av akrobatik med vertikala redskap, till exempel: trapets, tyg, rep, hammock, ring, straps eller kinesisk påle.

### **Parakrobatik**

Akrobatik som utförs av en eller flera personer, tillsammans. Inom parakrobatiken finns många olika stilar, tekniker och kombinationer. Parakrobatik kan ske på golvet, i luften eller kombinerat med andra redskap och discipliner.

## Balanskonst – balansera kroppen eller olika objekt



Hit hör de discipliner som fokuserar på olika former av balans – antingen av den egna kroppen, olika objekt eller båda. Vanligast inom balansering är lindans, enhjuling, rollabolla, styltor eller att balansera olika objekt på pannan, näsan, munnen eller hakan. Andra exempel är att balansera på fristående stege, stående plankor, eller att balansera på svärd eller flaskor.

## Jonglering och objektsmanipulation

Jonglering och objektsmanipulation innehåller en lång rad objekt och tekniker. Jonglering, som är vanligast, innebär att kasta och fanga ett eller flera objekt i olika mönster. Några exempel på objektsmanipulation är: kontaktjonglering, att snurra tallrikar, diabolo, devilstick och olika flow-redskap som exempelvis stavar, poi, rockring eller solfjädrar.



Foto: Camilla Lindberg

## Andra discipliner: clowneri, trolleri och fakirkonst

Clowneri, trolleri och fakirkonst är exempel på fristående discipliner som ofta kombineras med element från de övriga tre huvudkategorier.

### Clowneri

Clowneri är en helt egen konstform. Ofta består clownarbete av ett humorbaserat skådespeleri där andra discipliner som akrobatik, jonglering, magi eller balanskonst plockas in.



### **Trolleri**

Magi och illusioner i olika former. Inom trolleri finns olika discipliner till exempel kort, rep, ringar, djur, mynt med mera.

### **Fakirkonst**

Här ingår eldsprutning, eldslukning, svärdslukning, gå på glas eller glödande kol, knivkastning med mera.

# Hitta rätt lokal



Foto: Björn Falkevik

För att starta upp cirkuspedagogisk verksamhet behövs en plats att vara på. Visst är drömmen för många ett stort cirkustält eller en fullt utrustad scen med tekniska möjligheter. Men det går alldeles utmärkt att starta upp och utveckla cirkusverksamhet utifrån de lokaler som finns.

## Klassrum, bygdegård, aula, danssal, gympsal eller arena?



Foto: Karin Skierus.

Storleksmässigt fungerar ett klassrum fint för jonglering och viss akrobatik. En danssal är byggd för att locka till rörelse och fungerar även för cirkus. Spegelarna är dessutom bra för koreografiskt arbete, uttryck och lek. Gympsalar med tillgång till romerska ringar är fantastiska, där finns oftast även mattor av olika slag, bommar, plintar, satsbrädor, rockringar, rispåsar med mera. Fördelen med stora utrymmen är att flera aktiviteter och discipliner kan pågå samtidigt.

## **Golvyta – du kan göra mycket på 50 kvadrat**

I ett rum på 50 kvadratmeter kan du göra:

- Jonglering/objektsmanipulation (med vissa begränsningar)
- Viss balanskonst
- Golvakrobatik
- Parakrobatik (i mindre grupper)
- Clown
- Trolleri

Har du tillgång till större ytor? I ett rum på 150 kvadratmeter finns det utrymme för alla discipliner, även om alla kanske inte kan pågå samtidigt.

## **Takhöjd – tio meter är bra, men tre meter räcker långt**

För de flesta former av parakrobatik, balansering, jonglering och objektsmanipulation är tre meter i takhöjd ett minimum. Finns det riggpunkter på tre meter fungerar det för grundläggande övningar i trapets, ring och hammock. Romerska ringar går bra att rigga i för pedagogisk verksamhet för barn och unga.

Ett rum med fem meter i tak tillåter i princip alla former av parakrobatik, balansering, jonglering och objektsmanipulation, även om det finns begränsningar för vissa trick. Riggpunkter på fem meter innebär att det går bra att använda tyg, ring, trapets och rep, relativt fritt.

Med tio meter i takhöjd och tillgång till riggpunkter går det att träna i princip alla discipliner som finns. Här behövs även pedagoger med spetskompetens, skyddsmattor och annat passande underlag – och att det går att nå riggpunkterna.

Se även kapitlet Säkerhet för mer information kring lokaler, riggpunkter med mera.

Tolv meter ses vanligen som den internationella standarden för cirkustält och är därmed den höjd som vissa discipliner är utvecklade för. Det innebär såklart inte att det är en absolut förutsättning. Cirkus är en konstform som skapats, formats och utvecklats utifrån balansen mellan förutsättningar och begränsningar. Det hela handlar om fantasi och lek.

# Hitta din cirkuspedagog



Foto: Karin Skierus

Förutom en lokal för cirkusverksamheten, behövs även en person som håller ihop aktiviteterna – en cirkuspedagog.

De flesta som arbetar som cirkuspedagoger i Sverige är i grunden artister, med varierande grad av formell utbildning, som genom att undervisa skaffat sig praktisk pedagogisk erfarenhet. Det saknas i dag en utbildning för cirkuspedagoger i Sverige, även på europeisk nivå är det skralt med sådana utbildningar. Däremot finns kortare kurser och fortbildningar, och de som har intresse av att undervisa har ofta kompletterat sin cirkusutbildning med studier inom pedagogik på olika sätt.

Vem som kan sägas ha behörighet att undervisa i vilken disciplin är en svår fråga eftersom det saknas ett formellt licenssystem, liknande det inom gymnastik. Detta måste i stället avgöras i dialog mellan ansvarig arrangör av den cirkuspedagogiska verksamheten och pedagogen. Pedagogen måste känna sig trygg med vad han eller hon ska undervisa i, för att minimera skaderisken. Den som har det yttersta ansvaret för verksamheten måste skaffa kunskap om och vara trygg med vem som undervisar i vad.

En cirkuspedagog har i allmänhet spetskompetens inom en eller ett par cirkusdiscipliner inom de tre kluster som nämnts tidigare (akrobatik, balanskonst och jonglering). Utöver det, kan de flesta även undervisa på grundnivå inom andra cirkusområden. Vad som fungerar kan variera: jonglering kan de flesta cirkuspedagoger utforska tillsammans med sina elever, även om det inte är ens huvuddisciplin, däremot att träna volter med en grupp kräver särskild kompetens på grund av säkerhetsskäl.

Vanligast är att ha minst två pedagoger i salen för cirkusundervisning. Skälet är att undervisningen ofta är specialiserad och många moment måste instrueras individuellt. Finns bara en cirkuspedagog kan man till exempel komplettera med en ledare eller lärare från ett annat fält, vilket kan leda till konstartsövergripande arbete. Samarbetar ni med en danspedagog kan cirkuseleverna utveckla sina danskunskaper, eller utgå från cirkuskonsten och utveckla koreografi, uttryck och karaktärer. Två pedagoger i salen ger också en säkrare och tryggare miljö för både pedagoger och elever.

## Ungdomsledare

Foto: Joakim Skierus



Glöm inte att se ungdomarna själva som resurser och ge dem möjlighet att växa genom tillit och ansvar. Låt de äldre eleverna vara med och instruera, koreografera, leda uppvärmningar eller stötta i verksamheten. Detta kan till exempel ge möjlighet till öppna cirkusträningar på raster, lov och fritids.

Här är det extra viktigt att tydliggöra vem som har ansvaret. Är det en huvudlärare i salen, eller ungdomen själv?

Vilket ansvar ges till ungdomsledaren/ledarna? Vilka discipliner kan de hantera?

En fin kompensation till ungdomsledarna kan vara att de får möjlighet till att utveckla sitt egna sceniska skapande till exempel genom en extra masterclass eller ett utbyte med en annan cirkuspedagogisk verksamhet.

# Material och utrustning



Foto: Joakim Skierus

Cirkus kan både vara en materialsport och en kreativ syssla. Det går fint att använda sig av befintliga saker i omgivningen för exempelvis jonglering och balansering. Det kan också finnas utrustning i den lokal där verksamheten kommer att ske. Vissa redskap kan skapas av eleverna själva och det kan finnas en vinst i att låta verksamheten växa på det sättet.

Men cirkusutrustning kan också vara lockande och sporrande. Utgå från den nivå just er cirkusverksamhet ska ha. Det kan vara en god investering att satsa åtminstone en liten slant, och till exempel köpa in en låda jongleringsmaterial eller en enhjuling.

För den som vill köpa in material finns flera olika leverantörer av cirkusutrustning och en mängd redskap. För att få hjälp att navigera bland urval och kvalitet, låt gärna pedagogen som ska undervisa vara delaktig vid inköp av nytt material, både utifrån vad han eller hon kommer att använda och har kompetens att hantera.

Inför inköp av större, mer avancerad utrustning krävs mer eftertanke. Både kring säkerheten vid användning, men också kring hur utrustningen ska förvaras och om det till exempel behövs läsbara förrådsutrymmen.

## Exempel på cirkuspedagogisk verksamhet

Cirkuspedagogisk verksamhet kan se ut på många olika sätt, beroende på förutsättningarna. Starta där det är möjligt och bygg vidare därifrån. Här är några exempel på hur du kan börja.

### Workshops och prova-på

Skapa enstaka tillfällen för både elever och personal att få möta och prova på cirkus. Öppna upp för samtal, nyfikenhet, lek och frågor kring cirkus så kommer även svaren och lösningarna.

### Lovverksamhet

Sommarcirkus, halloweenshow, sportlovsutmaningar och cirkuslekar. Det går att paketera utbudet på en rad olika inspirerande sätt, där cirkus och andra konstformer lätt kan mötas.

### Teman integrerade med övrig verksamhet

Låt cirkus bli ett löpande inslag över en termin eller inom ett projekt. Plocka in kompetens, fortbilda, inspirera och integrera.

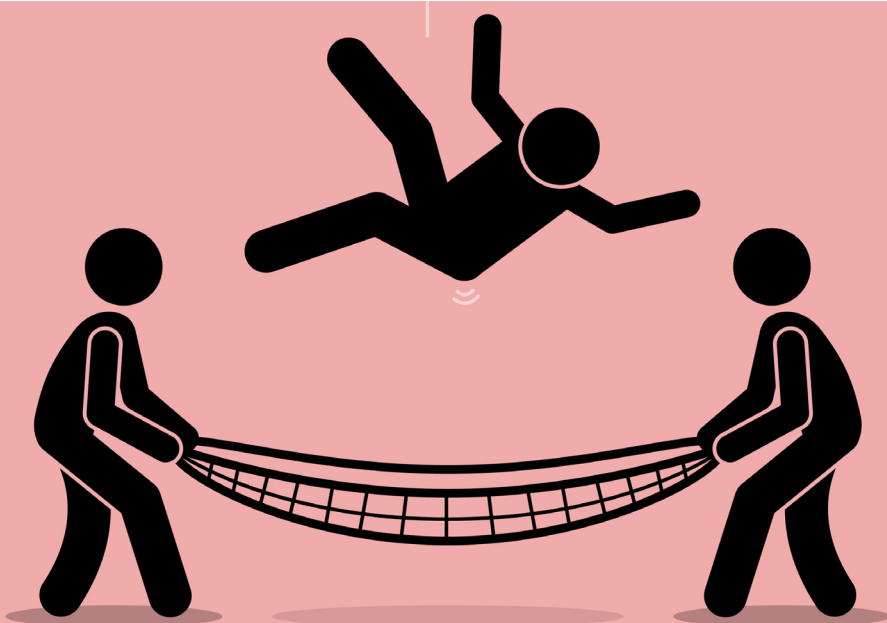
### Terminskurser

Vanligast för längre kurser är allmänna cirkusklasser med blandat innehåll. Du kan även erbjuda kurser i specifika discipliner eller konstartsöverskridande samarbeten med exempelvis teater eller dans. Allt beror på förutsättningar till exempel kring lokal, pedagoger och utrustning.

### Öppen träning

Ge tid och utrymme för barn och unga att träna och testa på egen hand. Givetvis krävs vuxennärvaro men förvånansvärt mycket kan oftast skötas av eleverna själva. Här krävs dock en befintlig verksamhet som grund så att majoriteten av deltagarna har grundläggande kunskaper i teknik och säkerhet för respektive disciplin.

# Säkerhet



Säkerheten inom cirkusområdet är enormt viktig. Vissa övningar behöver extra eftertanke för att inte utsätta utövaren eller pedagogen för risker. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att även om cirkus på professionell nivå kan ha farliga moment, så behöver cirkus som fritidssyssla inte vara farligare än andra aktiviteter, så länge man vidtar de säkerhetsåtgärder som krävs för respektive disciplin.

## Kunskap och kompetens

En förutsättning för säkerhet vid cirkusutövande är att den som undervisar har kunskap och kompetens. Inom cirkusverksamhet arbetar oftast två pedagoger i salen, vilket ger en säkrare och tryggare miljö, både för lärare och elever. Kompetenta cirkuspedagoger lägger svårighetsgraden på rätt nivå och kan säkra upp specifika moment under träningen. De bör alltid arbeta inom discipliner som de är trygga i, och vana vid att hantera. Gruppernas storlek måste också anpassas så att pedagogerna får förutsättningar att arbeta på ett säkert sätt.

Det är viktigt att komma ihåg att helhetsansvaret för säkerheten inte kan vila på pedagogerna. Den som arrangerar cirkusverksamhet har ansvar för att skaffa kunskap om sina pedagoger och deras arbetsätt, och har det övergripande ansvaret för att verksamheten sker på ett säkert sätt.

## **Lokalen och utrustningen**

Lokalen behöver vara anpassad för, och tåla de aktiviteter som den ska användas till. Eventuella riggpunkter för luftakrobatik ska vara konstruerade och installerade av en certifierad riggare, och vara besiktigade och godkända. All utrustning som finns i lokalen ska också vara kontrollerad och säker. Avancerad utrustning måste uppfylla särskilda säkerhetskrav, och vara kompatibel med lokalens förutsättningar. Utrustning för luftakrobatik ska vara godkänd som cirkusutrustning.

Den som ansvarar för lokalen är skyldig att genomföra certifierad besiktning av fästpunkter och dess utrustning årligen. Ansvarig för cirkusverksamheten har även här det övergripande ansvaret, och ska veta när lokalen och utrustningen senast kontrollerades.

Pedagogen som arbetar i lokalen ska ha fått en genomgång av utrymningsplan och rutinerna för utrymning. Det ska också finnas en tydlig rutin för att se till att utrymningsvägarna inte är blockerade. Lokalen behöver också ha Första hjälpen-väska tillgänglig.

## **Trygghet ger högre säkerhet**

Säkerheten är ett gemensamt ansvar. En trygg grupp jobbar bättre och säkrare tillsammans. Här är bra kommunikation en viktig nyckel, både mellan ansvarig huvudman, lokalansvarig, pedagog och gruppen som ska cirkusträna.

## **Börja där det känns enkelt**

Att arrangera säker cirkuspedagogisk verksamhet för barn och unga behöver inte vara krångligt och svårt. Utgå från de discipliner som känns enkla, och som sker på golvet. Låt verksamheten växa med kunskapen. Lycka till!





## CIRKUSFLÄTAN

Handboken är framtagen 2021 av Förvaltningen för Kulturutveckling i Västra Götalandsregionen, med stöd av Cirkusflätan och i samarbete med Cirkusflätans pedagogiska råd, Cirkus i Väst och Cirkus Cirkör. Cirkusflätan är ett samarbete mellan Västra Götalandsregionen, Region Östergötland och Region Stockholm.