



Hula-Hoop-Spielen für Erwachsene?

Beim Hula-Hoop denkt man an Kinder, die im Park oder in Turnhallen mit kleinen gelben Reifen spielen. Das Ziel ist dabei, den Reifen so lange wie möglich am Bauch zu halten. Das war auch meine Intention, als ich mich dafür entschied, einen Kurs für Erwachsene auszuprobieren. Das dahinter mehr steckt – Hula-Hoop sogar ein Fitnesstrend ist – lernte ich in den darauffolgenden Wochen.

Text: Sabina Schwarzenberg & Fotos: Hans Unrau (2)/privat

Unruhig stehe ich mit meinem Fahrrad an der Ampel. Es ist heiß. Viel zu warm für April. Mein neugekaufter Hula-Hoop klappert an meinem Gepäckträger. Ich befürchte mich zu verspäten, weil ich den Weg nicht kenne. Das macht mich unsicher. Ich bewege mich in unbekanntem Terrain. Wie verläuft der weitere Abend? Was habe ich mir gedacht, als ich mich

zum Hula-Hoop-Kurs für Erwachsene anmeldete? In der Beschreibung stand etwas von „alternativer und vielseitiger Bewegungsform, bei der kreative, künstlerische und spielerische Elemente miteinander verbunden werden“. Das klingt gut. Ob ich das noch immer möchte, bin ich mir gerade nicht mehr sicher. Allen Unsicherheiten zum Trotz fängt es auch noch an zu reg-

nen – fast wie ein schöner Sommerregen. Ich fahre also weiter. Nach einigem Suchen finde ich die Sporthalle. Ich gehe hinein und bekomme einen Flashback: Mit einmal bin ich wieder fünfzehn und räume Volleybälle in Netze, stapelne Bänke aufeinander und rangele mit meinen Mitschülern. Der Gymnastikraum riecht genauso wie die muffigen Hallen und Räume, in denen ich



meinen Sportunterricht in der Schule verbracht habe. Doch anstatt Volleybälle liegen bunte Hula-Hoops auf dem Boden verteilt. Das gefällt mir. Ich setzte mich auf eine der Bänke und schaue in die Gesichter der anderen Kursteilnehmerinnen (es sind alles Frauen). Sie lächeln mich an und schauen freundlich aus. Carla, unsere Trainerin für die nächsten zehn Kurseinheiten,

stellt sich vor. Sie ist mir vom ersten Moment an sympathisch. Ich fange an, mich wohler zu fühlen.

Carla ist freischaffende Künstlerin in den Bereichen Zirkuspädagogik, Klinikclownerie und Performance. Besonders schlägt ihr Herz für die Erwachsenenbildung. „Da ich selbst erst spät und über Umwege zum Zirkus gekommen bin, ist es mir ein Herzenswunsch, andere Erwachsene davon zu begeistern. Es macht mir Freude, sie zum Strahlen zu bringen, ihr inneres Kind durch gemeinsame Spiele zu wecken und zu beobachten, wie sie aus sich herauskommen“, fasst Carla ihre Leidenschaft zusammen. Daher rührt auch ihre Arbeit für den Verein Zirkomania*. Außerdem arbeitet sie als Clownin in Kliniken und Seniorenheimen und bietet viele Hula-Hoop Workshops an. Auch das gefällt mir. Zirkusartistik und Akrobatik haben mich schon immer fasziniert.

Wir beginnen mit einem Warm-Up. Oberflächlich betrachtet spielen wir Fange mit und in Hula-Hoop-Reifen. Einigen Teilnehmerinnen merke ich an, dass ihnen das zu albern ist und sie reserviert mitmachen. Ich persönlich mag „diese Spiele“ gern. Es macht Spaß, sich mit seinem spielerischen Ich auseinanderzusetzen. Viel zu oft wird es im Alltag verdrängt. Es zählen Leistung,

Verbesserung der Fertigkeiten und Steigerung der Fähigkeiten. Der Zirkus bringt in erster Linie Freude und fördert Kreativität. Der spielerische Ansatz durchzieht auch unsere Kursstunde. Wir beschäftigen uns mit der Struktur und dem Aufbau eines Reifens, verschiedenen Bewegungsabläufen und lernen, wo wir den Hula-Hoop überall einsetzen können. Ich dachte, dass Hula-Hoop nur aus dem klassischen „Bauch-Hoopen“ besteht. Dass das so heißt, ist ein Erkenntnisgewinn der ersten Kursstunde.

Dahinter steckt die typische Bewegung, die jeder im Kopf hat, wenn er an Hula-Hoop denkt und fast jedes Kind schon einmal mit einem kleinen gelben Reifen ausprobiert hat. Das Ziel ist es, den Reifen durch gezielte kreisende Bewegungen am Bauch zu halten. Ich lerne, dass Hoopen mit fast jedem Körperteil möglich ist – vom Fuß und dem Knie bis hin zur Brust und dem Hals. Daneben gibt es viele Tricks mit lustigen Namen, wie Propeller, Tür-Öffnen oder Lasso. Mir gefällt besonders, den Reifen mit ausgestreckten geraden Arm über den Kopf zu halten und mit einer Hand zu schwingen. Beim Üben fliegen die Hula-Hoops durch die ganze Sporthalle und ergeben ein schönes buntes Durcheinander. Zum Abschluss der Kursstunde bekommen wir die Aufgabe, aus den bereits erlernten Übungen und Tricks eine Choreografie zu erarbeiten und vorzuführen. Das ist aufregend. Jetzt stehe ich trotz aller Leichtigkeit unter Anspannung. Doch mit der richtigen Musik komme ich in einen Flow-Zustand und bin erstaunt, wie leicht mir die neu erlernten Übungen fallen. Es fasziniert mich, dass mit so wenig so viel möglich ist. Carla fasst das so zusammen: „Ich finde die inszenatorische Arbeit mit meinen Schülerinnen und Schülern wahn-sinnig spannend. Ich möchte ihnen zeigen, wie bereits einfache Bewegungsabfolgen schön wirken können und dass Zirkus nicht nur mit Perfektion und Leistung gleichzusetzen ist.“

Ich verlasse die Sporthalle mit guter Laune und mehr Selbstvertrauen. Daran ändern auch der Muskelkater und die blauen Flecken am nächsten Morgen nichts. Mich hat das Hula-Fieber gepackt. Ich möchte auf jeden Fall weitermachen und bin froh,

dass ich den Unsicherheiten positiv begegnet bin und mich auf etwas Neues eingelassen habe. ■

**Zirkomania ist ein Verein, der von vier ArtistInnen und ZirkuspädagogInnen 2012 ins Leben gerufen wurde. Der Verein nimmt die Zirkuspädagogik und Zirkuskunst für alle Altersklassen in den Fokus und verfolgt die Vision, ein Ort zu sein, der Zirkus erlebbar macht. Er bietet zirkuspädagogische Projekte für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.*



Die Autorin (re.) mit einer Kursteilnehmerin

Wer Interesse an einem Anfängerkurs ab 2. September hat, kann gern mit Carla Marquitz Kontakt aufnehmen und/oder sich über die Website von Zirkomania e.V. informieren.
carla@zirkomania.de
<http://zirkomania.de/hula-hoopen/>

Carla ist auch gerade dabei, ein Zentrum für Zirkus, Kunst und Bildung (ZirKuBi) aufzubauen, welches ab August unter www.zirkubi.de einzusehen ist. Darin möchte sie zirkuspädagogische Projekte insbesondere für Erwachsene anbieten, aber auch Fortbildungen für ZirkuspädagogInnen, LehrerInnen und ErzieherInnen sowie Teambuildingmaßnahmen für Unternehmen durchführen. Ihr Ziel ist es, dass Zirkuspädagogik verstärkt in die Erwachsenenbildung integriert wird und die Anerkennung von zeitgenössischem Zirkus als Kunstform weiter in Deutschland etabliert wird.