



MANEGE FREI FÜR DIE LEOSCHULE

Heute sind die beiden ersten Vorstellungen und die Aufregung steigt:

Also ich war aufgeregt aber dann bei meiner Probe war das eigentlich iibelst entspannt • Ich hatte es wird gut laufen.

Ich bin aufgeregt, weil ich angst habe, dass der Teller runterfällt beim Teller-drehen. Ich freue mich aber auch.

Ich freue mich sehr auf meinen Auftritt!

Zieh habe heute Auf-führung! Und das schlimme ich bin in der ersten Gruppe! Das heißt ich werde als erstes zu sehen sein. Ich bin total auf-geregt! Auch weil bei der Probe nicht alles gut gelaufen ist! zittern schaffe ich den!

TIPPS gegen Lampenfieber

Die Erfahrungen der Großen:

Erinnere dich daran, wie gut es in der Probe geklappt hat.

Ein Glücksbringer kann dir helfen ruhiger zu sein.

Du bist nicht allein. Deine Gruppe unterstützt dich und gibt dir Sicherheit!

Suche dir im Publikum eine nette Person aus und schaue nur sie an. Das gibt Dir ein gutes Gefühl.

Atme tief durch!
Drei Mal tief in den Bauch einatmen und wieder ausatmen. Dann bist du schon entspannter.

Entspanne Dich und denke an etwas Schönes.

Denke nicht daran, wer alles im Publikum sitzt.



Interview mit Nicklas Lagrin vom Zirkus Regenbogen

Die Zirkusreporter: Wie sind Sie zum Zirkus gekommen?

Nicklas Lagrin: Schon als Kind durch meine Eltern. Sie waren Artisten und auch sie waren schon früh im Zirkus.

Die Zirkusreporter: Seit wann gibt es den Zirkus Regenbogen?

Nicklas Lagrin: Vor gut 20 Jahren habe ich mit meiner Frau den Zirkus Regenbogen gegründet und seitdem touren wir durch ganz Europa an Schulen, Kindergärten und anderen Einrichtungen, z.B. im Krankenhaus, fürs Jugendamt, für einen Sportbund. Wir machen mit Kindern und Menschen jeglichen Alters, von jung bis alt, Zirkusaufführungen.

Die Zirkusreporter: Warum ist der Name „Regenbogen“?

Nicklas Lagrin: Meine Kinder waren im Kreis Heinsberg im Kindergarten und der hatte zufällig den Namen Regenbogen. Das hat mir so gut gefallen, dass ich gesagt habe, wenn ich Zirkus mit Kindern mache, dann nur mit dem Namen „Regenbogen“.

Die Zirkusreporter: In wie viel Zirkusvorstellungen waren sie schon?

Nicklas Lagrin: Vorstellungen? Ich sag' nur, alleine 200.000 Kinder waren es in den letzten 20 Jahren, die bei mir Zirkus gemacht haben und in der Vorstellung waren. Ich war das erste Mal in der Manege als ich circa eineinhalb Jahre alt war, und jetzt bin ich bald 50. Also es waren schon einige Aufführungen.

Die Zirkusreporter: Welche Nummer ist ihre Lieblingsnummer?

Nicklas Lagrin: Jonglieren mit Tellern. Mit so einem Teller kann man so vieles machen. Auch die Clowns, weil die uns zum Lachen bringen.

Die Zirkusreporter: Wie reagieren die Zuschauer meistens?

Nicklas Lagrin: Wirklich viele Menschen fangen an zu weinen. Nicht weil sie traurig sind, sondern weil sie nie gedacht hätten, dass ihre Kinder so etwas zu Stande bringen. Und ganz ehrlich, auch bei mir kommen hin und wieder schon mal Tränen.

Die Zirkusreporter: Wo lebt ihr eigentlich?

Nicklas Lagrin: Ich komme hier aus Heinsberg. Meine Mutter kam aus dem hohen Norden, und mein Vater kam aus dem tiefen Süden Frankreichs. Gemeinsam haben sie sich auf einem großen Bauernhof in der Nähe der holländischen Grenze niedergelassen.

Stimmungsbarometer

Wie aufgeregt bist Du heute schon vor der großen Aufführung?



Wie sehr freust Du Dich schon auf Deinen Auftritt?



Mein Tag als Luftakrobatin

Wir üben immer in der
Manege. das ist toll.
ich turme an einem
Reifen in der Luft.
das ist schwer.



Training der SeiltänzerInnen



Training der Tellerdreher