



## Cyrkomotoryka na 303!

2020-02-12

**Tego jeszcze w Krakowie nie było! Klub 303 Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta zorganizuje zajęcia cyrkomotoryki dla rodziców z dziećmi w wieku od trzech do sześciu lat. Pierwsze spotkanie już 15 lutego.**

**Łukasz Kraczka**

Cyrkomotoryka jest twórczym rozwinięciem popularnej metody pracy z małymi dziećmi Weroniki Sherborne. O ile jednak oferta zajęć Sherborne, proponowana przez krakowskie instytucje kultury, stowarzyszenia oraz firmy komercyjne jest dość obszerna, to cyrkomotoryka w Krakowie zadebiutuje. Co ważne - zajęcia w Klubie 303 odbywać się będą w ramach Klubu Rodziców, czyli miejsca spotkań dla dzieci i rodziców dofinansowanego przez Miasto Kraków. Dzięki temu koszt wstępu na zajęcia to zaledwie złotówka. Wystarczy się wcześniej zapisać (tel. 12 681-39-78, [klub303@krakownh.pl](mailto:klub303@krakownh.pl)), bo liczba miejsc jest ograniczona.

Metoda Weroniki Sherborne, zwana też Metodą Ruchu Rozwijającego, pojawiła się w latach 50. ubiegłego wieku. Jej założenia są proste - wspierać rozwój człowieka oraz działać terapeutycznie, wykorzystując najbardziej uniwersalny język - mowę ciała i podstawowe formy kontaktu międzyludzkiego, takie jak dotyk, ruch czy wzajemne relacje fizyczne. Bardzo istotną rolę w metodzie odgrywa kontakt „jeden na jeden”, gdy starsza, sprawniejsza osoba staje się partnerem młodszej, mniej sprawnej. Dziecko otoczone opieką przez rodzica, będące z nim w bliskim kontakcie, czuje się bezpieczne. Ze sposobu, w jaki obchodzi się z nim dorosły, czerpie poczucie pewności i zaufania do samego siebie. A przez naśladownictwo - uczy się.

Bezpośredni kontakt, partnerstwo w układzie nauczyciel-uczeń, niezbędne zaufanie i poczucie bezpieczeństwa - to też cechy nierozdzielnie związane z uczeniem akrobatyki cyrkowej. Bliskość dwóch pozornie odległych od siebie aktywności - Ruchu Rozwijającego i akrobatyki - dostrzegła belgijska trenerka cyrkowa Rika Taemans. Tak powstała cyrkomotoryka - przygotowana cyrkowym humorem forma ćwiczeń oparta na mieszance akrobatyki i aktywności ruchowych, zgodnych z metodą Sherborne.

Zajęcia zaczyna dynamiczna rozgrzewka, aktywująca dziecięce ciało i umysł. Po niej uczestnicy poznają i różne dziedziny sztuki cyrkowej - akrobatykę, żonglerkę, balansowanie czy klaunadę. Przy okazji uczą się prostych cyrkowych sztuczek. Spotkanie kończy chwila relaksu, ponieważ ważna jest umiejętność zatrzymania się i komunikowania w ciszy.

To nie są zajęcia dla rodziców, lubiących oglądać swoje pociechy, bezpiecznie podpierając ściany. Ale nie należy zniechęcać się określeniem „akrobatyka” - ćwiczenia nie są trudne technicznie i szczególnie męczące. Poradzi sobie z nimi każdy. Nie stanowią też, rzecz jasna, zagrożenia dla zdrowia małych i dużych uczestników - zadbają o to doświadczeni pracownicy Klubu 303, specjalizującego się w przedsięwzięciach cyrkowych.

Instruktorzy i kolejne pokolenia uczestników zajęć cyrkowych w Klubie 303 od lat razem tworzą to miejsce, stanowiąc o jego wyjątkowości na kulturalnej mapie miasta. Mają na koncie liczne akcje, happeningi i instalacje artystyczne, brali udział w prestiżowym krakowskim Festiwalu Teatrów Ulicznych ULICA, corocznie uczestniczą w wymianie cyrkowej młodzieży z przyjaciółmi z Francji i Niemiec, a drzwi klubu są szeroko otwarte dla zainteresowanych sztuką cyrkową bez



**Magiczny  
Kraków**

względu na wiek.

*Na zdjęciu: cyrkowe warsztaty rodzinne Klubu 303 podczas Festiwalu Teatrów Ulicznych 32. ULICA, 4 lipca 2019 r.*