



## Cirkör Prep

Lokal kursplan läsåret 2024/2025.

### Kursens innehåll

Prepkursen följer Cirkusgymnasiets lärarledda kurser, med möjlighet att individuellt välja mellan de spår som gymnasieeleverna tar i ettan, tvåan eller trean beroende på dina förkunskaper och önskemål. De gymnasiekurser som prepkursen utgår från är Cirkus 1, Akrobatik 1, Dansgestaltning 1 och Dansimprovisation, med möjlighet att välja moment från Cirkus 2.

Fokus ligger på grunderna i alla cirkusdiscipliner, så som akrobatik, lindans, jonglering och luftakrobatik. Vi jobbar även med styrka och stretch, rigg och säkerhet, dans, improvisation, teater, clown och konstnärligt skapande. Du som har goda förkunskaper eller snabbt fattar tycke för en disciplin kan välja att fördjupa dig i den, främst under termin två.

Prepkursen är på halvtid, varav ungefär hälften är lärarledda lektioner. Undervisningen är huvudsakligen förlagd på dagtid, men skiftar något i tid och omfattning över året. En studieresa till Paris och två projektveckor hos Riksteatern ingår i kursen. Efter avslutad kurs får du ett intyg och personligt brev som kan användas som referens i framtida ansökningar.

### Under kursen jobbar vi med:

- Grundläggande nummerarbete samt hur man planerar, bygger upp och framför enkla cirkusakter.
- Grundläggande träning i olika cirkusdiscipliner, till exempel akrobatik, trampolin, handstående, jonglering, lindans, luftakrobatik och clown.
- Balansträning.
- Kollektivt arbete med enkla cirkusakter. Tillitsövningar.
- Experiment och improvisation.
- Säkerhetsfrågor och säkerhetsåtgärder, systematiskt arbete med att förhindra olyckor.
- Materialomsorg.
- Grundläggande inom cirkusens olika uttrycksmedel, till exempel musik, ljus, rekvisita, mask och kostym.
- Begrepp som används för att organisera arbetet inom de olika cirkusdisciplinerna.
- Grundläggande cirkushistoria.
- Skapande och användning av olika uttryck och gestaltning av karaktärer i cirkusakter.
- Skadeförebyggande övningar och uppvärmningsövningar.
- Anatomi och träningslära.
- Dansgestaltning, inklusive koreografiskt arbete, rörelseteknik och grundläggande kompositionsverktyg.
- Dansimprovisation.

### Med möjlighet att i samråd med oss välja till:

- Fördjupad träning i en cirkusdisciplin, till exempel trampolin, språngbräda, handstående, jonglering, lindans, eller luftakrobatik.

*Med reservation för ändringar.*