

KASKADE

European Juggling Magazine
Europäische Jonglierzeitschrift



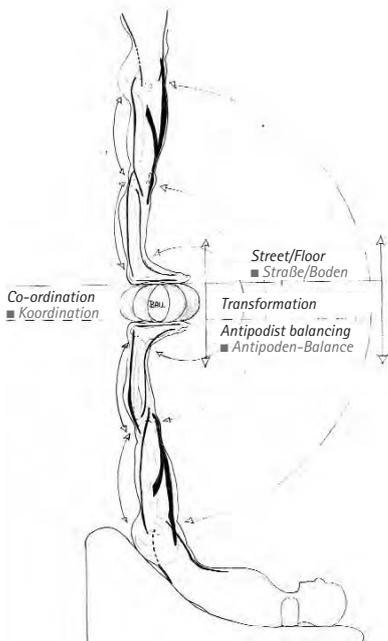
CIRQUE ÉLOIZE
TRINKA TRAINING

ISSN 1432 - 9085 €4,70 / £3

81

1/2006

Trinka Training



Stephan Bauernfeind,
Althütte, Germany
Drawings: Stephan Bauernfeind,
Britta Reichert
Photos: Lucas Becker

no standard textbooks on training methods, I started to teach myself on a home-made trinka. I put together my first trinka out of junk, allowing myself to be guided by my intuition. Old medicine balls and a cardboard cylinder were my first balancing props.

Looking at antipodism the other way around

My first attempts were enough to convince me that there was a big gap between the idea and the reality. I simply didn't have the control in my ankles to balance the objects. No sooner had I got the prop onto my foot than it was on the floor again. But I didn't give up. First of all, I concentrated on teaching myself to be more aware of the movements of my joints, and to move them more deliberately. Hundreds of attempts brought me closer to the art of antipodism, but above all I learned to sense which joint movements are efficient and necessary for maintaining balance.

However, the most remarkable thing was that after I had been practising on the trinka, when I was back on my feet and standing upright, I was still able to focus my attention on my leg joints and could still observe how my joints seemed to move and adjust themselves of their own accord. These were fantastic and yet real moments that helped me to experience myself as truly "alive".

Looking at antipodism the other way around enabled me to

see the physical system of proprioception (perceiving oneself), i.e. to see that feet and legs, skilfully co-ordinated with the rest of my skeletal system, interact with the forces of gravity to keep the human body balanced and upright. Our upright gait has given us an "inner" acrobatic task that we have to master all the time, and that when we deliberately focus our attention on it, we experience a flow of movements using motor controls that switch back and forth between holding our position and changing it.

After completing my three-year degree course, I realised that the arrangement of movements dictated by the apparatus of antipodism corresponded to the mechanical-functional joint movements in the feet, legs, hips and pelvis. Moreover, the physical position when lying on the trinka is itself in compliance with one of the preconditions for "new learning", as formulated by Feldenkrais, namely the temporary elimination of the standing reflex. As a qualified teacher of motor skills, and drawing on these insights, I developed the following hypothesis:

The art of antipodism developed out of the natural motor activities of human beings and can therefore also help people who have lost certain natural motor skills to regain those skills.

Training kids in attention and motor skills through play and performance

Applying my personal experi-

ences to professional rehab work, I developed a training course designed to help people with attention and motor deficiencies, in which the sequences of movements that occur in "walking" are simulated, enabling the learner to make use of "new" sensory experiences which continue to be felt when he/she is standing and walking again. It was my knowledge of the discoveries of motor sciences, and especially motor psychology, as well as the Feldenkrais method, which enabled me to develop this training programme.

Trinka training is generally aimed at all children and teenagers, as a game of skill that enables them to enhance their attention skills and proprioception and can eventually lead to performance in a children's circus.

In particular, the training is aimed at all children and teenagers with motor deficiencies (acquired through habit) in their legs and feet, giving them the chance to correct the deficiencies in a self-determined way.

The ideal venue

In my view, a children's circus is the ideal place to apply this training method. By interacting playfully with other creative and artistic forms of presentation, children can experience themselves in an atmosphere of play, movement and art and can strengthen themselves in both a preventive and a rehabilitative sense.

Children with major motor deficiencies in the legs or feet, perhaps already diagnosed as "pathological", can be integrated. The group and the atmosphere can motivate them to really "keep it at".

But the training programme can also be applied in a medical practice, or at home. Regardless of how or where: needless to say, the trainer needs to support the learner during

Antipodism

Antipodism is an art form in which props are kept in the air using the feet or legs. In other words, the skilful co-ordination of foot and leg movements determines how successfully the objects are able to defy gravity. While performing this skill, the artist lies with the upper part of the trunk almost immobilised in a kind of sofa, called a "trinka", leaving the feet, legs and hips to move freely in space.

When antipodists perform, several objects – like cylinders, balls or cloths – fly or spin simultaneously from foot to foot, hand to hand or foot to hand and vice versa. Sometimes you will see antipodists juggling a partner. As a spectator, I am always in awe at the ability of these artists to control their leg movements as though it were the simplest thing in the world. Whenever I saw performances by foot jugglers, or pictures in books, I always wondered what it must be like to juggle with one's feet instead of one's hands. But because you can't just go into a shop and buy a trinka, and because there are

this process by drawing on his/her own acquired knowledge. Especially trainers of children's circuses, who are often former professional artists, could build on their already acquired artistic skills by taking a special course in the scientific and didactic aspects of the training programme, and thus become qualified to supervise this preventive/rehabilitative process.

Basic training in "antipodist balancing" as a prerequisite for antipodist juggling

While practising I noticed that the main focus had to be not so much on juggling but rather on balancing objects. That's why I chose the term "antipodist balancing" to describe the motor training programme as a whole. In all there are 4 learning units. In gradually bringing together all four units, the learner acquires all of the basic motor skills needed to perform basic antipodist juggling tricks. From balancing objects to catching balls with one's feet, the learner progresses to "helicopter spins" with the cylinder. This is the point at which the learner starts to make the transition to antipodist juggling and the next level of training. However, that goes beyond my present state of knowledge, so I won't attempt to describe this phase here—I would have to defer to a more experienced antipodist juggler.

Excerpt from "Antipodist Balancing" Unit 1

The objective of the first unit is to develop awareness of the shape of the soles of the feet, and at the same time the range of bending and stretching movements that are possible at the ankle joint. You will need the following items: trinka, antipodist's cylinder

- Step-by-step (Fig. 1 and photos 1–3)
- Get onto the trinka
- Get into the basic position
- Bend the legs so that the knees come close to the chin. Bend the knees and hips enough to allow you to touch the soles of your feet with your hands. Place the cylinder on the soles of the feet and slowly straighten both legs to lift it upwards.
- By carefully contracting and relaxing the muscles at the ankle joint, make the cylinder roll back and forth between the toes and the heels. (Concentrate on the feeling of the cylinder rolling on the sole of the foot to get a perceptual picture of the whole surface of the foot.)
- Put the cylinder down and get back into the basic position.
- Get off the trinka.

Reflective awareness after Antipodist Balancing Unit 1 – in a standing position

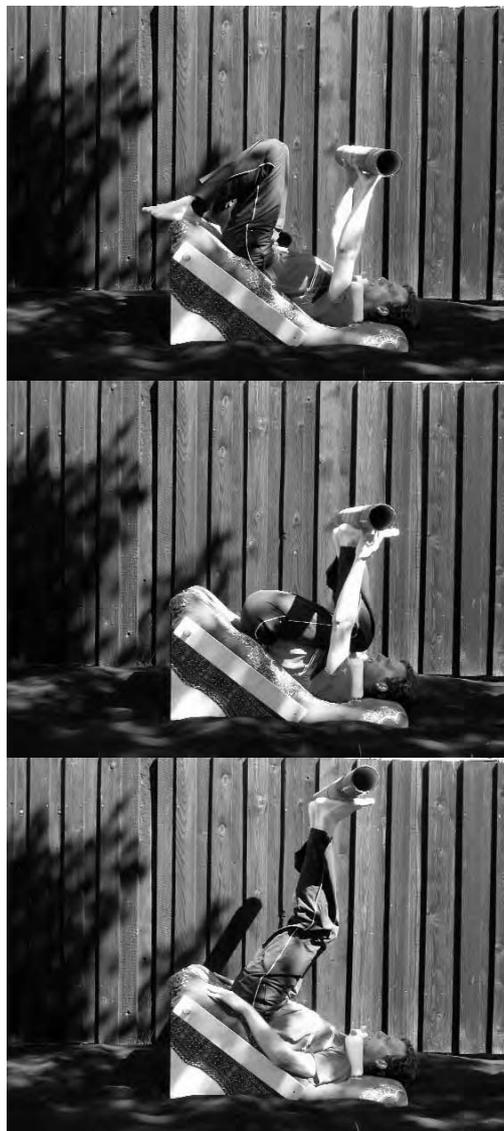
When standing after antipodist balancing it is possible to discover changed postural and movement patterns, especially in the leg joints. Objective – to gain an awareness of:

- specific parts of the sole of your foot
- bending and stretching movements in your ankle joint
- changes in the distribution of the pressure exerted by your body weight on your feet while you are standing.

Questions for reflective observation:

Which areas of the soles of your feet can you feel while in contact with the cylinder during antipodist balancing?

Which areas of the soles of your



the pressure. Notice whether the force is greater on your toes or on your heels, or whether it is evenly distributed between toes and heels.

Some comments by children after completing the first unit: "You need to be sensitive." "That was fun." "I watched out with my feet." "It works best in the middle." "The carpet felt different afterwards." "You need to be patient, that's crucial."

Preconditions for discovery

My wish is that these playful motor exercises will help many children and teenagers to discover their body and strengthen their personality. So let me finish up with a realistic description of the conditions that are necessary for it to work, and at the same time explain that what I have been describing is an approach which does not claim to work "without any doubt". It is not an approach that an adult can prescribe, but rather one that the child or teenager can discover for him-/herself. But "without any doubt", it is an approach that an adult can offer to the

feet can you feel while standing, in contact with the floor? Observe how your body weight feels. Notice in particular how your weight is distributed between your left and your right leg. Observe how your feet absorb





NEWS FROM THE ITALIAN JUGGLING SCENE



Juggling Magazine
Giocolieri & Dintorni
jugglingmagazine@hotmail.com
www.jugglingmagazine.it

child!
Requirements for trinka training: a trinka, balancing props, instruction and reflection, independent acceptance of a gradual perceptual process, continuous experimentation, adherence to a set order of motor experiences, each of which builds on the preceding one, an experimental attitude, people who offer it.

Anyone who is interested – educators, motor scientists, parents, adults, teenagers and children – are very welcome to contact the Atelier to find out more about this work, or obtain the necessary materials and support.

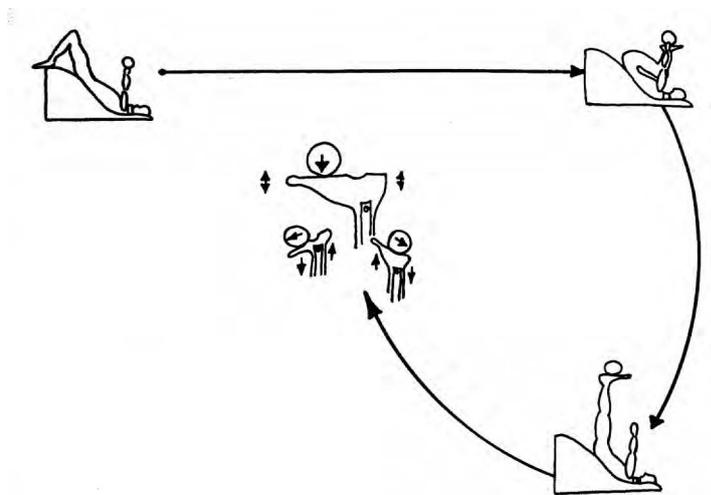
I myself am still looking for a publishing house that will publish a book on this subject.

Atelier für Spiel und Bewegung
Stephan Bauernfeind,
Diplom-Sportwissenschaftler
Mühlweg 1,
D-71566 Althütte, Germany
Tel./Fax - +49 7183 949460
Email: stephanbauernfeind@freenet.de

Bei öffentlichen Auftritten der Antipodenkünstler fliegen oder rotieren dabei gleichzeitig mehrere Gegenstände wie Rollen, Bälle oder Tücher von Fuß zu Fuß, Hand zu Hand oder auch von Fuß zu Hand und umgekehrt. Ab und zu sieht man auch Antipodenjongleure, die einen Partner durch die Luft jonglieren. Als Zuschauer kann ich dann nur noch staunen, wie diese Artisten ihre Beine beherrschen, gerade so als ob es das Selbstverständlichste von

mir sogleich, dass Wunschenken und Realität weit auseinander klafften. Denn meine Bewegungskontrolle in meinen Fußgelenken entsprach nicht den Anforderungen, die ein Ausbalancieren der Gegenstände erforderte. Kaum hatte ich einen Gegenstand auf den Füßen, da lag er auch schon wieder unten.

Ich gab nicht auf, es lernen zu wollen und so schulte ich mich vor allem zunächst darin, meine Gelenkbewegungen stärker



der Welt wäre.
Immer wenn ich Auftritte von solchen Künstlern sah, oder auch wenn ich Bilder in Büchern entdeckte, wollte ich selbst einmal nachvollziehen können, wie es ist, mit dem Fuß zu jonglieren, anstatt mit den Händen. Da es weder „Trinkas“ zu kaufen noch eine anleitende Trainingsmethodik zum Studieren gab, begann ich eine autodidaktische Trainingsarbeit in einer selbstgebastelten Trinka. Aus Teilen von Sperrmüll baute ich eine erste Trinka, rein aus Intuition. Alte Medizinbälle und eine Papprolle dienten mir als Balancierrequisiten.

Die Antipodenjonglage einmal andersherum betrachtet

Meine ersten Versuche zeigten

und bewusster wahrzunehmen. Hunderte von Versuchen führten mich zwar näher an die Kunst der Antipodenjonglage, aber am meisten lernte ich zu spüren, welche Gelenkbewegungen effizient und notwendig für ein Gleichgewicht sind. Am bemerkenswertesten war jedoch, dass ich im Anschluss an das Spiel in der Trinka, auch im aufrechten Stand und Gang, meine bewusste Aufmerksamkeit auf die Beingelenke behielt und beobachten konnte, wie sich meine Gelenke wie von selbst bewegten und sich einrichteten. Es waren phantastische und doch zugleich wirkliche Momente, die mir verhalfen mich als „lebend“ zu verstehen.

Die Antipodenjonglage einmal andersherum gedreht betrachtet, ließ mich also durch das körperliche System der Eigen-

Stephan Bauernfeind, Althütte, BRD
Zeichnungen: Stephan Bauernfeind,
Britta Reichert
Fotos: Lucas Becker

Die Antipodenjonglage

Die Antipodenjonglage ist eine Kunstform, bei der Gegenstände mittels der Bewegungen von Füßen und Beinen in der Luft gehalten werden. D.h. die geschickte Zusammenarbeit zwischen Fuß- und Beinbewegungen entscheidet über den Verbleib der Gegenstände gegen die Gesetze der Schwerkraft. Bei der Ausübung dieser Artistenkunst liegt man fast vollständig im oberen Körper fixiert in einer Art „Sofa“, der Trinka, wobei Füße, Beine und Hüfte freischwebend im Raum sich bewegen können.

REHORULI - Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie!
Das erste Jonglier-Lernbuch für Anfänger ...
mit Geld-zurück-Garantie!
Paperback, 12 cm x 19 cm
140 Seiten, 170 Illustrationen
ISBN 3-8334-3131-8 € 14,90
Wiederverkäufer gesucht!
Telefon (089) 17 11 70 36

wahrnehmung erkennen, dass Füße und Beine in ihrem geschickten Zusammenspiel mit dem restlichen Skelettsystem den menschlichen Körper aufrecht im Zusammenspiel mit den Gesetzen der Schwerkraft balancieren. Die Natur des aufrechten Ganges hat uns mit einer „inneren“ artistischen Aufgabe betreut, die jederzeit zu bewältigen ist und in deren bewusster Aufmerksamkeit ein ausgleichender Bewegungsfluss zwischen haltender und verändernder Bewegungssteuerung liegt.

Nach Abschluss meines dreijährigen Studiums erkannte ich, dass die durch die Geräte der Antipodenjonglage vorgegebenen Bewegungsarrangements entsprechend den mechanisch-funktionellen Gelenkbewegungen in Füßen, Beinen, Hüfte und der des Beckens sind. Zudem ist durch die körperliche Lage im Spielgerät selbst einer der Bedingungen erfüllt, die Feldenkrais für ein „Neulernen“ formulierte, nämlich die vorübergehende Ausschaltung des Stehreflexes.

Als Motopädagoge formulierete ich, anschließend an diese Erkenntnisse, folgende Hypothese:

Die Kunst der Antipodenjonglage ist aus den natürlichen Bewegungshandlungen des Menschen entsprungen und kann somit auch die Eignung besitzen, verloren gegangene natürliche Bewegungshandlungen an Menschen zurück zu geben!

Ein spielerisches und darstellendes Aufmerksamkeits- und Bewegungstraining für Kinder und Jugendliche

Übertragen auf eine berufliche rehabilitativ ausgerichtete Aufgabenstellung, nutzte ich diese von mir gemachten Erfahrungen, um ein motopädagogisches Aufmerksamkeits- und Bewegungstraining zusam-

menzustellen, welches Bewegungsabläufe des motorischen „Gehens“ simuliert und dem Lernenden Transformationen „neu“ erlebter Sinneserfahrungen nachwirkend ermöglicht, sobald er wieder steht und geht. Mir selbst war es auf Grundlage der Erkenntnisse der Bewegungswissenschaften – speziell der Psychomotorik sowie der Feldenkraismethode – möglich, dieses Training zusammen zu stellen.

Das Spiel in der Trinka richtet sich generell an alle Kinder und Jugendlichen als ein artistisches Spiel zur Schärfung von Aufmerksamkeit und Eigenwahrnehmung bis hin zu künstlerischen Darstellungen im Kinderzirkus.

Im Besonderen richtet sich das Training an alle Kinder und Jugendlichen mit (durch Gewohnheit erworbenen) Bewegungsbeeinträchtigungen im Bereich der Beine und Füße, als eine Möglichkeit sich selbst bestimmend zu korrigieren.

Wunschort

Als optimalen Einsatz-Ort für die Anwendung, stelle ich mir den Kinderzirkus vor. Im Zusammenspiel mit anderen kreativen, künstlerischen Darbietungen könnte sich das Kind in einer Atmosphäre von Spiel, Bewegung und Kunst erfahren und sich dort sowohl präventiv als auch rehabilitativ stärken.

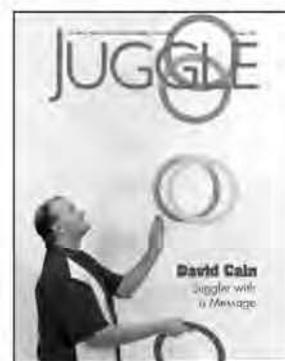
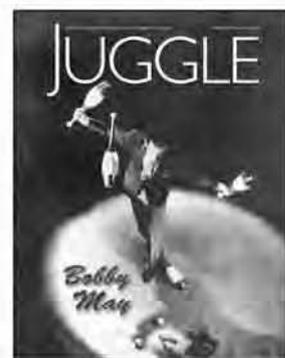
Kinder mit großen, vielleicht schon „pathologischen“ Bewegungsfehlstellungen der Beine oder der Füße könnten integriert werden. Die Gruppe und die Atmosphäre könnten sie motivieren, wirklich und dauerhaft „dranzubleiben“. Ebenso vorstellbar ist die Umsetzung in einer Praxis oder zu Hause.

Gleich wie! Die Vermittlung setzt natürlich voraus, dass der Begleitende über sein eigenes erworbenes Wissen, den Lernenden in seinem Prozess be-

gleitet. Gerade der Kinderzirkus, in dem jetzt schon oft ehemalige Berufsartisten lehrend tätig sind, könnte eine solche Aufgabe übernehmen. Der lehrende Artist könnte auf Grundlage seines schon vorhandenen artistischen Wissens über eine spezielle Schulung, unter der Hinzunahme wissenschaftlicher und didaktischer Aspekte, sich insgesamt befähigen, eine solche präventive und rehabilitative motopädagogische Aufgabe zu übernehmen.

Das Grundlagentraining der „Antipodenbalance“ als motorische Voraussetzung zur Antipodenjonglage

Da sich während der Bewegungsarbeit herauskristallisiert hat, dass es sich hierbei zunächst weniger um ein Jonglieren als vielmehr um ein Balancieren von Gegenständen handelt, habe ich mich entschlossen den Titel „Antipodenbalance“ für das gesamte Bewegungstraining auszuwählen. Insgesamt gibt es 4 umfassende Lerneinheiten. Im schrittweisen Zusammenschluss aller vier Lerneinheiten erwirbt der Spieler sämtliche motorische Grundlagen, um Basiskunststücke der Antipodenjonglage darstellend auszuführen. Von der Balance von Gegenständen, über das Ballfangen mit den Füßen bis hin zur „Hubschrauberrotation“ der Antipodenrolle werden alle Grundlagenkenntnisse über die Schulung der motorischen Befähigung vermittelt. Ab diesem Zeitpunkt beginnt der Schnittpunkt zur Antipodenjonglage und ihrer weiteren Trainingsschritte. Diese jedoch können aus meiner jetzigen Wissensgrundlage heraus nicht beschrieben werden und man müsste auf einen Antipodenjongleur bzw. Antipodenjongleurin mit weitergehenden Erfahrungen zurückgreifen.



JUGGLE magazine covers the world of juggling! Full-color features, fascinating profiles, thought-provoking essays, and illustrated tutorials fill each 48-page issue, all in English, six times per year.

Articles this past year have included: Sean McKinney; Picaso Jr.; Girl Scouts; WJF; Tuey Wilson; Thomas Dietz; Jonglissimo; product reviews; street performing; festival reports from Europe and Israel as well as North America; and instructions for tricks with balls, clubs, cards, tennis ball cans, plates, sticks, parasols... and plenty more!

JUGGLE is available only through membership in the IJA, now only \$30 per year anywhere in the world!



International Jugglers' Association

International Jugglers' Association
Post Office Box 112550
Carrollton, TX 75011-2550 USA
www.juggle.org

Auszug aus Bewegungseinheit „Antipodenbalance“ 1

Die erste Einheit hat zum Ziel, die Fußsohlen in ihrer Form und gleichzeitig die Beuge- und Streckverhältnisse in den Fußgelenken wahrzunehmen.

Als Material werden benötigt: Trinkta, Antipodenrolle Einzelschritte (Fig. 1 und Fotos 1-3)

- Einstieg in die Trinkta
- Grundhaltung einnehmen
- Die Beine beugen, so dass sich die Knie dem Kinn nähern. Soweit in Knien und dem Becken beugen, dass die Hände die Fußsohlen erreichen können. Die Antipodenrolle auf die Fußsohlen legen und es mittels langsam durchzuführender Streckung beider Beine nach oben transportieren.

- Über ein wohldosiertes Beugen und Strecken im Fußgelenk die Rolle zwischen Zehen und Fersen hin- und herrollen. (Über die Berührungen der Rolle an der Fußsohle sich ein wahrnehmendes Bild des gesamten Fußfeldes erspüren.)

- Die Antipodenrolle ablegen und die Grundhaltung einnehmen

- Ausstieg aus der Trinkta

Reflektierende Wahrnehmung in der Umkehr nach der „Antipodenbalance“ 1

- im Stand

Im anschließenden „Stand“ nach der Antipodenbalance ist es möglich, veränderte Haltungsmuster bzw. Bewegungsmuster vor allem in den Bein- und Fußgelenken zu entdecken.

Ziel – Wahrnehmen von:

- spezifischen Fußsohlenfeldern
- beugenden und streckenden Fußgelenksbewegungen
- Veränderungen der Drucklastverteilung des Körpergewichtes auf die Füße während des Stehens.

Fragen zur reflektierenden Beobachtung:

Welche Fußfelder bzw. Fußzonen spürst du während der Antipodenbalance im Kontakt mit der Antipodenrolle?

Welche Fußfelder bzw. Fußzonen spürst du während des Stehens im Kontakt mit dem Fußboden?

Beobachte wie sich dein Körpergewicht anfühlt. Spüre speziell die Gewichtsverteilung auf dein linkes bzw. rechtes Bein. Beobachte wie deine Füße die Drucklast aufnehmen. Nimm wahr, ob sich die Kraft mehr

auf deine Zehen oder deine Fersen bzw. sich gleich auf Zehen und Ferse verteilt.

Aussagen und Bemerkungen von Kindern nach Abschluss der ersten Bewegungseinheit: „Man braucht Feingefühl.“ „Mir hat es Spaß gemacht.“ „Ich hab mit den Füßen aufgepasst.“

„In der Mitte geht's am besten.“ „Danach war der Fuß anders.“ „Ich hab dann den Teppich anders gespürt.“ „Man muss Geduld haben, dass ist ganz entscheidend.“ „Wenn man keine Geduld hat, dann bringt das gar nix.“

Das Entdecken benötigt Voraussetzungen

Abschließend wünsche ich mir, dass diese Form spielerischer Bewegungsarbeit vielen Kindern und Jugendlichen helfen kann, ihren Körper zu entwickeln und ihre Persönlichkeit zu stärken. Dabei will ich realistisch beschreiben, welche Bedingungen notwendig sind und gleichzeitig erklären, dass es sich hierbei um ein Zugangs-konzept handelt, welches nicht den Anspruch erhebt, ein „auf jeden Fall“ wirksames Konzept zu sein. Deshalb wird es kein durch Erwachsene verschreibbares Helferkonzept sein, aber

eines, welches durch das Kind oder den Jugendlichen selbst entdeckt werden kann. Der Erwachsene aber darf es „auf jeden Fall“ dem Kind anbieten! Das bewegende Spiel in der Trinkta benötigt: Eine Trinkta, Balancierrequisiten, Anleitung und Reflexion, selbstständiges Einlassen auf einen schrittweisen Wahrnehmungsprozess, kontinuierliches Experimentieren, das Einhalten einer aufeinander aufbauenden Reihenfolge von Bewegungserfahrungen, eine experimentelle Haltung und Menschen, die es anbieten.

Interessierte, Pädagogen, Bewegungswissenschaftler, Eltern, Erwachsene, Jugendliche und Kinder dürfen sich gerne an das Atelier wenden, um mehr über diese Arbeit zu erfahren oder um entsprechende Materialien und Hilfestellungen zu erwerben.

Ich selbst suche noch einen Verlag, mit dem ich eine Buchveröffentlichung realisieren kann.

Atelier für Spiel und Bewegung
Stephan Bauernfeind,
Diplom-Sportwissenschaftler
Mühlweg 1,
D-71566 Althütte,
Tel./Fax - +49 7183 949460
Email: stephanbauernfeind@freenet.de

Soluciones Artísticas Elefante Blanco

La Tienda de Circo The Circus Store

Henrys • Unicycle • Mr. Babache
Fyrefli • Aero-Tech • Active People

www.elelefanteblanco.com
tienda@elelefanteblanco.com



Artistas interesados en trabajar en España en festivales de calle, salas, etc. enviadnos curriculum, video, fotos... a esta dirección:

To all artists interested in working in Spain in street theatre festivals, on stage, etc., send us your C.V., video, photos... to this address:

Castillejos, 21 - 28039 Madrid (Spain)
Tel. 34 91 450 30 26 - Fax 34 91 31190 72

INFANTAS, 5
28004 MADRID
TEL 34 (9) 1 531 33 50
FAX 34 (9) 1 532 40 26

PAMPLONA, 57
28039 MADRID
TEL 34 (9) 1 311 79 40
FAX 34 (9) 1 459 85 46

TORRENT DE L'OLLA, 100
08012 BARCELONA
TEL 34 (9) 3 350 47 90
FAX 34 (9) 3 350 90 19

ANCHIETA, 62
38201 LA LAGUNA-TENERIFE
TEL 34 (9) 22 31 42 31
FAX 34 (9) 22 31 48 33