

## Cirkuszi oktatók szakképzése - Erasmus+ 2017-2018: szakmai cikkek és munkanaplók

Beszámoló – Erasmus + ösztöndíj Berlinben  
Gallyas Veronika – Magyar Zsonglőr Egyesület

Mint a hazai szociális cirkuszi és új cirkuszi mozgalom egyik vezetőjének, fontos és tanulságos kiutazás volt számomra a Berlin út. Több szervezettel nyílt alkalmam közös gondolkodásra, a munkájuk megfigyelésére, tapasztalataik átvételére. Ezeket a tapasztalatokat az itthoni munkában tudjuk hasznosítani az itthoni munka tud, és fog általa fejlődni.

A látogatott helyek karaktere és az onnan áthozható tapasztalatok:

**Cabuwazi** (Grenzkultur GmbH)

Több napot is töltöttünk ezen igen fontos berlini szervezettel való munkával, és ami a legjobb, hogy a hierarchiájuk és a munkájuk különböző szintjein teltek a látogatások:

- a főigazgatóval történő stratégiai egyeztetés
- a szociális cirkuszi munkájuk egyik vezetőjével
- oktatójukkal való job shadowing és közös edzés
- résztvevőként több óra megtapasztalása

A **Cabuwazi** 15 cirkuszi sátorral rendelkező szervezet, Berlin 5 különböző pontján felállítva és fogadva naponta kb 400fő, legkülönbözőbb profilú látogatót. Munkájuk fókuszja az oktatás és a szociális cirkusz. Elhelyezkedésük ezért is ilyen szétszórt Berlin különböző negyedeiben, mert így különböző etnikai, kulturális és társadalmi helyzetű populációval tudnak dolgozni. 38-40 oktatójuk lefedi a cirkuszi diszciplínák fajtáit. Remek modellt szolgáltat működésük a napi tevékenység és a szervezeti megoldások szintjén is.

A **főigazgatóval történő stratégiai egyeztetés** intézményi szempontból volt érdekes, a jövőbeni célok egyeztetése végett. Sorra vettük a szervezeteink európai tagságát, hogy melyik európai hálózatban milyen szerepet töltünk be és ezek hogyan segítik a napi működést, milyen célokat érdemes kitűznünk, merre tartanak a projektjeink. Egyeztettük, hogy milyen oktatási és szociális európai projektekben veszünk részt és az egyes projektek milyen eredményeket hoznak. Valamint, hogy a következő 2-3 évben mit tervezünk és abban hogyan tudunk egymásnak segíteni. Az egyeztetésen részt vett a szociális cirkuszi munkájuk vezetője is, akivel a napi szintű operatív munkában tudunk majd továbbhaladni.

Florian Bergerrel és Vera Mattock-kal egy délutáni és esti edzést volt alkalmunk élvezni. Köztünk, **cirkuszos oktatók között** a legrövidebb út természetesen a közös edzés, hiszen a legkönnyebben a mozgáson keresztül ismerjük meg egymást. Itt most légi akrobatika, kézenállással, egykerekűzés és zsonglőrködés kerül napirendre. Tanítottuk egymásnak új fogásokat, erősítettük, gyakoroltunk együtt közel 3 óra hosszan a hétfő esti nyitott edzés keretében. Aztán a munka elméleti kibontása a fehér asztalnál, közös vacsora közben történt. A téma leginkább a tanárok képzési modellje volt és a curriculum. Másrészt az általuk nagy sikerrel már évtizedek óta folytatott iskolai projektek módszertana került kibontásra. Ez az **iskolákkal való együttműködés** izgalmas formája itthon is egy jó tevékenységi forma lehetne és valamikor a közeljövőben szándékomban áll ezt beindítani. Az iskolai osztályok 1 hétre érkeznek a cirkuszi szervezethez. Napi 4 órás foglalkozásokat folytatnak 5 napon keresztül az egész osztállyal. A hét célja leginkább a csapatépítés, a kohézió kialakítása, amely egy közös tanuláson, cirkuszi készségek kipróbálás keresztül valósul meg, majd egy közös előadásban kulminál. A közös előadás módszerével magam is 9-10 éve dolgozom és fantasztikus terepnek tartom a szociális készségek fejlesztése, kialakítására és hogy alapvető készségekre mintát kapjanak a fiatalok, mint ahogy a folyamatok megtervezése, kivitelezése. Ezzel a területtel érdemes behatóan foglalkozni pedagógiai szempontból is, és a közoktatásba való beépülés módja szerint is, hiszen már régóta foglalkoztat minket a közoktatással való együttműködés, és ez az eddigiek közül eddig leghatékonyabbnak tűnő irány lehet.

A Cabuwazival való kapcsolódás harmadik formája a szabad edzéseken való részvétel volt. Itt résztvevő szerepben vettünk részt több alkalommal akrotánc és kézenállás órákon. A résztvevői

szerep azért fontos, mert az edzés minden elemét a bemelegítéstől, a technikai képzésen át, a nyújtásig saját testünkön keresztül tapasztalhattunk meg – és az izomlázat is – így ezek a feladatok és mozdulatformák tényleg eltárolódtak a testemlékezetben. A bemelegítés és alapozás kb 1 óra hosszú volt, ahol egyre bonyolultabb bukfencek, földkontakt mozdulatokat vezetett fel az oktató, amit egy hosszú talajmatrac-csíkon csináltunk után. Mire a csík végére értünk addig az adott mozgásformát legalább 30-szor megcsináltuk, tehát volt lehetőség arra, hogy beépüljön a testünkbe és rájövünk a megfelelő irányokra és dinamikára. Ezek a mozgásformák a talajakrobatika alapvető előkészítő mozgásai, feladatai, így ezeket akár 1 évig is ismételheti az ember, hogy megalapozza a későbbi munkát. Az óra a Tempelhoff-i nagy sátorban ingyenesen elérhető azok számára, akik cirkuszt szeretnének gyakorolni. Ami a legnagyobb örömet jelentette, hogy a résztvevő kb. 35-40 fő fiatalon látszott, hogy vagány társaságról van szó, legtöbbjük 16-20 év közötti, akik a leginkább ki vannak téve az elkallódás és rossz társaságba kerülés veszélyének és az utcán 'bandázás' helyett ezt a foglalkozást választják az estjük eltöltésére. Amellett, hogy mint a szociális cirkusz lehetséges formája tudtam megfigyelni ezt az órát, nagyon izgalmas és kihívás volt együtt kézenállni, bukfencezni, fekvőtámaszozni ezekkel 40 évesként ezekkel a fiatalokkal 9

A kiutazás legnagyobb fókuszja számomra tehát a Cabuwaziban való megfigyelés, edzés és barátkozás volt, azonban emellett még több szakmai élmény is ért:

Utastársammal Haáb Róberttel való közös edzések fontos részét képezték az útnak, hiszen itthon nem igazán nyílik közös alkalom rá, egy oktatónak azonban elmaradhatatlan része a munkájának a gyakorlás és a technikai fejlődés. Erre a Cabuwazis edzéseken keresztül szűkebb körben volt lehetőségünk az **Atelier** 53-ban, ahol megismerkedhettünk és együtt edzhettünk Berlinben lakó külföldi művészekkel, közel 10-15 új kapcsolatot gyűjthettünk. Ide is 3-4 alkalommal ellátogattuk 4-5 órás edzésekre.

A gyakorlóléhely működése, csakúgy, mint a **Katapult** nevű cirkuszi képzőhely működése nagyon tanulságos volt, hiszen az itthoni Inspirál Cirkuszközpont működése szempontjából is sokat láttunk, mind a hasonlóan jelentkező problémák, mind a jó működési modell tekintetében.

A Katapultban is több napot töltöttünk, hiszen egy fantasztikus workshopon vettünk részt. Joseph Viette sajátos módszereibe való bevezetés egyrészt a profi előadói profilt erősíti másrészt a meditatív jellege és speciális feladatai által új ötleteket kaptam az oktató munkámhoz is: ritmussal való munka, testtudatra irányuló feladatok, meditációs feladatok, amiket a saját munkámba mindenképpen szeretnék integrálni.

A Berlini tapasztalatok azért sem férnek bele egy ilyen rövid beszámoló keretébe, mert nemcsak szerteágazó az a tudás, amit ezekben a napokban szeretünk, hanem nagyon bensőségesek, a lélek, az érzelmek alakulását is célozták a testi, fizikai- cirkuszi trükkökön keresztül. Ezért szeretjük az új cirkuszt.

## **Katapult és Oli Pinchbeck**

A Katapult neve minden zsonglőr számára kedvesen cseng. Ez az a berlini hely, ahol workshopok színvonala garantált és bármikor jössz, zajlik valami izgalmas esemény. Nekem személyesen is sokat jelent bár még nem jártam itt ezelőtt, de tudtam, hogy itt jó fog történni velem. Berlin eddig is a kedvenc tréning helyeim közé tartozott és még 2005ben jártam itt először a mostanihoz hasonló oktatási ösztöndíjjal a Magyar Zsonglőr Egyesület jóvoltából. Ez az oktatási ösztöndíj a most Erasmus+ néven futó uniós program része, amit azóta is minden évben megpályáz az Egyesület és legtöbbször meg is nyeri.

Korábbi a célpontom a Katakomben volt, ami világszinten elhíresült cirkuszi gyakorlóléhely volt és mágnesként vonzotta ide hosszabb-rövidebb időre a legkiválóbb zsonglőröket, tanulni, gyakorolni, tanárként vagy csak ezért mert ez a hely 'cool'. Én is ide vonultam vissza az elmúlt 13 évben, ha el akartam mélyülni a gyakorlásban. Sajnos lassan két éve már, hogy leégett és egy elég nagy űrt

hagyott maga után a berlini cirkuszi világban. Gyakorlatilag azóta sem sikerült megfelelően nagy, magas és felszerelt termet létrehozni a városban, ami a korábbihoz hasonlóan segítené a cirkuszi társadalom fejlődését.

Most a Katapultban ülünk Olival és éppen véget ért egy három napos workshop Joseph Viette-el a 'kontakt mágussal'. Tökéletes időzítés az interjúhoz, hogy megtudjunk többet is a helyről és egyik szervezőjéről.

Még a Katakomben idejében kezdte meg működését a Katapult, ami kezdettől Oli és Declan projektje volt és tartalmában magasszintű workshopok megrendezését jelentette. Helyszíne sokszor a Katakomben volt.

**Veronika: Mit kell tudnunk rólad Oli? Milyen háttérrel rendelkezel, mint zsonglőr vagy akár a szakmádat tekintve?**

Oli: Szervezői és zsonglőr háttérrel is rendelkezem. Eredetileg digitális projektmenedzserként dolgoztam, tehát pl. honlapok, digitális termékek létrehozását vezettem. Először csak hobbiként, szórakozásként zsonglörködtem és eltartott egy ideig, amíg felfedeztem, hogy valójában milyen fontos számomra. Begyakoroltam egy utcai showt is és egyre nagyobb szerepet kapott az életemben. Így kiléptem a teljes állásból és egy ideig részidőben dolgoztam csak tovább, aztán teljesen elhagytam az irodai életet. Utcashow-val turnéztam főleg Olaszországban és Brüsszelben.

**Veronika: Akkor ez a korábbi munka jól megalapozta a szervezői létet, hogy később egy ilyen projektet, mint a Katapult, tudj vezetni!**

**Milyen showd volt?**

Oli: Kontakt zsonglőrszámokból állt össze a műsorom és több koreo követte egymást.

Veronika : Nem is volt beszéd?

Oli: Nem, egyáltalán, csak a zenei háttér.

Veronika: Akkor nem gyűjtötted be a közönséget, nem volt cél, hogy végignézzék a műsort?

Oli: Nem addig maradtak, amíg kedvük tartotta, megállt, aki érdekesnek tartotta, és ha épp a szám vége felé járt, akkor még szívesen végignézte a következőt, de alapvetően nem a teljes show-ra maradtak. Inkább egy érdekes színpont volt.

Veronika: Lévén akrill gömbökkel dolgoztál, vittél magaddal szőnyeget is?

Oli: Az cuccom befért egy kistáskába, szóval szőnyeget nem vittem 😊

Veronika: Nem sajnáltad, amikor leesett?

Oli: Az egész szezonban összesen, ha 4x leesett, de igen, akkor sajnáltam. Olyan dolgokat csináltam, amik biztosan mentek.

Veronika: Mi volt a kedvenc fellépő helyed?

Oli: Nehéz megmondani! Chalon fesztivál Franciaországban igazán különleges élmény volt. Azt éreztem, hogy az emberek éhesek mindenre és bármit csinállok látni akarják, és igazán nagyvonalúan dobtak a kalapba is.(szerző: Chalon dan la rue fesztivál júliusban szokott lenni).

Veronika: és a legrosszabb?

Oli: Uhh egy Glasgow közeli kis faluban volt. Egy részeg még meg is csókolt a show közben..

Veronika: brr tényleg borzasztó!! Térjünk vissza ide Berlinbe! **Mi volt a motivációd?**

Oli: Declenel az Athéni Európai Zsonglőrtalálkozó ismerkedtem meg és később közösen hoztuk létre a Katapult projektet, ami most már szinte 2 éve fizikai hely neve is lett. A motivációnk abból táplálkozott, hogy úgy láttuk, a fejlődésnek leginkább két oktatási formája van a zsonglőrök/cirkuszosok számára, ha elvégeznek egy cirkusziskolát, vagy ha convention-re – vagyis zsonglőrtalálkozókra - járnak. Ezt szerettük volna bővíteni, hogy a workshopok, amiket szervezünk fejlődési lehetőséget biztosítsanak.

Emellett azt láttuk, hogy a baráti és ismeretségi körünkben rengeteg olyan zsonglőr van, akik egyrészt jók abban, amit csinálnak, másrészt tudják, hogy hogyan lehet azt a tudást átadni. Merthogy ez két dolog. Lehet valaki zseniális zsonglőr, ha nem tudja, hogy milyen formában adja át azt a tudást, akkor nem alkalmas egy workshop vezetésére. Ez kb. 5 éve kezdődött.

**Veronika: Akkor még működött a Katakomben! Nem töltötte be ezt a funkciót?**

Oli: Akkor már nem. Mert valóban a Katakomben az elején sok és izgalmas képzést, workshopot kínált, de amikor átalakult a vezetése 2010 után, már leginkább a napi gyakorláshoz biztosított helyet és a közösségi céloknak, találkozássá. Én is így jöttem Berlinbe, hogy ott gyakoroljak.

**Veronika: Miért volt szükség gyakorlólhelyre neked személyesen, Angliában gondolom számos gyakorlási lehetőség adódik.**

Oli: Valójában nem. Sőt azt mondhatjuk, hogy UK-ben elég nehézkes az autodidakta zsonglőrök helyzete. Egyrészt azért, mert nézik a végzettséget, hogy melyik iskolában tanultál, másrészt az iskolákban is azok gyakorolhatnak, akik oda jártak, mások számára nem nyitott.

**Veronika: Hogy indult ez a hely, ahol most vagyunk?**

Oli: Régóta kerestünk már helyet a Katapult projektnek, ami sokféle célt képes kiszolgálni, de az intenzív workshopokat és a residency programok befogadására mindenképp alkalmasak. Pár év után, miközben nem sok sikerrel jártunk Declan egyik barátja találta ezt helyet és ajánlotta nekünk. Első ránézésre nem gondoltuk ideálisnak, azonban olyan régóta tartott már a keresés, hogy gondoltuk inkább itt elindítjuk. Több lehetőséget kínált eredetileg a tulajdonos, melyek köre mostanra sajnos szűkült. Tehát pl a residency programokhoz a szállások kialakítását nem tudjuk itt megcsinálni. Emellett nincs internet, tehát az irodai ügyeket nem tudjuk itt intézni, egy egybefüggő tér van, tehát többféle munka nem tud egyszerre zajlani és ilyenkor télen a terem felfűtése is nagyon költséges.

**Veronika: Mostanra viszont alakul a helyzet, ha jól látom. Most hétfőgén intenzív workshop, hétközben pedig Stefan Sing projektje a Critical Mass volt itt residency-n.**

Oli: Igen, kezd működni a rendszer, de így is sokszor a saját pénzünkkel pótoljuk ki, ha hiány van és a mi munkánkat teljesen ingyenesen végezzük. Szerencsére sokan besegítenek nekünk!

Pénzügyi szempontból pedig a workshopok ára - bár nem hangzik olcsónak, - 120-150 euró egy képzésért, de mi fontosnak tartjuk, hogy a tanár, aki átadja a tudását meg legyen becsülve, és meg legyen fizetve a tudása, és ez úgy gondolom a tisztelet egyik fontos formája is egyben. Emellett bár lehet, hogy EJC-n egy két órás workshopon tudnak részt venni az emberek Stefan Sing-el például, ami benne van a jegyárban, de ez feltűnően más minőség, mint, amikor 10-15 fős csoportban egy egész hétfőgét tudsz az adott tanárral tölteni.

Veronika: Ezt garantálom azt elmúlt három nap után ☺ Végezetül a kívánságaidra lennék kíváncsi!

Mit kívánsz, mint Oli és mit kívánsz, mint Katapult?

Oli: Továbbra is tudjuk a helyet működtetni, sőt ha lehet, olyan formában, hogy a napi gyakorlást és közösségi célokat is ki tudja szolgálni. Kívánom, hogy a Katapult a kreatív művészek közösségi helye legyen. Persze a workshopok és a residency program is folytatódjon, és ami az én kedvencem az a club night, ami valójában egy esti buli/party/együttlét pont azért, hogy ne kelljen zajos klubba menni szombat este, hanem itt zsonglőrök, cirkuszosok együtt bulizhassunk a magunk módján. Ez egy fantasztikus találkozási pont.

Gallyas Veronika

## Miért is jó zsonglörkődni?

A zsonglörkődés a legtöbb ember fejében úgy él, mint valami misztikus dolog, amit ő maga sosem tanulhat meg és amivel csak a cirkuszban találkozhat. Manapság azonban egyre inkább elterjedtebb a cirkuszművészet mint hobbi vagy szórakozás, és ennek keretein belül a zsonglörkődés is, amire tekinthetünk ez esetben úgy, mint bármelyik másik sportra. Koncentrált összehangolt mozgások összessége. Azon kívül, hogy nagyon szórakoztató mind saját magunk, mind mások számára rengeteg jó élettani hatása és gyakorlati előnye van. Ezeket fogom most leírni..!

1. Szinte bármihez is hasonlítom az egyik legolcsóbb hobbi, amit találni lehet. Az eszközöket (3,4,5 vagy bármennyit) meg lehet venni gyakorlatilag pár mozijegy árából és el lehet tölteni velük akár több ezer élvezetes és hasznos órát, életkortól és testalkattól függetlenül.

2. Bárhol lehet csinálni. Nem kell elmenni hozzá sehova. Ha otthon éppen kedvünk van egy kicsit gyakorolni csak fel kell venni pár labdát és máris a gyakorlásban/edzésben vagyunk. Ugyanakkor a legmobilisabb sport is egyben. Nincs is jobb, mint kint gyakorolni a szabadban és ehhez mi magunk választhatjuk meg a helyet. Az eszközök, amik a zsonglörkődéshez kellene, beleférnek egy hátizsákba, vagy bármilyen csomag mellé, így akárhova magunkkal vihetjük, és amikor van egy kis időnk használatba is vehetjük őket.

3. Szinte magától értetődően hihetetlen gyorsan és nagy mértékben fejleszti a mozgáskoordinációt/szem-kéz koordinációt és a koncentrációt. Az elején hihetetlenül gyorsnak fognak tűnni a levegőbe repkedő labdák, de a szemünk és az agyunk hamar hozzászokik és utána természetesnek tűnik. Ha egyszerre 3,4,5 vagy akár több repülő eszközre is tudunk koncentrálni utána már egy dologra sokkal könnyebb lesz figyelni. A jobb koordináció pedig – mondani sem kell - segít a hétköznapokban és az élet minden területén. Új mozdulatok százait tanuljuk meg akár pár alkalom alatt, miközben nem is azt érezzük, hogy gyakorolnánk, hanem inkább azt, hogy szórakozunk.

4. Az előzőből következik, hogy segít megtanulni "tanulni". Az elején persze kell, aki megmutatja, hogyan kezdjük hozzá a gyakorlásnak és mikre kell figyelni, de az, hogy meg is tanuljuk e, az csak rajtunk múlik. Figyelni kell saját mozdulatainkat a testünk, szervezetünk reakcióját. Az agyunk és a testünk kiszűri mi az, amire emlékezni kell és ezt hogyan raktározza el. Ezzel együtt fejlődik az önképünk és a személyiségünk is.

5. Okosabbá tesz! Kutatások (pl.: Nature magazine, volume 427, 2004 jan.) bebizonyították, hogy a rendszeres zsonglörkődés növeli a szürkeállomány méretét. Az egyik szerint a változás már egy hét után kimutatható. Másrészt segít megelőzni az Alzheimer-kórt. Rendkívül jó edzés az agynak is, nem csak a testnek.

6. Aktív meditáció. Az már szinte köztudott, hogy a meditáció olyan az agynak, mint a pihenés, vagy valami természetes gyógykészítmény a testnek. Elvileg az élet része kellene, hogy legyen, ám a mai nyugati civilizációból ez teljesen hiányzik. Nos, itt a remek alternatíva! A meditáció többek között azt jelenti, hogy a jelenben lenni és nem gondolni semmire, vagy arra gondolni/figyelni, amire tudatosan szeretnénk. Ez lehet akár a légzésünk egy fa hullámozása, vagy akár a zsonglőrködés is. Átlagosan, ha valaki zsonglőrködik négyszer dob fel egy eszközt egy másodperc alatt. Ilyen intenzitás mellett elég nehéz másra figyelni, vagy azon gondolkodni, hogy mi történt korábban. Gyakorlatilag kikényszeríti belőlünk, hogy meditáljunk. A legtöbb ember, aki először kipróbálja csak azt mondja, hogy "Hú, ez de jó érzés!" mielőtt még tudná, hogy mit is élt át valójában. Az agy átkapcsol egy másik állapotba. A jelenbe és arra, amit éppen csinálunk.

Ezekon kívül még számtalan előnyét lehetne felsorolni, de szerintem ezek a legkézenfekvőbbek és legfontosabb. Mind ezeket összevetve mindenkinek ajánlom, hogy tanuljon meg zsonglőrködni legalább alap szinten, hiszen az csak a javára válhat.

Huszka Áron

**ERASMUS+ PLACEMENT**

**2017-1-HU01-KA104-035576**

**WORK PROGRESS DIARY**

Participant:  
Huszka Áron

---

# *CONTENTS*

PLACEMENT DETAILS.....	3
INTRODUCTION AND PLACEMENT OBJECTIVES.....	4
SELF APPRAISAL FORM NUMBER ONE.....	5
FINAL SELF APPRAISAL FORM.....	6
HOST INSTITUTION'S APPRAISAL OF BENEFICIARY.....	8



## **PLACEMENT DETAILS**

Name of Participant:	Huszka Áron
Name of Host Institution:	Lycée Ermesinde
Adress of Host Institution:	45 Rue de la Gare, 7590 Mersch, Luxemburg
Telephone:	+36-20/ 851-58-75
Participant's email:	<a href="mailto:huszka.aron@gmail.com">huszka.aron@gmail.com</a>
Name of Host Institution mentor:	Marc Strasser
Email of mentor:	<a href="mailto:marc.strasser@lem.lu">marc.strasser@lem.lu</a>

Start date of mobility:	05.04.2018
End date of mobility:	31.04.2018

## **PROJECT MANAGER**

**Kollányi Julianna**

Secretary, Hungarian Juggling Association

1118, Budapest, Mányoki út 14.

Tel.: +36 30/2211506

Email: [kollanyijulianna@gmail.com](mailto:kollanyijulianna@gmail.com)

---

## INTRODUCTION AND PLACEMENT OBJECTIVES

This handbook has been prepared to help you during your placement period. It contains all the information you need to know in respect of objectives, administration and assessment.

It is also a document of record, and you should keep it secure. If you have any questions which are not answered by the material in the handbook, you should raise them to the project manager.

**Completion of this handbook is the beneficiary's responsibility. It must be sent to the project manager on return.**

### Thinking about the Placement

Before you commence the placement, you should be clear about its aims and objectives.

You should also *try to assess the stay objectively*. Use your time effectively so you can work on your research project and your technical development every day. In your free time, discover other organizations that are involved in teaching juggling.

Also *try to reflect upon the social and cultural characteristics* of your new environment.

### Objectives of the Placement

The main aim of this project is the further, specialized training of juggling tutors according to **European standards**.

The core part of the work programme is the observation and the participation in the everyday work of Zaltimbanq circus school in Luxembourg. You have to concentrate on the deep understanding of pedagogical requirements of teaching circus at a hobby level, the observation of possible thematic and lecture-planning and the method and know-how of getting communal acknowledgement and popularity for a circus project..

The elaboration of your chosen research project within the above fields is compulsory. Your report on your research subject is due **15<sup>th</sup> April**.

### The Placement Period Process (what you have to do):

1. Complete the front sheet of the handbook
2. Ensure your placement mentor are aware of the handbook and their responsibilities
3. Within two days of arrival, complete "Self appraisal form No. 1".
4. At the end of your placement, complete the "Final self appraisal form".
5. At the end of the placement, ask the placement organisation to complete the "Institutional appraisal of beneficiary", in consultation with you.
6. Return the completed report to the project manager.

### Important point of note:

7. Whilst on placement, you will be expected to display the right attitude to your work. Please remember that your attitude, work ethic can affect the opportunities available to future beneficiaries both in a positive and negative way.

# SELF APPRAISAL FORM NUMBER ONE

*You should complete this form on the second day of placement!*

- What do you expect from the stay?

Regarding your technical development:

I think I will develop a lot through teaching.

Regarding your teaching development:

I am sure I will be a better teacher after.

Regarding your English/German skills development:

Hopefully will have some base in german

Socially:

Every time good to go new places meet with new people. New contacts are useful. And hopefully get some new friends as well.

- Do you feel motivated?

	1	2	3	4	5	
NO					x	YES

- Do you expect development in your technical and/or teaching skills?

	1	2	3	4	5	
NO				x		YES

- Are your second language skills adequate?

	1	2	3	4	5	
NO			x			YES

- Were you prepared adequately for the placement?

	1	2	3	4	5	
NO					x	YES

# FINAL SELF APPRAISAL FORM

*You should complete this towards the end of your placement.*

Tick the relevant box. Where you feel appropriate, expand the observation section with your comments.

1. Is the placement like what you expected?

NO	1	2	3	4	5	YES
				x		

2. Did you enjoy the work?

NO	1	2	3	4	5	YES
				x		

3. Did you find the work varied?

NO	1	2	3	4	5	YES
			x			

4. Did you find the work interesting?

NO	1	2	3	4	5	YES
			x			

5. Did you find the placement a valuable learning experience?

NO	1	2	3	4	5	YES
				x		

6. How would you rank your second language skills now?

NO	1	2	3	4	5	YES
		x				

7. Are the people you were working with friendly?

NO	1	2	3	4	5	YES
					x	

8. Have you made friends with any locals?

NO	1	2	3	4	5	YES
				x		

9. Were you adequately prepared for the placement?

NO	1	2	3	4	5	YES
					x	



Name of beneficiary: Huszka Áron
Name of host institution: Lycée Ermesinde
Name of appraisal: Marc Strasser

## HOST INSTITUTION'S APPRAISAL ON BENEFICIARY

*It is necessary for assessment purposes that the host institution complete the appraisal — preferably in consultation with the student.*

Please rate on a scale 1-5 where 1 is low, 5 is high. (If appraisal is 1 or 2, would you please provide an example, to assist the student.)

Areas of appraisal	1	2	3	4	5	Example
<i>The person</i>						
Interest				x		
Self confidence					x	
Self discipline					x	
<i>The work</i>						
Quantity of input				x		
Quality of input					x	
Accuracy				x		
Level				x		
Understanding					x	
<i>Motivation</i>						
Self motivation				x		
Commitment				x		
Initiative				x		
Co-operation					x	
<i>Interpersonal skills</i>						
Communication				x		
Listening				x		
Areas of appraisal	1	2	3	4	5	Example
<i>Intellectual ability</i>						
Analytical ability					x	
Quality of comments				x		
<i>Management potential</i>						
Leadership qualities				x		
Organization of work				x		
Ability to motivate				x		
Breadth of thinking				x		

1. Overall impression of the student's contribution:

Was really good to have some new point and techniques in teaching. Students are happy every time when we have guest teachers.

2. Strong points:

Good technique, like to share knowledge

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>
<b>Technical activity</b>	Checked the gym and the place where we will be during the lessons.	Had a lesson with a special class. They are from all over around Europe.
<b>Theoretical activity</b>	Talk with the teachers how the method of teaching will be going on.	Was really interesting to see how the luxemburgish goverment treat these children to have a better chance to assimilate to the country.
<b>Social activity</b>	Arrived to the place. Get into the room. Meet with some teachers and students.	Met with these children from other countires. Getting in a better relation with others.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>
<b>Technical activity</b>	Had a lesson with a normal class. Nice to see how children learn circus inside school. In the afternoon we had a class with adults.	There was a lesson with adult stundets whoes are studying for social workers.



<b>Theoretical activity</b>	Get know what methods are working to teach circus techniques for children. How make them beeing interested.	Saw what they learn for their profession. (games, techniques)
<b>Social activity</b>	Meet with a lot of new children and some new teacher.	They are older than others so we could have some talking about their future opportunities plans etc.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English. The schedule should be signed by your mentor at the end of each week.*

	<b>Friday</b>	<b>Weekly notes</b>
<b>Technical activity</b>	Took a lesson with a new class. They have also a magic class so we learned a lot of new things today.	Was a really useful week. Learned a lot of new technique for children and adults as well.
<b>Theoretical activity</b>	Getting more deep into the edication system.	Saw the difference between the education system there and what I experienced before. They have a really good one.
<b>Social activity</b>	Meet new people and talking with teachers from other subjects.	Got a lot of new friends from the students and also from teachers. They are really nice people.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>
<b>Technical activity</b>	With a little experience we could take bigger part in teaching.	The lesson with the international class. New games, new techniques.
<b>Theoretical activity</b>	Trying new technique of teaching to push the limit of children and adults further.	They are more sensitive so they need more time. Luckily they like us so we can teach a lot to them.
<b>Social activity</b>	Better relation with the students. They trust in us more.	Socializing with students more. Also in the hostel and people from other parts of the school.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>
<b>Technical activity</b>	A lesson with students from a circus school. They are more interested of technique so it is a pleasure to teach them.	Teaching kids and adults. Went a show from a teacher from the school.
<b>Theoretical activity</b>	These are morchildren are more interested about circus than kids from normal school.	Getting more deep into the education system of the school.
<b>Social activity</b>	Still met with new people. Checked other classes.	Playing with kids in free time.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Friday</b>	<b>Weekly notes</b>
<b>Technical activity</b>	Went to help in another show with Marc.	Was a busy week. A lot of teaching.
<b>Theoretical activity</b>	Saw how to organize a performance in the country.	Learned a lot about teaching.
<b>Social activity</b>	Got known with new people at the show.	Better friendship with people.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>
<b>Technical activity</b>	Perform in the assemble. Teach juggling and balancing.	A performance also. Teach different disciplines.
<b>Theoretical activity</b>	Talking with children about the school.	Talkig with childrens about ourselfs and why circus is good.
<b>Social activity</b>	We feel ourselfs very comfortable with children and adult students as well.	Deep talking with teachers about why is good to teach circus.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>
<b>Technical activity</b>	Performance. Teaching social techniques to adults.	The last full day. Took a performance and teach.
<b>Theoretical activity</b>	Try to maximize the efficiency of teaching.	Talk with children and adults and tell them how they can practice what we taught to them after we leave.
<b>Social activity</b>	We are the stable part of teaching. But soon over.	Say goodbye to some teacher and children with whom will not meet anymore.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Friday</b>	<b>Weekly notes</b>
<b>Technical activity</b>	Went to the lesson and had the last talk with students and teachers.	We finished what we started three weeks ago.
<b>Theoretical activity</b>	Summarized the last three week. How it was, what we learned, what we taught.	Learned a lot from teaching and cooperating with teachers.
<b>Social activity</b>	Say goodbye to everybody.	We are over the three weeks and we go away with a lots of new experience and new friends.



## Tribute to the érettségi

Az emberek sokszor azt gondolják a zsonglőrködésről, hogy nagyon különleges képességekre van hozzá szükség és kizárólag cirkuszi artisták képesek rá, ám nem csak a porondon való szórakoztatásként létezik. Használhatjuk ugyanis képességfejlesztő rekreációs mozgásformaként is, melyet mindenki képes elsajátítani a képességeihez mérten. Nem csak a koordinációs képességeket fejleszt, hanem a koncentrációra, a kondicionális képességekre és az agy működésére is sokrétűen hat.

A zsonglőrködést kortól, nemtől és testi illetve szellemi képességektől függetlenül bárki csinálhatja, viszont fontos, hogy az oktató az adott személynek vagy csoportnak megfelelő szintű feladatokat adjon. Mivel itt a cél a képességek fejlesztése, érdemes fiatal korban elkezdni. Már óvodás korban, az iskolaérettség feltételeiként szereplő testi, szellemi és szociális jellemzőket is befolyásolhatja. A periférikus látást, a szem-kéz koordinációt és a végtagok finommozgását javítva hozzájárul az írástanulás sikerességéhez is. A zsonglőrködés megtanulásának szenzitív időszaka azonban csak később, a gyerekkorban (7-12 éves kor) kezdődik, hiszen ez a mozgásfejlődés, mozgástanulás első csúcsideje. Ebben a korban még nem szabad a testet nagy fizikai terhelésnek kitenni, így ez az életkor tökéletes a koordinációs képességek (téri tájékozódás, ritmusérzék, egyensúlyozó képesség, labdaügyesség, gyorsasági koordináció, izomérzékelés) fejlesztésére. Ezeket a képességeket a zsonglőrködés egyszerre fejleszti. Mivel a zsonglőrködés egyik fő eszköze a labda, így a labdaérzék fejlesztésére nincs is komplexebb mozgásforma. A zsonglőrködés egyik alapfeltétele, hogy a labdákat egyenletes ritmusban dobjuk fel, a megfelelő helyre és utána a jó helyen várjuk a kezünkkel a leérkező labdát. Ezek által fejlődik a ritmusérzék, a térbeli tájékozódás és az izomérzékelés (kinesztézis) is. Ahhoz, hogy a levegőben tudjuk tartani a labdákat, másodpercenként 2-3 elkapást és dobást kell végrehajtanunk, ehhez nélkülözhetetlen a gyorsasági koordináció és a reakció gyorsaság. Az egyensúlyozó képesség fejlesztéséről pedig a különböző egyensúlyozó technikai elemek gondoskodnak. Ahhoz, hogy bonyolultabb „trükköket” meg tudjunk csinálni, vagy hosszabb ideig levegőben tartani az eszközöket, elengedhetetlen a magasfokú koncentráció. Ezen képességek fejlődése nem csak az ügyességi játékokban és a sportban elért eredményeket befolyásolja, hanem az iskolában nyújtott teljesítményre és hétköznapi életünkre is hatással vannak.

Az agy működésére gyakorolt hatása sem elenyésző. Közismert, hogy a két agyfélteke működése nem egyforma. A bal inkább a logikus, racionális gondolkodásért, a jobb pedig a kreatív és érzelmi jellegűekért felelős. Ez nem azt jelenti, hogy bizonyos helyzetekben csak az agyunk egyik vagy másik felét használjuk. Minden bonyolultabb feladat elvégzéséhez a két agyfélteke együttes működése szükséges. Tehát a hatékony agyi működéshez, a két oldal közötti kommunikáció elengedhetetlen. Ezt a kommunikációt olyan tevékenységekkel tudjuk javítani, amiknél szükséges a két félteke együttes munkája. Mivel zsonglőrködés közben mindkét kezünket összehangoltan kell használnunk, ezáltal az agykéregben számtalan új idegpálya jön létre a két oldal között, jobb agyi kommunikációt biztosítva.

Fábián Péter

**ERASMUS+ PLACEMENT**  
**2017-1-HU01-KA104-035576**

**WORK PROGRESS DIARY**

Participant: Fábíán Péter

---

# *CONTENTS*

PLACEMENT DETAILS	3
INTRODUCTION AND PLACEMENT OBJECTIVES	4
SELF APPRAISAL FORM NUMBER ONE	5
FINAL SELF APPRAISAL FORM	6
HOST INSTITUTION'S APPRAISAL OF BENEFICIARY	8

## PLACEMENT DETAILS

Name of Participant:	Fábián Péter István
Name of Host Institution:	Zaltimbanq a.s.b.l.
Adress of Host Institution:	Claude Englebert 43 A, Route d'Echternach L-1453 Luxembourg
Telephone:	00352 661 808 920
Participant's email:	mrbbas@gmail.com
Name of Host Institution mentor:	Marc Strasser
Email of mentor:	marc.strasser@lem.lu
Start date of mobility:	2018.03.05.
End date of mobility:	2018.03.25.

## PROJECT MANAGER

**Kollányi Julianna**

Secretary, Hungarian Juggling Association

1118, Budapest, Mányoki út 14.

Tel.: +36 30/2211506

Email: [kollanyijulianna@gmail.com](mailto:kollanyijulianna@gmail.com)

---

## INTRODUCTION AND PLACEMENT OBJECTIVES

This handbook has been prepared to help you during your placement period. It contains all the information you need to know in respect of objectives, administration and assessment.

It is also a document of record, and you should keep it secure. If you have any questions which are not answered by the material in the handbook, you should raise them to the project manager.

**Completion of this handbook is the beneficiary's responsibility. It must be sent to the project manager on return.**

### Thinking about the Placement

Before you commence the placement, you should be clear about its aims and objectives.

You should also *try to assess the stay objectively*. Use your time effectively so you can work on your research project and your technical development every day. In your free time, discover other organizations that are involved in teaching juggling.

Also *try to reflect upon the social and cultural characteristics* of your new environment.

### Objectives of the Placement

The main aim of this project is the further, specialized training of juggling tutors according to **European standards**.

The core part of the work programme is the observation and the participation in the everyday work of Zaltimbanq circus school in Luxembourg. You have to concentrate on the deep understanding of pedagogical requirements of teaching circus at a hobby level, the observation of possible thematics and lecture-planning and the method and know-how of getting communal acknowledgement and popularity for a circus project..

The elaboration of your chosen research project within the above fields is compulsory. Your report on your research subject is due **15<sup>th</sup> April**.

### The Placement Period Process (what you have to do):

- Complete the front sheet of the handbook
- Ensure your placement mentor are aware of the handbook and their responsibilities
- Within two days of arrival, complete "Self appraisal form No. 1".
- At the end of your placement, complete the "Final self appraisal form".
- At the end of the placement, ask the placement organisation to complete the "Institutional appraisal of beneficiary", in consultation with you.
- Return the completed report to the project manager.

### Important point of note:

- Whilst on placement, you will be expected to display the right attitude to your work. Please remember that your attitude, work ethic can affect the opportunities available to future beneficiaries both in a positive and negative way.

# SELF APPRAISAL FORM NUMBER ONE

*You should complete this form on the second day of placement!*

8. What do you expect from the stay?

Regarding your technical development:

In my freetime I would like to spend a lot of time in the school and train there with the help of the teachers of the Zaltimbanq circus school.

Regarding your teaching development:

Learning new pedagogical techniques and to have experience with them.

Regarding your English/German skills development:

Using English for one month is always a useful refresh for my knowledge.

Socially:

I would like to meet with a lot of new circus people.

9. Do you feel motivated?

NO	1	2	3	4	5	YES S
					X	

10. Do you expect development in your technical and/or teaching skills?

NO	1	2	3	4	5	YES S
					X	

11. Are your second language skills adequate?

NO	1	2	3	4	5	YES S
				X		

12. Were you prepared adequately for the placement?

NO	1	2	3	4	5	YES S
					X	

# FINAL SELF APPRAISAL FORM

*You should complete this towards the end of your placement.*

Tick the relevant box. Where you feel appropriate, expand the observation section with your comments.

3. Is the placement like what you expected?

NO	1	2	3	4	5	YES S
				X		

4. Did you enjoy the work?

NO	1	2	3	4	5	YES S
					X	

5. Did you find the work varied?

NO	1	2	3	4	5	YES S
			X			

6. Did you find the work interesting?

NO	1	2	3	4	5	YES S
				X		

7. Did you find the placement a valuable learning experience?

NO	1	2	3	4	5	YES S
					X	

8. How would you rank your second language skills now?

NO	1	2	3	4	5	YES S
				X		

9. Are the people you were working with friendly?

NO	1	2	3	4	5	YES S
					X	

10. Have you made friends with any locals?





Name of beneficiary: Fábíán Péter
Name of host institution: Zaltimbanq a.s.b.l.
Name of appraisal: Marc Strasser

## HOST INSTITUTION'S APPRAISAL ON BENEFICIARY

*It is necessary for assessment purposes that the host institution complete the appraisal — preferably in consultation with the student.*

Please rate on a scale 1-5 where 1 is low, 5 is high. (If appraisal is 1 or 2, would you please provide an example, to assist the student.)

Areas of appraisal	1	2	3	4	5	Example
<i>The person</i>						
Interest					X	
Self confidence				X		
Self discipline					X	
<i>The work</i>						
Quantity of input					X	
Quality of input				X		
Accuracy			X			
Level				X		
Understanding				X		
<i>Motivation</i>						
Self motivation					X	
Commitment					X	
Initiative				X		
Co-operation					X	
<i>Interpersonal skills</i>						
Communication				X		
Listening				X		

Areas of appraisal	1	2	3	4	5	Example
<i>Intellectual ability</i>						
Analytical ability				X		
Quality of comments				X		
<i>Management potential</i>						
Leadership qualities				X		
Organization of work				X		
Ability to motivate					X	
Breadth of thinking					X	

**12. Overall impression of the student's contribution:**

He was enthusiastic and opened for this work. He has good teaching skills but still has to learn a lot.

**13. Strong points:**

Complex juggling skills with many props: Balancing, unicycling, juggling, diabolo.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>
<b>Technical activity</b>	Arriving day.	We had our first teaching-day in the school. Tuesday is the longest day with many classes. In the afternoon there are two classes for small children from the kindergarden.
<b>Theoretical activity</b>	Get to know the place.	The first lesson of the day was with youg immigrant children who just moved to the country recently. They have a special class with Jorge. He is focusing also to teach french language for the kids.
<b>Social activity</b>	Meet with the teachers of the school.	On the first day we introduced ourself for the students. Get to know the teachers of the school.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>
<b>Technical activity</b>	We were teaching during the day, in the evening I went to Luxembourg for the weekly jugglers meeting.	Today we had only two classes with beginners so in the afternoon I had some time to train. I had a nice juggling and stretching session.
<b>Theoretical activity</b>	Today's last lesson was with some adult students who study as social worker. Interesting lesson with a lot of games.	I learned new games, and teaching techniques from Marc and Jorge.
<b>Social activity</b>	I have met some local circus people (jugglers, aerialists, acrobats) in the city at the „juggling Wednesday”. Really nice place with beautiful people.	I got to know new student from the school.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English. The schedule should be signed by your mentor at the end of each week.*

	<b>Friday</b>	<b>Weekly notes</b>
<b>Technical activity</b>	<p>On Friday we have only one lesson. Before it I had time to train some juggling.</p> <p>After the lesson we went to the city and stayed there for the weekend.</p>	<p>The first week was interesting we had many lessons that were a little bit tiring but a nice experience.</p> <p>Fortunately almost every student speaks english so there is no problem.</p>
<b>Theoretical activity</b>	<p>I was teaching some juggling to an enthusiastic adult student.</p>	<p>I have already learned new things:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-some games to start the lesson with</li><li>-pedagogical techniques</li><li>-some magic tricks</li></ul>
<b>Social activity</b>	<p>Visiting the city, talking with some local people. I've met some new people in the Zaltimbanq.</p>	<p>Fortunately almost every student speaks english so there is no problem with communication.</p>

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>
<b>Technical activity</b>	<p>Today we had two lessons. The first was a beginner circus class and the second was a long(3hours long) open class for adults (Students can spend as many time there as much they want to.)</p> <p>I was teaching some club juggling.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Lesson: immigrant students</li><li>2.Lesson: circus group 2</li><li>3.Lesson: circus group 3</li><li>4.Lesson: kindergarden children</li><li>5.Lesson: first grade students</li></ol>
<b>Theoretical activity</b>	<p>Explaining the siteswap system.</p>	<p>I found out some juggling exercises for the kindergarden group. Some of the was working very well but some of them not too much.</p>
<b>Social activity</b>	<p>I was talking with Marc about the history of Zaltimbanq. I was curious how they have started, how they got into this huge school.</p>	<p>Talking with the teachers and with the students.</p>

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>
<b>Technical activity</b>	<p>I was teaching juggling for the social workers. Some of them can already juggle with three balls, so I could teach some passing as well.</p> <p>I went to the jugglers meeting again.</p>	<p>We had only two lessons so on this day, with adults and children. I was training again.</p>
<b>Theoretical activity</b>	<p>Finding out new ways to teach partner juggling and passing.</p> <p>I learned my first magic trick!!!</p>	<p>I learned new diabolo tricks from Jorge. We were playing together a lot.</p>
<b>Social activity</b>	<p>I went to the Zaltimbanq where I have met nice people. We did some passing and we talked a lot.</p>	<p>Hanging out with some students of the school.</p>

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Friday</b>	<b>Weekly notes</b>
<b>Technical activity</b>	Again a lot of training before the lesson.  We spent the afternoon in the city, finally in a better weather.	I was teaching a lot. I didn't have too much time to train but I hope next week I will have more.
<b>Theoretical activity</b>	Learning new technical things in juggling.  Get to know a lot of informations of the country.	For the next week I would like to find out new exercises for the kindergarden children. The exercises should be easy enough but also useful in learning juggling. This way I can see the whole way of learning from kindergarden to adult age.
<b>Social activity</b>	Met people of the Zaltimbanq.	Spending time in the school and in the Zaltimbanq.



## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>
<b>Technical activity</b>	During the day I was teaching, then in the afternoon I trained a lot and also did some workout in the gym.	From 9pm till 6pm we had lessons.
<b>Theoretical activity</b>	I have learned new diabolo techniques and tricks from Jorge.  I explained the system of passing for a student.	After last week's lesson I found out new juggling games for the small kids. I think it was useful and they were enjoying it a lot.
<b>Social activity</b>	Spend the day with the students.	Being in the school.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>
<b>Technical activity</b>	<p>We had lessons in the school.</p> <p>I made a juggling lesson for the social workers.</p> <p>I have learned my second magic trick on the magic class.</p> <p>I went to the Zaltimbanq.</p>	<p>Teaching at the lessons and performing in the school for the kids.</p> <p>In the afternoon rehearsing the act because tomorrow we will perform it again.</p>
<b>Theoretical activity</b>	<p>I participated in the magic class by Marc.</p> <p>We found out the choreography for tomorrow's performance.</p>	<p>Discussing about the act.</p>
<b>Social activity</b>	<p>Spending time with circus people in the Zaltimbanq.</p>	<p>In the evening I was talking a lot with the students of the school.</p>

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Friday</b>	<b>Weekly notes</b>
<b>Technical activity</b>	Travelling, Leaving Luxembourg.	I was teaching a lot but I also learned many new things from the teachers of the Zaltimbanq from Marc and Jorge. This was a very nice experience, my teaching skills improved a lot.
<b>Theoretical activity</b>		This week was also really nice, I had a good time in the school. Luxembourg is a really nice place, the kids were really opened in the school. Also the teachers were kind to us.
<b>Social activity</b>		I got to know many new people from the circus world. I hope we will keep in tuch with them.

# Multiplex dobások

## Eszközök száma szerint

A Multiplex dobásokban különböző nevek vannak a különböző számú eszközökre. Például egy labdával *Uniplexnek* is hívhatnánk, bár nem sok értelme lenne, de a logika megengedi ezt nekünk. Két labdával *Duplex*, három labdával *Triplex*, négy labdával *Kvadruplex*, öt labdát pedig *Quintuplexnek* hívhatnánk ha netán mi is dobnánk ilyet.

## Dobás Típusok

### Stacked multiplex (halmozott)

Amikor egy kézből 2 labdát dobunk fel úgy, hogy mindkettő ugyanabba a kézbe vagy a másik kézbe érkezik. A lényeg, hogy ugyanazt az utat járják be, mintha 1 eszköznek tekintenénk őket, csak 2 elkapást kell csinálnunk.

### Split multiplex (Csúsztatott)

Mint ahogy a név is utal rá, egy kézből dobjuk, viszont 2 külön kézzel kapjuk el.

### Cut multiplex (vágott multiplex)

Az indítás ugyanaz, mint a halmozott multiplexnél, viszont az első labda leérkezésekor azt eldobjuk mielőtt a második labda megérkezne. Ezeket használjuk gyakran multiplex indításoknál. A gif-en egy bonyolultabb változat látható, de lényeg, hogy szétválasztja az egyszerre indított dobást.

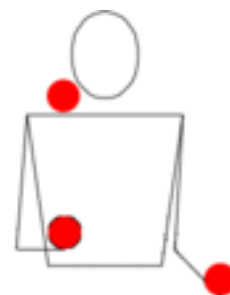
### Sliced multiplex (Szeletelt multiplex)

Az egyik labda egyenesen a másik kézbe érkezik, tehát az egy 1-es dobás. A másik labda pedig érkezik bármelyik kézbe. Tehát lehet halmozott vagy csúsztatott, de akár vágott is. (Sajnos ehhez nem találtam gif-et)

**Triplex** esetén általában részben halmozott, részben csúsztatott multiplex jön létre (*halmozott-csúsztatott*nak hívhatjuk). Attól függően, hogy hova érkezik a 2 labda, hívjuk belső vagy külső multiplexnek. Belső amikor az eldobó kézbe érkezik a 2 labda, és külső amikor az eldobó kézbe csak 1 labda érkezik, a másikba pedig 2. Természetesen létezik *csúsztatott-vágott* multiplex is. Bár elsőre bonyolultnak hangzik, de például ez az, amikor egy kézből 3 labdát dobunk fel és abból indítjuk a kaszkádot. A gif-en halmozott-csúsztatott belső Triplex látható.

## Pozíció szerint

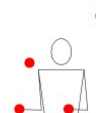
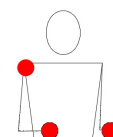
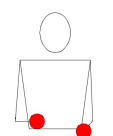
A multiplexek besorolhatóak az eldobást követően létrejött levegőben lévő pozíciójuk alapján. Duplexek esetén, ha a 2 eszköz egymás mellett van, akkor vízszintes duplexről, ha a 2 eszköz egymás fölött helyezkedik el, akkor függőleges duplexről beszélhetünk. Ez a megnevezés használható a csúsztatott és vágott multiplexeknél, így például egy függőleges csúsztatott duplex biztosan egy olyan dobás, amikor 2 labdát egyszerre dobunk fel, a levegőben egymás fölött helyezkednek el, és két külön kézbe érkeznek. Triplex esetén a háromszögben dobott labdákat háromszög triplexnek hívják. Az egymás fölé dobott verzió pedig a függőleges triplex.



## Jelölés

A siteswap a legfontosabb és legletisztultabb jelölési forma amit ma zsonglőrökben használnak. A Multiplex dobások szögletes zárójelben vannak [ ] .

Például a [22] az a 2 labda tartása egy kézben. Az [54] egy olyan duplex, ami két külön kézbe érkezik, tehát egy csúsztatott duplex. Ilyenkor a keresztbe menő labda eldobása és elkapása között 5 ütem telik el, a feldobó kézbe visszaérkező labda pedig 4 ütem múlva ér vissza az eldobó kézbe. Amikor multiplex dobásokat számolunk egy siteswap sorban, akkor a szögletes zárójelben lévő számjegyeket össze kell adni, tehát : [43] 23 = [4 + 3] + 2 + 3 = 12.  $12/3 =$  egy 4 labdás trükk.



## Multiplex elkapás (squeeze catch)

Amikor 2 vagy több eszköz egyszerre érkezik a kezünkbe egy időben. Ez a multiplex dobás fordítottja. Viszont jelentősen nehezebb mint a dobás, mivel a pontosság itt sokkal nagyobb szerepet kap. A legegyszerűbb verziói a 301, 4201 vagy a (44x). A (44x) például egy szinkron dobás, az egyik kézből egy sima 4-es, a másiktól szintén egy 4-es, de keresztbe. Így egyszerre fog megérkezni a 2 labda, és ha pontosan dobtuk akkor egy helyre is (azaz tenyérynél közelségre egymástól). Nehezebb változatok pl.: a 43 vagy a 705. Ezeknél az elv ugyanaz, csak az ütem és a magasság-különbségek miatt sokkal nehezebb jól csinálni.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=20&v=Qx9Mr\\_J05CE](https://www.youtube.com/watch?time_continue=20&v=Qx9Mr_J05CE)



**ERASMUS+ PLACEMENT**  
**2017-1-HU01-KA104-035576**

**WORK PROGRESS DIARY**

Participant:  
István Hornyák

*CONTENTS*

PLACEMENT DETAILS	3
INTRODUCTION AND PLACEMENT OBJECTIVES	4
SELF APPRAISAL FORM NUMBER ONE	5
FINAL SELF APPRAISAL FORM	6
HOST INSTITUTION'S APPRAISAL OF BENEFICIARY	8
<u>PLACEMENT DETAILS</u>	

Name of Participant:	István Hornyák
Name of Host Institution:	Zaltinbanq asbl.
Address of Host Institution:	Luxembourg, Luxembourg, c/o Claud Englebert 43 A, Route d'Echternach L-1453

Telephone:	+352621479904
Participant's email:	hornyak.istvan85@gmail.com
Name of Host Institution mentor:	Marc Strasser
Email of mentor:	marc.strasser@lem.hu

Start date of mobility:	08-01-2018
End date of mobility:	03-02-2018

## **PROJECT MANAGER**

**Kollányi Julianna**

Secretary, Hungarian Juggling Association

1118, Budapest, Mátyóki út 14.

Tel.: +36 30/2211506

Email: [kollanyijulianna@gmail.com](mailto:kollanyijulianna@gmail.com)

## **INTRODUCTION AND PLACEMENT OBJECTIVES**

This handbook has been prepared to help you during your placement period. It contains all the information you need to know in respect of objectives, administration and assessment.

It is also a document of record, and you should keep it secure. If you have any questions which are not answered by the material in the handbook, you should raise them to the project manager.

**Completion of this handbook is the beneficiary's responsibility. It must be sent to the project manager on return.**

### **Thinking about the Placement**

Before you commence the placement, you should be clear about its aims and objectives.

You should also *try to assess the stay objectively*. Use your time effectively so you can work on your research project and your technical development every day. In your free time, discover other organizations that are involved in teaching juggling.

Also *try to reflect upon the social and cultural characteristics* of your new environment.

## **Objectives of the Placement**

The main aim of this project is the further, specialized training of juggling tutors according to **European standards**.

The core part of the work programme is the observation and the participation in the everyday work of Zaltimbanq circus school in Luxembourg. You have to concentrate on the deep understanding of pedagogical requirements of teaching circus at a hobby level, the observation of possible thematics and lecture-planning and the method and know-how of getting communal acknowledgement and popularity for a circus project..

The elaboration of your chosen research project within the above fields is compulsory. Your report on your research subject is due **15<sup>th</sup> February**.

## **The Placement Period Process (what you have to do):**

- Complete the front sheet of the handbook
- Ensure your placement mentor are aware of the handbook and their responsibilities
- Within two days of arrival, complete "Self appraisal form No. 1".
- At the end of your placement, complete the "Final self appraisal form".
  - At the end of the placement, ask the placement organisation to complete the "Institutional appraisal of beneficiary", in consultation with you.
  - Return the completed report to the project manager.

## **Important point of note:**

- Whilst on placement, you will be expected to display the right attitude to your work. Please remember that your attitude, work ethic can affect the opportunities available to future beneficiaries both in a positive and negative way.

## **SELF APPRAISAL FORM NUMBER ONE**

*You should complete this form on the second day of placement!*

- What do you expect from the stay?

Regarding your technical development:

In my free time I want to develop my skills of silk, contact staff and staff juggling.

Regarding your teaching development:

I hope that during the classes I can learn new methods of teaching (Regarding the fact that there are children of different age and motivation it seems pretty interesting.)

Regarding your English/German skills development:

Because the children are young and some of them lack of English knowledge I have to learn how to simplify my thoughts.

Socially:

Probably I will meet new colleagues here (not only the teachers of the school) and make new friends.

- Do you feel motivated?



NO	1	2	3	4	5	YES S
				x		

14. Do you expect development in your technical and/or teaching skills?

NO	1	2	3	4	5	YES S
				x		

14. Are your second language skills adequate?

NO	1	2	3	4	5	YES S
			x			

• Were you prepared adequately for the placement?

NO	1	2	3	4	5	YES S
					x	

## FINAL SELF APPRAISAL FORM

*You should complete this towards the end of your placement.*

Tick the relevant box. Where you feel appropriate, expand the observation section with your comments.

• Is the placement like what you expected?

NO	1	2	3	4	5	YES S
				x		

• Did you enjoy the work?

NO	1	2	3	4	5	YES S
					x	

• Did you find the work varied?

NO	1	2	3	4	5	YES S
				x		

• Did you find the work interesting?

NO	1	2	3	4	5	YES S
				x		

- Did you find the placement a valuable learning experience?

NO	1	2	3	4	5	YES S
					x	

- How would you rank your second language skills now?

NO	1	2	3	4	5	YES S
			x			

- Are the people you were working with friendly?

NO	1	2	3	4	5	YES S
					x	

- Have you made friends with any locals?

NO	1	2	3	4	5	YES S
					x	

- Were you adequately prepared for the placement?

NO	1	2	3	4	5	YES S
				x		

- Are there any problems arising from the placement which you feel you need to discuss? (YES/NO). If yes, identify what they are:

No.
-----

- What is your overall view of the placement so far? You might find it helpful to consider its main **strengths and weaknesses**.

Strength: It is a perfectly equipped place for circus training.  
 Weakness: The weekend accommodation.

+1. Finally on a scale of 1-10 (low to high):  
 How useful do you find the placement, all things considered? Mark the appropriate number!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
							x		

Name of beneficiary: István Hornyák
Name of host institution: Zaltimbanq asbl.
Name of appraisal: Marc Strasser

## HOST INSTITUTION’S APPRAISAL ON BENEFICIARY

*It is necessary for assessment purposes that the host institution complete the appraisal — preferably in consultation with the student.*

Please rate on a scale 1-5 where 1 is low, 5 is high. (If appraisal is 1 or 2, would you please provide an example, to assist the student.)

Areas of appraisal	1	2	3	4	5	Example
<i>The person</i>						
Interest				x		
Self confidence					x	
Self discipline					x	
<i>The work</i>						
Quantity of input					x	
Quality of input					x	
Accuracy					x	
Level					x	

Understanding				x		
<i>Motivation</i>						
Self motivation					x	
Commitment					x	
Initiative				x		
Co-operation					x	
<i>Interpersonal skills</i>						
Communication					x	
Listening					x	

Areas of appraisal	1	2	3	4	5	Example
<i>Intellectual ability</i>						
Analytical ability					x	
Quality of comments					x	
<i>Management potential</i>						
Leadership qualities					x	
Organization of work					x	
Ability to motivate					x	
Breadth of thinking					x	

- Overall impression of the student's contribution:

He was willing to share his knowledge and motivate the students for hard work for their progress.

Strong points:

High technical level, concentration and disciplined practice, which was a great motivation for the students.

## SCHEDULE

Please write the schedule in English.

	<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>
<b>Technical activity</b>	We had no technical activity because we arrived to the place on Monday evening.	We've spent all day in the circus hall. First of all we observed the classes but also joined them (as teachers and participants, too).
<b>Theoretical activity</b>	We were planning the next day.	We got our timetable, observed the lessons and introduced ourselves to the group.
<b>Social activity</b>	We've only met the receptionist of the dorm.	We've been introduced to many people of the school: principal of the school, the head of the dorm, dance teacher, couture teacher, staff of the kitchen. Everyone was very friendly.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>
--	------------------	-----------------

<b>Technical activity</b>	We've been participating in 2 circus classes.	We've been participating in 1 class and in the afternoon we went to visit the local circus center.
<b>Theoretical activity</b>	One of the previously mentioned 2 classes was for beginners of 12 years old. We've introduced them several circus disciplines like ball juggling, staff spinning and hula hoop. The other class was for adult social worker students. They were working in 2 groups: 1. preparatory exercises of 3 ball juggling, 2. basics of trapeze	It was a class for beginners of age 10. We taught them juggling and poi.
<b>Social activity</b>	At the dinner in the canteen we've been introduced to the students of the internat (because they were curious about who we were).	After classes we went to Zaltimbanq. We observed a juggling class there. I met the local jugglers, and we were passing together with clubs.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English. The schedule should be signed by your mentor at the end of each week.*

	<b>Friday</b>	<b>Weekly notes</b>
--	---------------	---------------------

<b>Technical activity</b>	Because of the absence of local teachers we had a substitute class for beginners (7e)	This week was our first one so we spent these days with exploring the classes and the methods they use to teach children and adults.
<b>Theoretical activity</b>	As usual, we started with a warm-up game: wolf and sheeps which was introduced to the students by me. Afterward I've been teaching the basics of Juggling with balls and clubs.	This week was our first one so we spent these days with exploring the classes and the methods they use to teach children and adults.
<b>Social activity</b>	With Anna we went out for dinner to an Italian restaurant and got a keychain from the waitress as a present.	We get to know the staff of the school and the students.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>
--	---------------	----------------

<b>Technical activity</b>	We had a class of not beginner adults. After that there was an open training period.	We had 5 classes today: - Integration class - 2 circus classes - 2 circus classes for Zaltimbanq kids.
<b>Theoretical activity</b>	In the class I got to know some Jugglers and we started make some take out together. During the open training period some visitors came to watch the class because it was an „open day”.	I got to know another ball juggler guy with bad posture. We were learning 441 and I helped him fix his Mills mess.
<b>Social activity</b>	After classes the students had a grill party in the Internat where we were kindly invited to.	During lunchtime in the cantine we were talking to the blind English teacher of the school. He told us: See you Later!

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>
--	------------------	-----------------



<b>Technical activity</b>	We had 2 classes today: one for beginners and the other for social worker students.	We participated in one of the beginner classes.
<b>Theoretical activity</b>	<p>With beginners we played a game as warm-up and then I discussed with Marc the 5 ball and the 5 club technique.</p> <p>In the social worker class I observed the juggling plate workshop and I helped Marc to do a 3 ball juggling workshop.</p>	We learnt a new game as a warm-up: Princess-Knight-Monster. The Knight beats the Monster, the Princess beats the Knight and the Monster beats the Princess. They form 2 group of kids and they have to decide which character they are, then the battle begins!
<b>Social activity</b>	I was not feeling well, so I tried take some rest.	We went to the Zaltimbanq to the weekly gathering of free training.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Friday</b>	<b>Weekly notes</b>
--	---------------	---------------------

<b>Technical activity</b>	We had 1 class for beginners.	This week's goal was to expand their knowledge about circus arts.
<b>Theoretical activity</b>	We have learnt a new game during this class: noisy wolf. In a „cage” (a separate area of the hall) one wolf was waiting. Its goal was to catch as many sheep as possible while making a continuous sound during the run. Let's say, it is a breath-taking game. 😊	I've learnt many warm-up games, and I was starting to realize who I could work with.
<b>Social activity</b>	I've spent the afternoon packing my things because we were moving to the Zaltimbanq for the weekend.	On Saturday, we were invited for dinner to the place of Marc where we watched the Disney movie Moana with his kids in German with English subtitles.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>
--	---------------	----------------

<b>Technical activity</b>	We have participated in 1 class and the Dispo cirque.	2 classes + 2 classes for Zaltimbanq
<b>Theoretical activity</b>	We started to prepare to the Intergalactic Circus Show. Made some passes and take out with the guys.	We continued the rehearsal, stabilized the tricks and we figured out how to make it on the stage.
<b>Social activity</b>	We had some talk with the teachers about the philosophy of the school.	We got some delicious homemade cookies from a member of the kitchen staff.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*


	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>
--	------------------	-----------------

<b>Technical activity</b>	Today we had a circus class and a special class for social worker students.	We had 2 classes for beginners and some preparation for the show.
<b>Theoretical activity</b>	Circus class: we got to know a new game, kind of a tig game with mattresses. Social class: the students were divided into 2 groups. One was learning juggling, the other hula hoop, then we switched them.	The 2 circus classes went as usual. We were preparing for the show. We made some cartons for the show. We practiced a lot and hoped it will be all going fine. :D
<b>Social activity</b>	There was a conference in the school about some changes in the after-school activities. We were talking about this with the students, and with Jorge.	With Marc, Jorge and Rafael (former teacher of the circus faculty) we went out for dinner. They told us many interesting details about Luxembourg (space mining, petition for building the Death Star.)

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Friday</b>	<b>Weekly notes</b>
--	---------------	---------------------

<b>Technical activity</b>	Preparation for the show	The show was on Saturday.
<b>Theoretical activity</b>	We prepared the stage and ourselves. We checked our and the kids' tools.	The show went well. There were some issues but everyone was happy.
<b>Social activity</b>	We had a rest and packed our things.	After the show we sat down with the students in the cafe of the school and talked about feedbacks. They also had many questions about Hungary and a request that they want to come and visit us one day. I hope it will happen because I really liked to work with these students. 

# Mi ez a cirkusz Luxemburgban?

## *A cirkuszképzés szerkezeti felépítése és az órák menete*

Köszönhetően a Magyar Zsonglőr Egyesület gondozásában itthon is elérhető Erasmus+ pályázatnak, lehetőségem volt 4 hetet Luxemburgban tölteni. Ellátogattam a Zaltimbanq' Zirkus nevű helyi cirkusziskolába, a hétköznapiakat pedig a Lycée Ermesinde speciális iskolában töltöttem gyerekek tanításával. Azzal a céllal jelentkeztem a pályázatra, hogy megismerjem az helyi cirkuszképzés felépítését és felmérjem, hogy a kint látottak milyen mértékben és formában alkalmazhatóak itthon, az Inspirál Cirkuszközpontban. A továbbiakban erről szeretnék részletesebben írni.

## **Zaltimbanq' Zirkus**

A luxemburgi cirkuszi élet szíve a Zaltimbanq' Zirkus cirkusziskola<sup>1</sup>. Alapítói évtizedes előadói és oktatói múlttal a hátuk mögött döntöttek úgy, hogy a laikus közönségnek is érdekes, hasznos tudást tudnak közvetíteni a cirkuszművészetten keresztül, ezért hozták létre az iskolát. A fenti mondatból kiderül, hogy nem egy klasszikus értelemben vett cirkusziskoláról van szó. Alapvetően nem professzionális cirkuszi artisták kinevelésével foglalkoznak, sokkal inkább céljuk a hétköznapi emberek körében megismertetni a különböző cirkuszi diszciplínákat és alternatív megoldást kínálni a mozogni vágyóknak, kortól és nemtől függetlenül. Ilyen szempontból rokon intézménye az Inspirál Cirkuszközpontnak, ahol a különböző mozgásformák széles spektruma megtalálható. A lenti órarend jól mutatja, hogy a tanulni vágyók választhatnak légi akrobatika, zsonglőrködés, „bohóckodás” és talaj akrobatika közül.

<sup>1</sup> <https://www.zaltimbanq.lu>

Az állandó órákon túl a Zaltimbanq' rendszeresen szervez workshopokat, illetve a tudásukat színpadon bemutatni kívánó diákok is lehetőséget kaphatnak az időszakonként, erre a célra megrendezett esteken. Az oktatás gyakorlati alkalmazásán túl az iskola szerepet vállal a cirkuszképzés elméleti fejlesztésében is: tagja a Caravan Európai Ifjúsági és Szociális Cirkuszhálózatnak<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> <http://www.caravancircusnetwork.eu>

<sup>3</sup> Bővebben olvashattok az iskola filozófiájáról itt: [http://www.lem.lu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=58&Itemid=64](http://www.lem.lu/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=64)

option=com\_content&view=article&id=58&Itemid=64

Ami miatt viszont a luxemburgi cirkusziskola a maga módján igazán úttörő, az annak köszönhető, hogy évekkel ezelőtt megkezdték oktatói tevékenységüket a Lycée Ermesinde általános- és középiskolában.

## Lycée Ermesinde

Az iskolát 2005-ben alapították a Luxemburgi Oktatási Minisztérium rendelete alapján Mersch városában. Ez egy nyilvános, általános- és középiskola alternatív oktatási szemlélettel, melyet jól tükröz az intézet filozófiája<sup>3</sup>. Alapvetésük, hogy a tanulás és a munka kéz a kézben járnak: a megszokott órákon túl a diákoknak lehetőségük van besegíteni az iskola kávézójában pincérként vagy a menzán konyhai kisegítőként. Vallják, hogy a tanulási folyamat nem csak az órán történik, hanem informális módon, más tevékenység művelése vagy társas interakció közben. Ehhez kapcsolódik az az elképzelésük, hogy egy 12 éves képes eldönteni, hogy mi érdeklí valójában, és ennek megfelelően teljesíteni tudja az erre vonatkozó kötelezettségeit. Ezt a törekvést próbálják átültetni a gyakorlatba: a hagyományos órák után a diákok különböző foglalkozásokon vesznek részt. A tanulók a tanév elején szabadon választhatnak a tevékenységek közül, akár 2-3-at is egyszerre, melyekből heti 8 óra a minimum teljesítendő<sup>4</sup>. Az iskola elképesztő választékot biztosít számukra: kertészkedés, állattartás, ruhatervezés, festés, zene, kerékpárszerelés, fotózás, különböző sportok, színház (fény- és hangtechnika), tánc, taxidermia, fodrászat, smink ... stb. Ezt az amúgy is impozáns listát gazdagítja a cirkuszművészet óra.

<sup>4</sup> Ottlétemkor folyt éppen egy diskurzus arról, hogy lekorlátoznák a választható foglalkozások számát 1-re. Ez a tanulók és a tanárok nemtetszését is kivívta.

## Cirkusz foglalkozás az iskolában

Az iskolai sport-komplexum (!!!) részeként kapott helyet a cirkusz terem: egy nagy terem, egy kisebb terem és egy műhely. Felszereltségében szinte bármelyik cirkusziskola megirigyelhetné: van sok trapéz, tissu, egykerekű, gumiasztal, slackline, minden típusú zsonglőreszköz, chinese pole ... stb. A terem szinte mindig nyitva áll az érdeklődők előtt abban az esetben, ha van felügyelő tanár.

## Az órák felépítése CIRQUE 2017/18

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
8:10-9:40			Integráció	
10:10-10:55		Cirkusz 1	Kezdő 1 (7e)	
10:55-11:45				
11:45-12:30	Cirkusz dispo	Cirkusz 2	Kezdő 2 (6e-1e)	Bűvész Kezdő 3 (7e)
12:30-13:15				
13:15-14:00	Cirkusz 3	Cirkusz 4	Kezdő (6e-1e)	Kezdő 4 (7e)
14:00-14:45				

14:45-16:20

Zaltimbanq kicsik

Szociális munkások

16:20-17:05

17:05-17:50

# **ERASMUS+ PLACEMENT**

**2017-1-HU01-KA104-035576**

## **WORK PROGRESS DIARY**

Participant:

Anna Weszelovszky



---

# *CONTENTS*

PLACEMENT DETAILS.....	3
INTRODUCTION AND PLACEMENT OBJECTIVES.....	4
SELF APPRAISAL FORM NUMBER ONE.....	5
FINAL SELF APPRAISAL FORM.....	6
HOST INSTITUTION'S APPRAISAL OF BENEFICIARY.....	8

## PLACEMENT DETAILS

Name of Participant:	Anna Weszelovszky
Name of Host Institution:	Zaltinbanq asbl.
Address of Host Institution:	Luxembourg, Luxembourg, c/o Claud Englebert 43 A, Route d'Echternach L-1453
Telephone:	+352621479904
Participant's email:	<a href="mailto:morendilsaga@gmail.com">morendilsaga@gmail.com</a>
Name of Host Institution mentor:	Marc Strasser
Email of mentor:	marc.strasser@lem.hu

Start date of mobility:	08-01-2018
End date of mobility:	03-02-2018

### **PROJECT MANAGER**

**Kollányi Julianna**

Secretary, Hungarian Juggling Association

1118, Budapest, Mátyóki út 14.

Tel.: +36 30/2211506

Email: [\*\*kollanyijulianna@gmail.com\*\*](mailto:kollanyijulianna@gmail.com)

---

## INTRODUCTION AND PLACEMENT OBJECTIVES

This handbook has been prepared to help you during your placement period. It contains all the information you need to know in respect of objectives, administration and assessment.

It is also a document of record, and you should keep it secure. If you have any questions which are not answered by the material in the handbook, you should raise them to the project manager.

**Completion of this handbook is the beneficiary's responsibility. It must be sent to the project manager on return.**

### Thinking about the Placement

Before you commence the placement, you should be clear about its aims and objectives.

You should also *try to assess the stay objectively*. Use your time effectively so you can work on your research project and your technical development every day. In your free time, discover other organizations that are involved in teaching juggling.

Also *try to reflect upon the social and cultural characteristics* of your new environment.

### Objectives of the Placement

The main aim of this project is the further, specialized training of juggling tutors according to **European standards**.

The core part of the work programme is the observation and the participation in the everyday work of Zaltimbanq circus school in Luxembourg. You have to concentrate on the deep understanding of pedagogical requirements of teaching circus at a hobby level, the observation of possible thematic and lecture-planning and the method and know-how of getting communal acknowledgement and popularity for a circus project..

The elaboration of your chosen research project within the above fields is compulsory. Your report on your research subject is due **15<sup>th</sup> February**.

### The Placement Period Process (what you have to do):

- Complete the front sheet of the handbook
- Ensure your placement mentor are aware of the handbook and their responsibilities
- Within two days of arrival, complete "Self appraisal form No. 1".
- At the end of your placement, complete the "Final self appraisal form".
- At the end of the placement, ask the placement organisation to complete the "Institutional appraisal of beneficiary", in consultation with you.
- Return the completed report to the project manager.

### Important point of note:

- Whilst on placement, you will be expected to display the right attitude to your work. Please remember that your attitude, work ethic can affect the opportunities available to future beneficiaries both in a positive and negative way.

# SELF APPRAISAL FORM NUMBER ONE

*You should complete this form on the second day of placement!*

1. What do you expect from the stay?

Regarding your technical development:

In my free time I want to develop my skills of silk, contact staff and staff juggling.

Regarding your teaching development:

I hope that during the classes I can learn new methods of teaching (Regarding the fact that there are children of different age and motivation it seems pretty interesting.)

Regarding your English/German skills development:

Because the children are young and some of them lack of English knowledge I have to learn how to simplify my thoughts.

Socially:

Probably I will meet new colleagues here (not only the teachers of the school) and make new friends.

2. Do you feel motivated?

	1	2	3	4	5	
NO					x	YES

3. Do you expect development in your technical and/or teaching skills?

	1	2	3	4	5	
NO					x	YES

4. Are your second language skills adequate?

	1	2	3	4	5	
NO					x	YES

5. Were you prepared adequately for the placement?

	1	2	3	4	5	
NO					x	YES

# FINAL SELF APPRAISAL FORM

*You should complete this towards the end of your placement.*

Tick the relevant box. Where you feel appropriate, expand the observation section with your comments.

1. Is the placement like what you expected?

NO	1	2	3	4	5	YES
				x		

2. Did you enjoy the work?

NO	1	2	3	4	5	YES
					x	

3. Did you find the work varied?

NO	1	2	3	4	5	YES
				x		

4. Did you find the work interesting?

NO	1	2	3	4	5	YES
				x		

5. Did you find the placement a valuable learning experience?

NO	1	2	3	4	5	YES
					x	

6. How would you rank your second language skills now?

NO	1	2	3	4	5	YES
					x	

7. Are the people you were working with friendly?

NO	1	2	3	4	5	YES
					x	

8. Have you made friends with any locals?

NO	1	2	3	4	5	YES
					x	

9. Were you adequately prepared for the placement?

NO	1	2	3	4	5	YES
				x		

10. Are there any problems arising from the placement which you feel you need to discuss? (YES/NO). If yes, identify what they are:

No.

11. What is your overall view of the placement so far? You might find it helpful to consider its main **strengths and weaknesses**.

Strength: It is a perfectly equipped place for circus training.  
Weakness: I have found none.

+1. Finally on a scale of 1-10 (low to high):  
How useful do you find the placement, all things considered? Mark the appropriate number!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
							x		

Name of beneficiary: Anna Weszelovszky

---

Name of host institution: Zaltimbanq asbl.

---

Name of appraisal: Marc Strasser

## HOST INSTITUTION'S APPRAISAL ON BENEFICIARY

*It is necessary for assessment purposes that the host institution complete the appraisal — preferably in consultation with the student.*

Please rate on a scale 1-5 where 1 is low, 5 is high. (If appraisal is 1 or 2, would you please provide an example, to assist the student.)

Areas of appraisal	1	2	3	4	5	Example
<i>The person</i>						

Interest				x	
Self confidence			x		
Self discipline				x	
<i>The work</i>					
Quantity of input				x	
Quality of input				x	
Accuracy				x	
Level				x	
Understanding				x	
<i>Motivation</i>					
Self motivation				x	
Commitment				x	
Initiative			x		
Co-operation				x	
<i>Interpersonal skills</i>					
Communication				x	
Listening				x	

Areas of appraisal	1	2	3	4	5	Example
<i>Intellectual ability</i>						
Analytical ability				x		
Quality of comments				x		
<i>Management potential</i>						
Leadership qualities				x		
Organization of work				x		
Ability to motivate				x		
Breadth of thinking					x	

1. Overall impression of the student's contribution:

She is an open mind person that was willing to learn and try new thinks. She had a very good contact with the students and the teacher of the school. She is a fresh and an inspiring person.

2. Strong points:

She is training regularly and she has a good focus to progress in a technique she wants to develop. She is a sympathetic person and she has a good and positive attitude in the relationship with the students.



## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>
<b>Technical activity</b>	We had no technical activity because we arrived to the place on Monday evening.	We've spent the all day in the circus hall. First of all we observed the classes but also joined to them (as teachers and participants, too).
<b>Theoretical activity</b>	We were planning the next day.	While observing these classes we had a great opportunity to see new/different techniques „in action” and how teachers handled the difficulty of having a big variety of children by age, level and motivation.
<b>Social activity</b>	We've only met to the receptionist of the dorm.	We've been introduced to many people of the school: principal of the school, the head of the dorm, dance teacher, couture teacher, staff of the kitchen. Everyone was very friendly.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>
<b>Technical activity</b>	We've been participating in 2 circus classes.	We've been participating in 1 class and in the afternoon we went to visit the local circus center.
<b>Theoretical activity</b>	One of the previously mentioned 2 classes was for beginners of 12 years old. We've introduced them several circus disciplines like ball juggling, staff spinning and hula hoop. The other class was for social worker students. They were working in 2 groups: 1. preparatory exercises of 3 ball juggling, 2. basics of trapeze	It was a class for beginners of age 10. We taught them juggling and poi.
<b>Social activity</b>	At the dinner in the canteen we've been introduced to the students of the internat (because they were curious about who we are).	After classes we went to the Zaltimbanq. We observed a juggling class there and I had a conversation about the local circus community with one of the teachers of the circus school.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English. The schedule should be signed by your mentor at the end of each week.*

	<b>Friday</b>	<b>Weekly notes</b>
<b>Technical activity</b>	Because of the absence of local teachers we had a substitute class for beginners (7e)	This week was our first one so we spent these days with exploring the classes and the methods they use to teach children.
<b>Theoretical activity</b>	As usual, we started with a warm-up game: wolf and sheeps which was introduced to the students by István. Afterward I've been teaching the basics of poi, hula hoop and staff.	This week was our first one so we spent these days with exploring the classes and the methods they use to teach children.
<b>Social activity</b>	With István we went out for dinner to an Italian restaurant and got a keychain from the waitress as a present.	We get to know the staff of the school and the students.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>
<b>Technical activity</b>	We had a class of not beginner adults. After that there was an open training period.	We had 5 classes today: - Integration class - 2 circus classes - 2 circus classes for Zaltimbanq kids.
<b>Theoretical activity</b>	In the class I held a hula hoop workshop and shared my exercises of stretching with some girls to prepare them for silk practice. During the open training period some visitors came to watch the class because it was an „open day”.	Integration class was for those who aren't from Luxembourg but abroad, for example North Africa. They were super curious and eager to learn new things, even if they didn't speak English or Luxembourgish.
<b>Social activity</b>	After classes the students had a grill party in the Internat where we were kindly invited to.	During lunchtime in the canteen we were talking to the blind English teacher of the school.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>
<b>Technical activity</b>	We had 2 classes today: one for beginners and the other for (adult) social worker students.	We participated in one of the beginner classes.
<b>Theoretical activity</b>	With beginners we played a game as warm-up and then I've been teaching them staff tricks and introduced them some stretching exercises.  In the social worker class I helped to Jorge to do a poi workshop.	We learnt a new game as a warm-up: Princess-Knight-Monster. The Knight beats the Monster, the Princess beats the Knight and the monster beats the Princess. They form 2 group of kids and they have to decide which character they are, then the battle begins!
<b>Social activity</b>	During lunch time I've got acquainted with the cleaning lady of the Internat who happened to be from Perú so I could practice my spanish.	We went to the Zaltinbanq to the weekly gathering of free training.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Friday</b>	<b>Weekly notes</b>
<b>Technical activity</b>	We had 1 class for beginners.	This week's goal was to expand their knowledge about circus arts.
<b>Theoretical activity</b>	We have learnt a new game during this class: noisy wolf. In a „cage” (a separate area of the hall) one wolf was waiting. Its goal was to catch as many sheeps as possible while making a continous sound during the run. Let's say it is a breath-taking game. 😊	I've learnt many warm-up games.
<b>Social activity</b>	I've spent the afternoon packing my things because we were moving to the Zaltimbanq for the weekend.	On Saturday we were invited for dinner to the place of Marc where we watched the Disney movie Moana with his kids in Luxembourgish.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>
<b>Technical activity</b>	We have participated in 1 class and the Dispo cirque.	2 classes + 2 classes for Zaltin
<b>Theoretical activity</b>	Class: because I saw some students struggling with handstand so I introduced them some usefull exercises to make it better. Dispo cirque: I did some stretching + warm-up routine with some girls. After that I helped one of the girls with a silk trick,	Class: I was teaching fishtail for some of the students. For the little kids afterward I've held a hula hoop workshop.
<b>Social activity</b>	We had some talk with the teachers about the philosophy of the school.	We got some delicious homemade cookies from a member of the citchen staff.

## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>
<b>Technical activity</b>	Today we had a circus class and a special class for social worker students.	We had 2 classes for beginners and some preparation for the show.
<b>Theoretical activity</b>	Circus class: we got to know a new game, kind of a tig game with mattresses. Social class: the students were divided into 2 groups. One was learning juggling the other hula hoop, then we switched them. Fun fact: the guys at my holahoop class were more motivated than the girls.	The 2 circus classes went as usual. The kids were preparing for the show with our help, like about stage presence, how to build a character ...etc.
<b>Social activity</b>	There was a conference in the school about some changes in the after school activities. We were talking about this with the students.	With Marc, Jorge and Rafael (former teacher of the circus faculty) we went out for dinner. They told us many interesting details about Luxembourg (space mining, petition for building the Death Star.)



## SCHEDULE

*Please write the schedule in English.*

	<b>Friday</b>	<b>Weekly notes</b>
<b>Technical activity</b>	Classes and preparation for the show	The show was on Saturday.
<b>Theoretical activity</b>	We had the normal classes with usual workshops. Those kids who were part of the show were reaharsing. Marc and István were figuring out the schedule of acts for the show. Afterwards everyone went to the costume department to get their dresses ready.	The show went well. There were some issues but everyone was happy.
<b>Social activity</b>		After the show we sat down with the students in the cafe of the school and talked about feedbacks. They also had many questions about Hungary and a request that they want to come and visit us one day. I hope it will happen because I really liked to work with these kids. 😊

## Beszámoló – Erasmus + ösztöndíj Berlinben Haáb Róbert

Az Erasmus+ és a Magyar Zsonglőr Egyesület jóvoltából eljuthattam idén Berlinbe, ahol egy nagyon tartalmas és hasznos hetet tölthettem el, miközben több szociális cirkusszal és zsonglőrökkel foglalkozó klubot és közösséget ismerhettem meg. Ezek látogatásával sok tapasztalatot szereztem, hogy miképpen működnek ezek külföldön és hogyan lehetne ezt a tudást itthon is kamatoztatni.

A kiutazás rendszere – az utolsó workshopot leszámítva – meglehetősen szabad volt, ezért könnyen és sokféle helyszínt is meg tudtunk látogatni Gallyas Veronikával, akivel együtt utaztam ki. Mivel engem főképp a zsonglőrök oktatásával kapcsolatos dolgok érdekeltek túlsúlyban, így ezáltal arra is lehetőség volt, hogy esetenként egymástól függetlenül látogassunk meg képzéseket vagy klubokat. Ezért még szélesebb körben tudtuk a tapasztalatokat szerezni és hazahozni.

Megérkezésünk napján, - miután elfoglaltuk a szállásunkat, - rögtön bele is vetettük magunkat a dolgokba és felkerestük a **Cabuwazi** egyik közeli helyszínét. Ez egy előadásokra és gyakorlásra is alkalmas cirkuszi sátorból áll és az azt körülvevő kiegészítő karavánokból, így egy kis kompakt központot alakítva ki a kerületben. Éppen egy közös gyakorlásra készülődtek, így rövid ismerkedés és beszélgetés után mi is részt vettünk ezen, ahol segítettünk mi is tanítani pár technikát, miközben mi is tanultunk újakat. Én főleg légiakrobatika terén, ami bár fájdalmas de egy izgalmas mozgásforma és nagyon jól segít testtudati dolgokat tanulni és elsajátítani. A gyakorlás után elmentünk közösen egy közeli étterembe, ahol vacsora közben kicsit jobban megismertük a berlini zsonglőr és cirkuszi hálózatot, így nagyjából meg is tudtuk tervezni az elkövetkezendő napokat.

Az elkövetkezendő időben szinte minden nap ellátogattunk az **Atelier 53**-ba, ami egy szabad gyakorlólhely. Itt megismerkedtünk pár helyi és külföldi zsonglőrrel, akikkel kicsit gyakoroltunk együtt és tanítottuk egymást. A hely jellegéből adódik, hogy az oda látogatók főleg személyes edzések miatt mennek, ezért mi is inkább magunk vagy Veronikával közösen gyakoroltunk. Több nap is elmentünk a **Cabuwazi** legnagyobb helyszínére a Tempelhoff-i bázisra, ami több cirkuszi sátorból áll és folyamatos workshopokkal szolgálják ki a mindenféle érdeklődő igényeit. Ezek közt sok teljesen ingyenesen és szabadon látogatható is van, és pár amik jellegükből adódóan zártabbak (pl légiakrobatika ahol a résztvevők számát megszabja az eszközök száma). Alapvetően egy bemelegítésből/erősítésből és akrobáciából álló foglalkozásra mentem el, ami kifejezetten kemény volt fizikailag, de nagyon érdekes és effektív gyakorlatokat ismertem meg, amikkel eredményesen lehet mind erősíteni, mind nyújtani. Az akrobátika ennek a levezetése volt, ahol különféle akrobatikára és kortárs táncra épülő gyakorlatokat végeztünk, majd ezeket egy közösen összerakott koreográfiában gyakoroltunk be. A résztvevőkön lehetett látni, hogy nem hivatásos táncosok vagy akrobaták, hanem lelkes érdeklődők, akik között sok fiatal volt. Valószínűleg vonzotta őket az izgalmas testmozgás lehetősége és bár nagyon kemény volt némely feladat, mégis mindenki végigcsinálta az összeset. Érezhető volt, hogy komolyan foglalkoztatta őket a mozgásnak ezen formája.

Több nap is összefutottunk egy nagyon kedves közös barátunkkal Matthias Romir-ral, akivel szintén elmentünk gyakorolni közösen a privát gyakorlólhelyére. Izgalmas volt látni, hogy egy profi előadó hogyan dolgozik és készül a következő projektjére. Mivel magam is főleg előadóként tevékenykedem ezért nagyon érdekes tapasztalat volt számomra, hogy mások hogyan dolgoznak a háttérben, mert ez az a terület amire egy külső szemnek nincs rálátása. Egyrészt hasznos volt számomra, hogy hogyan tudom a saját gyakorlási rutinjaimat effektívebbé tenni, ugyanakkor a nyár folyamán tartottunk egy szakmai workshopot egy zsonglőrtalálkozón, ahol ezeket is meg tudtam osztani más előadókkal vagy akik éppen elkezdtek komolyabban foglalkozni a témával.

A hét egyik utolsó pontja és talán a legfontosabb része a manipulációs és mozgás workshop volt Joseph Viette-el **Katapult** nevű cirkuszközpontban. Ez személyesen nagyon közel állt hozzám, mert magam is szeretek a tárgymanipulációval és a hozzá illő mozgással foglalkozni. A három napos workshopon keresztül Joseph végigvezetett minket, hogy ő hogyan látja a témakört, mi alapján építi fel a gyakorlási rutinjait és hogyan csiszolja a technikai tudását különféle

gyakorlatokon keresztül. Ami a legfontosabb része volt az egésznek, hogy nem konkrét technikai tudást szereztünk, hanem inkább megtanított minket, hogy hogyan lássuk át a technika alapjait, így inkább megmutatva azt, hogy magunktól hogyan tudjuk átlátni és felfedezni egy adott technikát. Ez egy nagyon hasznos pont, mert megtanít tanulni, ahelyett, hogy csak kezünkbe adná a kész dolgokat, amiket lehet, hogy nem is értünk, csak csináljuk. Mindezt a tárgymaniplulációban, hogy hogyan fedezzük fel egy tárgynak a sajátosságait és hogyan használjuk ki azokat, hogy vizuálisan érdekes legyen a néző számára. Ugyanilyen szemszögből foglalkoztunk az emberi testtel is, mint egy komplex tárgy és hogy hogyan tudjuk manipulálni a testet, kihasználva annak tulajdonságait. Ezek mellett a különféle ritmusokkal és sebességekkel foglalkoztunk, hogy melyik hogyan befolyásolja az adott technikát, esetenként erősíti azokat.

Utolsó nap ellátogattam egy helyi zsonglőrklubba, ahol találkoztam pár helyi zsonglőrrel és előadóval. Ilyenkor a gyakorlás főleg a felfedezésből áll és nem feltétlen a szigorú edzéstervből. Sokszor pihenés közben is lehet tanulni másoktól, hogy ők hogyan gyakorolnak szólóban vagy éppen ad hoc módjára kialakult kis csoportokban.

**A kinn eltöltött hét egy nagyon hasznos és sűrű időszak volt, ahol felettébb sokat tanultam, mind előadóként, mind oktatóként. Ezeket már szinte azonnal otthon kamatoztatni is tudtam és biztosra veszem, hogy a jövőben ki fogom tudni használni az ott szerzett tapasztalatokat.**

## Joseph Viatte interjú

### *Katapult*

Haáb Róbert 'Tzupi': Tell me about something about yourself, how did you start, how did you meet with juggling. And dance because as I understood you learned dance as well.

Joseph Viatte: Yeah, I started juggling on my own with 3 balls found in my room. I learned a few basic tricks. I started really getting into it when I saw a video of Okotanpe ([video](#)). I was around 18 years old. Also I started contact juggling and met Andre Hidalgo 'Pilolip' ([video](#)) who is doing hoop isolation so I started learning that. And also because I saw Okotanpe was doing several objects I thought I should learn several objects as well. Eventually I got pretty clean with them. So those were my influences, then Pich said they need a replacement in Piryokopi ([web](#)) what was a group of four object manipulators.

Tzupi: Actually I met with Yorgos, and as far as I know he helped with the choreographies of Piryokopi.

Joseph : Yeah, so there were four people in Piryokopi and he was the fifth person who helping them. Then two people left the group, one of them was Okotanpe, which is funny because he was the one who made me start juggling. I still did not meet him but replaced him :laughs: I still love him.

And Yorgos and I replaced Ryan Mellors and Okotanpe who left.

### *Piryokopi*

So that was the whole object manipulation side. Then I started to work with Adrien Mondot which made me go back to 3 ball juggling. I replaced him in a show he did.

### *Adrien Mondot : Cinématique (web)*

And then the dance and the movement came... well the first dancer who I saw and wanted to imitate was Aragorn Boulanger 'Bishop' ([video](#)). And also started tai-chi, because my brother did it, and I just felt it cool since the beginning so I just wanted to do it.

Then in general there was always the same research that I did: I had to have to same attention towards my body and the objects as well. So the body has to be also effortless, has to be smooth, relaxed. All

those things that I wanted objects to be. And then once the body was becoming cleaner and cleaner -still of course it is an infinitely long work to do - then became natural, ok, what's left to do...

well... even if my body is nice and clean... I am still not satisfied with my experience of juggling. There is still something missing or still some tensions. So my state of mind has to be clean and if you could see my energy body, so to speak, it has to be as the trajectory of my hoop and my hoop isolation. So then the research always has to be deeper and deeper.

Tzupi: And about the workshop: the first topic was the “*Object manipulation*”. How would you tell what is the object manipulation to someone who is not a juggler and does not really know what is that?

Joseph: Hmm, well, it is like mime, except it is not with concrete images like a wall, but with shapes that is satisfying to watch. So you create trajectories and qualities of movement and dynamics in space that is pleasing to watch.

And an other way to see it that is like magic except there is nothing hidden. And there is nothing you are hiding from the public. And even if the public knows everything it's still works, because it is the technique what is interesting. So it is a mix between mime, juggling and magic.

And usually we have few objects, as many objects as hands, or less. That means we can always be with contact with the objects, so we can always control them. That means we can give the any speed we want, any quality we want and create any universe: deep water, space, subway in the city, underground, all these

universes we can create with the constant control of the object.

Tzupi: Also during the workshop you said what is the difference between the juggling and manipulation that you can stop the manipulation any time but the juggling. I really liked that because I too think that is the basic of the manipulation. When you juggle you toss it and it is not yours anymore it becomes physics.

The next topic of the workshop was the “*Movement*”. Please tell me about that.

Joseph: We learned different archetypal movements. I think it is interesting to go to the extremes, I learned that from my math teacher: when you have a function and you want to explore what it's like. You know  $y=x^2$  + blah blah... Well, you like, you won't replace  $x$  with 2 for no reason or 60.5, your interesting points are the zero, one, infinite, negative infinite, if it is possible. And you explore these big ones and it depends on the context.

So the movement is the same thing to me: the interesting parts are relative to the body: being able to stop at any moment, that means a movement of constant control and stopping also with all the body in the same time. Stopping all the body means the total control of the space, and stopping in any moment means you can control the time. So you have the ultimate control. How much can you completely let go your body, let it swing like a corpse, be as scary as possible, move with full efficient without any effort.

Then that means we get really good with the extremes, pushes our possibilities, and between all that we can move easily.

Haáb Róbert