Cyr Wheel-Workshop mit Sasha Parkhomchuk

Cyr Wheel ist eine relativ neue Disziplin in der Zirkuswelt, die das harmonische Zusammenspiel zwischen Mensch und Objekt auf dynamische Weise erforscht. Im Mittelpunkt steht das Gleichgewicht zwischen Körper und Rad – ein dynamisches Spiel mit dem Momentum des Rads und der einzigartigen Bewegungsqualität, die dadurch entsteht. Das Cyr Wheel bietet unzählige Möglichkeiten, Bewegung, Rotation und Balance zu erforschen und neue Ausdrucksformen zu entdecken. Es ist für viele zugänglich, da weniger Kraft, sondern vielmehr Koordination und Feingefühl gefragt sind.

Der Workshop vermittelt Basistechniken, von Manipulationstechniken bis hin zu Vorübungen für den „Waltzer". Alle Übungen werden Schritt für Schritt und aufbauend vermittelt, sodass du das Gelernte gut alleine weiterüben und vertiefen kannst. Je nach Bedarf werden auch anspruchsvollere Tricks gezeigt und mit Hilfestellung ausprobiert. Darüber hinaus werden Improvisationsübungen angeleitet, um die kreative Verbindung von bereits erlernten Techniken zu fördern.

Inhalte des Workshops:

- Warm-up: Mobilisierung und Kräftigung
- Körper- und Raumkoordination
- Einzelne Tricks und Manipulationstechniken
- Kreative Übungen und Improvisation
- Cool-down: Dehnung und Entspannung

Dieser Workshop richtet sich sowohl an Anfänger*innen als auch an Fortgeschrittene, die ihre Technik verfeinern und neue Ausdrucksformen erkunden möchten.

Hinweis: Cyr Wheels müssen der Größe der Akrobat*in angepasst sein. Dennoch können Manipulationstechniken und Vorübungen auch mit anderen Wheel Größen ausprobiert und trainiert werden. Es sind leider nicht alle Größen verfügbar.

Zur Person: Sasha Parkhomchuk entdeckte ihre Leidenschaft für die Welt des Zirkus während eines Auslandsaufenthalts in Granada, Spanien. Nach ihrer ersten Ausbildung zur Zirkuspädagogin an der Zirkusakademie Wien vertiefte sie ihr Wissen an der renommierten Zirkusschule Rogelio Rivel in Barcelona. Dort spezialisierte sie sich auf Cyr Wheel, Handstand und Partnerakrobatik.

Als freischaffende Künstlerin, Trainerin und Choreografin hat Sasha ein vielfältiges Portfolio aufgebaut. Sie arbeitet sowohl an Soloprojekten als auch in Ensembles, darunter das CIRCle Circus Collective und Rhizomatic Circus. Mit einem Fokus auf Innovation und emotionalen Ausdruck kombiniert sie technische Präzision mit kreativen Ansätzen, die Elemente aus Tanz, Zirkus und visuellen Künsten vereinen.

Neben ihrer künstlerischen Arbeit engagiert sich Sasha aktiv im Community-Building der Zirkusszene. Sie verfügt über umfangreiche Erfahrung im Unterrichten von Kindern und Jugendlichen sowie in der Organisation von Events, wie dem Zirkusfestival Rhizovention. Ihr Ziel ist es, andere dazu zu inspirieren, neue Wege zu erkunden und die kreative Verbindung mit dem Cyr Wheel weiterzuentwickeln.

Foto: Manel Sala Ulls

Termine: 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. und 6.4.2025
jeweils von 12:00 bis 15:00

Ort:
Turnsaal der SMS Donaustadt
Am Kaisermühlendamm 2
1220 Wien

Kosten: 110 €

Anmeldung