

4. TVM Sportlehrertag: „Motivation im und durch Sport!“ am 22. September 2017 in Daun

AK 12: Einführung in die 3er-Jonglage mit Tüchern und Bällen

Dr. Michael Bieligg

- Leistung (Wettkampf, **Erfolg**) Ausdruck (Darstellung, Gestaltung)
- Gesundheit (Fitness und Wohlbefinden) Miteinander (soziales Lernen, Umwelt)
- Spannung, **Spiel** (Risiko, Abenteuer) Eindruck (Körpererfahrung)

Zielgruppe: für alle Schulformen, ab 4. Klasse

Lernziele & Kompetenzen: Koordinationsübungen mit Bällen, Einführung in die 3er-Jonglage mit Tüchern und Bällen

Materialien: Jonglierbälle und -tücher, Bänke, kleine Matten, CD-Player

Didaktisch-methodische Vorüberlegungen

Die Spiel- und Übungsformen sind nach methodischen Prinzipien „Vom Einfachen zum Schweren“ bzw. „Vom weniger Komplexen zum Komplexen“ strukturiert. Ergänzende und differenzierende Vorübungen und Methoden (z. B. Geländehilfen) sollen den Lernerfolg erleichtern.

Jonglieren fördert das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Jonglieren fördert die Reaktionsschnelligkeit, das räumliche Vorstellungsvermögen sowie das Zeit-, Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühl. Das ständige Werfen und Fangen, vor allem beim langen und regelmäßigen Üben, unterstützt die Ausdauer in Bezug auf die Konzentrationsfähigkeit. Außerdem schult es das periphere Sehvermögen, da die zu jonglierenden Gegenstände nicht nur genau beobachtet, sondern auch ihre Flugbahn berechnet werden muss. Durch seine „meditative“ Gleichförmigkeit kann das Jonglieren den Stressabbau unterstützen. Die gesamte Aufmerksamkeit wird auf ein „relativ“ einfaches, dafür aber vollkommen periodisches

und (meist) sehr symmetrisches Muster gelenkt. Die Bewegungswahrnehmung trägt zu einer harmonischen beidseitigen Hirnentwicklung bei.

Das soziale Lernen wird bei der Partner- und der Gruppenjonglage sowie bei der Entwicklung und Präsentation einer gemeinsam gestalteten Choreographie gefördert.

Jongliergeräte

Jonglieren ist eine Fertigkeit bei der mehrere Gegenstände wiederholt in die Luft geworfen und wieder aufgefangen werden. Zu jedem Zeitpunkt muss sich mindestens einer der Gegenstände in der Luft befinden. Neben Bällen, Keulen und Ringen sind beliebte Jongliergeräte auch Tücher, Würfel, Zigarrenkisten, Ringe und Diabolos. Einige Gegenstände können phosphoreszieren, blinken oder haben sonstige optische Auffälligkeiten. Messer und Keulen werden nur von erfahrenen Jongleuren eingesetzt, da sie sehr schwer zu handhaben sind. Bei dem Jonglieren mit Fackeln trägt der Jongleur einen speziellen Schutzhandschuh aus Kevlar.

Am besten eignen sich für Anfänger Jongliergeräte, die gut zu greifen sind. Sie sind entweder aus einem weichen, flexiblen Material oder mit Griffen versehen, die ein gezieltes Zugreifen erleichtern. Für das Jonglieren mit Tüchern gibt es im Handel auch spezielle Tücher. Diese sind sehr leicht und dünn. Da sie sehr langsam fallen, muss der Übende nicht ganz so reaktionsschnell sein wie bei den Bällen.

Beschreibung der Unterrichtseinheit

Inhaltliche Schwerpunkte sind vielfältige Koordinationsübungen mit zwei und mehr Bällen sowie das methodische Erlernen der 3er-Jonglage mit Tüchern und Bällen.

Vorbereitung, Aufbau & Besonderheiten

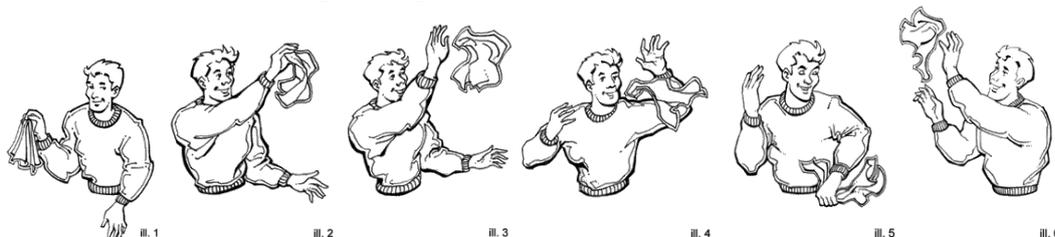
Im Vorfeld werden die methodischen Stationen/Gerätehilfen (z. B. Jonglieren auf der schiefen Ebene mit Bank und Matten, Jonglage gegen eine Bank) aufgebaut.

M 1	Tuchgewöhnung
Material	2 Tücher pro Schüler
Organisation	Stelle dich frei im Raum auf.
Beschreibung	<p>Führe folgende Übungen mit dem Tuch durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nimm in jede Hand ein Tuch und schwenke es vor dem Körper hin und her. ▪ Werfe das Tuch hoch und fange es mit beiden Händen, später mit einer Hand, wieder auf. ▪ Nimm ein Tuch in deine Hand und lasse den Arm vor und /oder neben dem Körper kreisen (alternativ mit einem Tuch in jeder Hand). ▪ Werfe das Tuch nach oben und klatsche mit den Händen zwei- bis dreimal, bevor du es mit einer Hand fängst. ▪ Hebe ein Knie an und gebe bzw. werfe das Tuch unter dem Knie in die andere Hand. Wechsel danach die Seite. ▪ Nachdem du das Tuch hochgeworfen hast, drehe dich einmal um 360° um die eigene Achse und fange das Tuch wieder mit einer Hand. ▪ Werfe das Tuch nach oben, setze dich auf den Boden und fange das Tuch wieder. ▪ Werfe das Tuch nach oben, setze dich auf den Boden, stehe auf und fange das Tuch wieder mit einer Hand. ▪ Nimm in jede Hand ein Tuch und werfe sie parallel nach oben. Fange sie dann wieder in der Abwärtsbewegung mit der gleichen Hand (alternativ mit der entgegengesetzten Hand).
Variation	Führe die Übungen jeweils mit der anderen Hand durch.

M 2 Jonglieren mit 3 Tüchern (3-Tuch-Kaskade)

1. Schritt (Jonglieren mit einem Tuch)

- Halte das Tuch in der Mitte mit dem Daumen, dem Zeige- und Mittelfinger deiner rechten oder linken Hand fest.
- Strecke den Arm vor dem Körper aus und ziehe das Tuch nur mit Hilfe der Finger in deiner ausgestreckten Hand hoch.
- Werfe das Tuch mit möglichst gestrecktem Arm vor dem Körper diagonal nach oben. Am höchsten Punkt lässt du das Tuch los.
- Deine andere Hand greift („krallt“) sich das senkrecht nach unten fallende Tuch.
- Nun wird deine Fang- zur Wurfhand und das diagonale Werfen und senkrechte Fangen beginnt von vorne.



2. Schritt (Jonglieren mit zwei Tüchern)

- Nehme in jeder deiner Hände ein Tuch. Halte das Tuch jeweils in der Mitte mit dem Daumen und dem Zeige- und Mittelfinger fest.
- Werfe das Tuch mit deiner dominanteren Hand vor dem Körper diagonal nach



oben.

- Sobald das erste Tuch den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat, kannst du das zweite Tuch aus der nichtdominanten (schwächeren) Hand diagonal nach oben werfen. Das zweite Tuch wird somit unter dem ersten Tuch schräg durchgeworfen. Die Tücher beschreiben vor der Brust ein "X", den so genannten Kreuzwurf.
- Sobald die dominante Hand frei ist, greift sie nach dem ersten Tuch und fängt es vertikal nach unten. Die nichtdominante Hand führt anschließend diese vertikale Bewegung gegengleich aus.



3. Schritt (Jonglieren mit drei Tüchern)

- Nehme in jeder deiner Hände ein Tuch. Halte das Tuch jeweils in der Mitte mit dem Daumen und dem Zeige- und Mittelfinger fest. Das dritte Tuch wird aus der Mitte gefasst und in die dominante Hand zwischen Handfläche und kleinem Finger/Ringfinger eingeklemmt.
- Der Start stellt einen Ausnahmewurf dar. Werfe das erste Tuch schräg nach oben und zwar aus der Hand, die auch das dritte Tuch hält. Das dritte Tuch wird aber nicht losgelassen, während die Hand schnell in ihre Ausgangsposition beim Oberschenkel zurückkehrt.
- Jetzt wirft die nichtdominante Hand das zweite Tuch schräg nach oben und zwar unter dem bereits fliegenden ersten Tuch. Danach greift sie das erste geworfene Tuch in Augenhöhe.
- Sobald das zweite Tuch am höchsten Punkt seiner Flugbahn angelangt ist, wirft die dominante Hand das dritte Tuch schräg nach oben. Danach greift sie sich das zweite geworfene Tuch in Augenhöhe usw.



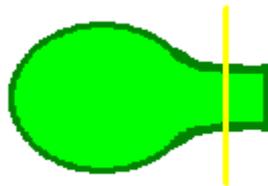
Praktische Tipps Die Augen sollten die Tücher immer im Blick halten.
Der höchste Punkt des Tuchwurfes sollte mindestens auf Augenhöhe sein.
Die Reihenfolge des Werfens kann auch laut mitgesprochen werden: „1-2-3!“ (Walzerrhythmus).
Beide Hände werfen immer abwechselnd, also: recht – links – rechts – links – rechts – links usw.

M 3 Bastelanleitung für Jonglierbälle

Material ca. 100g Reis (pro Ball), eine Schere, drei Luftballons (pro Ball), Trichter

1. Schritt

Schneide von einem Luftballon den Teil, in den die Luft hineingeblasen wird, etwas ab. Die Öffnung sollte allerdings nicht zu groß sein. Wiederhole diesen Schritt mit einem zweiten und dritten Ballon.



2. Schritt

Fülle eine Plastiktüte mit etwa 100g Reis (Der Beutel sollte gut in der Hand liegen!) und schließe die Öffnung mit einem Klebeband. Das Füllen des Beutels kannst du auch mit einem Trichter durchführen.

3. Schritt

Stülpe nun einen Ballon über die Reistüte, so dass die Öffnung des gefüllten Ballons abgedeckt ist. Am besten steckt man beide Zeigefinger und beide Ringfinger in die Öffnung des Ballons und zieht die Öffnung auseinander.

4. Schritt

Nimm nun den zweiten Ballon und ziehe ihn nun über den ersten, so dass deren Öffnung am abgeschnittenen Hals geschlossen ist. Zur Sicherheit kannst du auch einen dritten Ballon verwenden. Drücke den Ballon nun zu einem möglichst runden Jonglierball.

Mögliche Alternativen:

- Mehrere alte Socken etwa auf halber Fußhöhe abschneiden, diese dann mit Reiskörnern füllen und oben zunähen.
- 100g Reiskörner in eine Flasche füllen und einen Luftballon über die Öffnung vom Flaschenhals stülpen. Den Reis in den Ballon füllen und danach den Ballon wieder von Flaschenhals ziehen, zuknoten und den überstehenden Hals des Ballons abschneiden. Jetzt nur noch einen zweiten Ballon, von dem den Hals abgeschnitten wurde, über den gefüllten Ballon ziehen.

- Beachte** Statt Reiskörnern können auch Erbsen, Linsen, Hirse- oder Weizenkörner oder trockenen Sand verwendet werden.
- Aus jeweils drei Esslöffeln Mehl und Sand, die miteinander verrührt werden, kann ein Jonglierball hergestellt werden.
 - Wichtig ist, dass selbstgefertigte Jonglierbälle eine vernünftige Form, Größe und ein gutes Gewicht bekommen.
 - Zum Erlernen des Jonglierens können auch (alte) Tennisbälle genutzt werden. Nachteil ist allerdings die schlechte Griffigkeit dieser Bälle.

M 4	Riegengang/-lauf
Organisation	Stellt euch in einer Kleingruppe von maximal sechs Personen hintereinander in Riegenaufstellung auf.
Beschreibung	Der erste in eurer Gruppe erhält einen Ball, den er durch seine (gegrätschten) Beine dem hinteren Mitspieler gibt usw. Der letzte in der Riege nimmt den Ball in seine Hände und läuft zur vorderen Person. Nach einer Übungsphase führt ihr die Aufgabe im Gehen oder Laufen frei im Raum durch.
Variationen	Gebt den Ball jeweils über den Kopf an die hintere Person weiter. Gebt abwechselnd den Ball durch die Beine und über den Kopf an die hintere Person weiter. Führt den Ball seitlich an der Hüfte vorbei und gebt ihn in die Hand der hinteren Person. Ändert die Fortbewegungsart wie zum Beispiel Traben, Hüpfen, Fersen- oder Zehenspitzenengang, auf dem linken oder rechten Bein springen.
Beachte	Passt die jeweilige Aufgabenstellung der Fortbewegungsart an.

M 5	Arm hoch
Organisation	Lauft durch einen abgegrenzten Raum. Haltet dabei beide Arme gestreckt nach oben, wobei sich jeweils in einer Hand ein Ball befindet.
Beschreibung	Bei dieser Übung sollt ihr euch gegenseitig die Bälle überreichen. Es können sich nur solche Personen den Ball übergeben, bei denen in Frontalansicht die gegenüberliegende Hand keinen Ball besitzt, also frei ist. Beide Mitspieler müssen den Ball also entweder in der rechten oder linken Hand halten. Nachdem die Bälle übergeben sind, lauft ihr weiter und sucht den nächsten passenden Mitspieler.
Variation	Kombiniert das Spiel mit Fortbewegungsarten wie zum Beispiel auf einem Bein hüpfen, auf beiden Beinen hüpfend oder Kreuzschritte ausführen.



M 6	Werfen und Fangen in Variationen
Organisation	Stellt euch in einem Kreis von maximal sechs Personen auf.
Beschreibung	Werft euch einen Ball gegenseitig zu. Nach einer Eingewöhnungsphase führt folgende Übungen aus: Werft euch den Ball immer in der gleichen Reihenfolge des ersten Zuspiels zu. Der Ball darf niemals dem direkten rechten oder linken Nachbarn zugeworfen werden. Werft euch den Ball in der umgekehrten Reihenfolge des ersten Zuspiels zu. Werft euch den Ball möglichst schnell zu. Werft euch möglichst viele Bälle gleichzeitig zu. Werft euch den Ball im Sitzen, auf einem Bein stehend, in der Fersen- oder Zehenspitzenposition zu.
Beachte	Abhängig von den Leistungsvoraussetzungen soll der Ball mit einer Hand mit der Bewegung von unten nach oben abgeworfen und auch so wieder gefangen werden. Falls beim Fangen der Ball ständig auf den Boden fällt, kann der Ball auch mit beiden Händen gefangen werden.

M 7	Koordinationsübungen mit 2 Bällen
Organisation	Stelle dich frei im Raum auf.
Beschreibung	Führe folgende Übungen mit 2 Bällen durch: <ul style="list-style-type: none">▪ Werfe zwei Bälle nacheinander von links nach rechts und fange sie mit der anderen Hand. Danach folgt der Wurf in die entgegengesetzte Richtung, also von rechts nach links.▪ Halte beide Bälle in den nach oben geöffneten Händen auf Bauchhöhe nebeneinander. Werfe nun beide Bälle so parallel wie möglich nach oben und fange sie wieder.▪ Ziehe beide Bälle in einer Aufwärtsbewegung mit den Händen ca. 20 - 30 cm nach oben und lassen sie dann auf Brusthöhe los. Versuche nun möglichst beide Bälle gleichzeitig wieder zu fangen.▪ Führe dieselbe Übung aus. In der Ausgangssituation sollen die Bälle allerdings in den nach unten geöffneten Händen gehalten werden.▪ Werfe einen Ball nach oben und fange ihn wieder. Gleichzeitig bewegt sich der Ball in der anderen Hand parallel mit dem Wurf.▪ Werfe mit der linken Hand einen Ball nach oben. Dieser soll von dem Ball, der in der anderen Hand gehalten wird, „magnetisch“ angezogen werden (Hochziehen des Armes).▪ Werfe ein Ball nach oben und zeichne mit dem Ball in der anderen Hand einen großen Kreis in die Luft.▪ Zeichne mit der rechten Hand ein „U“ in die Luft, die linke Hand wirft und fängt den Ball gleichzeitig.▪ Zeichne nacheinander alle Buchstaben des Alphabets in die Luft, die linke Hand wirft und fängt den Ball gleichzeitig.▪ Werfe einen Ball aus jeder Hand parallel ab und greife einen Ball oben mit der linken oder mit der rechten Hand heraus. Den anderen Ball fängst du unten mit der anderen Hand.

- Werfe jeweils gleichzeitig aus jeder Hand einen Ball nach oben, kreuze die Arme und fange die Bälle oben wieder in dieser Haltung.
- Kreuze deine Arme und werfe beide Bälle gleichzeitig ab und fange sie oben mit der entgegengesetzten Hand.
- Werfe zwei Bälle nacheinander von unten in die nach oben geöffnete Hand. Fange beide Bälle mit einer Hand.
- Werfe zwei Bälle gleichzeitig aus deiner dominanten Hand nach oben und fange sie wieder mit der gleichen Hand. Führe danach die Übung mit deiner schwächeren Hand durch.
- Lege einen Ball auf den Handrücken, werfe ihn hoch und fange ihn dann wieder mit der geöffneten Hand. Wechsel danach deine Wurfhand.
- Lege jeweils auf jeden Handrücken deiner Hände einen Ball, werfe beide Bälle gleichzeitig hoch und fange ihn mit der geöffneten Hand. Alternativ kannst du die Bälle auch mit überkreuzten Händen fangen.
- Halte in einer Hand zwei Bälle und werfe sie nacheinander nach oben und fange sie wieder mit derselben Hand. Führe die Übung möglichst schnell und oft hintereinander durch (Wurfbewegung als Innen- oder Außenkreis).
- Stellt euch partnerweise im Abstand von ca. 2 Metern gegenüber. Eine Person wirft seinen Ball gerade nach oben. In der Zeit wirft der gegenüberliegende Mitschüler seinen Ball zum Partner, der diesen direkt zurückwirft und dann seinen hochgeworfenen Ball wieder fängt.

M 8 Wurf im Kreis

- Organisation** Stellt euch in einer Kleingruppe von vier, sechs oder maximal acht Personen in einem Kreis auf.
- Beschreibung** Werft euch einen Jonglierball in der Gruppe möglichst schnell zu. Sobald eine Person den Ball gefangen hat, wirft sie diesen einem anderen Mitspieler zu und setzt sich schnell hin. Gewinner ist die Gruppe, die diese Aufgabe am schnellsten erfüllt.
- Variationen** Werft und/oder fangt den Ball jeweils mit einer Hand.
Werft euch mehrere Bälle gleichzeitig zu.

M 9 Werfen und Fangen in Bewegung

- Organisation** Stellt euch in einem Kreis von maximal sechs Personen auf.
- Beschreibung** Werft euch in der Kleingruppe einen Ball von einer Person zur anderen zu. Die Reihenfolge des Zuwurfes sollt ihr euch jeweils merken. Danach geht oder lauft ihr frei durch den Raum. Der Ball wird sich in der ausgewählten Reihenfolge zugeworfen.
- Variationen** Werft euch den Ball in der umgekehrten Reihenfolge zu.
Werft euch mehrere Bälle gleichzeitig zu.
Nummert euch entsprechend der Anzahl von 1 bis X durch. Ein Mitspieler (z.B. Nummer 2) erhält einen Ball und wirft diesen zu einer anderen Person (z. B. Nummer 6), indem er ruft „2 wirft zu 6“. Der Schüler muss den Ball fangen und dann mit dem entsprechenden Ruf „6 wirft zu 8“ direkt weiterwerfen, also zum Mitspieler mit der Nummer 8 usw.

Beachte Versuche den Ball mit einer Hand zum Mitspieler zu werfen. Die Bewegung sollte von unten nach oben erfolgen. Fange den Ball möglichst mit einer Hand. Falls dieser allerdings häufig herunterfällt, solltest du ihn lieber erst einmal mit zwei Händen fangen.

M 10 Zehnerball

Organisation Teilt euch in Kleingruppen von maximal sechs Personen ein. Jeweils zwei Kleingruppen spielen gegeneinander. Zur Differenzierung der Mannschaften ziehen sich die Gruppenmitglieder gleichfarbige Markierungsbänder an.

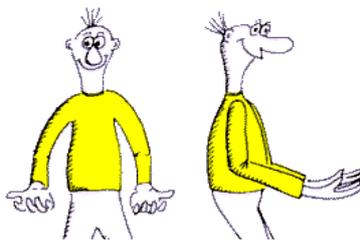
Beschreibung Ein Gruppenmitglied bekommt nun einen Ball in die Hand. Ziel der Gruppe ist es, sich den Ball möglichst zehnmal zuzuspielen, ohne dass ein Mitspieler der anderen Gruppe den Ball berührt. Gelingt das der Gruppe, bekommt sie einen Punkt. Gewinner ist die Gruppe, die entweder nach fünf bis zehn Minuten die meisten oder als erste fünf Punkte gewonnen hat.

Variationen Werft und/oder fangt den Ball jeweils mit einer Hand.
Erhöht die Anzahl der verpflichtenden Zuspiele.

M 11 Jonglieren mit drei Bällen (Kaskade)

1. Schritt: Jonglieren mit einem Ball

- Halte deine Arme im rechten Winkel zum Körper nach vorne. Deine Oberarme werden leicht nach vorne geschoben. Die Ellbogen liegen beinahe am Körper an. Die Handflächen zeigen nach oben.
- Werfe den Jonglierball von der rechten Hand in einen etwas halben Meter hohen Bogen (Parabel) in Richtung der linken Hand.
- Die fangende Hand soll dem fallenden Ball nicht nach oben entgegenkommen.

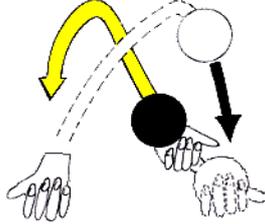


2. Schritt: Jonglieren mit zwei Bällen

- Halte in jeder Hand einen Ball.
- Werfe den Ball nun in einem Bogen von der rechten in die linke Hand.
- Wenn der Ball den höchsten Punkt der Flugkurve erreicht hat, wirfst du den Ball in der linken Hand im Bogen los. Achte darauf, dass die Bälle nicht aneinanderprallen.
- Beide Bälle werden mit der jeweiligen Zielhand aufgefangen. Die Hände sind dabei beim Fangen unten zu halten.



- Wenn du beide Bälle mehrmals sicher mit den Händen gefangen hast, wird diesmal mit der anderen Hand begonnen. Danach folgt immer ein Wechsel, also „rechts - links“, „links - rechts“, „rechts - links“ usw.

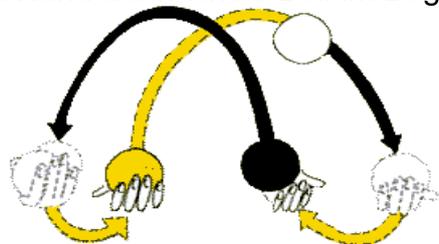


3. Schritt: Jonglieren mit drei Bällen

- Nimm zunächst zwei Bälle in die rechte Hand. Einer liegt auf Zeige- und Mittelfinger, der andere auf der Handfläche. Es beginnt die Hand zu werfen, die zwei Bälle hat.



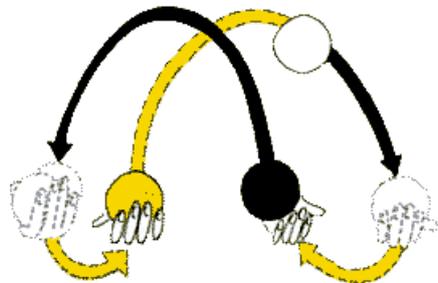
- Zunächst fängst du den zuerst geworfenen Ball einfach nur mit der anderen Hand. Wiederhole das ein paar Mal, um ein Gefühl für das Werfen und Fangen des dritten Balles zu bekommen.
- Die Hand, die als erste wirft, hält beim Start zwei Bälle. Beginne den ersten Wurf mit deiner dominanteren (stärkeren) Hand.
- Wenn der zuletzt geworfene Ball den höchsten Punkt seiner Bahn erreicht hat, wird mit der anderen Hand der nächste Ball im Bogen zurückgeworfen.





M 12 Praktische Tipps zum Jonglieren

- Deine Jonglierbälle sollten möglichst gleich groß und gleich schwer sein. Benutze Bälle, die gut in der Hand liegen.
- Der höchste Punkt des Ballwurfes sollte etwa auf Augenhöhe sein.
- Der Wurfrhythmus erfolgt nach dem Walzertakt „1, 2, 3“, den du laut mitzählen kannst. Nimm dir vor, den ersten Ball etwas höher zu werfen.
- Um einen Ball aufzufangen, brauchst du als Anhaltspunkt den höchsten Punkt der Flugbahn. Falls du anfangs die Bälle häufig schon auf Schulterhöhe oder sogar noch höher fängst, solltest die Bälle bewusst unten fangen bzw. diese bei waagrecht gehaltenem Unterarm in die Hand fallen lassen.
- Betrachtet du die Flugbahnen der Bälle und die Bewegungen deiner Hände, ergibt sich als Muster eine Acht.



- Bedenke, dass das Werfen des Balles immer vor dem Fangen kommt.
- Beide Hände werfen immer abwechselnd, also: recht – links – rechts – links – rechts – links usw.
- Falls Du beim Wurf immer zu weit nach vorne gehst, übe vor einer Wand, damit Du ein ständiges Vorwärtsgehen vermeidest. Alternativ kannst du die Bälle auch leicht nach „hinten“, in Richtung der Schulter, werfen
- Falls du einen Ball nicht loslässt, kann sich dein Lehrer oder ein Mitschüler hinter dich stellen und dir an der passenden Stelle des Wurfes einen (taktile) Impuls geben, wann du den Ball loswerfen musst. Dafür berührt er dich kurz am Ellbogen bzw. Unterarm.

M 13

Jonglieren auf der schiefen Ebene

Organisation
Beschreibung

Setze dich vor der aufgebauten Station auf eine kleine Matte. Rolle die Bälle in der Reihenfolge des Jonglierens über die schiefe Ebene. Der Ballverlauf beschreibt dann das Muster der Zahl „8“. Führe die Station erst mit einem Ball, dann mit zwei und abschließend mit drei Bällen durch.

kleine Matten werden schräg auf die umgedrehte Bank gelegt.

Bank, mit der Sitzfläche nach innen (zum Jongleur) gedreht.



Beachte Diese Station eignet sich besonders, wenn du Probleme mit dem Ballverlauf (Muster der „Acht“) und/oder den Wurfrythmus hast. Den Rhythmus der Bälle kannst du auch sprachlich unterstützen, indem du „Eins!“, „Zwei!“, „Drei!“ rufst.

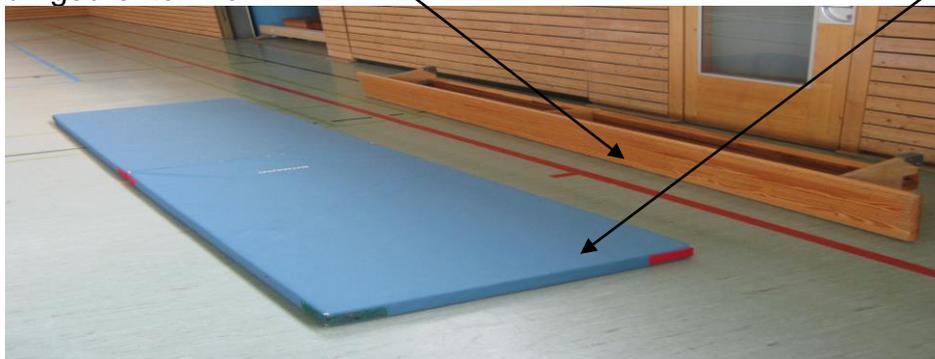
M 14

Jonglieren gegen die Bank

Organisation
Beschreibung

Setze dich vor der Station auf eine kleine Matte. Rolle die Bälle im Jonglierrhythmus gegen die Bank. Führe die Station erst mit einem Ball, dann mit zwei und abschließend mit drei Bällen durch.

Bank, mit der Sitzfläche nach innen (zum Jongleur) gedreht
kleine Matten vor der umgedrehten Bank



Beachte Diese Station eignet sich besonders, wenn du Probleme mit dem Wurfrythmus hast. Den Rhythmus kannst du auch sprachlich unterstützen, indem du „Eins!“, „Zwei!“, „Drei!“ rufst.

Verlaufsübersicht der Einheit

Zeit	Phase	Lehraktivität	Erwartete Lernaktivität	Material/ Anmerkung
10 min	Einleitung (soziale und physische Aufwärmspiele mit Bällen)	deduktiv und induktiv	Einzel-, Partner- und Kleingruppenaktion	Jonglier- bzw. Tennisbälle
15 min	Hauptteil I (Koordinationsübungen mit Bällen)	deduktiv und induktiv	Einzel-, Partneraktion	Jonglier- bzw. Tennisbälle
5 min	Kognitive Phase (Theoretische Einführung in die Jonglage)	theoretische Einführung/ Demonstration	Sitzkreis	Jonglier- bzw. Tennisbälle, Tücher
10 min	Hauptteil II (Einführung in die Jonglage mit Tüchern)	deduktiv	Einzel-, Partneraktion	Tücher
5 min	Anwendungsphase + Reflexion	deduktiv	Einzel- und Partneraktion	

Literaturhinweise & Empfehlungen zum Thema

Dave Finnigan (2008). Alles über die Kunst des Jonglierens. 16. Auflage Köln: DuMont Verlag.

Das Standardwerk des Jonglierens gibt einen anschaulichen und umfassenden methodisch-didaktischen Einblick über die Jongliertechniken mit verschiedenen Geräten (Tücher, Bälle, Ringe, Keulen, Zigarrenkisten, Devil Stick, Diabolo, Tricks mit Hut, Tellerdrehen).

Video-DVD „160 Jonglierballtricks mit 1, 2, 3 und 4 Bällen“ (FQL Publishing Stephan Ehlers)

Die DVD gibt mit Hilfe von Videos einen Einblick in die große Variantenvielfalt und Tricks der Balljonglage mit einem bis vier Bällen für Anfänger und Fortgeschrittene.