



Grundsätzliche Vorbereitungen

Das Jonglieren, der Umgang mit dem Diabolo und die Objektbalance sollten anfangs jeweils in einer extra Sportstunde erklärt und ausprobiert werden, bevor der Lehrer in seinem Unterricht ein Stationentraining mit den aufgelisteten Übungen aufbaut, bei dem die Schüler die entsprechenden (leichten/schweren) Stationen nach Belieben auswählen können.

Tipps zur Jonglage mit dem Tuch/mit dem Ball

Wurfübung:

Die Armhaltung ist so, als würde man ein Tablett halten.

- Mit der Wurfhand leicht Schwung holen (Hand etwas nach unten führen) und bei der Waagrechten den Ball hochwerfen, sodass er in die andere Hand fällt. Dies immer wieder üben, denn anfangs muss man die Hand etwas nach vorne/hinten/zur Seite bewegen, um den Ball zu fangen.
- Dann mit dieser Hand leicht nach unten gehen und den Ball wieder hochwerfen und mit der anderen Hand fangen.

Ein Ball/Tuch:

Mit der rechten Hand den Ball/das Tuch schräg nach links oben werfen und mit der linken Hand fangen (andere Hand analog)

2 Bälle/Tücher:

In jeder Hand ist ein Ball/ein Tuch, dann wie beim Jonglieren mit einem Ball/Tuch mit der rechten Hand den ersten Ball/das erste Tuch schräg nach links oben werfen und bevor er/es den Weg nach unten antritt, wird mit der linken Hand der zweite Ball/das zweite Tuch schräg nach rechts oben geworfen. So ist Platz in der linken Hand, der erste Ball/das erste Tuch wird gefangen und mit der rechten Hand wird der zweite Ball/das zweite Tuch gefangen.

3 Bälle/Tücher:

In der einen (hier: rechten) Hand sind 2 Bälle/Tücher (mit dieser wird auch begonnen) und in der anderen (hier: linken) Hand ist ein Ball/Tuch. Wie oben mit 2 Bällen/Tüchern beschrieben ist, wird begonnen. Der dritte Ball/das dritte Tuch wird dann mit der rechten Hand schräg nach links oben geworfen, bevor der zweite Ball/das zweite Tuch den Weg nach unten antritt. In der linken Hand sind zwei Bälle/Tücher. Dies immer wieder wiederholen. Wenn es gut

Download zur Ansicht



Hinweise zum Kapitel „Handgeschicklichkeit“

Tipps zum Diabolo

Die Stäbe werden in den Händen gehalten, das Diabolo liegt auf dem Seil.
Jetzt die Hände versetzt nach oben und nach unten bewegen.

Hochwerfen:

Beide Arme werden weit auseinandergezogen, sodass sich die Schnur spannt und das Diabolo hochgeschleudert wird.

Fangen:

Ein Stab wird nach oben genommen, dabei bleibt die Schnur gespannt und zielt auf die Mitte des Diabolos.

Tipps zur Teller-Jonglage

Die Stabspitze wird an der kreisförmigen Unterkante eingehängt. Dann wird (nur) aus dem Handgelenk eine kreisende Bewegung mit dem Stab gemacht, sodass der Teller in Schwung kommt. Der Arm bleibt dabei starr. Anschließend lässt man die Stabspitze in die Ausbuchtung hüpfen und macht zu diesem Zeitpunkt keine Kreisbewegungen mehr. Der Teller dreht sich.

Die folgenden Übungen sind so angeordnet, dass es zu jeder Aufgabe eine leichte und eine schwierige Variante gibt.

Übersicht der im Kapitel enthaltenen Übungen

leicht

mittel



schwer

Jonglage

KV 1A Fangen und Werfen











Tip: Der Ball wird bis zur Stirn hochgeworfen. Der Schüler soll immer mit beiden Händen üben, jedoch mit der stärkeren/besseren Hand beginnen.

zur



Hinweise zum Kapitel „Handgeschicklichkeit“

KV 4A	Jonglage mit 2 Tüchern	 	Tipp: farbige Tücher verwenden
KV 4B	Jonglage mit 2 Bällen	 	Tipp: farbige Bälle verwenden
KV 5A	Jonglage mit 3 Tüchern	 	Tipp: Wie oben beschrieben zuerst die Wurfübung durchführen, anschließend erst mit einem Tuch, dann mit 2 Tüchern und wenn das klappt, mit 3 Tüchern jonglieren.
KV 5B	Jonglage mit 3 Bällen	 	Tipp: Wie oben beschrieben zuerst die Wurfübung durchführen, anschließend erst mit einem Ball, dann mit 2 Bällen und wenn das klappt, mit 3 Bällen jonglieren.

Diabolo

KV 1	Werfen	 	Tipp: je nach Wurfhand (rechts/links) Beschreibung anpassen
			Variante: nach dem Hochschleudern eine ganze Drehung machen
KV 2A	Aufzug	 	Tipp: je nach Wurfhand (rechts/links) Beschreibung anpassen
KV 2B	Sprung	 	Tipp: je nach Wurfhand (rechts/links) Beschreibung anpassen

Objektbalance

KV 1			Variante: auch mit mehr Bällen oder anderen
------	--	---	--

Download zur Ansicht



KV 1A Fangen und Werfen



Material

ein Jonglierball



So geht's

- 1 Nimm deinen Ball in eine Hand.
- 2 Wirf den Ball gerade nach oben.
- 3 Fange den Ball wieder mit der gleichen Hand.



KV 1B Liegende Acht



Material

ein Jonglierball



So geht's

- 1 Nimm deinen Ball in eine Hand.

Download zur Ansicht



KV 2A Säule 1



Material

ein Jonglierball



So geht's

- 1 Halte eine Hand in Augenhöhe und lasse sie stabil.
- 2 Die Handfläche zeigt nach unten. Bewege die obere Hand nicht.
- 3 Wirf mit der unteren Hand von unten nach oben mit viel Schwung den Ball in die obere Hand hinein.
- 4 Die obere Hand fängt den Ball und lässt ihn wieder fallen.



KV 2B Säule 2



Material

2 Jonglierbälle



So geht's

- 1 Halte die obere Hand mit der oberen Hand los und wirf den Ball mit der unteren Hand in die obere Hand hinein.

Download zur Ansicht



KV 3A Parallelwurf



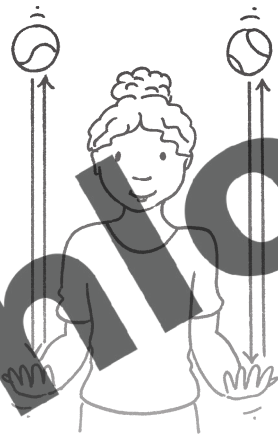
Material

2 Jonglierbälle



So geht's

- 1 Nimm in jede Hand einen Ball. Die Handflächen zeigen nach oben.
- 2 Wirf jetzt beide Bälle nach oben in Höhe deiner Stirn.
Versuche, dass die beiden Bälle gleichzeitig nach oben fliegen.
- 3 Fange beide Bälle gleichzeitig auf und beginne von vorne.



KV 3B Jo Jo



Material

2 Jonglierbälle



So geht's

- 1 Nimm einen Ball in deiner Hand.

zur Ansicht



KV 4A Jonglage mit 2 Tüchern



Material

2 Jongliertücher



So geht's

- 1 Nimm in jede Hand ein Tuch.
- 2 Wirf das erste Tuch mit der rechten Hand schräg nach links oben.
- 3 Bevor es nach unten fällt, wirf mit der linken Hand das zweite Tuch schräg nach rechts oben.
- 4 Fange das erste Tuch mit der linken Hand und das zweite Tuch mit der rechten Hand.
- 5 Beginne von vorne.



KV 4B Jonglage mit 2 Bällen



Material

2 Jonglierbälle



So geht's

- 1 Nimm in jede Hand einen Ball.

Download zur Ansicht



KV 5A Jonglage mit 3 Tüchern



Material

3 Jongliertücher



So geht's

Jongliere zuerst mit einem Tuch, dann mit 2 Tüchern und am Ende mit 3 Tüchern.



KV 5B Jonglage 3 Bällen



Material

3 Jonglierbälle



So geht's

Jongliere zuerst mit einem Ball, dann mit 2 Bällen und am Ende mit 3 Bällen.

Download zur Ansicht



KV 1 Werfen



Material

ein Diabolo mit Holzhandstäben und Schnur



So geht's

- 1 Halte die Stäbe in den Händen und lege das Diabolo in die Mitte des Seiles.
- 2 Bewege deine Hände versetzt auf und ab.
- 3 Wenn du genügend Geschwindigkeit hast, wirf das Diabolo hoch:
Nimm beide Arme weit auseinander, sodass sich die Schnur spannt.
Das Diabolo fliegt hoch.
- 4 Nimm zum Fangen einen Stab höher als den anderen und lasse dabei die Schnur gespannt.



KV 2A Aufzug



Material

ein Diabolo mit Holzhandstäben und Schnur



So geht's

- 1 Halte die Stäbe in den Händen und lege das Diabolo in die Mitte des Seiles.

Download zur Ansicht



KV 2B Sprung



Material

ein Diabolo mit Holzhandstäben und Schnur



So geht's

- 1 Halte die Stäbe in den Händen und lege das Diabolo in die Mitte des Seiles.
- 2 Bewege deine Hände versetzt auf und ab, sodass sich das Diabolo schnell dreht.
- 3 Nimm jetzt deine Arme weit auseinander.
- 4 Nun steigst du von oben mit dem rechten Fuß rechts vom Diabolo auf die Schnur.
- 5 Mache gleichzeitig mit dem linken Stab eine lockere Bewegung auf die rechte Seite, damit du das Diabolo über den Fuß heben kannst.



Download
zur Ansicht



KV 1 Ballbalance auf der Handfläche



Material

3 Jonglierbälle



So geht's

- 1 Halte deine Handfläche waagrecht zum Boden.
Die Handinnenseite zeigt zum Himmel.
- 2 Lege einen Jonglierball nach dem anderen übereinander auf deine Handfläche, sodass keiner herunterfällt.



KV 2A Stabbalance auf der Handfläche



Material

ein Stab (von den Balanciertellern)



So geht's

- 1 Halte deine Handfläche waagrecht zum Boden.

zur Ansicht



KV 2B Balancierteller mit Stab



Material

einen Balancierteller mit Stab



So geht's

- 1 Hänge die Stabspitze an der Unterkante des Balanciertellers ein.
- 2 Mache aus dem Handgelenk mit dem Stab kreisende Bewegungen:
Der Teller kommt in Schwung.
- 3 Lasse die Stabspitze in die Ausbuchtung hüpfen:
Der Teller dreht sich.



Download
zur Ansicht