

9.2 Jonglieren mit 3 Bällen

Wer möchte nicht mit 3 Bällen jonglieren können? Dieser «programmierte Lernweg» eignet sich für selbständiges Lernen der Schülerinnen und Schüler. Vorbereitung: Jonglierbälle basteln oder bereitstellen und bei den 3 Stationen die entsprechende Übungsbeschreibung aufhängen.

In drei Lernschritten lernst du das Jonglieren mit drei Bällen.

Jonglierbälle – selbst gebastelt

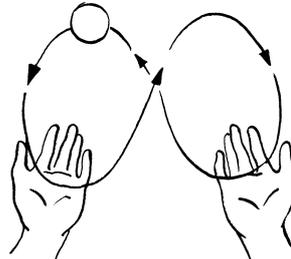
Material: 4 kleinere Ballone pro Jonglierball, Vogelfutter (80 g pro Ball), Trichter, Becken, Klebstreifen, Schere, Waage.

Vorgehen: Am besten wird zu zweit gearbeitet. Den Trichter in den Ballonhals stecken und Vogelfutter einfüllen. Dabei den Ballon über eine Kartonschachtel halten, damit möglichst wenig Vogelfutter verloren geht. Wenn der Ballon schwer genug ist (80 g), den obersten Teil des Ballonhalses (ca. 1 cm) abschneiden und anschliessend den Ballon mit 2–3 Klebstreifen verschliessen. Beim zweiten Ballon den Ballonhals so weit auseinanderziehen, dass der mit Vogelfutter gefüllte Ballon hineingesteckt werden kann. Damit keine Luft im Ballon bleibt, wird er ganz wenig aufgeblasen und anschliessend die Luft von der unteren Seite her wieder hinausgedrückt. Den Ballon ganz unten am Hals abschneiden. Da der Ballon elastisch ist, entsteht ein Loch. Falls am unteren Teil des Ballons etwas Luft verblieben ist, ebenfalls herauspressen. Mit dem dritten und vierten Ballon gleich verfahren wie mit dem zweiten. Darauf achten, dass der erste, mit Vogelfutter gefüllte Ballon unsichtbar bleibt.



1. Jonglieren mit einem Ball: Halte die Hände so auf Bauchhöhe, dass die Handflächen nach oben zeigen. Wirf den Ball in einer liegenden Acht mit kreisenden Bewegungen von Hand zu Hand. Lass den Ball vor der Mitte deines Körpers los und fange ihn aussen, trage ihn zurück zur Mitte und wirf wieder.

- Versuche die Grundform mit geschlossenen Augen und auch im Gehen und Laufen.
- Wirf den Ball in der Achterbewegung unter dem hochgezogenen Knie durch.



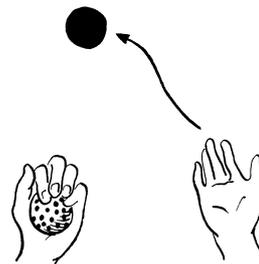
➔ **Tips für dieses Lernprogramm:**

Lies die gestellte Aufgabe genau durch und trainiere bei der Station! Wechsle erst dann, wenn du die jeweilige **Lernkontrolle** erfüllst hast!

Lernkontrolle 1: 10-mal den Ball in einer liegenden Acht ohne Fangfehler kreisen lassen.

2. Zwei Bälle vertauschen: Wirf einen Ball mit der rechten Hand in der liegenden Acht hoch. Anschliessend machst du dasselbe sofort mit der linken Hand, wenn der erste Ball den höchsten Punkt der Flugbahn erreicht hat. Tausche so die beiden Bälle.

- Rhythmisiere, indem du beim Abwerfen bzw. Fangen mitsprichst: «Eins – zwei – fangen – fangen!».
- Halte bereits einen dritten Ball in der rechten Hand, während du die beiden anderen Bälle wirfst.

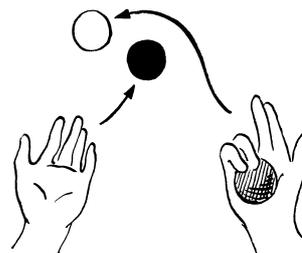


Lernkontrolle 2: 10-mal ohne Fehler die Bälle der beiden Hände nacheinander tauschen.

3. Jonglieren mit drei Bällen: Halte in der rechten Hand 2 und in der linken 1 Ball. Beginne mit der rechten Hand («eins»), dann folgt der Ball der linken Hand («zwei») und zum Schluss der zweite Ball der rechten Hand («drei»). Versuche, die ersten beiden Bälle zu fangen, den dritten lässt du auf den Boden fallen.

- Schliesse die Augen und stelle dir den Ablauf vor.
- Fange auch den dritten Ball.

Lernhilfen: Ein schräges Garagen- oder Geräteraumtor ermöglicht ein langsames, fortgesetztes Rollen der Bälle. Ein Lernpartner kann deine Bälle mit seinen Händen führen.



Lernkontrolle 3: Die 3 Bälle rechts, links, rechts nacheinander aufwerfen und anschliessend alle nacheinander fangen. 3-mal hintereinander ohne Fehler.

Ⓜ **Jonglieren mit 3 Jonglierobjekten:** 20-mal ohne Fehler, wobei drei Versuche gestattet sind.