

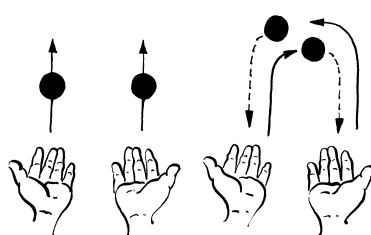
8.6 Jonglieren

Viele Jugendliche wollen mit 3 Bällen jonglieren können. Dazu brauchen sie viel Zeit für variantenreiches Üben, mit 1,2 und 3 Bällen. Übungsgelegenheiten können z.B. als Posten in einem Kreisbetrieb oder als Zusatzaufgabe geschaffen werden. Auch Klassenlager sind geeignete Lernorte.

Wir wollen von- und miteinander das Jonglieren lernen und verbessern.

Spielerisches Üben mit 1 oder 2 Bällen: Die S erfinden mit 1 oder 2 Bällen Jonglierformen, die gegenseitig gezeigt und ausprobiert werden.

- Zu zweit Jonglierformen mit 2 Bällen erproben.
- Verschiedene Bogenwürfe und senkrechte Würfe sowie Kombinationen ausprobieren.
- Während des Jonglierens Zusatzaufgaben lösen: gehen, laufen, sitzen, balancieren (Linie, Langbank...).
- Den Ball von oben fangen («krallen») und so wieder fortgesetzt hochwerfen.

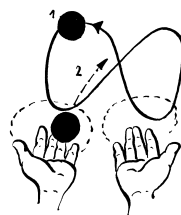


⊙ Jonglierbälle selber machen: Ballon z.B. mit Vogelfutter füllen, einen 2. und 3., evtl. 4. Ballon darüber ziehen.

⚠ Die schwächere Seite mehr üben, da ein fortgesetztes Jonglieren oft an ungenauen Würfen scheitert.

Jonglieren mit zwei Bällen: Die S werfen gleichmäßig, ohne zu wandern (auch auf den Knien) die Form einer «liegenden 8» (Kaskade). Bewegungsrhythmus: Wurf rechts - Wurf links - Fang links - Fang rechts.

- Fortlaufend im Rhythmus einmal rechts einmal links beginnend. Diese Form auch mit Zusatzbewegungen der Wurfhand ausführen.
- Den Bällen nicht mehr mit den Fanghänden entgegen gehen, sondern die Bälle genau in die stillgehaltenen Hände werfen.
- Die S nehmen bereits einen 3. Ball in die rechte, später in die linke Hand und halten ihn fest, während sie wie bisher die beiden andern Bälle werfen.
- Die S versuchen den 3. Ball auch zu werfen.



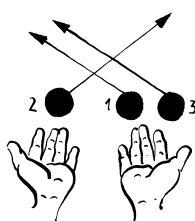
⊙ Grundposition: Ellbogen am Körper, Hände auf Höhe der Ellbogen (Servierbrett tragen)

⚠ **Jonglieren - das ist wichtig:**

- Blick auf Scheitelpunkt der Flugbahn (Höhe: etwas über Augenhöhe) richten.
- Ball auf Ellbogenhöhe fangen.
- Regelmässiger Bewegungsrhythmus
- Bälle bleiben immer in gleicher Ebene vor dem Körper.

Jonglieren mit drei Bällen: 3 Tennisbälle im Dreierwechsel gegen eine Wand rollen: Wurf r - Wurf l - Fang l - Wurf r - Fang r - Fang l.

- Paarweise einander nahe gegenüber stehen: A hält in der Grundposition in jeder Hand einen Ball. B hält seine Hände auf Höhe des Scheitelpunkts und hält links 1 Ball. A wirft von rechts schräg in die rechte Hand von B. B lässt darauf seinen Ball in die frei werdende Hand von A fallen usw.
- Zunehmend rhythmisch, fließend ausführen.
- Mit drei Bällen den Ablauf allein ausführen.

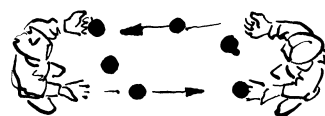


⚠ Als Erleichterung können die Bälle auf einer schiefen Ebene gerollt werden (z.B. am halb geöffneten Geräteraumtor).

Ⓜ Jonglieren mit 3 Bällen: 20-mal fortlaufend re und li den Ball aufwerfen (20-mal jonglieren ohne Fehler).

Jonglieren mit einem Partner: Im Gehen mit einem Ball jonglieren und bei Begegnung den Ball ohne Bewegungsunterbruch mit dem Gegenüber austauschen.

- Paarweise, eng nebeneinander stehend, die Grundform mit zwei Bällen, dann mit drei Bällen üben: A wirft und fängt mit der rechten Hand, B mit der linken. Die Seiten wechseln.
- A jongliert mit drei Bällen. B übernimmt von vorn oder von der Seite im gleichen Rhythmus.
- Paarweise gegenüber, beide mit drei Bällen: Jeder dritte Ball wird dem Partner zugespielt.



⊙ Jonglieren lernen mit Lernprogramm: Vgl. Bro 5/4, S. 60
Jonglieren: Vgl. Bro 5/6, S. 22