

Manege frei L3

Jonglieren mit drei Bällen

- Ziele:
- Die Kaskade mit 3 Bällen erwerben
 - Vorformen des Jonglierens beherrschen
 - Koordinative Fähigkeiten verbessern

Umfang: 2-4 Lektionen

Level / Stufe: L 3 / 5. Klasse

Voraussetzungen: Werfen und fangen von Jonglier- oder Tennisbällen

Stichworte: Jonglage, Feinkoordination, Ballbehandlung, Werfen & Fangen, Kaskade

Jonglierposten

Der nachfolgende Aufbau wird in einem Stationenbetrieb durchgeführt. Die Schülerinnen können dabei zur nächsten Station weitergehen, sobald sie eine Aufgabe beherrschen. Die Postenkarten dazu finden sich am Ende dieses Praxisbeispiels. Die Lehrperson geht mit den Schülerinnen als Einführung alle 5 Posten der Reihe nach durch und gibt die nötigen Hinweise. Die Schülerinnen üben entweder mit Jonglierbällen oder -töchern in der korrekten Grundposition:

- aufrechte Haltung einnehmen
- hüftbreit und locker stehen
- Unterarme 90 Grad anwinkeln
- Innenflächen der Hände zeigen nach oben (nur beim Jonglieren mit Bällen)
- Kopf aufrecht halten mit Blick geradeaus, sodass man die Hände gerade noch im unteren Blickfeld sieht



Hauptteil

1. Gleichmässiges Werfen mit einem Ball

Die Schülerinnen werfen einen Ball von einer Hand in die andere und achten darauf, dass sie den Ball jeweils in einem gleichmässigen Rhythmus hin- und herwerfen. Sie werfen den Ball leicht über Augenhöhe und fangen ihn in der Grundposition wieder.

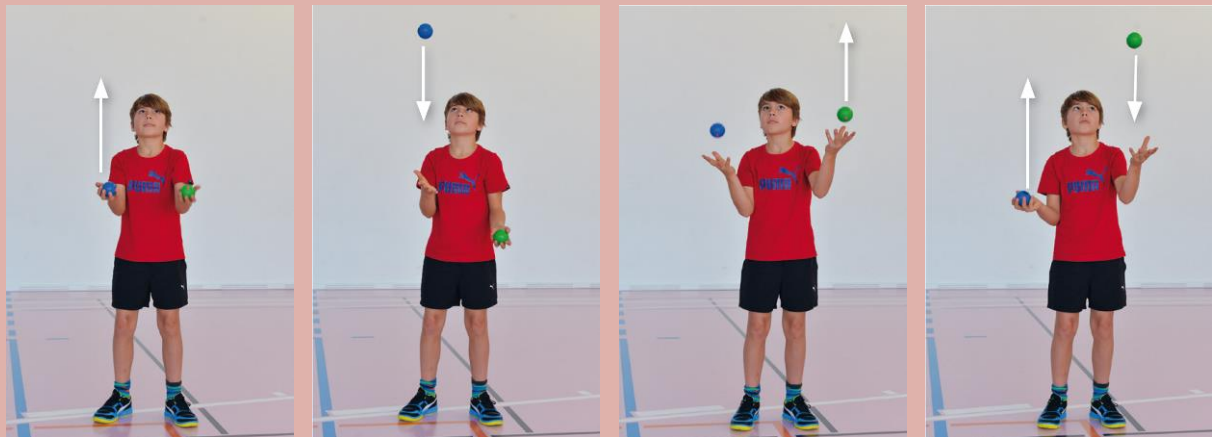
Die Schülerinnen üben, bis sie den Ball mit beiden Händen jeweils 10 Mal in einem gleichmässigen Rhythmus von der einen in die andere Hand werfen können.



2. Rhythmus mit 2 Bällen (gegengleich)

Die Schülerinnen werfen 2 Bälle abwechselnd senkrecht auf. Kurz bevor der eine Ball den höchsten Punkt erreicht hat, werfen die Schülerinnen den anderen Ball auf und fangen ihn wieder mit der gleichen Hand. Der linke Ball bleibt auf der linken Seite, der rechte Ball bleibt auf der rechten Seite. Die Schülerinnen werfen die Bälle jeweils leicht über Augenhöhe und fangen sie in der Grundposition wieder auf.

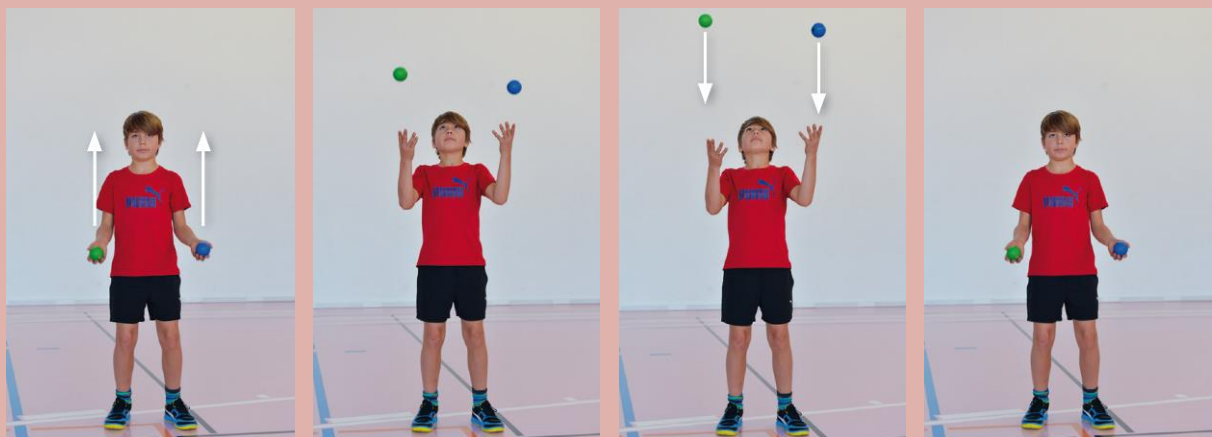
Die Schülerinnen üben, bis sie die Bälle 10 Mal fließend und in gleichmässigem Rhythmus hochwerfen und wieder fangen können.



3. Rhythmus mit 2 Bällen (gleichzeitig)

Die Schülerinnen werfen 2 Bälle gleichzeitig hoch und fangen sie wieder. Der linke Ball bleibt auf der linken Seite, der rechte Ball bleibt auf der rechten Seite. Die Schülerinnen werfen die Bälle leicht über Augenhöhe und fangen sie in der Grundposition wieder.

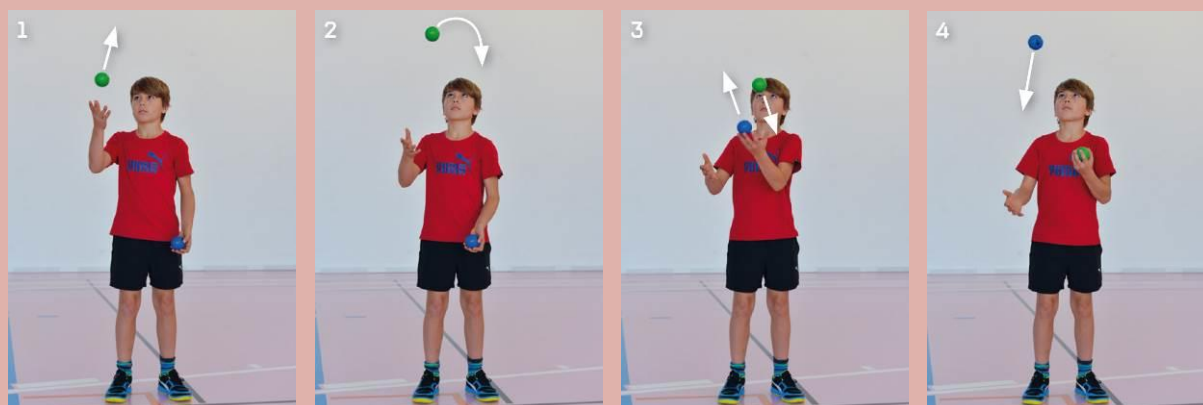
Die Schülerinnen üben, bis sie die Bälle 10 Mal fließend und in gleichmässigem Rhythmus hochwerfen und wieder fangen können.



4. Mit 2 Bällen jonglieren

Die Schülerinnen jonglieren mit 2 Bällen, indem sie diese nacheinander überkreuzt aufwerfen. Den ersten Ball werfen sie mit der rechten Hand schräg nach oben (1). Sobald dieser den höchsten Punkt erreicht hat (2), werfen die Schülerinnen den anderen Ball mit der linken Hand schräg nach oben (3). Den ersten Ball fangen sie mit der linken Hand (4) und den zweiten mit der rechten Hand. Der Abstand der Bälle zum Körper bleibt während der Übung konstant. Nach den beiden Würfen ruhen die Bälle in der jeweils anderen Hand. Beim nächsten Versuch beginnen die Schülerinnen mit der anderen Hand.

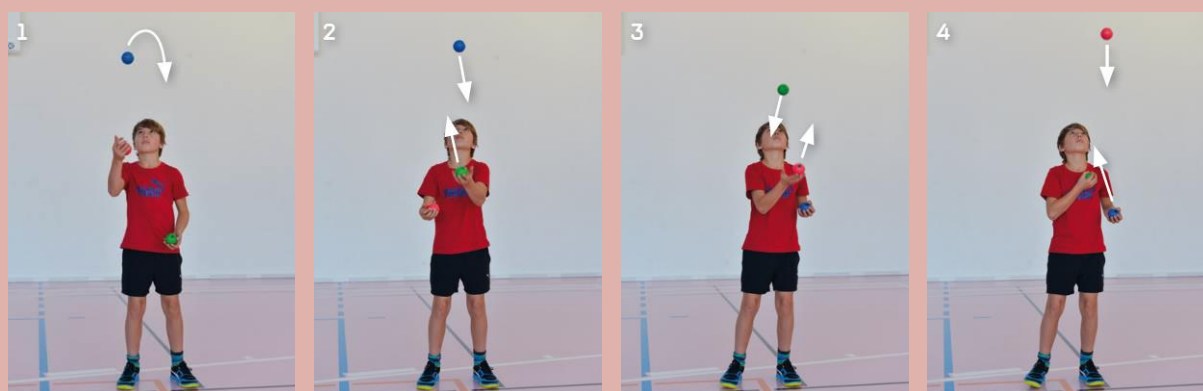
Die Schülerinnen üben, bis sie mit beiden Händen 10 Mal beide Bälle auf dieselbe Höhe hochwerfen und wieder fangen können.



5. Mit 3 Bällen jonglieren

Die Schülerinnen jonglieren mit 3 Bällen. Sie beginnen mit 2 Bällen in der einen und einem Ball in der anderen Hand. Sie werfen den vorderen Ball (blau) mit der Hand, in der sie 2 Bälle halten, diagonal hoch (1). Kurz bevor dieser den höchsten Punkt erreicht hat (2), werfen sie den Ball (grün) in der anderen Hand auf (und zwar unter dem zuvor geworfenen Ball hindurch). Dadurch ist diese Hand frei, um den zuerst geworfenen Ball zu fangen. Kurz bevor der zweite Ball am höchsten Punkt angekommen ist, werfen sie den dritten Ball auf (rot, 3) und der zweite (grün, 4) sowie anschliessend auch der dritte Ball werden wieder gefangen.

Sobald die Schülerinnen die 3 Bälle 10 Mal hochgeworfen und wieder gefangen haben (zumindest die ersten beiden Bälle), versuchen sie ohne Unterbruch weiterzujonglieren. Sie werfen somit den ersten Ball wieder hoch, bevor sie den dritten auffangen.



Material: 1-3 Jonglierbälle pro Schülerin

Zirkus-Posten

Nicht alles Material, das in den folgenden Zirkus-Posten verwendet wird, gehört zum Grundinventar einer Schulsporthalle. Die Lehrperson passt die Anzahl der Posten dem verfügbaren Material an und nimmt bei Bedarf weitere themenverwandte Inhalte (Balancieren, Seilspringen etc.) hinzu.

1. Diabolo

Die Schülerinnen lassen das Diabolo am Boden auf eine Seite rollen und heben es dann mit dem Seil an. Anschliessend verleihen sie dem Diabolo durch schnelle Beschleunigungsbewegungen mit einem Stock die nötige Rotation für die Stabilität. Wenn es sich seitlich verdreht, können die Schülerinnen einen Stab leicht nach vorne halten. So dreht das Diabolo wieder in die korrekte Position zurück.



Variante:

Als Erschwerung werfen die Schülerinnen das Diabolo mittels Auseinanderreissen der Arme hoch. Dabei lassen sie während der Flugphase die Schnur gespannt und zielen mit einem Stab zur Mitte des herunterkommenden Diabolos. Im Moment des Kontakts federn sie das Diabolo ab, indem die Schnur mit dem Diabolo mitgeht und die Arme näher zusammenkommen.



2. Jonglierteller

Die Schülerinnen hängen den Teller mit dem unteren Rand am Stab ein und versetzen ihn mittels kreisender Bewegungen im Handgelenk in Rotation. Nicht der Teller soll sich um die Spitze drehen, sondern die Spitze des Stabes beschreibt im Teller einen Kreis. Das Handgelenk stellt den Drehpunkt dar. Dadurch hebt sich der Teller ab und die Schülerinnen können die Kreisbewegung abbrechen. Die Stabspitze wird dann in die markante Ausbuchtung in der Mitte des Tellers gebracht, der sich weiterdreht.

Variante:

Die Schülerinnen werfen den Teller als Erschwerung hoch. Hierfür muss er genügend schnell rotieren. Für das Fangen zielen die Schülerinnen mit der Stabspitze auf die Ausbuchtung und federn den Teller beim Auftreffen ab, indem sie mit dem Teller nach unten gehen.



3. Devil Stick

Zum Kennenlernen legen die Schülerinnen den konischen Stab auf beide offenen Handflächen (1), werfen ihn hoch und fangen ihn wieder. Sie können dem Stab beim Aufwerfen auch eine halbe (2) oder eine ganze Drehung (nach links oder rechts) verleihen und ihn dann wieder mit beiden Händen fangen (3). Beim Fangen halten sie den Stab nicht fest, sondern lassen ihn in den offenen Handflächen landen.



Die Schülerinnen nehmen nun die beiden Handstäbe dazu und balancieren den grossen, konischen Stab darauf. Sobald er durch das waagrechte Halten der Stäbe nicht mehr wegrollt, versuchen die Schülerinnen, dieselben Übungen durchzuführen, die sie zuvor auf den Händen gemacht haben.



Zum Erlernen der Endform legen die Schülerinnen die Handstäbe noch einmal zur Seite. Sie stellen den konischen Devil Stick senkrecht auf den Boden und halten ihn über der Mittellinie zwischen beiden Handflächen, ohne zuzugreifen. Sie schubsen ihn nun zwischen ihren Händen hin und her sowie gleichzeitig nach oben, sodass er sich immer weiter vom Boden abhebt. Wenn sie das beherrschen, versuchen sie ihre Hände weiter voneinander zu entfernen.



Als weitere Annäherung an die Endform nehmen die Schülerinnen wieder die Handstäbe und machen dieselbe Übung, wie zuvor beschrieben, bis sie den Devil Stick hin- und herpendeln können, indem sie ihn mit nach oben gerichteten rhythmischen Beschleunigungsbewegungen begleiten.

Variante: Die Schülerinnen werfen sich den Devil Stick mit Hilfe der Handstäbe zu und versuchen ihn auf diesen auch wieder zu fangen (abfedernde Bewegung ausführen).



4. Stab balancieren

Die Schülerinnen balancieren einen Stab auf verschiedene Arten und mit verschiedenen Körperteilen. Sie halten ihn zum Beispiel auf einem Finger, auf der Hand, auf dem Fuss, dem Knie oder auf der Nase im Gleichgewicht.

Varianten:

- Die Schülerinnen balancieren den Stab in Bewegung.
- Sie werfen den balancierten Stab leicht auf und fangen ihn wieder.
- Sie übergeben den balancierten Stab jemandem.
- Die Schülerinnen balancieren
- 2 Stäbe gleichzeitig.



5. Reifen

Die Schülerinnen führen verschiedene Kunststücke mit einem Reifen aus:

- Sie rollen den Reifen langsam nach vorne und schlüpfen hindurch, während er rollt, ohne ihn zu berühren.
- Sie lassen den Reifen um verschiedene Körperteile kreisen.

Variante:

Die Schülerinnen rollen den Reifen durch eine schnelle Bewegung aus dem Handgelenk mit einem Rückwärtsdrall nach vorne (bis über eine gewisse Linie), sodass er wieder zurück zu ihnen rollt. Als Erschwerung kann der Reifen beim Zurückkommen mit dem Fuss aufgespickt und gefangen werden oder die Schülerinnen schlüpfen wie bei der Grundaufgabe hindurch.



6. Fussjonglage/Footbag

Die Schülerinnen jonglieren mit einem Softball, einem Footbag oder mit einem Fussball. Dazu benützen sie die Füsse, Knie, Schultern oder den Kopf.

Varianten:

- Die Schülerinnen legen jonglierend eine bestimmte Strecke zurück.
- Die Schülerinnen jonglieren zu zweit oder in der Gruppe im Kreis.
- Die Schülerinnen erfinden kleine Kunststücke oder Abläufe und stellen diese einander vor.



Material:

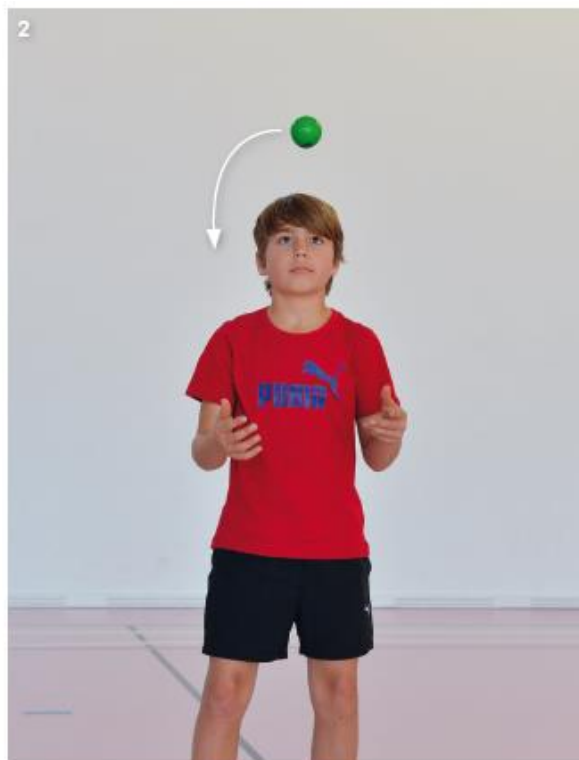
- Diabolos
- Jonglierteller
- Devil Sticks
- Gymnastikstäbe
- Reifen
- Softbälle/Footbags

Organisationshilfen / Methodisch-didaktische Hinweise

- Ablauf Jonglierposten: Die Postenblätter können als Parcours-Beschrieb an den Wänden oder an Malstäben befestigt werden. Die Schülerinnen durchlaufen den Parcours selbstständig und gehen zum nachfolgenden Posten, wenn der vorhergehende erfüllt wurde.
- Die Jonglierposten können auch in Halbklassen durchgeführt werden. Eine Klassenhälfte absolviert in einem Hallenteil ein Spiel, die andere jongliert.
- Neben Jonglierbällen können auch Footbags (Hacky Sacks), Tücher, Wurfballs oder Tennisbälle verwendet werden. Ein regelmässiger Wechsel des Materials erhöht die Sicherheit in den Bewegungen.
- In den Übungen wird oft eine Hand oder eine Seite als Beginnerhand/-seite deklariert. Selbstverständlich kann die Übung jeweils auch mit der anderen Hand oder auf der anderen Seite begonnen werden. Dies fördert die für koordinative Aufgaben wichtige Beidhändigkeit.
- Damit die Schülerinnen die Bälle nach oben und nicht nach vorne werfen, stellen sie sich vor eine Wand.
- Die Schülerinnen sollen die Bälle jeweils aussen fangen und innen, nahe der Körpermitte, wieder hochwerfen. Die Hände bewegen sich somit kreisförmig.
- Damit das Werfen und Fangen rhythmisch erfolgt, kann beim Werfen laut mitgezählt werden.

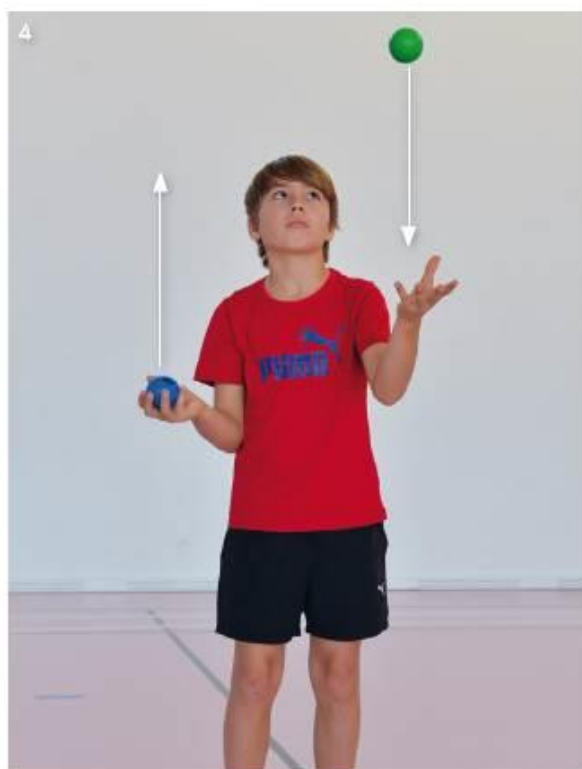
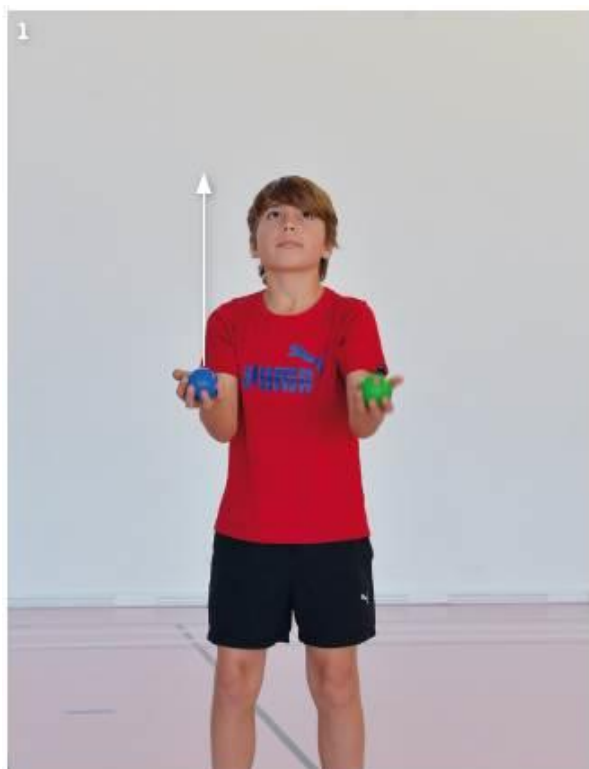
Posten 1

Gleichmässiges Werfen mit einem Ball



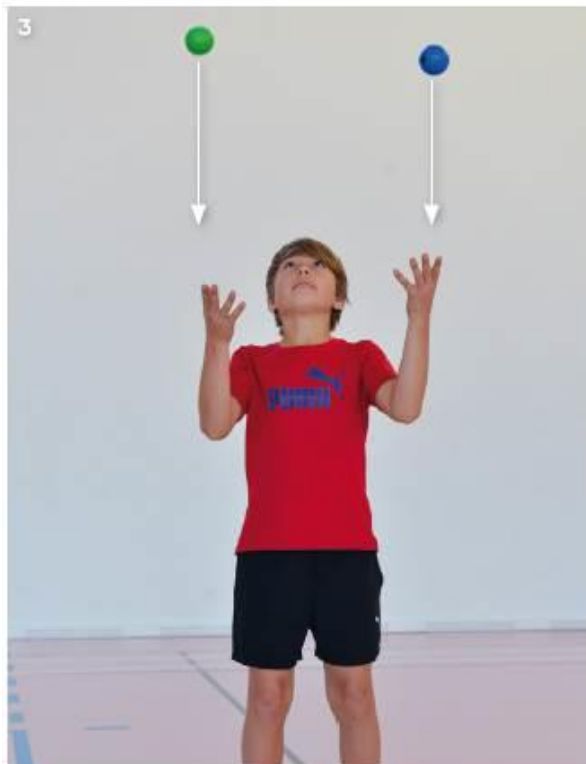
Posten 2

Rhythmus mit 2 Bällen (gegengleich)



Posten 3

Rhythmus mit 2 Bällen (gleichzeitig)



Posten 4

Mit 2 Bällen jonglieren



Posten 5

Mit 3 Bällen jonglieren

