



MITEINANDER JONGLIEREN

HOLT EUCH DEN JONGLIERBUTTON!

 **DER AUTOR**



Christoph Walther (Dr.) ist Lehrer für Mathematik und Sport und ist in der Lehrkräfteausbildung tätig. Seit der dritten Klasse ist er vom Jonglierfieber erfasst und jongliert am liebsten zu zweit acht Bälle.

INHALT

Einstieg in das Jonglieren mit Schülerinnen und Schülern	3
Informationen für die Lehrkraft	3
Wie funktioniert Jonglieren?	4
Warum Jonglieren?	4
Der "Jonglieren!"-Button	5
Die Unterrichtsreihe: Vom Zuwerfen zur 3-Ball-Kaskade	6
Vorbereitung	6
DS 1 - Partnerjonglage mit den Pandas	7
DS 2 - Partnerjonglage vertiefen	11
DS 3 - wie lernt man Jonglieren?	14
Weitere Bausteine zum Jonglieren im Unterricht	17
Jonglierübungszeit als offener Anfang von Sportstunden	17
Übungen und Tricks mit 2 Bällen für zwischendurch	17
Jonglier-Challenges für die ganze Gruppe	18
Ausblick	19

WIMASU
PROBEMATERIAL

IMPRESSUM

© WIMASU.de 2018 Janes Veit und Christoph Walther GbR
Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur
mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

<https://wimasu.de/shop/jonglieren>

1. Version

Redaktion: Christoph Walther, Janes Veit | Lektorat: Leif Boe | Illustrationen: Julia Schäfer,
Christoph Walther | Fotos: Christoph Walther, Janes Veit | Satz und Layout: new office

DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Walther, Ch. (2018). Miteinander Jonglieren - Holt euch den Jonglierbutton!
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter
<https://www.wimasu.de/shop/jonglieren>

Dem Jonglieren werden weiterhin eine Vielzahl **positiver Effekte** zugeschrieben: Dies sind z. B. die Schulung der motorischen Fähigkeiten, der Reflexe und des Konzentrationsvermögens (Treiber, 1995, S. 6). Finnigan (2000, S. 490) widmet dem Jonglieren im Bezug auf die Gesundheit ein ganzes Kapitel, in dem er insbesondere die meditative und die positive Wirkung auf die körperliche Haltung betont. Eine Studie von Jansen und Pietsch (2009) bestätigt die positive Wirkung eines Jongliertrainings von drei Monaten auf die spezifische räumlich-kognitive Fä-

higkeit. Hinzu kommt die hohe Motivation sich zu bewegen, die Jongliergeräte aller Art (z. B. Diabolo, Devil-Stick, Cigar-Boxes, Jo-Jo etc.) auf die Lernenden ausüben (vgl. Bender, 2008, S. 11).

Jonglieren kann als beispielhafter Inhalt von Bewegungskunstunterricht gesehen werden, der Anlass für „schwieriges, kreatives, ‚schönes‘ und gemeinsames Sich-Bewegen“ ist (Bähr, 2009, S. 7). Darum lasst uns die Bälle werfen.

DER „JONGLIEREN!“ - BUTTON



Der „Jonglieren!“ - Button wird an erfolgreiche Jongleure und Jongleurinnen vergeben, wenn sie 30 Würfe in Form der 3-Ball-Kaskade demonstrieren können. Pro Tag können maximal 2 Prüfungsversuche gestartet werden.

Bitte und Hinweis: Alternativ können schwächere Schülerinnen und Schüler die 30 Würfe mit drei Bällen als Partnerjonglage demonstrieren und dafür den Jonglierbutton erhalten. Ein Aufweichen der Regeln für den Jonglierbutton sollte möglichst vermieden werden. Jonglierbuttonträgerinnen und -träger KÖNNEN Jonglieren.



Levelübersicht

Level 1 - Zuwerfen eines Balls

Stellt euch zu zweit mit einem Ball ca. zwei Armlängen auseinander auf und werft euch den Ball von unten 10-mal zu. Sucht euch einen neuen Partner oder eine neue Partnerin, wenn ihr 10-mal ohne Fallenlassen hin- und hergeworfen habt oder nach 10 Versuchen.

Levelregeln 1 (Dienen auch als Beobachtungspunkte für die Lehrkraft)

- Immer von unten werfen
- Nicht zu weit auseinander stehen (zu eng steht fast niemand)
- Wurfweite optimieren: Höher werfen = mehr Zeit, kürzer werfen = weniger fehleranfällig

Zunächst sollten generelle Tipps auf einem Whiteboard oder Plakat gesammelt werden und nach ca. 10 – 15 min kann das zweite Level angeboten werden. Dabei ist es wichtig, dass man mit neuen Partnerinnen oder Partnern immer zuerst 5-6 Würfe mit einem Ball testet und dann Level 2 mit zwei Bällen übt.

Level 2 - Tauschen von 2 Bällen

Im Plenum sollten die Spielregeln vorgelesen und demonstriert werden. Natürlich kann vorher eine kurze Ausprobier-/Murmelrunde stattfinden, was die Regeln denn bedeuten könnten. Die Levelregeln aus dem ersten Level gelten natürlich weiterhin.

Levelregeln 2

- Die Bälle dürfen nicht gleichzeitig geworfen werden!
- Abwechselndes Anfangen der beiden Partnerinnen bzw. Partner („Erst du, dann ich“ vs. „Erst ich, dann du“)

Tipps und Beobachtungspunkte für die Lehrkraft:

- Klares Nacheinander-Werfen – Sprachlich unterstützen durch Mitzählen, ich/du sagen etc.
- Den zweiten Ball werfen, wenn der erste in der Mitte ist
- Nicht zu spät werfen
- Absprachen treffen, um das Aneinanderstoßen zu vermeiden:
Z. B. Einer wirft höher, einer wirft rechts einer links

Nach ca. 30 min können die ersten Schülerinnen bzw. Schüler mit Level 3 anfangen, das kurz vorgestellt allerdings zur Bearbeitung für alle freigestellt wird, sollte man Level 2 sicher mit verschiedenen Partnerinnen oder Partnern beherrschen. Nicht alle können dieses Level in der ersten Doppelstunde realisieren. Auch hier ist es wichtig, sich mit jeder Partnerin oder jedem Partner kurz mit 5-6 Würfeln aus Level 1 und Level 2 „einzuspielen“. Auf allen Levels soll nun versucht werden, **möglichst lange „Runs“ ohne Fallenlassen** zu schaffen. Dabei gilt es auch wieder, dass nach spätestens 5 Versuchen die Partnerinnen oder Partner gewechselt werden.

Level 3 - Partnerjonglage mit 3 Bällen

Aufgabe: Nehmt zu zweit drei Bälle auf und werft die drei Bälle zu.

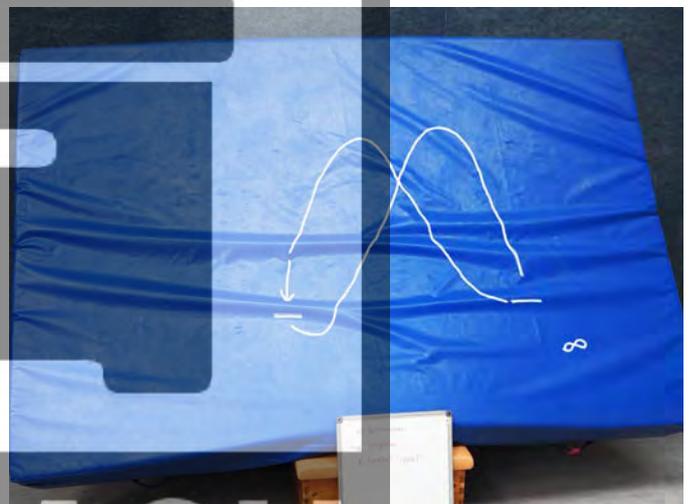
Levelregeln 3:

- Der Partner oder die Partnerin mit 2 Bällen wirft zuerst.
- Jeder hat immer nur einen Ball in der Hand und der dritte Ball ist in der Luft.

 **Tipps und Beobachtungspunkte für die Lehrkraft:**

- Ersten Ball schön hoch werfen (über Kopfhöhe)
- Mitzählen bzw. verbale Hilfen verwenden!
- Auf das Fangen konzentrieren, nicht dem eigenen Wurf hinterhergucken (bringt nichts ☺)
- Auf die Hand des Partners oder der Partnerin vor dem Körper werfen, oft wird in Richtung Schulter/Brust/Kopf geworfen
- Ein Level zurückgehen
- **Tricks für Fortgeschrittene:** Mit neuen Partnerinnen oder Partnern üben, mit mehr als 2 Partnerinnen bzw. Partnern versuchen, in Sternform zu fünft, mit 6 Bällen: links 3, rechts 3 synchron/asynchron, einen Ball höher werfen und eine Drehung/Rolle/etc. machen. Diese Tricks können für den weiteren Verlauf des Jonglierens in der Klasse relevant werden.

Am Ende dieser Sequenz lässt sich demonstrieren, wie das Jonglieren alleine möglich ist, indem deutlich gemacht wird, dass beim Jonglieren alleine die linke Hand einem Partner und die rechte Hand dem anderen Partner entsprechen. Das Prinzip bleibt gleich. Der Lernweg zur Kaskade alleine funktioniert genauso wie bei der Partnerjonglage! Erst ein, dann zwei, abschließend drei Bälle. Das **Grundmuster des Jonglierens** sollte festgehalten werden! Dazu kann entweder eine Lehrerdemonstration über das Jonglieren von drei Bällen dienen oder das Aufzeigen der Kaskade auf einem schräg gestellten Weichboden. Dabei kann auch eine liegende Acht mit Kreide aufgezeichnet werden.



Das Grundmuster des Jonglierens auf einem Weichboden darstellen.

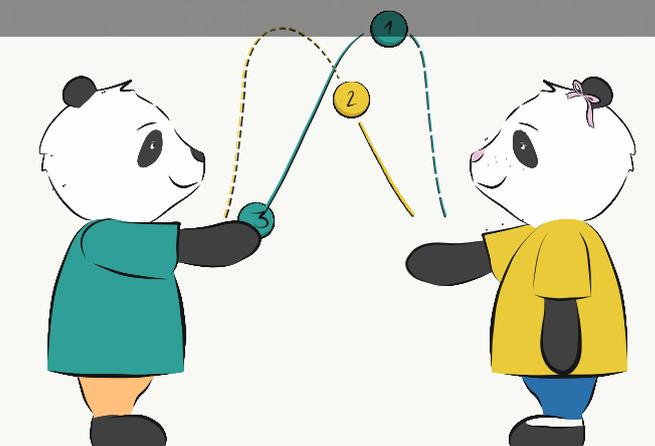
 **ABSCHLUSS**

Blitzlicht: Erzählt von euren erfolgreichsten Runs. Mit welchem Partner bzw. welcher Partnerin, welches Level, wie viele Wiederholungen?

 **HAUSAUFGABE:**

Einen Ball an einem Tag 100-mal von einer zur anderen Hand hin- und herwerfen ohne fallen zu lassen.

WIMASU
PROBEMATERIAL



Level 3: Jonglieren zu zweit mit drei Bällen

DS1 - Spickzettel zur Partnerjonglage

PHASE	INHALT
1. Einstieg	<p>Ziel: Jonglieren zu zweit Hinweis: Umgang mit den Bällen, hin- und herwerfen, streicheln, fangen, bitte NICHT kneten, kneifen, treten, schlagen (was man eben nicht mit seinen Freunden macht ☺)</p>
2. Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> • Jeder einen Ball, Musik an und Bewegungsaufgaben, bei Musik aus → STOPP • Ball hochwerfen, fangen, einhändig, beidhändig, nach hinten, zur Seite, hinter dem Rücken, unter dem Bein • Schattenlaufen (Selbst Kombinationen entwickeln lassen)
Level 1 Pandakarte	<p>Mind. 3 verschiedene Partnerinnen bzw. Partner</p> <p>Aufgabe: Stellt euch zu zweit mit einem Ball ca. zwei Armlängen auseinander auf und werft euch den Ball von unten 10-mal zu. Sucht euch einen neuen Partner oder eine neue Partnerin, wenn ihr 10-mal ohne Fallenlassen hin- und hergeworfen habt oder nach 10 Versuchen.</p> <p>Generelle Ideen für alle Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Flugbahn der liegenden Acht etwas über Kopfhöhe • das Unterstützen des Rhythmus durch verbale Hilfen <p>Levelregeln 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • immer von unten werfen • Nicht zu weit auseinander stehen (zu eng steht fast niemand) <p>Weitere Aufgaben zur Differenzierung auf Level 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wurfweite optimieren: höher werfen = mehr Zeit, kürzer werfen = weniger fehleranfällig • Werfen und fangen mit beiden Händen • Werfen und fangen mit einer Hand • Werfen und fangen mit der schwachen Hand • Werfen und fangen immer abwechselnd von einer Hand in die Andere • Zuwerfen mit variabler Höhe und Entfernung (Finden des perfekten Abstandes)
Level 2	<p>Tauschen von 2 Bällen</p> <p>Levelregeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Bälle dürfen nicht gleichzeitig abgeworfen werden! • Abwechselndes Anfangen der beiden Partnerinnen bzw. Partner („Erst du, dann ich“) <p>Differenzierung und Tipps</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfacher: werfen und fangen mit beiden Händen • Schwieriger: werfen und fangen mit einer Hand • Klares Nacheinander-Werfen • Den zweiten Ball werfen, wenn der erste in der Mitte ist • Nicht zu spät werfen • Absprachen treffen • Tricks: Unter dem Bein durchfangen/werfen, Überkopfwürfe, hinter dem Rücken fangen/werfen
Level 3	<p>Reflexion (im Sitzkreis)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie lässt du deinen Papierflieger fliegen? Kinder beschreiben Bewegungsablauf, evtl. mit Hilfe einer Aufgabe (z. B. Zielfliegen). • Evtl.: An welchen Sport erinnert dich diese Bewegung?
3. Abschluss	Abbau

TYPISCHE PROBLEME

PROBLEM	IST SCHLECHT, WEIL...	MÖGLICHE TIPPS
Man wirft die Bälle nach vorne und muss hinterherlaufen.	...man dadurch in Zeit- und Präzisionsdruck kommt. ...die Würfe schlechter und unruhiger werden.	Versuche bewusst leicht nach hinten zu werfen. Stell dich vor eine Wand und versuche, dass die Bälle die Wand nicht berühren.
Die Bälle werden hoch oben gefangen (z. B. auf Schulter- oder Brusthöhe), die Hände wandern nach oben.	...man sich dadurch Zeit nimmt, um Bälle sauber zu werfen und zu fangen.	Versuche deine Ellenbogen am Körper zu lassen. Fange die Bälle weiter unten. Konzentriere dich zunächst noch einmal mit einem/zwei Bällen darauf, die Hände unten zu lassen.
Unrhythmisches Fangen und Werfen	...man dadurch nicht in einen Flow kommt. ...man dadurch in Zeitdruck während „kurzen“ Phasen gerät.	Zähle deine Würfe laut mit (1 und 2 und 2 und 3 und...), dabei bedeutet eine Zahl ein Wurf aus einer Hand und das „und“ ist der Wurf aus der anderen Hand. Alternativ jede Hand zählen (1, 2, 3,...).
Eine Hand wirft viel zu flach.	...man dadurch keinen Rhythmus bekommt. ...man dadurch in Zeitdruck gerät und oft nach vorne wirft (s.o.).	Übe noch einmal das Tauschen von zwei Bällen, wirf mit der Hand, die zu niedrig wirft, zuerst. Konzentriere dich auf die „niedrige“ Hand.
Klassiker – eine Hand übergibt den Ball ☺	...noch in einem alten motorischen Muster gefangen wird und man so keine Kaskade jonglieren kann.	Gehe zurück zu Level 1 und 2 und trainiere deine übergibende Hand ☺ sorry!!! Jongliere noch einmal mit einem Partner oder einer Partnerin und trainiere mit beiden Händen.

 Am deutlichsten werden bestehende Probleme oft bei einer kurzen Ansicht eines eigenen Videos.

ABSCHLUSS

Abschließend sollten die Schülerinnen und Schüler im Plenum von ihren besten „Runs“ erzählen und der Jonglierbutton kann vorgestellt werden.

WEITERE BAUSTEINE ZUM JONGLIEREN IM UNTERRICHT

Im Weiteren sollte darauf verzichtet werden, komplette Doppelstunden mit Jonglieren zu füllen, damit der Sportunterricht nicht zu einseitig wird. In den ersten 2 bis 3 Doppelstunden, in denen bereits auf das Jonglieren fokussiert wurde, zeigt sich häufig wie jonglierbegeistert die Schülerinnen und Schüler sind. Hier haben wir wechselnde Erfahrungen gemacht. In einigen Klassen brach ein regelrechtes Jonglierfieber aus. Unser Rekord ist, 26 von 30 Schülerinnen und Schülern einer Klasse mit einem Jonglierbutton auszustatten. Wir freuen uns über ähnliche Quoten und verleihen auf Anfrage gerne Preise J. In anderen Klassen wurde Jonglieren als anstrengend und weniger beliebt aufgefasst. Dennoch sollte das Jonglieren immer wieder aufgegriffen werden, um den Schülerinnen und Schülern Übungszeit im Unterricht zu geben. Abschließend stellen wir drei Bausteine vor:

JONGLIERÜBUNGSZEIT ALS OFFENER ANFANG VON SPORTSTUNDEN

Schon zu Beginn der Stunde holt ein Schüler oder eine Schülerin die Kiste mit Jonglierbällen bei der Lehrkraft ab und sobald die Halle betreten werden darf, werfen alle die Bälle in Kaskaden durch die Luft. Es ist wichtig, immer wieder auf eine sorgsame Benutzung der Bälle hinzuweisen und die Pandakarten mit den wichtigsten Regeln präsent zu halten.

ÜBUNGEN UND TRICKS MIT 2 BÄLLEN FÜR ZWISCHENDURCH

Folgende Stationskarten können für eine Ministationsarbeit eingesetzt werden, um den Umgang mit zwei Bällen zu schulen. Obwohl einige noch nicht gut genug zwei Bälle werfen können, üben viele schon an der 3-Ball-Kaskade, da sie gerne Fortschritte sehen wollen. Um dieses Dilemma anzugehen, haben wir Stationskarten mit „herausfordernden“ 2-Ball-Übungen zusammengestellt, die den Fokus zurück auf zwei Bälle legen und somit viele Schülerinnen und Schüler dort abholen, wo sie eigentlich noch stehen.

Ball-Tricks mit 1 und 2 Bällen
TRICK 1 - SCHWUNGVOLLE ACHT

- Start mit einem Wurf zu anderen Hand
- Fange den Ball am höchsten Punkt ab und trage den Ball nach unten.
- Wiederhole das oben Abfangen mit der anderen Hand.

1

Ball-Tricks mit 1 und 2 Bällen
TRICK 2 - HOPP UND KLATSCH

- Wurf einen Ball genau nach oben
- Während der Ball fliegt, soll mit dem anderen Ball kurz geklatscht werden.
- Wiederhole die Aufgabe mit der anderen Seite.

2

Ball-Tricks mit 1 und 2 Bällen
TRICK 3 - DURCHKREUZEN

- Wirf einen Ball schräg nach oben.
- Während der Ball fliegt kreuzt die andere Hand mit dem Ball über die Wurfhand.
- Der hochgeworfene Ball wird unter dem Arm gefangen. Wiederhole auf der anderen Seite.

3

Ball-Tricks mit 1 und 2 Bällen
TRICK 4 - KNOTEN

- Wirf beide Bälle genau nach oben.
- Kreuzt die Arme und fange die Bälle mit gekreuzten Armen.
- Wirf die Bälle mit gekreuzten Armen hoch.
- Kreuzt die Arme aus und fange die Bälle.

4

Ball-Tricks mit 1 und 2 Bällen
TRICK 5 - FOLLOW

- Wirf einen Ball genau nach oben
- Folge dem fliegenden Ball mit der anderen Hand, die den Ball festhält.
- Wiederhole die Aufgabe mit der anderen Seite.

5

Ball-Tricks mit 1 und 2 Bällen
TRICK 6 - ÜBERKREUZEN

- Kreuzt deine Arme. Wirf den Ball der unteren Hand genau nach oben.
- Während der Ball fliegt, kreuzt mit der Wurfhand über die andere Hand.
- Fange den Ball mit der gleichen Hand, mit der du geworfen hast über dem anderen Arm auf.

6

JONGLIEREN LERNEN

VON DER PARTNERJONGLAGE ZUR 3-BALL-KASKADE



Illustrationen:
Julia Schäfer

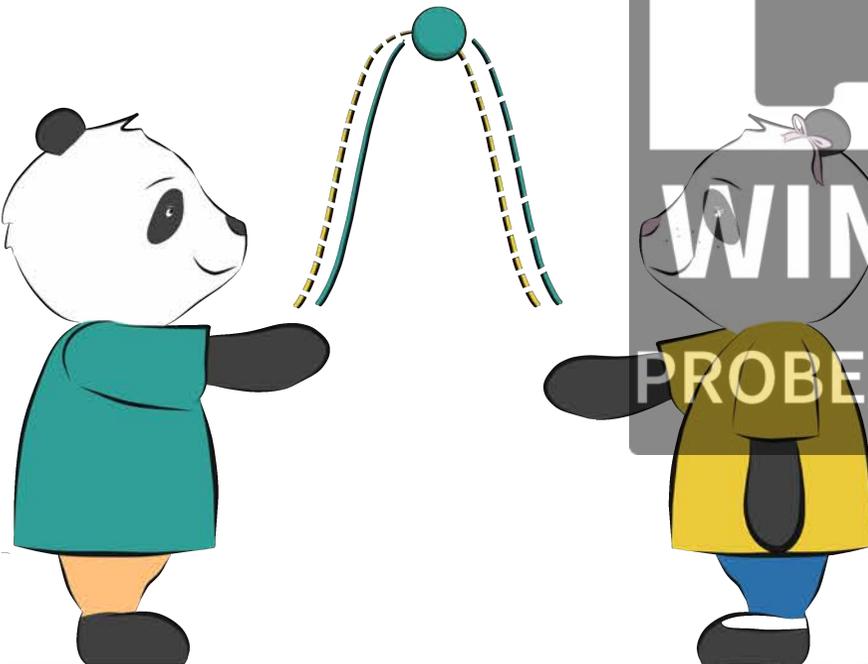
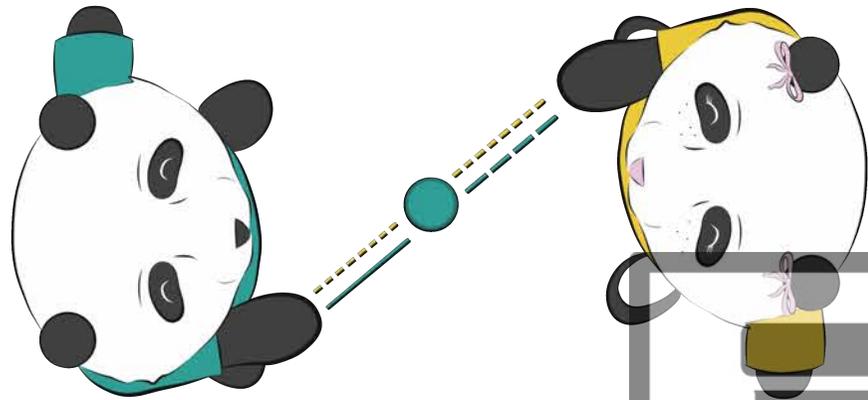
LEVEL 1

Spielregeln

- Flugbahn über Kopfhöhe!
- Immer von unten werfen

Variante:

- Werft und fangt nur mit einer Hand





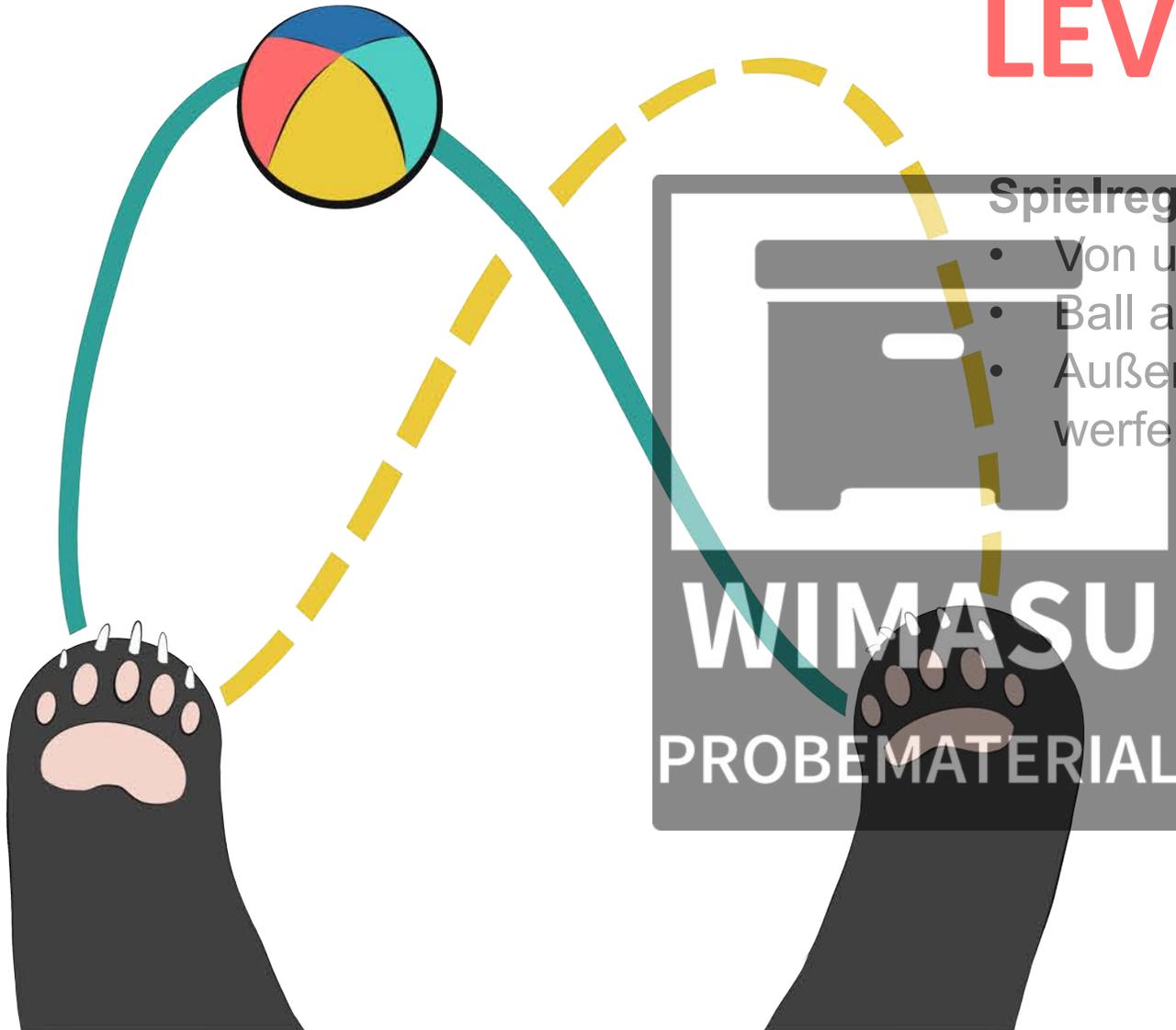
3 BÄLLE JONGLIEREN



LEVEL 1

Spielregeln

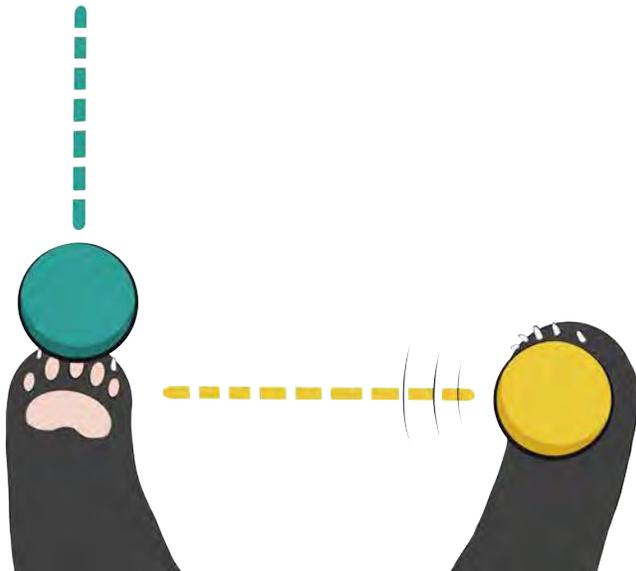
- Von unten werfen
- Ball am höchsten Punkt anschauen
- Außen fangen, Ball tragen, Innen werfen



TRICK 2

HOPP UND KLATSCH

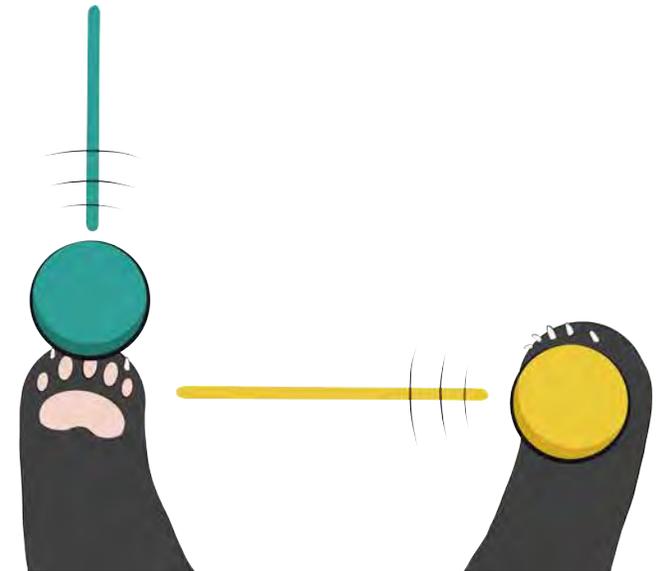
- 1 Wirf einen Ball genau nach oben.



- 2 Während der Ball fliegt, soll mit dem anderen Ball kurz geklatscht werden.



- 3 Wiederhole die Aufgabe mit der anderen Seite.



1-BALL-TRICKS



IM NACKEN FANGEN

Tipp:

Schaue bis zum letzten Moment nach oben und fange den Ball mit einer Verbeugung.

Hebe die Arme seitlich hoch.



1-BALL-TRICKS



MIT DER PFOTE
(HANDRÜCKEN)
FANGEN

WIMASU
PROBEMATERIAL

Trickname



Beschreibung

Skizze



Trick von: