

## M 3 Die Drei-Tuch-Kaskade

### Übung

#### 3. Schritt (Jonglieren mit drei Tüchern)

- Nimm in jede Hand ein Tuch und halte die Tücher wie zuvor fest. In deiner rechten Hand hältst du ein drittes Tuch, das zwischen Ringfinger und kleinen Finger geklemmt wird („Gespensterhaltung“). Auch hier helfen wieder verschieden farbige Tücher.
- Der Start stellt einen Ausnahmewurf dar: Wirf Tuch 1 aus deiner rechten Hand schräg nach links oben (Abb. 1–2) und führe die Hand mit Tuch 3 gleich wieder in die Ausgangsposition zum Oberschenkel zurück.
- Wirf jetzt Tuch 2 überkreuz nach oben, unter Tuch 1 hindurch (Abb. 3).
- Greife („kralle“) gleich danach das herabsinkende Tuch 1 mit der linken Hand von oben (Abb. 4).
- Wirf nun Tuch 3 überkreuz nach links oben (Abb. 4) und greife gleich danach Tuch 2 von oben.
- Der Ablauf beginnt nun wieder von vorn (Abb. 5).



#### Tipps:

- Behalte die Tücher auf Augenhöhe im Blick.
- Sprich dazu: werfen (Start) – werfen – greifen – werfen – greifen – werfen (Deine Hände werfen abwechselnd, also: rechts – links – rechts – links usw.)
- Stelle dir wieder das Rechteck oder die liegende Acht vor deinem Körper vor.

## M 6 Werfen und Fangen in Variationen Übung

**Material** 1–3 Jonglierbälle pro Gruppe

**Organisation** Bildet Gruppen von maximal 6 Personen und stellt euch mit eurer Gruppe in einem Kreis auf.

**Beschreibung** Werft euch einen Ball gegenseitig zu. Führt nach einer Eingewöhnungsphase folgende Übungen aus:

- Werft euch den Ball immer in der gleichen Reihenfolge zu und merkt sie euch. (Der Ball darf nicht dem direkten rechten oder linken Nachbarn zugeworfen werden.)
- Werft euch den Ball in der umgekehrten Reihenfolge des ersten Zuspiels zu.

**Beachtet** Werft den Ball mit der Bewegung von unten nach oben und fangt ihn auch unten wieder auf. Fällt der Ball bei jemandem häufig herunter, darf derjenige den Ball mit beiden Händen fangen

**Variationen**

- Werft euch den Ball möglich schnell zu.
- Werft euch zwei oder drei Bälle gleichzeitig zu.
- Werft euch den Ball im Sitzen/auf einem Bein stehend/auf den Fersen oder den Zehenspitzen stehend zu.

## M 7 Werfen und Fangen mit einem Ball Übung

**Material** 1 Jonglierball pro Schüler

**Organisation** Stellt euch frei im Raum auf.

**Beschreibung** Führt folgende Übungen mit dem Jonglierball aus (wechselt die Hände ab):

- Werft den Ball mit einer Hand nach oben und fangt ihn mit derselben Hand wieder auf.
- Verändert die Höhe der Würfe.
- Kombiniert die Wurf- und Fanghand: Werft den Ball z. B. mit der rechten Hand nach oben und fangt ihn mit der linken Hand auf und umgekehrt.
- Werft den Ball nach oben und klatscht einmal/zweimal/dreimal in die Hände, bevor ihr den Ball wieder auffangt.
- Dreht euch einmal um eure eigene Achse, nachdem ihr den Ball hochgeworfen habt, und fangt den Ball wieder auf.
- Werft den Ball nach oben, setzt euch auf den Boden und fangt den Ball wieder auf.
- Werft den Ball nach oben, setzt euch kurz auf den Boden, steht schnell wieder auf und fangt dann den Ball wieder auf.

## M 9 Jonglieren mit drei Bällen – Schritt für Schritt

## Übung

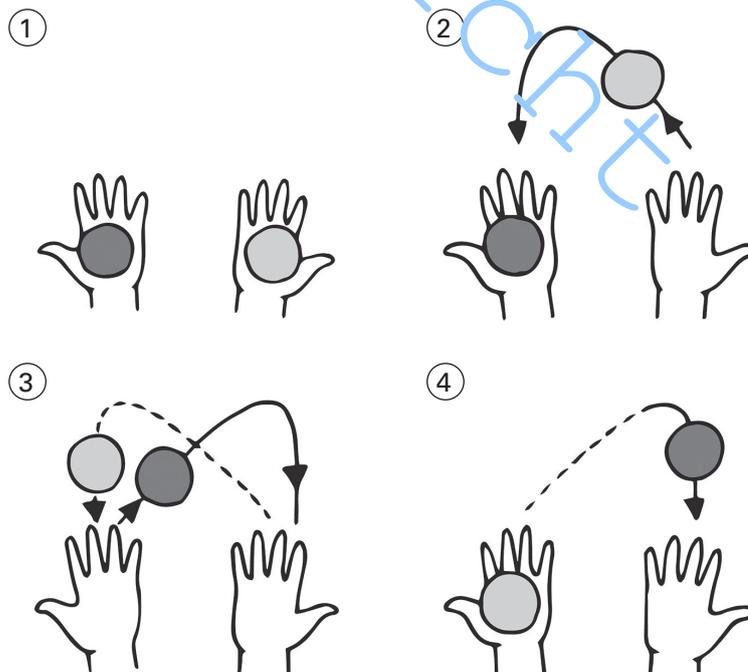
### 2. Schritt: Jonglieren mit zwei Bällen

#### Vorübung:

- Stelle dich in die Ausgangsposition und halte in jeder Hand einen Ball.
- Wirf den ersten Ball wie zuvor in einem Bogen von der rechten zur linken Hand und den zweiten Ball von der linken zur rechten Hand. Fange die Bälle aber nicht auf, sondern lass sie zunächst einfach auf den Boden fallen. Führe den Ablauf nun durch, indem du mit der linken Hand beginnst. Wiederhole diese Übung mehrere Male. So bekommst du ein Gefühl für das Werfen.

#### Jetzt geht's los:

- Wirf den Ball wie zuvor in einem Bogen von der rechten zur linken Hand (Abb. 1–2).
- Wenn der Ball den höchsten Punkt der Flugkurve erreicht hat (ca. Stirnhöhe), wirf den zweiten Ball aus deiner linken Hand in einem Bogen zur rechten Hand (Abb. 3). Achte darauf, dass die Bälle nicht aneinanderprallen.
- Fange Ball 1 mit der linken Hand und Ball 2 mit der rechten Hand auf (Abb. 4). Achte darauf, dass du die Bälle auf ca. Brusthöhe weich auffängst und die Hände wieder auf Hüfthöhe zurückführst.
- Führe den Bewegungsablauf nochmals durch, indem du mit der linken Hand beginnst.
- Danach erfolgt die Bewegung immer im Wechsel.



**Tipp:** Sprich dazu: werfen – werfen – fangen – fangen

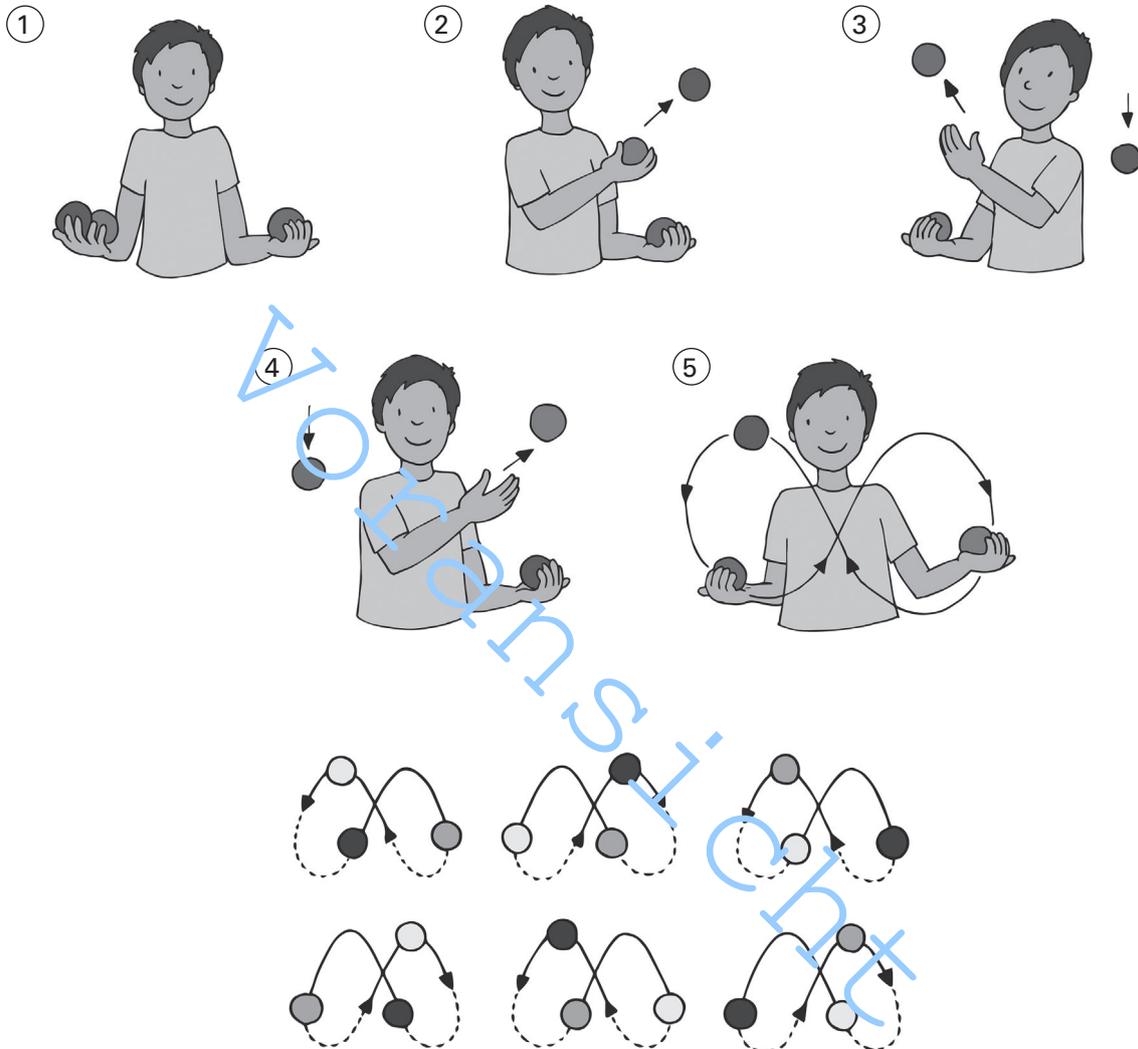
## M 10

## Die Drei-Ball-Kaskade

## Übung

## Jetzt geht's los:

Wenn du dich sicher fühlst, führe den Ablauf nun fließend – also ohne Pause – durch. (Der Ablauf erfolgt wie bei der Drei-Tuch-Kaskade.)



## Tipps:

- Behalte die Bälle auf Augenhöhe im Blick.
- Sprich dazu: werfen (Start) – werfen – fangen – werfen – fangen – werfen (Deine Hände werfen abwechselnd, also: rechts – links – rechts – links usw.)
- Stelle dir die liegende Acht vor deinem Körper vor.

**M 15****Jonglieren gegen die Bank****Stationskarte**

**Material** kleine Matten, Bänke, Jonglierbälle

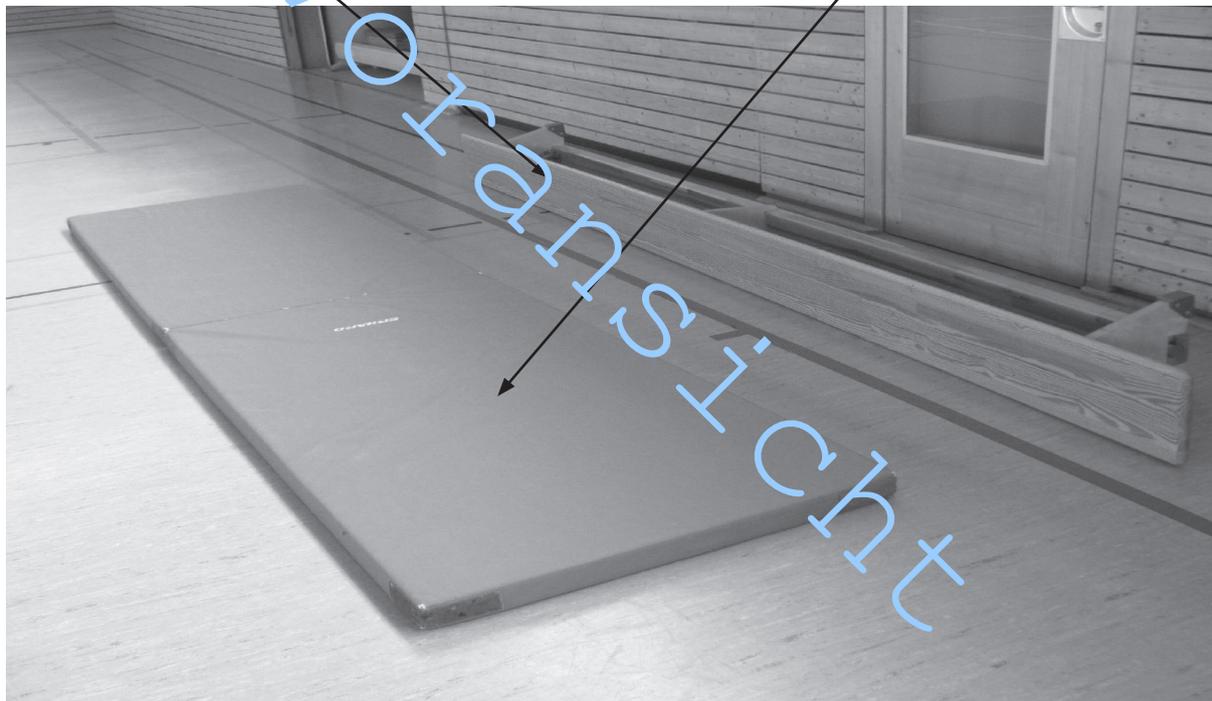
**Organisation** Setze oder knie dich auf eine Matte (mit dem Blick zur Wand).

**Beschreibung** Rolle die Bälle in der Reihenfolge des Jonglierens über den Boden gegen die Bank. Versuche, die Bälle als liegende Acht zu rollen.

**Beachte** Führe die Übung erst mit einem Ball, dann mit zwei und anschließend mit drei Bällen durch.

(Bank, mit der Sitzfläche nach vorn gedreht)

(kleine Matten vor der umgekippten Bank)

**Tipp**

Nimm verschieden farbige Bälle (z. B. rot, grün, blau) oder nummeriere die Bälle durch (1, 2, 3). Um in den Wurfrhythmus zu kommen, kannst du laut mitsprechen: „rot, grün, blau – rot, grün, blau“ usw. Oder „eins, zwei, drei – eins, zwei, drei“ usw.