

I.A.29

Koordination und Kondition

Stelle dir eine liegende Acht vor – Einführung in die Balljonglage

Nach einer Idee von Dr. Michael Bieligg



© RAABE 2022

www.colourbox.com

Jonglieren kann jeder lernen. Man braucht zum Üben zwar etwas Geduld und Ausdauer, aber es lohnt sich! Jonglierbälle haben einen starken Ausdauerungscharakter und es macht Schülerinnen und Schülern in der Regel Spaß, zu zeigen, welche Kunststücke und Tricks sie kennen und können. In dieser Unterrichtseinheit lernen die Schüler im Schritt für Schritt das Jonglieren mit einem, zwei und schließlich drei Bällen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 5-6 Anfänger

Dauer: 2 Doppelstunden

Kompetenzen: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Thematische Bereiche: Koordination, Jonglieren

Medien: Übungskarten, Anleitungen

Zusatzmaterial: farbiges DIN-A2-Poster (M 9)

Auf einen Blick

1. Stunde

Thema: Koordinationsübungen mit Jonglierbällen

- M 2** Fangt den Ball!
- M 3** Werfen und Fangen in Variationen
- M 4** Koordination mit einem Ball
- M 5** Koordination mit zwei Bällen

Benötigt: 2 Jonglierbälle pro Person
Zum Basteln von Jonglierbällen: 100 g Reis, 1 kleine Plastiktüte/1 Gefrierbeutel und 3 Luftballons pro Ball, 1 Schere, 1 Trikot, Klebeband

2. Stunde

Thema: Einführung in das Jonglieren mit drei Bällen (Kreide)

- M 6** Jonglieren mit drei Bällen – Schritt für Schritt
- M 7** Jonglieren zu zweit
- M 8** Hilfen und Differenzierung
- M 9** Jonglieren mit drei Bällen – 30 Sekunden

Benötigt: 3 Jonglierbälle pro Person, 1 dreieckiger Kasten, 1 kleine Matte, 1 Karton (ca. DIN A4), 1 Tuch

M 1 Basteln von Jonglierbällen

Material ca. 100 g Reis, 1 kleine Plastiktüte oder 1 Gefrierbeutel und 3 Luftballons pro Ball, 1 Schere, 1 Trichter, Klebeband

So geht's:

1. Schneide von den drei Luftballons den Teil, in den die Luft hineingeblasen wird, was ab.
2. Fülle die Plastiktüte bzw. den Gefrierbeutel durch einen Trichter mit ca. 100 Gramm Reis. (Der Beutel sollte gut in der Hand liegen.) Schließe die Öffnung dann mit dem Klebeband.
3. Stülpe nun den ersten Luftballon über die Tüte, sodass die Öffnung abgedeckt ist. Nimm den zweiten Luftballon und ziehe ihn über den ersten, sodass dessen Öffnung an abgeschnittenen Hals abgedeckt ist. Verfahre mit dem dritten Luftballon ebenso.



Variationen

- Statt einer Tüte und Luftballons können auch alte Socken verwendet werden.
- Statt der Reiskörner können die Bälle mit Erbsen, Linsen und getrockneten Bohnen gefüllt werden.

M 2 Fangt den Ball!

Material 1–3 Jonglierbälle pro Gruppe

Organisation Bildet Gruppen von mind. 8 Personen und stellt euch mit eurer Gruppe in einem Kreis auf.

Beschreibung

Werft euch einen Jonglierball zu. Jede(r) sollte den Ball einmal gefangen und geworfen haben. Lässt eine(r) den Ball fallen, so müssen sich alle hinknien und sich den Ball in dieser Position weiter zuwerfen. Wird der Ball ein zweites Mal nicht gefangen, müssen sich alle auf den Boden setzen. Beim dritten Mal erfolgt das Werfen wieder kniend stehen usw.

Beachtet werfen den Ball mit der Bewegung von unten nach oben und fangt ihn auch unten wieder auf.



Variationen

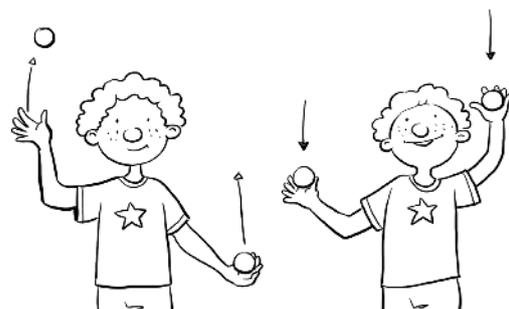
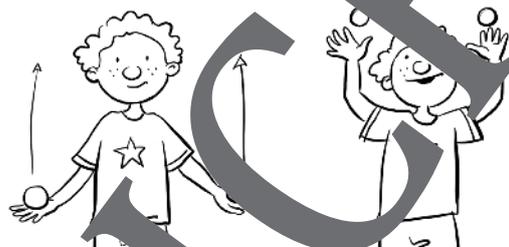
- Die gesamte Gruppe dreht sich während der Ausführung langsam in eine Richtung.
- Werft euch 2 oder 3 Bälle gleichzeitig zu.

M 5 Koordination mit zwei Bällen

Material 2 Jonglierbälle pro Person

Aufgabe Führe folgende Übungen mit zwei Bällen durch:

- Halte in jeder Hand (ca. auf Hüfthöhe) einen Ball. Wirf nun beide Bälle gleichzeitig und so parallel wie möglich hoch und fange sie wieder auf.
- Dreh deine Hände um, aber halte die Bälle fest. Ziehe sie in einer Aufwärtsbewegung („Aufzug“) seitlich nach oben (bis ca. Brusthöhe). Halte sie kurz in der Luft und lasse sie gleichzeitig los. Versuche, die Bälle seitlich auf Hüfthöhe wieder aufzufangen.
- Wirf die Bälle im Kreis: Mit der einen Hand wirfst du, mit der anderen fängst du. Übergib den gefangenen Ball vor dem Körper in die andere Hand.
- Wirf beide Bälle gleichzeitig hoch. Kreuze die Arme und fange die Bälle auf Augenhöhe mit den gegengesetzten Händen.
- Wirf einen Ball hoch und zeichne mit dem Ball in der anderen Hand einen großen Kreis in die Luft.
- Lege die Bälle auf deine Handrücken, wirf sie hoch und fange sie mit geöffneten Händen wieder auf.
- Halte in jeder Hand einen Ball. Wirf die Bälle im Wechsel hoch und fange sie nacheinander wieder auf.
- Halte die Bälle in einer Hand und wirf sie nacheinander hoch. Fange sie wieder mit derselben Hand auf. Wechsle die Hand ab.



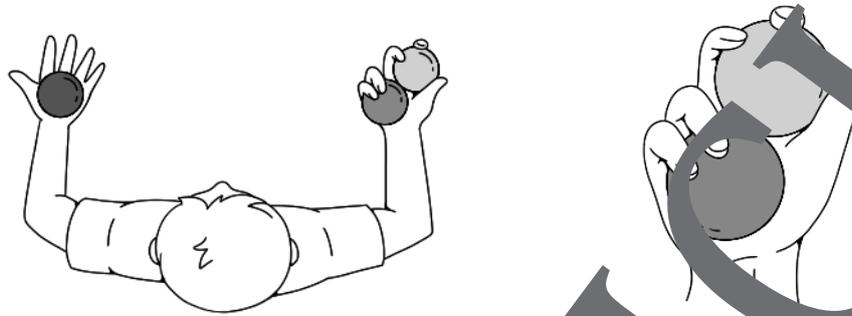
Probiere selbst weitere Übungen und Kunststücke aus.

Jonglieren mit drei Bällen – Schritt für Schritt

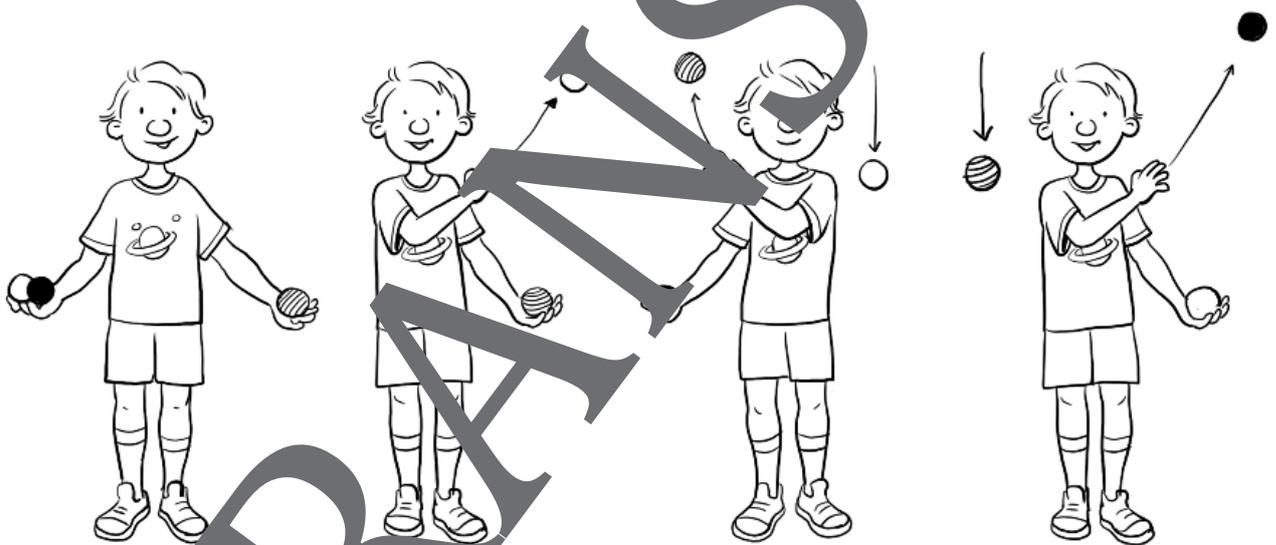
M 6

3. Schritt: Jonglieren mit drei Bällen („Kaskade“)

Stelle dich in die Ausgangsposition und halte in jeder Hand einen Ball.



Jetzt geht's los!



Halte in einer Hand zwei Bälle, in der anderen einen Ball.

Wirf die Bälle nacheinander über Kreuz und fange sie auf Hüfthöhe wieder auf.



Tipp

Sprich dazu: „werfen – werfen – fangen – werfen – fangen – werfen usw“.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 5.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Webinare und Videos
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung



Attraktive Vergünstigungen
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt



Käuferschutz
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de