

I.57

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Leicht und luftig – Einführung in die Tuchjonglage

Alexander Butte

Illustrationen: Anke Fröhlich



© RAABE 2024

© brightstars/Stock/Getty Images Plus

Sie sind bunt und fliegen leicht durch die Luft: Stofftücher haben Aufforderungscharakter und spezifische Flugeigenschaften. Die Schülerinnen und Schüler erkunden diese zunächst, bevor sie sich Schritt für Schritt an die „Kaskade“, das Jonglieren mit drei Tüchern, wagen. Als Abschluss bietet sich eine Vorführung an, bei der die Kinder ihre Bewegungskünste zeigen können.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 1 bis 4

Dauer: 4 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Rhythmusfähigkeit und Auge-Hand-Koordination schulen, die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, das eigene Bewegungsrepertoire erweitern, sich körperlich ausdrücken und Bewegung gestalten

Thematische Bereiche: Gestalten, Darstellen, Jonglieren, Koordination

Medien: Anleitungen, Übungs- und Stationskarten

Mit einem Tuch jonglieren

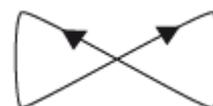
 **Hinweis:** Die SuS experimentieren zunächst allein mit ihrem Tuch.



Übung 1: Die SuS werfen das Tuch mit einer Hand aus dem Handgelenk hoch. Sie „krallen“ es mit derselben Hand von oben und drücken es nach unten.

Übung 2: Das Tuch mit der rechten Hand schräg zur Mitte hin hochwerfen. Es mit der linken Hand von oben „krallen“, sobald es wieder herunterkommt, und nach unten drücken. Dann mit der linken Hand schräg zur Mitte hin hochwerfen usw.

 **Hinweise:** Das Tuch folgt einer Bahn, die eine liegende Acht darstellt. Die beiden Höhpunkte sollten immer gleich hoch liegen.



 **Variationen:**

- Die SuS führen die Übung auf einem Bein stehend aus.
- Sie klatschen dabei in die Hände.
- Sie drehen sich dabei um ihre eigene Achse.
- Die SuS lassen sich eigene Aufgaben einfallen.

Anschließend experimentieren die Kinder zu zweit.

Übung 1: Die SuS stellen sich neben- oder hintereinander auf. Kind A macht eine Bewegung mit dem Tuch vor, Kind B macht sie nach.

Übung 2: Die Partnerkinder stellen sich gegenüber auf. Kind A wirft das Tuch abwechselnd mit der rechten und der linken Hand hoch (in verschiedene Richtungen) und fängt es auch wieder abwechselnd auf. Kind B macht die Bewegungen als „Spiegelbild“ nach.

Abb. Anke Fröhlich

Mit zwei Tüchern jonglieren

M 3

Station 2

Kreis mit 2 Tüchern



Haltet in jeder Hand ein Tuch.

Werft die Tücher im Kreis: Mit der einen Hand werft ihr, mit der anderen Hand fangt ihr.

Abb.: Anke Fröhlich

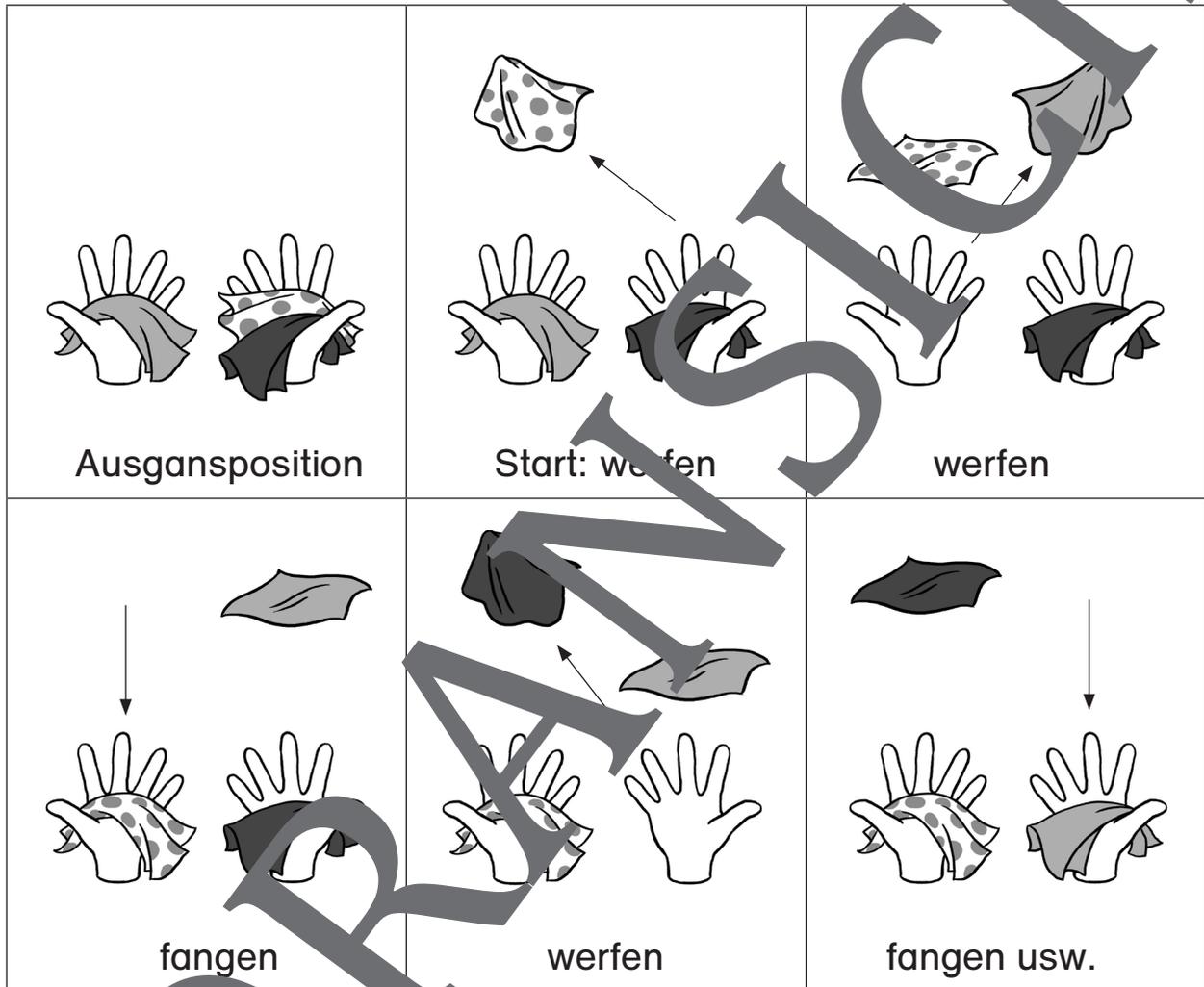
Die Kaskade erlernen – Zielübung

VI 4



Hinweise: Nun lässt das Kind Tuch 3 nicht fallen, sondern wirft es durch die beiden fliegenden Tücher 1 und 2 hindurch und fängt das jeweils als nächstes nach unten fallende Tuch mit der entsprechenden Hand auf (siehe M. bzw. „krallt“ es von oben nach unten).

So geht's:



Das Kind nennt nur noch die Farben der Tücher, die geworfen werden, z. B.: rot – gelb – grün – rot – gelb – grün – rot – gelb – grün



Tipp: Kinder, die noch Schwierigkeiten beim Jonglieren mit drei Tüchern haben, gehen einen Lernschritt zurück und führen nochmals die Vorübungen mit zwei Tüchern durch.

Abb.: Anke Fröhlich

Jonglieren mit drei Tüchern

M 7

Station 3

Jonglieren im Kreis



Haltet in einer Hand 2 Tücher, in der anderen eines. Werft zunächst zweimal mit rechts. Fangt immer mit links und übergebt das Tuch unten mit der rechten Hand. Werft immer mit rechts.
Versucht, die Tücher in einer Kreisbahn zu werfen.

Abb.: Anke Frolich

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

