I.38

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Jonglage mit dem Diabolo – Zirkuspädagogik in der Grundschule

Lisa Schomburg und Dr. Hagen Wulff
Illustrationen: Katharina Friedrich

© nito100/Getty Images Plus

© RAABE 2021

VORANSICHT

Die Jonglage mit dem Diabolo ist eine Zirkusdisziplin und bietet für den regulären Unterricht, Pausen, Projektwochen, Schulfeste sowie die Freizeitgestaltung viele Anwendungsmöglichkeiten. Das Material bietet großes Potenzial für aktives Üben, Spielen und Ausprobieren. Auch als Ausgleich und zur Entspannung bzw. kognitiven Erholung während eines langen Lerntages ist die Jonglage mit dem Diabolo für Grundschulkinder geeignet.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	2 bis 4
Dauer:	ca. 6 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Körperwahrnehmung, Konzentration, Geduld und Ausdauer, Rhythmusfähigkeit, Kreativität
Thematische Bereiche:	Zirkus, Jonglieren, Diabolo
Medien:	Übungskarten, Anleitungen

Stundenübersichten

Legende
L: Lehrkraft SuS: Schülerinnen und Schüler

Variationen/Differenzierung Tipps/Hinweise Gesprächsimpulse

1. Stunde

Thema: Materialerkundung

Einstieg: L fragt SuS, welche Vorerfahrungen sie mit dem Diabolo haben.

Aufwärmen
M 1 **Rastelli** / SuS führen das Spiel durch.

Hauptteil: L erklärt das Grundprinzip des Diabolos.

- Das Diabolo wird auf die Schnur gelegt. Durch Rotation (schnelles Drehen) hält es sich darauf.
- Voraussetzung: Keine Knoten und Verdrehungen in der Schnur. Dazu mit den SuS das Ausdrehen und Entknoten üben: Einen Stab hochhalten, den anderen in der Luft hängen lassen, bis er sich nicht mehr dreht.

M 2 **Aufwickeln der Schnur** / L erklärt, wie die Stäbe nach Gebrauch verstaut werden.
M 3 **Die Grundhaltung** / L erläutert die Grundhaltung.
M 4 **Das Andrehen** / L demonstriert das Prinzip des Andrehens.

Abschluss
M 5 **Tic Tac Toe** / SuS führen das Spiel durch.

Benötigt: 1 Diabolo pro Kind, 9 Reifen pro 2 Mannschaften

2. Stunde

Thema: Die Technik des Andrehens verbessern

Aufwärmen
M 6 **Diabolo-Kegeln** / SuS führen das Spiel durch.

Hauptteil: Die Grundhaltung aus der letzten Stunde wird wiederholt.
M 7 **Verbessern des Andrehens** / SuS üben und korrigieren sich paarweise.

M 8 **Der Fahrstuhl** / SuS erlernen einen ersten Trick.

Abschluss
M 9 **Diabolos auf Weltreise** / SuS führen das Spiel durch.

Benötigt: 1 Diabolo pro Kind, 6 Jonglier-/Holzkegel pro 2 Mannschaften

3. Stunde

Thema: Die Technik Werfen und Fangen üben

Aufwärmen
M 10 **Dosenwerfen** / SuS führen das Spiel durch.

VORANSICHT

© RAABE 2021

M 1 Rastelli

Benötigtes Material: 1 Diabolo weniger als Kinder

Beschreibung

Bis auf ein Kind („Rastelli") hat jedes ein Diabolo (ohne Stäbe). Die Kinder laufen mit vorgegebenen Bewegungsrichtungen (z. B. vorwärts/rückwärts/seitlich) durch den Raum. Auf ein Signal des Spielleiters hin bleiben sie stehen und tauschen die Diabolos mit dem nächststehenden Partner aus.

Mögliche Anweisungen zur Übergabe: Das Diabolo ...

... mit der Hand/mit dem Fuß zum Partner rollen.

... rückwärts durch die gespreizten Beine rollen.

... zuwerfen (mal flach, mal im hohen Bogen).

Hierdurch wechselt die Rolle des Rastelli ständig. Sobald der Spielleiter „Rastelli" ruft, müssen alle Kinder einmal um ihn herumlaufen.

M 2 Aufwickeln der Schnur

Die Stäbe eng nebeneinanderlegen, die Schnur fest darum herumwickeln.

VORANSICHT

© RAABE 2021

Die Grundhaltung

M 3

Aufgabe: Geht zu zweit zusammen. Einer von euch nimmt die Grundhaltung wie auf dem Bild ein, der Partner überprüft. Tauscht dann die Rollen.

- Füße und Hände schulterbreit.
- Rechter Winkel in den Ellenbogen.
- Rechter Winkel zwischen den Stäben und der Schnur.

VORANSICHT

© RAABE 2021

M 4 Das Andrehen

Beschreibung

Lege die Schnur vor dich auf den Boden und lege das Diabolo darauf. Nimm die Grundhaltung ein, während das Diabolo noch auf dem Boden liegt.

Für Rechtshänder: Rolle das Diabolo von rechts nach links über den Boden und hebe es an. Mit der rechten Hand wird nun der Stab immer wieder leicht nach oben gehoben, um den Schwung zu erhalten (Achtung: kleine Bewegungen).

Die Stäbe bleiben immer parallel zum Boden und zueinander sowie im rechten Winkel zum Körper. Die Öffnung des Diabolos zeigt immer zu dir.

Tipp: Sollte das nicht der Fall sein, kannst du dich auch mit dem Diabolo mitdrehen.

VORANSICHT

© RAABE 2021

Der Fahrstuhl M 8

Beschreibung

Für diesen Trick musst du das Diabolo sehr stark antreiben. Wickle dann die Schnur einmal um die Mitte des Diabolos, indem du mit einer Hand einen Kreis darum machst. Ziehe nun die Schnur stramm und strecke deinen nicht antreibenden Arm nach oben und den anderen nach unten.

Ist die Schnur stramm genug, sollte sich das Diabolo an der Schnur nach oben bewegen.

Mögliche Fehler:

- Das Diabolo rutscht an der Schnur nach unten oder dreht auf der Stelle.

  Dann ist die Schnur zu wenig gespannt.
- Das Diabolo bleibt auf der Stelle stehen und dreht sich nicht weiter.

  Dann ist die Schnur zu stark gespannt.

© RAABE 2021

Diabolos auf Weltreise M 9

Benötigtes Material: 2 verschiedenfarbige Diabolos

Beschreibung

Alle Kinder stellen sich in einen Innenstirnkreis. Zwei sich gegenüberstehende Kinder halten ein Diabolo. Auf ein Kommando werden die Diabolos im Uhrzeigersinn im Kreis weitergereicht.

Schafft es ein Diabolo, das andere einzuholen?

Variation

Unterschiedliche Übergabe der Diabolos, z. B. am Boden rollen, durch die Beine, über den Kopf usw.

VORANSICHT