

Sportunterricht: Jonglieren lernen

Wolltest du schon immer mal jonglieren können? Das ist nicht schwer. Das einzige was du dazu benötigst sind Bälle und Zeit zum Üben.

Als Bälle eignen sich alle Bälle, die du gut in einer Hand halten kannst, z.B. Tennisbälle oder auch Socken. Besser sind natürlich richtige Jonglierbälle. Im Internet findest du viele Anleitungen (z.B.

<https://www.besserbasteln.de/Basteln%20mit%20und%20fuer%20Kinder/jonglierballe.html>) und Tutorials (z.B.

<https://www.besserbasteln.de/Basteln%20mit%20und%20fuer%20Kinder/jonglierballe.html>), wie du diese ganz leicht selbst herstellen kannst

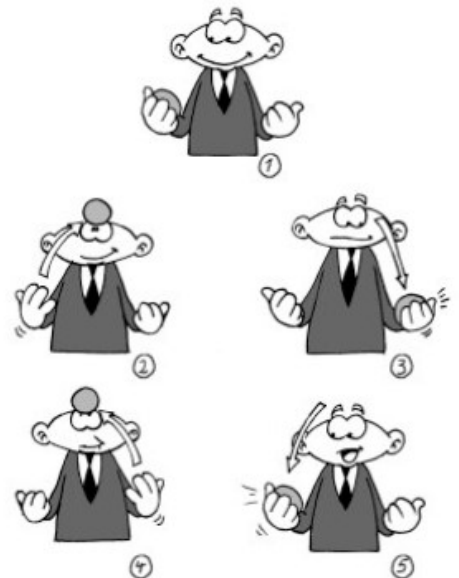
Zeit hast du wahrscheinlich gerade ganz viel! Nimm dir jeden Tag ungefähr 10 Minuten zum Üben und du wirst sehen, dass du nach einer Woche schon tolle Tricks kannst. Durchlaufe dabei die Anleitung Level für Level. Versuche erst den nächsten Level, wenn du die vorherige Übung gut beherrschst. Die Klassenangaben geben eine ungefähre Orientierung, welcher Level für deine Altersgruppe angemessen ist.

Level 1: Gleichmäßiges Werfen mit einem Ball (Vorübung)

Du stehst an einem Ort und die Beine bewegen sich nicht. Nimm dir einen Ball.

Aufgabe:

- ⇒ Den Ball von einer Hand in die andere werfen.
- ⇒ Versuch darauf zu achten, dass der Ball immer gleichmäßig fliegt (einen Rhythmus vorgeben z.B. eins zwei).
- ⇒ Der Ball sollte in Augenhöhe oder noch etwas höher den höchsten Punkt erreichen
- ⇒ Üben bis man den Ball in einem gleichmäßigen Rhythmus (ohne Unterbruch) 20 Mal hochwerfen und mit einer Hand fangen kann



Quelle:

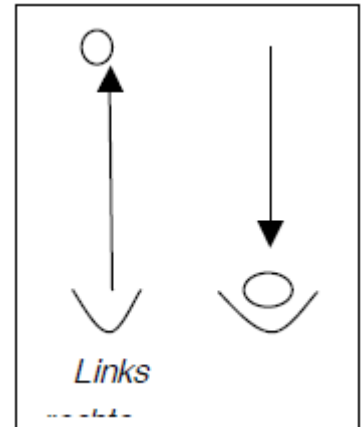
PH Heidelberg, Talent Eye (2009): Leitfaden: Jonglieren lernen. Aus: https://www.ph-heidelberg.de/fileadmin/ms-faecher/sportwissenschaft-sportpaedagogik/sekretariat/Sportlehrerseminar/Unte..rrichtsideen_und_-entw%C3%BCrfe/Jonglieren_-_Leitfaden_Jonglieren_lernen.pdf (letzter Zugriff am 18.04.2020)

Level 2: Rhythmus mit zwei Bällen: einseitige Säule (Klasse 1/2)

Nimm zwei Bälle (am besten in zwei verschiedenen Farben). Halte in jeder Hand einen Ball.

Aufgabe:

- ⇒ Den linken Ball links neben dem Körper nach oben werfen.
- ⇒ Kurz bevor er den höchsten Punkt erreicht hat (Umkehrpunkt), den anderen Ball (rechts) ebenfalls gerade hochwerfen.
- ⇒ Der linke Ball bleibt auf der linken Seite, der rechte Ball bleibt auf der rechten Seite.
- ⇒ Üben bis man den Ball in einem gleichmäßigen Rhythmus (ohne Unterbruch) 20 Mal hochwerfen kann. Der höchste Punkt sollte ca. auf Augenhöhe sein.



Level 3: Rhythmus mit zwei Bällen: gleichzeitige Säule (Klasse 3/4)

Nimm zwei Bälle und halte in jeder Hand einen Ball.

Aufgabe:

- ⇒ Beide Bälle gleichzeitig neben dem Körper hochwerfen und wieder fangen.
- ⇒ Der linke Ball bleibt auf der linken Seite, der rechte Ball bleibt auf der rechten Seite.
- ⇒ Üben bis man den Ball in einem gleichmäßigen Rhythmus (ohne Unterbruch) 20 Mal hochwerfen kann



Level 4: Mit zwei Bällen jonglieren (Klasse 5/6)

Nimm zwei Bälle und halte in jeder Hand einen Ball.

Aufgabe:

- ⇒ Es wird "überkreuz" geworfen. Den Ball mit der rechten Hand zum linken Auge hochwerfen. Sobald der Ball den höchsten Punkt erreicht hat, den anderen Ball mit der linken Hand zum rechten Auge hochwerfen.
- ⇒ Den ersten Ball mit der linken Hand und den zweiten mit der rechten Hand auffangen.
- ⇒ Die Bälle befinden sich jetzt in der anderen Hand. Mit rechts beginnen, beim nächsten Mal mit links beginnen. Z.B. zwei verschiedenen farbige Bälle, blau und rot.
- ⇒ Immer zuerst den blauen hochwerfen, dann erst den roten (somit wechselt man die stärkere und die schwächere Hand ab)
- ⇒ Tipps:
 - Rhythmus: werfen - werfen - fangen - fangen- ...
 - Nicht zu hoch werfen
 - Die Hände möglichst an der gleichen Stelle lassen
 - Üben bis man den Ball in einem gleichmäßigen Rhythmus (ohne Unterbruch) 20 Mal hochwerfen kann.

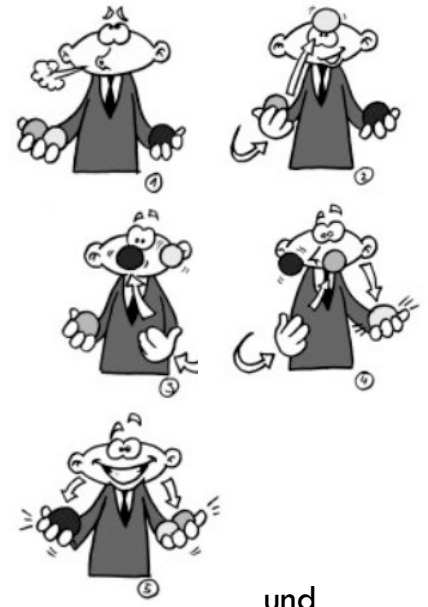


Level 5: Drei Bälle: Die Kaskade (für „Profis“)

Halte in einer Hand zwei Bälle und in der anderen Hand einen Ball

Aufgabe:

- ⇒ Beginne immer mit der Hand beginnen, in der du zwei Bälle hältst.
- ⇒ Damit das Werfen und Fangen rhythmisch erfolgt, beim Werfen laut mitzählen.
- ⇒ Wirf den ersten Ball von der Hand hoch, in der du am Anfang zwei Bälle hältst, zähle 1.
- ⇒ Sobald der erste Ball den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat, wirf den zweiten Ball und zähle 2 (der zweite Ball befindet sich in der anderen Hand, wo am Anfang nur ein Ball war).
- ⇒ Den ersten Ball auffangen und den dritten hochwerfen (sobald der zweite Ball den höchsten Punkt erreicht hat) auf drei zählen.
- ⇒ Alle wieder fangen. Am Anfang nur die ersten drei Würfe üben.
- ⇒ Wenn man diese drei Würfe 10 mal hintereinander geschafft hat, darf man versuchen, auf vier zu zählen.
- ⇒ Immer wenn man sein Ziel 10 mal hintereinander geschafft hat, darf man sein Ziel um eins erhöhen. Wenn man sein Ziel lange nicht erreicht, dann setzt man sein Ziel um einen Wurf tiefer. Beispiel: Ich habe 10 Mal drei Würfe geschafft, nun setzte ich mir das Ziel, 10 mal 4 Würfe zu schaffen. Das hat auch geklappt. Mein nächstes Ziel ist 10 mal 5 Würfe. Nun hatte ich schon eine Woche nicht mehr geübt und es will mit diesen 5 Würfeln nacheinander einfach nicht klappen. Ich setzte mir das Ziel, dass ich 10 mal 4 Würfe erreiche.
- ⇒ Tipps:
 - Den zweiten Ball immer erst hochwerfen, wenn der erste den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat
 - Bälle außen fangen und innen, nahe der Körpermitte hochwerfen.
 - Hast du Mühe mit der schwächeren Hand zu werfen? Übe noch einmal die Würfe mit der schwächeren Hand (Übung 1+2)
 - Stelle dir eine Wand vor, an denen die Bälle hoch und runter rollen sollten (wie eine liegende Acht)



und



- Übung 4 ist die Grundlage aller Jonglierkunst. Falls du mit drei Bällen nicht mehr weiterkommst, versuche es nochmals mit Übung 4, bis du es perfekt beherrschst.
- Trotz Konzentration, vergiss das Atmen nicht!
- Auch einmal mit Tüchern üben (fliegen langsamer)
- Nicht zu hoch werfen!
- Täglich 10 Minuten üben ist besser als einmalig 2 Stunden
- Und das Wichtigste (vor allem am Anfang!) Geduld, Geduld, Gedul