

# SCHOOL-SCOUT.DE

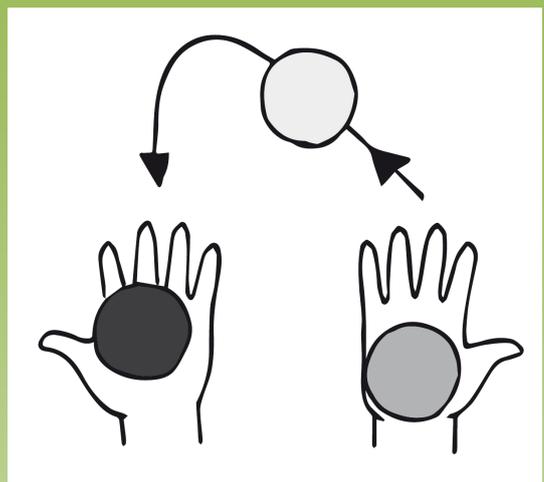
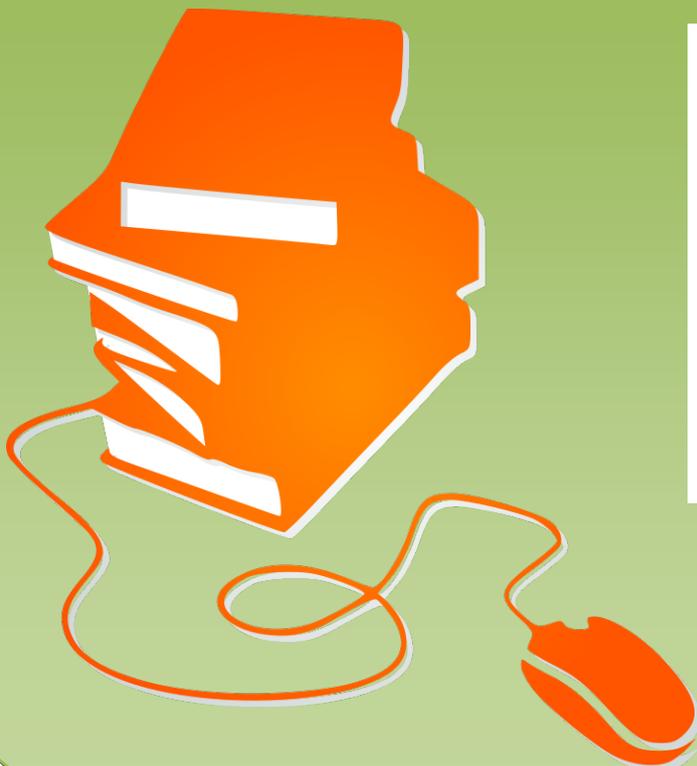
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Von der liegenden Acht zur Kaskade*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Von der liegenden Acht zur Kaskade

## – Einführung in das Jonglieren mit Tüchern und Bällen

Dr. Michael Bieligg, Koblenz

<b>Zeit</b>	3 Doppelstunden (3 x 80 Minuten)
<b>Niveau</b>	Anfänger, ab Klasse 5
<b>Ort</b>	Sporthalle, evtl. Innenraum (z. B. Aula)
<b>Ziel</b>	Einführung in das Jonglieren mit Tüchern und Bällen (Drei-Tuch-Jonglage bzw. Drei-Ball-Kaskade)
<b>Kompetenzen</b>	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

### Fachliche Hinweise

#### Zur Geschichte des Jonglierens

Bereits aus der Antike sind Aufzeichnungen von Jongleuren aus China, Indien und von den Azteken überliefert. Bei den Jongleuren aus China handelte es sich meist um Krieger, die ihre Fertigkeiten auf die Kriegskunst anwendeten. Sie jonglierten mit Schwertern, Bällen und anderen Gegenständen. Bei den Griechen wurde die Jonglage im harmonischen Ideal von Körper und Geist als Freizeitbeschäftigung angesehen. Und bei den Römern war es üblich, Gaukler und Jongleure aus dem Orient zur Belustigung des Volkes zu importieren. Häufig handelte es sich bei den Jongleuren um Sklaven, die sich durch diese Tätigkeit ein besseres Leben erhofften.

Seit Beginn des 6. Jahrhunderts traten Angehörige des fahrenden Volkes (Gaukler) oder Hofnarren auf Märkten, Festen oder in Gasthäusern auf. Bei ihren unterhaltsamen Auftritten wurden häufig auch kurze Jongliertricks und Akrobatik integriert.

Mit dem Aufkommen der Troubadoure, vor allem im 11. Jahrhundert, wurden die Jongleure – oft verbunden mit den Talenten der Minnesänger und Spielleute – zu beliebten Helfern der Troubadoure und zu Unterhaltern der Adelligen. Sie zogen über das Land und perfektionierten ihr Können in speziellen Schulen und Bruderschaften.

1782 eröffnete Philip Astley den ersten modernen Zirkus in einem Pariser Vergnügungszentrum (Amphithéâtre Anglais du Fauburg du Temple), in dem auch professionelle Jongleure ihr Können zeigten. Die neuere Geschichte des Jonglierens ist eng mit der Geschichte des Variétés und des Couplets verbunden.

Mit der Industrialisierung wurde die Kleinkunst und mit ihr auch die Jonglage bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts immer beliebter. Jongleure wurden anfangs oft als Pausenfüller bei Variétés oder Unterhaltungsshows engagiert, später bekamen sie ihren eigenen Showteil, bei dem sie ihr Können kreativ und mit den unterschiedlichsten Jongliergeräten zeigten.

Mit der Entwicklung des Kunststoffes verwendeten die Jongleure zunehmend Gummibälle. Zuvor wurden Jonglierbälle aus Garn, gefüllten Lederbeuteln, Holz oder Metall hergestellt. Gummibälle hatten den Vorteil, dass man sie auch auf dem Boden aufspringen lassen konnte.

Mit der weiten Verbreitung der Unterhaltungsmedien Radio, Tonfilm und Fernsehen verlor die Kleinkunst des Jonglierens zwar etwas an Bedeutung, in vielen Variétés und Zirkusvorführung bildet sie allerdings immer noch einen unterhaltsamen Programmpunkt.

#### Die Wirkungen des Jonglierens

Jonglieren fördert die Reaktionsschnelligkeit, das räumliche Vorstellungsvermögen sowie das Zeit-, Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühl. Das ständige Werfen und Fangen, vor allem beim langen und regelmäßigen Üben, unterstützt die Ausdauer in Bezug auf die Konzentrationsfähigkeit. Außerdem

schult es das periphere Sehvermögen, da die zu jonglierenden Gegenstände nicht nur genau beobachtet, sondern auch ihre Flugbahn berechnet werden muss. Durch seine „meditative“ Gleichförmigkeit kann das Jonglieren den Stressabbau unterstützen. Die gesamte Aufmerksamkeit wird auf ein relativ einfaches, dafür aber vollkommen periodisches und (meist) sehr symmetrisches Muster gelenkt. Die Bewegungswahrnehmung trägt zu einer harmonischen beidseitigen Hirnentwicklung bei.

Das soziale Lernen wird bei der Partner- und der Gruppenjonglage sowie bei der Entwicklung und Präsentation einer gemeinsam gestalteten Choreographie gefördert.

### Jongliergeräte

Jonglieren ist eine Fertigkeit, bei der mehrere Gegenstände wiederholt in die Luft geworfen und wieder aufgefangen werden. Zu jedem Zeitpunkt muss sich mindestens einer der Gegenstände in der Luft befinden. Neben Bällen, Keulen und Ringen sind beliebte Jongliergeräte auch Tücher, Würfel, Zigarrenkisten, Ringe und Diabolos. Einige Gegenstände können phosphoreszieren, blinken oder haben sonstige optische Auffälligkeiten. Messer und Keulen werden nur von erfahrenen Jongleuren eingesetzt, da sie sehr schwer zu handhaben sind. Beim Jonglieren mit Fackeln trägt der Jongleur einen speziellen Schutzhandschuh aus Kevlar.

Für Anfänger eignen sich am besten Jongliergeräte, die gut zu greifen sind. Sie sind entweder aus einem weichen, flexiblen Material oder mit Griffen versehen, die ein gezieltes Zugreifen erleichtern. Für das Jonglieren mit Tüchern gibt es im Handel auch spezielle Tücher. Diese sind sehr leicht und dünn. Da sie sehr langsam fallen, muss der Übende nicht ganz so reaktionsschnell sein wie bei Bällen.

### Literatur

**Finnigan, Dave:** Alles über die Kunst des Jonglierens. DuMont Verlag, Köln 2008. 16. Auflage.

Das Standardwerk des Jonglierens gibt einen anschaulichen und umfassenden methodisch-didaktischen Einblick in die Jongliertechniken mit verschiedenen Geräten (Tücher, Bälle, Ringe, Keulen, Zigarrenkisten, Devil Sticks, Diabolo usw.).

### Medien

[www.zauberer-und-jongleur.de/geschichte-jonglage.html](http://www.zauberer-und-jongleur.de/geschichte-jonglage.html)

Auf dieser Homepage finden Sie detaillierte Informationen zur Geschichte des Jonglierens.

[www.jonglierschule.de](http://www.jonglierschule.de)

Hier können Sie mit den Schülern Lehrvideos zum Jonglieren anschauen (z. B. auch zu weiteren Koordinationsübungen mit zwei Bällen, siehe M 8).

Video-DVD: 160 Jonglierballtricks mit 1, 2, 3 und 4 Bällen. FQL Publishing Stephan Ehlers

Die Videos zeigen die große Vielfalt und Tricks der Balljonglage mit einem bis vier Bällen für Anfänger und Fortgeschrittene.

### Stundenübersicht

Bei den folgenden drei Doppelstunden handelt es sich um eine Einführung in das Jonglieren mit Tüchern und Bällen. Abhängig von der Unterrichtsintention und den Leistungsvoraussetzungen der Teilnehmer können die Stunden auch isoliert voneinander durchgeführt werden. Bei absoluten Anfängern ist es jedoch sinnvoll, die methodisch aufeinander aufbauenden Stunden so durchzuführen und abhängig vom Lernfortschritt der Schüler zu verkürzen oder zu verlängern. Das Jonglieren mit drei Bällen kann auch in weiteren Stunden oder privat geübt werden. Auf das Basteln von Jonglierbällen kann verzichtet oder ebenfalls in der Freizeit durchgeführt werden.

## Doppelstunde 1: Einführung in das Jonglieren mit drei Tüchern

Ziele: Die Schüler erlernen das Jonglieren mit drei Tüchern (Drei-Tuch-Kaskade) und basteln ggf. eigene Jonglierbälle.

### 1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
<b>Aufwärmen (15 Minuten)</b>		
	<b>Felderlauf nach Tuchfarben</b> Die Schüler sollen nach Vorgabe einer Tuchfarbe möglichst schnell ins entsprechende Feld oder an die Wand laufen.	Schüler frei in der Halle verteilt 1 farbiges Tuch pro Schüler Feldern und Hallenwänden Farben zuweisen
M 1	<b>Auf Tuchföhlung</b> Die Schüler föhren verschiedene Übungen mit Tüchern durch.	Schüler frei in der Halle verteilt 2 Tücher pro Schüler
<b>Hauptteil (55 Minuten)</b>		
M 2	<b>Jonglieren mit drei Tüchern – Schritt für Schritt</b> Die Lehrkraft erklärt und demonstriert die wichtigsten Bewegungsphasen und methodischen Schritte beim Jonglieren mit drei Tüchern.	alle Schüler im Sitzkreis Lehrer- und/oder Schülerdemonstration 3 Jongliertücher
M 3	<b>Die Drei-Tuch-Kaskade</b> Die Schüler erlernen und üben die Drei-Tuch-Kaskade.	alle Schüler frei in der Halle verteilt 3 Jongliertücher pro Schüler
M 4	<b>Basteln von Jonglierbällen</b> Die Schüler stellen eigene Jonglierbälle her.	ca. 100 g Reis und 3 Luftballons pro Ball, 1 Trichter, 1 Schere
<b>Ausklang (10 Minuten)</b>		
	<b>Reihengang/-lauf</b> Die Schüler geben einen Ball durch die (gegrätschten) Beine nach hinten weiter. Der Letzte in der Reihe läuft mit dem Ball zum vordersten Mitspieler.	4er- bis 6er-Gruppen, Reihenaufstellung hintereinander 1 Jonglierball pro Gruppe

### 2. Stundenverlauf

#### Aufwärmen

##### Felderlauf nach Tuchfarben

Ordnen Sie vor Spielbeginn den einzelnen Tuchfarben Felder und Wände zu. Die Schüler erhalten jeweils ein farbiges Tuch. Sie laufen durch die Halle und werfen ihr Tuch hoch und fangen es wieder auf. Rufen Sie von Zeit zu Zeit eine Farbe aus. Die Schüler mit der genannten Tuchfarbe müssen nun so schnell wie möglich zur entsprechenden Wand oder in das entsprechende Feld laufen.



#### Variationen:

- Die Fortbewegungsart wird verändert, z. B. Hüpfen, Fersen- oder Zehenspitzenengang usw.
- Die Tücher werden auf dem Boden ausgelegt. Auf Ihre Nennung einer Farbe hin müssen die Schüler sich so schnell wie möglich auf ein entsprechendes Tuch legen/setzen/stellen. Wer kein Tuch erwischt, muss eine Zusatzaufgabe erfüllen.



**Sicherheitshinweis:** Weisen Sie die Schüler darauf hin, dass die Tücher wegrutschen können.

### Auf Tuchföhlung (M 1)

Die Schüler stellen sich frei im Raum auf und föhren die Übungen von M 1 durch.



**Hinweise:** Das Tuch wird in der Mitte mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger einer Hand festgehalten. Die Hände sollen von Zeit zu Zeit abgewechselt werden.

### Hauptteil

#### Jonglieren mit drei Tüchern – Schritt für Schritt (M 2)

Die Schüler sitzen im Kreis. Erklären Sie ihnen die wichtigsten Bewegungsphasen bzw. methodischen Schritte beim Jonglieren mit drei Tüchern (Drei-Tuch-Kaskade). Eine Lehrer- und/oder Schülerdemonstration bietet sich an.

Danach föhren die Schüler die vorbereitenden Übungen bei M 2 durch.

#### Die Drei-Tuch-Kaskade (M 3)

Die Schüler stellen sich frei im Raum auf. Föhren Sie das Jonglieren mit drei Tüchern ein und kontrollieren Sie die richtige Ausführung der Technik (Einzelkorrektur). Achten Sie darauf, die methodischen Schritte abhängig vom individuellen und gruppenspezifischen Leistungsstand durchzuföhren. Weisen Sie die Schüler auch auf die praktischen Tipps in M 3 hin.



**Hinweis:** Die Beschreibung des Bewegungsablaufs bezieht sich auf Rechtshänder. Für Linkshänder gilt die umgekehrte Abfolge.

#### Basteln von Jonglierbällen (M 4)

Jonglierbälle können mithilfe der Anleitung in M 4 selbst hergestellt werden (evtl. als Hausaufgabe).

### Ausklang

#### Reihengang/-lauf

Die Schüler stellen sich in 4er- bis 6er-Gruppen in Reihen hintereinander auf. Geben Sie jeweils dem Ersten in der Gruppe einen Jonglierball, den er durch seine (gegrätschten) Beine dem hinter ihm stehenden Mitspieler übergibt usw. Der Letzte in der Reihe nimmt den Ball in seine Hände und läuft zum vordersten Mitspieler. Nach einer Einübungsphase sollen die Schüler den Ablauf im Gehen oder Laufen durch die Halle wiederholen.



#### Variationen:

- Der Ball wird nicht durch die Beine, sondern über den Kopf/seitlich an der Hüfte vorbei weitergereicht.
- Die Fortbewegungsart wird verändert, z. B. Traben, Hüpfen usw.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Von der liegenden Acht zur Kaskade*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

