

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Einführung in die Balljonglage*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



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 Aufforderungscharakter und es macht Schülerinnen und Schülern in der Regel Spaß, zu zeigen, welche Kunststücke und Tricks sie kennen und können. In dieser Unterrichtseinheit erlernen sie Schritt für Schritt das Jonglieren mit einem, zwei und schließlich drei Bällen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	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)

Allgemeine Hinweise

Jonglieren mit Bällen

Die Inhalte dieser Unterrichtseinheit sind wichtige Beiträge zur Schulung der Wahrnehmung und des Koordinationsvermögens. Da Jonglierbälle im Gegensatz zu anderen Bällen andere Flugeigenschaften haben, sollten zunächst bzw. immer wieder Übungen zur Ballgewöhnung durchgeführt werden. Es ist von Vorteil, wenn die Jonglierbälle bunt sind – nicht nur wegen der Wirkung auf den Zuschauer, sondern weil die unterschiedlichen Farben eine genauere Beobachtung der Flugbahnen und -eigenschaften der Bälle zulassen. Außerdem bieten sie methodische Hilfestellungen (z. B. „Achte vor allem auf den roten Ball.“). Bunte Jonglierbälle regen die Kinder dazu an, kreativ zu werden und eigene Bewegungsmuster und -ideen einzubringen.

Die Wirkung 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, fördert die Konzentrationsfähigkeit. Außerdem schult es das periphere Sehvermögen, da die zu jonglierenden Gegenstände nicht nur genau beobachtet werden müssen, sondern auch ihre Flugbahn berechnet werden muss. Durch seine „meditative“ Gleichförmigkeit kann das Jonglieren Stressabbau unterstützen und zu einer harmonischen beidseitigen Hirnentwicklung beitragen.

Praktische Tipps

Sollten manche Kinder motorische Probleme haben, können sie sich zunächst mit der Jonglage von langsamer fliegenden Tüchern beschäftigen.

Wenn nicht genügend Jonglierbälle zur Verfügung stehen, können die Schülerinnen und Schüler auch zu zweit üben: A jongliert, B beobachtet und gibt Feedback. Außerdem können Jonglierbälle auch gut selbst hergestellt werden (siehe **M 1**) und zur nächsten Sportstunde mitgebracht werden. Das Erlernen des Jonglierens fällt nicht allen leicht. Wenn Sie merken, dass die Motivation zum Üben nachlässt, gehen Sie auf die Schülerinnen und Schüler ein. Am besten wird es ihnen gelingen, wenn sie die Sache spielerisch und ohne Leistungsdruck angehen und nicht verkrampft sind. Außerdem ist es hilfreich (zunächst) mit einem Partner zu üben, immer wieder Pausen einzulegen und über den eigenen Lernfortschritt bzw. auch Rückschritte oder Stagnation reden zu können. Es motiviert die Kinder, wenn sie eigene Ideen, Tricks und Kunststücke einbringen und Ergebnisse präsentieren dürfen.

Mediathek

- ▶ *Finnigan, Dave: Alles über die Kunst des Jonglierens. DuMont Verlag, Köln 2008. 16. Auflage.*
- ▶ www.jonglierschule.de [letzter Abruf am 14.07.2022]
Hier können Sie mit den Schülerinnen und Schülern Lehrvideos zum Jonglieren anschauen (z. B. auch zu weiteren Koordinationsübungen mit zwei Bällen, siehe M 5).
- ▶ www.pappnase.de [letzter Abruf am 14.07.2022]
Bei dieser Adresse können Jonglierbälle und ganze Jongliersets für die Schule bestellt werden.

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 Trichter, Klebeband

2. Stunde

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

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 – So geht's!

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

Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

Doppelstunde 1: Koordinationsübungen mit Jonglierbällen

Aufwärmen

Ballübergabe

Die SuS erhalten je einen Jonglierball und laufen damit frei durch die Halle. Begegnen sich zwei SuS, tauschen sie ihre Bälle in die jeweils freie Hand.

Variation: Begegnen sich zwei SuS werfen/rollen sie sich die Bälle gegenseitig zu.

Hauptteil

Fangt den Ball! (M 2)

Die SuS gehen in Gruppen zusammen und stellen sich jeweils in einem Kreis auf. Die Gruppenmitglieder werfen sich einen Jonglierball zu.

Hinweise: Achten Sie darauf, dass der Ball – abhängig von den Leistungsvoraussetzungen der SuS – mit einer Hand mit der Bewegung von unten nach oben abgeworfen und umgekehrt (dem Ball mit der Hand „entgegengehen“) wieder gefangen wird.

Variation: Falls der Ball beim Fangen ständig auf den Boden fällt, darf er mit beiden Händen gefangen werden.

Werfen und Fangen in Variationen (M 3)

Die SuS stehen wie zuvor und spielen sich wieder einen Ball zu. Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase führen sie die in M 3 aufgelisteten Übungen durch.

Koordination mit einem Ball (M 4)

Die SuS stellen sich frei im Raum auf und probieren zunächst selbst aus, was sie mit dem Jonglierball alles machen können. Lassen Sie die SuS ihre Ideen vorführen und von den anderen nachmachen. Die SuS können sich bei M 4 ergänzende Ideen holen.

Koordination mit zwei Bällen (M 5)

Die SuS führen nun Koordinationsübungen mit zwei Bällen durch (siehe M 5). Auch hier sind wieder die eigenen Ideen der SuS gefragt.

Ausklang

Wurf im Kreis

Die SuS teilen sich in gleich große Gruppen von maximal acht Personen auf. Die Gruppen spielen gegeneinander um die Wette. Sie werfen sich einen Ball innerhalb ihrer Gruppe zu. Sobald eine Spielerin den Ball gefangen hat, wirft sie diesen einem anderen Mitspieler zu und setzt sich schnell hin. Die Gruppe, deren Mitglieder zuerst komplett am Boden sitzen, gewinnt.

Variationen: Die SuS sollen den Ball mit einer Hand werfen und/oder fangen. Alternativ können sie sich mehrere Bälle gleichzeitig zuwerfen oder die Ausgangstellung verändern, z. B. sitzen, auf einem Bein stehen o. Ä.

Doppelstunde 2: Einführung in das Jonglieren mit drei Bällen (Kaskade)

Aufwärmen

Werfen und Fangen in Bewegung

Die SuS bilden Gruppen von maximal sechs Personen und spielen sich einen Jonglierball im Kreis zu. Die SuS müssen sich den Weg des Balls merken. Danach gehen oder laufen die SuS frei durch die Halle, spielen sich den Ball aber trotzdem in der vorherigen Reihenfolge zu.

Tipp: Die Gruppenmitglieder erhalten Nummern und können sich beim Zuwerfen entsprechend benennen (z. B. ruft Nummer 1: „1 wirft zu 6“ usw.).

Variation: Die SuS werfen sich den Ball in der umgekehrten Reihenfolge und/oder zwei Bälle gleichzeitig zu.

Hauptteil

Jonglieren mit drei Bällen – Schritt für Schritt (M 6, M 9)

Die SuS sitzen im Kreis. Erklären Sie ihnen die wichtigsten Bewegungsphasen bzw. methodischen Schritte beim Jonglieren mit drei Bällen. Danach führen sie vorbereitende Übungen (siehe **M 6**) durch, bevor sie sich an die 3-Ball-Jonglage („Kaskade“) wagen.

Hinweis: Das Poster (**M 9**) kann während des Übens als Hilfe in der Halle ausgehängt werden. Die Beschreibung des Bewegungsablaufs bezieht sich auf Rechtshänder. Für Linkshänder gilt die umgekehrte Abfolge.

Hilfen und Differenzierung (M 7, M 8)

Wenn einzelne SuS noch Schwierigkeiten mit der Kaskade haben (z. B. mit dem Wurfrythmus, dem Wurfmuster oder der Jonglierebene), können sie nochmals einen Schritt zurückgehen und differenzierte Hilfsangebote umsetzen (siehe **M 7** und **M 8**).

Ausklang

Präsentation der Ergebnisse

Die SuS stellen sich in einem großen Kreis auf. Jeder, der möchte, darf seine Jonglierkünste in der Mitte präsentieren.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Einführung in die Balljonglage*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

