

Thema: Methodischer Einstieg für das Erlernen des Jonglierens

Vorbemerkungen: Das Üben des Jonglierens wird in dieser Einheit in allen Phasen der Vermittlung durch den Einsatz von Musik unterstützt, so daß der Schwerpunkt im rhythmischen Werfen und Fangen liegt. (Musiken werden immer wieder neu zusammengestellt!)

Zeit (wann)	Überlegungen (warum)	Inhalte (was und wie)	Geräte (womit)
15 min	<p>Einstieg mit dem Tuch Ziel: Rhythmusschulung beim Werfen/Fangen und Kooperation in der Gruppe</p> <p>Üben mit dem Partner fördert die Kooperation und bringt Spaß</p>	<p>Ü1: Einzelübung Werfen/Fangen mit 1 Tuch Ü2: Gruppenübung (Kreis) synchrones Werfen/Fangen mit 1 Tuch Ü3: Gruppenübung(Kreis) synchrones Werfen des Tuches zum Partner (nach re. und li.) Ü4: Gruppenübung (Kreis) synchrones Werfen vor dem Körper und Platzwechsel nach rechts Variation: 1-3 Plätze nach links oder rechts weiter, je nach Ansage Ü5: Einzelübung, 2 Tücher werden in der Luft gehalten durch zeitlich versetztes Werfen und Fangen der Tücher mit re. und li. Hand Variation: 2 Partner stehen sich gegenüber und halten 4 Tücher gemeinsam in der Luft Ü6: Versuch - Allein 3 Tücher in der Luft behalten, Partner zählt die Würfe, bei Tuchverlust => Wechsel</p>	<p>pro Person 2 Tücher Musiken "Gipsy Kings"</p>
Hauptteil: 45-60 min	<p><u>Teil 1:</u> Ballgewöhnung, Einführung der Wurf- und Fangtechnik</p> <p>Merkmale:</p>	<p><u>1. Schritt:</u> Einzelübung im Rhythmus der Musik einen Ball werfen und fangen (lockere Blockaufstellung) Tricks und Varianten: -Ball unter dem Bein hindurch</p>	<p>1 Ball</p>

3 Bällen allein Wurfrhythmus wie in 5.	3 Bälle
---	---------

Zeit (wann)	Überlegungen (warum)	Inhalte (was und wie)	Geräte (womit)
15-30 min	Ausklang bzw. Festigung der Jonglage	Jonglage mit 2-3 Geräten unterschiedl. Art. Bei Fortgeschrit- tenen sind Partner- jonglagen und Tricks möglich.	Bälle Ringe Säckchen Keulen
<u>Schlußbemerkungen:</u>			
<p>Beim Üben können in der Abfolge der methodischen Schritte Stagnationen eintreten. Es ist dann sinnvoll in der Methodik einen Schritt zurückzugehen bzw. wieder Partner beim Üben einzubeziehen, oder andere Partnerübungen z. B. nebeneinander stehend mit der jeweils äußeren Hand 2 oder auch 3 Bälle jonglieren</p> <p>um in einen li. A re. li. B re. li. A re. li. B re.</p> <p>kontinuierlichen Wurffluß zu kommen.</p>			