



# Jongliertipps für Einsteiger

Methodische Hilfen kindgerecht

## Vorbemerkungen/Ziele

Jonglieren ist für Kinder wie für Jugendliche gleichermaßen faszinierend. Kleine Kunststücke erweitern das eigene Bewegungsrepertoire, geben direkte Rückmeldung über den eigenen Lernfortschritt und können auf diese Art regelrecht Glücksgefühle erzeugen. Die relative Ungebundenheit an spezielle Orte lädt ein, erworbene Tricks auch im Alltag immer mal wieder zu üben.

In dieser Stunde liegt der Schwerpunkt auf der methodischen Hinführung. Kindgerechte Übungsvarianten für typische Anfangsprobleme helfen erste „Hürden“ zu überwinden.

## Rahmenbedingungen

**Pädagogisches Handlungsfeld:**

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

**Zeit:**

60 Minuten

**Teilnehmer/innen (TN):**

Kinder und Jugendliche

**Material:**

Jonglierbälle, Teller, Stäbe, Strandhüte, Luftballons auf Stäben, Straußenfedern

**Ort:**

Sporthalle oder bei schönem Wetter draußen auf dem Rasen

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Schnick-Schnack-Schnuck**
- Die TN bilden eine Gasse.

Jedes sich gegenüberstehende Paar spricht: „Schnick-Schnack-Schnuck“. Bei „Schnuck“ zeigen beide Partner gleichzeitig ein Handsymbol:

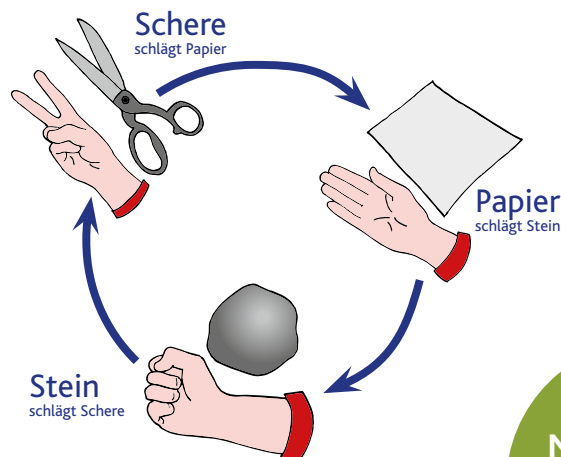
- Papier = gestreckte flache Hand
- Stein = Faust
- Schere = Faust mit vorgestrecktem Mittel- und Zeigefinger

Nach der Regel:

Schere schneidet Papier; Papier wickelt Stein ein; Stein macht die Schere stumpf wird jeweils der/die Gewinner/in des Durchgangs festgelegt.

*Variation:*

Der/die Verlierer/in jedes Paares dreht sich um und läuft weg, der/die Gewinner/in versucht, ihn/sie einzuholen. Bekommt er/sie ihn/sie vor einer abgesprochenen Linie, erhält er/sie noch einen zusätzlichen Punkt bzw. der/die Verlierer/in kann ausgleichen.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Freudvolles Ausleben des Bewegungsdrangs und Erwärmung, Reaktionsspiel zur Erhöhung der Aufmerksamkeit
- ✔ Eine Spielbeschreibung findet man auch unter: [http://de.wikipedia.org/wiki/Schere,\\_Stein,\\_Papier](http://de.wikipedia.org/wiki/Schere,_Stein,_Papier)



NRW bewegt  
seine KINDER!  
06.2013

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- Einführung in die Teller-Jonglage
- ⊙ Jede/r TN hat einen Jonglier-Stab.

Der Jonglier-Stab wird locker mit Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger gehalten. Er sollte möglichst locker gehalten werden. Auf diese Weise nehmen die TN einen Jonglier-Stab in die Hand und „malen kleine Kreise in den Himmel“.

### ● Das Andrehen des Huts

- ⊙ Jede/r TN hat einen Jonglier-Stab und einen Hut.

Die TN versuchen nun, die „kleinen Kreise in den Himmel zu malen“, nur dass diesmal der Hut auf der Stabspitze liegt.

Die TN können selbst kontrollieren, ob sie die Übung richtig machen:

- Fliegt der Hut um die Stabspitze und gerät dabei außer Form, halten die TN den Stab zu fest oder machen zu große Kreise.
- Dreht der Hut im gleichen Tempo wie die kleinen Kreise und behält er seine schöne offene Form, haben die TN alles richtig gemacht.



### ● Das In-die-Mitte-Rutschen

Nachdem die TN den Hut angedreht haben, müssen sie die kleinen Kreisbewegung durch ein abruptes Festhalten des Stabes beenden, so dass der Hut in der Mitte des Stabes liegt und von allein weiterdreht.

### ● Kleinkunst mit Hut

Der drehende Hut kann mit dem Stab hochgeworfen und wieder aufgefangen werden.

Hier gibt es verschiedene Variationen:

- Der Hut kann mit dem Kopf (Fuß ...) aufgefangen werden.
- Beim Drehen rutscht die Hand in die Stabmitte, man wirft und fängt mit der jeweils anderen Seite des Stabes den Hut wieder auf.
- In Dreier oder Vierergruppen kann ein drehender Hut zum Nachbarn weiter geworfen und von diesem gefangen werden.



### ● Die Übung mit dem Jonglierteller

- ⊙ Jeder TN hat einen Jonglierstab und einen Jonglierteller.

Die mit dem Hut durchgeführten Übungen

- das Andrehen
  - das In-die-Mitte-Rutschen
- werden nun mit dem Teller durchgeführt.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Erklären, Einnehmen und Üben der korrekten Stabhaltung und der Bewegung mit dem Jonglierstab
- ✔ Diese Vorübung ist enorm wichtig, weil sie die Voraussetzung für das Andrehen des Tellers ist.
- ✔ Je nach Materiallage kann im Stationsbetrieb oder mit allen gleichzeitig an jedem Jongliergerät gearbeitet werden.

- ⊙ Üben des Andrehens mit einem Hut
- ✔ Der Hut erleichtert die folgenden Lernschritte, da er nicht runterfallen und das Kind verletzen kann. Außerdem ist er nicht so glatt wie ein Teller, was das Andrehen vereinfacht.
- ✔ Der Hut sollte wie bei einem Strandhut eine gleichbreite Krempe haben.

- ⊙ Üben des Abstoppens der Kreisbewegungen
- ✔ Neben dem Andrehen ist dies der zweite schwieriger Knackpunkt beim Erlernen der Teller-Jonglage.

- ⊙ Umgang mit dem Jonglierstab spielerisch festigen, Kreativitätsförderung
- ✔ Hier können die Kinder auch eigene Variationen erfinden und ausprobieren

- ⊙ Üben des Andrehens und Abstoppens mit dem Jonglierteller
- ✔ Das Andrehen des auf den Stab gelegten Tellers ist besonders schwierig, da mit einem Schwung zuerst der Teller um den Stab gedreht werden muss und sofort anschließend die kleinen Kreise folgen.

**Autor  
und Fotos:**  
Ernst Mackel

**Illustratorin:**  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Die Affen-Dreiball-Jonglage

Zuerst erhält jede/r TN einen Ball und klemmt ihn unter der Achselhöhle fest.

Dann öffnet der/die TN den „Achselhöhlen-Griff“, indem der Ellbogen vom Körper weg bewegt wird und dabei der Ball nach unten fällt. Die gleichseitige Hand fängt den herunterfallenden Ball. Beidseitig mit rechts und links üben.

Dann erhält jede/r TN zwei Bälle und klemmt unter jede Achselhöhle einen Ball. Jetzt werden die Bälle nacheinander fallen gelassen und mit der jeweiligen Hand aufgefangen.

Danach steckt jede Hand nacheinander den Ball unter die gegenüberliegende Achselhöhle.

Jetzt kommt der dritte Ball ins Spiel.

Zwei Bälle klemmen unter den Achseln, der dritte Ball ist in einer Hand.

In dem Moment, wo der Ball aus einer Achselhöhle herunterfällt, wird der Ball aus der anderen Hand unter diese Achsel geführt. Jetzt ist die andere Körperseite dran.

Fertig ist die Affen-Dreiball-Jonglage.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

#### ● Balancier-Übungen mit dem Stab-Luftballon

- ⊙ Jede/r TN erhält einen Stab mit befestigtem Luftballon an der Spitze.

Ziel ist es, den Stab auf die Handfläche zu stellen und den Luftballon zu balancieren. Einziger Hinweis für das Balancieren ist, die Hand immer in die Richtung zu bewegen, in die der Balanciergegenstand zu fallen droht.



#### ● Balancieren mit verschiedenen Körperteilen

Der Luftballonstab soll mit verschiedenen Körperteilen balanciert werden. Ideen der TN werden aufgegriffen.

Balanciermöglichkeiten:

- auf dem Kinn
- auf der Stirn
- auf dem Fuß
- auf der Schulter
- usw.



### AUSKLANG (10 Minuten)

#### ● Spitz fang den Hut

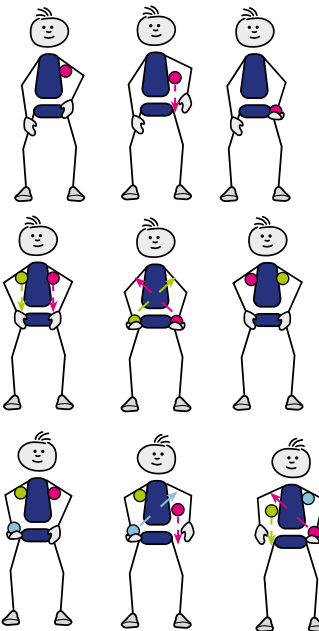
- ⊙ Es werden zwei Mannschaften gebildet.

Der Hut soll innerhalb der eigenen Mannschaft zugespielt werden. Jeder erfolgreiche Pass zählt einen Punkt. Die andere Mannschaft versucht natürlich, den Hut abzufangen und ihn in der eigenen Mannschaft zum Punktesammeln weiterzuspielen.

*Variation:* Der/die „Hutfänger/in“ darf mit dem Fang des Hutes nicht mehr weiterlaufen, sondern muss stehenbleiben und den Hut direkt abspielen.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Methodische Übungsreihe für eine einfache Ball-Jonglage



- ⊙ Schulung der Geschicklichkeit
- ✓ Ausreichend Abstand zu den Nebenleuten!
- ✓ Für den Anfang werden gern Straußenfedern genommen, da sie langsamer „umfallen“. Kunststoffstäbe mit Luftballonhalterung eignen sich fast noch besser als Straußenfedern für den Einstieg, da der Luftwiderstand das Umfallen sehr verlangsamt.

- ⊙ Schulung der Geschicklichkeit, Förderung der Kreativität
- ✓ Balanciert werden kann übrigens fast alles, was länglich ist: Stäbe, Besen, Jonglierkeulen usw.

- ⊙ Gemeinsames Spiel zum „Auspowern“

