



Pipe-Juggling

Eine Bereicherung für Jongleure und Jonglieranfänger aller Altersklassen

Vorbemerkungen/Ziele



Jonglieren stellt hohe Ansprüche an die koordinativen Fähigkeiten, die im Alter aber nicht mehr so ausgeprägt sind.

Pipe-Juggling ist genial einfach und absolut faszinierend und eine Spielform des Jonglierens, die sich fast überall spielen lässt und auch eben auch für Ältere geeignet ist. Unter

„Jonglage mit Drainage“ wurde das Jonglieren von Bocciakugeln mit U-förmig gebogenen Drainagerohren im Jahr 1996 von mir erfunden, 2000 haben die Hildener Jongleure den Namen Pipe-Juggling hierfür kreiert. Ziel ist es, die Boccia-Kugel im Drainagerohr so in Schwingungen zu versetzen, dass sie in die Luft fliegt und wieder im Rohr gefangen wird. Weitere Spielarten ergeben sich durch Veränderungen der Materialien, Organisationsformen oder Spielideen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Einstimmung

⊙ Die TN bilden Paare.

Jede/r TN erhält ein Drainagerohr und versucht, den im Rohr befindlichen Ball in Schwingungen zu versetzen.

Dabei werden die verschiedenen Bälle ausprobiert und die TN sammeln persönliche Erfahrungen mit den unterschiedlichen Bällen.

Die Schwungmöglichkeiten der TN werden demonstriert und von der Übungsleitung (ÜL) gemeinsam mit den TN eingeschätzt und bewertet.

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

● Die Jongleur-Pipe-Technik

Die ÜL demonstriert die richtige Technik, in dem sie den Ball oder die Kugel durch das Herunterschwingen des Rohres am toten Punkt (Wendepunkt der Kugel im Rohr) beschleunigt.

Die Beschleunigung der Kugel kann auch allein durch schnelles leichtes Beugen der Knie erreicht werden.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Seniorengruppen

Material:

Drainagerohre (ca. 1,00 bis 1,20 m lang, die mit einem Bindfaden zu einem U zusammengebunden sind), Bocciakugeln, Tennisbälle, Stageballs, Vollgummibälle

Ort:

Sporthalle oder Außengelände (Wiese)

Absichten und Hinweise

⊙ Gerätegewöhnung und -erprobung

✔ Einen Rhythmus finden, sich an einen Rhythmus anpassen

✔ Damit jede/r TN die beim Jonglieren notwendigen Pausen bekommt, sollte in Partnerarbeit ausprobiert werden.

⊙ Die TN sollen verstehen lernen, dass es nicht auf die Kraft, sondern auf den richtigen Zeitpunkt und den Rhythmus ankommt.

✔ Da die Bocciakugel die stärksten Geräusche im Drainagerohr erzeugt, bietet sie auch die beste akustische Orientierung für den richtigen Rhythmus.

Sport
der Älteren
06.2010

Stundenverlauf und Inhalte

● Partner-Pipe-Start-Übung

○ Die TN bilden Paare.

Ein Partner/eine Partnerin hält das Rohr mit beiden Händen, der/die andere lässt den Ball in das Rohr fallen. Der Partner/die Partnerin mit dem Rohr versucht, die Beschleunigung der Kugel in eigene Schwingungen umzusetzen. Die Partner/innen wechseln sich ab.

● Partner-Pipe-Hochstart-Übung

○ Paare (TN A und TN B mit Rohr)

TN A wirft den Ball senkrecht neben dem/der Partner/in hoch. TN B fängt den Ball mit der Rohröffnung auf und schießt ihn auf der anderen Seite aus dem Rohr hinaus. TN A fängt den Ball. Rollenwechsel

● Üben des Ball-Aufnehmens mit dem Rohr

○ TN üben einzeln mit je einem Rohr.

Um sich nicht ständig bücken zu müssen, kann der Ball aus dem Stand mit dem Rohr aufgenommen werden. Das geht mit dem Rohr oder aber auch unter Zuhilfenahme eines Fußes.



● Solo-Pipe-Säulen

○ Die TN bilden Paare.

Partnerweise abwechselnd versucht jede/r TN Säulen zu werfen, in dem die Kugel aus der gleichen Rohröffnung herausgeschossen wird, mit der sie anschließend wieder gefangen wird.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

● Solo-Pipe-Kreis

○ Die TN bilden Paare.

Partnerweise abwechselnd versucht jede/r TN Kreise zu werfen, in dem die Kugel aus der einen Rohröffnung herausgeschossen und mit der anderen anschließend gefangen wird.

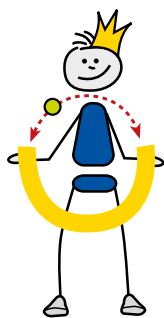


AUSKLANG (10 Minuten)

● Tagesjongleur

Zum Abschluss wird der Solo-Pipe-Säulen- und Solo-Pipe-Kreis-König bzw. -Königin ermittelt.

Wer schafft die meisten Versuche?



Die ÜL stellt weitere Übungsformen in Partner- und Gruppenarbeit vor, um für weitere Stunden fürs Pipe-Juggling zu motivieren.

(s. *Praktisch für die Praxis Kinder/Jugendlicher* 05.2010)

Absichten und Hinweise

✔ Der Partner/die Partnerin kann auch auf gefahrloses Üben mit den anderen achten.

⊙ Das Fangen mit der Rohröffnung muss zuerst geübt werden, bevor man eigene Säulen oder Kreise werfen kann.

✔ Da hier der Ball öfter hinfallen kann, da er auch von Partner nicht gefangen werden kann, sollte an dieser Stelle das Aufheben des Balles mit dem Rohr geübt werden.

⊙ Aufheben des Balls mit dem Rohr

✔ Diese Übung ist auch als Ausgleichsübung und Konzentrationspause während des Jonglierens zu sehen.

✔ Hier kommt es auf das gerade Herausschießen möglichst in die Senkrechte an, um dem Ball wieder leichter auffangen zu können.

⊙ Als Tipp der ÜL reicht der Hinweis: Das Rohr beim Verlassen des Balles ein bisschen zur anderen Rohröffnung herüberzudrücken, um dem Ball eine Kreisflugbahn zu geben.

✔ Alle Übungen können auch ohne Band am Rohr ausgeführt werden, wenn man gleichzeitig mit dem Jonglieren auch die Brust- und Schultermuskulatur trainieren will. Je nach Härtegrad des Rohres merkt man anschließend, dass die Muskulatur dabei ganz schön beansprucht wird.

⊙ Gemeinschaftlicher Abschluss, bei dem die TN, wenn sie wollen, ihre neu erlernten Künste vorführen können.

- Duo-Pipe-Säulen mit Mittelbogen
- Duo-Pipe-Kreis
- Duo-Pipe-Achten
- Linien-Pipe-Kombinations-Welle
- Linien-Pipe-Kombination-Welle mit der gesamten Gruppe

Illustratoren:
Claudia Richter
Ernst Mackel