

Bewegungskoordination - Jonglage

Ziele	Die Teilnehmenden... ○ erlernen das Jonglieren. ○ verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten. ○ verbessern die Motorik durch Werfen und Fangen von kleinen Gegenständen.
Hinweise	○ Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen ○ Kleine Erfolge loben und so Teilnehmende motivieren ○ Erleichtern  / Erschweren 
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung	○ Mobile Sport Schwerpunkt 21 5/06 «Trickreiche Spiele»

Aufwärmen (22')

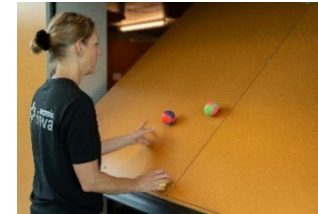
Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüssung und Infos		
7'	Improvisation mit 1 Tanztuch (alternativ kann auch ein Lappen, ein Geschirrtuch, ein Stofftaschentuch, ein Halstuch eingesetzt werden) - Beginn mit geschlossenen Augen, Anleitung wie bewegen (fliessend, fein, hart, gross, klein, ...) - Augen öffnen und im Raum bewegen - Tuch als Fahne, als Putzlappen, als Schutzschild, als ... (Ideen der Gruppe einfließen und umsetzen lassen)	Frei im Raum	Musik, Tanztücher
10'	Choreografie mit 1 Tanztuch - Tanztuch mit beiden Händen zusammendrücken - Hände langsam öffnen und nach vorne strecken (bis Arme horizontal ausgestreckt sind) - Wieder zusammen und zurückführen - Einmal aufwerfen und mit beiden Händen wieder fangen - Tanztuch mit der rechten Hand greifen und einen Kreis nach aussen zeichnen (Beine leicht auseinander und Gewicht wechselnd auf dem linken dann auf dem rechten Fuss) 2x ¼ Drehung nach rechts und das Tuch einmal hinter dem Rücken durchgeben in die linke Hand und ¼ Drehung zurück nach vorne - Tanztuch in der linken Hand halten und 2x Armkreis nach links ¼ Drehung nach links und das Tuch einmal hinter dem Rücken durchgeben in die rechte Hand und ¼ Drehung zurück nach vorne - Schrittdrehung nach rechts mit ausgestrecktem Arm in der Horizontalen, Tuch schwingt mit - Handwechsel und die Schrittdrehung nach links ausführen - Tuch an beiden Enden mit rechts bzw. links fassen und über Kopf führen, danach langsam abrollen	Frontal 	Tanztücher Die Choreografie kann mit oder ohne Musik ausgeführt werden

Hauptteil (35')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Anleitung Postenlauf ○ Verschiedene Aufgaben zum Thema Jonglieren ○ Reihenfolge frei wählbar ○ Pro Posten 5 Minuten	Posten verteilt in der Halle Kleingruppen 2-5 Personen	Jonglierbälle (alternativ Tanztücher, Tennisbälle) Musik für die Arbeit am Posten und bei Musikstopp Wechsel (oder Wechsel auf Signal)
	Posten 1 - Das Fundament ○ Ball einhändig werfen und wieder fangen ○ Von der einen in die andere Hand werfen und wieder fangen ○ Von der einen in die andere Hand werfen und wieder fangen, dazwischen (vor dem Fangen) einmal in die Hände klatschen ○ Während dem hin und her werfen → Augen schliessen		Jonglierbälle (alternativ Tanztücher, Tennisbälle)
	Posten 2 - Koordination mit zwei Bällen ○ Zwei Bälle in einer Hand jonglieren (abwechselnd hoch werfen) ○ Je ein Ball in jeder Hand und diese versetzt hochwerfen und wieder fangen ○ Je ein Ball in jeder Hand und diese miteinander hochwerfen und wieder fangen		Jonglierbälle (alternativ Tanztücher, Tennisbälle)

Posten 3 - Kurz vor der Endform

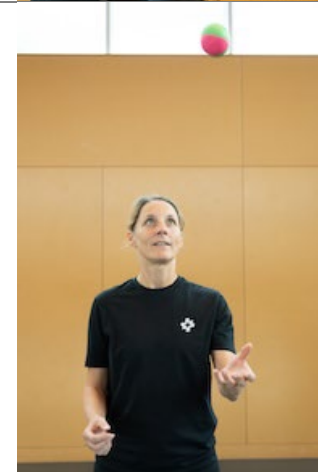
- Rollend Jonglieren: Eins, zwei oder drei Bälle über eine schiefe Ebene (Garagentor) in die andere Hand rollen (anstelle werfen)
- Jonglieren mit Unterbruch: Mit drei Bällen beginnen zu jonglieren. Der letzte Ball darf auf den Boden fallen gelassen werden. «Werfen - Werfen - Fangen - Werfen - Fangen - Fallen lassen»



Jonglierbälle
(alternativ
Tanztücher,
Tennisbälle)
Tor (Garage,
Materialraum, ...)

Posten 4 - Rakete

- Mit einer Hand einen Ball drei Mal verschieden hoch werfen (immer höher, immer tiefer, abwechselnd, usw.)
- Mit beiden Händen abwechselnd (rechts, links) je einen Ball drei Mal verschieden hoch werfen (immer höher, immer tiefer, usw.)
- Mit beiden Händen gleichzeitig je einen Ball drei Mal verschieden hoch werfen (immer höher, immer tiefer, usw.)
- Mit beiden Händen abwechselnd je einen Ball drei Mal verschieden hoch werfen (re tief + li mittel, re hoch + li tief, re mittel + li hoch, usw.)



Jonglierbälle
(alternativ
Tanztücher,
Tennisbälle)

Posten 5 - Freie Würfe

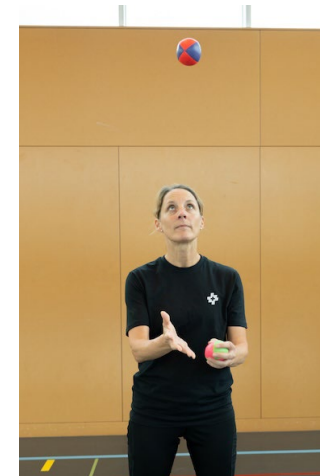
- Rückenwurf: Den Ball mit einer Hand von hinter dem Rücken über die Schulter in die andere Hand werfen
- Beinwurf: Den Ball unter dem Bein in die andere Hand werfen



Jonglierbälle
(alternativ
Tanztücher,
Tennisbälle)

Posten 6 - Kreiswurf

- Mit der linken Hand die Bälle immer hoch werfen, mit der rechten immer fangen und die gefangenen Bälle in die linke Hand übergeben



Jonglierbälle
(alternativ
Tanztücher,
Tennisbälle)

5'

Gruppenjonglage

- In der Gruppe zusammenkommen
- Gemeinsam das Jonglieren ausprobieren und gegenseitig unterstützen

Kreis

Jonglierbälle
(alternativ
Tanztücher,
Tennisbälle)
Hilfsblatt

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
7'	Ballverfolgung TN A hat den Jonglier- oder Tennisball in der Hand und TN B versucht mit dem Kopf dem Ball zu folgen. Die Bewegung findet nicht nur an Ort statt, sondern darf auch in Fortbewegung übergehen. Die Führung wechseln.	Zu zweit 	Ein Jonglier- oder Tennisball pro Gruppe
3'	Abschluss und weitere Informationen		