

Praxistipp



Jonglieren lernen in kleinen Schritten

Jonglieren kann man fast überall ohne großen Materialaufwand. Meist werden Bälle genommen, aber man kann mit vielen verschiedenen Dingen jonglieren, wenn man es erst mal gelernt hat – Tücher, Orangen, Keulen,

Jonglieren lernen ist gar nicht so schwer. Wir zeigen in diesem Praxistipp, wie man Schritt für Schritt zum Ziel kommt, indem man die einzelnen Übungen der Reihe nach durchgeht, wobei man erst dann zum nächsten Schritt wechselt, wenn man die vorherige Übung sicher beherrscht. Kleinere Kinder können zunächst mit Tüchern üben. Diese sind langsamer als Bälle und leichter zu fangen.

Da auch kleine Übungseinheiten zum Erfolg führen, wenn man regelmäßig übt, eignet sich Jonglieren wunderbar zur Überbrückung kurzer Pausen, z.B. in der Schule. Aktuell werden viele Kinder zuhause beschult. Wo Präsenzunterricht möglich ist, soll regelmäßig gelüftet werden. Hierdurch entstehen Pausen, die man sinnvoll mit kleinen Bewegungsaufgaben füllen kann. Auch für die Kinder zuhause ist es wichtig, zwischendurch kleine Pausen einzulegen, um den Kopf freizubekommen und konzentriert weiterarbeiten zu können.

Viel Spaß wünscht das Kinderturn-Club Team!



Jonglieren lernen

1. Jonglierbälle selbst basteln

Material:

- 9 Luftballons
- ca. 300 g Sand (Reis, Linsen, ...)

1. Mit Hilfe eines Trichters ungefähr 100 g Sand in eine Flasche füllen.
2. Einen Luftballon aufblasen und über den Flaschenhals stülpen.
3. Flasche umdrehen und den Sand in den Ballon rieseln lassen.
4. Von zwei weiteren Luftballons den Ballonhals abschneiden.
5. Diese zwei Ballons über den gefüllten Ballon stülpen.

Fertig ist der erste Jonglierball. Stelle noch zwei Weitere auf diese Art her.

2. Jonglieren mit einem Ball

Um das Jonglieren möglichst schnell und einfach zu lernen, legen wir erstmal zwei von unseren Bällen zur Seite. Unsere erste Übung ist es, den Ball mit einer Hand hoch zu werfen und wieder mit derselben Hand zu fangen. Den Ball werft ihr ungefähr auf Höhe eurer Augen. Das wiederholt ihr ein paar Mal bis es flüssig und einfach funktioniert. Danach macht ihr das gleiche mit der anderen Hand.

Wenn das gut klappt, fangt ihr den Ball nicht mehr mit der Wurfhand wie gerade eben, sondern mit der anderen (freien) Hand. Das heißt, ihr werft den Ball von diagonal links nach rechts und wieder zurück. Denkt daran das der Ball nur auf Augenhöhe fliegen soll. Das wiederholt ihr solange, bis ihr auch hier wieder ein gutes Gefühl habt.



Wirf einen Ball hoch und fang ihn wieder auf.



Wirf den Ball schräg nach oben.



Fang ihn mit der anderen Hand.



Wirf den Ball wieder zurück auf die erste Hand.

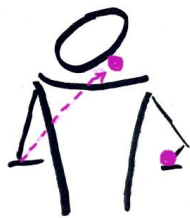
3. Jonglieren mit zwei Bällen

Jetzt nehmen wir einen weiteren Ball dazu, das heißt wir üben mit zwei Bällen und es wird ein bisschen schwerer. Lasst euch nicht unterkriegen, wenn es nicht direkt beim ersten Versuch funktioniert.

Ihr fangt an mit einem Ball in jeder Hand. Jetzt werft ihr den Ball aus eurer schwachen Hand, genau wie in der Übung mit einem Ball, rüber zu eurer anderen Hand. Wenn dieser Ball an euren Augen vorbeigeflogen ist, werft ihr den anderen Ball aus eurer starken Hand los. Dieser muss unter dem ersten Ball, der in der Luft ist, durchgeworfen werden. Wenn alles geklappt hat, fangt ihr die beiden Bälle jetzt nacheinander auf. Diesen Schritt solltet ihr solange üben bis ihr ihn sicher beherrscht.



Nimm einen Ball in jede Hand.



Wirf einen Ball schräg nach oben.



Wirf den zweiten Ball unter dem ersten Ball durch.



Fang die Bälle nacheinander auf.

4. Jonglieren mit drei Bällen

Das Jonglieren mit drei Bällen ist kein großer Unterschied mehr zum Jonglieren mit zwei Bällen. Jetzt nehmt ihr den dritten Ball dazu, zwei Bälle in die starke Hand und der übrig gebliebene in die andere, noch leere Hand.

Ihr beginnt das Jonglieren mit der Hand, in der ihr zwei Bälle haltet. Aus dieser Hand werft ihr jetzt einen Ball in die andere Hand, genauso wie bei der vorherigen Übung mit zwei Bällen. Wenn der erste Ball in der Luft ist, werft ihr den Ball aus der Hand, wo der erste Ball landen soll unter dem ersten Ball los zur Starthand und fangt mit der nun freien Hand den ersten Ball auf. Diesen Ablauf wiederholt ihr jetzt genauso auf der anderen Seite. Fertig ist das Jonglieren.

Eigentlich ist das fertige Jonglieren mit drei Bällen genauso wie das mit zwei Bällen, nur das jetzt immer ein Ball in der Luft ist und eure beiden Hände besetzt sind.



Zwei Bälle in die starke Hand, einer in die schwache.



Wirf einen Ball aus der Hand mit den beiden Bällen schräg nach oben.



Wirf den Ball aus der anderen Hand unter dem ersten ball durch



Wiederhole das auf der anderen Seite.

5. Jongliertricks

Wenn du die Grundlage sicher beherrschst, kannst du dir jede Menge Jongliertricks beibringen. Hier findest du [Anregungen](#).