

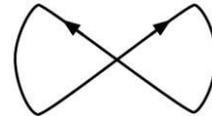
M 1	Auf Tuchföhlung	Übung
Material	1–2 Tücher pro Schüler	
Organisation	Stellt euch frei im Raum auf.	
Beschreibung	<p>Föhrt folgende Übungen mit den Tüchern durch (wechselt die Hände ab):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nehmt ein Tuch in die Hand und schwenkt es vor dem Körper hin und her. – Werft das Tuch hoch und fangt es mit beiden Händen/einer Hand wieder auf. – Lasst das Tuch vor/neben dem Körper kreisen. – Werft das Tuch nach oben und klatscht einmal/zweimal/dreimal in die Hände, bevor ihr es wieder auffangt. – Hebt ein Knie an und übergebt das Tuch darunter durch in die andere Hand. Wechselt die Knie ab. – Dreht euch einmal um die eigene Achse, nachdem ihr das Tuch hochgeworfen habt, und fangt es wieder auf. – Werft das Tuch nach oben, setzt euch auf den Boden und fangt das Tuch im Sitzen wieder auf. – Werft das Tuch nach oben, setzt euch kurz auf den Boden, steht schnell wieder auf und fangt das Tuch auf. 	
Beachtet	Haltet das Tuch in der Mitte mit dem Daumen, dem Zeige- und Mittelfinger deiner rechten oder linken Hand fest.	
Variation	Föhrt die Übungen mit je einem Tuch in den Händen durch.	

M 2 Jonglieren mit Tüchern – Schritt für Schritt

Übung

1. Schritt (Jonglieren mit einem Tuch)

- Halte das Tuch in der Mitte mit dem Daumen, dem Zeige- und Mittelfinger deiner rechten oder linken Hand fest:
- Stelle dir vor deinem Körper ein Rechteck vor. Wirf das Tuch immer über die Diagonalen aus der unteren Ecke in die gegenüberliegende Ecke des Rechtecks. Du kannst dir auch eine liegende Acht vorstellen:
- Wirf das Tuch nun mit gestrecktem Arm vor dem Körper diagonal nach oben und lasse es am höchsten Punkt (auf Stirnhöhe) los (Abb. 1–3).
- Greife („kralle“) das Tuch, das jetzt senkrecht nach unten sinkt, von oben mit der anderen Hand (Abb. 4–5).
- Die Fängerhand wird nun zur Wurfhand und umgekehrt, d.h. du wirfst das Tuch nun diagonal in die andere obere Ecke und der Ablauf beginnt seitenerkehrt von vorn (Abb. 6).



①



②



③



④



⑤



⑥



M 2**Jonglieren mit Tüchern – Schritt für Schritt****Übung****2. Schritt (Jonglieren mit zwei Tüchern)**

- Nimm in jede Hand ein Tuch (am besten in unterschiedlichen Farben). Halte die Tücher jeweils in der Mitte mit dem Daumen und dem Zeige- und Mittelfinger fest (Abb. 1).
- Wirf das Tuch mit deiner rechten Hand vor dem Körper diagonal nach links oben (Abb. 2). Stelle dir wieder das Rechteck oder die liegende Acht vor.
- Wirf gleich danach das Tuch aus deiner linken Hand in die rechte obere Ecke (Abb. 3). Das zweite Tuch wird unter dem ersten Tuch hindurchgeworfen. (Die Tücher beschreiben vor der Brust ein X, den so genannten „Kreuzwurf“.)
- Greife („kralle“) mit der rechten Hand das erste Tuch, das jetzt senkrecht nach unten fällt, von oben (Abb. 4).
- Mache die gleiche Bewegung mit der linken Hand (Abb. 4).
- Der Ablauf beginnt nun wieder von vorn.

①



②



③



④

**Tipp:** Sprich dazu: werfen – werfen – fangen – fangen

M 3

Die Drei-Tuch-Kaskade

Übung

3. Schritt (Jonglieren mit drei Tüchern)

- Nimm in jede Hand ein Tuch und halte die Tücher wie zuvor fest. In deiner rechten Hand hältst du ein drittes Tuch, das zwischen Ringfinger und kleinen Finger geklemmt wird („Gespensterhaltung“). Auch hier helfen wieder verschieden farbige Tücher.
- Der Start stellt einen Ausnahmewurf dar: Wirf Tuch 1 aus deiner rechten Hand schräg nach links oben (Abb. 1–2) und führe die Hand mit Tuch 3 gleich wieder in die Ausgangsposition zum Oberschenkel zurück.
- Wirf jetzt Tuch 2 überkreuz nach oben, unter Tuch 1 hindurch (Abb. 3).
- Greife („kralle“) gleich danach das herabsinkende Tuch 1 mit der linken Hand von oben (Abb. 4).
- Wirf nun Tuch 3 überkreuz nach links oben (Abb. 4) und greife gleich danach Tuch 2 von oben.
- Der Ablauf beginnt nun wieder von vorn (Abb. 5).



①



②



③



④



⑤



Tipps:

- Behalte die Tücher auf Augenhöhe im Blick.
- Sprich dazu: werfen (Start) – werfen – greifen – werfen – greifen – werfen (Deine Hände werfen abwechselnd, also: rechts – links – rechts – links usw.)
- Stelle dir wieder das Rechteck oder die liegende Acht vor deinem Körper vor.

M 4 **Basteln von Jonglierbällen** **Anleitung**

Material ca. 100 g Reis, 1 kleine Plastiktüte oder 1 Gefrierbeutel und 3 Luftballons pro Ball, 1 Schere, 1 Trichter, Klebeband

So geht's:

1. Schneide von den drei Luftballons den Teil, in den die Luft hineingeblasen wird, etwas ab.
2. Fülle die Plastiktüte bzw. den Gefrierbeutel durch einen Trichter mit etwa 100 Gramm Reis. (Der Beutel sollte gut in der Hand liegen.) Schließe die Öffnung dann mit dem Klebeband.
3. Stülpe nun den ersten Luftballon über die Tüte, so dass die Öffnung abgedeckt ist. Nimm den zweiten Luftballon und ziehe ihn über den ersten, so dass dessen Öffnung am abgeschnittenen Hals abgedeckt ist. Verfahre mit dem dritten Luftballon ebenso.

Mögliche Alternativen:

- Statt einer Tüte und Luftballons können auch alte Socken verwendet werden.
- Statt der Reiskörner können die Bälle mit Erbsen, Linsen oder Sand gefüllt werden.

M 5 **Fang den Ball!** **Übung**

Material 1–3 Jonglierbälle pro Gruppe

Organisation Bildet Gruppen von maximal 8 Personen und stellt euch mit eurer Gruppe in einem Kreis auf.

Beschreibung Werft euch einen Jonglierball zu. Jedes Gruppenmitglied soll den Ball einmal gefangen und geworfen haben. Lässt einer den Ball fallen, so müssen sich alle Teilnehmer hinknien und sich den Ball in dieser Position weiter zuwerfen. Wird der Ball ein zweites Mal nicht gefangen, müssen sich alle auf den Boden setzen. Beim dritten Mal erfolgt das Werfen wieder im Stehen usw.

Beachtet Werft den Ball mit der Bewegung von unten nach oben und fangt ihn auch unten wieder auf. Fällt der Ball bei jemandem häufig herunter, darf derjenige den Ball mit beiden Händen fangen.

Variationen

- Die gesamte Gruppe dreht sich während der Ausführung langsam in eine Richtung.
- Werft euch zwei oder drei Bälle gleichzeitig zu.
- Spielt gegen eine andere Gruppe: Werft euch den Ball in eurer Gruppe möglichst schnell zu. Sobald ein Spieler den Ball gefangen hat, wirft er ihn einem anderen Mitspieler zu und setzt sich schnell hin. Gewonnen hat die Gruppe, deren Mitglieder am schnellsten am Boden sitzen.

M 6	Werfen und Fangen in Variationen	Übung
Material	1–3 Jonglierbälle pro Gruppe	
Organisation	Bildet Gruppen von maximal 6 Personen und stellt euch mit eurer Gruppe in einem Kreis auf.	
Beschreibung	<p>Werft euch einen Ball gegenseitig zu. Führt nach einer Eingewöhnungsphase folgende Übungen aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Werft euch den Ball immer in der gleichen Reihenfolge zu und merkt sie euch. (Der Ball darf nicht dem direkten rechten oder linken Nachbarn zugeworfen werden.) – Werft euch den Ball in der umgekehrten Reihenfolge des ersten Zuspiels zu. 	
Beachtet	Werft den Ball mit der Bewegung von unten nach oben und fangt ihn auch unten wieder auf. Fällt der Ball bei jemandem häufig herunter, darf derjenige den Ball mit beiden Händen fangen	
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> – Werft euch den Ball möglich schnell zu. – Werft euch zwei oder drei Bälle gleichzeitig zu. – Werft euch den Ball im Sitzen/auf einem Bein stehend/auf den Fersen oder den Zehenspitzen stehend zu. 	

M 7	Werfen und Fangen mit einem Ball	Übung
Material	1 Jonglierball pro Schüler	
Organisation	Stellt euch frei im Raum auf.	
Beschreibung	<p>Führt folgende Übungen mit dem Jonglierball aus (wechselt die Hände ab):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Werft den Ball mit einer Hand nach oben und fangt ihn mit derselben Hand wieder auf. – Verändert die Höhe der Würfe. – Kombiniert die Wurf- und Fanghand: Werft den Ball z. B. mit der rechten Hand nach oben und fangt ihn mit der linken Hand auf und umgekehrt. – Werft den Ball nach oben und klatscht einmal/zweimal/dreimal in die Hände, bevor ihr den Ball wieder auffangt. – Dreht euch einmal um eure eigene Achse, nachdem ihr den Ball hochgeworfen habt, und fangt den Ball wieder auf. – Werft den Ball nach oben, setzt euch auf den Boden und fangt den Ball wieder auf. – Werft den Ball nach oben, setzt euch kurz auf den Boden, steht schnell wieder auf und fangt dann den Ball wieder auf. 	

M 8**Koordination mit zwei Bällen****Übung****Material**

2 Jonglierbälle pro Schüler

Organisation

Stellt euch frei im Raum auf.

Beschreibung

Führt folgende Übungen mit zwei Bällen durch:

- Stellt euch mit seitlich angewinkelten Armen (ca. auf Bauchhöhe) auf. Die Handflächen zeigen nach oben. Nehmt in jede Hand einen Ball. Werft nun beide Bälle gleichzeitig und so parallel wie möglich nach oben und fangt sie wieder auf.
- Dreht eure Hände um, aber haltet die Bälle fest. Zieht sie in einer Aufwärtsbewegung („Aufzug“) seitlich nach oben (bis ca. Brusthöhe). Haltet sie kurz in der Luft und lasst sie gleichzeitig los. Versucht, die Bälle seitlich auf Hüfthöhe wieder aufzufangen.
- Werft einen Ball nach oben und fangt ihn wieder auf. Bewegt gleichzeitig dazu den Ball in der anderen Hand mit, ohne ihn loszulassen. (Wechselt die Hände ab.)
- Werft einen Ball nach oben und zeichnet mit dem Ball in der anderen Hand einen großen Kreis in die Luft.
- Werft beide Bälle gleichzeitig nach oben. Kreuzt die Arme und fangt die Bälle auf Augenhöhe mit den entgegengesetzten Händen.
- Kreuzt nun die Arme schon unten und werft beide Bälle in dieser Haltung nach oben. Fangt sie oben mit den entgegengesetzten Händen.
- Legt die Bälle auf eure Handrücken, werft sie hoch und fangt sie mit den geöffneten Händen wieder auf.
- Haltet die Bälle in einer Hand und werft sie nacheinander nach oben. Fangt sie wieder mit derselben Hand auf. Wechselt die Wurfhand ab.
- Habt ihr eigene Ideen? Führt eure Übungen den anderen vor.

Hinweis

Weitere Übungen (mit Videos) findet ihr unter:
www.jonglierschule.de

M 9

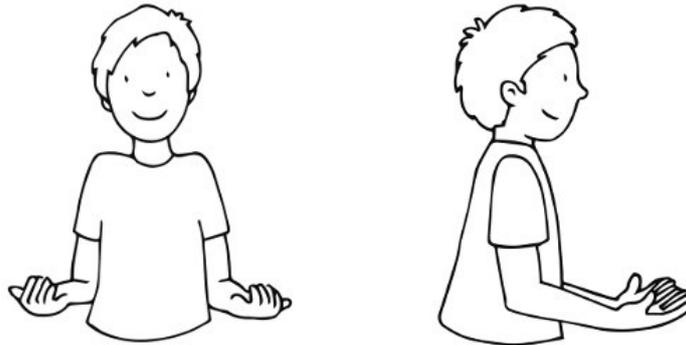
Jonglieren mit drei Bällen – Schritt für Schritt

Übung

1. Schritt: Jonglieren mit einem Ball

Ausgangsposition:

Halte deine Arme angewinkelt auf etwa Hüfthöhe und schiebe sie leicht nach vorn. Deine Unterarme sind parallel und deine Handflächen zeigen nach oben.



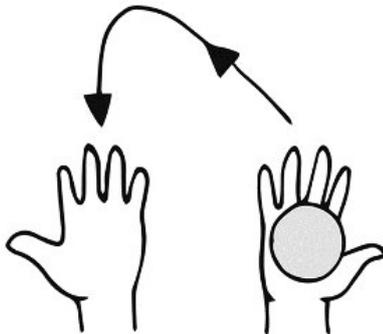
Vorübungen:

- Halte den Jonglierball in deiner rechten Hand und wirf ihn hoch, ohne deinen Oberarm zu bewegen. Fange ihn mit der rechten Hand wieder auf. Wiederhole die Übung nun mit der linken Hand.
- Wirf den Ball mit der rechten Hand schräg nach links oben und lasse ihn fallen. Er sollte neben deinem linken Fuß landen. Wiederhole die Übung nun mit der linken Hand.

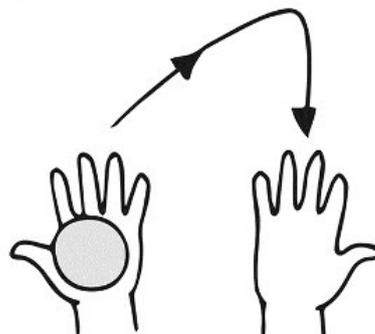
Jetzt geht's los:

- Wirf den Jonglierball von der rechten Hand in einem ca. stirnhohen Bogen (Parabel) in die linke Hand (Abb. 1).
- Die linke Hand fängt den Ball auf ca. Brusthöhe weich auf und geht zurück auf Hüfthöhe. Von dort wirft sie nun den Ball umgekehrt zur rechten Hand (Abb. 2) usw.

①



②



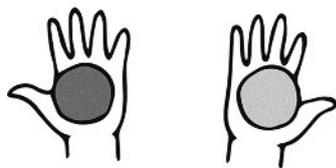
M 9**Jonglieren mit drei Bällen – Schritt für Schritt****Übung****2. Schritt: Jonglieren mit zwei Bällen****Vorübung:**

- Stelle dich in die Ausgangsposition und halte in jeder Hand einen Ball.
- Wirf den ersten Ball wie zuvor in einem Bogen von der rechten zur linken Hand und den zweiten Ball von der linken zur rechten Hand. Fange die Bälle aber nicht auf, sondern lass sie zunächst einfach auf den Boden fallen. Führe den Ablauf nun durch, indem du mit der linken Hand beginnst. Wiederhole diese Übung mehrere Male. So bekommst du ein Gefühl für das Werfen.

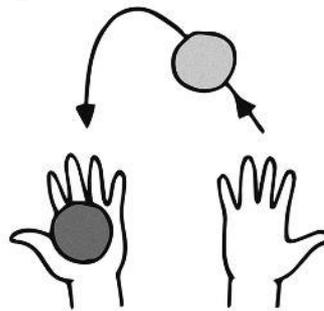
Jetzt geht's los:

- Wirf den Ball wie zuvor in einem Bogen von der rechten zur linken Hand (1–2).
- Wenn der Ball den höchsten Punkt der Flugkurve erreicht hat (ca. Stirnhöhe), wirf den zweiten Ball aus deiner linken Hand in einem Bogen zur rechten Hand (Abb. 3). Achte darauf, dass die Bälle nicht aneinanderprallen.
- Fange Ball 1 mit der linken Hand und Ball 2 mit der rechten Hand auf (Abb. 4). Achte darauf, dass du die Bälle auf ca. Brusthöhe weich auffängst und die Hände wieder auf Hüfthöhe zurückführst.
- Führe den Bewegungsablauf nochmals durch, indem du mit der linken Hand beginnst.
- Danach erfolgt die Bewegung immer im Wechsel.

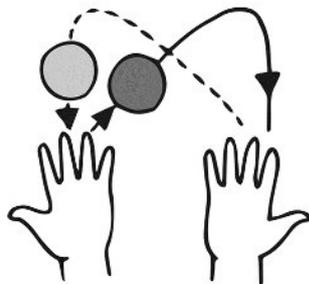
①



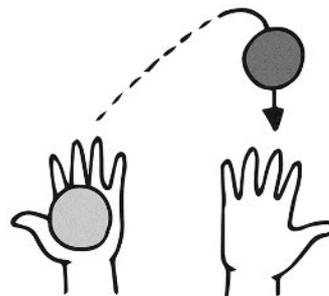
②



③

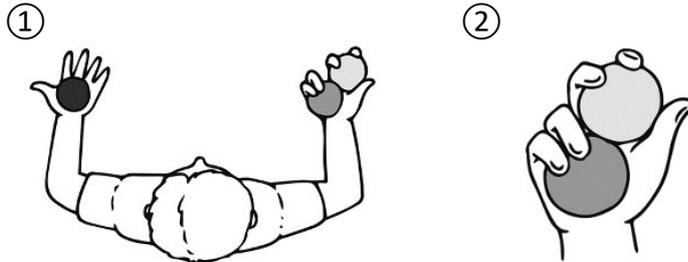


④

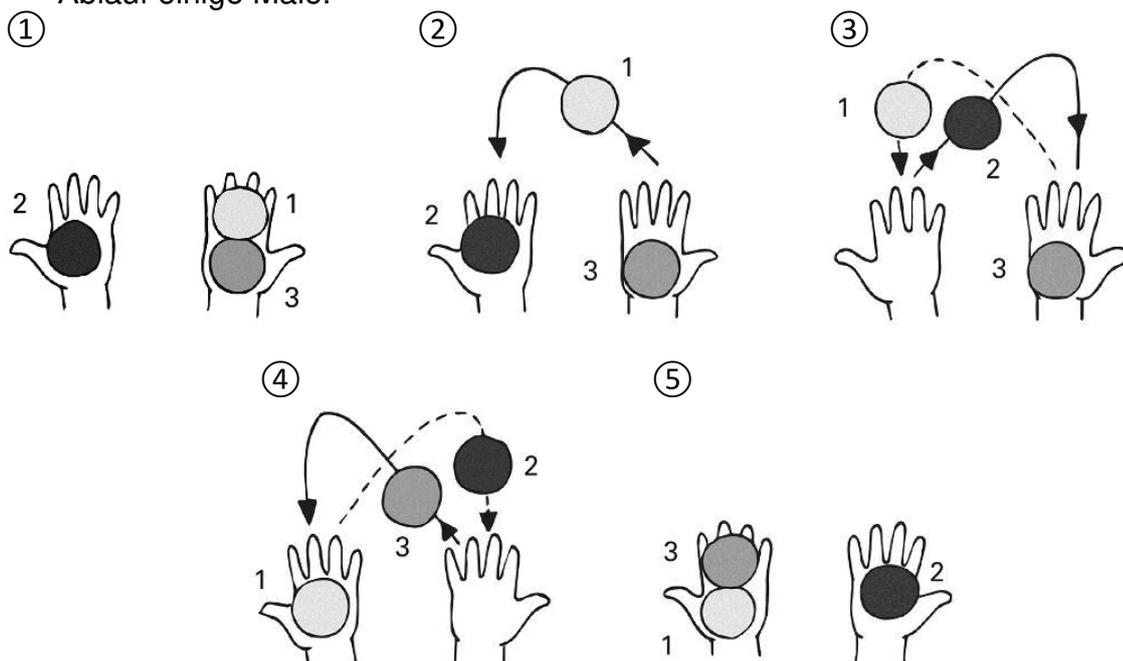
**Tipp:** Sprich dazu: werfen – werfen – fangen – fangen

3. Schritt: Jonglieren mit drei Bällen

Stelle dich in die Ausgangsposition und nimm zwei Bälle in die rechte Hand. Einer liegt auf Zeige- und Mittelfinger, der andere auf der Handfläche. In der linken Hand hältst du einen Ball:

**Vorübung:**

- Der Start stellt einen Ausnahmewurf dar: Wirf Ball 1 aus deiner rechten Hand im Bogen nach links oben (Abb. 1–2) und führe die Hand mit Ball 3 gleich wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Wirf jetzt Ball 2 aus der linken Hand überkreuz nach rechts oben, unter Ball 1 hindurch (Abb. 3).
- Fange gleich danach den herunterfallenden Ball 1 mit der linken Hand (ca. auf Brusthöhe) weich auf (Abb. 4).
- Wirf nun Ball 3 aus der rechten Hand überkreuz nach links oben und fange gleich danach Ball 2 mit der rechten Hand und Ball 3 mit der linken Hand (Abb. 4–5).
- Nun hast du zwei Bälle in der linken und einen Ball in der rechten Hand (Abb. 5). Beginne die Übung jetzt mit der linken Hand und wiederhole diesen Ablauf einige Male.



M 10

Die Drei-Ball-Kaskade

Übung

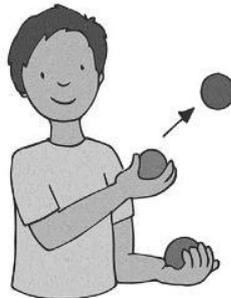
Jetzt geht's los:

Wenn du dich sicher fühlst, führe den Ablauf nun fließend – also ohne Pause – durch. (Der Ablauf erfolgt wie bei der Drei-Tuch-Kaskade.)

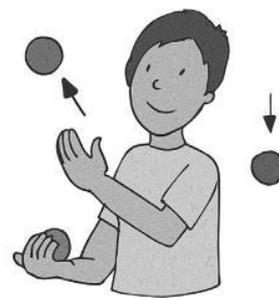
①



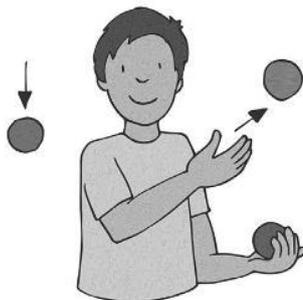
②



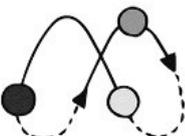
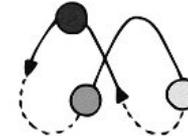
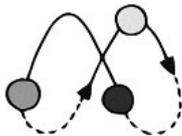
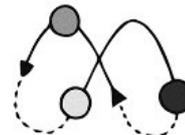
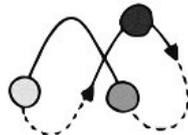
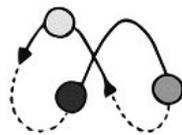
③



④



⑤



Tipps:

- Behalte die Bälle auf Augenhöhe im Blick.
- Sprich dazu: werfen (Start) – werfen – fangen – werfen – fangen – werfen (Deine Hände werfen abwechselnd, also: rechts – links – rechts – links usw.)
- Stelle dir die liegende Acht vor deinem Körper vor.

Die Drei-Tuch-Kaskade

Ausgangsposition:



So geht's:



Beachte

- Wirf die Tücher vor deiner Brust überkreuz („Kreuzwurf“).
- Sprich dazu: werfen (Start) – werfen – greifen – werfen – greifen – werfen ...
- Stelle dir ein Rechteck vor deinem Körper vor.

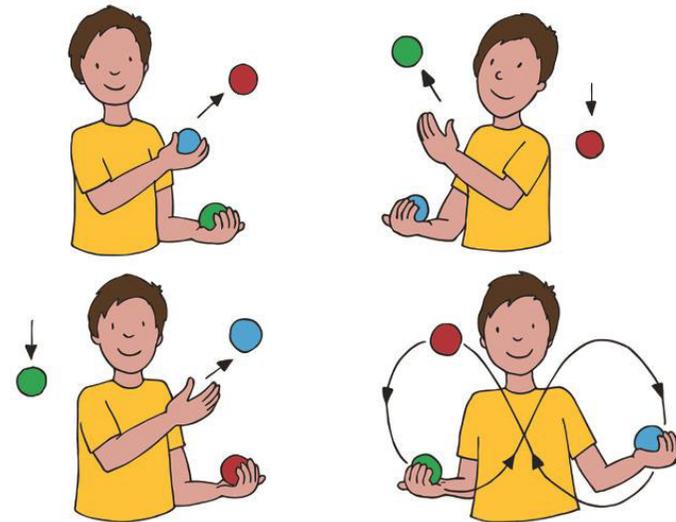
Die Drei-Ball-Kaskade

Ausgangsposition:



Wie ein „Butler“ mit Tablett

So geht's:



Beachte

- Stelle dir eine liegende Acht vor deinem Körper vor.
- Wirf die Bälle immer unter dem bereits „fliegenden“ Ball hindurch.
- Sprich dazu: werfen (Start) – werfen – fangen – werfen – fangen – werfen ...

M 12 **Tipps zum Jonglieren**

- Die Jonglierbälle sollten möglichst gleich groß und gleich schwer sein. Sie sollten gut in der Hand liegen.
- Ausgangsposition: Stelle dich so hin wie ein Butler, der ein Tablett hält. (Die Ellbogen sind nah am Körper, aber werden nicht angepresst.)
- Behalte die Bälle im Blick, aber nur auf Augenhöhe – nicht, wenn sie nach unten fallen.
- Wirf die Bälle locker aus dem Handgelenk. Führe die Unterarme schräg an deinem Bauchnabel vorbei zur anderen Seite (Kreuzwurf).
- Der höchste Punkt der Flugkurve liegt ca. auf Stirnhöhe. Fange die Bälle auf Brusthöhe weich auf und führe deine Hände auf Hüfthöhe zurück.
- Beachte: Das Werfen kommt immer vor dem Fangen!
- Laufe beim Werfen nicht nach vorn und werde nicht hektisch. Als Hilfe kannst du dich vor eine Wand oder ein Hindernis stellen. Versuche, in der „Jonglierebene“ zu bleiben. Alternativ kannst du die Bälle auch etwas nach hinten werfen.

M 13 **Jonglieren mit einem Partner**

Übung

Führt folgende Übungen mit Partner durch:

Für den Wurfrhythmus/das Wurfmuster:

Partner A geht in die Ausgangsposition und stellt sich vor, dass er mit drei Bällen jongliert. Partner B steht ihm gegenüber und führt die Hände von Partner A im Jongliermuster (Kreuz vor der Brust, Ausholen der Unterarme in einer Kreisbewegung). Partner A kann dabei die Augen schließen.

Nach einer Weile werden die Rollen getauscht.

Für die Jonglierebene:

Partner A stellt sich in die Ausgangsposition und jongliert mit drei Bällen, die er aber nicht fängt, sondern fallen lässt. Partner B kontrolliert, wo die Bälle landen (neben dem linken bzw. dem rechten Fuß).

Um zu vermeiden, dass Partner A beim Jonglieren nach vorn läuft, kann sich Partner B in etwas Abstand zu ihm gegenüberstellen und ihn sanft zurückweisen.

Nach einer Weile werden die Rollen getauscht.