

Jonglage-Training (ca. 3 Wochen)

Mit Hilfe von diesen Übungen soll dir die Möglichkeit gegeben werden, trotz des ausfallenden Sportunterrichts, dich sportlich zu betätigen. Die zur Verfügung gestellten Unterlagen beinhalten:

- eine Anleitung, Sicherheitshinweise und Erklärungen des Challenge Modus und des Trainingstagebuchs.
- ein Trainingstagebuch
- Trainingsprogramme für ca. 3 Wochen
- Übungskarten

Die Aufgaben sind **freiwillig**. Ziel ist es, dass du dich sportlich betätigst, deine Hand-Auge-Koordination und deine Reaktionsschnelligkeit schulst. Zudem fördert das Jonglieren deine Konzentration und hilft dir dabei Stress abzubauen. Auch deine Kreativität wird von dem Jonglieren verbessert. Du wirst also definitiv davon profitieren.

Anleitung

- 1) Schaue dir zunächst alle Materialien in Ruhe an. So bekommst du einen guten Überblick über alle Übungen und weißt, was dich die nächsten Wochen erwarten wird. Dies hilft dir bei der Motivation.
- 2) Übe jeden Tag ein bisschen. So machst du die größten Trainingsortschritte.
- 3) Lies dir die Sicherheitshinweise.
- 4) Drucke dir das Trainingstagebuch aus. Das Führen des Trainingstagebuchs hilft dir bei der regelmäßigen Ausführung der Trainings.
- 5) Befolge die Reihenfolge der Übungen. Sie sind so aufgebaut, dass sich der Schwierigkeitsgrad steigert. Wenn du schon die Grundlagen des Jonglierens beherrschst, musst du die Anfänger-Übungen nicht nochmal machen. Du steigst dann an einer geeigneten Stelle ein.

Sicherheitshinweise

Die Durchführung der Übungen kann zum Teil anstrengend sein. Mache dich daher immer gründlich **warm**. Wähle dein **eigenes Tempo**. Mach **selbstständig ausreichend viele Pausen**. Höre auf deinen Körper. **Trinke** genug. Asthmatiker und Personen mit Krankheiten oder Verletzungen belasten sich bitte nicht über ihre Verhältnisse. Überlaste dich auf keinen Fall. Achte beim Jonglieren darauf, dass der Raum „Jonglage-geeignet“ ist. Es ist durchaus möglich, dass du die Kontrolle über die Bälle verlierst und diese unkontrolliert durch den Raum fliegen. Spreche dich hierfür gegebenenfalls mit deinen Eltern ab.

Der Challenge-Modus

Fordere dich selbst oder deine Freunde heraus und sammle für jede erledigte Aufgabe Punkte. Sei dabei ehrlich zu dir selbst. Rechne am Ende alle Punkte zusammen.

Du erhältst folgende Punkte:

- **20 Punkte** pro ausgeführtes Training. Du bekommst jeweils zwei Extrapunkte, wenn du mehrere Trainings an aufeinanderfolgenden Tagen absolvierst.
- *Zum Beispiel: Samstag: 20 Punkte; Sonntag: 22 Punkte; Montag: 24 Punkte; Mittwoch: 20 Punkte (weil du am Dienstag nicht trainiert hast); Donnerstag: 22 Punkte usw.*
- **50 Extra-Punkte** für ein abgeschlossenes Trainingsprogramm. Die Trainingsprogramme sind bei den Übungen angegeben.
- *Zum Beispiel: 1.1; 1.2; 1.3; und 1.4 gehören zu einem Trainingsprogramm. 2.1; 2.2; ... ist das nächste Trainingsprogramm usw.*
- **100 Punkte** für eine von dir erstellte Choreographie mit mindestens 5 Übungen. Informationen dazu sind auf der letzten Seite.

Trainingstagebuch

- 1) Drucke dir das Tagebuch aus.
- 2) Trage jedes Training ordentlich ein.
- 3) Wenn du möchtest kannst du dein Trainingstagebuch nach den Osterferien bei deinem Lehrer abgeben. Dieses kann, wenn du das möchtest, in deine Mitsprache einfließen. Du hast zudem die Möglichkeit nach den Osterferien deinem Sportlehrer das Erlernte zu zeigen. Dies wird dann angemessen in deine Sportnote einfließen.

Dein Trainingstagebuch

Name _____

Klasse _____

Datum	Workout	Zeit	Bemerkungen	Subjektive Belastung
			☆	<small>sehr leicht</small> ○ ○ ○ ○ ○ ○ <small>sehr schwer</small> 1 2 3 4 5 6
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○
			☆	○ ○ ○ ○ ○ ○

Inhaltsverzeichnis



1. Vorbereitende Formen
 - 1.1 Der Schleier fällt
 - 1.2 Jonglierkünstler
 - 1.3 Mit einem Ball
 - 1.4 Zwei Bälle vertauschen
2. Mit drei Bällen: Kaskade
 - 2.1 Wand ab
 - 2.2 Mit drei Bällen (1)
 - 2.3 Mit drei Bällen (2)
 - 2.4 Die Kaskade
 - 2.5 Kaskade über dem Kopf
 - 2.6 Kaskade rückwärts
 - 2.7 Kaskade mit greifen
3. Säulenjonglage
 - 3.1 Säulen mit zwei Bällen
 - 3.2 Säulen mit drei Bällen
 - 3.3 Der Flip
4. Mit dem Partner, der Partnerin
 - 4.1 Kaskade zu zweit
 - 4.2 Kaskade mit übernehmen
 - 4.3 Hohe Schule mit dem Partner
5. Spezielle Formen
 - 5.1 Der Shower



Der Schleier fällt

Lege das Tuch auf deinen Kopf.

Wie schnell kannst du dich bewegen, ohne dass das Tuch herunter fällt?

Wenn das Tuch fällt, fange es möglichst mit dem Unterarm oder mit dem Oberschenkel oder mit dem Fussrist auf.



Fange das Tuch nur im Notfall mit der Hand.





Jonglierkünstler

Nimm ein rotes Tuch in die rechte Hand und ein weisses in die linke Hand!

Wirf beide Tüchlein gleichzeitig in die Luft. Fange das rote mit der rechten Hand und das weisse mit der linken.

Wirf abwechslungsweise das eine und das andere hoch und fange sie wieder.

Wirf das rote Tuch aus der rechten Hand, das weisse aus der linken und fange sie jeweils mit der anderen Hand auf.



Wo schaust du am besten hin? nach oben? nach unten? geradeaus?



mit einem Ball

Wirf den Ball in einer liegenden 8 mit kreisenden Bewegungen von einer Hand zur andern.
Versuche diese Grundübung auch mit geschlossenen Augen.
Schaffst du es auch im Gehen oder sogar im Laufschrift?



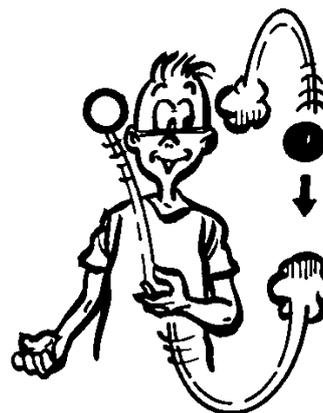
!!!

Die Flugbahn des Balles verläuft genau parallel zum Oberkörper.
Gehe erst weiter, wenn du es 12 x ohne Fehler geschafft hast.

zwei Bälle vertauschen



Wirf den Ball mit der rechten Hand zum linken Auge hoch.



Sobald der Ball den höchsten Punkt erreicht hat, musst du den Ball mit der linken Hand zum rechten Auge werfen.

Fange nun den ersten Ball mit der linken Hand und den zweiten mit der rechten und beginne von neuem, von neuem, von neu..
12 x weiterüben.



Wand ab

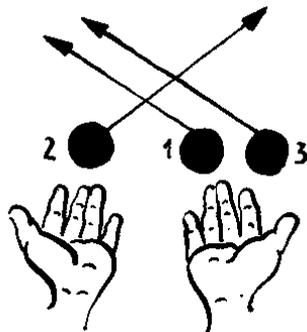
Sitz oder knie ca. 1m vor eine Wand.

Rolle einen Tennisball so an die Wand, dass er zur anderen Hand rollt. Beginne einmal rechts, einmal links.

Beginne mit je einem Ball in der linken und der rechten Hand. Rolle nun einen Ball via Wand zur anderen Hand. Wenn der Ball die Wand berührt, starte den zweiten Ball.

Nimm zwei Bälle in die eine, einen Ball in die andere Hand. Beginnen nun den gleichen Ablauf mit dem ersten Ball aus der Hand mit zwei Bällen.

Wieviel mal schaffst du es ohne Unterbruch?

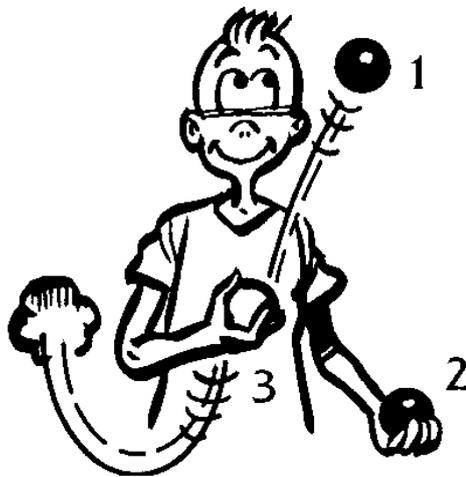




mit drei Bällen (1)

Stehe vor das schräg gestellte Tor des Geräteraumes.

Nun versuchst du die vorherige Bewegung mit drei Bällen fortgesetzt. Dabei rollst du die Bälle auf dem Garagetor.



Schaffst du 5 Zyklen ohne Unterbruch?



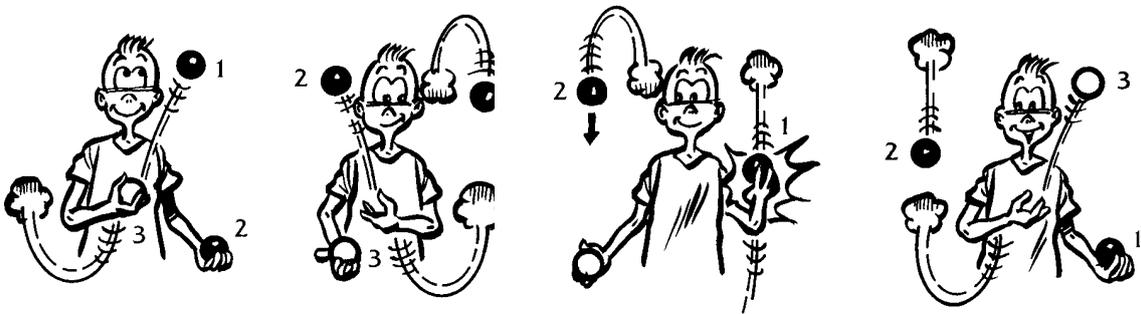
Halte 2 Bälle in der geübteren Hand.

mit drei Bällen (2)



Wirf den ersten Ball aus der Hand mit zwei Bällen und zähle „eins“.

Wirf den zweiten Ball aus der andern Hand und zähle „zwei“.

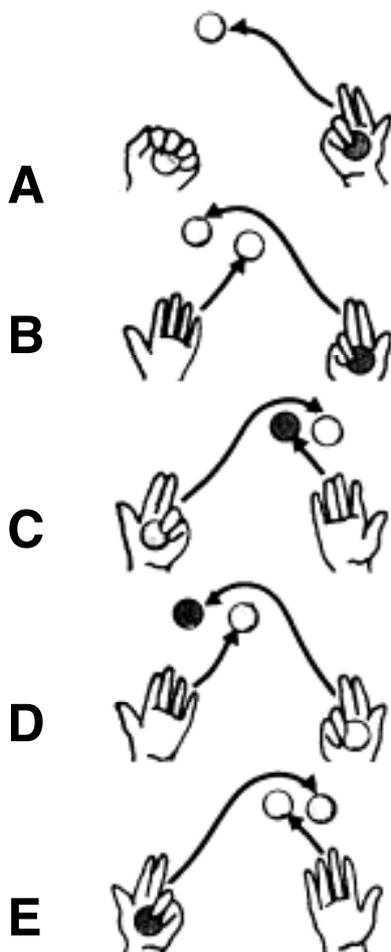


fange den ersten Ball ...

... und wirf den dritten Ball. Zähle „drei“.
Fange den zweiten Ball und lass den dritten auf den Boden fallen.



Die Kaskade



A Wirf den ersten Ball und zähle laut „eins“.

B Wenn Ball1 den höchsten Punkt erreicht, wirf den zweiten Ball. Zähle „zwei“.

C Wenn Ball2 den höchsten Punkt erreicht, wirf den dritten Ball und sage „drei“.

D Wenn Ball3 den höchsten Punkt erreicht, wirf den Ball aus der schwächeren Hand. Zähle „vier“.

E Wenn Ball4 den höchsten Punkt erreicht, wirf den Ball aus der stärkeren Hand und zähle „fünf“.

!!!!

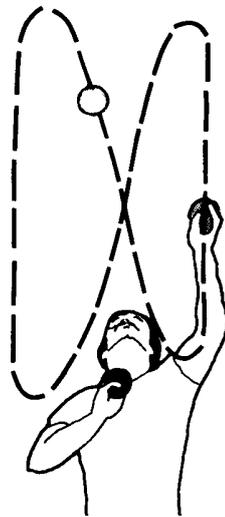
Versuche schön rhythmisch zu arbeiten.

Kaskade über dem Kopf



Eine weitere Variante der Kaskade ist die Kaskade über dem Kopf.

Wirf den ersten Ball hoch und lehne dann den Oberkörper zurück. Jongliere über deinem Kopf.



Halte die Ellbogen immer hoch.

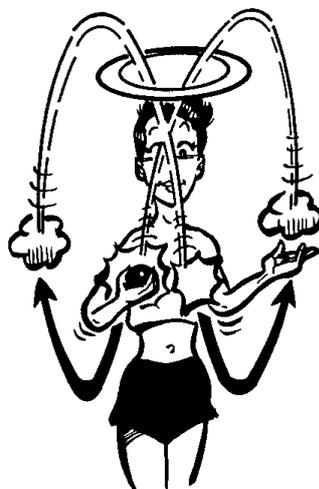
Kaskade rückwärts



Die umgekehrte Kaskade hat den gleichen Rhythmus wie die klassische Kaskade, nur dass halt von innen nach aussen geworfen wird.

Stell dir vor, dass du die Bälle in einen Korb auf deinem Kopf oder durch deinen Heiligenschein wirfst.

Vielleicht hilft es dir, wenn du den neuen Bewegungsweg mit nur einem Ball ausführst.



Kaskade mit greifen



Jetzt da du die Kaskade kannst, versuche dich in einer Variante, der Kaskade mit greifen.

Statt den Ball in die Hand plumsen zu lassen, musst du nach dem Ball greifen.



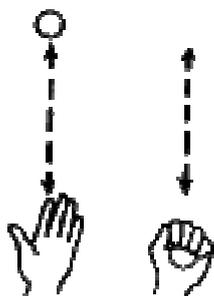
!!!

Beim Greifen muss du die Handfläche gegen vorne offen halten.

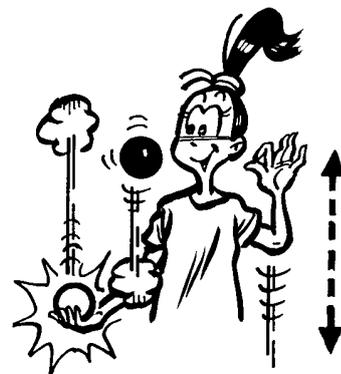
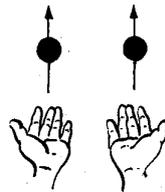
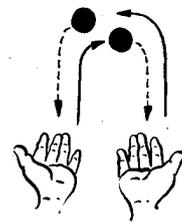
Säulen mit zwei Bällen



Erfinde und kombiniere Jonglierformen mit zwei Bällen! Lass dich von untenstehenden Bildern inspirieren.



Beachte, dies ist eine Hand, die sich hin und her bewegt.



Säulen mit drei Bällen



Wirf zwei Bälle säulenartig hoch. Sobald sie den höchsten Punkt erreicht haben, wirfst du den dritten Ball in der Mitte hoch.



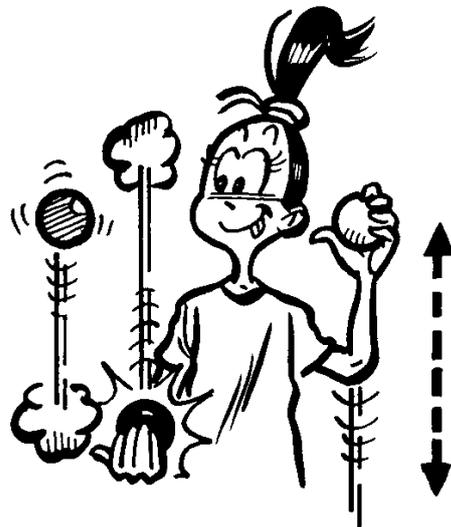
Versuche als Variante den dritten Ball links oder rechts hoch zu werfen.



Der Flip

Jongliere zwei Bälle säulenartig mit einer Hand.

Mit der freien Hand führst du den dritten Ball gut sichtbar parallel zum ersten Ball auf und ab.



Halte den dritten Ball so, dass er von vorne gut zu sehen ist.



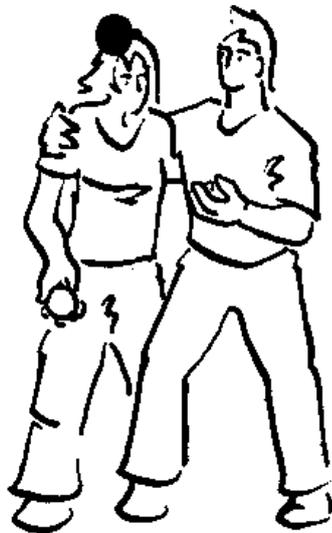
Kaskade zu zweit

Stehe eng neben deinen Jonglierpartner, deine Jonglierpartnerin!

Beide haben einen Ball in der äusseren Hand. Werft die Grundform (liegende Acht) mit zwei Bällen.

Schafft ihr nun die Kaskade mit drei Bällen?

Gelingt es auch wenn ihr euch andersrum hält?





Kaskade mit übernehmen

Dein Jonglierpartner steht dir gegenüber: A wirft drei Bälle rhythmisch aus dem Jonglieren heraus. B fängt sie auf und jongliert ohne Unterbruch.



A jongliert mit drei Bällen, B übernimmt fließend von der Seite.



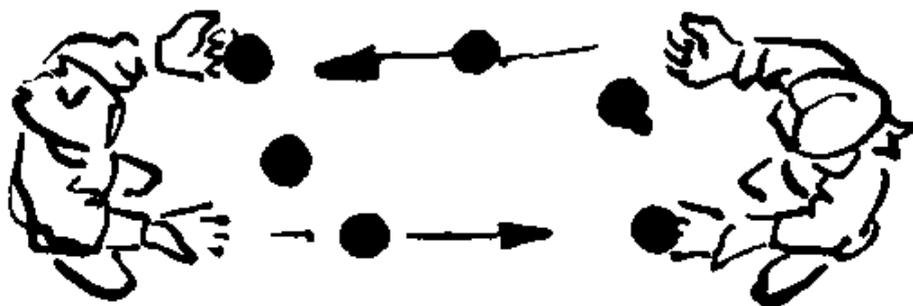
Den Rhythmus frühzeitig übernehmen.

Hohe Schule mit dem Part- ner



Dein Jonglierpartner steht dir gegenüber.
Beide jonglieren im Rhythmus mit drei Bäl-
len.

Jeder dritte Ball wird dem Partner zuge-
spielt.



Den Rhythmus frühzeitig überneh-
men.



Der Shower

Drei Bälle, die sich auf einer Kreisbahn vor dir bewegen, das nennt sich der Shower.

Beginne mit zwei Bällen in deiner „stärkeren“ Hand. Wirf sie so schnell hintereinander ab, dass der zweite schon längst in der Luft ist, wenn der erste landet. 10x.

Nimm zusätzlich den dritten Ball in die „schwächere“ Hand. Gib diesen in die „stärkere“ Hand, wenn Ball 1 und 2 unterwegs sind.



Wird der Shower mit einer Hand ausgeführt, nennt er sich „Verfolgungsjagd“.

Wirf die Bälle etwa 2m über dich.

Trainingsabschluss: Erstelle deine eigene Choreographie

Herzlichen Glückwunsch! Du hast dich sehr schnell verbessert und beherrscht jetzt schon sehr viele verschiedene Übungen.

- Du kannst deine Choreographie auch erstellen, wenn du noch nicht alle Übungen beherrschst.
- Achte bei der Erstellung der Choreographie auf ein abwechslungsreiches Programm und auf fließende Übergänge zwischen den Übungen.
- Wenn du möchtest kannst du deine Choreographie mit der Musik deiner Wahl begleiten.
- Die Choreographie sollte aus mindestens 5 Elementen bestehen. Vorschläge findest du in bei den Erklärungen der Übungen. Die meisten Übungen könntest du in deine Choreographie übernehmen. Fallen dir sogar eigene Elemente für deine Choreographie ein?
- Wähle die Elemente nicht zu schwer. Wenn du die Choreographie Freunden oder Bekannten zeigen möchtest bist du zusätzlich aufgeregt. Dadurch passieren dir schnell Fehler.