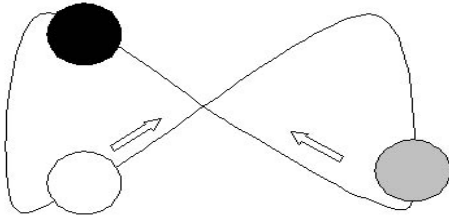


### 3.3 Jonglieren mit Tüchern

Das Grundwurfmuster der Jonglage ist die sogenannte „Kaskade“:



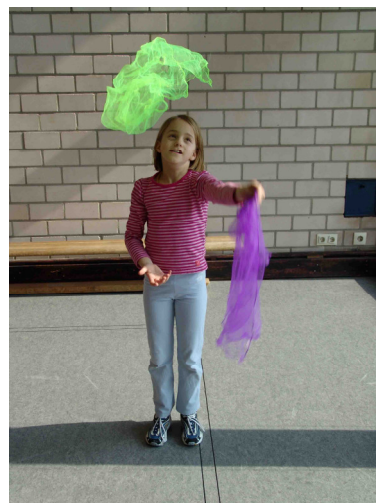
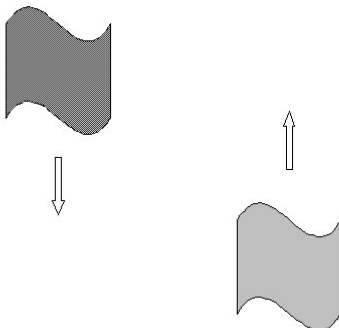
Will man Kindern der Primarstufe das Jonglieren beibringen, ist das richtige methodische Vorgehen von entscheidender Bedeutung. Die Gesamtbewegung der Dreiball-Kaskade überfordert die Kinder in diesem Alter und eine Vermittlung mit der Konfrontationsmethode führt schnell zur Frustration und einem Abbruch des Lerneifers.

Zuerst lernen die Schüler über folgende Bewegungsaufgaben spielerisch den Umgang mit einem Jongliertuch:

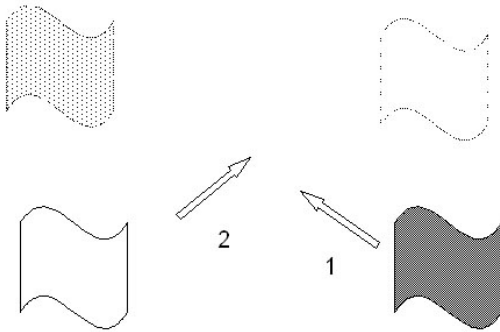
- Wer kann sein Tuch so in die Luft werfen, dass es möglichst langsam zu Boden fällt?
- Greife dein Tuch in der Mitte, ziehe es schnell nach oben und lass es etwa in Schulterhöhe aus!
- Knülle das Tuch zusammen und wirf es in die Luft!
- Versuche das Tuch mit einer Hand hoch zu werfen und mit beiden Händen zu fangen!
- Versuche das Tuch mit der rechten Hand über Kopfhöhe in einem Bogen zur linken Seite zu werfen und dort mit der linken Hand aufzufangen. Probiere es dann gleich auch in die andere Richtung!

Nach ein paar Minuten Erfahrung sammeln nimmt sich jeder Schüler ein zweites Jongliertuch (am besten in einer anderen Farbe) und beginnt mit folgenden Übungen:

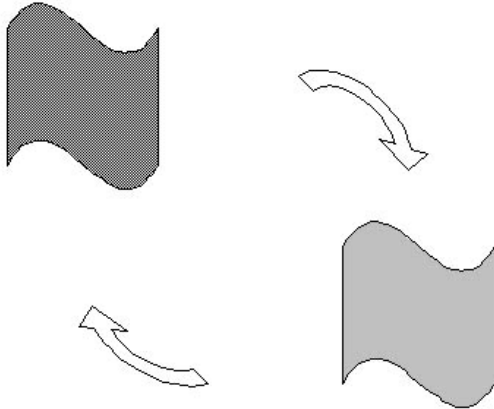
- Denke dir zwei Punkte in der Luft, die etwa dort liegen, wo du mit der linken und rechten Hand mit gestreckten Armen über Kopf gerade noch hingreifen kannst. Greife nun die Tücher wieder jeweils in der Mitte und versuche abwechselnd das Tuch aus der rechten und linken Hand bis zu dem gedachten Punkt nach oben zu ziehen. Lass das Tuch etwa in Schulterhöhe los und warte bis es den höchsten Punkt erreicht hat, dann ziehe das Tuch aus der anderen Hand nach oben. Dies erfolgt jetzt stets im Wechsel, so dass immer ein Tuch in der Luft ist („Wippe“). Lass die Tücher jeweils in deine Hand zurück sinken und greife das Tuch erst, wenn es vor dir etwa in Bauchhöhe angekommen ist.



- Zieh nun das Tuch aus der rechten Hand zum linken oberen Punkt, wenn es dort angekommen ist, ziehe das Tuch aus der linken Hand zum rechten oberen Punkt. Die linke Hand muss jetzt das Tuch der rechten Hand auffangen, wenn es herunter kommt und umgekehrt, das heißt, die Tücher haben die Hände gewechselt. Hast du beide Tücher wieder sicher gefangen, wirf jetzt als erstes das Tuch aus der linken Hand zum rechten oberen Punkt, dann erst das Tuch aus der rechten Hand zum linken oberen Punkt. Beginne jetzt also immer abwechselnd mit der linken und rechten Hand deine Jonglage mit den zwei Tüchern.



Meine Erfahrung zeigt, dass bereits hier einige Schüler mit der Überkreuzkoordination Probleme haben und die zwei Tücher im Kreis weitergeben.



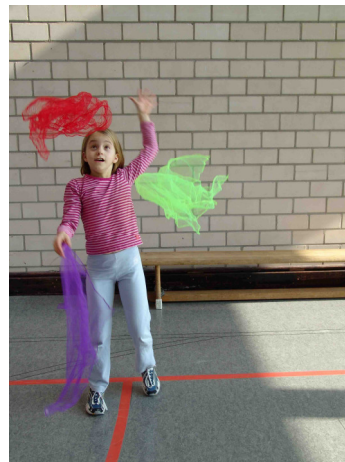
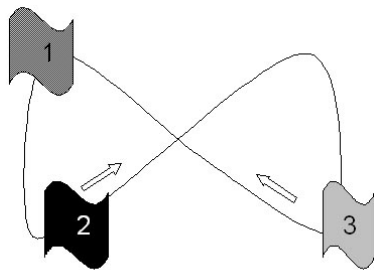
Selbstverständlich ist auch diese Form der Jonglage mit drei Tüchern möglich (sog. „shower“), aber deutlich schwieriger zu lernen als die Grundform der Kaskade. Deshalb sollten alle Schüler, die hier Probleme haben, wieder einen Schritt zurück gehen und noch einmal die „Wippe“ üben.

Beherrschen die Schüler allerdings die Überkreuzkoordination, haben sie bereits die Grundform der Kaskade erlernt und können relativ schnell die Zielform mit **drei** Tüchern erlernen:

- Halte die beiden Tücher wie bisher in der Mitte mit dem Daumen sowie dem zweiten und dritten Finger. Klemme jetzt das dritte Tuch mit dem vierten und fünften Finger an den Handballen. Rechtshänder sollten mit zwei Tüchern in der rechten und Linkshänder mit zwei Tüchern in der linken Hand beginnen.
- Die Hand, die zwei Tücher hält (hier Beschreibung für die rechte Hand), beginnt mit dem Wurfmuster. Zieh das erste Tuch aus der rechten Hand zum linken oberen Punkt, wenn es dort angekommen ist, ziehe das Tuch aus der linken Hand zum rechten oberen Punkt. Wenn es dort angekommen ist, muss jetzt das zweite Tuch der rechten Hand zum linken oberen Punkt gezogen werden. Fast zeitgleich muss die linke Hand das erste herunterfallende Tuch auffangen, kurz darauf fängt die rechte Hand ihr Tuch und

zuletzt fängt die linke Hand das dritte Tuch auf. Jetzt hält die linke Hand also zwei Tücher und könnte erneut mit der Kaskade beginnen. Trotzdem empfiehlt es sich, zuerst immer die Kaskade mit der gleichen Hand zu beginnen.

- Übe diese Grundform mit drei Abwürfen so lange, bis dir kein Tuch mehr zu Boden fällt, dann versuche erst vier Abwürfe.
- Entscheidend ist immer das gekreuzte Wurfmuster, die rechte Hand zieht die Tücher immer nach links oben und die linke Hand immer nach rechts oben!



Grundsätzlich gilt beim Jonglieren die Regel, dass man das, was man gerade gelernt hat, so lange üben sollte, bis es sicher sitzt, und dann erst mit dem nächsten Schritt beginnen sollte. Das heißt, die Schüler sollten nicht versuchen, die Tücher so lange zu jonglieren, bis ihnen ein Tuch herunter fällt, sondern nach drei, vier oder fünf Abwürfen alle Tücher sicher fangen und erneut beginnen.

Lit.:

Innecken, B. (2000). Kinesiologie – Kinder finden ihr Gleichgewicht. München: Don Bosco.

Kiphard, E.J. (1991a). Jonglieren unter therapeutischem Aspekt. Neue Erkenntnisse und Erfahrungen in den USA. Motorik, 14, 166-172.

Holdway, A. (1996). Kinesiologie. Der Schlüssel zur Weisheit des Körpers. Braunschweig: Auum.