

Jonglieren mit Tüchern

Jahrgangsstufen	1 – 4
Fach	Sport
Zeitraumen	ca. 4 Unterrichtseinheiten (à 45 Min)
Benötigtes Material	Jongliertücher (3 Stück pro Schüler*in), Kreppklebeband für Bodenmarkierung, ggf. Bildkarte

Kompetenzerwartungen

S 1/2 1 Gesundheit und Fitness

Die Schülerinnen und Schüler ...

- nehmen Sinnesreize und Körperreaktionen in verschiedenen Bewegungszusammenhängen wahr und verstehen zunehmend deren Ursachen. (wahrnehmen, analysieren, bewerten)
- erfahren den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. (wahrnehmen, analysieren, bewerten)

S 1/2 4.4 Sich an und mit Geräten bewegen/Turnen und Bewegungskünste

Die Schülerinnen und Schüler ...

- gehen sachgerecht mit Klein- und Großgeräten um und vermeiden so Verletzungen und Sachschäden. (wahrnehmen, analysieren, bewerten)
- nehmen ihren Körper wahr und zeigen Körperspannung als Voraussetzung für Turn- und andere Bewegungen. (wahrnehmen, analysieren, bewerten)
- bewegen sich kreativ und freudvoll mit Kleingeräten und an Gerätearrangements. (leisten, spielen, gestalten)
- führen grundlegende Elemente der Akrobatik und Jonglage aus. (leisten, spielen, gestalten)

Quellen- und Literaturangabe

- Butte, A. (2009). *Bewegungskünste und Zirkus in Schule und Verein*. Celle: Pohl-Verlag.
- Finnigan, D. (1988). *Alles über die Kunst des Jonglierens*. Köln: DuMont Buchverlag.
- Froschmeier, Th. u. a. (2015). *Fit für den Sportunterricht in der Grundschule. Grundwissen und Praxisbausteine*. Donauwörth: Auer-Verlag.
- Kuhn, P. (2003). *Bewegungskünste: Ein Handbuch für Schule, Studium und Verein*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Aufgabe

Die Schüler*innen sammeln spielerisch Erfahrung im Umgang mit dem Jongliertuch. Sie erproben Wurf- und Fangbewegungen und fügen diese zu einer ganzheitlichen Jonglierbewegung (sog. Kaskade) zusammen.

Kleine Spiele mit Tüchern

- Kreisauflistung (1,50m Abstand): Tuch wird in „Gespensterhaltung“ gehalten (Daumen-, Zeige- und Mittelfinger nehmen das Tuch in der Mitte, der Handrücken zeigt nach oben). Tuch auf ein Signal hin zum Nachbarn zuwerfen und das Tuch des anderen Nachbarn fangen
- Schüler*innen stehen sich paarweise im Abstand von 1,50m gegenüber. Ein Partner macht eine Bewegung mit dem Tuch vor, der andere versucht diese nachzumachen. Danach werden Bewegungen mit dem Tuch synchron ausgeführt.

Kompetenzorientierte Arbeitsaufträge bzw. Bewegungsaufgaben:

Die Schüler*innen stehen auf Bodenmarkierungen (Markierung mit Kreppklebeband auf Boden kleben; Abstand mind. 1,50m) und erhalten jeweils drei verschiedenfarbige Jongliertücher.

Jonglieren mit einem Tuch

- Lerne die Flugeigenschaften deines Jongliertuchs kennen. Verwende dazu beide Hände.
- Tipp zur richtigen Tuchhaltung: Tuch von oben mit Daumen, Zeigfinger und Mittelfinger halten („Gespensterhaltung“)
- Wirf und fange dein „Tuchgespenst“ (rechts/links; hochwerfen und mit anderem Körperteil z.B. Oberschenkel, Fuß etc. fangen)
- Tuch hochwerfen und während des Schwebens ein Kunststück vorführen (z. B. Drehung um die eigene Achse, klatschen unter Oberschenkel)
- Freies Erproben verschiedener Kunststücke

Jonglieren mit zwei Tüchern

- Wirf zwei Tücher (zwei verschiedene Farben) nacheinander mit einer Hand hoch.
- Halte in jeder Hand ein Tuch. Lass die Tuchgespenster abwechselnd links und rechts neben dir fliegen
- Wirf und fang die Tücher jetzt gleichzeitig senkrecht neben deinem Körper. Vergleiche, wie beide Tuchgespenster fliegen
- Wirf beide Tücher nacheinander im „X“ (Tücher beschreiben vor dem Körper den Weg eines „X“). Beschreibe, wie beide Tücher zu Boden fallen und begründe.
- Erkläre, in welcher Reihenfolge du die Tücher auffängst. Begründe. Die Farben helfen dir.
- Finde für dich einen passenden Zählrhythmus oder eine passende Farbreihenfolge der Tücher für das Jonglieren mit zwei Tüchern (möglicher Sprechrhythmus „werfen-werfen-fangen-fangen“)

Jonglieren mit drei Tüchern

- Halte in der Hand, mit der du anfängst zu werfen, zwei Tücher (z. B. rechte Hand hält zwischen Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger das rote Tuch, mit dem kleinen Finger und Ringfinger das grüne Tuch und in der anderen ein Tuch (z. B. linke Hand hält das blaue Tuch). Wirf nun eines der beiden Tücher, die in einer Hand starten, weit hoch.
- Lass dein Tuch die „X-Bewegung“ machen und zähle den Wurf- und Fangrhythmus bis „drei“. Lass das letzte fallende Tuch bis zum Boden sinken.
- Erkläre, was du auf die Zählzeit „vier“ machen musst.
- Finde heraus, wann du das zweite Tuch aus der Hand, in der du zwei Tücher gehalten hast, hochwirfst.
- Führe die Kaskade in einer gleichmäßigen Bewegung aus.

Hinweise zum Unterricht

- Wichtig beim Jonglieren mit zwei Tüchern:
 - beidseitiges Üben (die Jonglierbewegung sollte im Wechsel auch mit der anderen Hand begonnen werden).
 - bei jeder Abwurfbewegung verlässt jedes Tuch seine eigene Hand.
Häufiger Fehler: Das Tuch wird vor dem Abwurf in die andere Hand übergeben, wodurch eine Flugkurve in Form einer Kreisbewegung entsteht.
- Ggf. mit Bildkarte arbeiten, die den Weg der Tücher verdeutlicht, z.B. ein „X“ zeichnen
- Jonglieren mit Tüchern (Kaskade): Zu rot und blau kommt nun ein drittes Tuch (grün) hinzu.
 - Rechte Hand hält zwischen Daumen, Zeigfinger und Mittelfinger das rote Tuch, mit dem kleinen Finger und Ringfinger das grüne Tuch, die linke Hand hält das blaue.
 - **1. Schritt:** drei Tücher werfen ohne fangen: rechts - rot/ links – blau/ rechts – grün
 - **2. Schritt:** drei Tücher werfen und zwei Tücher fangen: rechts – rot/ links – blau/ rechts – grün werfen/ links rot fangen/ rechts blau fangen
 - **3. Schritt:** drei Tücher werfen und drei Tücher fangen: rechts – rot/ links – blau/ rechts – grün (s. 1. Schritt) und sofort werfen und fangen mit links – rot/ rechts – blau/ links - grün
 - Falls eine Bewegung nicht klappt, wieder einen Schritt zurückgehen