

# Lernauftrag Sport

**Thema:** Jonglieren lernen

**Dauer:** Jeden Tag ca. 10-15 Minuten

**Ziel:** Ich kann mit drei Bällen ohne Unterbruch mind. 10 Sekunden Jonglieren

**Material:** Jonglierbälle oder ähnliches

## ***Aufgabe***

Besorge dir drei Bälle (Tennisbälle, Jonglierbälle, Unihockeybälle, etc.). Falls du keine Bälle zuhause hast, findest du bestimmt etwas Ähnliches, das zum Jonglieren geeignet ist (zusammengefaltete Socken, Schnurrbündel, etc.). Je runder und mit etwas Gewicht, umso besser. Oder du bastelst dir selber Jonglierbälle. >> [Anleitung](#)

Folge Schrittweise der Anleitung. Entweder im Internet mit [folgendem Link](#) zum «Starjongleur» oder anhand der Anleitung auf der nächsten Seite. Beginn nicht zu früh mit dem nächsten Schritt und kehre ab und zu wieder auf eine leichtere Stufe zurück.

Du hast das Ziel erreicht, wenn du mind. 10 Sekunden ohne Unterbruch Jonglieren kannst. Das heisst...

- Ball darf nicht runterfallen
- Der Rhythmus deiner Handbewegungen muss möglichst ähnlich sein
- Keine Stopps, es ist immer ein Ball in der Luft

## ***Zusatzauftrag für Jonglierprofis***

Überlege dir einige Trickkombinationen oder suche einfache Tricks im Internet. Z.B. einen Ball mit dem T-Shirt bouncen, unter einem Bein durchspielen, ganz hoch oder ganz tief jonglieren, etc.

Kannst du diese auch in deine Jonglierkünste einbauen?

# Mit drei Bällen jonglieren lernen

*Jonglieren ist gesund und macht glücklich*

Kannst du jonglieren? Kaum einer Tätigkeit werden so viele positive Effekte wie der Jonglage nachgesagt: Fördert die Konzentration, entspannt, steigert die Fitness, verknüpft die linke und rechte Hirnhälfte und regt die Kreativität an.

**Viel Erfolg beim Jonglieren lernen!**

---

## Jonglieren mit drei Bällen

Wir bauen die Dreiballjonglage Schritt für Schritt auf. Je häufiger und präziser du die einzelnen Grundübungen machst, desto einfacher fallen dir die weiteren Schritte. Wechsle zudem fließend zwischen den drei Grundübungen hin und her. Auch wenn du bereits Grundübungen drei trainierst, kannst du als zum Einwärmen Grundübung eins und zwei wiederholen.

---

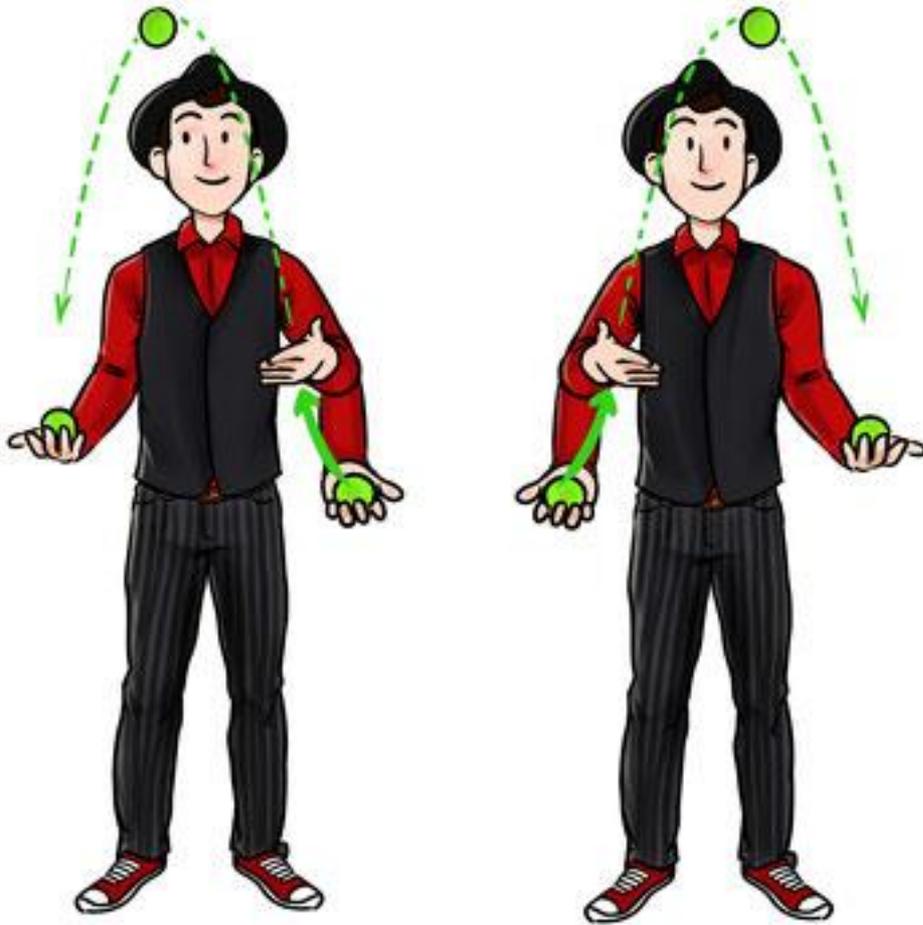
## Jonglieren mit drei Bällen Anleitung



Nimm eine bequeme Körperhaltung ein, stehe etwa schulterbreit. Halte den Unterarm in einem rechten Winkel zum Oberarm und lasse die Schultern locker hängen. Der Jonglierball liegt locker in der Hand, leicht umschlossen von den Fingern.

---

## Übung 1



Wirf einen Ball abwechselnd von der rechten in die linke Hand und zurück. Der Ball fliegt etwas über Kopfhöhe. Mache eine kurze Pause zwischen den Würfen. Die Wurfhöhe ist bei beiden Händen gleich.

### Tipps

- Schaue auf den obersten Punkt der Flugbahn und nicht auf deine Hände. Der Fang geschieht ausserhalb von deinem Blickfeld.
- Halte die Hände auf gleicher Höhe nach dem Abwurf und warte, bis der Ball hineinfällt.

---

## Übung 2



Halte in jeder Hand einen Ball. Wirf zuerst mit deiner schwachen Hand. Wenn der Ball den höchsten Punkt der Flugbahn erreicht hat, wirfst du den zweiten.

### Tipps

- Wirf beide Bälle gleich hoch, den zweiten Ball unten zu übergeben ist verboten.
- Wenn du beide Bälle gefangen hast, wechselst du und wirfst zuerst mit der starken Hand. Mache dazwischen eine kurze Pause.

## Übung 3



Wirf dann aus der starken Hand den vorderen Ball. Wenn der erste Ball oben ist, wirf den zweiten Ball aus der anderen Hand. Wenn dieser wiederum oben ist, wirfst du den dritten Ball wieder aus der ersten Hand.

Die dritte Grundübung ist am Anfang eine Knacknuss, sie wird dir nicht auf anhieb gelingen. Denke daran, dein Körper braucht Zeit, um solch komplizierte Bewegungsabläufe zu verinnerlichen.

### Tipps

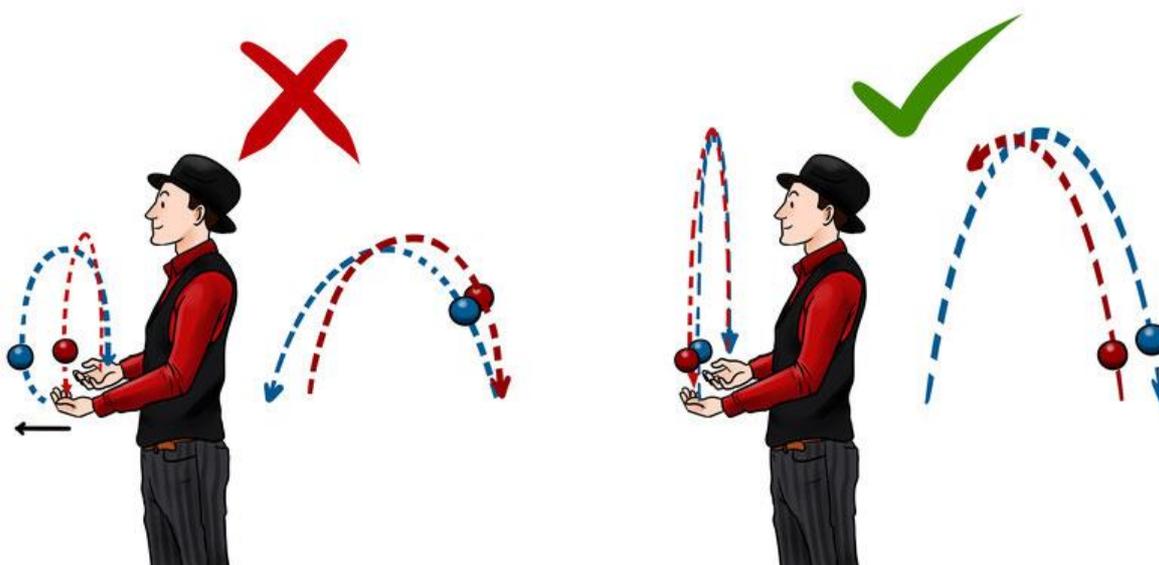
- Vorübung: Halte zwei Bälle in einer Hand und wirf den vorderen Ball hin und her, wie bei Grundübung 1. Der zweite Ball bleibt in der Hand. So trainierst du das Loswerfen und Fangen mit zwei Bällen in einer Hand.
- Zähle bei jedem Wurf laut mit.
- Lasse bei den ersten Versuchen alle Bälle auf den Boden fallen und konzentriere dich nur auf den Abwurfrhythmus. Zähle laut mit! Erst wenn du die Bälle im gleichen Takt loswerfen kannst, beginnst du dich zusätzlich auf das Fangen zu konzentrieren.
- Werfe am Anfang hoch genug, damit du genügend Zeit für saubere Würfe hast.
- Wenn du drei Würfe sicher fangen kannst, steigere dich auf vier, dann auf fünf usw.
- Fliegen dir die Bälle nach vorne und du musst hinterherlaufen, wirf die Bälle etwas später ab.

---

## Wichtig beim Jonglieren mit drei Bällen

Achte beim Abwerfen darauf, dass du den Ball unter und nicht vor dem hinunterkommenden Ball hindurch wirfst. Deine Hand sollte keine Bewegung nach vorne machen. Die Flugbahn der Bälle bleibt auf einer Ebene.

Werfe die Bälle am Anfang hoch genug. Mit Würfeln leicht über Kopfhöhe hast du genug Zeit, die Bälle innendurch abzuwerfen.



# Viel Erfolg...

Unterlagen vom Starjongleur [www.starjongleur.ch](http://www.starjongleur.ch)