

Unterlagen für Lehrpersonen

Zu Beginn einer Jonglierphase empfiehlt es sich, bei Schülerinnen und Schülern im Primarschulalter die Karten im Klassenverband einzuführen.

Danach arbeiten die Jongleure selbständig mit den vertrauten Aufgaben.



Die folgenden Arbeitspässe erleichtern den Schülerinnen und Schülern das zielgerichtete Üben.

Arbeitspass «Jonglieren mit einem Ball»

Name:

Auftrag

Mach nach jedem Training in der Spalte «Anzahl Trainings» einen Strich und kennzeichne in einer der beiden Spalten «Können» deinen Leistungsstand.

Übung	Anzahl Trainings	Können 	Können 
1. Ballwurf			
2. Von Hand zu Hand			
3. Liegende Acht			
4. Wiegen			
5. Nasengriff			
6. Unterarmwurf			
7. Blitzschnell			
8. Kunstwürfe			

Lernkontrolle

Stell mit drei Kunststücken (Übungen 4–8) eine Vorführung zusammen und präsentiere sie der Lehrperson. Die Lernkontrolle ist erfüllt, wenn du alle Beobachtungspunkte erfüllst. Es stehen dir zwei Versuche zur Verfügung.

Beobachtungspunkte:

- Korrekte Wurftechnik: Die Bälle fliegen höchstens bis Stirnhöhe; sie werden beim Fangen sanft gefedert; die Oberarme bleiben am Körper; das Jonglieren findet an Ort statt.
- Die drei Übungen werden mehrmals rhythmisch wiederholt, der Ball fällt nie zu Boden.

Lernkontrolle erfüllt

Datum:

Unterschrift Jongleur/Jongleuse:


Bestätigung der Lehrperson:

Arbeitspass «Jonglieren mit zwei Bällen»

Name:

Auftrag

Mach nach jedem Training in der Spalte «Anzahl Trainings» einen Strich und kennzeichne in einer der beiden Spalten «Können» deinen Leistungsstand.

Übung	Anzahl Trainings	Können  na-ja!	Können  ja!
1. Säulenwurf			
2. Wurfball begleiten			
3. Parallelwurf			
4. Touch			
5. Durchbruch			
6. Umkreisung			
7. Unterarmwurf			
8. Kreuzen			
9. Gekreuzte Arme			
10. 2-Ball-Jonglage			

Lernkontrolle

Lass dir von der Lehrperson drei Kunststücke markieren. Stell damit und einem selbst gewählten Trick eine Vorführung zusammen.

Die Lernkontrolle ist erfüllt, wenn du alle Beobachtungspunkte erfüllst. Es stehen dir zwei Versuche zur Verfügung.

Beobachtungspunkte:

- Korrekte Wurftechnik: Die Bälle fliegen höchstens bis Stirnhöhe; sie werden beim Fangen sanft gefedert; die Oberarme bleiben am Körper; das Jonglieren findet an Ort statt.
- Die vier Übungen werden mehrmals rhythmisch wiederholt, der Ball fällt nie zu Boden.

Lernkontrolle erfüllt

Datum:

Unterschrift Jongleur/Jongleuse:

Bestätigung der Lehrperson:

Arbeitspass

«Jonglieren mit drei Bällen – Kaskade lernen»

Name:

Auftrag

Mach nach jedem Training in der Spalte «Anzahl Trainings» einen Strich und kennzeichne in einer der beiden Spalten «Können» deinen Leistungsstand.

Lass dir gelegentlich von der Lehrperson bestätigen, dass sie mit deiner «Können-Einschätzung» einverstanden ist.

Übung	Anzahl Trainings	Können  na-ja!	Können  ja!
1. Drei-Ball-Kaskade			
2. Kaskade am Boden			
3. Kaskade auf schräger Fläche			
4. 3-mal 3			
5. Drei und vier Abwürfe			
6. Fünf, sechs...			
7. Kaskadentraining			
8. Kaskadentraining zu zweit			
9. Partnertraining			

Lernkontrolle

Präsentier die Kaskade der Lehrperson. Die Lernkontrolle ist erfüllt, wenn du die Kaskade 20-mal fehlerlos kannst. Dazu stehen dir drei Versuche zur Verfügung.

Wenn du den Test schaffst, kannst du dir das Jonglierdiplom ausdrucken (www.bm-sportverlag.ch; Download; Kopiervorlagen) und von der Lehrperson unterschreiben lassen.

Arbeitspass



«Jonglieren mit drei Bällen – Kaskade variieren»

Name:

Auftrag

Mach nach jedem Training in der Spalte «Anzahl Trainings» einen Strich und kennzeichne in einer der beiden Spalten «Können» deinen Leistungsstand.

Lass dir von einer Zuschauerin oder einem Zuschauer bestätigen, dass du einen Trick dreimal in Folge vorzeigen kannst.

Übung	Anzahl Trainings	Können  na-ja!	Können  ja!	Unterschrift Zuschauer/-in Der Trick gelang 3-mal hintereinander ohne Fehler
1. Rakete				
2. Handrückenschlag				
3. Knie-Kick				
4. Ellbogen-Flip				
5. Startspektakel				
6. Origineller Start				
7. Unterarmwurf				
8. Jo-Jo				
9. Säulen				
10. Tennis				
11. Verfolgungsjagd				
12. Ballübernahme zu dritt				
13. Balltausch zu zweit				