

Von der liegenden Acht zur Kaskade

– Einführung in das Jonglieren mit Tüchern und Bällen

Dr. Michael Bieligg, Koblenz

Zeit	3 Doppelstunden (3 x 80 Minuten)
Niveau	Anfänger, ab Klasse 5
Ort	Sporthalle, evtl. Innenraum (z. B. Aula)
Ziel	Einführung in das Jonglieren mit Tüchern und Bällen (Drei-Tuch-Jonglage bzw. Drei-Ball-Kaskade)
Kompetenzen	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Fachliche Hinweise

Zur Geschichte des Jonglierens

Bereits aus der Antike sind Aufzeichnungen von Jongleuren aus China, Indien und von den Azteken überliefert. Bei den Jongleuren aus China handelte es sich meist um Krieger, die ihre Fertigkeiten auf die Kriegskunst anwendeten. Sie jonglierten mit Schwertern, Bällen und anderen Gegenständen. Bei den Griechen wurde die Jonglage im harmonischen Ideal von Körper und Geist als Freizeitbeschäftigung angesehen. Und bei den Römern war es üblich, Gaukler und Jongleure aus dem Orient zur Belustigung des Volkes zu importieren. Häufig handelte es sich bei den Jongleuren um Sklaven, die sich durch diese Tätigkeit ein besseres Leben erhofften.

Seit Beginn des 6. Jahrhunderts traten Angehörige des fahrenden Volkes (Gaukler) oder Hofnarren auf Märkten, Festen oder in Gasthäusern auf. Bei ihren unterhaltsamen Auftritten wurden häufig auch kurze Jongliertricks und Akrobatik integriert.

Mit dem Aufkommen der Troubadoure, vor allem im 11. Jahrhundert, wurden die Jongleure – oft verbunden mit den Talenten der Minnesänger und Spielleute – zu beliebten Helfern der Troubadoure und zu Unterhaltern der Adligen. Sie zogen über das Land und perfektionierten ihr Können in speziellen Schulen und Bruderschaften.

1782 eröffnete Philip Astley den ersten modernen Zirkus in einem Pariser Vergnügungszentrum (Amphithéâtre Anglais du Fauburg du Temple), in dem auch professionelle Jongleure ihr Können zeigten. Die neuere Geschichte des Jonglierens ist eng mit der Geschichte des Variétés und des Couplets verbunden.

Mit der Industrialisierung wurde die Kleinkunst und mit ihr auch die Jonglage bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts immer beliebter. Jongleure wurden anfangs oft als Pausenfüller bei Variétés oder Unterhaltungsshows engagiert, später bekamen sie ihren eigenen Showteil, bei dem sie ihr Können kreativ und mit den unterschiedlichsten Jongliergeräten zeigten.

Mit der Entwicklung des Kunststoffes verwendeten die Jongleure zunehmend Gummibälle. Zuvor wurden Jonglierbälle aus Garn, gefüllten Lederbeuteln, Holz oder Metall hergestellt. Gummibälle hatten den Vorteil, dass man sie auch auf dem Boden aufspringen lassen konnte.

Mit der weiten Verbreitung der Unterhaltungsmedien Radio, Tonfilm und Fernsehen verlor die Kleinkunst des Jonglierens zwar etwas an Bedeutung, in vielen Variétés und Zirkusvorführung bildet sie allerdings immer noch einen unterhaltsamen Programmpunkt.

Die Wirkungen des Jonglierens

Jonglieren fördert die Reaktionsschnelligkeit, das räumliche Vorstellungsvermögen sowie das Zeit-, Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühl. Das ständige Werfen und Fangen, vor allem beim langen und regelmäßigen Üben, unterstützt die Ausdauer in Bezug auf die Konzentrationsfähigkeit. Außerdem

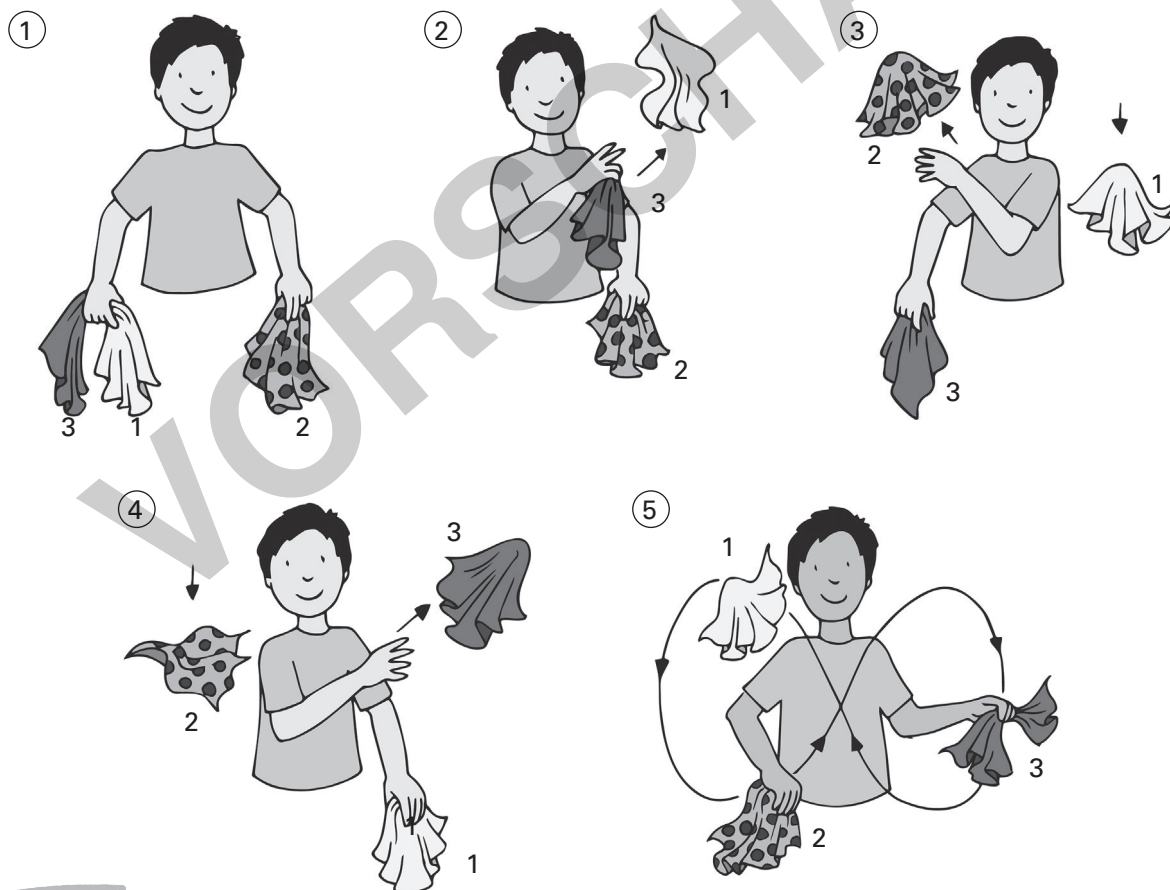


M 3 Die Drei-Tuch-Kaskade

Übung

3. Schritt (Jonglieren mit drei Tüchern)

- Nimm in jede Hand ein Tuch und halte die Tücher wie zuvor fest. In deiner rechten Hand hältst du ein drittes Tuch, das zwischen Ringfinger und kleinen Finger geklemmt wird („Gespensterhaltung“). Auch hier helfen wieder verschieden farbige Tücher.
- Der Start stellt einen Ausnahmewurf dar: Wirf Tuch 1 aus deiner rechten Hand schräg nach links oben (Abb. 1–2) und führe die Hand mit Tuch 3 gleich wieder in die Ausgangsposition zum Oberschenkel zurück.
- Wirf jetzt Tuch 2 überkreuz nach oben, unter Tuch 1 hindurch (Abb. 3).
- Greife („kralle“) gleich danach das herabsinkende Tuch 1 mit der linken Hand von oben (Abb. 4).
- Wirf nun Tuch 3 überkreuz nach links oben (Abb. 4) und greife gleich danach Tuch 2 von oben.
- Der Ablauf beginnt nun wieder von vorn (Abb. 5).



Tipps:

- Behalte die Tücher auf Augenhöhe im Blick.
- Sprich dazu: werfen (Start) – werfen – greifen – werfen – greifen – werfen (Deine Hände werfen abwechselnd, also: rechts – links – rechts – links usw.)
- Stelle dir wieder das Rechteck oder die liegende Acht vor deinem Körper vor.

M 6 Werfen und Fangen in Variationen Übung

Material 1–3 Jonglierbälle pro Gruppe

Organisation Bildet Gruppen von maximal 6 Personen und stellt euch mit eurer Gruppe in einem Kreis auf.

Beschreibung Werft euch einen Ball gegenseitig zu. Führt nach einer Eingewöhnungsphase folgende Übungen aus:

- Werft euch den Ball immer in der gleichen Reihenfolge zu und merkt sie euch. (Der Ball darf nicht dem direkten rechten oder linken Nachbarn zugeworfen werden.)
- Werft euch den Ball in der umgekehrten Reihenfolge des ersten Zuspiels zu.

Beachtet Werft den Ball mit der Bewegung von unten nach oben und fangt ihn auch unten wieder auf. Fällt der Ball bei jemandem häufig herunter, darf derjenige den Ball mit beiden Händen fangen

Variationen

- Werft euch den Ball möglich schnell zu.
- Werft euch zwei oder drei Bälle gleichzeitig zu.
- Werft euch den Ball im Sitzen/auf einem Bein stehend/auf den Fersen oder den Zehenspitzen stehend zu.

M 7 Werfen und Fangen mit einem Ball Übung

Material 1 Jonglierball pro Schüler

Organisation Stellt euch frei im Raum auf.

Beschreibung Führt folgende Übungen mit dem Jonglierball aus (wechselt die Hände ab):

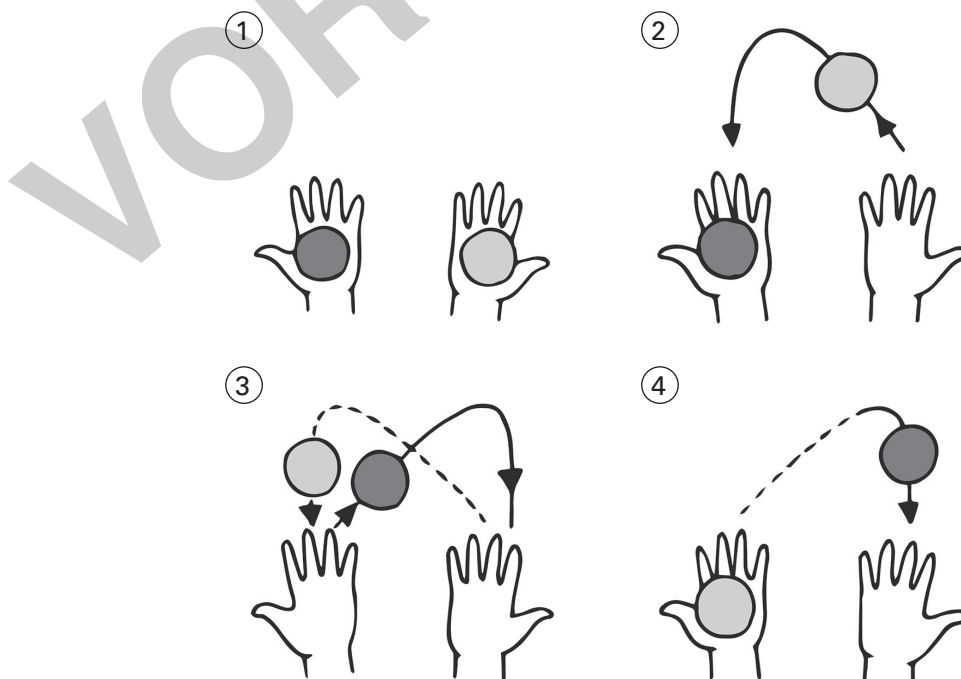
- Werft den Ball mit einer Hand nach oben und fangt ihn mit derselben Hand wieder auf.
- Verändert die Höhe der Würfe.
- Kombiniert die Wurf- und Fanghand: Werft den Ball z. B. mit der rechten Hand nach oben und fangt ihn mit der linken Hand auf und umgekehrt.
- Werft den Ball nach oben und klatscht einmal/zweimal/dreimal in die Hände, bevor ihr den Ball wieder auffangt.
- Dreht euch einmal um eure eigene Achse, nachdem ihr den Ball hochgeworfen habt, und fangt den Ball wieder auf.
- Werft den Ball nach oben, setzt euch auf den Boden und fangt den Ball wieder auf.
- Werft den Ball nach oben, setzt euch kurz auf den Boden, steht schnell wieder auf und fangt dann den Ball wieder auf.

M 9 Jonglieren mit drei Bällen – Schritt für Schritt**Übung****2. Schritt: Jonglieren mit zwei Bällen****Vorübung:**

- Stelle dich in die Ausgangsposition und halte in jeder Hand einen Ball.
- Wirf den ersten Ball wie zuvor in einem Bogen von der rechten zur linken Hand und den zweiten Ball von der linken zur rechten Hand. Fange die Bälle aber nicht auf, sondern lass sie zunächst einfach auf den Boden fallen. Führe den Ablauf nun durch, indem du mit der linken Hand beginnst. Wiederhole diese Übung mehrere Male. So bekommst du ein Gefühl für das Werfen.

Jetzt geht's los:

- Wirf den Ball wie zuvor in einem Bogen von der rechten zur linken Hand (Abb. 1–2).
- Wenn der Ball den höchsten Punkt der Flugkurve erreicht hat (ca. Stirnhöhe), wirf den zweiten Ball aus deiner linken Hand in einem Bogen zur rechten Hand (Abb. 3). Achte darauf, dass die Bälle nicht aneinanderprallen.
- Fange Ball 1 mit der linken Hand und Ball 2 mit der rechten Hand auf (Abb. 4). Achte darauf, dass du die Bälle auf ca. Brusthöhe weich auffängst und die Hände wieder auf Hüfthöhe zurückführst.
- Führe den Bewegungsablauf nochmals durch, indem du mit der linken Hand beginnst.
- Danach erfolgt die Bewegung immer im Wechsel.



Tip: Sprich dazu: werfen – werfen – fangen – fangen

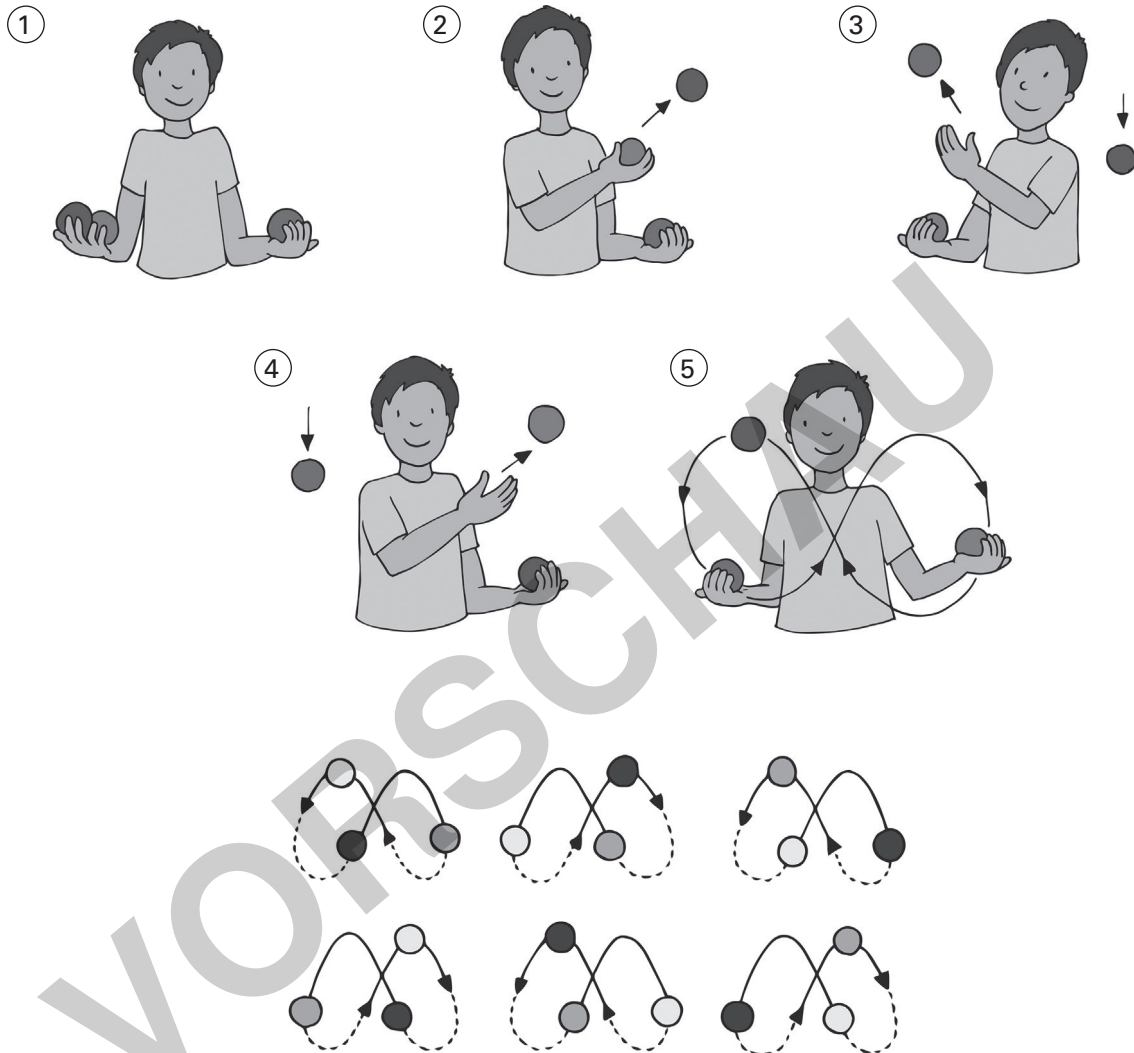
M 10

Die Drei-Ball-Kaskade

Übung

Jetzt geht's los:

Wenn du dich sicher fühlst, führe den Ablauf nun fließend – also ohne Pause – durch. (Der Ablauf erfolgt wie bei der Drei-Tuch-Kaskade.)



Tipps:

- Behalte die Bälle auf Augenhöhe im Blick.
- Sprich dazu: werfen (Start) – werfen – fangen – werfen – fangen – werfen (Deine Hände werfen abwechselnd, also: rechts – links – rechts – links usw.)
- Stelle dir die liegende Acht vor deinem Körper vor.

M 14**Jonglieren an der schiefen Ebene****Stationskarte**

Material kleine Matten, Bänke, Jonglierbälle

Organisation Setze oder knie dich auf eine der flachen Matten (mit dem Blick zur Wand).

Beschreibung Rolle die Bälle in der Reihenfolge des Jonglierens über die schiefe Ebene. Versuche, die Bälle auf den Linien der liegenden Acht entlangzurollen.

Beachte

Führe die Übung erst mit einem Ball, dann mit zwei und anschließend mit drei Bällen durch.

(kleine Matten, schräg auf die umgekippte Bank gelegt)

(Bank, mit der Sitzfläche nach vorn gelegt)

**Tipp**

Nimm verschieden farbige Bälle (z. B. rot, grün, blau) oder nummeriere die Bälle durch (1, 2, 3). Um in den Wurfrhythmus zu kommen, kannst du laut mitsprechen: „rot, grün, blau – rot, grün, blau“ usw. Oder „eins, zwei, drei – eins, zwei, drei“ usw.