

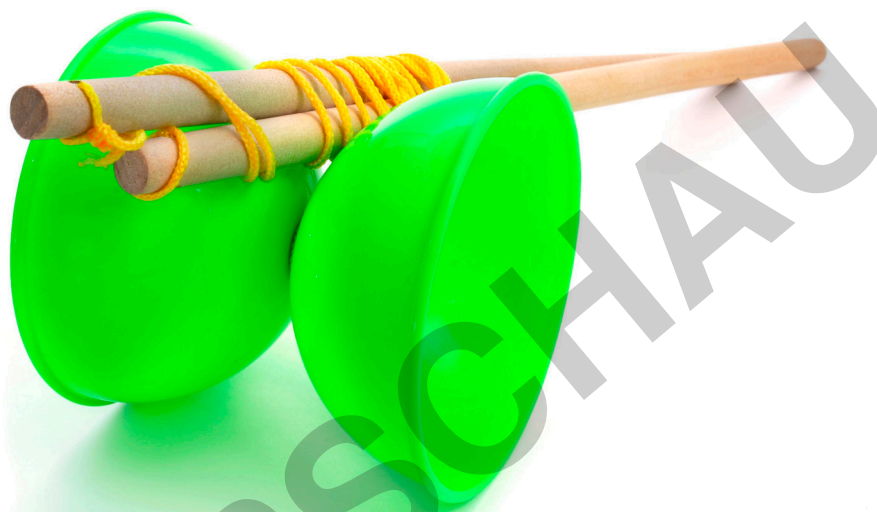
I.A.23

Koordination und Kondition

Drehen, zwirbeln, jonglieren – Diabolo-Jonglage mit zirkuspädagogischem Ansatz

Lisa Schomburg und Dr. Hagen Wulff

Illustrationen: Katharina Friedrich, Bergisch Gladbach



© RAABE 2021

© nito100/Getty Images Plus

Die Jonglage mit dem Diabolo ist eine Zirkusdisziplin und bietet für den regulären Unterricht, Pausen, Projektwochen, Schulfeste sowie die Freizeitgestaltung viele Anwendungsmöglichkeiten. Das Material bietet großes Potenzial für aktives Üben, Spielen und Ausprobieren. Auch als Ausgleich und zur Entspannung bzw. kognitiven Erholung während eines langen Lerntages ist die Jonglage mit dem Diabolo für Kinder und Jugendliche geeignet.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	5–7
Dauer:	ca. 6 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Körperwahrnehmung, Konzentration, Geduld und Ausdauer, Rhythmusfähigkeit, Kreativität
Thematische Bereiche:	Zirkus, Jonglieren, Diabolo
Medien:	Übungskarten, Anleitungen

Auf einen Blick

1. Stunde

Thema: Materialerkundung

- M 1** Rastelli
- M 2** Aufwickeln der Schnur
- M 3** Die Grundhaltung
- M 4** Das Andrehen
- M 5** Tic Tac Toe

Benötigt: 1 Diabolo pro Kind, 9 Reifen pro 2 Mannschaften

2. Stunde

Thema: Die Technik des Andrehens verbessern

- M 6** Diabolo-Kegeln
- M 7** Verbessern des Andrehens
- M 8** Der Fahrstuhl
- M 9** Diabolos auf Weltreise

Benötigt: 1 Diabolo pro Kind, 6 Jonglier-/Holzkegel pro 2 Mannschaften

3. Stunde

Thema: Die Techniken Werfen und Fangen üben

- M 10** Dosenwerfen
- M 11** Werfen und Fangen
- M 12** Zuwerfen
- M 13** Bewegungsmemory

Benötigt: 1 Diabolo pro Kind, ggf. 4 Hütchen, kleine Kästen/Bank

4. Stunde

Thema: Die Technik „Über das Bein werfen“

- M 14** Transportstaffel
- M 15** Über das Bein werfen

Benötigt: 1 Diabolo pro Kind

Rastelli

M 1

Material	1 Diabolo weniger als Kinder
Beschreibung	<p>Bis auf ein Kind („Rastelli“) hat jedes ein Diabolo (ohne Stäbe). Die Kinder laufen mit vorgegebenen Bewegungsrichtungen (z. B. vorwärts/rückwärts/seitlich) durch den Raum. Auf ein Signal des Spielleiters hin bleiben sie stehen und tauschen die Diabolos mit dem nächststehenden Partner aus.</p> <p>Mögliche Anweisungen zur Übergabe: Das Diabolo ...</p> <ul style="list-style-type: none">... mit der Hand/mit dem Fuß zum Partner rollen.... rückwärts durch die gespreizten Beine rollen.... zuwerfen (mal flach, mal im hohen Bogen). <p>Hierdurch wechselt die Rolle des Rastelli ständig. Sobald der Spielleiter „Rastelli“ ruft, müssen alle Kinder einmal um ihn herumlaufen.</p>

Aufwickeln der Schnur

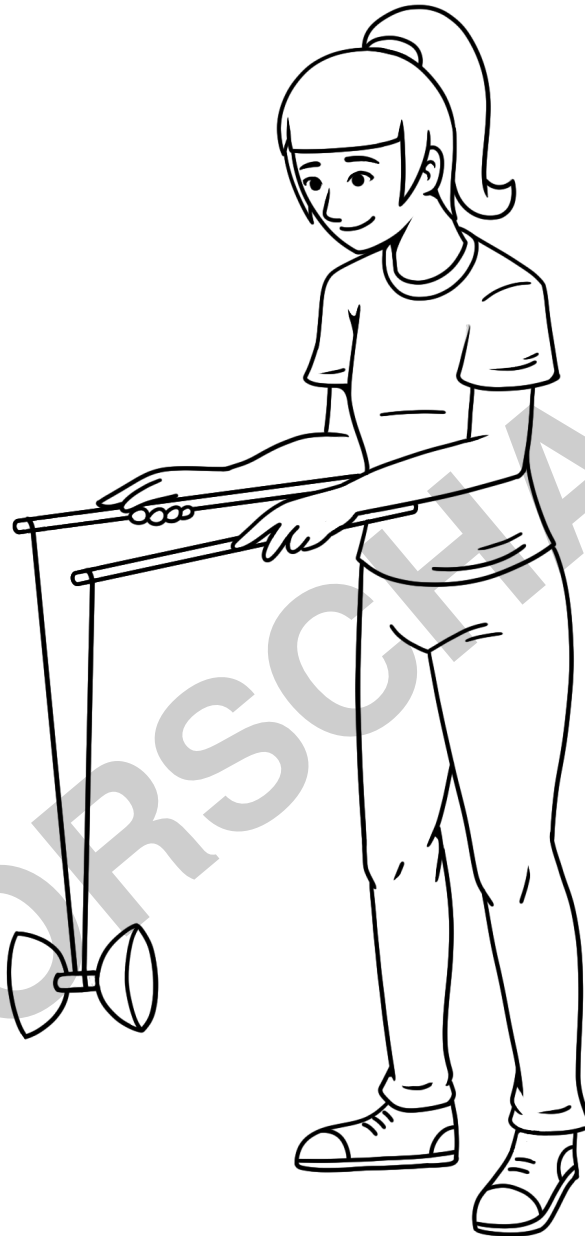
M 2

Die Stäbe eng nebeneinanderlegen, die Schnur fest darum herumwickeln.

M 3 Die Grundhaltung

Aufgabe

Geht zu zweit zusammen. Einer von euch nimmt die Grundhaltung wie auf dem Bild ein, der Partner überprüft. Tauscht dann die Rollen.



- Füße und Hände schulterbreit.
- Rechter Winkel in den Ellenbogen.
- Rechter Winkel zwischen den Stäben und der Schnur.

Verbessern des Andrehens

M 7

Fehler 1: Das Diabolo dreht sich spontan in der Schnur ein.



Die Öffnung muss zum Jongleur zeigen. Wenn nicht, dreht sich dieser mit dem Diabolo mit.

Fehler 2: Das Diabolo „eiert“ sofort und hüpft von der Schnur.



Die Bewegung wird zu hektisch ausgeführt und es wird zu wenig Kontakt zur Schnur gehalten.

Fehler 3: Das Diabolo „eiert“ und verdreht sich in der Schnur.

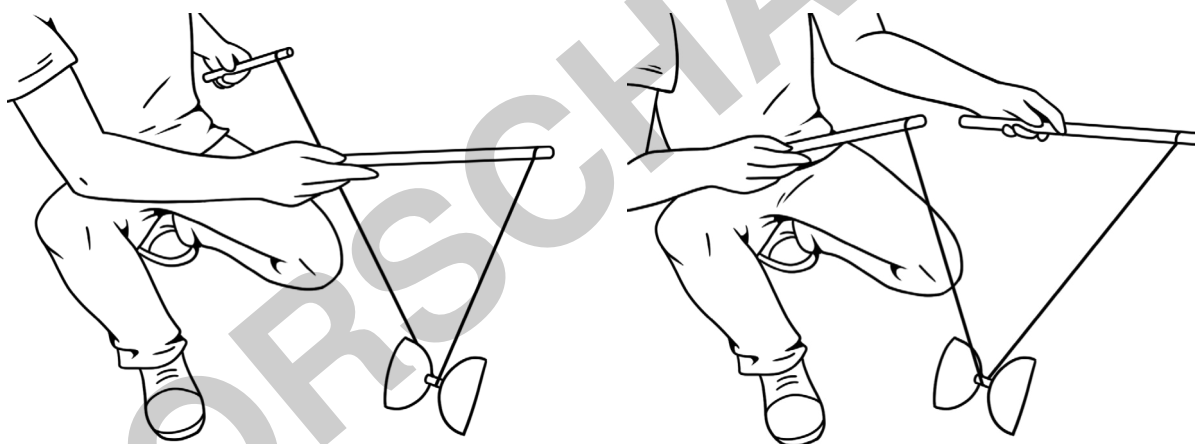


Das Diabolo hat zu wenig Schwung und muss stärker angetrieben werden.

Fehler 4: Das Diabolo kippt aus der horizontalen Position heraus.



Die nicht antreibende Hand wird nach vorn oder hinten bewegt (entgegen der Kipprichtung). So wird das Diabolo in die richtige Position gedrückt:



Fehler 5: Das Diabolo bekommt trotz Antreibens zu wenig Schwung, da sich beide Hände bewegen.



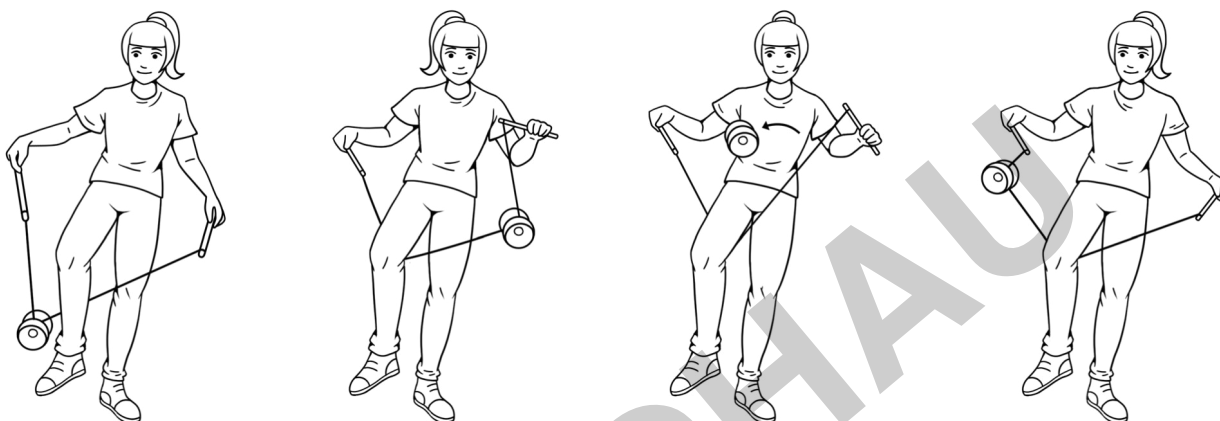
Darauf achten, dass die Grundposition eingehalten wird und nur eine Hand antreibt. Die zweite Hand bleibt möglichst still.

M 15 Über das Bein werfen

Material 1 Diabolo pro Kind, ggf. kleine Kästen/Bank

Beschreibung

Treibe das Diabolo an. Hebe dann ein Bein angewinkelt über die Schnur. Lass nun das Diabolo auf eine Seite des Beins wandern. Indem du die Schnur strammziehst (an die Unterseite deines Oberschenkels heran), kannst du das Diabolo nach oben und zurück zur anderen Seite des Beins werfen. Lass es dort wieder unter dem Bein hindurchwandern.



Fehler 1: Das Diabolo fliegt nur nach oben und nicht zur Seite.

Dann übst du zu viel Druck mit dem Bein auf die Schnur aus.

Fehler 2: Das Diabolo fliegt auf dich zu oder von dir weg.

Dann stehst du nicht aufrecht. Übe zuerst das Stehen auf einem Bein und versuche es noch ein paar-mal.



Tipp

Stelle den Fuß auf einem kleinen Kasten oder einer Bank ab.