

# Ein Ball, dann zwei, dann drei!

In diesem Unterrichtsvorhaben lernen Schülerinnen und Schüler das Jonglieren Schritt für Schritt in ihrem eigenen Tempo und gestalten am Ende eine kleine Präsentation

Dominika Dembek

Als Sportlehrerin und Zirkuspädagogin beschäftige ich mich seit Jahren mit der Thematik der Kreativitätsförderung im Sportunterricht. Eines der wunderbaren Beispiele, um die Kreativität der Schülerinnen und Schüler während des Sportunterrichts zu fördern, ist das Jonglieren. Nehmen wir den Klassiker der Jonglage, die 3-Ball-Kaskade, zum Ausgangspunkt, verlangt diese Grundlage allerdings auch großes Durchhaltevermögen und eine gewisse Trainingsdisziplin, an der die Übenden ebenfalls wachsen können, insbesondere wenn sie entsprechend begleitet werden.

Im Folgenden beschreibe ich vier Unterrichtseinheiten, in denen die Schüler und Schülerinnen Bälle basteln, jonglieren lernen und am Ende des Lernprozesses eine kleine Präsentation gestalten können. Eine klare methodische Einführung unterstützt dabei vor allem diejenigen, die noch nie jongliert haben. Auch die Lehrkraft muss nicht zwingend im Vorfeld jonglieren können. Es ist eine Zirkuskunst, welche wunderbar von beiden Seiten, Pädagoge und Lernenden, als gemeinsames Lernerlebnis inszeniert werden kann.

## Gemeinsame Vorbereitung

Eine Bastelanleitung für Jonglierbälle ist leicht zu finden. Ich würde jedoch eine bestimmte Methode mit Luftballons empfehlen, die ich jahrelang angewendet habe. **K1**

Das gemeinsame Basteln hat sich bewährt. Stellen die Lernenden die Requisiten zu Hause her, kommt es häufig zu Schwierigkeiten. Nach dem Unterricht sammle ich die Jonglierbälle mit Namen ein. Wenn die Schülerinnen und Schüler die Bälle zum Üben mit nach Hause nehmen sollen, was für den Lernprozess sehr hilfreich wäre, ist damit zu rechnen, dass nicht jeder sie zur nächsten Unterrichtsstunde mitbringt. Deshalb schlage ich vor, immer einige Bälle zusätzlich vorrätig zu haben.

## Jetzt geht's los!

Für alle im Folgenden dargestellten Übungen zur Jonglage mit einem oder mehr Bällen gilt: Wenn die Motivation nachlässt, sollte zügig reagiert werden: Alternative Übungen können angeboten werden, die für etwas Abwechslung sorgen. Auch benötigt die gesamte Klasse zwischendurch etwas Pause von den häufigen Wiederholungen. Dann kann die Stunde für ein Spiel für etwa 10 Minuten unterbrochen werden. **K3** Auf dem Weg zur Beherrschung der Kaskade gibt es viele kleine Zwischenschritte, deren Bewältigung motivierende Erfolgserlebnisse bietet. Diese können den Schülerinnen und Schülern mithilfe des begleitenden Jonglage-Diploms verdeutlicht werden.

## K1 | JONGLIERBÄLLE BASTELN

Bastelanleitung für Jonglierbälle  
benötigtes Material:

- ca. 100 g Reis pro Ball
- eine Schere
- drei Luftballons pro Ball
- ein Nylonstrumpf pro Ball

Schneide von einem Luftballon den Hals ab. Achte darauf, dass die Öffnung nicht zu groß sein sollte. Fülle einen Nylonstrumpf mit etwa 100 g Reis und verschließe die Öffnung mit einem Knoten. Stülpe nun einen Ballon über den gefüllten Nylonstrumpf, sodass die Öffnung des gefüllten Ballons abgedeckt ist. Nimm nun den zweiten Ballon und ziehe ihn über den ersten, sodass deren Öffnung am abgeschnittenen Hals geschlossen ist. Forme nun den Ballon zu einem möglichst runden Jonglierball. Wiederhole diesen Schritt mit dem zweiten und dritten Ball.

**Lerngruppe** 3. – 6. Klasse

**Zeitbedarf** 2 – 3 Doppelstunden

**zum Download** Jonglage-Diplom

**Material** Jonglierbälle, Matten, Parteibänder



**netzwerk  
lernen**

ipr.pädagogik 3+4/2022

**zur Vollversion**

### **Basteln und Warmwerfen**

In der ersten Unterrichtsstunde fangen wir mit dem Bällebasteln an. Dieser Teil dauert ungefähr zwanzig Minuten. Wenn alle Materialien vorbereitet sind, kann es auch schon mit einer ersten Übung losgehen.

Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Eines der Kinder erhält von mir den Ball, den es daraufhin dem nächsten Kind zuwirft. Beim Werfen des Balls müssen die Kinder den Namen des anvisierten Fängers laut rufen. Wichtig ist, dass der Ball gut gefangen werden kann. Wir merken uns auch, von wem wir den Ball bekommen und zu wem wir geworfen haben. Die Reihenfolge bleibt unverändert. Die Schwierigkeit wird bei Bedarf erhöht, indem wir mehr Bälle hinzunehmen. Nach der Übung sollen sich alle einen Ball aussuchen und wir starten mit dem Jonglagetraining.

### **Erste Übungen mit einem Ball**

Zum Einstieg biete ich eine Übung an, in der ich nur Zuschauerin bin. Die Lernenden sollen sich frei mit einem Jonglierball bewegen. Sie können alles ausprobieren – verschiedene Würfe, Tanzelemente, Bewegungsmöglichkeiten. Danach starten wir mit den Bewegungsdemonstrationen mit einem Ball.

Für den ersten Unterrichtsblock ist es fundamental zu verstehen, dass nicht das Fangen des Balls, sondern der Wurf entscheidend ist. Manche Schüler und Schülerinnen versuchen, sofort mit zwei oder drei Bällen zu jonglieren. Es ist jedoch sehr wichtig, dass wir uns genügend Zeit für die richtige Jongliertechnik nehmen, auch wenn anfangs nur ein Ball im Spiel ist. Daher wird in der ersten Unterrichtsstunde nur gebastelt und mit einem Ball gespielt. **K2**

### **Ballmassage und Entspannung**

Als Stundenausklang führen wir eine Selbstmassage mit einem Ball durch. Dazu läuft Entspannungsmusik. Bevor es losgeht, sollten die Lernenden der Musik zwei Minuten in einer bequemen Position zuhören, um den eigenen Atem wahrzunehmen. Danach setzen sie sich in den Schneidersitz und nehmen einen Ball. Den Ball bewegen sie in kreisenden Bewegungen von der Schulter zum Nacken und wieder zurück. Nach sechs bis acht Wiederholungen wird die Seite gewechselt. Als Nächstes können die Schüler mit Hilfe von Partnerhänden

Hand den Ball den Ober- und Unterarm hoch und wieder nach unten führen.

### **Vom Üben mit zwei Bällen zum Jonglieren**

In der zweiten Unterrichtseinheit nutzen wir nach dem gemeinsamen

Aufwärmen einen Ball für die spezielle Erwärmung und erst danach füge ich den zweiten Ball hinzu. Bevor ich dazu konkrete Vorgaben mache, lasse ich einige Minuten Zeit zum freien Explorieren. Besonders kreative Ergebnisse können spontan hervorgehoben und zur Nachahmung empfohlen werden. Nach der Exploration



folgen gemeinsame Übungen mit beiden Bällen. **K2**

Dabei werden sich bereits erste typische Probleme andeuten. Die häufigsten Probleme sind zusammen mit empfehlenswerten Hilfestellungen im Kasten **K4** beschrieben. Zum Ausklang können wir die Ballmassage erweitern: Die Schülerinnen und Schüler setzen sich im Schneidersitz in einen Kreis, sodass jeder einen Rücken vor sich hat. Anschließend sollen sie mit einem Ball langsam und in kreisförmigen Bewegungen den Rücken und Nacken der vorderen Person umkreisen.

In der dritten Unterrichtsstunde starten wir direkt mit dem Jonglieren mit zwei Bällen als Aufwärmübung. Danach biete ich den dritten Ball an. Die Übungen

dazu befinden sich auch in der „Übungsauswahl“. Es ist möglich, dass nicht alle Lernenden für den dritten Ball bereit sind. Es sollte daher eine individuelle Entscheidung der Lernenden sein. Einige werden sich überschätzen und versuchen, mit drei Bällen zu jonglieren, bevor sie das Werfen und Fangen von zwei Bällen zuverlässig beherrschen. Für alle, die noch nicht für drei Bälle bereit sind, aber auch generell als motivierende Abwechslung ist das Jonglieren zu zweit hilfreich. Spätestens beim Üben mit drei Bällen werden auch die typischen Probleme mit der Rhythmisierung und dem Einhalten der Ebene auftreten. Hier gebe ich möglichst zügig die entsprechenden Hilfen, um den Lernerfolg nicht zu bremsen.

### Eine Präsentation vorbereiten

Während der vierten Stunde bereiten die Schüler und Schülerinnen eine kurze Präsentation vor. Dabei ist Kreativität gefordert. Sie können Tricks aus der Übungsauswahl nutzen oder eigene Bewegungen dazu erfinden. Dieses noch kleine Repertoire bietet bereits zahlreiche Freiheitsgrade für die Gestaltung, ohne dabei durch zu viele Möglichkeiten zu überfordern. Die Lernenden können alleine eine kurze Präsentation vorbereiten, die aus etwa fünf verschiedenen Elementen bestehen sollte, oder sie gestalten zu zweit/zu dritt eine Vorstellung (etwa eine Minute lang), die dafür entsprechend der zusätzlichen Möglichkeiten etwas aufwendiger sein darf. Sie

## K2 | ÜBUNGEN MIT EIN, ZWEI, DREI BÄLLEN

### Übungen mit einem Ball

1. beim Laufen durch den Raum den Ball in beiden Händen halten und hochwerfen sowie mit beiden Händen fangen
2. einen Ball nur mit der rechten Hand hochwerfen und fangen
3. einen Ball nur mit der linken Hand hochwerfen und fangen
4. einen Ball mit der rechten oder linken Hand hochwerfen, einmal klatschen und mit der gleichen Hand fangen
5. einen Ball mit der rechten oder linken Hand hochwerfen, sich drehen und mit der gleichen Hand fangen
6. einen Ball mit der rechten oder linken Hand unter einem Bein durchwerfen und fangen
7. einen Ball von der einen in die andere Hand werfen
8. den Ball einhändig einmal hochwerfen und fangen, anschließend in die andere Hand geben und wieder hoch. Alles im Wechsel.

Diese Übungen sind wichtig, da sie verschiedene benötigte Fertigkeiten anbahnen und die dazu grundlegende Auge-Hand-Koordination trainieren.

### Übungen mit zwei Bällen

1. den Ball mit der rechten Hand hochwerfen und fangen, dann mit der linken Hand werfen und fangen (dabei hilft es zu sagen: rechts fangen, links fangen)
2. die Bälle versetzt hochwerfen (dabei hilft es zu sagen: rechts, links, fangen, fangen)
3. die Bälle überkreuz werfen – „Kaskade-Wurf“ genannt (dabei hilfreich: werfen, werfen, fangen, fangen). Hierbei ist es sehr wichtig, dass nicht die Hände kreuzen, sondern sich nur die Bälle kreuzen.
4. zwei Bälle in einer Hand (wirf einen der beiden Bälle nach oben; wenn der Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wirf den anderen Ball hoch).

### Übungen mit drei Bällen

1. „Kaskade-Wurf“: Starte mit der Hand, in welcher sich zwei Bälle befinden. Wirf den ersten Ball in die andere Hand; wenn der Ball am höchsten Punkt ist, wirf den zweiten Ball diagonal; das Gleiche machst du mit deinem dritten Ball. Erweitere immer mehr, bis du länger jonglieren kannst.
2. Beim Jonglieren empfehle ich, die Würfe laut mitzuzählen. Dadurch kann auch der Lernerfolg hörbar überprüft werden. Jeder kann, egal ob mit zwei oder drei Bällen, einen persönlichen Rekord brechen und stolz die anderen darüber informieren.
3. Alle Lernenden sollen sich individuell passende Ziele setzen, wobei die Lehrkraft beratend zur Seite stehen kann.

### Das Jonglieren für zwei

1. Die Lernenden stellen sich voreinander und haben zwei Bälle. Eine Person fängt an und wirft den Ball hoch. Wenn der Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wirft die zweite Person den anderen Ball hoch. Am Anfang können sie mit einer Hand werfen und mit zwei fangen. Danach versuchen sie, mit einer Hand zu werfen und mit einer Hand zu fangen. Das können wir auch mit drei Bällen versuchen. Wichtig ist, dass die Person beginnt, die zwei Bälle hat.
2. Die Kinder stellen sich nahe nebeneinander und haben zwei Bälle in der äußeren Hand. Sie müssen sich vorstellen, sie seien eine Person. Eine Person fängt an zu werfen; wenn der Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wirft die zweite Person den anderen Ball hoch. Das können wir auch mit drei Bällen ausprobieren.
3. Eine Person hat zwei Bälle, jede Hand hält einen Ball fest. Die Hände sollen weit auseinandergestreckt werden. Die zweite Person steht mit einem Ball hinter ihm. Sie beginnt das Jonglieren, indem sie den Ball unter dem rechten Arm des Partners diagonal hochwirft. Wenn der Ball den höchsten Punkt erreicht, fängt der Vordermann an zu jonglieren.

sollten sich freiwillig dazu entscheiden und sich nicht gezwungen fühlen. Manche treten gerne alleine auf, die meisten bilden jedoch lieber kleine Gruppen oder gestalten die Präsentation zu zweit.

Bevor die Schülerinnen und Schüler anfangen zu präsentieren, müssen wir unbedingt einige Details klären, zum Beispiel die Reihenfolge der Präsentationen, vor allem aber auch die Bedeutung von konstruktiver Kritik, gegenseitiger Unterstützung und Respekt. Die Lehrkraft bewertet vor allem die Fortschritte, welche die Lernenden während des gesamten Lehrprozesses gemacht haben, und die Kreativität. Die fehlerlose Ausführung der abschließenden Präsentation steht nicht im Mittelpunkt.

### Zu erwartende Schwierigkeiten und Probleme

Beim Jonglieren treten öfter Resignation und Frust auf, da der Übungsprozess

zwangsläufig von regelmäßigem Scheitern und vielen Wiederholungen geprägt ist. Immer wieder sollte die Lehrkräfte bewusst machen, wie wichtig es ist, nicht aufzugeben und zu kämpfen, um Ziele zu realisieren. Jonglieren zu können, stelle ich gern als was Besonderes vor, womit man andere begeistern kann. Viele Leute möchten etwas Besonderes können und bewundert werden.

Es passiert, dass manche Schülerinnen und Schüler sich darüber ärgern, dass die Bälle so häufig herunterfallen. In solchen Situationen biete ich als Abwechslung Jongliertücher an. Die Tücher fallen viel langsamer, aber vom Prinzip her ist die Bewegung ähnlich. Oft halten die Lernenden dann nach ein paar Übungen die Tücher für „langweilig und zu einfach“ und wenden sich mit neuem Elan wieder den Bällen zu. Viele ärgern sich, dass sie nicht sofort Erfolg haben. „Ich kann das nicht!“, höre ich sehr oft. Ich zitiere dann gerne die Worte von Thomas Alva Edison: „Unsere größte Schwäche liegt im Aufgeben. Der

sicherste Weg zum Erfolg ist immer, es noch einmal zu versuchen.“ Der pädagogische Zugang spielt hierbei eine wichtigere Rolle, als die technische Expertise der Lehrkraft.

Deshalb ist es wichtig, die Lernenden ständig zu motivieren und Möglichkeiten zu kennen, die auftretenden Fehler anzugehen. Im Übungsprozess sammeln die Schülerinnen und Schüler wertvolle Erfahrungen. „Alles, was ich demnächst mit den Bällen tun kann, ist das Ergebnis meiner Arbeit, meiner Geduld und meiner Beharrlichkeit bei der Verfolgung meines Ziels.“ Dabei spielt es keine Rolle, ob das Jonglieren mit zwei oder drei Bällen erlernt wird. Relevant ist, dass ihnen ihre Erfolge auch selbst deutlich werden. Um den Lernerfolg von Anfang an zu begleiten und über einen längeren Zeitraum hinweg zu motivieren, kann ein „Jonglage Diplom“ hilfreich sein (**Material**). Wir vermitteln, dass Jonglage nicht nur etwas für die Zirkusmanege ist, sondern auch ein fantastisches Hobby sein kann, mit dem wir unsere Bewegungsfertigkeiten ausbilden, andere interessante Menschen kennenlernen und gemeinsam kreativ werden können.

### Literatur

Urban, M.; Fortuna, P. (2012): Passion of Juggling. Towarzystwo Wydawnictw Naukowych „Libropolis“ Lublin.

**Dominika Dembek** ist ausgebildete Sportlehrerin (Jędrzej Śniadecki Sport Akademie in Danzig/Polen). Sie ist als Erzieherin in einer Offenen Ganztagschule in Dattel tätig. Seit 2006 arbeitet sie als Zirkuspädagogin bei verschiedenen Zirkusprojekten an Schulen und in freizeitpädagogischen Einrichtungen.

## K3 | BEWEGUNGSSPIELE MIT DEN JONGLIERBÄLLEN

### Die heiße Kartoffel im Kreis

Material: Jonglierbälle

Alle sitzen im Kreis. Die Kartoffel (Jonglierball) ist sehr heiß und muss durchs Passen in Bewegung gehalten werden (maximal 2 Sekunden in der Hand halten). Nach und nach werden immer mehr Bälle ins Spiel gebracht.

### Ball im Kreis

Material: Jonglierbälle

Spielbeschreibung: Die Gruppe sitzt im Schneidersitz im Kreis und alle haben einen Jonglierball. Ein Kind gibt die Kommandos:

*Sonne* = hochwerfen und in die Hände klatschen

*Mond* = hochwerfen und auf die Knie klatschen

*links* = den Ball dem linken Nachbarn zuwerfen

*rechts* = den Ball dem rechten Nachbarn zuwerfen

### 10er-Ball

Material: Jonglierball, Parteibänder

Spielbeschreibung: Wir teilen die Klasse in zwei Mannschaften auf, die durch Parteibänder gekennzeichnet werden. Die Schülerinnen und Schüler dürfen sich auf dem gesamten Spielfeld bewegen. Das Ziel ist zu versuchen, sich den Ball zehnmal im Team hintereinander zuzuspielen. Schnappt sich ein Mitglied der gegnerischen Mannschaft den Ball oder fällt der Ball auf den Boden, bevor die zehn Würfe geschafft sind, ist die gegnerische Mannschaft dran und kann sich den Ball zehnmal zupassen. Den Ball dürfen wir nicht an dieselbe Person zurückspielen. Innerhalb von fünf Sekunden muss abgespielt werden. Mit dem Ball in der Hand dürfen wir nicht laufen. Die Spielenden zählen die Würfe laut mit. Schafft eine Mannschaft zehn Pässe hintereinander, so erhält sie einen Punkt. Daraufhin erhält die andere Mannschaft den Ball. Die Mannschaft, die am Ende der Spielzeit am meisten Punkte hat, gewinnt das Spiel.

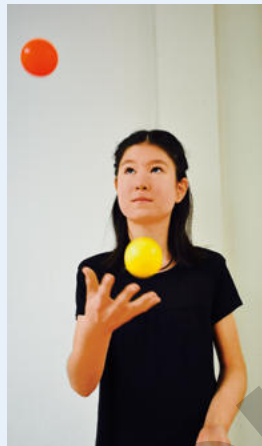
K4 | HILFE BEI SCHWIERIGKEITEN

Die folgenden Hilfen können den Erfolg unterstützen und so Resignation und Frust hemmen. Jeder Schüler, jede Schülerin findet etwas anderes schwierig, die Lernenden benötigen Unterstützung in unterschiedlichen Bereichen.

Die häufigsten Fehler beim Jonglierenlernen mit zwei und drei Bällen



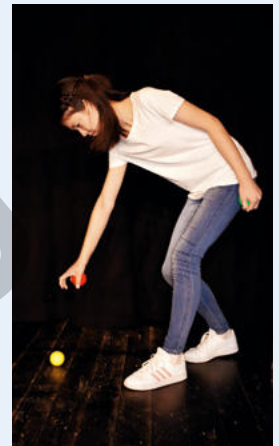
1. Anstatt den zweiten Ball hochzuwerfen, wird der Ball unten übergeben.



2. Ungleichmäßiges Werfen (ein Ball fliegt zu hoch, der anderer zu tief).



3. Die Hände werden zu hoch gehoben.



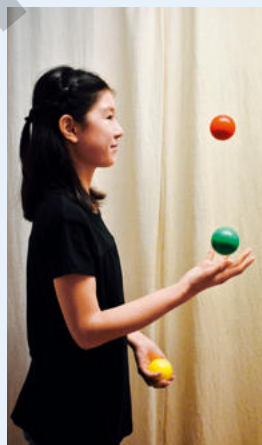
4. Ständiges Bücken nach den Bällen führt zu Resignation und Müdigkeit.



Hilfestellung



1. Dabei kann helfen, die Tätigkeit zu verbalisieren: werfen, werfen, fangen, fangen. Oder das Fangen lassen wir raus und konzentrieren uns nur auf das Werfen.



2. Die Bälle sollen auf Augenhöhe geworfen werden.



3. Die Ellenbogen nah am Körper halten.



4. Hier kann das Jonglieren über einer Erhöhung helfen. In der Turnhalle können wir zum Beispiel die Weichenböden nutzen.



# Jonglage-Diplom

Dein Name:

	<b>Bronze</b> Von 1 bis 3 Würfe	<b>Silber</b> Von 4 bis 6 Würfe	<b>Gold</b> 7 oder mehr Würfe
1. Einen Ball hochwerfen, klatschen und fangen			
2. Einen Ball mit der rechten oder linken Hand unter einem Bein werfen und fangen			
3. Kaskade-Wurf mit zwei Bällen mit zwei Personen, die nebeneinanderstehen			
4. Die Bälle über Kreuz werfen und fangen – Kaskade-Wurf mit zwei Bällen			
5. Jonglage mit zwei Bällen in einer Hand			
6. Kaskade-Wurf mit drei Bällen mit zwei Personen, die nebeneinanderstehen			
7. Kaskade-Wurf mit drei Bällen			
Präsentation etwa eine Minute	<ul style="list-style-type: none"><li>• eine kreative Gestaltung,</li><li>• Anzahl der Tricks: mindestens zwei,</li><li>• Engagement auf hohem Niveau</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• eine kreative Gestaltung,</li><li>• Anzahl der Tricks: mindestens drei,</li><li>• Engagement auf hohem Niveau</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• eine kreative Gestaltung,</li><li>• Anzahl der Tricks: mindestens fünf,</li><li>• Engagement auf hohem Niveau</li></ul>

# Kreativität anbahnen

Kreativität gibt es nicht auf Knopfdruck, doch mit vorbereitenden Spielen und Übungen lassen sich eine gute Atmosphäre herstellen und kreative Prozesse anstoßen

Sebastian Salomon, Christian Stoll

Voraussetzung für das Gelingen kreativer Prozesse im Sportunterricht ist die richtige Vorbereitung. Dazu gehört vor allem, eine positive, gelöste und wache Atmosphäre zu schaffen. In einer Einstiegsphase eignen sich dazu Spiele und Übungen mit hohem Aufforderungscharakter, die zu ungewöhnlichen Situationen führen, aber dazu keine besondere Überwindung kosten. In der

Regel werden dabei auch Interaktion und Aufmerksamkeit gefordert. Einige Einstiegsübungen leisten darüber hinaus eine allgemeine körperliche Erwärmung. Tun sie das jedoch nicht, sollte ein entsprechendes, möglichst spielerisches Warm-up vorgeschaltet werden.

Ist die Gruppe entsprechend eingestimmt, können Übungen der Vertiefungsphase folgen, die erste Anforderungen an

das Spielen von Rollen und/oder Gestalten stellen. Diese sind in einem klaren Rahmen gehalten und beziehen sich in der Regel auf alltagsnahe Dinge oder Handlungen, um die Hemmschwelle gering zu halten und motivierende Erfolgserlebnisse beim Gestalten vermitteln zu können. Zielen die Übungen der zweiten Phase auf ganz konkrete Gestaltungsaufgaben ab, sollte darauf hingewiesen werden, dass es keine „richtigen“ oder „falschen“ Lösungen gibt.

In der Durchführung kommt es allerdings nicht nur auf eine gute Übungsauswahl, sondern besonders in diesem Feld auch auf die Rolle der Lehrkraft an. Gibt man sich selbst verunsichert oder unmotiviert, wird es auch den Schülerinnen und Schülern deutlich schwerer fallen, sich auf die ungewohnten Inhalte einzulassen. Gelingt es jedoch mit viel Energie und ausdrücklichen Aufforderungen, die Gruppe mitzuziehen, stellt sich für die Lernenden die Frage nach der Freiwilligkeit (die natürlich immer gelten muss) in der Regel gar nicht erst. Dazu sollte die Lehrkraft selbst mit an den Übungen teilnehmen und, wenn es sich bei einer Übung anbietet, auch selbst den ersten kreativen Schritt machen.

Die hier vorgestellten Übungen haben sich in unserer praktischen Arbeit bewährt.

**Sebastian Salomon** arbeitet als Sportpädagoge unter anderem im Bereich Bewegungskünste/Zirkus und ist Lehrbeauftragter am Institut für Sportwissenschaft der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.

**Christian Stoll** ist pädagogischer Leiter beim Circus



## 1 Umarmen/Hochheben



Einstiegsphase

Die Schüler und Schülerinnen stehen beliebig im Raum. Jeder soll sich einen anderen Mitschüler aussuchen. Dann wird die Aufgabe verraten: Auf Kommando soll jeder seinen geheim ausgewählten Partner umarmen, was in der Regel in einem ziemlichen Durcheinander endet. In einem weiteren Durchgang kann die Aufgabe nach dem Auswählen des Partners „anheben“ lauten, was zu einem noch größeren Durcheinander führen sollte.

**Ziele:** heitere Atmosphäre schaffen, Berührungsängste abbauen, Gewöhnung an unkonventionelle Aufgaben/Lösungen

**Dauer:** ca. 4 Minuten bei zwei Durchgängen

## 2 Ich bin ein Baum



Vertiefungsphase

Die Gruppe steht eng beieinander (wie Spaghetti in der Tüte) und „morph“: zum Beispiel mit kleinen Bewegungen oder Hopsern und dabei wiederholend „morph morph morph“ sagend. Nach kurzer Zeit springt eine Person aus der Gruppe hervor und stellt etwas Beliebiges dar. Beispiel: „Ich bin ein Baum.“ Die übrigen Gruppenmitglieder komplettieren das Bild, indem sie sich nach und nach dazu positionieren. Beispiele: „Und ich bin die Wiese“, „Und ich bin ein Apfel am Baum“. Nachdem alle Schülerinnen und Schüler eingebaut sind, findet sich die Gruppe wieder morphend zusammen. Es empfiehlt sich, dass die Lehrkraft in der ersten Runde selbst aus der Spaghettitüte hüpf, damit deutlich wird, wie die Übung gemeint ist.

**Ziele:** Gewöhnung an unkonventionelle Aufgaben/Lösungen, Erfinden und Sammeln von ersten Ideen für Bilder, Szenen oder ganzen Geschichten

**Dauer:** flexibel, in der Regel 10 – 15 Minuten

## 3 Whoosh, Boing, Pow



Einstiegsphase

Die Gruppe steht im Kreis. Dort wird eine „Energie“ mit „Whoosh“ (laut gesprochen und mit einer ausladenden Armbewegung begleitet, die vom Spielleiter vorgegeben wird) gestartet und reihum mit weiteren „Whoosh“s weitergegeben. Die Bewegung dazu soll zügig und mit hoher Intensität weitergegeben werden. Kommt die Energie wieder beim Spielleiter an, kann er diese auch in die andere Richtung durch die Gruppe schicken.

Klappt dies gut, kommt „Boing“, begleitet von einer abblockenden Haltung ins Spiel. Diese wird der ankommenden Energie entgegengewandt und schickt sie wieder in umgekehrter Richtung zurück. Dabei ist es jedem jederzeit erlaubt, eine ankommende Energie weiterzuleiten oder zurückzublocken.

Die letzte Steigerung ist das „Pow“: Über Blickkontakt und eine deutlichen Geste (zum Beispiel Klatschen mit ausgestreckten Armen) kann die Energie zu einem anderen Mitspieler im Kreis in diese Richtung geschickt werden.

**Ziele:** Aufmerksamkeit aktivieren, Interaktion anbahnen, erste Gewöhnung an unkonventionelle Bewegungen

**Dauer:** flexibel je nach Gruppengröße und Spielverlauf (ca. 3 – 5 Minuten)



## Yannic Baier KÄNGURU ODER FROSCH? – VIELFÄLTIGE ÜBUNGEN ZUM SPRINGEN

### Unterrichtsidee

Hoch und weit springen in drei methodisch aufgebauten Sequenzen

### Intention

Die Schülerinnen und Schüler sammeln Bewegungserfahrungen im Bereich Weit- und Hochsprung. Dabei sollen sie ein erstes Gefühl für Kräfteinsatz, Technik und Rhythmisierung bekommen.

### Zielgruppe

Jahrgangsstufen 5 bis 6

### Material

- 4 Koordinationsleitern
- 10 Bananenkisten
- Hütchen
- 10 Schaumstoffhürden
- 4 Steckhürden
- 12 Fahrradmäntel
- 20 Sprungseile
- 4 Würfel
- Aufgabenzettel
- 12 Schaumstoffhürden
- 6 Fahrradmäntel

**Yannic Baier** studiert Lehramt an der Universität Regensburg und arbeitet an einer Schule als Nachmittagsbetreuer und Sportlehrkraft. Die Unterrichtsidee hat er gemeinsam mit **Johanna Blank** und **Natascha Baumann** entwickelt.

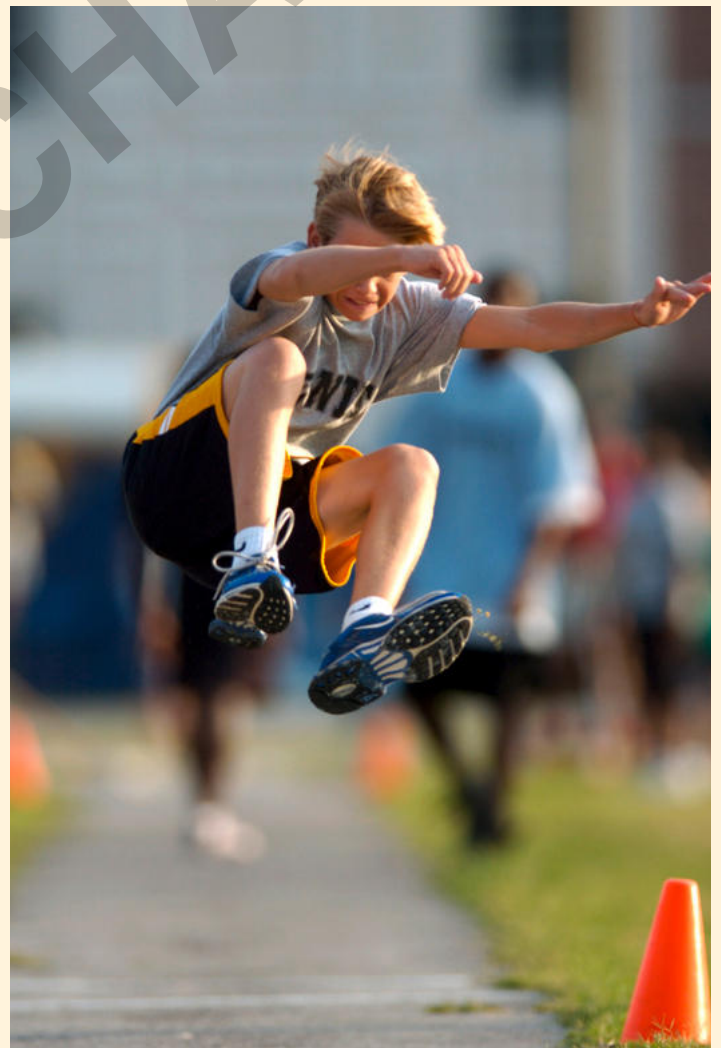
Grundgedanke dieser Idee ist, den Schülerinnen und Schülern mithilfe verschiedener Übungen und Aufgaben das Teilgebiet der Leichtathletik, Hoch- und Weitsprung, näherzubringen. Dies soll weg von Normen, von starren Bewegungsvorgaben und dem Individualsport gehen, sondern vielmehr spielerisch, frei und im Team geschehen. Dazu wird die Stunde in vier Sequenzen untergliedert. Durch die Koordinationsleiter zu Beginn der Stunde werden die Lernenden relativ unspezifisch auf die kommende Belastung vorbereitet. Zudem werden hier die koordinativen Fähigkeiten geschult. Das ist für jede Phase beim Hoch- sowie beim Weitsprung notwendig. Die zweite Sequenz beinhaltet das spezifische und spielerische Aufwärmen durch einen Sprunggarten in Partnerarbeit mit vorangehender Gewöhnung. Die dritte Sequenz soll in den gleichen Teams stattfinden. In der jeweiligen Mannschaft sind mehrere Sprungaufgaben zu lösen, die vorher festgelegt und während des Spiels gewürfelt werden. Damit das Ganze nicht zu einseitig und monoton wird, gibt es Alternativaufgaben, die bei mehrfachem Würfeln der gleichen Aufgabe gemacht werden können. Als letzte und abschließende Sequenz geht es in die Sprunggrube. Auch hier werden Punkte im Team gesammelt, die von den gegnerischen Teams kontrolliert werden. In zwei Aufgaben, einmal Hoch- und einmal Weitsprung, können sich die Teams von ihrer besten Seite zeigen. Die Punktevergabe muss während der Stunde vom Teamkapitän notiert werden und wird vor jeder Sequenz gemeinsam erläutert.

### Didaktischer Kommentar

Hoch- beziehungsweise Weitsprung zählen zum Inhaltsbereich „Laufen,

Springen, Werfen – Leichtathletik“. In der Jahrgangsstufe 5 sollen die Schülerinnen und Schüler beim Springen zunächst unterschiedliche Umgebungen und Sinneseindrücke bewusst wahrnehmen und ihre Bewegungsabläufe darauf abstimmen. Außerdem sollen Fertigkeiten beim Springen spielerisch erweitert werden. In der

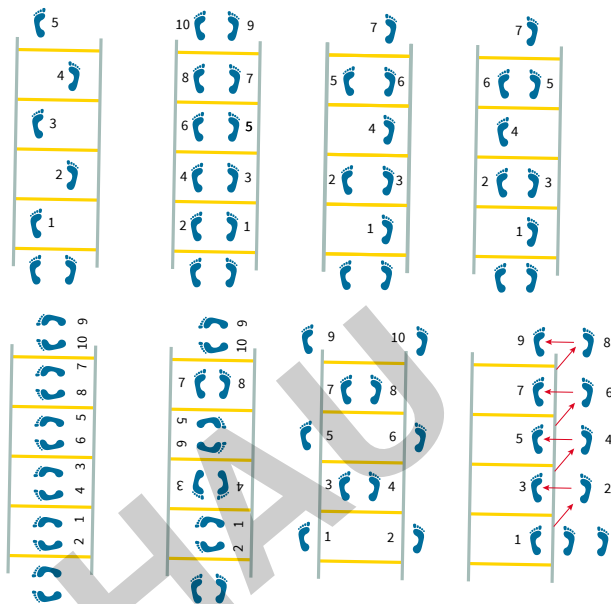
Stunde wurde das Springen über Hindernisse und Sprungübungen in Weite und Höhe durchgeführt, um eine gute Grundausbildung zu sichern. Des Weiteren führen die Übungen zum Weit- und Hochspringen, einbeinig und mit kurzem Anlauf und Absprung zu einer Verbesserung ihrer koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.



© Shawn Pecor/shutterstock.com

## 1. Koordinationsleiter

Die Schülerinnen und Schüler erhalten eine kurze Einführung zur Koordinationsleiter. Anschließend werden Detailbilder ausgehändigt. Die Aufgabe ist, vier der acht Übungen einmal langsam und einmal etwas schneller auszuführen. Die Lehrkraft steht für eine Hilfestellung und Demonstration bereit.



## 2. Seilsprung-Würfeln

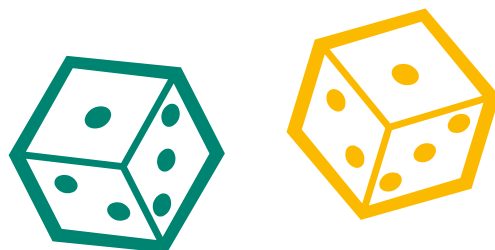
Jede Gruppe hat einen gewöhnlichen Würfel mit den Zahlen von 1 bis 6. Eine Person würfelt und die Übung, die hinter der gewürfelten Zahl steht, muss durchgeführt werden. Sobald jeder in der Gruppe die Übung vollständig erledigt hat, wird erneut gewürfelt und die nächste Übung absolviert. Wird zweimal die gleiche Zahl gewürfelt, darf eine Ersatzübung ausgeführt werden, (fünf Hockstretksprünge) oder die Übung noch mal. Das Team, das als erstes alle Übungen geschafft hat, gewinnt das Spiel.

### Übungen für die gewürfelten Augenzahlen:

- 1: 20-mal normales Seilspringen, bei jedem Durchschlag haben beide Füße einmal Bodenkontakt
- 2: 30-mal Doppelsprung (Zwischensprung), also zwei Bodenkontakte der Füße nach dem „Durchschlagen“
- 3: 5-mal überkreuz und 5-mal normales Seilspringen abwechselnd
- 4: 10-mal Seilspringen nur auf linkem Fuß, dann 10-mal auf rechtem Fuß

- 5: 10-mal jeweils Grätschen und Schließen der Beine abwechselnd ohne Zwischensprung
- 6: mit Hütchen markierte Strecke so schnell wie möglich mit dem Seil durchlaufen

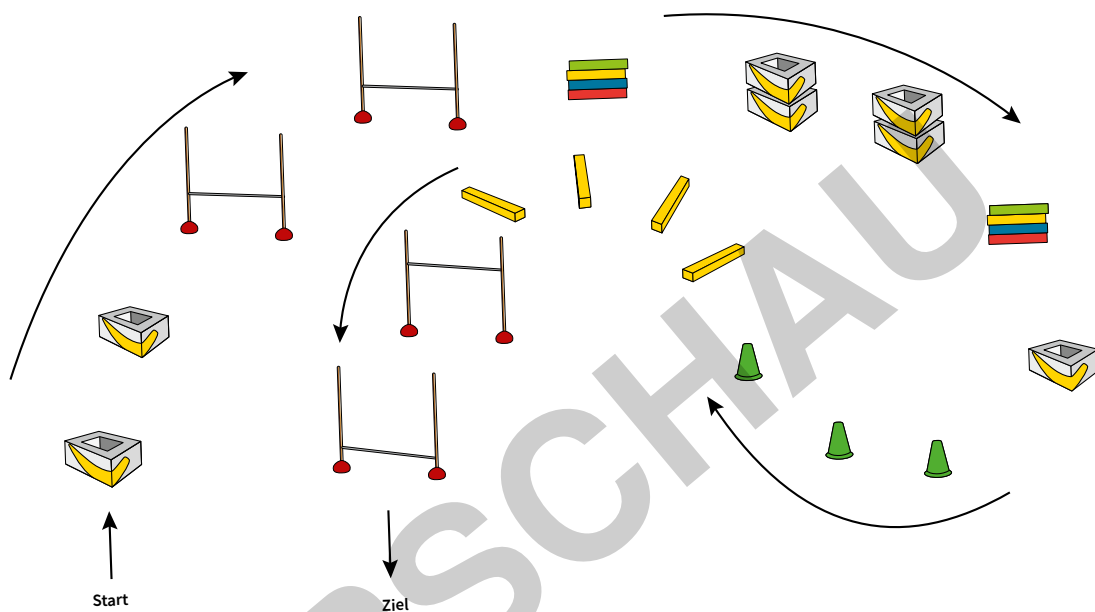
In der Tabelle können die Lernenden ankreuzen, welche Übungen sie jeweils schon geschafft haben.



### 3. Sprunggarten

Zunächst darf der Parcours in Eigenregie erkundet werden. Anschließend finden sich die Lernenden in Paaren zusammen und durchlaufen den Parcours jeweils einmal als Schattenläufer.

Als letzte Aufgabe müssen die Schüler und Schülerinnen einmal auf dem linken und einmal auf dem rechten Bein die Hindernisse überqueren.



### 4. Mauer- und Distanzspringen

#### Aufgabe 1: Mauerspringen

Jedes Mitglied der Gruppe hat pro Station drei Versuche. Zuerst wird angesagt, über wie viele „Mauersteine“ er oder sie springen kann. Sieben Stück sind dabei die Basis. Dafür gibt es drei Punkte. Für je zwei weitere Schaumstoffblöcke gibt es einen Punkt extra. Falls die Schüler und Schülerinnen es nicht schaffen und die Mauer fällt, gibt es keinen Punkt.

#### Aufgabe 2: Distanzspringen

Auch hier haben alle Lernenden drei Versuche. Der erste Reifen gibt einen Punkt, der zweite zwei usw. Bei beiden Aufgaben wird jeweils in einer Zone abgesprungen. Die gegnerischen Teams protokollieren die Punkte und fungieren somit als Schiedsrichter/-innen. Die Punkte beider Aufgaben werden in den Laufzettel eingetragen und am Ende ausgewertet.

