

## Jonglieren mit Tüchern – Bei den Tuchgespenstern

Stand: 28.04.16

<b>Jahrgangsstufen</b>	1/2
<b>Fach</b>	Sport
<b>Zeitraumen</b>	ca. 5 Unterrichtseinheiten à 45 Min.
<b>Benötigtes Material</b>	Jongliertücher (Klassensatz à 3 Stück)

### Kompetenzerwartungen

#### S 1/2 1 Gesundheit und Fitness

Die Schülerinnen und Schüler ...

- nehmen Sinnesreize und Körperreaktionen in verschiedenen Bewegungszusammenhängen wahr und verstehen zunehmend deren Ursachen. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- erfahren den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)

#### S 1/2 4.4 Sich an und mit Geräten bewegen/Turnen und Bewegungskünste


Die Schülerinnen und Schüler ...

- gehen sachgerecht mit Klein- und Großgeräten um und vermeiden so Verletzungen und Sachschäden. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- nehmen ihren Körper wahr und zeigen Körperspannung als Voraussetzung für Turn- und andere Bewegungen. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- bewegen sich kreativ und freudvoll mit Kleingeräten und an Gerätearrangements. (*leisten, spielen, gestalten*)
- führen grundlegende Elemente der Akrobatik und Jonglage aus. (*leisten, spielen, gestalten*)


### Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler sammeln spielerisch Erfahrungen im Umgang mit dem Chiffontuch als Jongliermaterial. Sie erproben jeweils Wurf- und Fangbewegungen eingebunden in eine Rahmengeschichte (z. B. Bei den Tuchgespenstern) aus, fügen diese zur ganzheitlichen Jonglierbewegung zusammen und führen die *Kaskade* in einer harmonischen Bewegung aus.

#### Kompetenzorientierte Arbeitsaufträge bzw. Bewegungsaufgaben:



„Jonglieren“ mit **einem** Tuch / Tuchspiele



- Bewege dich frei im Raum und finde heraus, welche Möglichkeiten es gibt,

- dein Tuch zu transportieren, ohne es festzuhalten oder festzuklemmen!
- Lerne die Flugvorlieben deines Tuchgespenstes kennen! Verwende dazu beide Hände!
  - Wirf und fange dein Tuchgespenst während verschiedener Tuchspiele! Dein Tuchgespenst fliegt sehr gerne sehr hoch!
  - Begründe, warum dein Tuchgespenst ein „Xi“-Gespenst ist!



## Jonglieren mit zwei Tüchern

„Xi“-Gespenster fliegen gerne zu zweit!



- Halte in jeder Hand ein Tuch. Lass die Tuchgespenster abwechselnd links und rechts neben dir „fliegen“! Was fällt dir dabei auf?
- Wirf und fang die Tücher nun gleichzeitig senkrecht neben deinem Körper! Vergleiche, wie beide Tuchgespenster fliegen!
- „Xi“-Gespenster werden ihrem Namen gerecht:
  - a) Wirf die beiden Tücher nacheinander im „X“. Unterstütze deine Bewegung, indem du entweder zu jedem geworfenen Tuch sprichst oder dessen Farbe nennst! Beschreibe wie die Tuchgespenster zu Boden fallen und begründe!
  - b) Erkläre, wie und in welcher Reihenfolge du die Tuchgespenster auffängst! Begründe! Die Farben helfen dir dabei!
  - c) Finde einen passenden Zählrhythmus und/oder eine passende Farbreihenfolge für das Jonglieren mit zwei Tüchern!
- Sei mit einem Partner ein zweiarmiges und vierbeiniges Jonglierwesen beim Jonglieren mit zwei Tuchgespenstern!!



## Jonglieren mit drei Tüchern

Noch lieber fliegen Tuchgespenster zu dritt!



- Halte in der Hand, mit der du beginnst zu werfen, zwei Tücher und in der anderen ein Tuch! Wirf nun eines der beiden Tuchgespenster, die in einer Hand starten, so hoch, dass es sich ganz vom anderen löst!
- Lass dein Tuchgespenst die „Xi-Bewegung“ machen und zähle dabei den Wurf- und Fangrhythmus bis „drei“. Lass das letzte fallende Tuch bis zum Boden sinken.
  - a) Erkläre, was du auf die Zählzeit „vier“ machen musst!
  - b) Finde heraus, wann du das zweite Tuch aus der Hand, in der du zwei Tücher gehalten hast, hochwirfst!
- Führe die Kaskade in einer harmonischen Bewegung aus!
- Sei mit einem Partner ein zweiarmiges und vierbeiniges Jonglierwesen beim Jonglieren mit drei Tuchgespenstern!

### Hinweise zum Unterricht

Chiffontücher bieten aufgrund ihrer Beschaffenheit – sie fliegen langsam und sind wegen der großen Fläche leicht zu fangen - einen idealen Einstieg in das Jonglieren. Die Kinder können

sich besser auf die Wurf- und Fangbewegung einlassen und Erfolgserlebnisse stellen sich schnell ein. Erste Jongliermuster -später auch Tricks- können mit der Tuchjonglage als Voraussetzung in der Folge z. B. mit Sandsäckchen und Bällen unter erleichterten Bedingungen erlernt werden.

Eine Verbildlichung in Form der Rahmengeschichte *Bei den Tuchgespenstern* unterstützt die Kinder bei der Bewegungsausführung.

Das Tuch wird in *Gespensterhaltung* gehalten. Dabei nehmen Daumen-, Zeige- und Mittelfinger das Tuch in der Mitte, der Handrücken zeigt nach oben.

Im Gegensatz zur Balljonglage (bei der die Handflächen beim Werfen und Fangen nach oben und der Handrücken nach unten zeigen), führt hier der Arm das Jongliertuch mit dem Handrücken nach oben zeigend so hoch wie möglich (über den Kopf) in die Höhe und die eigentliche Abwurfbewegung geschieht aus dem Handgelenk.

In einer *Schnappbewegung* wird das Tuch wieder aufgefangen, wobei die Fanghand senkrecht nach unten geführt wird.

Beim Jonglieren wird die Beidseitigkeit sowie Auge-Hand-Koordination geschult und vertieft.

Zur Verdeutlichung wird im Folgenden die methodische Übungsfolge dargestellt:

## Jonglieren mit einem Tuch

- Werfen und fangen mit einer Hand:

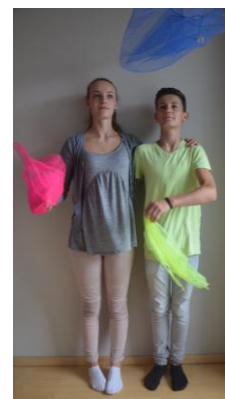
Ein Gefühl für den Umgang mit den Tüchern erhalten die Kinder über vielfältige Tuchspiele. Diese sollten so gewählt sein, dass sie der Vorbereitung und zur Intensivierung sowie der Wurf- und Fangbewegung des Tuches dienen.

- Werfen und fangen mit beiden Händen:

Das Tuch in der Mitte, wie ein Gespenst halten und diagonal weit nach oben werfen. Mit der anderen Hand das Tuch von oben nach unten *schnappen*. Dann dieselbe Bewegung mit der anderen Hand ausführen. Dabei wird vor dem Körper ein „X“ beschrieben; z. B. rechts überkreuz (x) werfen und mit der linken Hand im „i“ fangen; immer im Wechsel.



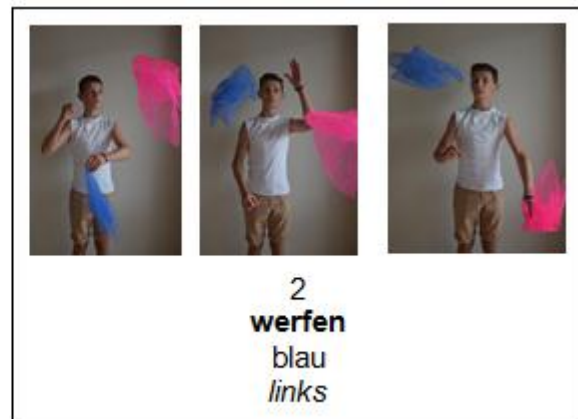
- Variation: gleiche Übungen mit Partner; Ausgangsposition: Schulter an Schulter (zweiarmiges vierbeiniges Jonglierwesen – auf Seitenwechsel achten)



## Jonglieren mit zwei Tüchern (Ausgangsposition: in jeder Hand ein Tuch)

- Beide Tücher gleichzeitig hochwerfen und von oben wieder schnappen

- Beide Tücher abwechselnd in der sagitalen Ebene, d. h. seitlich vom Körper werfen und fangen (Arme bewegen sich vor hoch und zurück)
- „X“ vor dem Körper beschreiben:  
Das erste Tuch diagonal nach oben werfen. Hat es den höchsten Punkt erreicht, wird das zweite Tuch diagonal in die andere Richtung hochgeworfen. Gefangen wird in einer senkrechten Bewegung zuerst das erstgeworfene und dann das zweitgeworfene Tuch.
  - Sprechbegleitung: werfen, werfen, fangen, fangen oder rechts, links, links, rechts
  - auch Farbnennung der Tücher möglich z. B.: pink, blau, pink, blau



- Variation: letzte Übung in Gegenüberstellung oder nebeneinander (vierbeiniges zweihändiges Jonglierwesen) mit Partner ausführen.
- Beidseitiges Üben: Die Jonglierbewegung sollte im Wechsel auch mit der anderen Hand begonnen werden.

Wichtig ist ab dem Jonglieren mit zwei Tüchern, dass bei jeder Abwurfbewegung jedes Tuch seine eigene Hand verlässt! Häufiger Fehler: Das Tuch wird vor dem Abwurf in die andere Hand übergeben, wodurch eine Flugkurve in Form einer Kreisbewegung, also ein „O“ entsteht.

**Jonglieren mit drei Tüchern** (Ausgangsposition: in einer Hand zwei, in der anderen ein Tuch)

- Üben des Abwerfens des einen Tuches aus der Hand, die zwei Tücher hält: ein Tuch zwischen Ring- und kleinen Finger klemmen, das andere zwischen Daumen-, Zeige- und Mittelfinger (dieses wird zuerst abgeworfen (hier Tuch 1))
- Ganzheitliche Bewegung – die Kaskade: Beschreibung des Buchstaben „X“ vor dem Körper; Tücher werden nacheinander abgeworfen. Die eine Hand hält Tuch *gelb* und *pink* (Tuch *gelb* mit den Fingerspitzen), die linke Hand Tuch *blau*.

Sprechbegleitung: (und) rechts – (und) links – (und) rechts – (und) links - ...



- Hilfe – die Zeitlupenmaschine  
Partner steht als „helfende Hand“ hinter dem Jonglierenden (Beschreibung siehe Hinweise zur Differenzierung)
- Variation: letzte Übung nebeneinander mit Partner ausführen (vierbeiniges zweihändiges Jonglierwesen)

## Gemeinsame Reflexion zum Unterricht

Die bunten Tücher haben aufgrund ihrer Beschaffenheit und ihres Flugverhaltens einen hohen Aufforderungscharakter und motivieren die Schülerinnen und Schüler vor allem während der Tuchgewöhnungsphase zu immer neuen kreativen Bewegungsformen:

„Wer kann - wie ich- ...

- das Tuch auf dem Bauch/Rücken/Kopf ... transportieren?“
- das Tuchgespenst auf dem Fuß/Arm/der Hand ... balancieren?“
- das Tuchgespenst so hoch wie es nur geht werfen?“
- mit dem Partner in der Luft tauschen?“ ...

sind Ideen der Kinder, die intrinsisch motivieren und entweder ganze Hauptphasen oder Teilphasen des Unterrichts ausfüllen können.

Diesen Übungen sowie unterschiedlichen Tuchspielen in der Kleingruppe sollte ausreichend Zeit eingeräumt werden. Dabei erhalten die Kinder ein sehr gutes Gespür für das Flugverhalten und für die Kraftdosierung beim Abwerfen des Tuches. Die Schülerinnen und Schüler fassen ihre Ergebnisse unter anderem folgendermaßen zusammen: „Damit die Tuchgespenster gleich hoch fliegen, muss ich es mit meiner „Nicht-Liebblings-Wurfhand“ höher werfen.“

Die Verbildlichung durch die Rahmengeschichte der „Xi-Gespenster“ unterstützt die Schülerinnen und Schüler dabei, beim Werfen die Überkreuz-Abwurfbewegung sowie die gerade Fangbewegung auszuführen: „Nur wenn ich mit jeder Hand ein Tuch abwerfe, kann ich ein „X“ in die Luft „schreiben“; anders wird es ein „O-Gespenst“, weil ich das Tuch in die andere Hand übergeben. Ich muss also jedes Tuch mit der jeweiligen Hand in Form des Buchstaben „X“ werfen und im „i“ senkrecht wieder fangen.“

Sehr wichtig ist es für die Kinder, die Jonglierbewegung rhythmisch gesprochen zu unterstützen: *Eins - zwei* oder z. B. *rot – gelb* beim Werfen und *drei – vier* oder *rot – gelb* beim Fangen. Wird auf *drei* gefangen, stellen die Kinder fest, dass die Bewegung unterbrochen ist und keine „runder“ Jonglierablauf zustande kommt. „Ich muss immer bis *vier* zählen!“

Sehr schnell stellen sich so bei den Schülerinnen und Schülern Fortschritte beim Tücherjonglieren ein und motivieren die Kinder dazu, das Jonglieren mit anderen Bewegungskünsten zu verbinden (z. B. Jonglieren und balancieren, Jonglieren und Pedalo fahren) oder diese Bewegung auf andere Jongliermaterialien (z. B. Jongliersäckchen, -bälle) zu übertragen. (siehe LIS-Beispiel 3/4)

## Hinweise zur Differenzierung

Eine sehr effektive Unterstützungsmöglichkeit beim Erlernen der Kaskade ist die „Zeitlupenmaschine“:

„Der unterstützende Helfer (=Zeitlupenmaschine) steht erhöht (auf Minikasten oder Langbank) **hinter** dem „Jongleur“. So ist dieser gezwungen, die Tücher senkrecht nach oben zu werfen und nicht -wie gerne ausgeführt- nach vorne. Die Zeitlupenmaschine hält jedes geworfene Tuch für einen kleinen Augenblick am höchsten Punkt fest, bevor es wieder losgelassen wird, um vom Jongleur gefangen zu werden. Die Dauer des Festhaltens kann sehr gut individuell angepasst werden. Der Jongleur hat ausreichend Zeit, sich in die ganzheitliche Bewegung der Kaskade einzufinden, da der Helfer das Festhalten mit zunehmender Übung bis zur Echtzeit reduzieren kann.“ (Bayerische Sportjugend im Bayerischen Landes-Sportverband (2015))

## Literaturangabe

- Bayerische Sportjugend im Bayerischen Landes-Sportverband (Hrsg.) (2015). *Übungsleiterausbildung „C“ –Breitensport – Kind/Jugendliche – H.2. Bewegung kreativ gestalten - Jonglage*. München.
- Finnigan, D. (1988). *Alles über die Kunst des Jonglierens*. Köln: DuMont Buchverlag.
- Fotos: ISB