



Sport at home – Teil 3



Wir haben nun schon mehrere Wochen keine Möglichkeit mehr, organisiert Sport zu treiben. Vielen von Euch wird das sicher fehlen, denn durch sportliche Bewegung bleibt man nicht nur fit und leistungsfähig, man lernt auch leichter und fühlt sich besser!

Vielleicht habt Ihr deshalb einfach mal Lust, neue Bewegungsabläufe auszuprobieren und damit Eure Geschicklichkeit zu verbessern?

Dann haben wir heute ein besonderes Angebot für Euch! Auf den folgenden Seiten erfahrt Ihr, wie Ihr mit etwas Übung und Fleiß mit drei Bällen jonglieren lernt.

Es ist gar nicht so schwer, wie man denken mag. Mit unseren Übungen könnt Ihr Schritt für Schritt innerhalb weniger Minuten die Grundabläufe des Jonglierens erlernen!

Probiert es einfach mal aus!!!

Viel Spaß dabei wünschen Euch Eure Sportlehrer!

Jonglieren für Anfänger

1. Schritt: Einen Ball mit einer Hand (Säule):

Wirf den Ball mit der rechten Hand bis Kopfhöhe gerade nach oben und fange ihn auch wieder rechts!

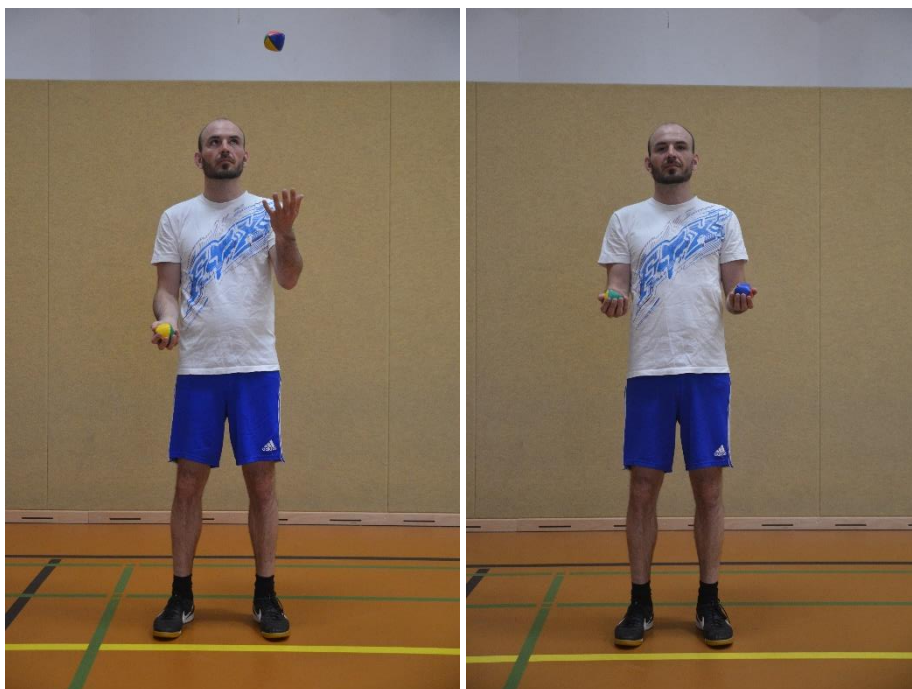


Wirf den Ball mit der linken Hand nach oben und fange ihn auch wieder links!



2. Schritt: Pro Hand einen Ball (Säule)

Wie in der vorigen Übung, aber jetzt hast du in jeder Hand einen Ball. Du wirfst zuerst den Ball in der rechten Hand nach oben und fängst ihn wieder mit der rechten Hand. Sofort, wenn du den Ball gefangen hast, wirfst du den Ball in der linken nach oben und fängst ihn wieder links usw.,

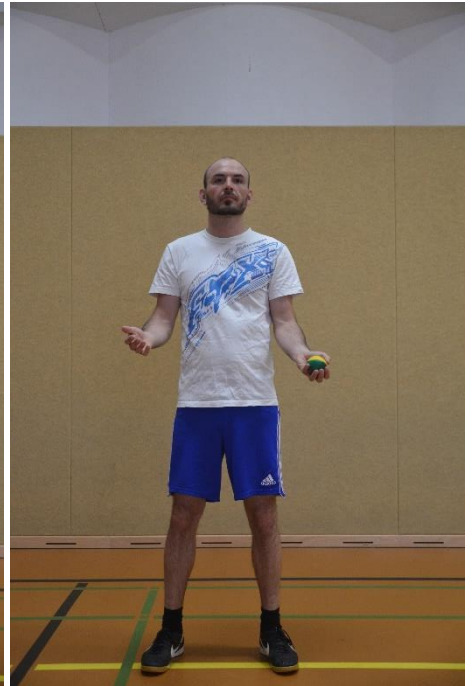


Steigerung: Werfen, wenn der andere Ball den höchsten Punkt erreicht hat, bzw. vor dem Fangen den anderen Ball werfen.

3. Schritt: Jonglieren mit einem Ball

Stell Dir in Kopfhöhe einen imaginären „Bilderrahmen“ vor.

Wirf nun den Ball mit der rechten Hand in die linke obere Ecke des „Bilderrahmens“ und fang ihn mit der linken Hand und nun mit der linken Hand in die rechte obere Ecke des „Bilderrahmens“ und fang ihn mit der rechten Hand und wieder zurück usw., usw....



4. Schritt: Jonglieren mit zwei Bällen

Nimm in jede Hand einen Ball! Wirf zuerst den Ball der rechten Hand nach links (Denk an den „Bilderrahmen“!) und danach den Ball der linken Hand (vor Fangen des rechten Balles!) nach rechts. Nachdem Du beide Bälle gefangen hast, beginnt nun die linke Hand zu werfen usw., usw....



5. Schritt: Jonglieren mit einer Hand - zwei Bälle

Wie in Schritt 1, aber jetzt mit zwei Bällen!

Nimm in eine Hand zwei Bälle! Wirf mit der rechten Hand den ersten Ball gerade nach oben! Wenn der erste Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wirfst du den zweiten Ball mit der rechten Hand nach oben und fängst den ersten Ball. Bevor du also den ersten Ball fängst, wirfst du den zweiten Ball gerade nach oben.



6. Schritt: Jonglieren 2 + 1

Jongliere wie in Schritt 4 mit zwei Bällen, aber jetzt behältst du einen dritten Ball in der Hand! Hier übst du das sichere Fangen mit einem Ball in der Hand.



7. Schritt: Jonglieren mit drei Bällen - ein Durchlauf !!

Wirf den nächsten Ball immer, wenn der vorhergehende Ball die jeweils entgegengesetzte „Bilderrahmenecke“ erreicht hat!

Also: Erster Ball in „Bilderrahmenecke“ = zweiten Ball werfen! Zweiter Ball in „Bilderrahmenecke“ = dritten Ball werfen UND:

Vergiss nicht, die Bälle nach dem Werfen wieder mit der jeweils anderen Hand SOFORT zu fangen 😊! Wenn der erste Durchlauf beendet ist, starte den nächsten, aber jetzt mit der anderen Hand beginnen, usw.,

Das klingt sehr kompliziert, ist es aber nicht. Schaut euch das Video dazu an!



8. Schritt: Jonglieren mit drei Bällen - zwei Durchläufe, drei Durchläufe und mehr

Du kannst jonglieren!!!

Grundsätzlich gilt:

- Ellbogen locker am Körper lassen
- nur mit dem Unterarm werfen
- nicht nach vorn wegwerfen
- einen leeren „Bilderrahmen“ in Kopfhöhe vorstellen – und hier immer in die entgegengesetzte obere Ecke werfen
- Wenn der Ball den höchsten Punkt erreicht hat, den nächsten Ball werfen.

Hilfen:

- im Sitzen üben
- vor einer Wand stehend üben

TIPP:

- Wenn man keine Jonglierbälle hat, einfach zwei Socken von den Fußspitzen her zusammenrollen und umkrepeln und fertig!

Sei geduldig, wenn es nicht gleich klappt! Geduld brauchten wir auch: Bis Herr Lori den 7. Schritt konnte, hat er 15mal probiert!

Sieh dir das Video zu den Outtakes an! Brauchst du weniger Versuche 😊?

Letzte Bemerkung: Auch Herr Lori hat ein paar Mal vor der Wand geübt, dann wurde es besser!!!