Jonglier-Set

Nr./Art. 33659

Betzold

© Arnulf Betzold GmbH

Jonglier-Set

Jonglieren gilt als eine Bewegungskunst, bei der die verschiedensten Gegenstände vom Jongleur in wiederkehrender Abfolge geworfen und gefangen werden.
Das Jonglieren fördert u. a. die **koordinativen Fähigkeiten, die Orientierung, das Reaktionsverhalten und das Rhythmusgefühl.** Das Erlernen des Jonglierens ist an keine Altersgruppe gebunden. **Je früher** jedoch das Interesse der Kinder mit kleinen Spielen und technischen Übungen an solchen Bewegungskünsten geweckt wird, **desto leichter** können koordinative Fertigkeiten erlernt werden.
Aber aufgepasst, wen einmal das „Jonglierfieber“ erfasst hat, und dies kommt nicht selten vor, den lässt es so schnell nicht wieder los!

Werner Tenta
Jahrgang 1959, lebt zusammen mit seiner Frau Heike und zwei Kindern in Bayern. Er ist Lehrer an einem Gymnasium und betreut im sportlich-musischen Bereich Kinder- und Jugendgruppen in Akrobatik und Jonglieren. Darüber hinaus gibt er seine Erfahrungen in zahlreichen Publikationen für Kinder und Erwachsene weiter.

Jongliertücher

Diese langsam fallenden Nylontücher, die in diesem Jonglier-Set angeboten werden, eignen sich aufgrund ihres geringeren Schwierigkeitsgrades bestens zum Einstieg in diese Bewegungskünste und bilden gleichzeitig eine gute Grundlage für die Jonglage mit Bällen.

Kleine Spiele

1. Tuchtransport
Material: ein Jongliertuch (100% Nylon)
Teilnehmer: mindestens 8 Kinder

Alle Kinder bilden einen Innenkreis (Blick nach innen). Ein Kind hält ein Tuch in seiner rechten Hand. Auf ein Startkommando hin wirft das Kind sein Tuch zu seinem linken Nachbarn (im Uhrzeigersinn). Dieser fängt das Tuch mit der rechten Hand und wirft es sofort weiter zum nächsten Kind. Wie viele Runden schaffen die Transporteure, ohne dass dieses Tuch zu Boden fällt?

Variation:

- Auf Kommando des Spielleiters wechseln die Kinder die Transportrichtung. Jetzt werfen und fangen sie das Tuch mit der linken Hand bis zum nächsten Kommando. Der Spielleiter steigert dabei das Tempo der Richtungswechsel.
- Auf der gegenüberliegenden Seite des Kindes mit Tuch hält ein anderes Kind ein zweites Tuch ebenfalls in der rechten Hand. Jetzt werden zwei Tücher gleichzeitig geworfen. (Der Spielleiter unterstützt mit rhythmischem Klatschen das Werfen und Fangen der Tücher.) Wie viele Tücher können zusätzlich auf den Transportweg gebracht werden, ohne dass ein Kind mehr als ein Tuch gleichzeitig in der Hand hält?

2. Tuch verschenken
Material: 20 Jongliertücher (100% Nylon)
Teilnehmer: max. 10 Kinder

Jedes Kind steckt sich ein Tuch hinten in seine Hose. Das andere Tuch hält es in der Hand. Auf Kommando des Spielleiters versucht jedes Kind im Spielfeld (z. B. begrenztes Feld in einer Sporthalle, Gymnastikraum) zuerst das Tuch in seiner Hand einem anderen Kind zu „verschenken“, indem es ein Ende seines Tuches hinten in dessen Hosenbund steckt (Man darf dabei nur durch Weglaufen versuchen, das „Geschenk“ abzulehnen). Gelingt dies, darf es das zweite Tuch aus seiner Hose nehmen und versuchen, auch dieses Tuch zu „verschenken“. Da auch die anderen Kinder ihre Tücher auf diese Weise abgeben wollen, geht es bei diesem Laufspiel recht turbulent und lustig zu. Wer ist als Erster seine Tücher losgeworden?

3. Platz tauschen
Material: je ein Tuch (100% Nylon) pro Teilnehmer

Zwei Kinder stehen sich im Abstand von zwei Metern gegenüber. Jedes Kind hält ein Tuch in seiner Hand. Auf Kommando eines Kindes werfen beide gleichzeitig ihr Tuch in die Höhe und versuchen, das Tuch des Partners aufzufangen, bevor es zu Boden fällt. Wie oft schaffen die Kinder das?

Variation:
Mit Markierungen am Boden wird die Entfernung zum Partner festgehalten. Beide werfen ihr Tuch hoch und versuchen, das Tuch des Partners zu fangen. Gelingt dies, vergrößern sie den Abstand zueinander durch Verschieben der Markierungen. Welches Paar schafft die größte Strecke, ohne ein Tuch fallen zu lassen?

4. Pustetücher
Material: jedes Kind hat ein Tuch (100% Nylon)
Teilnehmer: maximal 20 Kinder

Alle Kinder stehen im Raum mit genügend Abstand zueinander und halten ein Tuch in der Hand. Auf Kommando des Spielleiters werfen sie ihr Tuch in die Luft und versuchen, das Jongliertuch durch Pusten in der Luft zu halten. Wer hat die größte Puste?

Tipp: Der Spielleiter sollte darauf achten, dass dieses Pustespiel wegen der Hyperventilationsgefahr nicht zu lange gespielt wird. Also Pausen einlegen, bevor es einem schwindlig wird!

Bewegungsbeschreibung

Das Werfen eines Tuches:

- Halte das Tuch mit den Fingern der rechten Hand möglichst in der Mitte und führe die Hand diagonal über Kopfhöhe zur linken Seite deines Körpers, bevor du das Tuch loslässt. Stelle dir dabei vor, du winkst jemandem mit diesem Tuch zu. Nimm die linke Hand hoch und fange das Tuch mit einer krallenden Bewegung von oben nach unten. Wiederhole diese Übung mehrmals.
- Wirf nun das Tuch mit deiner linken Hand und fange es in gleicher Weise wie vorher beschrieben mit der rechten Hand.
- Übe das Werfen und Fangen eines Tuches abwechselnd und rhythmisch mit beiden Händen.

Das Werfen von zwei Tüchern:

- Halte je ein Tuch in der rechten und in der linken Hand. Wirf das Tuch mit der rechten Hand wie oben beschrieben. Hat dieses Tuch den höchsten Punkt seiner Flugkurve erreicht, wirfst du das andere Tuch mit deiner linken Hand nach oben. Fange das zuerst geworfene Tuch mit der linken Hand, das andere mit der rechten Hand. Daraus ergibt sich folgendes rhythmisches Jongliermuster: werfen – werfen – fangen – fangen. Wiederhole diese Übung mehrmals.
- Beginne nun mit der linken Hand zu werfen und wiederhole diese Übung.

Das Werfen von drei Tüchern:

- Nimm ein Tuch in die Handfläche deiner rechten Hand und halte ein zweites Tuch nur mit den Fingerspitzen der rechten Hand. Das dritte Tuch liegt in der linken Hand.

Beginne mit Tuch 1 in der rechten Hand, das mit den Fingerspitzen gehalten wird, und wirf es wie zuvor beschrieben diagonal nach links oben. Wirf Tuch 2 in deiner linken Hand, wenn Tuch 1 am höchsten fliegt.
Fange Tuch 1 nach Abwurf von Tuch 2 mit der linken Hand.
Wirf Tuch 3 in deiner rechten Hand, wenn Tuch 2 am höchsten fliegt.
Fange Tuch 2 nach Abwurf von Tuch 3 mit der rechten Hand.

- Übe das Werfen und Fangen der drei Tücher rhythmisch im Wechsel rechts – links – rechts – links.

Einzel- und Partnerübungen

1. Winken mit zwei Tüchern
Material: zwei Tücher (100% Nylon) je Kind
Teilnehmer: maximal 10 Kinder

Ein Kind hält in jeder Hand ein Tuch. Abwechselnd führt es nun die rechte und die linke Hand diagonal über Kopfhöhe und wieder zurück. „Strecke dich abwechselnd mit einem Tuch möglichst weit nach oben!“

Nach einigen Wiederholungen lässt nun das Kind im gleichen Bewegungsrhythmus am höchsten Punkt die Tücher los. Die herabschwebenden Tücher krallt (die Hand dabei von oben nach unten führen) das Kind zuerst mit der linken Hand, dann mit der rechten Hand. Anschließend beginnt der Jongleur zuerst mit der linken Hand. Der Übungsleiter sollte mit rhythmischem Klatschen anfangs diese Bewegungen unterstützend begleiten.

2. Jonglieren mit Partner
Material: drei Tücher (100% Nylon)
Teilnehmer: maximal 12 Kinder

Die beiden Partner stehen sich in einem Abstand von ca. 1 Meter gegenüber. Partner 1 hält je ein Tuch in seinen Händen, Partner 2 hält das dritte Tuch in seiner rechten Hand. Auf Kommando eines Partners werfen beide gleichzeitig mit der rechten Hand ihr Tuch in hohem Bogen zum Gegenüber. Das vom Partner geworfene Tuch wird mit der linken Hand von oben nach unten gekrallt. Das Tuch, welches mit der linken Hand gefangen wird, wirft sich jeder Partner diagonal selbst hoch und fängt es mit der rechten Hand. So wandern die drei Tücher gegen den Uhrzeigersinn zwischen den beiden Jongleuren hin und her.
Nach einigen Versuchen wird die Wurfrichtung gewechselt. Also im Uhrzeigersinn mit der linken Hand zum Partner werfen, der mit seiner rechten Hand das Tuch fängt.

3. Gruppenjonglage
Material: zwei Tücher (100% Nylon) je Kind
Teilnehmer: maximal 10 Kinder

Der Schwierigkeitsgrad der vorherigen Übung wird erhöht, wenn sich zu den beiden Jongleuren ein dritter, ein vierter oder noch mehr Jongleure gesellen. Die Partner stehen im Dreieck, Viereck oder im Kreis mit Blick zueinander. Der Abstand zum nächsten Partner sollte weniger als einen Meter betragen. Jeder Teilnehmer hält zu Beginn je ein Tuch in seiner Hand. Auf Kommando des Übungsleiters werfen alle Partner gleichzeitig ein Tuch mit der rechten Hand zum rechts von ihnen stehenden Partner und gleich danach mit der linken Hand das Tuch diagonal hoch in ihre rechte Hand. Der Übungsleiter unterstützt das Werfen und Fangen mit rhythmischem Klatschen. So fliegen die Tücher gegen den Uhrzeigersinn von Teilnehmer zu Teilnehmer. Eine Gruppenjonglage, deren farbenfrohes Bild bestimmt jedem Zuschauer gefällt!

Jonglierbälle

Das Jonglieren von Bällen ist für jeden kleinen und großen Jongleur das Fundament seiner Jonglierkünste. Andere Requisiten, wie zum Beispiel Keulen oder Ringe, sind letztendlich Variationen in der Form und Beschaffenheit des Materials und der Wurftechniken. Deshalb steht das richtige Werfen und Fangen des Balles bei den folgenden kleinen Spielen und Übungen im Vordergrund.
Die Bälle mit dem geringeren Durchmesser in diesem Jonglier-Set sind besonders gut für kleine Kinderhände geeignet. Gerade beim Erlernen des Jonglierens ist es von Vorteil, mit weichen und sich geschmeidig anfühlenden Jonglierbällen zu üben. Ein lästiges Hinterherlaufen nach den Bällen bleibt dem Jongleur erspart, weil diese

Bälle nicht wegrollen, wenn sie fallen gelassen werden. Bei allen Spielen und Übungen sollte der Gruppenleiter darauf achten, dass der Ball in einem Durchgang mit der rechten und im nächsten mit der linken Hand geworfen und gefangen wird.

Kleine Spiele

1. Das Wettrennen
Material: ein Jonglierball
Teilnehmer: mindestens acht Kinder

Alle Kinder bilden einen Innenkreis. Ein Kind hält einen Jonglierball in seiner rechten Hand. Ein anderes Kind steht außerhalb dieses Kreises, gegenüber dem Kind mit Ball. Auf Kommando wirft das Kind den Ball zu seinem linken Nachbarn. Der Spielleiter sollte darauf achten, dass der Ball nur von unten nach oben geworfen und vom nächsten Kind mit der nach oben liegenden Handfläche gefangen wird. Das Kind außerhalb des Kreises (der Läufer) versucht, den geworfenen Ball einzuholen. Lässt ein Kind im Kreis den Ball fallen beziehungsweise holt der Läufer den Ball ein, wird dieses Kind zum neuen Läufer. Das Wettrennen beginnt von vorne.
In strittigen Situationen (z. B.: Ball wird ungenau geworfen, Ball wird nicht in einem Bogenwurf zugespielt) entscheidet der Spielleiter, wer neuer Läufer wird.

2. Der Staffellauf
Material: ein Jonglierball pro Mannschaft
Teilnehmer: 4 bis 8 Kinder pro Mannschaft

Die Teilnehmer einer Mannschaft stehen sich im Abstand von 2 - 3 Metern an einem mehr als kopfhoch gespannten Seil oder Netz gegenüber. Partner 1 wirft mit der rechten Hand zu Partner 2 auf der anderen Seite des Seiles/Netzes und stellt sich anschließend in seiner Gruppe hinten an. Partner 2 fängt den Ball mit der Handfläche nach oben und wirft den Ball zurück. Auch er stellt sich auf seiner Seite hinten wieder an.
Welche Gruppe schafft als Erster einen oder zwei Durchgänge?

Variation:
Welche Gruppe schafft in vorgegebener Zeit (z. B. 60 Sekunden) die meisten Zuspiele über das Seil/Netz?

3. Wir flechten einen Zopf
Material: zwei Jonglierbälle
Teilnehmer: 8 - 12 Kinder

Die Kinder stehen sich in Gassenaufstellung (Abstand ca. 2 Meter) gegenüber. Die beiden ersten Kinder der Gasse halten einen Jonglierball in ihrer rechten Hand. Auf Kommando des Spielleiters werfen sie ihren Ball von unten nach oben mit der rechten Hand diagonal jeweils zum nächsten Partner auf der anderen Seite. Ist der Ball

beim letzten Partner der Gasse angekommen, wirft dieser ihn in gleicher Weise wieder zurück. Der Spielleiter unterstützt durch Rufen oder Klatschen den Wurfrhythmus und damit das gleichzeitige Kreuzen der Flugbahnen der Bälle.
Wie viele Durchgänge schaffen die Kinder ohne Bodenberührung des Balles?

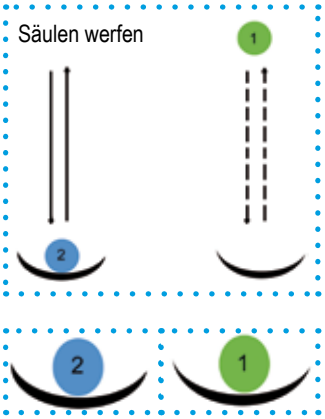
Bewegungsbeschreibung:

1. Das Werfen und Fangen eines Balles
Ausgangsstellung:
Stelle dich mit hüftbreiter Fußstellung auf. Die Oberarme liegen locker am Körper an, die Unterarme hältst du waagerecht nach vorn. Der Ball liegt in der rechten Hand (Handrücken zeigt nach unten) und wird hauptsächlich von Zeige-, Mittelfinger und Daumen gehalten.

Wirf den Ball senkrecht nach oben (ca. Stirnhöhe) und lass ihn wieder in die rechte Hand fallen. Greif dabei nicht nach oben, sondern fange den Ball etwa in Hüfthöhe wieder auf.
Nach einigen Versuchen wechselst du den Ball in die linke Hand und beginnst von Neuem.

Tipp:
Als Rechtshänder (Linkshänder) wirst du schnell merken, dass dir das Werfen und Fangen mit deiner Schreibhand besser gelingt. Um mit mehreren Bällen jonglieren zu können, ist es aber erforderlich, auch mit der schwächeren Hand den Ball gleichmäßig werfen und fangen zu können.
Übe deshalb immer mit beiden Händen! Du wirst staunen, wie schnell du dich im Werfen und Fangen mit der schwächeren Hand verbesserst!

2.
a) Das Werfen und Fangen zweier Bälle (Säulen werfen)
Stelle dich in der Ausgangsstellung wie bei Punkt 1 beschrieben auf und halte in jeder Hand einen Ball. Wirf abwechselnd mit der rechten und linken Hand den Ball senkrecht hoch und fange ihn mit der gleichen Hand wieder auf. Achte dabei auf eine nahezu gleiche Flughöhe der Bälle (ca. Stirnhöhe). Wirf den nächsten Ball mit der anderen Hand erst, wenn der vorherige Ball den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat. Somit kannst du die Bälle in gleich bleibendem Rhythmus werfen und fangen.



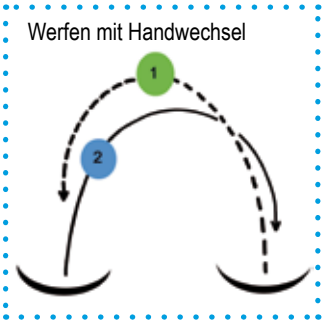
Tipp: Schau nicht auf deine Hände, sondern beobachte den hochgeworfenen Ball!

b) Das Werfen und Fangen zweier Bälle (Werfen mit Handwechsel)

Halte je einen Ball in deiner rechten und linken Hand.

Wirf die Bälle im Wechsel diagonal hoch …

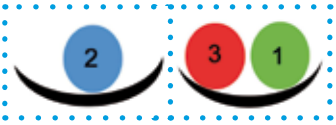
… und fange die Bälle jeweils mit deiner anderen Hand wieder auf.



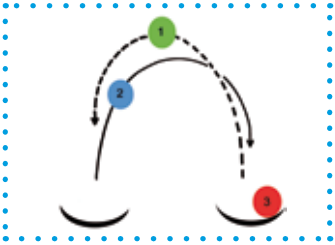
Wirf Ball 2 in dem Moment unter dem ersten Ball hindurch, wenn Ball 1 gerade den Punkt seiner höchsten Flugbahn erreicht hat. Wiederhole diese Übung mehrmals in folgendem Rhythmus: werfen – werfen – fangen – fangen. Beginne dabei abwechselnd mit der rechten und linken Hand zu werfen.

3. Das Werfen und Fangen dreier Bälle (Die Kaskade)
Stelle dich in der unter Punkt 1 beschriebenen Grundstellung auf und halte in deiner linken Hand einen, in deiner rechten Hand zwei Bälle.

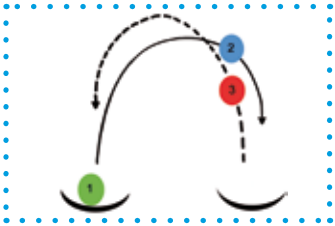
Das sichere Halten von zwei Bällen funktioniert so:
Leg einen Ball auf deine Handinnenfläche und halte ihn mit deinem Ringfinger und dem kleinen Finger fest.
Der zweite Ball liegt auf dem Zeige- und Mittelfinger und wird von deinem Daumen gehalten.



Nun kannst du beginnen, die Grundform der Dreiball-Jonglage (auch Kaskade genannt) zu üben. In der Ausgangsposition wirfst du den ersten Ball in deiner rechten Hand diagonal nach oben.



Den zweiten Ball wirfst du unter dem zuvor gespielten Ball hindurch. Das heißt, Ball 2 wird ebenfalls diagonal unter Ball 1 geworfen, wenn Ball 1 den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat.



Ball 3 wirfst du diagonal unter Ball 2 hindurch, wenn Ball 2 den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat.

Nachdem du jeden Ball einmal geworfen und gefangen hast, liegen nun zwei Bälle in deiner linken und ein Ball in deiner rechten Hand.

Beginne nun mit der linken Hand zu werfen und verfahre genauso wie oben beschrieben. Nach dem dritten Wurf hältst du kurz an. Jetzt liegen die zwei Bälle wieder in deiner rechten Hand.
Da die Kaskade der Ausgangspunkt vieler Jongliertricks mit drei Bällen ist, übe diesen Schritt so lange, bis du alle drei Würfe gleichmäßig ausführen kannst.

Tipps:
- Unterstütze deinen Wurfrhythmus durch mitzählen („eins – zwei – drei – stopp“ oder „rechts – links – rechts – stopp“)

- Anfangs fallen dir noch sehr oft die Bälle zu Boden. Damit du dich nicht ständig nach ihnen bücken musst, stelle dich beim Üben zu Hause vor dein Bett (in der Sporthalle vor eine dicke Weichbodenmatte) und übe die Kaskade.

- Oft passiert es auch, dass dir Würfe mit der schwächeren Hand anfangs nicht so gut gelingen. Gehe dann lieber einen Schritt zurück und übe das Werfen und Fangen mit zwei Bällen nochmals, um diesen Lernschritt zu festigen.

- Fliegen deine Bälle nicht diagonal, sondern nach vorne (du musst deinen geworfenen Bällen nachlaufen und kannst nicht an einem Ort jonglieren), dann stell dich zum Jonglieren vor eine Wand.

- Mach beim Üben Pausen (maximal 10 Minuten am Stück üben, sonst kannst du dich nicht mehr auf bestimmte Aufgaben konzentrieren) und wechsle auch die Jonglierrequisiten (Diabolo, Tücher, Ringe, Bälle) nach einigen Minuten, damit das Üben und Wiederholen nicht eintönig wird.

Mit etwas Ausdauer beim Üben gelingt es dir schon bald, die Bälle fortlaufend zu jonglieren. Der erste Schritt für eine Aufführung vor Publikum ist getan und dir fällt es auch nicht mehr schwer, weitere Tricks einzuüben.

Jongliertеller

Vielleicht hast du im Zirkus schon einmal einen Tellerjongleur gesehen, wie er viele Porzellanteller auf langen Stäben zum Rotieren bringt und kurz bevor die Teller abzustürzen drohen, ihnen wieder neuen Schwung gibt. Eine spannende und zugleich lustige Jongliernummer. Wir wollen natürlich nicht das gute Familiengeschirr in Gefahr bringen, sondern jonglieren mit geeigneten Plastiktellern. Du wirst sehen, mit diesen Requisiten ist das Jonglieren leicht zu erlernen! Denn das Schöne an diesen Jongliertellern ist ihre gute Balanciereigenschaft. Selbst ohne schnelles Andrehen (Rotation) bleiben die Teller auf den Stäben liegen und können gut balanciert werden.

Kleine Spiele

Das Teller-Rennen
Material: 1 Jongliertеller je Mannschaft
Teilnehmer: mindestens 4 Kinder

Der Spielleiter stellt Mannschaften gleicher Gruppenstärke zusammen und gibt ihnen verschiedene Aufgaben, die es zu lösen gilt. Dabei werden

Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Teamarbeit gefordert. Die Teller werden zu Beginn einfach auf den Stab gestellt (eventuell kann man den Teller mit einer Hand leicht andrehen, was seine Stabilität auf dem Stab etwas erhöht).

1. Eine Mannschaft steht sich in gleicher Gruppenstärke gegenüber und befördert auf Kommando des Spielleiters den Teller auf dem Stab hin und her (Pendelstaffel). Fällt der Teller herunter, muss er zuerst auf den Stab gelegt werden, bevor das Rennen für die Mannschaft weitergehen darf. Welche Gruppe steht zuerst wieder in ihrer ursprünglichen Ausgangsposition?

2. Auf dem Weg zum Mitspieler müssen zusätzliche Aufgaben erfüllt werden (z. B. eine Langbank übersteigen, über eine umgedrehte Langbank balancieren, einen kleinen Ball vom Boden aufheben und an anderer Stelle wieder ablegen usw.). Bei welcher Mannschaft ist der Teller dabei am wenigsten heruntergefallen?

3. Zwei Teilnehmer einer Mannschaft laufen gleichzeitig los. Zwischen sich halten sie gemeinsam den Teller auf dem Stab hoch und übergeben nach einem Slalomlauf durch einen Hütchen-Parcours den Teller an das nächste Paar. Fällt der Teller zu Boden, muss er zuerst von einem eigens dafür bestimmten „Tellerdreher" der Mannschaft aufgehoben und neu angedreht werden.

Bewegungsbeschreibung:

Das freie Andrehen des Jongliertellers

Übe zunächst die richtige Handhabung des Stabes. Nimm den Stab an einem Ende in die Hand und lege deinen Zeigefinger an den Stab. Halte den Stab mit angewinkeltem Arm senkrecht und führe eine langsam beginnende und immer schneller werdende kreisende Bewegung deines Handgelenkes aus. Übe auch hier immer mit beiden Händen!

Nun hängst du den Jongliertеller an seinem Rand so ein, dass er seitlich am Stab hängt.

Diese Teller haben auf ihrer Unterseite einen hohen Rand, der das Halten am Stab und das Andrehen des Tellers erleichtert. Beginne, dein Handgelenk langsam zu drehen und beobachte, wie sich der Teller am Stab aufrichtet. Der hohe Tellerbodenrand hält dabei den Jongliertеller auf seiner Kreisbahn. Versuche, dein Handgelenk immer schneller zu bewegen, um den Teller zu beschleunigen.

Wenn du das Gefühl hast, dass sich der Teller nicht mehr schneller am Stab drehen lässt, blockiere plötzlich deine Bewegung im Handgelenk. Der Stab springt in die kleine Vertiefung in der Bodenmitte. Wie ein Kreisel saust der Teller auf der Stabspitze und du hast die Möglichkeit, einige Kunststücke mit Stab und Teller auszuprobieren. Wahrscheinlich gelingt dir nicht auf Anhieb dieses Tellerdrehen. Es kann dir aber auch passieren, dass du schon nach wenigen Versuchen mühelos den Teller andrehen kannst, jedoch an einem anderen Tag unzählige Versuche dafür benötigst. Nicht verzagen und die nachfolgenden Tipps beherzigen, dann klappt es schon wieder!

Tipps:

- Versuche, den Teller langsamer zu beschleunigen und blockiere dein Handgelenk erst, wenn sich der Teller waagerecht auf dem Stab dreht.
- Halte den Stab möglichst senkrecht, damit der Stab am Tellerrand einen guten Halt hat und nicht herausspringt.

- Vermeide ruckartige Bewegungen, damit der Teller nicht den Kontakt zur Stabspitze verliert.

Kleine Tricks zum Üben
1. Balanciere den Stab, nachdem du den Teller angedreht hast, auf irgendeinem Körperteil (z. B. auf einer Fingerkuppe, auf dem Handteller oder deinem Handrücken, auf deinem Kinn oder sogar auf dem Fußrist des angehobenen Beines).

2. Stoße den Teller mit deinem Stab senkrecht nach oben und fange mit der Spitze des Stabes den zurückfallenden Teller wieder auf.

3. Führe den Teller auf dem Stab um deinen Körper herum und übergib den Stab in die andere Hand.

4. Nimm den sich drehenden Teller vorsichtig mit einer Fingerspitze vom Stab, wirf den sich immer noch drehenden Teller leicht hoch und fange ihn mit der Stabspitze wieder auf.

5. Dreht zu zweit oder zu dritt die Teller an und übergebt sie einem Jongleur, der die Teller dann hält.

Für eine Vorführung genügen bereits einige dieser Tricks, um deine Zuschauer begeistern zu können. Viel Spaß beim Üben!

Jonglieren mit Ringen

Das Erlernen des Jonglierens mit Ringen erfolgt nach der gleichen Methodik wie beim Jonglieren mit Bällen. Das Halten, Werfen und Fangen ist allerdings anders, da die Ringe aufgrund ihrer Form und ihrer Flugeigenschaften mit einer anderen Technik jongliert werden.
Aufgrund ihrer Größe ist das Jonglieren mit Ringen für den Betrachter **oft beeindruckend**, vor allem dann, **wenn der Jongleur seitlich zum Publikum steht** und dieses den breiten Rand der Ringe betrachten kann.
Jonglierringe sind leider nicht sehr robust, weshalb es passieren kann, dass die Hartplastikscheiben auf harten Untergründen beschädigt werden, wenn sie aus größerer Höhe auf den Boden fallen. Da dies gerade am Anfang des Jonglierens öfter vorkommt, solltest du beim Üben mit den Ringen darauf achten und auf entsprechend weichen Untergründen üben (z. B. in der Sporthalle auf einer „Jonglierinsel“ aus Matten oder im Freien auf Rasen).

Bewegungsbeschreibung:

Das Werfen und Fangen eines Ringes
Halte den Ring mit Fingern und Daumen möglichst senkrecht in deiner rechten Hand. Dein Arm ist gebeugt und der Ellbogen liegt locker am Körper an. Wirf den Ring ohne erkennbare Ausholbewegung, indem du dein Handgelenk nach oben bewegst und die Hand öffnest. Je mehr dein Wurf aus dem Handgelenk erfolgt, desto größer ist die Rotation des Ringes im Flug und damit seine Stabilität in der Luft.
Fange den Ring möglichst in dieser Grundposition, das heißt, warte bis der Ring sich nach unten bewegt und greife ihm nicht entgegen. Beobachte den Ring am höchsten Punkt seiner Flugbahn und schaue nicht auf deine Hand.

Nach mehreren Versuchen wechselst du die Wurfhand.
Übe danach, wie es bereits bei der Balljonglage (S. 7 bis 10) beschrieben wurde, mit einem, dann mit zwei Ringen.

Das Halten zweier Ringe in einer Hand
Da Jonglierringe sehr schmal sind, ist es nicht schwer, zwei Ringe in einer Hand zu halten. Mit Ringfinger und kleinem Finger trennst du die Ringe in deiner Hand. Durch Öffnen von Zeige-, Mittelfinger und Daumen wirfst du den oberen Ring zuerst.

Auch das Jonglieren mit drei Ringen erfolgt nach dem gleichen Prinzip wie bei der Balljonglage.

Das Jonglieren mit dem Diabolo

Das Diabolo ist ein spulenförmiger Doppelkreisel, der aus Kunststoff oder Gummi gefertigt wird. Ursprünglich stammt das Diabolo aus China, wurde aus Bambus hergestellt und ist als eines der ältesten Jonglierrequisiten bekannt. Mit einer zwischen zwei Handstäben gespannten Schnur bringst du das Diabolo zum Rotieren. Dies gelingt dir wahrscheinlich nicht auf Anhieb, denn wie bei jeder Kunstfertigkeit gilt auch hier der Satz: „**Übung macht den Meister!**“ Wenn das Diabolo aber erst einmal richtig um die eigene Längsachse saust, kannst du mit relativ leicht erlernbaren Tricks deine Zuschauer in Staunen versetzen.

Kleine Spiele

1. Kegeln mit dem Diabolo
Material: ein Diabolo mit Handstäben
Teilnehmer: mindestens zwei Kinder

Voraussetzung für das Gelingen dieses Spiels ist das Anrollen des Diabolos am Boden (siehe erstes Beschleunigen am Boden S. 14).

Je nach Teilnehmerzahl kann man dieses Spiel als Einzel- oder Mannschaftswettbewerb spielen. Ziel ist es, mit dem rollenden Diabolo so viel wie möglich der aufgestellten Kegel, Figuren, Bauklötze oder Ähnliches umzuwerfen. Die Punkte pro Durchgang werden zusammengezählt. Der Spieler oder die Mannschaft mit den meisten Punkten hat gewonnen.
Im Unterschied zum späteren Beschleunigen und Aufnehmen des Diabolos ziehst du bei diesem Spiel nach kurzem Anlauf die Schnur mit dem unteren Stab heraus, damit das Diabolo frei rollen kann. Aber vorsichtig! Geschwindigkeit ist nicht alles, denn berührst du beim Herausnehmen der Schnur den Rand, macht das Diabolo eine Kurve und rollt am Ziel vorbei.
Variation: Ziel ist es, zwischen zwei Markierungen hindurchzurollen, ohne diese umzuwerfen. Dafür gibt es für jeden gelungenen Versuch einen Punkt. Nach jedem Durchgang wird die Entfernung zum Zieltor gesteigert.

2. Slalom fahren
Material: zwei Diabolos mit Handstäben, 8 - 12 Markierungshütchen
Teilnehmer: mindestens vier Kinder

Der Spielleiter markiert für zwei Mannschaften je einen Slalomparcours. Auf Kommando rollen die beiden ersten Spieler jeder Mannschaft mithilfe der Handstäbe ihr Diabolo durch den Kurs und nach einer Wendemarke wieder zurück zum Startpunkt. Dann übergeben sie die Handstäbe an den nächsten ihrer Gruppe. Welches Team schafft am schnellsten einen Durchgang? Der Spielleiter achtet darauf, dass die Teilnehmer ihr Diabolo auch tatsächlich rollen und nicht über den Boden schleifen oder gar anheben. Kurven fährst du übrigens dann, wenn du mit der Schnur den rechten oder linken vorderen Rand des Diabolos berührst.
Variation: Der Spielleiter baut eine enge Straße mit vielen Kurven und Hindernissen auf (z. B. Seile als Begrenzungslinien, Ringe, Kegel oder Jonglierbälle als Hindernisse…). Auf Kommando des Spielleiters, der mit der Stoppuhr die Zeit einer Mannschaft nimmt, startet der erste Läufer. Er rollt das Diabolo durch den Parcours und versucht, möglichst nicht den Straßenrand oder ein Hindernis zu berühren. Nach einem Wendepunkt rollt er das Diabolo zurück und übergibt an den nächsten seines Teams. Für jeden Fehler wird auf die Gesamtzeit seiner Mannschaft ein Zuschlag von fünf Sekunden gegeben.

Bewegungsbeschreibung:

Vorbereitung der Handstäbe
Bevor du mit dem Üben beginnen kannst, musst du die Handstäbe auf deine Körpermaße einstellen. Verknote die Schnur an den Handstäben so, dass du die Arme nahezu waagerecht nach außen strecken kannst.

Hinweis: Alle Beschreibungen gelten für einen Rechtshänder.
Das heißt, wenn du Linkshänder bist, musst du die Bewegung mit der anderen Hand ausführen.

Beschleunigen des Diabolos am Boden
Rolle das Diabolo rechts vor deinen Füßen beginnend auf die andere Seite. Zieh mit beiden Stäben möglichst flach über den Boden und hebe die Stäbe erst an, wenn sich das Diabolo neben deinem linken Fuß befindet. Nun dreht sich das Diabolo bereits in der richtigen Richtung. Die weitere Beschleunigung erfolgt durch die Reibung der Schnur an der Mittelachse des Diabolos. Zieh dabei kräftig mit deiner rechten Hand den Stab nach oben, während du gleichzeitig mit der linken Hand nach unten nachgibst. Wiederhole diese einseitige Bewegung mehrmals, bis sich das Diabolo mit hoher Geschwindigkeit dreht.

Es wäre ja keine Bewegungskunst, wenn dies alles auf Anhieb perfekt funktionieren würde. Deshalb beherzige folgende Ratschläge, wenn deine Bemühungen schiefgehen sollten.

Tipps:

- Stelle dich beim Beschleunigen des Diabolos immer hinter der zu dir zeigenden Halbschale auf. Dreht sie sich beim Beschleunigen von dir weg, musst du ihr folgen, bis du wieder hinter dem Diabolo stehst.
- Bewege das Diabolo beim Beschleunigen nicht auf und ab (keine ruckartigen Bewegungen), sonst springt es aus der Schnur.
- Wenn das Diabolo nach vorne kippt, kannst du es in die waagerechte Position zurückholen, indem du den rechten Stab zu dir ziehst.
- Kippt das Diabolo zu dir, ziehe den rechten Stab nach vorne.

Werfen und Fangen des Diabolos

Es gibt viele Tricks, bei denen die Schnur mit den Handstäben kompliziert verwickelt wird und dabei das Diabolo weiterrotiert. Einige dieser Kunststücke bedürfen einer längeren Übungszeit. Viel leichter zu erlernen ist das Werfen und Fangen des Diabolos. Es sieht meist spektakulärer aus und versetzt den unbedarften Betrachter in Erstaunen.
Ziehe nach dem Beschleunigen des Diabolos deine Arme hoch und weit auseinander, bis die Schnur gespannt ist. Aber pass auf! Je schneller und kräftiger du diese Bewegung ausführst, umso höher fliegt das Diabolo nach oben. Achte also auch auf einen geeigneten Übungsort.

Danach streckst du die rechte Hand dem Diabolo nach oben entgegen und fängst es nahe dem rechten Handstab wieder auf. Um den Schwung des Spielgerätes abbremsen zu können, gibst du beim Auftreffen des Diabolos mit der Schnur nach und beschleunigst mit den Handstäben von Neuem.

Je nachdem, wie schwungvoll du das Diabolo in die Höhe wirfst, kannst du diesen Wurftrick variieren.

- Wirf das Diabolo hoch, dreh dich um deine eigene Achse einmal herum und fange es wieder auf.
- Wirf das Diabolo hoch, springe einmal durch die Schnur und fange es wieder auf.
- Wirf das Diabolo nur wenige Zentimeter über Kopfhöhe, spann die Schnur mit angehobenen Armen und lass das Diabolo wie auf einem Trampolin einige Male auf und ab hüpfen.

- Halte den Handstab der rechten Hand etwas höher und lass das Diabolo auf der Schnur nach links rollen. Wirf das Diabolo vor dem linken Handstab in einem kleinen Kreisbogen zurück und fange es vor dem rechten Stab wieder auf. Wiederhole diese Bewegung mehrmals.

Viel Spaß beim Üben!

Jonglier-Set

Nr./Art. 33659

Alle Artikel dieses Sets sind auch einzeln zu bestellen

Satz mit 10 Jongliertüchern, 40 x 40 cm
Warnhinweis: 1
Nr./Art. 35935

Satz mit 10 Jongliertüchern aus Chiffon
Warnhinweis: 1
Nr./Art. 3497

Satz mit 3 Soft-Jonglierringen, Größe: 240 mm
Nr./Art. 33308

Balancierteller mit Handstab, farblich sortiert
Nr./Art. 3490

Diabolo mit Standard-Handstäben, farblich sortiert
Nr./Art. 3489

Set mit 3 Jonglierbällen, Soft-Touch-Oberfläche
Warnhinweis: 1
Nr./Art. 33452

CE

„ACHTUNG! Für Kinder unter 3 Jahren nicht geeignet. Erstickungsgefahr! Kleine Teile bzw. abreißbare kleine Teile." Bitte bewahren Sie diese Hinweise sorgfältig auf.

D
Arnulf Betzold GmbH
Ferdinand-Porsche-Str. 6
D-73479 Ellwangen
Telefon: +49 7961 90 00 0
Telefax: +49 7961 90 00 50
E-Mail: service@betzold.de
www.betzold.de

AT
Arnulf Betzold GmbH
Seebühel 1
AT-6233 Kramsach/Tirol
Telefon: +43 5337 644 50
Telefax: +43 5337 644 59
E-Mail: service@betzold.at
www.betzold.at

CH
Betzold Lernmedien GmbH
Winkelriedstrasse 82
CH-8203 Schaffhausen
Telefon: +41 52 644 80 90
Telefax: +41 52 644 80 95
E-Mail: service@betzold.ch
www.betzold.ch

4 051799 163717

© Arnulf Betzold GmbH