

Jongleur

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Übung:



Material:

- 3 Frisbees
- 3 Tennisbälle
- 3 Softbälle (klein)
- 3 Unihockeybälle
- 1 Indiacca
- 1 Badmintonschläger
- 1 Badmintonshuttle
- 3 Jongliertücher
- 1 Gleichgewichtsbrett
- 1 Geräteraumtor
- 1 Weichmatte (klein)
- 1 Schwedenkasten

Versuche mit verschiedenen Utensilien zu jonglieren:

- Jonglieren einhändig mit 2 Bällen oder beidhändig mit 3 Bällen (Tennis-, Schaumstoff-, Unihockeybälle evtl. sogar Frisbees). Auch auf Balancierbrett stehend möglich.
- Jongliertücher in der Luft halten.
- Badminton Shuttle mit dem Schläger in der Luft halten und dabei absitzen und aufstehen. Halbe sowie ganze Körperdrehungen während dem Jonglieren ausführen. Gleiche Übung kann mit dem Indiacca ausgeführt werden.
- Schaumstoffball in die Höhe oder gegen eine Wand werfen und mit dem Frisbee auffangen. Schaumstoffball zu zweit gegenseitig zuwerfen und mit dem Frisbee auffangen.

Erleichtern: Das Jonglieren kann auf einer schrägen Unterlage geübt werden (z.B. Türe des Geräteraums; schräg aufgestellte kleine Matten). Die Bälle werden hierzu nicht grade in die Höhe geworfen, sondern auf die schräge Unterlage. Hierdurch erhält der Teilnehmer mehr Zeit, um die Grundbewegung zu erlernen.