

Aufgaben für den Sportunterricht

Deine Aufgabe ist es, bis zum Ende der Osterferien **das Jonglieren mit drei Bällen und einige Koordinationsübungen mit 1, 2 oder 3 Bällen zu erlernen.**

Das Übungsprogramm ist in **ein durchgängiges Video mit 9 Übungen** und in **21 Lernschritte mit einzelnen Übungen aufgeteilt**. Die Übungen 31 -34 (=Jonglieren mit drei Bällen) wirst du im Laufe des Programms mehrmals durchführen. Das ist so gewollt, da das sichere Jonglieren mit drei Bällen ja das Ziel ist.

Der Jongliertrainer Stephan Ehlers hat das Programm entwickelt, manche Übungen kommen dir vielleicht recht einfach vor, anderen werden dir schwerer fallen. Wenn du dran bleibst und regelmäßig übst wirst du aber viele Erfolgserlebnisse haben.

Sobald wir wieder Sportunterricht haben werde ich mir die Ergebnisse deines Übens anschauen. **Wenn du dann sicher mit drei Bällen jonglieren kannst bekommst du eine 1.**

Zeitaufwand : jeden Tag 20 Minuten konzentriert trainieren (mehr ist natürlich erlaubt)

Vorgehensweise :

1. Jonglierbälle herstellen

Wenn du keine Jonglierbälle hast erfährst du hier, wie du dir ganz einfach welche basteln kannst :

<https://www.youtube.com/watch?v=K8vnc9nLn-U>

Anmerkung zum Video : statt Sand kannst du auch Reis nehmen. Wenn du den Ballon zwischendrin ein wenig aufpustest und die Luft dann wieder raus lässt passt der Sand / Reis besser rein.

2. Übungen mit einem Ball

Mache zunächst die **Übungen 1 bis 9 aus den ersten sechseinhalb Minuten des folgenden Videos**. Kreuze auf deinem Trainingsblatt an, wenn du eine Übung sicher beherrschst.

https://www.youtube.com/watch?v=qJLypz_Md_w

(Eingabe bei Youtube : *Jonglieren lernen für Anfänger jonglier-fix.de*
Dauer de Videos : 11 Minuten, 26 Sekunden)

3. Übungen mit zwei und drei Bällen

Nach dem Ende von Übung 9 im Video gehe bitte zu folgender Seite :

<http://www.rehoruli.info/video/>

Absolviere nacheinander die Schritte 1-21 und kreuze auf deinem Trainingsblatt an, wenn du eine Übung sicher beherrschst !

Klicke jeweils auf die Übungen in der Spalte « *Videos inkl. Tipps zur Ausführung* » um zur jeweiligen Übung zu gelangen. Wenn du die jeweilige Übung beherrschst, probiere die nächste Übung. Die Übungen 31 bis 34 werden im Laufe des Programms öfter wiederholt, du musst sie nicht perfekt beherrschen bevor du zum nächsten Schritt übergehst. Erst wenn du bei Schritt 21 angekommen bist solltest du sie so lange üben bis du sie sicher beherrschst.

4. Bringe die ausgefüllten Trainingsblätter in die erste Sportstunde nach den Osterferien mit.

Tipp: Wenn der Windows Media Player die Datei nicht abspielt, probiere den VLC Mediaplayer

Auf Youtube findest du viele Tricks, die man beim Jonglieren mit drei Bällen machen kann. Vielleicht schaffst du es ja sogar den ein oder anderen einzuüben?

Viel Spaß beim Üben und bis bald!
Hendrik Hein

Trainingsblatt Jonglieren

1. Die Übungen aus dem Youtube-Video :

https://www.youtube.com/watch?v=qJLypz_Md_w

Übung Nummer	Wo im Video	Beschreibung	Beherrsche ich :
Vorübung 02	0:21 min	Ball bis zum Auge werfen	
1	0:53 min	Hand senken, Ball leise fangen	
2	1:57 min	Liegende 8 malen	
3	2:54 min	Liegende 8 mit Ball / von oben fangen	
4	3:37 min	Liegende 8 mit Ball / Hand um den Ball	
4 (2mal!)	4:10 min	Ball in die Hand werfen	
7	4:47 min	Werfen – fangen (1 – 2 - 3)	
8	5:24 min	Ball von links nach rechts ohne Geräusch werfen	
9	6:06 min	2 Bälle : Handwechsel	

2. Schritt 1 – 21 von der Homepage : <http://www.rehoruli.info/video/>

Schritt	Übung	Beschreibung	Beherrsche ich :
1	9	Handwechsel	
	10	Handwechsel mit werfen	
2	11	2 Säulen werfen / leise fangen	
3	12	Werfen / Ball in die andere Hand (1 – 2- 3)	
	13	Übung 12 mit der anderen Hand	
4	14	Arm rein / Arm raus (nacheinander)	
	15	Übung 14 mit anderer Hand	
5	31	2 Bälle werfen	
	32	Übung 31 mit anderer Hand	
6	33	3 Bälle werfen (1 Durchgang)	
	34	3 Bälle werfen (mehrere Durchgänge)	