GYMNASIUM-PUCHHEIM.DE

Jonglieren – leicht gemacht!

Liebe SchülerInnen der 5.-7. Jahrgangsstufe!

Jonglieren ist der perfekte Sport für daheim – ihr könnt es alleine machen, braucht nicht viel Platz und sogar die Jonglierbälle könnt ihr relativ leicht selbst basteln. Wie das geht, was ihr dafür braucht und wie ihr dann mit dem Jonglieren anfangen solltet, wird im Folgenden beschrieben.

1. Wie kann ich selbst Jonglierbälle basteln?

Hier findet ihr eine tolle Anleitung zum Basteln von eigenen Jonglierbällen. Ihr braucht dazu nur Luftballons, Reis (oder Sand) und eine Schere!
https://funkelfaden.de/jonglierballe-aus-reis-und-luftballons-basteln/
Wenn möglich bastelt ihr euch gleich drei verschiedenfarbige Bälle! Das sieht toll aus und kann später praktisch werden.
Zur Not könnt ihr auch Tennisbälle oder zusammengewickelte Sockenpaare nehmen. Das ist aber nicht optimal, weil die Tennisbälle vom Boden wegspringen, wenn sie runterfallen und die Socken schwieriger zu fangen sind.

2. Wie fange ich nun mit dem Jonglieren an?

Hier ist eine gute Erklärung, wie es losgehen kann:
https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM

Denkt dabei an folgende Prinzipien:

① Startet abwechselnd mal mit der linken und mal mit der rechten Hand – trainiert beide Hände gleichwertig!
② Sicherheit geht über Abwurfzahl! Nehmt euch Zeit für jeden Schritt. Erst mit einem Ball, dann mit zwei Bällen, solange bis das super klappt. Erst jetzt fangt ihr an mit drei Bällen an, zu jonglieren. Versucht dabei erst einmal drei Abwürfe (so dass jeder Ball einmal geworfen wurde) und fangt alle Bälle wieder auf. Geht dann zu 4, 5, etc. Abwürfen über, bis ihr das „unendliche“ Jonglieren könnt.

3. Ich kann nun mit drei Bällen jonglieren – wie geht es jetzt weiter?

- Versucht mit anderen Gegenständen zu jonglieren (z.B.: Radiergummis, beim Spazierengehen mit kleinen Steinen etc…Hauptsache **nichts Zerbrechliches!)**
- Probiert Tricks aus! Auf Youtube findet ihr unzählige Anleitungen für Tricks – z.B. auf dem Kanal von jugglePaul 99 https://www.youtube.com/watch?v=pEb8o7kIEwE.
- Natürlich kann auch mit mehr Bällen jongliert werden – das ist aber deutlich schwerer und erfordert eine andere Technik! Auch hier findet ihr auf Youtube viele Anleitungen: https://www.youtube.com/watch?v=HxO2BBb7heY

Wir wünschen euch viel Spaß! Bleibt gesund!
Eure Fachschaft Sport