

JONGLIEREN

20 LEVELS ZUM ZIEL



VORBEREITUNG

Mit und ohne Ball

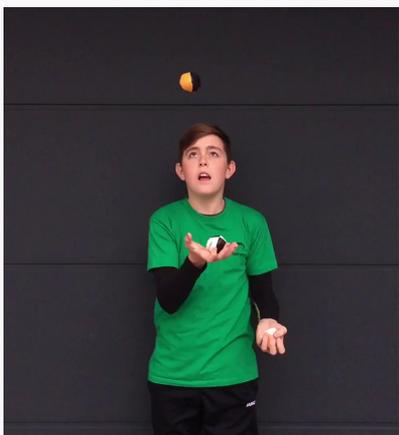
BALLGEFÜHL

1 & 2 Bälle

PERFEKTION

3 Bälle





JONGLIEREN

INHALTSVERZEICHNIS

2020 sport-attack

Vorteile	3
Vorbereitung	4
Level 1 Achterbahn I.....	5
Level 2 Achterbahn II.....	6
Level 3 Tischjongleur.....	7
Level 4 Up I.....	8
Level 5 Up II.....	9
Level 6 Double Up.....	10
Ballgefühl	11
Level 7 Around the World I.....	12
Level 8 Around the World II.....	13
Level 9 Around the World III.....	14
Level 10 Ball in Hand I.....	15
Level 11 Ball in Hand II.....	16
Level 12 Wurfrhythmus I.....	17
Level 13 Wurfrhythmus II.....	18
Level 14 Wurfrhythmus III.....	19
Perfektion	20
Level 15 3 Bälle & 2 fliegen I.....	21
Level 16 3 Bälle & 2 fliegen II.....	22
Level 17 1 Runde I.....	23
Level 18 1 Runde II.....	24
Level 19 1 Runde III.....	25
Level 20 Jonglieren.....	26
Urkunde.....	27
Anmerkungen.....	28
Nutzungsbedingungen.....	29
Impressum.....	30

JONGLIEREN BRINGT VIELE VORTEILE MIT SICH

KLEINER AUSZUG



PERIPHERES SEHEN

Extrem wichtig für den Straßenverkehr.



KONZENTRATION

Kurze Jongliersequenzen sorgen für ein hohes Konzentrations-Level.



RHYTHMUS

Entwickle ein ausgezeichnetes Rhythmusgefühl.



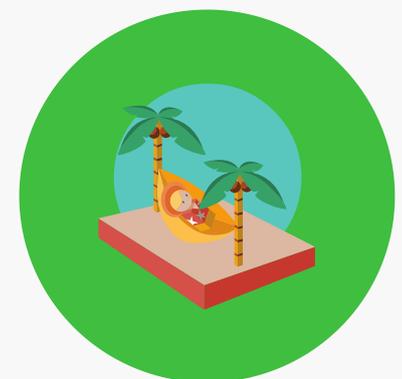
KREATIVITÄT

Fördere deine persönliche Ausdrucksfähigkeit.



GEDULD

Dein Ziel: Mit 3 Bällen zu jonglieren. Für den Weg zum Ziel ist Geduld ein entscheidender Faktor.



ENTSPANNUNG

Finde deinen "Flow". Blende Stress, Erledigungen, Nervosität, etc. kurzfristig aus.

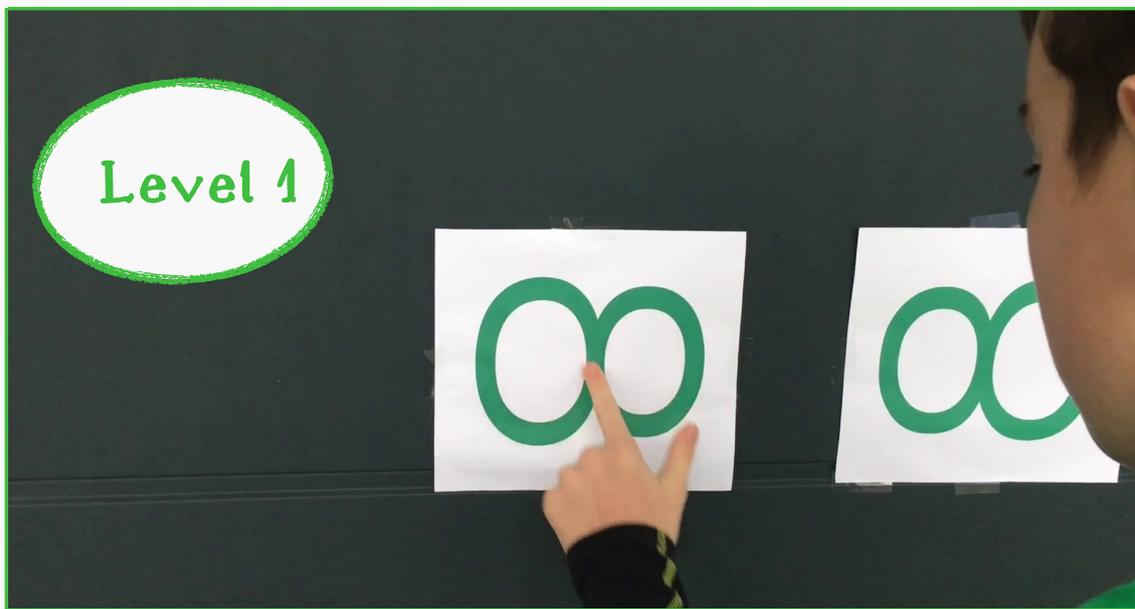
VORBEREITUNG

MIT UND OHNE BALL



6 LEVELS

1. Achterbahn I
2. Achterbahn II
3. Tischjongleur
4. Up I
5. Up II
6. Double Up



Achterbahn 1



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

Stell dir vor, du stehst vor einer Tafel.
Auf diese Tafel musst du mit
einem Finger einen liegenden 8er
zeichnen. Du kannst mit der rechten
oder der linken Hand anfangen.
Versprich mir, dass du es mit beiden
Händen machst.



TIPP

Wie am Bild. Wenn
du den 8er siehst,
fällt es dir sicher
leichter.



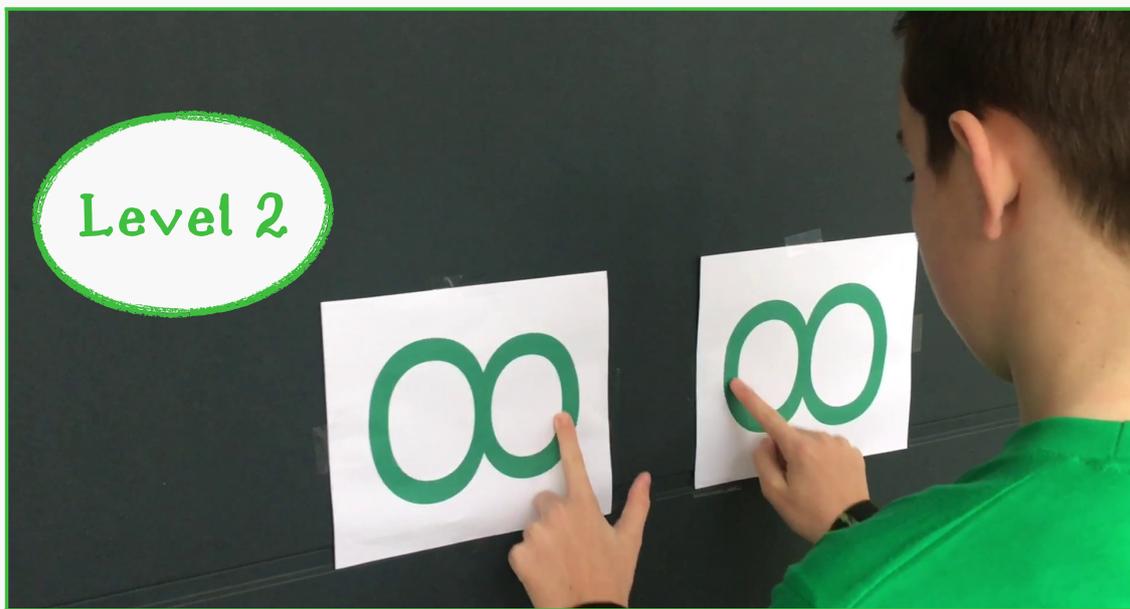
VARIATIONEN

Zeichne die liegende 8 in die Luft
Mach den 8er auch in die andere Richtung
Schließe ein Auge
Geht es auch auf einem Bein?



MATERIAL

Optional: 2 Ausdrucke mit liegenden 8ern
Optional: Stifte, Kreide, etc. Zeichne die 8er auf



Achterbahn II



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

War das zu einfach? Jetzt machst du es noch einmal. Aber mit beiden Händen gleichzeitig.



TIPP

Starte mit kleineren 8ern. So ist es etwas einfacher.



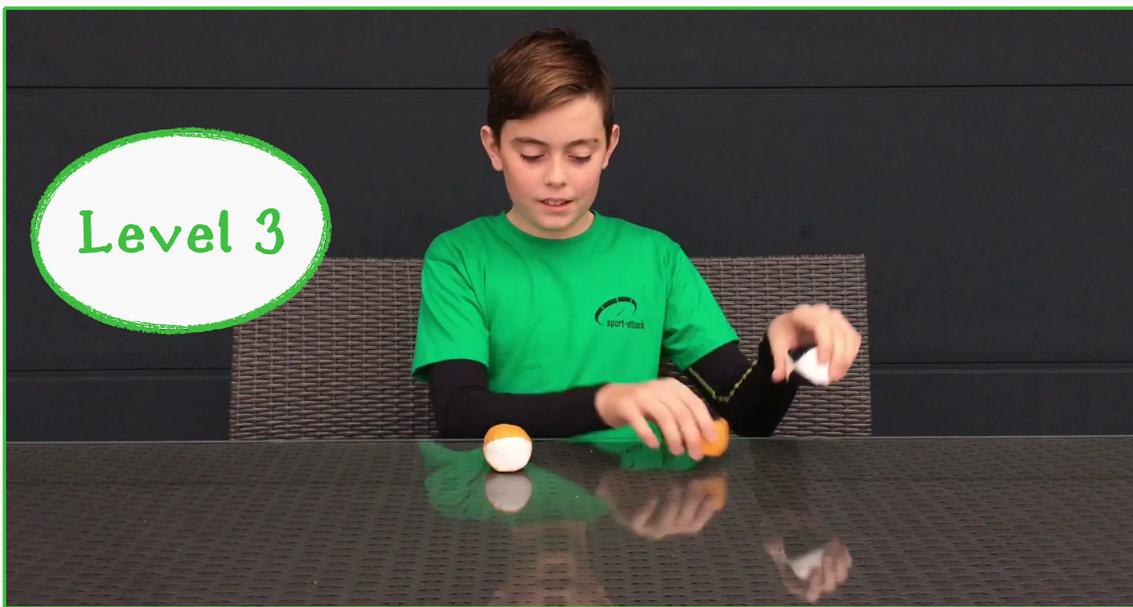
VARIATIONEN

Zeichne die liegenden 8er in die Luft
Mach die 8er leicht zeitversetzt
Beide 8er in die gleiche Richtung machen
Schaffst du die 8er gegengleich & zeitversetzt?



MATERIAL

Optional: 2 Ausdrucke mit liegenden 8ern
Optional: Stifte, Kreide, etc. Zeichne die 8er auf



Tischjongleur



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

Mach es dir bequem. Leg deine 3 Jonglierbälle vor dich auf einen Tisch. Tausche immer den mittleren Ball, abwechselnd einmal mit dem rechten, einmal mit dem linken Ball, aus.



TIPP

Hier ist der Rhythmus entscheidend. Beginne nicht zu schnell.



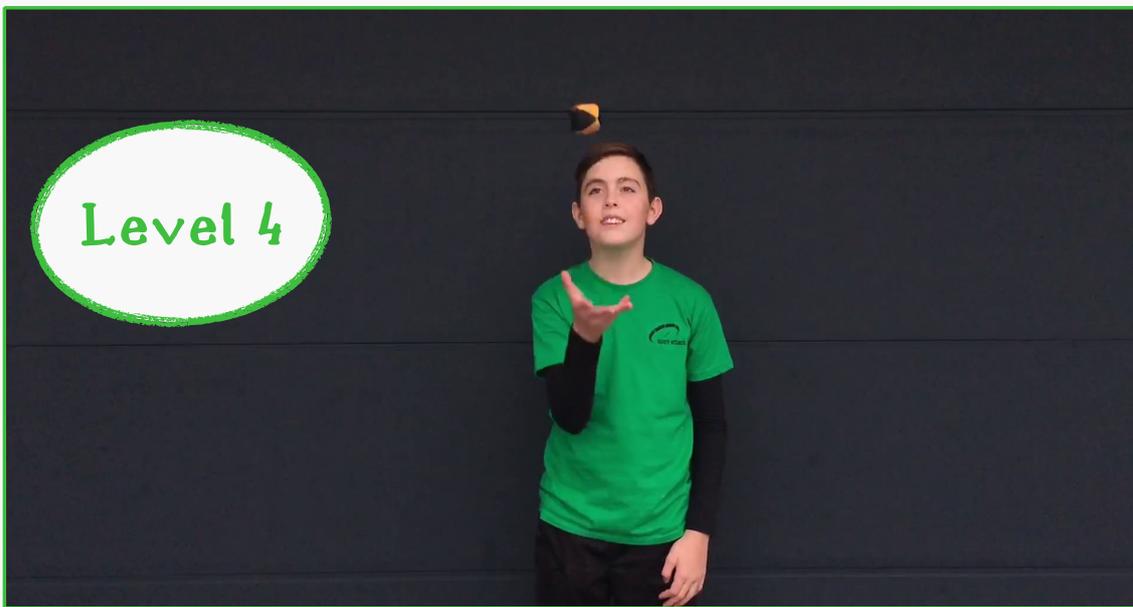
VARIATIONEN

Geht auch im Stehen
Schließe ein Auge
Challenge: Wer schafft die meisten fehlerfreien Runden in 60 Sekunden?



MATERIAL

3 Jonglierbälle
Optional: 3 Tennisbälle, 3 Paar Socken (frisch gewaschen), 3 Papierknäuel, etc.



Up 1



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

Wirf den Ball mit deiner besseren Hand (mit der du malst) leicht über Kopfhöhe. Halte dabei den Oberkörper und den Kopf gerade. Verfolge nur mit deinen Augen den Ball = peripheres Sehen.



TIPP

Achte darauf, dass du den Ball nicht zu hoch und nicht zu niedrig wirfst.



VARIATIONEN

Steh auf einem Bein
Schließe ein Auge
Zähle in 3er-Schritten von 100 runter
Partnerübung: Wie viele Kopfrechnungen schaffst du fehlerfrei in 60 Sekunden, während du die Übung machst?



MATERIAL

1 Jonglierball
Optional: 1 Tennisball, 1 Paar Socken (frisch gewaschen), 1 Papierknäuel, etc.



Up II



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

Wirf den Ball mit deiner schwächeren Hand leicht über Kopfhöhe und fange ihn wieder! Halte dabei den Oberkörper und den Kopf gerade! Verfolge nur mit deinen Augen den Ball = peripheres Sehen!



TIPP

Versuche den Ball immer gleich hoch zuwerfen.



VARIATIONEN

Mach nach jedem 3. Wurf 1 Kniebeuge
Zähle das ABC von hinten auf
Zähle in 4er-Schritten von 100 runter
Partnerübung: Wie viele Hauptstädte fallen dir in 60 Sekunden ein, während du die Übung machst?



MATERIAL

1 Jonglierball
Optional: 1 Tennisball, 1 Paar Socken (frisch gewaschen), 1 Papierknäuel, etc.



Double Up



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

Wirf die Bälle gleichzeitig leicht über Kopfhöhe. Halte dabei den Oberkörper und den Kopf gerade. Verfolge nur mit deinen Augen die Bälle = peripheres Sehen.



TIPP

Die Bälle sollen deine Hände gleichzeitig verlassen.



VARIATIONEN

Steh auf einem Bein
Schließe ein Auge
Zähle in 7er-Schritten, so weit du kommst
Hast du schon einmal von Primzahlen gehört?



MATERIAL

2 Jonglierbälle
Optional: 2 Tennisbälle, 2 Paar Socken (frisch gewaschen), 2 Papierknäuel, etc.

BALLGEFÜHL

1 & 2 BÄLLE



8 LEVELS

1. Around the World I
2. Around the World II
3. Around the World III
4. Ball in Hand I
5. Ball in Hand II
6. Wurfrythmus I
7. Wurfrythmus II
8. Wurfrythmus III



Around the World 1



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

Wirf den Ball mit deiner besseren Hand. Achte gut darauf, dass deine Hand rundum den Ball geht.



TIPP

Wechsle die Richtung ab, mit der du um den Ball gehst.



VARIATIONEN

Mit Musik macht es noch mehr Spaß
Zähle das ABC auf, aber nur jeden 2. Buchstaben
Challenge: Wie viele fehlerfreie Wiederholungen schaffst du in 60 Sekunden?



MATERIAL

1 Jonglierball
Optional: 1 Tennisball, 1 Radiergummi, 1 Aluknäuel, etc.

Level 8



Around the World II



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

Wirf den Ball mit deiner schwächeren Hand! Achte abermals gut darauf, dass deine Hand rundum den Ball geht.

TIPP

Konzentriere dich auf den Weg deiner Hand.



VARIATIONEN

Zähle die Bundesländer + Hauptstädte auf
Steh auf einem Bein
Challenge: Wie viele fehlerfreie Wiederholungen schaffst du in 60 Sekunden?



MATERIAL

1 Jonglierball
Optional: 1 Tennisball, 1 Radiergummi, 1 Aluknäuel, etc.

Level 9



Around the World III



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

Kombiniere jetzt Level 7 & 8.
Abwechselnd mit der linken und
rechten Hand einmal um die Welt.

TIPP

Dir stehen bereits 4
Richtungen (wie du
um den Ball gehst)
zur Verfügung.
Wechsle gut durch.



VARIATIONEN

Steh auf einem Bein
Sing dein Lieblingslied
Challenge: Wie viele fehlerfreie Wiederholungen schaffst du in 60
Sekunden?



MATERIAL

2 Jonglierbälle
Optional: 2 Tennisbälle, 2 Radiergummis, 2 Aluknäuel, etc.



Ball in Hand 1



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

Wirf immer mit demselben Ball von deiner rechten in die linke Hand und zurück. Den anderen Ball behältst du immer in der linken Hand.



TIPP

Wirf so präzise wie möglich.



VARIATIONEN

Schließe ein Auge
Rechne 4^3 im Kopf
Challenge: Wie viele fehlerfreie Wiederholungen schaffst du in 60 Sekunden?



MATERIAL

2 Jonglierbälle
Optional: 2 Tennisbälle, 2 Radiergummis, 2 Aluknäuel, etc.



Ball in Hand II



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

Wirf immer mit demselben Ball von deiner linken in die rechte Hand und zurück. Den anderen Ball behältst du durchgehend in der rechten Hand.



TIPP

Ruhige und geschmeidige Bewegungen mit Armen und Händen machen.



VARIATIONEN

Steh auf einem Bein
zähle alle EU-Staaten auf
Challenge: Wie viele fehlerfreie Wiederholungen schaffst du in 60 Sekunden?



MATERIAL

2 Jonglierbälle
Optional: 2 Tennisbälle, 2 Radiergummis, 2 Aluknäuel, etc.



Wurfrhythmus 1



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

Es werden beide Bälle geworfen.
Beginne den Rhythmus mit deiner besseren Hand. Am höchsten Punkt des einen Balles, wird der andere Ball geworfen.



TIPP

Wirf die Bälle möglichst gleich hoch. Stirnhöhe oder leicht darüber.



VARIATIONEN

Schließe ein Auge
Zähle mindestens 10 Bundesstaaten der USA auf
Partnerübung: Wer schafft die meisten Kopfrechnungen, während der Übung?



MATERIAL

2 Jonglierbälle
Optional: 2 Tennisbälle, 2 Radiergummis, 2 Aluknäuel, etc.

Level 13



Wurfrhythmus II



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

Es werden beide Bälle geworfen. Dieses Mal beginnst du den Rhythmus mit deiner schwächeren Hand. Am höchsten Punkt des einen Balles, wird der andere Ball geworfen.

TIPP

Auch hier gilt: Kontrolliere Tempo und HÖhe. Muss für dich passen.



VARIATIONEN

Steh auf einem Bein
zähle die Nachbarländer von Österreich auf
Partnerübung: Synonyme finden



MATERIAL

2 Jonglierbälle
Optional: 2 Tennisbälle, 2 Radiergummis, 2 Aluknäuel, etc.



Wurfrhythmus III



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

Jetzt kombinierst du Level 12 & 13.
Rechts, links, rechts, links, ...



TIPP

Finde den richtigen
Zeitpunkt, wann du
die Bälle fliegen
lässt.



VARIATIONEN

Schließe ein Auge
Wie viele verschiedene Währungen fallen dir ein?
Challenge: Wer schafft die meisten, sauber ausgeführten Runden
in 60 Sekunden?



MATERIAL

2 Jonglierbälle
Optional: 2 Tennisbälle, 2 Radiergummis, 2 Aluknäuel, etc.

PERFEKTION

3 BÄLLE



6 LEVELS

- 1.3 Bälle & 2 fliegen I
- 2.3 Bälle & 2 fliegen II
- 3.1 Runde I
- 4.1 Runde II
- 5.1 Runde III
- 6. Jonglieren

Level 15



3 Bälle & 2 fliegen 1



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

Wir starten mit 3 Bällen. Wir nähern uns deinem Ziel mit Riesenschritten. 1 Ball bleibt fixiert in deiner linken Hand. Von dort aus startest du mit dem Werfen.

TIPP

3 Bälle spüren sich gleich etwas anders an. Finde dein Gefühl dafür.



VARIATIONEN

Steh auf einem Bein
Nach 5 erfolgreichen Versuchen machst du 1 Kniebeuge
Challenge: Wer schafft die meisten fehlerfreien Runden in 60 Sekunden?



MATERIAL

3 Jonglierbälle
Optional: 3 Tennisbälle, 3 Spitzer, 3 Aluknäuel, etc.

Level 16



3 Bälle & 2 fliegen II



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

1 Ball hast du fixiert in deiner rechten Hand. Von dort aus startest du mit dem Werfen. Lass sie fliegen.

TIPP

Auch hier gilt: Hol dir dein Gefühl und deine Sicherheit.



VARIATIONEN

Schließe ein Auge
Nach 5 erfolgreichen Versuchen machst du 1 Strecksprung
Challenge: Wer schafft die meisten fehlerfreien Runden in 60 Sekunden?



MATERIAL

3 Jonglierbälle
Optional: 3 Tennisbälle, 3 Spitzer, 3 Aluknäuel, etc.



1 Runde 1



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

Jetzt lässt du alle 3 Bälle 1 Runde fliegen. Du beginnst jetzt zu jonglieren. Wir starten hier mit 2 Bällen in der linken Hand. Du kannst es machen, wie es dir leichter fällt.



TIPP

Die ersten Runden werden sicher nicht einfach. Bleib dran.



VARIATIONEN

Steh auf einem Bein
Nach 5 erfolgreichen Runden machst du 3 Hampelmänner
Challenge: Wer schafft die meisten fehlerfreien Runden in 60 Sekunden?



MATERIAL

3 Jonglierbälle
Optional: 3 Tennisbälle, 3 Spitzer, 3 Aluknäuel, etc.

Level 18



1 Runde 11



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

Wie im Level 17. Du nimmst jetzt 2 Bälle in die andere Hand. Damit du für beide Seiten das richtige Gefühl bekommst.

TIPP

Kannst du den Jonglier-Rhythmus schon fühlen?



VARIATIONEN

Schließe ein Auge
Nach 5 erfolgreichen Runden machst du 2 Ausfallschritte
Challenge: Wer schafft die meisten fehlerfreien Runden in 60 Sekunden?



MATERIAL

3 Jonglierbälle
Optional: 3 Tennisbälle, 3 Spitzer, 3 Aluknäuel, etc.

Level 19



1 Runde III



30 - 90 SEKUNDEN



BESCHREIBUNG

In diesem Level legst du den Ball nach der Runde nicht mehr zurück in deine linke oder rechte Hand.

TIPP

Mach ruhig 1 - 3 Sekunden Pause nach jeder Runde. Konzentriere dich auf den Ablauf.



VARIATIONEN

Steh auf einem Bein
Nach 5 erfolgreichen Runden machst du 1 Squat-Jump
Challenge: Wer schafft die meisten fehlerfreien Runden in 60 Sekunden?



MATERIAL

3 Jonglierbälle
Optional: 3 Tennisbälle, 3 Spitzer, 3 Aluknäuel, etc.



Jonglieren



SOLANGE DU WILLST



BESCHREIBUNG

Gratuliere! Du hast es geschafft. Absolute Weltklasse. Jetzt ist aber noch lange nicht Schluss. Freu dich auf die neuen Herausforderungen. Du wirst dein neu Erlerntes gut gebrauchen können .



TIPP

Runde für Runde zu mehr Sicherheit.



VARIATIONEN

Jongliere im Gehen
Jongliere mit 3 verschiedenen Bällen
Challenge: Wer schafft die meisten fehlerfreien Runden?



MATERIAL

3 Jonglierbälle
Optional: 3 Tennisbälle, 3 Spitzer, 3 Aluknäuel, etc.

URKUNDE

Für das Erlernen des Jonglierens

Super Leistung. Diese Urkunde
hast du dir wirklich verdient.



Wie bei unserer App - train@game Gamification - ist es uns sehr wichtig, deine bestandenen Herausforderungen zu honorieren. Urkunden eignen sich für diese Respekterweisung bestens.

Du findest die Urkunde als seperaten Download in der Jonglier-Datei.

Anmerkungen

Du kannst die Levels aus Vorbereitung und Ballgefühl ab der 1. Klasse einsetzen. Die einfacheren Vorübungen eignen sich bereits für Kindergartenkinder. Der Fokus liegt auf dem Verstehen der Ballphysik. Je früher Übungen mit Ball forciert werden, desto einfacher werden sich die Kids mit Ballspielen tun. Dies erzeugt intrinsische Motivation und führt - in weiterer Folge - zu einer positiven Einstellung gegenüber Sport und Bewegung im Allgemeinen.

Jonglieren passt für jedes Alter. Du hast die Möglichkeit, einzelne Levels als Bewegungs-Hausübung zu geben. Dauert nur wenige Minuten und die Kids tun etwas für: Körper, Geist & Seele.

Zur Auflockerung für den Unterricht bieten sich die verschiedenen Levels bestens an. 90 Sekunden mit lachenden Gesichtern und das Konzentrations-Level erhöht sich ebenfalls wieder.

Für die Eifrigen unter euch stellen wir immer wieder Challenges auf unseren YouTube-Kanal. Vorbeischauen lohnt sich auf alle Fälle: [sport-attack YouTube-Kanal](#)

Quellen

Fotos Jonglieren - Stefan Reitinger
Design - Canva Pro
Schriften - Open Sans, Gaegu Bold, Lora, Drukaatie Burti, Merriweather, Merriweather Sans Light, Adigiana Toybox



Nutzungsbedingungen

Vielen Dank für dein Vertrauen in unser Material!

Ein paar Sachen gibt es zu beachten:

- Du darfst das Material für deinen Unterricht, dein Training verwenden. An Schüler und deren Eltern kann es sehr gerne weitergegeben werden.
- Eine gewerbliche Nutzung ist nicht gestattet.
- Das Teilen auf deinen Social-Media-Kanälen ist natürlich erlaubt. Bitte verlinke uns, wenn du das machst. Danke!
- www.sport-attack.at
- Sollten dir Urheberrechtsverletzungen auffallen, melde dich bei uns: office@sport-attack.at



Impressum

© / Copyright: 2020 Stefan Reitinger

1. Auflage

Stefan Reitinger
Lindenweg 15
4713 Gallspach

Kontakt:

Telefon: +43 660 54 61 058

E-Mail: reitinger@sport-attack.at

