

Jonglieren lernen



In Zeiten von „Corona“ ist Kreativität gefragt, um Abwechslung in unseren Alltag zu bringen. Wieso auch nicht was Neues lernen...

Niveau:

1. Für Anfänger: Jonglieren mit drei Bällen erlernen
2. Für Fortgeschrittene: Schwierigere Form des Jonglierens erlernen (auch eine Variante des Jonglierens mit drei Bällen ist möglich)

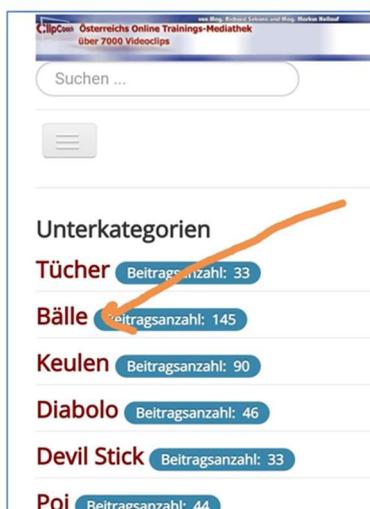
Tipps:

- Vielleicht könnt ihr eure Eltern und Geschwister auch zum Mitmachen motivieren.
- Lasst euch nicht von anfänglichen Schwierigkeiten abhalten. Übt immer wieder zwischendurch, auch wenn es nur fünf bis zehn Minuten am Tag sind.
- Innovation und Kreativität bei den Übungen erhöhen den Spaßfaktor.

Hier ein nützlicher Link zu verschiedensten Lehrvideos. Natürlich findet ihr auch im Internet viele andere lehrreiche Videos bzw. Anleitungen.

Öffne folgenden Link und du kommst zu den Lehrvideos:

<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/clipcoach-8>



Anleitungen zum Basteln der Bälle:

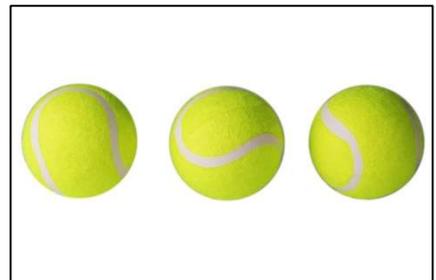
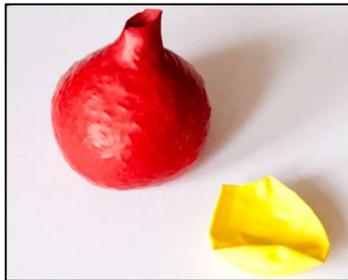
Nimm ein dickes DIN A4 **Blatt** und zerknülle es zu einer Kugel. Noch besser wäre es, zwei oder drei Blätter zu einem Ball zu formen. Du kannst buntes Bastelpapier verwenden.

Auch mit **Luftballons, gefüllt mit Reis oder Sand**, lassen sich gut Jonglierbälle basteln. Einen Luftballon mit Hilfe eines Trichters mit Sand oder Reis füllen. Den Hals des Luftballons abschneiden, aber nicht zu knapp, damit beim Darüberstülpen des zweiten Ballons kein Sand oder Reis rausfällt. Auch beim zweiten Luftballon den Hals abschneiden. Zuletzt die Luftballone in eine runde Form kneten.

Auch mit **Tennisbällen** lässt sich das Jonglieren üben.



*„Außerordentliche Situationen erfordern außerordentliche Lösungen.“
Eurer Fantasie sind natürlich keine Grenzen gesetzt...*



Ich wünsche euch gutes Gelingen!