

Alltagsgegenstände – Zeitung: Jonglierkünstler

In dieser Übung lernen die Kinder sich am eigenen Körper und im Raum zu orientieren. Dabei machen sie mit Zeitungsknäueln erste Jonglierversuche.

Wichtiger Hinweis: Liebe Interessierte

Alle vorgeschlagenen Übungen wurden für den Sportunterricht und das Training konzipiert und entsprechend formuliert. Sie lassen sich aber ganz einfach auf die Anwendung zu Hause anpassen und kreativ umgestalten. Lassen Sie auch die Ideen der Kinder und Jugendlichen mit einfließen.
Ihr mobilesport.ch-Team

Ein Zeitungsknäuel wird leicht über den Kopf geworfen und hinter dem Rücken gefangen, ohne sich dabei zu drehen. Anschliessend zurück über den Kopf nach vorne werfen.



Variationen

- Den Zeitungsknäuel nach oben werfen und zwei Mal klatschen.
- Den Zeitungsknäuel nach oben werfen und in der Zwischenzeit einmal absitzen.
- Den Zeitungsknäuel nach oben werfen und sich einmal um die eigene Achse drehen.

Material: Zeitungsknäuel

Quelle: Franziska Wenk, Absolventin der PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO