Zirkus in der Schule – Jonglage: Stufe 1 – Das Fundament (1 Ball)

Genaues und regelmässiges Werfen mit einem Ball ist eine Grundvoraussetzung für das Jonglieren. In dieser Übung wird das Gefühl für den Ball entwickelt.

Erst den Ball zehnmal fehlerfrei werfen und fangen. Wer kann dann

- einhändig werfen und mit derselben Hand fangen?
- von der linken in die rechte Hand werfen, fangen und zurückwerfen?
- von der linken in die rechte Hand werfen, fangen und zurückwerfen; nach jedem Wurf in die Hände klatschen (oder mit der Wurfhand den Kopf, die Schulter usw. berühren)?
- unter dem Bein durchwerfen?
- hinter dem Rücken unter dem Arm durchwerfen?

Variationen

Wer kann

- hinter dem Rücken über die Schulter werfen?
- blind von einer Hand in die andere werfen, fangen?
- via Wand (-pass) von der linken in die rechte Hand werfen, fangen und zurückwerfen?

Quelle: Claudia Aldini, Direktorin Circo Fortuna di Bioggio, Artistin und Clownin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO