

Zirkus in der Schule – Jonglage: Stufe 3 – Das Dach (3 Bälle)

In dieser Übung wird das Jonglieren mit drei Bällen erstmals versucht. Es handelt sich um die Fortsetzung der zweiten Stufe.

Rechtshänder beginnen in der rechten Hand mit zwei Bällen. Der Jonglierrhythmus ist «werfen-werfen-fangen-werfen-fangen-fangen». Als Einführung eignen sich zwei Hilfestellungen.

- **Schiefe Ebene:** das Tor des Geräteraumes schräg stellen; die Bälle über das Garagentor in die andere Hand rollen; dies verlangsamt die ganze Bewegung
- **Freier Fall:** den letzten Ball nicht mehr fangen, sondern zu Boden fallen lassen; Rhythmus: «werfen-werfen-fangen-werfen-fangen-päng».

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO