



BAYERISCHE SPORTJUGEND im BLSV

Lehrprobe

Name des Teilnehmers Eberhard Hain

Verein / Abteilung: Münchner Eislauf Verein e.V.

Datum: 17.03.2008

Ort: Puchheim

Zeit: von 11:00

bis 12:30 davon 45 Min

Lehrprobenthema: Einführung in die Jonglage

Gruppe: - Alter Jugendliche und Erwachsene

 - Anzahl ca 30

 - Geschlecht männlich und weiblich

Benötigte Geräte: 1 Ring in verschiedenen Farben und
 3 Jonglierbälle pro Teilnehmer
 1 Markierungshüttchen pro Mannschaft

Literaturangabe: Übungsleiterordner, Broschüre „Bälle“
 Jonglieren mit Bällen (Jonglerie Diffusion)

**I.
P
H
A
S
E**

Geschätzter Zeitumfang	Lernziel	Methodischer Aufbau Inhalt	Organisationsform	Geräte Hilfsmittel	Wichtige Hinweise
4 Min	Aufwärmen, konditionsbetont, da beim anschließenden Jonglieren eine verhältnismäßig stehende Übung folgt	Die Ringe neben sich rollend durch die Halle laufen. Anderen dabei ausweichen	Freie Aufstellung	Ring	Vor Zusammenstößen warnen
6 Min		Die Ringe werden zum Drehen gebracht und sollen bevor sie umfallen von einem anderen Teilnehmer wieder in Drehung versetzt werden. Dabei muß jeder Teilnehmer einen Ring einer anderen Farbe als der vorher von im in Bewegung gebrachten Ring benutzen.	Freie Aufstellung	Ring	Vor Zusammenstößen warnen

II.
P
H
A
S
E

2 Min	Standardwurftechnik für die Kaskade	Diagonalwurf abwechselnd mit der rechten und linken Hand, dabei einen Kreisbogen mit der Wurfhand beschreiben von außen nach innen, auffangen mit der jeweils anderen Hand, Höhe etwa Kopfhöhe	Freie Aufstellung	1 Jonglierball	Auf gleichmäßige Würfe achten
1 Min	Ball erst in Hüfthöhe nach Fall in die Hand fangen	Ball auf den Kopf legen und langsam vom Kopf schieben, mit der Hand in Hüfthöhe auffangen	Freie Aufstellung	1 Jonglierball	Achten, daß der Ball erst festgehalten wird wenn er in die Hand gefallen ist.
1 Min	Verschiedene Würfe kennen lernen	Ball unter dem Bein nach oben werfen oder hinter dem Rücken über die Schulter werfen oder nach dem Abwurf klatschen oder Bewegungen mit der Hand ausführen	Freie Aufstellung	1 Jonglierball	Würfe nur kurz vorstellen
3 Min	Koordination im Raum fördern, Blick vom Ball nehmen	Ein Feld abgrenzen (Matte, oder Teil der Halle). Im Feld umherlaufen und dabei mit einem Ball jonglieren.	Freie Aufstellung	1 Jonglierball	Vor Zusammenstoßen warnen
4 Min	Augen von dem Blick auf die Bälle ablenken	Wie zuvor jedoch sollen sich die Teilnehmer bei der Begegnung begrüßend anreden. Dabei jedoch weiter jonglieren	Freie Aufstellung	1 Jonglierball	
2 Min	Gleichmäßiges Werfen in einem gleichmäßigem Ryhtmus	Übung mit 2 Bällen: In jeder Hand einen Ball, einen Ball etwa Kopfhoch senkrecht nach oben werfen. Wenn der 1. Ball seinen höchsten Punkt erreicht hat den 2. Ball mit der anderen Hand werfen, anschließend den ersten Ball, dann den zweiten Ball fangen. Mehrfach wiederholen bis ein gleichmäßiger Rhythmus entsteht	Freie Aufstellung Freie Aufstellung	2 Jonglierbälle	Auf Ryhtmus achten, gleichmäßig hoch werfen.
2 Min	Vorbereitung für die Kaskade	Gleiche Übung wie vorher jedoch Wurf diagonal in die jeweils andere Hand.	Freie Aufstellung	2 Jonglierbälle	Auf Abwurf am höchsten Punkt des ersten Balles achten

II.**P
H
A
S
E**

2 Min	Abwurf am höchsten Punkt des ersten Balls Vorbereitung auf den 3. Ball	Einen dritten virtuellen Ball in eine Hand zusätzlich nehmen, dabei den realen Ball in den Fingerspitzen, den virtuellen im Handballen halten und nach dem Wurf der ersten beiden Bälle werfen. Also Wurf, Wurf, Wurf, Fangen, Fangen	Freie Aufstellung	2 Jonglierbälle	Auf Abwurf am höchsten Punkt des ersten und zweiten Balles achten
3 Min	Kaskade mit 3 Bällen	Drei Bälle in Kaskadenform jonglieren	Freie Aufstellung	3 Jonglierbälle	Auf Rhythmus achten
Bei verbleibender Zeit	Umgebung beachten	Paarweise den Raub/Übergabe der Bälle üben	Paarweise Übung	3 Jonglierbälle	

III.**P
H
A
S
E**

5 Min

Umgebung beachten,
Ablenkung von der
Jonglage, Spaß haben

Vier Gruppen bilden, an der Längsseite der Halle aufstellen. Der Erste jeder Gruppe erhält zwei Jonglierbälle. Nach Start muß jeder Teilnehmer zur anderen Seite jonglierend laufen, dort einen abgelegten Jonglierball umrunden und jonglierend zurücklaufen wo der nächste Teilnehmer die Bälle nach Art des Raubes übernimmt.

Staffel

2 Jonglierbälle
pro Mannschaft
zum Jonglieren
und 1 Ball zur
Markierung der
Wendestelle

Zusammenstöße
vermeiden.

5 Min

Umgebung intensiver
beachten, Ablenkung
von der Jonglage, Spaß
haben

Bei verbleibender Zeit die Wendemarken durch zwei Markierungen in Höhe der äußeren Mannschaften ersetzen. Alle Mannschaften müssen nun zur rechten Markierung laufen, von dort zur linken und dann zurück.

Staffel

2 Jonglierbälle
pro Mannschaft
zum Jonglieren
und 2 Bälle zur
Markierung der
Wendestelle

Zusammenstöße an der
Wendemarke
vermeiden.

(Prüfungsteilnehmer)