



Jonglieren hilft auch dem Kopf

Einstieg ins Jonglieren nicht nur für Ältere

Vorbemerkungen/Ziele

Jonglieren macht nicht nur wacher und konzentrierter – sondern auch schlauer: Wer etwas Neues lernt, trainiert seine grauen Zellen. Es wurde nachgewiesen, dass die Gebiete im Gehirn, die für die Wahrnehmung und für das Erfassen von bewegten Objekten im dreidimensionalen Raum zuständig sind, nach längerem Jonglieren gewachsen waren. Zugleich entspannt Jonglieren und ein Abbau der Stresshormone ist die Folge. Und für den Beginn des Jonglierens auch im fortgeschrittenen Alter spricht die Tatsache, dass die meisten Menschen beim Spiel mit zwei bis drei Tüchern oder Bällen schon nach wenigen Minuten erste Erfolge erzielen. Diese Erfahrung gibt Selbstvertrauen und wirkt sich positiv auf die Bewegungssicherheit aus.

Fazit: Jonglieren ist gut für den Körper und gut für den Kopf und daher ein toller Inhalt für Bewegungsstunden (auch) mit Älteren.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene, Ältere und auch Kinder und Jugendliche

Material:

Jonglier-, Chiffontücher (eignen sich als „verlangsamter Einstieg“ in das Jonglieren), evtl. verschiedene Jonglierbälle, Matten

Ort:

Turnhalle, Seminarraum mit hoher Decke, bei schönem Wetter auch draußen auf einer Rasenfläche bei wenig Wind

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 – 15 Minuten)

● Tuchkreisen

- ⦿ Die Gesamtgruppe steht in Kreis.

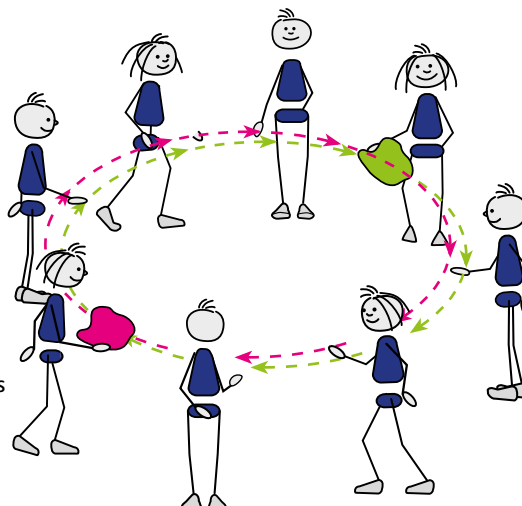
Die TN lassen ein Jongliertuch (Tuch) kreisen, in dem es mit der rechten Hand zum/zur linken Nachbarn/Nachbarin geworfen wird.

Nach mehreren Kreisdurchläufen in die andere Richtung: mit der linken Hand zum/r rechten Nachbarn/Nachbarin.

● Verfolgungsrennen

- ⦿ Gruppen mit 6 bis 9 TN in Kreisauflistung. Jede Gruppe hat zwei Tücher.

Zwei gegenüber stehende TN haben je ein Tuch. Wie beim Tuchkreisen lassen die TN die Tücher kreisen. Ziel ist es, dass ein Tuch das andere einholt.



Absichten und Hinweise

- ⦿ Erste Tuchgewöhnungsübung, bei der schon im Grundmuster von einer auf die andere Körperseite geworfen wird.
- ⦿ Wichtig ist das Werfen von unten nach schräg oben! Die Handrücken zeigen in jeder Phase nach oben.
- ⦿ Es sollten immer beide Körperseiten trainiert werden.
- ⦿ Schulung des peripheren Sehens
- ⦿ Die Technik wird hier etwas vernachlässigt, da hier der „Wettkampf“ im Vordergrund steht.

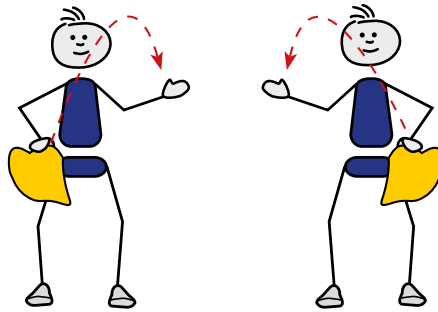
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20 – 30 Minuten)

● Grundmuster Werfen

- Einzeltuch-Jonglage in Einzelarbeit im großen Kreis

Jede/r TN erhält ein Tuch und wirft die Grundmuster nacheinander mit beiden Händen: Das Tuch von einer zur anderen Körperseite (Hand) von unten nach schräg oben werfen. Das Tuch in Schulterhöhe fangen.

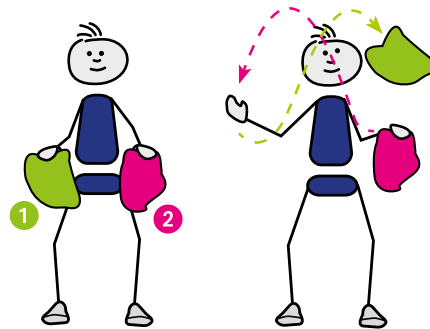


● Grundmuster Werfen mit 2 Tüchern

- Die TN bilden Zweiergruppen und üben abwechselnd mit zwei Tüchern.

In Zweiergruppen übt jede/r Partnerin abwechselnd das Werfen im Grundmuster.

„Zählmuster“ sollte immer sein: „Werfen – werfen – ...“



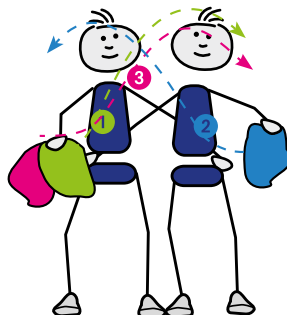
● Grundmuster Werfen mit 3 Tüchern zu zweit – Kaskade

Demonstration der Tuchhaltung von 2 Tüchern in einer Hand: das zuerst hochzuwerfende Tuch wird mit Daumen und Zeigefinger festgehalten. Das zweite Tuch mit den restlichen drei Fingern in der Hand festgehalten. Gefangen wird mit der anderen Hand weit oben in Brust- oder Schulterhöhe.



- Die TN bleiben in ihrer Paarkonstellation. Sie stehen eng nebeneinander und umfassen sich an Hüften.

Der/die linke TN hat ein Tuch in der Außenhand. Der/die rechte TN hat zwei Tücher in der Außenhand. Er/sie beginnt, ein Tuch nach links oben zum/zur linken TN zu werfen. Wenn das Tuch am höchsten Punkt ist, wirft der/die linke TN das eigene Tuch aus der linken Hand nach schräg oben rechts zum/zur rechten TN. Anschließend fängt er/sie das links noch fallende Tuch mit der linken Hand. So entsteht eine partnerweise Überkreuz-Jonglage – die Kaskade.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Mit nur einem Tuch kann man sich auf das Werfen von einer zur anderen Körperseite, von unten nach schräg oben konzentrieren.
- ✔ Das Fangen des Tuches in Schulterhöhe mit der anderen Hand sollte vorher gezeigt und dann geübt werden.
- ✔ Die Aufstellung im großen Kreis erleichtert der ÜL den Überblick.

- ⊙ Bei zwei Tüchern kommt es schon auf einen guten Rhythmus an.
- ✔ Damit man sich zwischendurch wieder erholen und entspannen kann, übt jeweils nur eine/r TN.

- ⊙ Üben des Grundmusters zu zweit mit drei Tüchern
- ✔ Eine/r der beiden TN muss für den Start 2 Tücher in einer Hand halten und zuerst das Tuch zwischen Daumen und Zeigefinger hochwerfen.
- ✔ Es hilft, wenn ein/e TN den Rhythmus spricht: „Werfen – werfen – werfen – ...“. So kann jeder sich erst einmal auf eine Hand konzentrieren und den Rhythmus erfahren. Das heißt, man entwickelt eine Bewegungsvorstellung von der Geschwindigkeit der Drei-Tuch-Jonglage.
- ✔ Gute Werfer können hier den etwas Schwächeren helfen.
- ✔ Rechtshänder auf der rechten und Linkshänder auf der linken Seite erleichtern natürlich den Einstieg.



● **Einstieg in die Drei-Tuch-Jonglage: Rhythmisches Hochwerfen**

- Die TN bilden Zweiergruppen und üben abwechselnd mit drei Tüchern.

Als erstes muss der Start der Drei-Tuch-Jonglage geübt werden – das rhythmische Hochwerfen.

Auf den Sprechrhythmus „Werfen – werfen – werfen – ...“ wird jeweils ein Tuch abwechseln beginnend mit der Hand mit zwei Tüchern diagonal nach oben geworfen.

● **Die Drei-Tuch-Jonglage**

- Weiterhin in Zweiergruppen und abwechselndes Üben mit drei Tüchern

Jede/r TN versucht nun rhythmisch abwechselnd mit der rechten und linken Hand ein Tuch diagonal nach oben zu werfen, es jeweils mit der anderen Hand zu fangen.

Wichtig dabei ist, dass man sich auf das rhythmische, gleichmäßige Werfen konzentriert. Sehr hilfreich ist dabei der Sprechrhythmus: „Werfen – werfen – werfen – ...“. Das Fangen erfolgt automatisch.



- ◎ Üben des Starts der Drei-Tuch-Jonglage mit Pausen zur Erholung

- ◎ Ziel ist es nun, die einzelnen Erfahrungen der Vorübung zusammenzubauen.

- ✔ *Anmerkung des Autors: Bei einem alternativ in der Literatur genannten 3er-Zählrhythmus habe ich häufig bei vielen TN einen Stopp in der Bewegung nach der Zahl 3 festgestellt.*

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 – 10 Minuten)

● **Abschluss-Jonglage**

- Die Gesamtgruppe steht in Kreis. Jede/r TN hat drei Tücher.

Alle TN versuchen sich an der Drei-Tuch-Jonglage. Bei wem fällt als letzter das erste Tuch auf den Boden?

- ◎ Gemeinsames Üben der Drei-Tuch-Jonglage in der Gesamtgruppe
- ✔ 2 – 3 Durchgänge zeigen der Übungsleitung wie weit die Gruppe gekommen ist.

AUSKLANG (10 – 15 Minuten)

● **Entspannungsgeschichte mit Jonglierballmassage**

- Die TN bilden Paare und ein/e Partner/in liegt auf der Matte.

Zu einer vorgelesenen Geschichte wird die auf der Matte liegende Person vorsichtig mit einem Jonglierball massiert.

Nach ca. 5 – 7 Minuten Rollenwechsel

- ◎ Nach für den Kopf anstrengenden Übungen tut es gut, diese Anstrengung zu einer vertieften Entspannung zu nutzen.

