

Reihe
Motorik

Josef Gaal

Band 16

Bewegungskünste
Zirkuskünste

Jonglage · Einradfahren · Akrobatik
für Schule, Verein und Freizeit

2., verbesserte Auflage



Verlag
Karl Hofmann
Schorndorf



Inhalt

Geleitwort (Prof. Dr. E. J. Kiphard)	13
Vorwort (Josef Gaal)	14
Bewegungskünste im Unterricht und in der Freizeit	15
Bewegungskünste in Schule und Verein	16
Zirkuskünste	16
1. Jonglieren	17
Übersicht und Tips	18
1.1 Jonglieren mit Tüchern, Bällen, Ringen, Keulen	19
Bewegungsstrukturen und Fachbegriffe	19
Einführungsstunde in das Jonglieren mit Tüchern und Bällen	20
1.1.1 Jonglieren mit Tüchern	21
Gewöhnen ans Gerät – Aufwärmen	21
Grundform – die Kaskade – in Lemschritten	22
Säulen.....	23
Shower.....	24
Viertuchjonglage	25
Partnerjonglage	25
1.1.2 Jonglieren mit Bällen	26
Material	26
Grundform – die Kaskade – in Lemschritten	28
Varianten der Kaskade.....	30
Säulen.....	31
Shower.....	32
Krallen.....	33
Rückwärtskaskade.....	33
Dotzer	34
Körperwürfe	34
Körperstops	35
Start	35
Fehler – weit gefehlt!	35
Multiplexwurf.....	35
Finale	35
Vierballjonglage	36
Partnerjonglage	36
Gruppenjonglage	37
1.1.3 Jonglieren mit Ringen	40
Material	40
Grundform – die Kaskade – in Lemschritten	40
Besonderheiten:	
– Farbwechsel.....	41

– Breitseite	42
– Ringdrehen	42
– Vierringjonglage	42
– Finale	42
1.1.4 Jonglieren mit Keulen.....	43
Material	43
Grundform – die Kaskade – in Lernschritten.....	43
Tips	45
Besonderheiten:	
– Doppeldrehung	46
– Balance	46
– Kick-up	46
– Spektakuläres Finale.....	46
– Keulenpassing	47
– Jonglieren mit Fackeln	47
1.2 Diabolo.....	48
Material	48
Bewegungsstrukturen und Fachbegriffe	49
Beschleunigen und Stabilisieren	49
Werfen und Fangen	51
Wurf-Varianten.....	51
Körperkombinationen.....	53
Stab- und Schnurkombinationen.....	53
Diabolo mit Partner	55
Diabolo in der Gruppe	57
1.3 Devilstick.....	58
Material	58
Bewegungsstrukturen und Fachbegriffe	59
Grundposition und Handstabhaltung.....	59
Gewöhnungsübungen – Solo und mit Partner.....	60
Grundtechnik – Vertikalschlag – in Lernschritten	62
Körperkombinationen.....	63
Drehungen	64
Doppelschlag – in Lernschritten	64
Varianten des Doppelschlags	65
Einhändig.....	65
Doppel-Stick	66
Balancieren	66
Partnerübungen	66
Gruppenformationen.....	67
Firestick	67
1.4 Tellerdrehen	68
Material	68
Andrehen und Beschleunigen	68
Balancieren.....	69
Werfen und Fangen	69
Körperkombinationen.....	69
Fingerdrehen	70

Zwei Teller	70
Finale	70
Partnerübungen	70
Gruppenformationen	70
1.5 Zigarrenkisten	71
Material	71
Aufnehmen und Grundhaltung	71
Werfen und Fangen	72
Handdrehungen	72
Herausnehmen	72
Kistendrehungen	72
Senkrecht	72
Balancieren	72
1.6 Szenische Darstellungen mit Jongliergegenständen	73
Musik	74
Gegenstände	74
Handlungen	75
1.7 Fachliteratur, Lehrfilme, Fachhandel Jonglieren	76
Fachliteratur	76
Lehrfilme	76
Fachhandel	77
2. Einradfahren	79
Bewegungsstrukturen und Fachbegriffe	80
2.1 Was man vorher wissen sollte	81
Material – Radtyp – Radeinstellung	81
Richtige Kleidung	82
Wo darf man fahren?	82
Wo übt man am besten?	82
Aufwärmen	82
2.2 Pedalo – das ideale Vorbereitungsgerät	83
2.3 Fahren lernen mit Helfern – in Lernschritten	84
2.4 Alleine fahren lernen und üben – in Lernschritten	87
2.5 Kurvenfahren – in Lernschritten	90
2.6 Freies Aufsteigen	92
2.7 Pendeln – in Lernschritten	93
2.8 Rückwärtsfahren – in Lernschritten	94

2.9	Tricks für Könner	95
	Varianten des Aufsteigens	95
	Einbeiniges Fahren/Pendeln	96
	Fahren ohne Sattelsitz	97
	Requisiten aufheben	98
	Wheel-Walking	98
	Springen	98
2.10	Hochelrad	99
	Material	99
	Aufsteigen – Absteigen	99
	Fahren lernen – in Lernschritten	101
2.11	Fahren mit Partner	102
2.12	Fahren in der Gruppe	104
2.13	Einradfahren mit Requisiten	106
2.14	Mannschaftsspiele auf dem Einrad	107
2.15	Fachliteratur, Lehrfilme, Fachhandel	108
	Fachliteratur	108
	Lehrfilme	108
	Fachhandel	108
3.	Akrobatik	109
	Übersicht	110
3.1	Voraussetzungen	111
	Körperliche	111
	Kooperative	112
	Kleidung	112
3.2	Begriffe und Griffe	113
3.3	Vorbereitende Übungen	115
	Partnerübungen	115
	Übungen zu dritt	117
	Gruppenübungen	119
3.4	Statische Bodenakrobatik	121
3.4.1	Partner- und Gruppenpyramiden	121
	Zweierpyramiden	121
	Dreierpyramiden	123
	Gruppenpyramiden	125
3.4.2	Solofiguren	130
3.4.3	Partner- und Gruppenfiguren	131

3.4.4 Akrobatisches Bewegungstheater (lebendes Bild)	137
3.5 Dynamische Bodenakrobatik	138
3.5.1 Akrobatisches Bodenturnen	138
Rollen	138
Überschläge und Salti	140
3.5.2 Akrobatisches Bewegungstheater (Clownerien)	141
Clownerien ohne Requisiten	141
Clownerien mit Requisiten	143
3.6 Akrobatik mit Geräten	145
3.6.1 Balanciergeräte	145
3.6.2 Trapez	147
3.6.3 Rola-Bola	149
3.7 Fachliteratur, Lehrfilme – Akrobatik	152
4. Exemplarisches Zirkusprojekt	153
4.1 Das Projekt stellt sich vor	154
4.2 Zirkusfestival des CIRCUS WUNDERLAND 1993	155
4.3 Literatur – Zirkus	162
5. Bewegungskünste im neuen Lehrplan für Sport in Bayern	163
5.1 Lehrplan	164
5.2 Bestimmungen für die Durchführung von Lehrgängen	166
5.3 Bewegungskünste „Pantomime und Bewegungstheater“	168
5.3.1 Fachliteratur, Lehrfilme, Pantomime und Bewegungstheater	169
6. Der Autor	171
