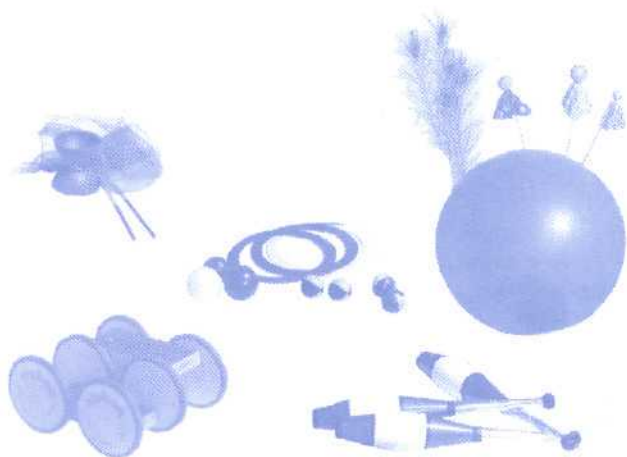


Wo Sport Spaß macht

Bernd Oberschachtsiek

Jonglieren und mehr ...

Handbuch Bewegungskünste
für Schule, Verein und Freizeit



Meyer & Meyer Verlag



Inhalt

Vorwort	7
1 Einleitung	9
2 Bewegungskünste in Schule, Verein und Freizeitpädagogik	13
2.1 Lehrpläne und Unterrichtspraxis	15
2.2 Bewegungskünste im Rahmen der Bewegungserziehung	18
2.3 Bewegungskünste in einer bewegungsfreudigen Schule	18
2.4 Einsatzgebiete	20
3 Kunststücke erfinden, üben, gestalten und vorführen	21
3.1 Das Konzept	21
3.2 Arbeitshilfen zum Erfinden von Kunststücken	23
3.3 Eine Nummer entwickeln	27
3.4 Nummern gestalten und inszenieren	30
3.5 Eine Aufführung planen und durchführen	35
3.6 Musikauswahl	38
4 Das Material	39
4.1 Jongliermaterialien	39
4.2 Artistikgeräte	49
4.3 Grund- und Zusatzausstattung	53
5 Spiele mit Jongliermaterialien	55
5.1 Spiele für unterschiedliche Jongliermaterialien	55
5.2 Spielformen mit Tüchern	62
6 Jonglierteller	69
6.1 Bewegungsideen	70
6.2 Anregungskarten: Kunststücke mit Jongliertellern	72
7 Jongliertücher	79
7.1 Spiel und Spaß mit einem Tuch	79
7.2 Zwei Tücher fangen und werfen	81
7.3 Einführung der Kaskade	84
7.4 Jongliertricks	88
7.5 Anregungskarten: Kunststücke mit Tüchern	89



8	Jonglagebälle	97
8.1	Spiel und Spaß mit einem Ball	97
8.2	Spiel und Spaß mit zwei Bällen	101
8.3	Einführung der Drei-Ball-Jonglage (Kaskade)	105
8.4	Alles nur Kaskade	115
8.5	Jenseits der Kaskade	130
9	Andere Jonglagen	139
9.1	Sternschnuppenbälle	139
9.2	Jonglierringe	141
9.3	Keulen	143
9.4	Drainageröhre (Pipe-Juggling)	146
10	Balancen: Pfauenfedern und Stangen	151
11	Diabolos	153
11.1	Grundlagen des Diabolospiels	153
11.2	Schritte zum Erlernen des Diabolospiels	158
12	Gleichgewichtskünste (Äquilibristik)	163
12.1	Gleichgewicht auf stabiler und labiler Unterlage	165
12.2	Doppelpedalo	171
12.3	Rola-Bola	175
12.4	Laufrolle und Laufkugel	181
12.5	Einrad	187
13	Anhang	203
	Kommentiertes Literaturverzeichnis	203
	Videos	206
	Musik	206
	Zeitschriften	207
	Adressen Jonglierversandhandel	207
	Internetadressen	208
	Abbildungsverzeichnis	208