

Unterrichtspräparation

Zeit	Teilziele	Inhalt/Organisation	Material/ Bemerkungen
3'	Einleitung: Ballgewöhnung, Beidseitigkeit trainieren	<ul style="list-style-type: none"> • S gehen mit einem oder zwei Bällen frei durch die Halle und spielen die Bälle abwechslungsweise hoch • stehen bleiben: 1 Ball hochwerfen und auf verschiedene Arten fangen (Figuren zeichnen, Augen zu, mit Oberarm spielen etc.) Formen aufnehmen und gegenseitig vorzeigen • von links nach rechts • dazwischen in die Hände klatschen • dazwischen auf ein Knie klatschen • unter dem rechten Knie durchspielen und in der selben Hand fangen • jetzt im Wechsel • umgekehrt: Ball in der rechten Hand etwas hochwerfen und in der selben Hand wieder fangen • über Kreuz: in der selben Hand aber unter dem linken Knie fangen • direkt im Wechsel: wobei der Ball in der rechten (linken) Hand bleibt <ul style="list-style-type: none"> • Konzentrations- und Entspannungsübung: Ball auf den Kopf legen (Tennisball in den Nacken) und langsam laufen, auf einem Bein stehen bleiben und Gleichgewicht suchen. Ball auf Ellenbogen legen und laufen, dabei mal in die Knie gehen. Ball auf das Knie legen und das Gleichgewicht halten. 	Pro Person 1 bis 2 Jonglierbälle/ Tennisbälle
5'	Techniktraining/einführung Jonglieren zu zweit: voneinander lernen	<ul style="list-style-type: none"> • zu zweit: 1. sitzt oder kniet, 2. hält Hände offen in idealer Position. 1. wirft Bälle und 2. fängt Bälle und lässt sie verzögert wieder fallen. • übers Kreuz mit zwei Bällen, mit einem Ball • Rhythmus: wirf links, wirf rechts – fang rechts, fang links • jetzt alleine üben • evt. mit drittem Ball • evt. vor einem Pult (für Bewegungsfaule...) 	
5'	Jonglieren mit zwei Bällen Jonglieren zu zweit: miteinander spielen	<p>Jonglieren mit zwei Bällen</p> <ul style="list-style-type: none"> • beide Bälle gleichzeitig hochwerfen und wieder fangen • dito, aber in die Hände klatschen • Bälle im Wechsel hochwerfen • Rechts werfen und mit der rechten Hand an den Kopf fassen, dann den Ball links fangen (nur mit einem Ball) • dito umgekehrt • direkt im Wechsel • jetzt im Wechsel diagonal hochwerfen re, li, fangen, fangen (wieder zwei Bälle) • zwei Bälle in einer Hand jonglieren <p>zu zweit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gegenüberstehen und zwei Bälle zuwerfen • leicht versetzt werfen • beide mit zwei Bällen • werfen und in die Hände klatschen und wieder fangen. 	
5'	Lernzielkontrolle	<p>„Kunststücke“ vorzeigen, zu zweit oder Alleine.</p> <p>kurze Präsentation der eingeübten Stücke</p>	„Bühne“