

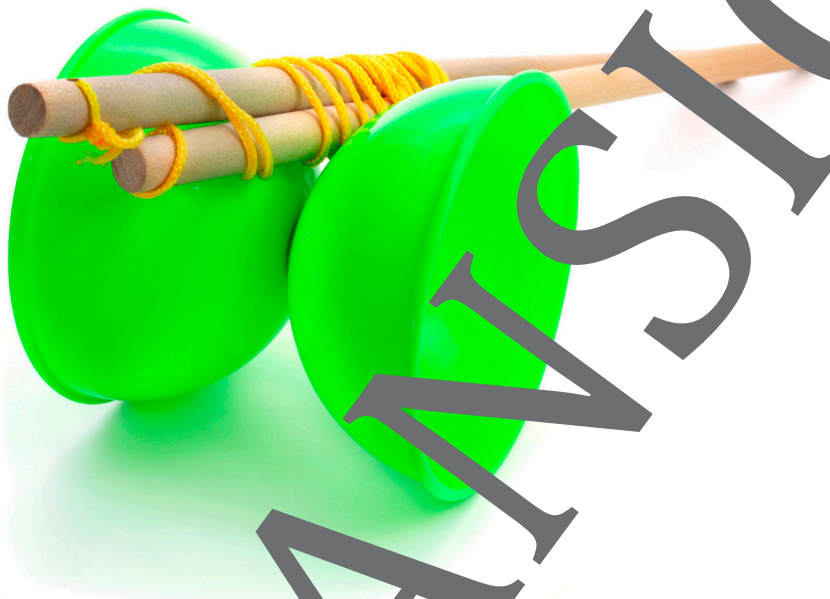
I.A.23

Koordination und Kondition

Drehen, zwirbeln, jonglieren – Diabolo-Jonglage mit zirkuspädagogischem Ansatz

Lisa Schomburg und Dr. Hagen Wulff

Illustrationen: Katharina Friedrich, Bergisch Gladbach



Die Jonglage mit dem Diabolo ist eine Zirkusdisziplin und bietet für den regulären Unterricht, Pausen, Projektwochen, Schulfeste sowie die Freizeitgestaltung viele Anwendungsmöglichkeiten. Das Material bietet großes Potenzial für aktives Üben, Spielen und Ausprobieren. Auch als Ausgleich und zur Entspannung bzw. kognitiven Beschäftigung während eines langen Lerntages ist die Jonglage mit dem Diabolo für Kinder und Jugendliche geeignet.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 1–7

Dauer: ca. 6 Unterrichtsstunden

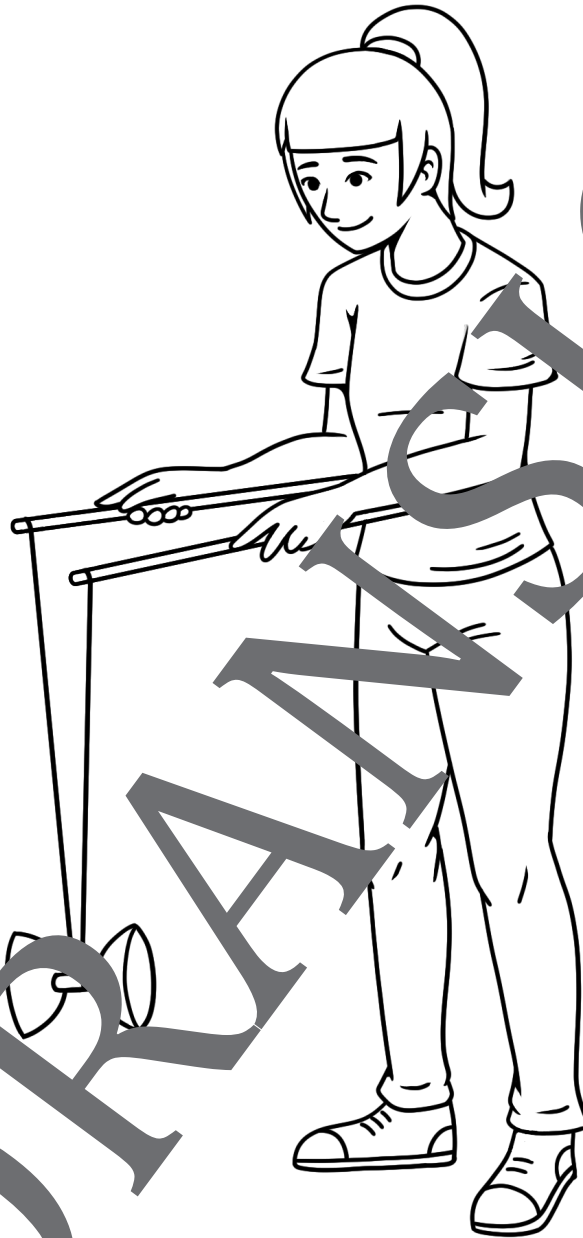
Kompetenzen: Körperwahrnehmung, Konzentration, Geduld und Ausdauer, Rhythmusfähigkeit, Kreativität

Thematische Bereiche: Zirkus, Jonglieren, Diabolo

Medien: Übungskarten, Anleitungen

M 3**Die Grundhaltung****Aufgabe**

Geht zu zweit zusammen. Einer von euch nimmt die Grundhaltung wie auf dem Bild ein, der Partner überprüft. Tauscht dann die Rollen.



- Hüfte und Hände schulterbreit.
- Rechter Winkel in den Ellenbogen.
- Rechter Winkel zwischen den Stäben und der Schnur.

Das Andrehen

M 4

Beschreibung

Lege die Schnur vor dich auf den Boden und lege das Diabolo darauf. Nimm die Grundhaltung ein, während das Diabolo noch auf dem Boden liegt.

Für Rechtshänder: Rolle das Diabolo von rechts nach links über den Boden und hebe es an. Mit der rechten Hand wird nun der Stab immer wieder leicht nach oben gehoben, um die Schwung zu erhalten (Achtung: kleine Bewegungen).

Die Stäbe bleiben immer parallel zum Boden und zueinander sowie im rechten Winkel zum Körper. Die Öffnung des Diabolos zeigt immer zu dir.




Tip: Sollte das nicht der Fall sein, kannst du dich auch mit dem Diabolo drehen.



Dosenwerfen

M 10

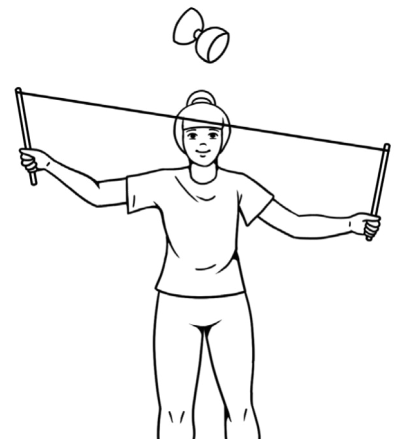
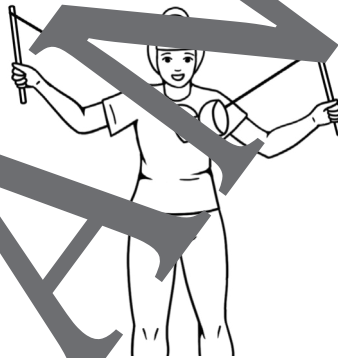
Material	1 Diabolo (ohne Stäbe) pro Kind
Organisation	Aus den Diabolos wird ein Turm wie beim „Dosenwerfen“ gebaut.
Beschreibung	Die Kinder versuchen, aus einiger Entfernung den Turm durch ein fliegendes Diabolo zum Einsturz zu bringen.
 Variation	Der Abstand zum Turm wird vergrößert.

Werfen und Fangen

M 11

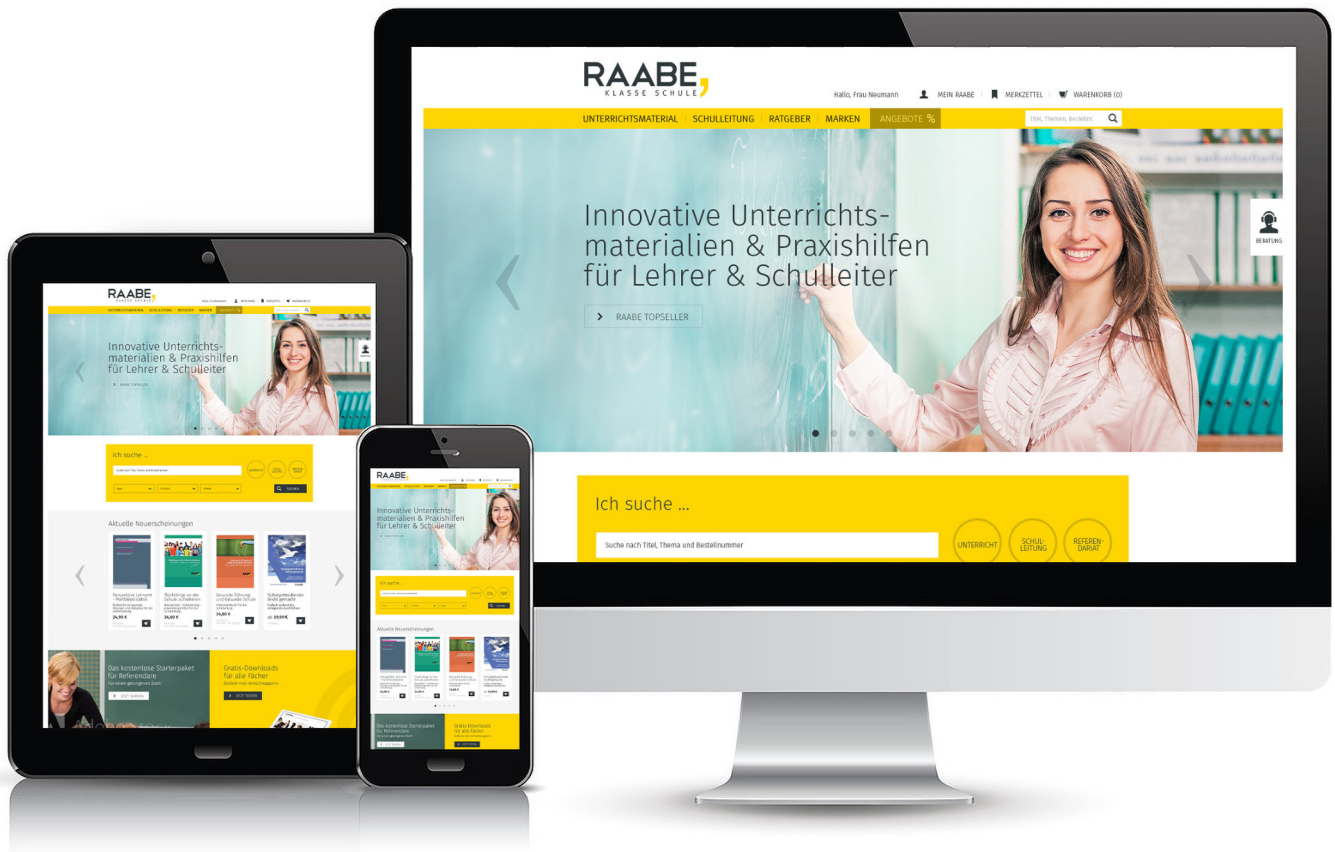
Beschreibung

Treibe das Diabolo an, wie du es bereits gelernt hast. Ziehe dann beide Stäbe auseinander, sodass sich die Schnur zwischen den Stäben spannt. Dadurch wird das Diabolo nach oben katapultiert.



Zum Auffangen zeige mit einem Stab auf die Achse (die Mitte) des fliegenden Diabolos.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de