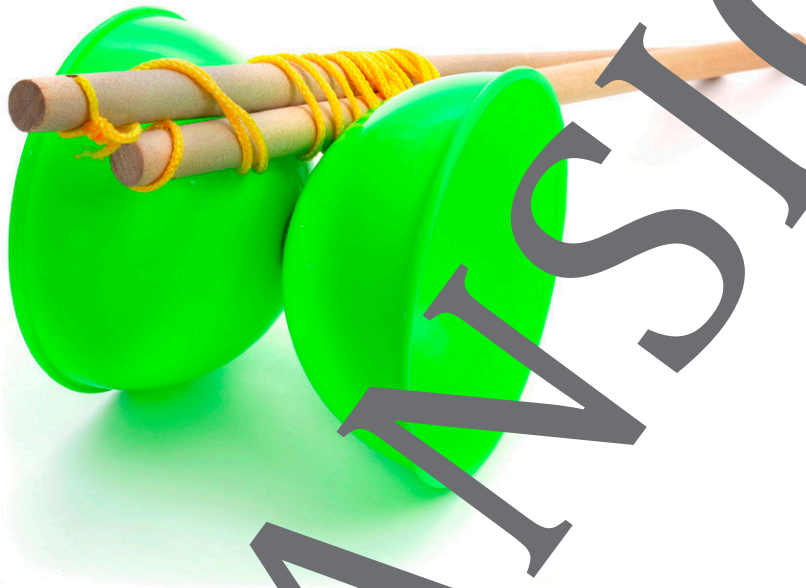


## Grundlegende Bewegungserfahrungen

# Jonglage mit dem Diabolo – Zirkuspädagogik in der Grundschule

Lisa Schomburg und Dr. Hagen Wulff

Illustrationen: Katharina Friedrich



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 Erholung während eines langen Lerntages ist die Jonglage mit dem Diabolo für Grundschul Kinder geeignet.

---

### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufen:** 1 bis 4

**Dauer:** ca. 6 Unterrichtsstunden

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

**Thematische Bereiche:** Zirkus, Jonglieren, Diabolo

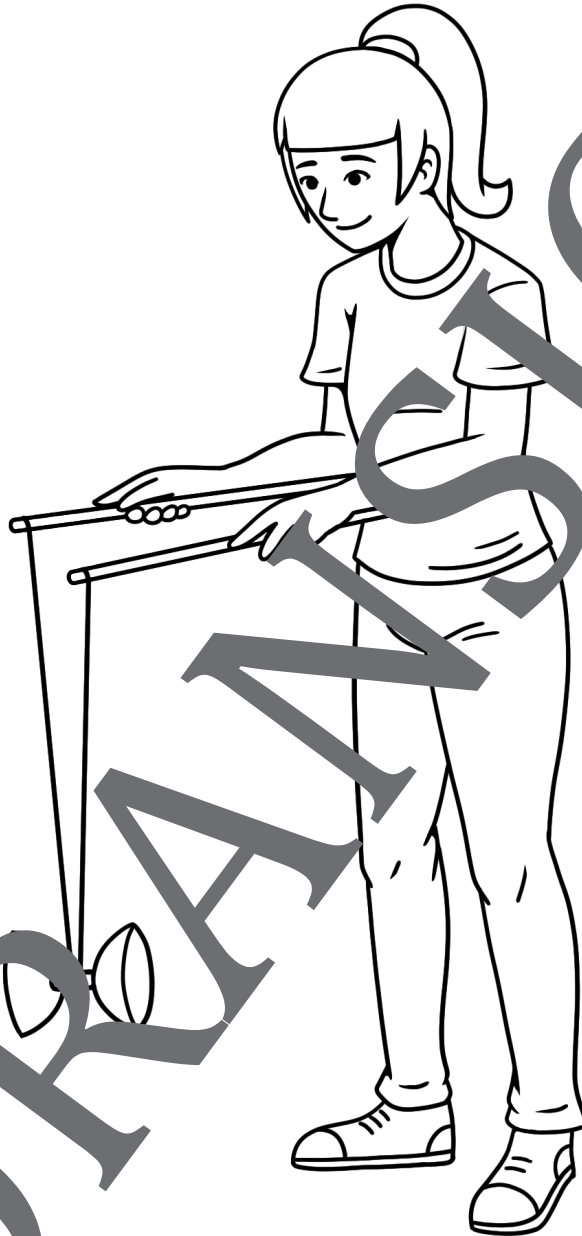
**Materialien:** Übungskarten, Anleitungen

---

## Die Grundhaltung

M 3

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



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

## M 4

## Das Andrehen

**Beschreibung**

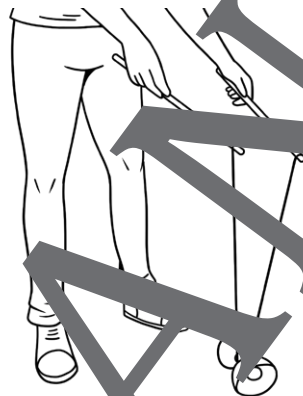
Lege die Schnur vor dich auf den Boden und lege das Diabolo darauf, um die Grundhaltung ein, während das Diabolo noch auf dem Boden liegt.

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 den 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.



**Tipp:** Sollte das nicht der Fall sein, kannst du dich auch mit dem Diabolo mitdrehen.



## M 7

## Verbessern des Andrehens

**Fehler 1:** Das Diabolo dreht sich spontan in der Schnur ein.



Die Öffnung muss zum Jongleur zeigen. Wenn nicht, dreht sich das Diabolo mit der Schnur mit dem Diabolo mit.

**Fehler 2:** Das Diabolo „eiert“ sofort und hüpfert von der Schnur.



Die Bewegung wird zu hektisch ausgeführt und es wird zu wenig Kontakt zur Schnur gehalten.

**Fehler 3:** Das Diabolo „eiert“ und verdreht sich in der Schnur.

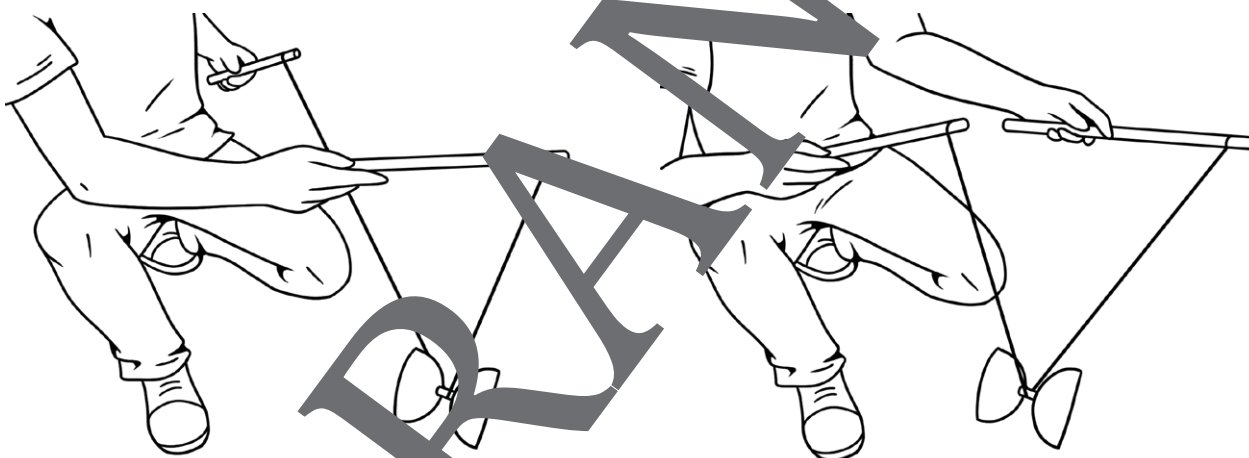


Das Diabolo hat zu wenig Schwung und muss stärker angetrieben werden.

**Fehler 4:** Das Diabolo kippt aus der horizontalen Position heraus.



Die nicht antreibende Hand wird nach vorn oder hinten bewegt (entgegen der Kipprichtung). So wird das Diabolo in die richtige Position gedrückt:

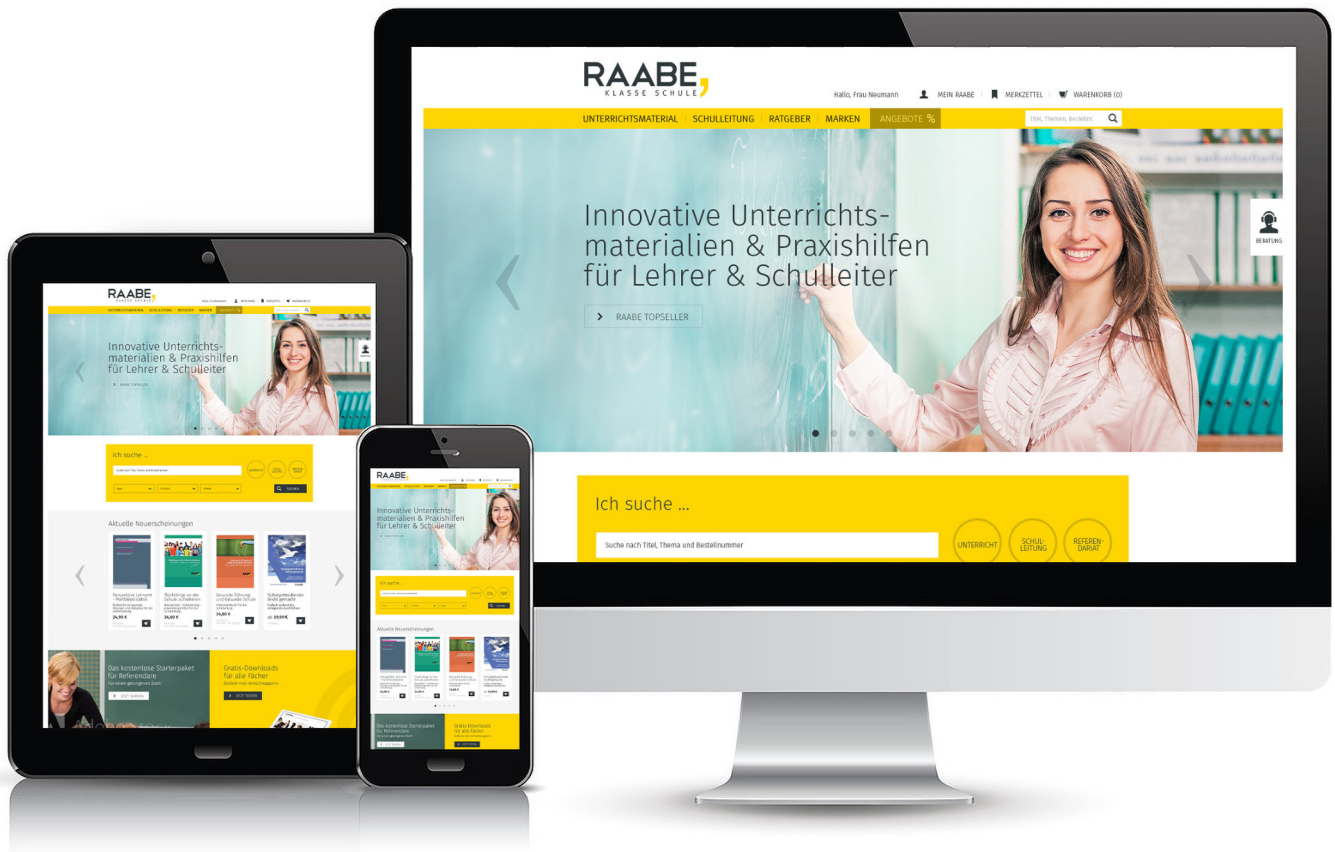


**Fehler 5:** Das Diabolo bekommt trotz Antreibens zu wenig Schwung, da sich beide Hände bewegen.



Darauf achten, dass die Grundposition eingehalten wird und nur eine Hand antreibt. Die zweite Hand bleibt möglichst still.

## 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](http://www.raabe.de)**