


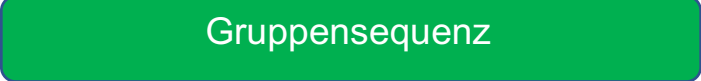
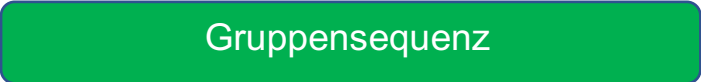



Baukastensystem Jonglage-Lektion

Das Baukastensystem funktioniert wie folgt: Übernehmen Sie den Lektionsaufbau und fügen Sie Übungen nach Ihren Schwerpunkten ein.

Aufbau einer Lektion

Zeit	Inhalt
Einstieg	
Input	 → erfolgt in der Gruppe oder individuell → Beim Einbauen von Technikelementen: Gemeinsame Einführung, dann im Hauptteil individuelle Inputs geben.
Hauptteil	 und/oder 
Schluss	 und/oder 

Baukasten für die Lektion

Einzelsequenz – Inputs

Tasks

- Raum
- Ebene
- Tempo
- Rhythmus
- Präsenz
- Körpereinsatz

Technik

- 1-Ball-Jonglage
- 2-Ball-Vorübungen
- 2-Ball-Kaskade
- 3-Ball-Kaskade
- 3-Ball-Tricks

Gruppensequenz

Einstieg

- Warm-Up-Übungen
- Ballgewöhnung
- Ball im Kreis
- Ball in einer Linie
- «Ich packe in den Koffer...»

Hauptteil

- Partnerübungen: Passing
- PA: Sequenz von 5 Elementen erfinden
- GA: Sequenz von 5 Elementen erfinden, Positionen der Personen verändern

Abschluss

- «Ich packe in den Koffer...»
- Ball im Kreis
- Ball in einer Linie

Präsentationsmöglichkeiten

Einstieg

- Im Kreis: Ein Trick aus der letzten Lektion präsentieren

Hauptteil

- Präsentation eines Tricks
- Präsentation einer Sequenz

Abschluss

- Präsentation eines Tricks
- Präsentation einer Sequenz