



Aufbau 3-Ball-Kaskade

Grundsätze für das Erlernen der 3-Ball-Kaskade

Als Lehrperson sind gewisse Grundsätze für das Erlernen der 3-Ball-Kaskade zentral, welche auch die Schülerinnen und Schüler (SuS) beim Jonglieren unterstützen können. Wichtig ist, dass beim Jonglieren alle **koordinativen Fähigkeiten** gefördert werden. Das ist auch eine zusätzliche Schwierigkeit, da nicht nur eine Fähigkeit im Fokus steht.

Damit eine Person die 3-Ball-Kaskade erlernen kann, spielt auch ihre **persönliche Einstellung** eine grosse Rolle. Wenn ich mir einrede, ich kann das Jonglieren sowieso nicht, wird es auch nicht funktionieren und die Schwierigkeit besteht nicht beim Jonglieren selber, sondern bei der Einstellung der jeweiligen Person (vgl. Interview B2).

Jongliertechnisch ist zentral, das **Muster**, welches die Jonglierbälle verfolgen zu **erkennen** und zu **begreifen** (vgl. Interview B2). Das Muster für das Erlernen der 3-Ball-Kaskade ist die liegende Acht, welche nicht mit einem Bogen beschrieben werden kann. Unterhalb ist der Unterschied erklärt. Verschieden farbige Bälle können zum Verständnis des Musters beitragen (vgl. Interview B1).



Bogen: Ball wird aussen abgeworfen und gefangen. Keine fließende Bewegung.



Liegende Acht: Ball wird in der Körpermitte abgeworfen und aussen gefangen. Es entsteht eine fließende Bewegung.

Wenn **tief jongliert** wird, wird die Jonglage schneller, aber auch einfacher zu fangen. Während bei einer **hohen Jonglage**, die Jonglage langsam wird, es aber viel schwieriger ist schön und präzise zu werfen. Zu Beginn ist ideal zirka bis Kopfhöhe / Augenhöhe zu werfen (vgl. Interview B2).

Es ist wichtig die Bälle immer wieder zu **kontrollieren**. Wenn Bälle auf den Boden fallen, soll das Muster kleiner jongliert werden. Dabei ist es besser ein einfacheres Muster auf verschiedenen Höhen zu üben, als ein schwieriges Muster, bei welchem der Ball immer auf



den Boden fällt. Ist eine Übung **zu schwierig**, muss der vorangehende Schritt nochmals trainiert werden.

Lektionsübersicht

Das Jonglieren sollte regelmässig während kurzen Sequenzen (15 – 30 Minuten) trainiert werden. Der dritte Ball steht dabei erst gegen Ende der Unterrichtseinheit im Zentrum.

Weitere Informationen zum Lektionsaufbau entnehmen Sie der Website:

<https://www.kreativjonglieren.ch/unterrichtsgestaltung/>



Aufbau der Übungen zum Erlernen der 3-Ball-Kaskade

1-Ball-Jonglage

Grundwurf

- Muster: liegende Acht
- Abwurf: Ball in der Mitte des Körpers auf Bauchhöhe abwerfen
- Fangen: neben dem Körper den Ball abfedern und Bewegung mit dem Ball in der Hand zur Körpermitte fortsetzen (vgl. Eberherr & Loeffl 2013, S.76)
- Der Ball fliegt in einer Ebene (Bild rechts) = Ball nicht nach vorne oder hinten werfen (vgl. Finnigan 1988, S. 33-34)
- Wurfhöhe: Augenhöhe (vgl. Wilkens 1994, S. 14)



Grundwurf: Jonglieren in einer Ebene (eigene Darstellung)

Wichtig: Der Ball wird zur Hand geworfen! Die Hand geht nicht zum Ball (vgl. Wilkens 1994, S. 14)

Der Grundwurf ist für die 3-Ball-Kaskade zentral, weshalb genügend Zeit investiert werden soll. Der Grundwurf muss fließend ausgeführt werden können und die Flugkurven aus der linken und rechten Hand sollten ähnlich verlaufen.

Erweiterung Grundwurf

- Grundwurf im Raum: links, rechts vom Körper jonglieren, auf dem Boden liegend etc.
- Grundwurf in der Höhe verändern: tief oder hoch jonglieren, dabei immer wieder auf die Starthöhe zurückkehren und den Ball kontrollieren.

Diese Übungen helfen, damit der Ball später besser korrigiert werden kann.

- Aktion einbauen: Ball aufwerfen – Aktion ausführen – Ball in der anderen Hand fangen (vgl. Interview B9). Eine Aktion kann sein
 - Klatschen (1x, 2x, mehrere Male)
 - Boden berühren
 - Halbe/ganze Drehung



2-Ball-Jonglage

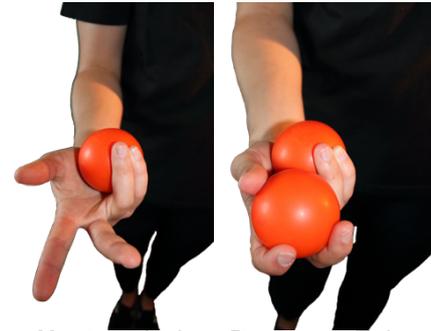
Die 2-Ball-Jonglage stellt den «Knackpunkt» für die 3-Ball-Jonglage dar (vgl. Wilkens 1994, S. 14)

3-0-3-Siteswap

2 Bälle befinden sich in einer Hand (vgl. Interview B9). Mit dem «Nest» kann der zweite Ball gehalten werden (vgl. Finnigan 1988, S. 35). Einen Ball nach dem anderen in die andere Hand werfen. Dabei folgen die Bälle immer noch dem Muster einer liegenden Acht. Langsam beginnen und mit der Zeit flüssiger werden.

3 Würfe: Start ist wie oben beschrieben, wenn der zweite Ball sich am höchsten Punkt befindet wird nun der erste Ball unter dem zweiten Ball zurück in die Starthand geworfen.

Die Wurfzahl kann danach beliebig gesteigert werden. **Diese Übung ist ideal, um die «Killer-Übung» abzutrainieren** (vgl. Interview B9).



Nest: zwischen Daumen-, Zeige- und Mittelfinger (eigene Darstellung)

3-3-0-Siteswap oder 2-Ball-Kaskade

In jeder Hand befindet sich ein Ball. Der erste Ball wird in der Mitte des Körpers abgeworfen und verfolgt wieder das Muster einer liegenden Acht. Sobald der erste Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wird der zweite Ball in der Mitte des Körpers abgeworfen. Dadurch fliegt der zweite Ball unter dem ersten Ball durch. Der erste Ball wird gefangen und zum Schluss wird der zweite Ball gefangen (vgl. Wilkens 1994, S. 14-15).

Die Bälle landen nacheinander und wechseln dabei die Seite (vgl. Eberherr & Loeffl 2013, S. 77). Der Blick richtet sich zum Scheitelpunkt der Bälle (vgl. Wilkens 1994, S. 15). Es kann unterstützend sein, wenn der Rhythmus laut mitgezählt wird (Finnigan 1988, S. 35-36).

Übungsaufbau:

1. Bälle dropen = fallen lassen: Konzentration liegt vorerst auf dem Werfen und dem richtigen Abwurfzeitpunkt des zweiten Balles. Die Bälle fliegen gleich hoch und liegen auf dem Boden auf gleicher Höhe (=Ebene). Diese Übung ist ideal mit *Beanbags*.
2. Starthand während der 1. Übung jedesmal wechseln.
3. Fangen: Jetzt wird die Konzentration auf das Fangen gelegt (vgl. Interview B9).





2 Bälle in einer Hand

Diese Übung dient als Erweiterung, ist aber nicht zwingend notwendig. Die Bälle werden im «Nest» gehalten. Der erste Ball wird so abgeworfen, dass er einen kleinen Bogen nach aussen macht. Der zweite Ball wird wieder, sobald der erste Ball am höchsten Punkt ist, abgeworfen. Zu Beginn nur einen oder zwei Würfe ausführen und dann die Wurfzahl steigern. **Diese Übung ist ideal, um die schwächere Hand zu stärken. Sie eignet sich auch, um zwei Bälle in einer Hand fangen zu können.**

Wichtig zu wissen: Der Rhythmus ist bei dieser Übung viel schneller als bei den vorangehenden Übungen (vgl. Interview B9).

3-Ball-Jonglage

[32]33-Siteswap

Zwei Bälle befinden sich in der Starthand, während sich ein Ball in der anderen Hand befindet. Es wird mit der Hand, welche 2 Bälle besitzt, gestartet. Der erste Ball wird von einer in die andere Hand geworfen. Nun wird mit der gleichen Hand (und zweitem Ball) ein *Self* geworfen, welcher in der gleichen Hand (Starthand) gefangen wird. Jetzt wird auf der anderen Seite gestartet und die Übung wiederholt (vgl. Interview B9).

Diese Übung dient als Vorübung zur 3-Ball-Kaskade.

3-Ball-Kaskade

Das Muster verfolgt wie bei der 1-Ball- und 2-Ball-Jonglage, eine liegende Acht. Gestartet wird in der einen Hand mit zwei Bällen und in der anderen Hand mit einem Ball (vgl. Eberherr & Loeffl 2013, S. 78).

Ablauf:

- Start mit der Hand, in welcher 2 Bälle liegen, vorderer Ball in der Körpermitte loswerfen
- 2. Ball (aus zweiter Hand) wie bei der 2-Ball-Kaskade unter dem ersten durchwerfen
- 3. Ball unter dem zweiten durchwerfen (vgl. Eberherr & Loeffl 2013, S. 78)

Der nächste Ball wird immer dann abgeworfen, wenn sich der fliegende Ball am höchsten Punkt befindet.

Übungsaufbau:

- Mit 3 Würfen (= jeder Ball einmal) beginnen und die Bälle kontrolliert fangen.
- Schrittweise steigern: 4 Würfe, 5 Würfe etc. (vgl. Interview B9)

Nur so oft werfen, wie auch wieder gefangen werden kann (vgl. Wilkens 1994, S. 19). Helfen kann, wenn laut mitgezählt wird (vgl. Eberherr & Loeffl 2013, S. 79).





Schwierigkeiten & Tipps

Schwierigkeiten & Tipps	
Allgemein	
<p>Innere Blockade <i>siehe auch «persönliche Einstellung» S. 1</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wichtig genügend lange an Übungen zu bleiben, welche beherrscht werden, damit beim Übergang zur nächsten Übung weniger Misserfolge entstehen.
<p>Stress während dem Jonglieren <i>Oftmals entsteht dies bei der 3-Ball-Kaskade. Durch Stress werden die Bälle nicht mehr richtig abgeworfen, Bälle machen eine andere Flugbahn und sind schwieriger zu fangen.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-Ball-Übung: Aktion einbauen (siehe S. 2) → dadurch wird erreicht, dass man merkt, dass zwischen dem Werfen und Fangen viel Zeit besteht und die Hände währenddessen nicht blockiert sind (vgl. Interview B2) • Vorstellung aufbauen, dass das Fangen des Balles bereits der Beginn des neuen Wurfes ist. → Übung: Follow the line (siehe keine fließende Jonglage)
<p>Keine fließende Jonglage <i>Übung wird beherrscht, aber noch nicht fließend und die jonglierende Person geht bereits zur nächsten Übung. Wenn mehrere Bälle dazukommen, führt dies wieder zu Stress.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fließende Jonglage wird erreicht, wenn begriffen wird, dass das Fangen bereits wieder der Anfang des nächsten Wurfes darstellt. • Follow the line: Übung zur Flugbahn des Balles. Die Flugbahn des Balles wird, sobald der Ball in der Hand ist, weitergeführt. Die Übung kann auch in der Gruppe und mit Einbezug des ganzen Raumes durchgeführt werden. z.B. Ball kommt und Hand geht mit Ball fasst bis zum Boden, bevor der Fluss für den neuen Abwurf genutzt wird.
<p>Blickrichtung <i>Bei einem Ball wird der Ball mit dem Blick verfolgt. Bei 2 oder 3 Bällen ist das nicht mehr gleich möglich. Es fehlt die Zeit.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Blick zum Scheitelpunkt der Jonglierbälle.
1-Ball-Tricks	
<p>Hand geht zum Fangen nach oben <i>Flugbahn und Flugzeit werden verkürzt, was zu Zeitproblemen führt</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nochmals liegende Acht mit einem Ball üben und darauf achten, dass die Hände auf Tailenhöhe bleiben. • Coach kann der jonglierenden Person während dem Jonglieren die Ellbogen (von hinten) an die



	<p>Taille halten = anderes Extrem. Übung 2-3x so ausführen. Ziel ist danach das Mittelmass zu finden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präzisionsübung: Ball fliegt zur Hand. Die Hand darf nicht bewegt werden, während der Ball aus der anderen Hand genau an diesen Ort fliegen muss.
<p>Bälle fliegen nach vorne <i>Führt dazu, dass sich jonglierende Person nach vorne bewegt. Die Hand bewegt sich somit zum Fangen nach vorne anstatt auf die Seite.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Liegende Acht mit einem Ball üben: Bewusstes Werfen auf die Seite antrainieren. • Üben vor einer Wand: Somit kann sich die jonglierende Person die senkrechte Ebene vor sich besser vorstellen. <p>Achtung: nie auf einer schrägen Ebene das Jonglieren üben, da damit genau das Werfen nach vorne geübt wird.</p>
<p>2-Ball-Jonglage</p>	
<p>Killer-Übung <i>Der erste Ball wird abgeworfen. Die jonglierende Person bekommt Panik, da sie zum Fangen die zweite Hand freimachen muss. Der Ball wird anstatt ihn zu werfen, einfach in die andere Hand übergeben.</i></p>	<p>Diese Schwierigkeit, heisst Killer-Übung, da die jonglierende Person einen anderen Bewegungsablauf einübt, als für die 3-Ball-Kaskade notwendig ist. Das wieder Abtrainieren wird dann oft zu einer Herausforderung.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung Wand: Die jonglierende Person stellt sich vor, dass zwischen den Händen bis zu ihrem Hals eine Wand ist und die Bälle nur über die Wand zur anderen Hand gelangen können. Es ist auch möglich einen Karton hinzuhalten. • Übung 3-0-3: Die Übung 3-0-3 eignet sich, um die Killer-Übung abzutrainieren. Dadurch, dass die Bälle nacheinander fliegen, muss zu Beginn keine Hand freigemacht werden. Es werden beide Bälle geworfen und das Übergeben abtrainiert.
<p>Schwierigkeiten mit dem Fangen <i>Oftmals entsteht durch mehrere Bälle auch Stress.</i></p>	<p>Es hilft, wenn zu Beginn der 2-Ball-Kaskade der Fokus nur auf dem Werfen und erst später auf dem Fangen liegt.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Präzise Werfen: Richtige Wurfabfolge einüben, Bälle fallen lassen (dropen). Die Bälle sollten dabei auf einer Linie zu liegen kommen (siehe auch Video «Aufbau 3-Ball-Kaskade»).



	<p>2. Fokus Fangen: Wenn der Wurf präzise ist, erleichtert es das Fangen. Die Konzentration kann jetzt vom Werfen auf das Fangen gelegt werden.</p> <p>Grundsätzlich geschieht das Fangen des ersten Balles unbewusst, während dann die Aufmerksamkeit bereits zum neuen Ball gelenkt wird.</p>
<p>Unregelmässigkeit im Muster <i>Vielfach wird der erste Ball hoch und der zweite sehr tief geworfen. Somit ist das Muster nicht mehr ganz erkennbar. Oder das Timing stimmt nicht und die Bälle werden gleichzeitig gefangen.</i></p>	<p>Wenn ein weiterer Ball dazukommen würde, stellt dies ein Problem dar. Oftmals ist das Problem auch einseitig, da ist es wichtig, als Lehrperson die Seite zu erkennen, damit die SuS gezielt die schwächere Hand trainieren können.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laut Mitsprechen: Werfen – Werfen – Fangen – Fangen • Übung 3-0-3 beidseitig und gleichmässig einüben • 2-Bälle in einer Hand: schwächere Hand trainieren
<p>Bälle fliegen nach vorne <i>Siehe S. 7</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wieder mit einem Ball üben
3-Ball-Jonglage	
<p>zu spätes Abwerfen <i>Die Austausch der Bälle werden dadurch schneller und hektischer.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Abwerfen, wenn der erste Ball seinen höchsten Punkt erreicht hat. Das Muster wird langsamer und flüssiger.
<p>Bälle fliegen nach vorne <i>Siehe S. 7</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wieder mit einem Ball üben

Quellen:

Interviews B1, B2, B9

Eberherr, Stefan; Loeffl, Thomas (2013). *Das grosse Limpert-Buch der Zirkuskünste und Akrobatik. Ein umfassendes Praxisbuch für Schule und Verein.* Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.

Finnigan, Dave (1988). *Alles über die Kunst des Jonglierens* (deutsche Ausgabe). Köln: DuMont Buchverlag.

Wilkins, Andreas (1994). *Einfach aus der Luft gegriffen. Ein Jonglierkurs.* München: Humboldt Taschenbuchverlag Jacobi KG.