



Mario Filzi

Jonglierpädagoge, Potentialorientiertes Coaching (ZIST), RMP-Master



FILZIS FUN GAMES

In diesem Arbeitskreis werden viele Übungen vorgestellt, die wir von Filzis Jonglerie bei unseren Jonglierkursen und Seminaren verwenden. Ihnen allen ist gemein, dass **keinerlei Vorkenntnisse nötig sind**, sie recht rasch erlernbar sind und viel Spaß machen.

- Daher eignen sich die Übungen nicht nur für allgemeine Koordinationsschulung, sondern auch für die **Arbeit mit Kindern, Senioren und in therapeutischen Bereichen**.
- Die meisten Übungen werden zu zweit oder gemeinsam in der Gruppe durchgeführt.
- Wir beschränken uns auf die Requisiten Tücher und Bälle. (Die Bälle sind weiche Jonglierbälle, sogenannte „Beanbags“; es können aber alle Bälle verwendet werden, die gut in einer Hand zu halten sind.)

Vor der Beschreibung einiger Übungen, hier noch eine kurze Information zu den **fördernden Aspekten des Jonglierens**:

Allgemeine Aspekte:

Jonglieren lehrt Lernen, Kompliziertes zu vereinfachen, fördert Geschicklichkeit, kann sowohl alleine als auch mit anderen praktiziert werden, ist nicht teuer, kann fast überall gemacht werden, ist nicht geschlechtsspezifisch, schult das pädagogische Talent, fördert soziale Kontakte...

Physische Aspekte:

Jonglieren verbessert die Augen-Hand Koordination, regt den Blutkreislauf an, schult das periphere Sehen, fördert Kondition, ist aktive Entspannung, stärkt das Körpergefühl, verbessert die Grob- und Feinmotorik, regt das Gehirn an (Überkreuzbewegung) und fördert die Produktion von Dopamin (Prophylaxe betreffend Stress, Burnout und Depression),...

Mentale Aspekte:

Jonglieren kann helfen Ordnung ins Chaos zu bringen, es ist eine Technik, um bewusst in der Gegenwart – im Hier und Jetzt – zu sein, man übt Selbstreflexion und lernt, produktiv mit Fehlern umzugehen, es fördert Ausdauer und Disziplin sowie eine optimistische Grundeinstellung.

Jonglieren lehrt, Blockaden zu überwinden und bringt persönliche Erfolgserlebnisse, macht das „Flow-Erlebnis“ erfahrbar, fördert das Rhythmusgefühl, schafft positive Referenzerlebnisse (ich kann das schaffen!), lehrt Geduld mit sich, aber auch mit anderen, ist ungefährlich und aggressionsfrei.

Wir wollen diese fördernden Aspekte- in spielerischer Form- auch all jenen zugänglich machen, die (noch) nicht die Kunst der Jonglage beherrschen.

BEGRIFFS-DEFINITIONEN

- **Pass:** Ein „Pass“ ist ein Wurf, der von einer anderen Person gefangen wird. Bei den nachstehenden Übungen wird oft, anstelle eines Wurfes, eine Übergabe von Hand zu Hand gemacht.
- **Self:** Ein „Self“ ist ein Wurf, der von der selben Person gefangen wird, die auch geworfen hat. Bei den nachstehenden Übungen wird oft, anstelle eines Wurfes, eine Übergabe von Hand zu Hand gemacht.
- **Säule:** senkrechter Wurf
- **Kaskade:** Wurf von einer Hand zur anderen
- **Krallen:** das Requisit wird von oben gefangen (Handrücken weist nach oben)

GRUPPENÜBUNGEN MIT TÜCHER

AUFSTELLUNG

Alle Personen stehen im Kreis, Blick in Richtung Kreiszentrum. Der Abstand zwischen den Personen ist klein (max. 50cm). Jede Person hat in jeder Hand ein Tuch. Vorteilhaft ist es, wenn die Tücher einer Person dieselbe Farbe haben und diese sich von den Farben, der angrenzenden Personen unterscheiden. Tücher werden immer mit dem Handrücken nach oben geworfen und auch gefangen (Krallen).

ÜBUNGEN

■ **Tücherwanderung im Kreis, Vorübung 1**

Alle heben die Hände. Mit einem gemeinsamen Kommando (z.B. „und hepp!“) werden die Arme gesenkt, beide Tücher nach links geworfen und sofort jene gefangen, die von der Person rechts stehend geworfen wurden. Diese Übung wiederholt man so oft, bis sie ohne Probleme gelingt. Dann wird die Wurfrichtung gewechselt.

■ **Tücherwanderung im Kreis, 3 x 1 Personen**

Nun wird bei gemeinsamen Kommando dreimal nach links geworfen und dreimal nach rechts. Wenn das ohne Fehler klappt, hat jede Person wieder die Tücher zurückbekommen.

Wichtig ist, dass alle gemeinsam den Rhythmus machen.

■ **Tücherwanderung im Kreis, Vorübung 2**

Wieder werden beide Tücher einmal nach links geworfen, diesmal aber nicht eine Person nach links, sondern eine Hand nach links. Das bedeutet, dass das Tuch meiner linken Hand von der rechten Hand der Person links stehend gefangen wird, das Tuch meiner rechten Hand wird von meiner linken Hand gefangen und meine rechte Hand fängt das Tuch aus der linken Hand der Person rechts stehend.

Ja, das klingt furchtbar kompliziert, ist aber einfach super.

Wenn man das in die eine Richtung geschafft hat, dann probiert man es auch in die andere Richtung.

■ **Tücherwanderung im Kreis 3 x 1 Hand**

Nun wird bei gemeinsamen Kommando dreimal (eine Hand) nach links geworfen und dreimal nach rechts. Wenn das ohne Fehler klappt, hat jede Person wieder die Tücher zurückbekommen.

Wichtig ist, dass alle gemeinsam den Rhythmus machen.

■ Tücherwanderung im Kreis 3 x 1 Person, 3 x 1 Hand

Nun kann man den ganzen Ablauf probieren. Dabei ist wieder der gemeinsame Rhythmus sehr wichtig. Man beginnt die Tücher 3x um eine Person nach links und dann 3x um eine Person nach rechts zu werfen. Ohne den Rhythmus zu unterbrechen, wird 3x eine Hand nach links und 3x eine Hand nach rechts geworfen.

Wenn alles klappt, hat man wieder dieselben Tücher wie am Anfang in Händen.

Tipp: Ein Tuch, oder auch mehrere Ersatztücher, kann man ja für den Notfall einstecken!

VARIATIONEN

Variation: Personen-Wanderung im Kreis mit Tüchern

Bei dieser Übung werden die Tücher immer als Säulen geworfen (senkrechte Würfe).

Nun sind es die Personen, die nach dem Werfen einen Schritt in eine Richtung gehen und dann die Tücher fangen, die von der benachbarten Person geworfen wurden. Bei dieser Übung können die Personen z.B. auch mit dem Rücken zum Kreiszentrum stehen. Wieder kann, nach einer bestimmten Anzahl an Würfen, ein Richtungswechsel erfolgen. Da man mit dem Rücken zum Kreiszentrum stehend weniger Übersicht hat, ist das gemeinsame Kommando besonders wichtig!

Variation: Personen-Wanderung in einer Linie mit Tüchern

Die Anzahl der Personen in der Linie kann erhöht werden, aber für den Beginn sind max. 5 Personen empfehlenswert.

Wieder werden die Tücher aus beiden Händen als Säulen geworfen und alle gehen nach dem Abwurf nach rechts. Die Person, die ganz rechts steht, muss nach dem Werfen sofort hinter der Linie zum Anfang sprinten, um dort die Tücher zu fangen.

Wieder ist der gemeinsame Rhythmus besonders wichtig und ebenso das hohe Werfen der Tücher.

Variation: Personen-Wanderung in zwei Linien mit Tüchern

Die Personen stehen in zwei Linien Rücken an Rücken. Wieder werden mit jeder Hand gleichzeitig Tücher als Säulen geworfen und alle gehen einen Schritt nach rechts, um die Tücher zu fangen, die von der Person rechts von einem geworfen wurden.

Diejenigen, die am Ende der Linie stehen, müssen in die andere Linie wechseln, also eine halbe Umdrehung machen, um dann die Tücher zu fangen. Selbstverständlich kann man, nach einer vorher bestimmten Anzahl von Würfen, die Richtung wechseln.

Gemeinsamer Rhythmus ist wichtig!

A4

B22

ÜBUNGEN MIT BÄLLEN

■ Ich & Du im Kreis

Mindestens 12 Personen; je mehr, desto besser.

Alle Personen bilden einen Kreis und stehen dabei sehr eng nebeneinander. Alle haben einen Ball in der linken Hand. Bei einem lauten, gemeinsamen „ICH“ wird ein Self gemacht (Übergabe von der linken in die rechte Hand), bei „DU“ wird der Ball von der rechten in die linke Hand der übernächsten Person (gegen den Uhrzeigersinn) übergeben.

Gleichzeitig empfängt man in der linken Hand einen Ball. Die gebenden Arme sind immer über den empfangenden.

Natürlich kann man das in beide Richtungen und auch mit Richtungswechsel machen.

Wieder einmal ist der gemeinsame Rhythmus ganz wichtig!

■ Ein-Ball Choreo

Diese kleine Wurfabfolge ist eine wunderbare Gruppenübung und macht viel Freude.

Dabei erlernt man gleich ein paar wichtige Basis-Wurftechniken und hat die Möglichkeit, selbst neue Ideen und Erweiterungen einzubringen.

Die Choreographie besteht aus **2 x 8 Schlägen**. Es ist sinnvoll, zuerst die ersten 8 Schläge zu erlernen, dann die zweiten. Zum Schluss wird alles im Durchlauf jongliert.

Alle Personen stehen im Kreis, dicht nebeneinander mit einem Ball in der linken Hand.

1. Teil:

Schläge 1-2: Säule werfen, fangen

Schläge 3-4: Kaskade werfen, fangen

Schläge 5-6: 2 x mit der linken Hand auf linken Oberschenkel klopfen

Schläge 7-8: Unterarmwurf (rechte Hand führt den Ball unter den linken Arm auf die linke Körperseite und wirft eine Säule, die von der linken Hand gefangen wird)

2. Teil:

Ball in der linken Hand.

Schläge 1-2: Kaskade werfen, krallen am höchsten Punkt der Flugkurve

Schläge 3-4: 1 x mit der linken Hand auf linken Oberschenkel klopfen, Ball von rechts nach links übergeben

Schläge 5-6: Unterarmwurf mit linker Hand, rechte Hand fängt

Schläge 7-8: Säule aus rechter Hand, linke Hand fängt den Ball von der Person links stehend

VARIATIONEN

Variation 1:

„Bruder Jakob“ gemeinsam singen und den Bewegungsrhythmus mit dem Gesang verbinden. Fortgeschrittene können dann versuchen, einen Kanon anzustimmen.

Variation 2:

Die ganze Abfolge einmal durchmachen, beim zweiten Durchlauf beim Schlag 7 des 2. Teils eine 180 Grad Drehung (nach rechts) machen und die selbst geworfene Säule mit der linken Hand fangen. Dann stehen alle Personen mit dem Rücken zum Kreiszentrum. Wieder wird ein Durchlauf der beiden Teile ganz normal geworfen (die 2. 7 ist wieder ein Pass). Beim zweiten Durchlauf wird unter der 2. 7 wieder die Drehung gemacht. Stellung wieder wie am Anfang. (Variation 1 & 2 dürfen auch kombiniert werden...)

■ Der 5er-Stern

Aufstellung

5 Personen stehen in einem engen Kreis. Jede Person hat 2 Personen vis-a-vis stehen und einen Ball in der linken Hand. Die Passes (Ballübergabe) erfolgen immer mit der rechten Hand in die linke Hand der empfangenden Person.

Wichtig: Positionierung an den Ecken eines regelmäßigen Fünfecks!

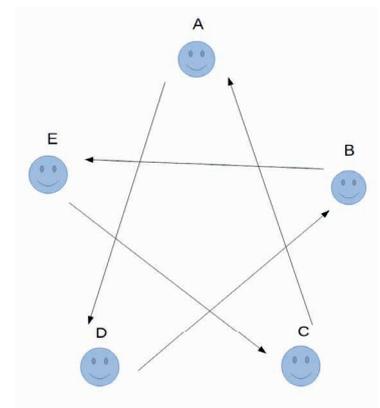
Vor dem Beginn der Übung zeigt jede Person, wohin sie übergeben wird und woher die Passes kommen. Dazu streckt man die Arme aus und zeigt auf die betreffenden Personen. (siehe Grafik)

Man beginnt mit dem Self und übergibt den Ball in die rechte Hand. Dazu sagt man „Self“ oder „Ich“ oder irgendetwas anderes, nur sollte man sich vorher darauf einigen. Bei „Pass“ oder „Du“ etc. wird der Ball aus der rechten in die linke Hand der rechts gegenüberstehenden Person gegeben.

Rhythmus: Lautes Mitzählen hilft, den gemeinsamen Rhythmus zu finden und zu halten.

Variation:

Gleiches Muster in anderer Richtung. Nun macht die rechte Hand die Selfs in die linke und diese macht die Passes in die rechte Hand der links gegenüberstehenden Person.



Der Stern im Walzer

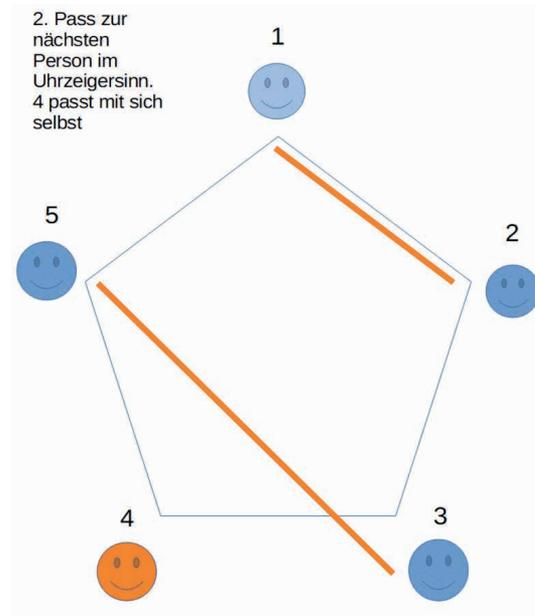
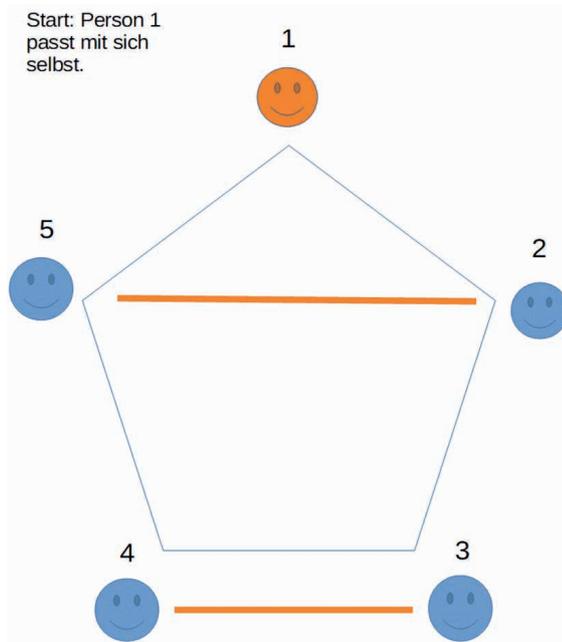
Gleiche Aufstellung wie beim 5er-Stern. Ein Ball in der rechten Hand. Man beginnt mit zwei Selfs und übergibt den Ball wie in der Vorübung beschrieben. Dann kommen wieder zwei Selfs, diesmal mit der linken Hand beginnend und die Übergabe erfolgt mit der linken Hand in die rechte Hand der Person, die links vis-a-vis steht.

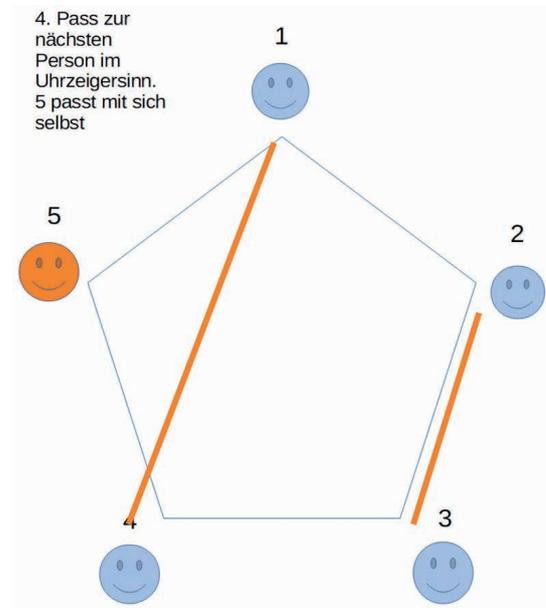
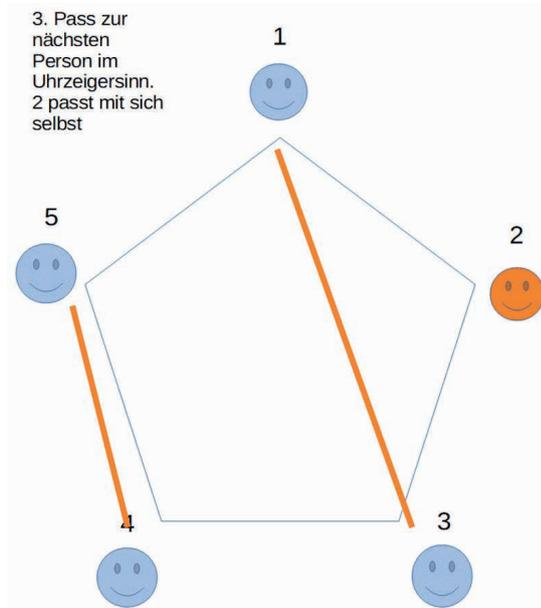
Die Uhr/Boston Circle

Wichtig: Positionierung an den Ecken eines regelmäßigen Fünfecks! Vor dem Beginn werden die zwei Paare bestimmt, welche den ersten Pass übergeben. Eine Person steht normal zur Passing-Richtung und hat anstelle des Passes einen Self, das wechselt nach jedem Pass.

Der folgende Pass geht dann immer zur nächste Person im Uhrzeigersinn.

Gemeinsamer Start mit einem Self aus der linken Hand, um in den Rhythmus zu kommen.





Man könnte noch eine fünfte Grafik verwenden, um einen Durchlauf komplett abzubilden, aber ich denke, das Prinzip ist klar. Üblicherweise entsteht in den ersten Minuten der Übung Verwirrung, die sich aber rasch legt. Der Boston Circle ist erstaunlich einfach und wird schon bald in sehr raschem Tempo gespielt.

Unterstützend, wie immer, der gemeinsame Rhythmus: „Self- Pass- Self- Pass...“

Variation: Boston 7er Circle

Gleiches Prinzip, aber 3 Passing-Paare.

DREIBALL-PARTNERINNEN ÜBUNGEN

■ Säulen-Wanderung - Vorübung

2 Personen stehen einander gegenüber. Person A hat in jeder Hand einen Ball. Während A mit der linken eine Säule wirft, übergibt die rechte zeitgleich den Ball in die linke Hand von B. Wichtig: Beide Bälle kommen gleichzeitig an! Die Bewegung so lange üben, bis sie gut klappt!

■ Säulen-Wanderung langsam

2 Personen stehen einander gegenüber. Person A hat in jeder Hand einen Ball, Person B einen Ball in der rechten Hand. Alle Würfe sind Säulen. A wirft rechts, fängt und wirft sofort links, wobei im gleichen Tempo der Ball aus der rechten Hand in die linke von Person B übergeben wird. Dann wird der Ball aus der linken in die rechte Hand übergeben. Nun ist Person B an der Reihe. Rhythmus finden!

■ Säulen-Wanderung im Flow

Die gesamte Motorik läuft exakt so ab, wie in der langsamen Version, aber rhythmisch gibt es einen wesentlichen Unterschied: Man fokussiert sich auf die aufsteigenden Säulen und versucht, diese in einen angenehmen 4er Rhythmus zu werfen.

Person A rechte Hand, linke Hand, Person B rechte Hand, linke Hand...

Dazu sollten die Säulen recht niedrig geworfen werden.

Die Übergabe des Balles von der linken in die rechte Hand passiert automatisch und zeitgleich mit der ersten Säule der anderen Person. Tipp: In den Knien mitwippen!

■ Das Stricken - Vorübung 1

2 Personen stehen nebeneinander und jonglieren mit den „Innenhänden“ abwechseln einen Ball als Säule.

■ Das Stricken - Vorübung 2

2 Personen stehen nebeneinander. A übergibt einen Ball aus der Außenhand, über den Unterarm von B in seine „Innenhand“ und von dieser wieder zurück in die Außenhand.

Dann macht B die Übung.

■ Das Stricken

2 Personen stehen nebeneinander und jonglieren mit den „Innenhänden“ abwechseln einen Ball als Säule. Sobald ein Abwurf mit der Mittelhand erfolgt, wird sofort ein Ball aus der Außenhand, über den Unterarm der anderen Person in die Mittelhand und von dieser wieder zurück in die Außenhand gegeben.