



## Technische Bewegungsabläufe und Coachingpunkte

### Jonglieren

- **Standbein**
  - Bein leicht gebeugt, um ein gutes Gleichgewicht zu finden
- **Spielbein**
  - Fussspitze nach unten, so dass der Fuss gespannt ist und der Ball mit dem Rist gespielt werden kann.
  - Knöchel fixiert
  - Den Ball in der Mitte treffen, damit er ohne Rotation fliegt
  - Den Ball im vorderen Bereich treffen, um ihm Rotation zu verleihen
- **Körperhaltung**
  - Entspannt
  - Mit Hilfe der Arme ein gutes Gleichgewicht herstellen

### Anmerkungen:

Den Ball und seine Flugbahn gut beobachten, um gute Kontakte von schlechten unterscheiden zu lernen und entsprechende Korrekturen vornehmen zu können.

### Koordination:

**Gleichgewicht:** Spielbein – Körperhaltung

**Differenzierung:** Flughöhe des Balles, Kontaktflächen des Spielers, Art des Balles

**Rhythmus:** einen guten Jonglierrhythmus finden

### Spezifische Übungsmöglichkeiten:

#### **Aufbaureihe für Anfänger:**

1. Stufe: Den Ball aus der Hand werfen

2. Stufe: Den Ball nach jedem Kontakt auf dem Boden aufsetzen lassen

3. Stufe: Den Ball immer treffen, bevor er den Boden berührt

Ziel: freies Jonglieren mit Gewichtsverlagerungen von rechts auf links im Gleichgewicht.

**Freies Jonglieren ohne Auflagen** (der Kreativität des Spielers sind keine Grenzen gesetzt).

**Ballkontakte abwechselnd rechts und links**

**Jonglieren auf Distanz in der Bewegung**

**Kleiner Kreis** (re Fuss – re Oberschenkel – li Oberschenkel – li Fuss, usw.) Start re/li.

**Grosser Kreis** (re Fuss – re Oberschenkel – Kopf – li Oberschenkel – li Fuss, usw.)

**Jonglieren unter erschwerten Bedingungen**

- über einen Langbank laufen (breite Seite oben / schmale Seite oben)

- während dem Jonglieren ein Überziehleibchen an- und ausziehen

- nach jedem Ballkontakt eine bestimmte Bewegungsaufgabe ausführen (z.B. Klatschen in die Hände, Rotation um die eigene Achse, oder anderes mehr)