



## Jonglieren

[Jongliertipps für Einsteiger](#) Methodische Hilfen kindgerecht

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Kinder und Jugendliche, **Ort:** Sporthalle oder bei schönem Wetter draußen auf dem Rasen

Jonglieren ist für Kinder wie für Jugendliche gleichermaßen faszinierend. Kleine Kunststücke erweitern das eigene Bewegungsrepertoire, geben direkte Rückmeldung über den eigenen Lernfortschritt und können auf diese Art regelrecht Glücksgefühle erzeugen. Die relative Ungebundenheit an spezielle Orte lädt ein, erworbene Tricks auch im Alltag immer mal wieder zu üben.

Juni 2013

---

[Jonglieren hilft auch dem Kopf](#) Einstieg ins Jonglieren nicht nur für Ältere

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, Ältere und auch Kinder und Jugendliche, **Ort:** Turnhalle, Seminarraum mit hoher Decke, bei schönem Wetter auch draußen auf einer Rasenfläche bei wenig Wind

Jonglieren macht nicht nur wacher und konzentrierter – sondern auch schlauer: Wer etwas Neues lernt, trainiert seine grauen Zellen. Es wurde nachgewiesen, dass die Gebiete im Gehirn, die für die Wahrnehmung und für das Erfassen von bewegten Objekten im dreidimensionalen Raum zuständig sind, nach längerem Jonglieren gewachsen waren. Zugleich entspannt Jonglieren und ein Abbau der Stresshormone ist die Folge.

Mai 2013

---

[Pipe-Juggling Teil 3](#) Specials

**Zeit:** 40–60 Minuten, **TN:** Jungen und Mädchen ab 12 Jahren, **Ort:** Turnhalle oder Außengelände (Wiese)

Jetzt geht es um einige spezielle Tricks, die man dann erlernen kann, wenn man schon einige Zeit geübt hat. Voraussetzung für die nächsten Tricks sind alle Grundformen des Pipe-Jugglings.

März 2011

---

[Pipe-Juggling für Ältere](#) Eine Bereicherung für Jongleure und Jonglieranfänger aller Altersklassen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Seniorengruppen, **Ort:** Sporthalle oder Außengelände (Wiese)

Jonglieren stellt hohe Ansprüche an die koordinativen Fähigkeiten, die im Alter aber nicht mehr so ausgeprägt sind. Pipe-Juggling ist genial einfach und absolut faszinierend und eine Spielform des Jonglierens, die sich fast überall spielen lässt und auch eben auch für Ältere geeignet ist.

Juni 2010

---

[Pipe-Juggling Teil 2](#) Jonglieren zu zweit und mehr

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Jungen und Mädchen (8–12 Jahren), **Ort:** Turnhalle oder Außengelände (Wiese)

In dieser Stunde geht es um weitere Spielarten, die sich durch Veränderungen der Materialien, Organisationsformen oder Spielideen ergeben.

Mai 2010

---

[Pipe-Juggling Teil 1](#) Eine Bereicherung für Jongleure und Jonglieranfänger

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Jungen und Mädchen (8–12 Jahren), **Ort:** Turnhalle oder Außengelände (Wiese)

Noch nie was von Pipe-Juggling gehört? – Pipe-Juggling ist genial einfach und absolut faszinierend. Pipe-Juggling lässt sich fast überall spielen und ist für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Pipe-Juggling ist eine weitere Spielart aus dem Bereich des Jonglierens und toll für erste Rhythmus-Schulungen, aber auch für ganz spezielle Tricks und hohe Anforderungen geeignet.

April 2010

---

[Jonglieren mit Drainage-Rohren und Boccia-Kugeln](#) Eine interessante Erweiterung für den Jonglagebereich

**Zeit:** ca. 90 Minuten, **TN:** Jungen und Mädchen (8–12 Jahre), **Ort:** Sporthalle oder draußen

Jonglieren übt auf die meisten Kinder eine große Faszination aus, da sie hier ein wenig Zirkusluft schnuppern können, indem sie selbst Akteure werden. Techniken wie die Dreiball-Jonglage stellen Kinder zu Beginn vor fast unlösbare Probleme, da die Kontinuität bei den Würfeln und der gleichmäßige Rhythmus noch nicht vorhanden ist.

Juli 1999