



Inhalt

Vorwort	7
1 Einleitung	9
2 Bewegungskünste in Schule, Verein und Freizeitpädagogik	14
2.1 Lehrpläne und Unterrichtspraxis	16
2.2 Bewegungskünste im Rahmen der Bewegungserziehung	20
2.3 Bewegungskünste in einer bewegungsfreudigen Schule	20
2.4 Einsatzgebiete	22
3 Kunststücke erfinden, üben, gestalten und vorführen	23
3.1 Das Konzept	23
3.2 Arbeitshilfen zum Erfinden von Kunststücken	25
3.3 Eine Nummer entwickeln	30
3.4 Nummern gestalten und inszenieren	34
3.5 Eine Aufführung planen und durchführen	40
3.6 Musikauswahl	44
4 Das Material	45
4.1 Jongliermaterialien	45
4.2 Materialien zum Schwingen und Balancieren	53
4.3 Artistikgeräte	56
4.4 Grund- und Zusatzausstattung	62
5 Spiele mit Jongliermaterialien	64
5.1 Spiele für unterschiedliche Jongliermaterialien	64
5.2 Spielformen mit Tüchern	72
6 Jonglierteller	79
6.1 Bewegungsideen	80
6.2 Anregungskarten: Kunststücke mit Jongliertellern	83
7 Jongliertücher	89
7.1 Spiel und Spaß mit einem Tuch	89
7.2 Zwei Tücher fangen und werfen	92
7.3 Einführung der Kaskade	94
7.4 Jongliertricks	99
7.5 Anregungskarten: Kunststücke mit Tüchern	100



8	Jonglagebälle	107
8.1	Spiel und Spaß mit einem Ball	108
8.2	Spiel und Spaß mit zwei Bällen	112
8.3	Einführung der Drei-Ball-Jonglage (Kaskade)	117
8.4	Alles nur Kaskade	128
8.5	Jenseits der Kaskade	144
9	Andere Jonglagen	154
9.1	Sternschnuppenbälle	154
9.2	Jonglierringe	157
9.3	Keulen	160
9.4	Drainagerohre (Pipe-Juggling)	163
10	Balancen: Pfauenfedern und Stangen	167
11	Diabolos	169
11.1	Grundlagen des Diabolospiels	169
11.2	Schritte zum Erlernen des Diabolospiels	173
12	Gleichgewichtskünste (Äquilibristik)	178
12.1	Gleichgewicht auf stabiler und labiler Unterlage	180
12.2	Doppelpedalo	187
12.3	Rola-Bola	191
12.4	Laufrolle und Laufkugel	198
12.5	Einrad	207
13	Leiterakrobatik	224
14	Anhang	234
	Kommentiertes Literaturverzeichnis	234
	Videos	237
	Musik	238
	Zeitschriften	238
	Adressen Jonglierversandhandel	238
	Internetadressen	239
	Abbildungsnachweis	240



Vorwort

Ein langjähriger Freund schenkte mir 1993 zu meinem 40. Geburtstag drei Jonglagebälle und ein Jonglierbuch. Da ich ein wenig jonglieren konnte, packte es mich regelrecht. Ich übte regelmäßig, besuchte Jonglagetreffen und Workshops in der Region und machte nach kurzer Zeit schon kleine Auftritte.

Meine Begeisterung für das Jonglieren wollte ich natürlich in meinem Beruf als Lehrer an einer Grundschule in Lemgo umsetzen. Mit Tennis- und Schlagbällen ging es in meinem Sportunterricht los. Doch als mich vor einer Jonglierstunde ein Schüler vorwurfsvoll fragte: „Müssen wir heute schon wieder jonglieren?“, merkte ich, dass ich etwas falsch machte. Denn ich imitierte nur die Lern- und Vermittlungsformen, wie sie mir meine Jonglierlehrerinnen vorgemacht hatten. Dort störten mich nämlich schon die monotonen und stetig sich wiederholenden Übungsformen. Doch wie sollte ich es anders machen?

In der bis dahin erschienenen Literatur wurden nur die Jonglagetechniken beschrieben, nicht jedoch, wie Menschen sie erlernen und wie man auf spannende und lebendige Weise mit großen Gruppen arbeitet. Außerdem suchte ich nach hilfreichen Methoden, um das Jonglieren auch jungen, alten, motorisch erfahrenen und bewegungsungeschickten Menschen beizubringen. Was blieb mir also übrig, als auszuprobieren, zu beobachten, wie andere lernten und daraus Konsequenzen für mein Handeln zu ziehen. Zur gleichen Zeit gründete ich mit einigen Jonglierfreunden 1995 die Jonglageabteilung in der Turngemeinde Herford und führte bereits erste Lehrer- und Übungsleiterfortbildungen durch.

Nach und nach fand ich heraus, dass das Erfinden, Üben und Gestalten von Kunststücken das Ziel meiner zirkuspädagogischen Arbeit sein müsse und nicht, vorgegebene Jonglagemuster zu reproduzieren. Plötzlich waren nämlich die Kinder in der Grundschule, deren Eltern, die Jugendlichen im Sportverein, die Lehrer und Übungsleiter auf den Fortbildungen mit Begeisterung bei der Sache. Es kamen dabei erstaunliche Nummern zustande, die dann im kleinen Kreis und auch einer großen Öffentlichkeit vorgeführt wurden. Selbst die 7-11-jährigen Grundschul Kinder entwickelten nach diesem Kon-



zept ganze Zirkusprogramme, die echte artistische Leistung und Unterhaltung ohne Langeweile boten. Aus zunächst fünf Kindern im Verein wurde eine Zirkusgruppe mit zurzeit ca. 35 jugendlichen Artisten, die regelmäßig in der Region unter dem Namen *Funtastic* auftreten. Aus den regelmäßigen Lehrerfortbildungen entstand *Famos! – Werkstatt Bewegungskünste* als Fortbildungseinrichtung.

Mein vorläufiges Arbeitskonzept differenzierte sich in der Folgezeit immer mehr, ich probierte neue Arbeitsmaterialien aus, entwickelte Bausteine für die zirkuspädagogische Praxis und fing an zu veröffentlichen. Kolleginnen und Kollegen fragten immer wieder nach, wo man was nachlesen konnte. So entstand die Idee, alles einmal zusammenfassend aufzuschreiben, was für Lehrer, Übungsleiter und Freizeitpädagogen wichtig ist und wie Menschen Zirkustechniken erlernen.

Dank an

- die Schülerinnen und Schüler der Grundschule Kirchheide aus Lemgo, die mir gezeigt haben, zu welchen artistischen Leistungen und professionellen Präsentationen Kinder im Alter von 7-11 Jahren zu meinem eigenen Erstaunen in der Lage sind.
- den jungen Artistinnen und Artisten des Kinder- und Jugendzirkus *Funtastic* in der Turngemeinde Herford, deren Ideenreichtum uns immer wieder zu spannenden Nummern inspiriert hat.
- Ralf Bittner (www.f2-fotografie.de), Katharina Hohaus und Rolf Biermann für die Fotos.
- meine Familie und an meine Frau Christa für die Geduld und das Verständnis für meine zirkuspädagogische Arbeit.

Bernd Oberschachtsiek