

# I.57

## Grundlegende Bewegungserfahrungen

# Leicht und luftig – Einführung in die Tuchjonglage

Alexander Butte

Illustrationen: Anke Fröhlich



© RAABE 2024

© brightstars/Stock/Getty Images Plus

Sie sind bunt und fliegen leicht durch die Luft: Chiffontücher haben Aufforderungscharakter und spezifische Flugeigenschaften. Die Schülerinnen und Schüler erkunden diese zunächst, bevor sie sich Schritt für Schritt an die „Kaskade“, das Jonglieren mit drei Tüchern, wagen. Als Abschluss bietet sich eine Vorführung an, bei der die Kinder ihre Bewegungskünste zeigen können.

---

### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen:</b>	1 bis 4
<b>Dauer:</b>	4 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Rhythmusfähigkeit und Auge-Hand-Koordination schulen, die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, das eigene Bewegungsrepertoire erweitern, sich körperlich ausdrücken und Bewegung gestalten
<b>Thematische Bereiche:</b>	Gestalten, Darstellen, Jonglieren, Koordination
<b>Medien:</b>	Anleitungen, Übungs- und Stationskarten

---

## Auf einen Blick

### Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Variation/Differenzierung



Hinweis/Tipp



Gespräch/Impuls

### 1. Stunde

**Thema:** Es fliegt so leicht – Die Eigenschaften der Tücher erkunden

**Einstieg:** „Schwänzchen jagen“: Die SuS stecken sich jeweils ein Tuch hinten in den Hosenbund. Sie versuchen, die Tücher der anderen Kinder zu jagen, ohne ihr eigenes zu verlieren. Wer kein Tuch mehr hat, scheidet aus.

**Hauptteil:**



In der Mitte liegen die bunten Tücher. L fragt die SuS, was man damit alles machen kann.



Jedes Kind erhält nun ein Tuch und soll es erkunden. Mögliche Ideen:

- Das Tuch hochwerfen und wieder fangen (auch mal mit dem Kopf/Knie/Rücken usw.).
- Das Tuch in Schlangenlinien, Wellen, Kreisen usw. über dem Kopf oder seitlich vom Körper schwingen.

Anschließend präsentieren die SuS ihre Ideen.

**M 1** **Tuchwanderung im Kreis** / Die SuS führen die Aufgaben in der Gruppe durch.

**Abschluss:** „Tuch-Jagd“: Die SuS stehen im Kreis. Zwei gegenüberstehende Kinder haben je ein Tuch in der Hand und werfen es auf Kommando zum rechten Nachbarkind weiter. Ein Tuch soll das andere einholen.

**Benötigt:** 1 Chiffontuch pro Kind

### 2. Stunde

**Thema:** Erst eins ... - Jonglieren mit einem Tuch

**Einstieg:** Die SuS laufen sich mit ihren Tüchern warm, indem sie sie über dem Kopf flattern lassen (Arme abwechseln, zwischendurch kurz in die Hocke gehen, beim Begegnen sich die Hände schütteln, sich einmal um die eigene Achse drehen usw.).

**Hauptteil:** L informiert die SuS über das Thema der Unterrichtseinheit:



*In den nächsten Stunden wollen wir mit Tüchern jonglieren. Heute fangen wir mit einem Tuch an.*

**M 2** **Mit einem Tuch jonglieren** / Die SuS führen die Übungen einzeln und zu zweit aus.

**Abschluss:** Es finden eine Reflexion und eine Präsentation statt.

**Benötigt:** 1 Chiffontuch pro Kind

### 3. Stunde

**Thema:** ... dann zwei – Jonglieren mit zwei Tüchern

**Einstieg:** „Achtung Ampel“: Die SuS bewegen sich mit einem Tuch frei durch die Halle. L hält im Wechsel ein rotes, grünes und gelbes Tuch hoch. Jedes Tuch steht für eine bestimmte Übung, die die SuS ausführen sollen.

Rot: Tuch, ohne festzuhalten, am Körper transportieren.

Gelb: Tuch an einer Ecke fassen und flattern lassen.

Grün: Tuch auf einem Bein stehend hochwerfen und wieder fangen.

**Hauptteil:**

**M 3** **Mit zwei Tüchern jonglieren** / Die SuS führen die Übungen an Stationen durch.

**Abschluss:** Reflexion und Präsentation

„Ein Gespenst geht um“: Die SuS setzen sich im Schneidersitz auf den Boden, legen sich ihr Tuch auf den Kopf und schließen die Augen. L nimmt nun einem Kind vorsichtig das Tuch weg und legt es in die Mitte. Dieses Kind wiederum nimmt dem nächsten Kind das Tuch weg usw., bis alle Tücher in der Mitte liegen.

**Benötigt:** 2 Chiffontücher pro Kind

### 4. Stunde

**Thema:** ... und nun drei – Jonglieren mit drei Tüchern

**Einstieg:** Die SuS binden sich ihr Tuch um die Hüfte und lassen diese kreisen, traben auf der Stelle, springen hoch, machen Hampelmänner usw.

**Hauptteil:**

**M 4** **Die Kaskade erlernen** / L führt die Vorübungen und die Zielübung Kaskade gemeinsam mit den SuS durch.

**M 5** **Jonglieren mit drei Tüchern – So klappt's!** / Die SuS führen die Zielübung nun selbstständig durch.

**M 6** **Kaskade zu zweit** / Die SuS führen die Zielübung zu zweit durch.

**M 7** **Mit drei Tüchern jonglieren** / Die SuS führen die Übungen an Stationen durch.

**Abschluss:** Präsentation und gegenseitiges Feedback.

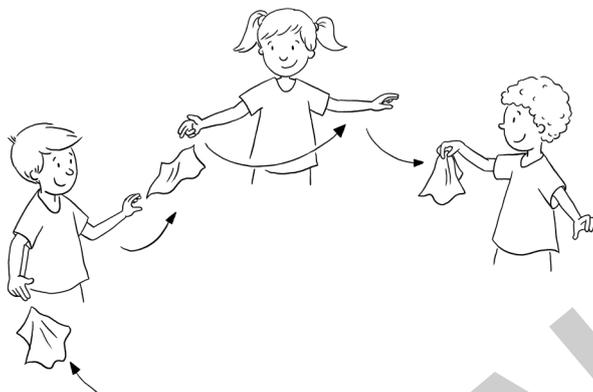
**Benötigt:** 3 Chiffontücher pro Kind

## Tuchwanderung im Kreis

M 1

**Benötigtes Material:** Chiffontuch pro Kind

**Organisation:** Alle SuS stehen in einem Innenstirnkreis. Jedes Kind hält sein Tuch in der rechten Hand.



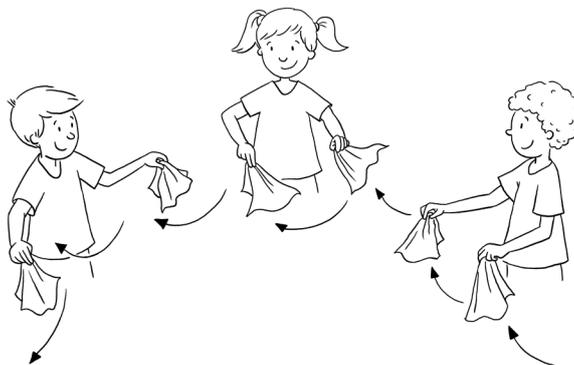
**Beschreibung:**

Auf ein Signal hin werfen die SuS das Tuch mit der rechten Hand schräg nach links oben. Das Tuch wird mit der eigenen linken Hand gefangen. Dann werfen die SuS das Tuch mit der linken Hand nach schräg links oben, sodass das linke Nachbarkind es mit der rechten Hand fangen kann. Vom rechten Nachbarkind wird ihm gleichzeitig ein Tuch zugespielt, das es ebenfalls mit der rechten Hand fangen kann. Dies wird so lange gespielt, bis jedes Kind wieder sein eigenes Tuch in der rechten Hand hält.

In einem weiteren Durchgang wandert das Tuch in die andere Richtung: Alle halten ihr Tuch in der linken Hand, werfen zuerst nach schräg rechts oben, fangen das eigene Tuch mit der rechten Hand usw.

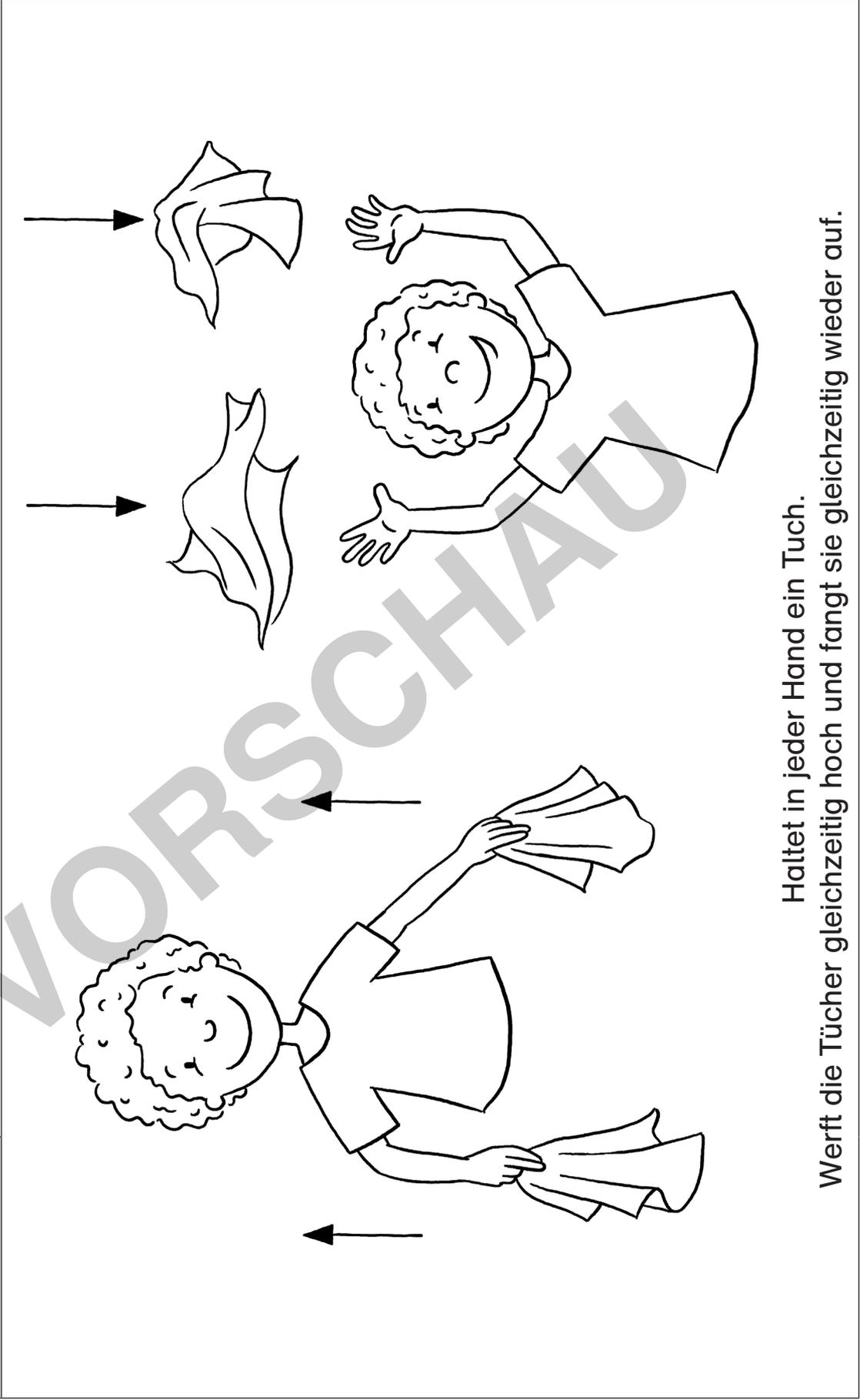


**Variation:** Jedes Kind hat zwei Tücher. Beide Tücher werden mit beiden Händen gleichzeitig in dieselbe Richtung geworfen. Ein Kind fängt mit der einen Hand das eigene Tuch und mit der anderen Hand das des Nachbarkindes.



Mit zwei Tüchern jonglieren

M 3

<p>Station 1</p>	<p>Säulen mit 2 Tüchern – gleichzeitig</p>
	

Haltet in jeder Hand ein Tuch.

Werft die Tücher gleichzeitig hoch und fangt sie gleichzeitig wieder auf.

Abb.: Anke Fröhlich

## Die Kaskade erlernen – Vorübungen

M 4

 **Hinweise:** Beim Jonglieren mit drei Tüchern (auch „Kaskade“ genannt) stellen sich die Kinder vor ihrem Körper ein Rechteck vor. Sie sollen die Tücher immer über die Diagonalen aus den unteren Ecken in die gegenüberliegenden oberen Ecken werfen.

 **Tip:** Die Kinder stellen sich eine hohe, liegende Acht vor.



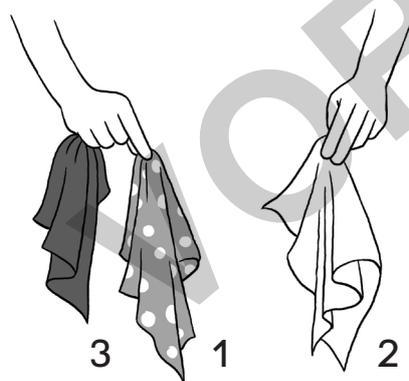
### Vorübung 1 mit zwei Tüchern:

Das Kind hat in jeder Hand ein Tuch (am besten in unterschiedlichen Farben). Es wirft nun das linke Tuch in die rechte obere Ecke des gedachten Rechtecks und gleich danach das rechte Tuch in die linke obere Ecke. Die rechte Hand wird sofort nach unten geführt, um das auf der rechten Seite herunterfallende Tuch zu fangen. Dasselbe passiert gleich danach mit der linken Hand. Das Kind spricht: werfen – werfen – fangen – fangen

### Vorübung 2 mit zwei Tüchern:

Vor dem Kind liegen auf dem Boden zwei Reifen – links ein roter und rechts ein grüner. Das Kind hat in der rechten Hand ein rotes Tuch und in der linken Hand ein grünes. Aufgabe ist es, die Tücher nacheinander so zu werfen, dass diese in den Reifen landen. Schon hier kann das Kreuzen der Körpermitte gezielt erfahren werden.

### Jonglieren mit drei Tüchern:



Das Kind hält in der Wurfhand zwei Tücher: Tuch 1 zwischen Daumen und Zeigefinger, Tuch 3 klemmt zwischen Ringfinger und kleinem Finger („Gespensterhaltung“).

### Vorübung 1:

Das Kind erprobt so zunächst nochmals das Wurfschema „Jonglieren mit zwei Tüchern“ (Tuch 3 wird noch nicht geworfen, sondern immer festgehalten). Das Kind spricht: werfen – werfen – fangen – fangen

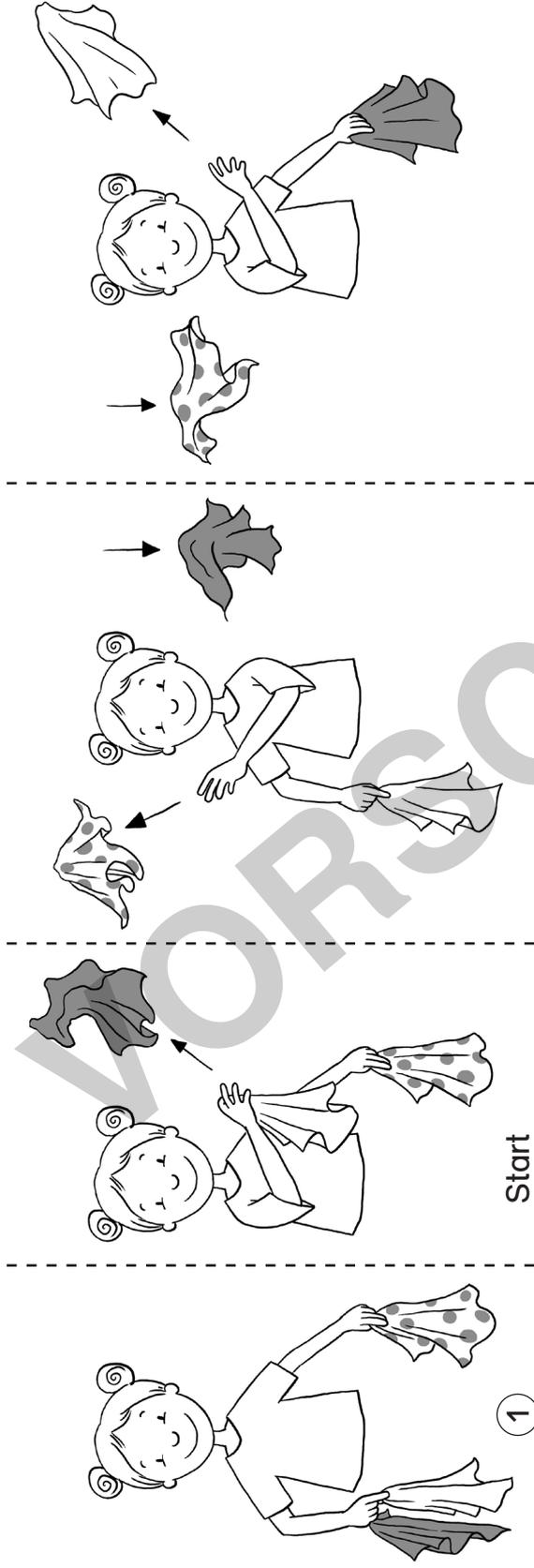
### Vorübung 2:

Wirf Tuch 1, wirf Tuch 2, fange Tuch 1, wirf Tuch 3, fange Tuch 2, lass Tuch 3 auf den Boden fallen.

Abb.: Anke Fröhlich

M 5

Jonglieren mit drei Tüchern – So klappt's!



Halte in einer Hand 2 Tücher, in der anderen Hand ein Tuch. ①

Wirf die Tücher nacheinander überkreuz.

Sprich dazu: werfen (Start) – werfen – krallen – werfen – werfen – werfen – krallen ...



**Tipp:** Denk dabei an die liegende Acht.

