**2121. JONGLIEREN MIT VISUALISIERUNG**

*«Wenn ich es mir vorstellen kann, schaffe ich es auch!»*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NIVEAU: 9-11OS**  **Lehrplan 21** | **2.** | **2.1. MENTAL** | **2.1.2.**  **VISUALISIERUNG** |
| **ABOUT** | **Visualisieren** heisst, sich eine Bewegung und die dadurch hervorgerufenen Empfindungen vorzustellen. Diese **mentale Geste** ist unerlässlich, um zu lernen. Je mehr **Arten von Bildern** man abrufen kann, desto effizienter ist die «Programmierung».  [Dieses Bild](http://picpedia.org/highway-signs/w/well-being.html) von einem unbekannten Fotografen untersteht einer [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)-Lizenz  Um **IN SÄULEN JONGLIEREN** zu lernen, stelle ich mir verschiedene Bilder vor, die zusammengesetzt in meinem Kopf den «Film» meiner Übung ergeben:   * Ich sehe die Jonglierübung in meinem Kopf * Ich höre das Tempo und den Rhythmus meiner Übung * Ich ahme die Jonglier-Gesten nach * Ich stelle mir genau vor, was ich machen möchte | | |
| **MIRROR** | Wie oft schaffe ich es, zwei Bälle nacheinander aufzuwerfen, indem ich den nächsten Ball immer erst dann aufwerfe, wenn der erste zu fallen beginnt?  !! nur acht Mal  Achtung: Die zwei Bälle dürfen sich nie gleichzeitig in den Händen befinden.  Mein bestes Ergebnis: | | |
| **CONTEXT** | Enveloppe ouverteZwei Jonglierbälle, eventuell Tennisbälle; Platz um mich herum; ich gehe zur nächsten Stufe über, sobald ich mindestens zwei bis acht Wiederholungen geschafft habe.  *Kein Video zu den Übungen, um die Visualisierung besser zu trainieren.* | | |
| **ACTIVITIES** | **N1.** A aufwerfen, danach B aufwerfen, hintereinander, vertikal.  **N2.** A und B gleichzeitig aufwerfen und wieder fangen.  **N3.** A aufwerfen und B in der anderen Hand berühren, bevor A wieder gefangen wird.  **N4.** A aufwerfen, dann B, sobald A zu fallen beginnt, A erneut aufwerfen, sobald B zu fallen beginnt.  **N5.** A und B gleichzeitig aufwerfen; die Hände kreuzen, um die Bälle zu fangen;  die Bälle mit gekreuzten Händen wieder aufwerfen und sie vor dem Fangen wieder entkreuzen.  **N6.** A und dann B horizontal werfen; B zurückwerfen, bevor A gefangen wird. | | |
| **MY WAY** | . MY ARRIVAL: …  . MY E-MOTIONS: …  . WHAT I’VE LEARNED: …  . MY TRICK: Ich filme mich mit meinem Smartphone, um meine Bewegungsabläufe zu verbessern.  . MY OPINION: Mit einem Klick hier bewerte ich dieses Blatt. | | |
| **TO GO FURTHER** | <https://www.mobilesport.ch/actualite/trickreiche-spiele-jonglieren-stufe-1-das-fundament/> | | |
| **🡪 MY SPORTS TEACHER** | . erreichtes Niveau:  . Video: «Meine Jonglier-Show», evtl. mit Musik  . Selbstbewertung zu den Erfolgskriterien: gleichmässiges Tempo, Ellbogen am Körper,  Bälle über den Kopf geworfen | | |