



## Jonglieren

Bälle kunstvoll jonglieren lernen

Altersempfehlung:	1. bis 4. Schuljahr
Erscheinungsjahr:	2010
Autor:	Müller, Urs & Baumberger, Jürg
Ort und Verlag:	Horgen: Baumberger & Müller
ISBN:	978-3-9523011-9-7
Verfügbarkeit:	<a href="#">Bibliothekskatalog PHSG</a>

### Inhalt

Die regelmässigen Jonglier-Bewegungen führen zu selbstvergessenem Tun, das entspannend wirkt. Zudem aktiviert die körperliche Tätigkeit das Herz-Kreislaufsystem und verbessert dadurch die Durchblutung des Gehirns. Das optimale Leistungs- und Konzentrationsvermögen wird so «spielend» wieder erlangt. Jonglieren eignet sich bestens als Kurzpause, als Auflockerungs- und Ergänzungsposten im Unterricht oder für Auswechsellteams im Sportunterricht.

Das Lernprogramm im handlichen Postkartenformat wird mit Zeichnungen veranschaulicht. Die Bewegungsaufgaben sind den folgenden Bereichen zugeordnet:

- Jonglieren mit einem Ball
- Jonglieren mit zwei Bällen
- Jonglieren mit drei Bällen – Kaskade lernen
- Jonglieren mit drei Bällen – Variationsformen

«Das Bundesamt für Sport BASPO und das Programm schule.bewegt können diese Handreichung zur Bewegungsförderung in der Schule wärmstens empfehlen» (Stefan Wyss, Programmleiter schule.bewegt) (Müller & Baumberger).