

JONGLERING:

Materiale: jongleringsbolde

Overordnede formål: de forskellige øvelser i jonglering styrker på hver sin måde elevens koncentration, opmærksomhed, koordination, kropsbevidsthed, motorik, rytme og samarbejdsevne.

Titel på øvelse: Robothånd med opvarmnings-øvelser

Deltagere: En gruppe af min. 5 personer.

Faglige mål: at træne elevernes opmærksomhed på hinanden og på bolden.

Beskrivelse:

#1: Deltagerne går rundt mellem hinanden (uden bold), og gør sig umage med at få øjenkontakt med hver person, de passerer.

#2: Efter et par minutter introduceres en bold. Deltagerne går rundt mellem hinanden og kaster bolden til dem, de møder. Det er vigtigt, at der er øjenkontakt mellem dem, der kaster. Det kan være en god ide kun at bruge underhåndskast.

#3: Eleverne bevæger sig rundt imellem hinanden. Eleven, som har bolden, standser op, kigger neutralt ligefrem og kaster bolden op i luften. En anden elev griber bolden og går derefter videre, indtil han standser og kaster bolden i luften igen.

#4: Eleverne bevæger sig rundt imellem hinanden. Eleven, som har bolden, standser op, strækker armen ud til siden, kigger neutralt ligefrem og slipper bolden mod gulvet. En anden elev griber bolden, inden den falder til gulvet. Eleven går derefter videre og fortsætter øvelsen.

Modifikationer: Hvis opvarmningen laves i store grupper, kan der introduceres flere bolde til hen ad vejen.

Robothånd: Eleverne placerer sig i en cirkel af minimum 5 personer. Eleven, som har bolden, strækker armen ud til siden og kigger neutralt ligefrem. En anden elev tager hurtigt fat om den første persons håndled ved den udstrakte arm. Den første elev slipper derefter bolden mod gulvet. En tredje elev forsøger hurtigt at gribe bolden, inden den falder til gulvet. Den nye elev med bolden fortsætter derefter øvelsen.

Titel på øvelse: Opvarmningsøvelser til jonglering med 1 bold

Deltagere: individuelt

Formål: at styrke elevens kropsbevidsthed, koordination og fantasi til at udfordre sig selv.

Faglige mål:

- at eleven lærer at bruge hele kroppen i jongleringen med en bold.
- at eleven lærer enkelte jongleringsmønstre, som i sidste ende kan koordineres til en sammenhængende jongleringsbevægelse.
- at eleven gennem sin fantasi undersøger og udforsker sig selv i sværhedsgrad i forhold til, hvor man kan kaste og gribe en bold ved at bruge hele kroppen.
- at eleven helt elementært kan kaste og derefter gribe en bold i forskellige kropspositioner.

Beskrivelse: Se videomateriale: "Jonglering med 1 bold"

Titel på øvelse: Rytmejonglering

Deltagere: individuelt og i par

Formål: at styrke elevens koncentration, koordination mellem krop og rytme, kropsbevidsthed og samarbejdsevne.

Faglige mål:

- at eleverne lærer at jonglere individuelt og i par, hvor de bruger og eksperimenterer med krop og rytme i jongleringen.
- at eleverne samarbejder om en fælles rytme og koordination og skaber opmærksom på hinanden gennem jonglering.

Beskrivelse: Se videomateriale "Rytmejonglering del 1 solo" og "Rytmejonglering del 2 par"

Titel på øvelse: Placeringsjonglering med 3 bolde

Deltagere: individuelt

Formål: at styrke elevens kropsbevidsthed og koordination.

Faglige mål:

- at eleven bliver bevidst om, hvor man kan placere bolden på sin krop – og har mindre fokus på at kaste og gribe
- at eleven på en kreativ måde lærer at jonglere med tre bolde gennem placering uden at lave den "klassiske jonglering"
- at eleven opsøger muligheder og eksperimenterer med, hvor man kan placere bolden på sin krop og sammensætter mulighederne.

Beskrivelse: Se videomateriale: "Placeringsjonglering 3 bolde"

Titel på øvelse: Par-jonglering med 3 bolde (opvarmningsøvelser til "klassisk jonglering")

Deltagere: to og tre personer

Formål: at styrke elevens koordination, opmærksomhed, rytme og samarbejdsevne.

Faglige mål:

- at eleven lærer grundlæggende øvelser som led til at lære at jonglere på "den klassiske måde".
- at eleven i samarbejde med en anden lærer at jonglere i par gennem at koordinere og fastholde en rytme ved henholdsvis at kaste og gribe.
- at eleven i samarbejde med en anden udfordrer deres jonglering ved at eksperimentere med jongleringsmønstret samt bevæge sig rundt i rummet.

Beskrivelse: Se videomateriale: "Parjonglering 3 bolde øvelse 1" og "Parjonglering 3 bolde øvelse 2"

Titel på øvelse: Klassisk 3-bolds jonglering med for-øvelser

Deltagere: individuelt og i par

Formål: at styrke elevens koordination, koncentration og motorik.

Faglige mål:

- at eleven lærer at kaste og gribe bolden i et fast jongleringsmønster.
- at eleven lærer at koordinere bevægelser og jonglere med tre bolde.
- at eleven lærer grundlæggende elementer i jongleringen for til sidst at kunne sammensætte et mere kompleks jongleringsmønster med tre bolde.

Beskrivelse: Se videomateriale: "Jonglering med 3 bolde" og "Jonglering med 3 personer"