

Bewegungstipps – Zu Hause: Werde ein Jonglage-Künstler

Niemand zu alt, um das Jonglieren zu lernen. Diese Kunst kann eine willkommene Abwechslung in den Alltag von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bringen. Wir stellen einfache Aufbau-Übungen vor, die zu einem geschickten Umgang mit Tellern, Bällen und dem Diabolo führen.



Beidseitigkeit und Hand-Auge-Koordination trainieren, die periphere Sicht verbessern, und die Konzentration steigern: Mit Jonglier-Übungen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene einen grossen Nutzen ziehen.

Doch nicht nur das: Mit unseren einfachen Aufbau-Übungen sind unterhaltsame Momente in der Familie schon fast garantiert.

Jonglierteller

Sie eignen sich bestens, um gleichzeitig Koordination, Balance, Konzentration und Feinmotorik zu schulen.

- [Zu den Übungen](#)

Diabolo

Unterschiedliche Tricks in diversen Kombinationen werden mit dem Diabolo durchgeführt. Das vielleicht [älteste Spielzeug der Welt](#) besteht aus zwei Halbschalen, die durch eine Achse verbunden sind. Diese Konstruktion wird mit einer Schnur und zwei Stäben angetrieben.

- [Zu den Übungen](#)

Mit 1, 2 oder 3 Bällen

Koordination und Konzentration werden in hohem Masse gefördert. Doch das ist nicht alles: Sowohl die periphere Sicht als auch die Beidhändigkeit ziehen grossen Nutzen aus dem Jonglieren mit Bällen.

- [Zu den Übungen](#)

Wichtiger Hinweis

Liebe Interessierte, liebe Eltern

Alle vorgeschlagenen Übungen wurden für den Schul-, den Sportunterricht und das Training konzipiert und entsprechend formuliert. Sie lassen sich aber ganz einfach für die Anwendung zu Hause anpassen und kreativ umgestalten, z.B. durch Änderung der Teilnehmerzahl und des verwendeten Materials. Lassen Sie auch eigene Ideen sowie jene der Kinder und Jugendlichen mit einfließen.

Ihr mobilesport.ch-Team



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO