

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>9</b>
<b>2 Bewegungskünste in Schule, Verein und Freizeitpädagogik</b> .....	<b>13</b>
2.1 Lehrpläne und Unterrichtspraxis .....	15
2.2 Bewegungskünste im Rahmen der Bewegungserziehung .....	18
2.3 Bewegungskünste in einer bewegungsfreudigen Schule .....	18
2.4 Einsatzgebiete .....	20
<b>3 Kunststücke erfinden, üben, gestalten und vorführen</b> .....	<b>21</b>
3.1 Das Konzept .....	21
3.2 Arbeitshilfen zum Erfinden von Kunststücken .....	23
3.3 Eine Nummer entwickeln .....	27
3.4 Nummern gestalten und inszenieren .....	30
3.5 Eine Aufführung planen und durchführen .....	35
3.6 Musikauswahl .....	38
<b>4 Das Material</b> .....	<b>39</b>
4.1 Jongliermaterialien .....	39
4.2 Artistikgeräte .....	49
4.3 Grund- und Zusatzausstattung .....	53
<b>5 Spiele mit Jongliermaterialien</b> .....	<b>55</b>
5.1 Spiele für unterschiedliche Jongliermaterialien .....	55
5.2 Spielformen mit Tüchern .....	62
<b>6 Jonglierteller</b> .....	<b>69</b>
6.1 Bewegungsideen .....	70
6.2 Anregungskarten: Kunststücke mit Jongliertellern .....	72
<b>7 Jongliertücher</b> .....	<b>79</b>
7.1 Spiel und Spaß mit einem Tuch .....	79
7.2 Zwei Tücher fangen und werfen .....	81
7.3 Einführung der Kaskade .....	84
7.4 Jongliertricks .....	88
7.5 Anregungskarten: Kunststücke mit Tüchern .....	89

<b>8</b>	<b>Jonglagebälle</b> .....	<b>97</b>
8.1	Spiel und Spaß mit einem Ball .....	97
8.2	Spiel und Spaß mit zwei Bällen .....	101
8.3	Einführung der Drei-Ball-Jonglage (Kaskade) .....	105
8.4	Alles nur Kaskade .....	115
8.5	Jenseits der Kaskade .....	130
<b>9</b>	<b>Andere Jonglagen</b> .....	<b>139</b>
9.1	Sternschnuppenbälle .....	139
9.2	Jonglierringe .....	141
9.3	Keulen .....	143
9.4	Drainagerohre (Pipe-Juggling) .....	146
<b>10</b>	<b>Balancen: Pfauenfedern und Stangen</b> .....	<b>151</b>
<b>11</b>	<b>Diabolos</b> .....	<b>153</b>
11.1	Grundlagen des Diabolospiels .....	153
11.2	Schritte zum Erlernen des Diabolospiels .....	158
<b>12</b>	<b>Gleichgewichtskünste (Äquilibristik)</b> .....	<b>163</b>
12.1	Gleichgewicht auf stabiler und labiler Unterlage .....	165
12.2	Doppelpedalo .....	171
12.3	Rola-Bola .....	175
12.4	Laufrolle und Laufkugel .....	181
12.5	Einrad .....	187
<b>13</b>	<b>Anhang</b> .....	<b>203</b>
	Kommentiertes Literaturverzeichnis .....	203
	Videos .....	206
	Musik .....	206
	Zeitschriften .....	207
	Adressen Jonglierversandhandel .....	207
	Internetadressen .....	208
	Abbildungsverzeichnis .....	208