

TELLERDREHEN

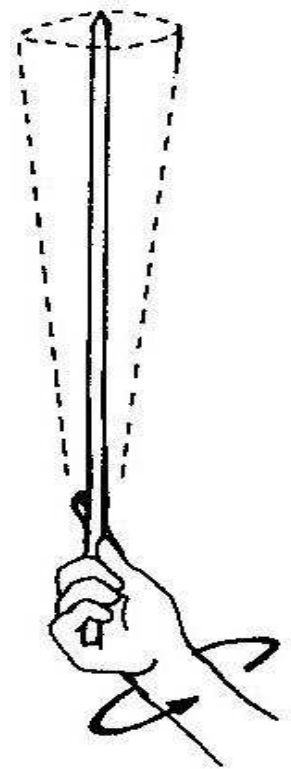


Inhaltsverzeichnis

TELLER ANDREHEN	3
TELLER-TRICKS	4
1. <i>Bewegungsaufgaben geben</i>	<i>4</i>
2. <i>Teller von Stab zu Stab weitergeben</i>	<i>5</i>
3. <i>Teller auf den Zeigefinger nehmen</i>	<i>5</i>
4. <i>Teller balancieren.....</i>	<i>6</i>
5. <i>In jede Hand einen Teller nehmen</i>	<i>6</i>
6. <i>Zwei oder mehr Teller in einer Hand halten</i>	<i>7</i>
7. <i>Mehrere Teller mit verschiedenen Körperteilen festhalten</i>	<i>7</i>
8. <i>Teller auf Tellergestell setzen</i>	<i>8</i>
9. <i>Teller hochwerfen und auffangen.....</i>	<i>8</i>
10. <i>Teller unter dem Bein durchgeben</i>	<i>9</i>
11. <i>Teller hinter dem Rücken geben</i>	<i>9</i>
12. <i>Seitwärtsrolle mit einem / zwei Tellern</i>	<i>10</i>
13. <i>Teller hin- und herwerfen</i>	<i>10</i>
14. <i>Teller hochwerfen mit Stock-Drehen.....</i>	<i>11</i>
15. <i>Teller austeilen und einsammeln.....</i>	<i>11</i>
16. <i>Spirale.....</i>	<i>12</i>
17. <i>Teller beidhändig andrehen</i>	<i>13</i>
18. <i>Teller-Stab-Balance</i>	<i>13</i>
19. <i>Rückwärtsrolle</i>	<i>14</i>
TELLER-TRICKS MIT ANDEREN BEWEGUNGSKÜNSTEN VERBINDEN ...	15
20. <i>Teller und Laufkugel.....</i>	<i>15</i>
21. <i>Teller und Rola-Bola</i>	<i>15</i>
22. <i>Teller und Hula-Hoop.....</i>	<i>15</i>
PRÄSENTATIONS- / GESTALTUNGSVORSCHLÄGE	16

Teller andrehen

- Grundhaltung: Der Tellerstab wird mit der Spitze nach oben gehalten. Das stumpfe Ende des Tellerstabes kommt in den Handteller. Der Zeigefinger wird an den Stab gelegt. Der Handrücken ist nach vorne gerichtet.
- Ohne Teller zunächst aus einer kleinen, lockeren Bewegung des Handgelenks große und kleine Kreise mit der Stabspitze in die Luft malen. Die Bewegung sollte dabei nur aus dem Handgelenk kommen, Unterarm möglichst ruhig halten. Oder den Stock gerade nach unten Richtung Boden halten und wie in einem Suppentopf mit einem Kochlöffel umrühren. Auch bei der Bewegung darauf achten, dass der Unterarm ruhig ist.
- Der Teller wird nun an die Stabspitze gehängt, dann langsam mit einer lockeren Bewegung aus dem Handgelenk die Stockspitze im Kreis drehen. Die Stockspitze sucht sich einen Punkt am Rand des Tellers und treibt von da aus an. Der Teller kreist nicht um den Stab, sondern der Stab mit dem Teller.
- Die Kreisbewegungen werden schneller bis der Teller waagerecht und gleichmäßig rotiert, dann die Bewegung ruckartig anhalten und die Stockspitze springt in die Tellermitte
- **Mögliche Fehlerquellen:**
 - o Das Handgelenk ist zu fest.
 - o Der Stock wird schief gehalten.
 - o Der Teller wird um den Stock geschleudert. Die Stockspitze ist immer an derselben Stelle.
- **Hilfen:**
 - o Das Kind hält den Stock mit dem Teller nach oben und lässt das Handgelenk ganz locker. Der Trainer umgreift die Hand des Kindes und führt die Andrehbewegung aus. Das Kind bekommt so ein Gefühl für das Andrehen.
 - o Alternativ kann das Kind den Ellbogen beim Andrehen mit der anderen Hand festhalten, damit wird der Unterarm fixiert und die Bewegung kann aus dem Handgelenk kommen.
 - o Kinder, die den Teller noch nicht alleine andrehen können (z.B. auch bei Kindergartenkindern), können sich den Teller von ei-



ner Trainerin andrehen lassen. Die Trainerin setzt den Teller dann auf den Stab des Kindes.

- o Einfache Möglichkeiten für Kinder, die die Andreh-Bewegung mit dem Stab noch nicht können:
 - den Teller mit der Mitte auf den Stock setzen und den Teller von oben mit der anderen Hand andrehen („Zitronenpresse“) oder
 - den Teller mit der anderen Hand am Rand vorsichtig anschubsen

Teller-Tricks

1. Bewegungsaufgaben geben

Wenn der Teller auf dem Stock dreht, können die Kinder verschiedene Bewegungsaufgaben ausführen. Der Trainer sollte den Kindern zuerst den Freiraum für ihre „Erfindungen“ geben („was könnt ihr alles mit dem drehenden Teller machen?“) und erst Vorschläge machen, wenn den Kindern nichts einfällt.

Alternativ dazu kann z.B. ein Parcours aufgebaut werden, den die Kinder mit drehendem Teller überwinden / durchlaufen müssen.

Was ist mit dem drehenden Teller möglich? Beispiele:

- gehen
- knien
- hinsetzen und aufstehen
- auf dem Po sitzend um die eigene Achse drehen
- auf den Rücken legen
- über eine Bank balancieren
- durch einen Hula-Hoop-Reifen steigen
- ...



2. Teller von Stab zu Stab weitergeben

Dieser Trick eignet sich auch gut für den Einstieg mit jüngeren Kindern: alle Kinder stehen im Kreis und haben einen Stab in der Hand, die Trainerin dreht die Teller an und gibt sie dem nächsten Kind im Kreis auf den Stock, dieses Kind lässt den Teller dann ebenfalls weiter wandern.

Wichtig: Das Kind, das den Teller abnimmt, muss mit der Stockspitze genau zur Stockspitze des Kindes gehen, das den Teller übergibt. Am besten soll das übernehmende Kind genau auf die Stockspitze schauen.



3. Teller auf den Zeigefinger nehmen

Der angedrehte Teller kann an der Stelle, an der er auf dem Stock liegt, vorsichtig mit dem **Nagel oder der Fingerkuppe** des Zeigefingers abgenommen werden. Er dreht sich dann auf dem Finger weiter.



4. Teller balancieren

Der drehende Teller kann balanciert werden auf:

- Handinnenfläche
- Finger
- Fuß
- Nase
- Stirn
- ...

Dabei soll darauf geachtet werden, dass beim Balancieren immer der Teller bzw. die Stockspitze angeschaut wird.



5. In jede Hand einen Teller nehmen

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie man in diesen Trick kommen kann:

- man lässt sich beide Teller von jemand anderem andrehen und auf die Stöcke setzen

- man hält in der schwächeren Hand einen Stock und einen Teller (in der Hand), nimmt dann mit der stärkeren Hand einen Stock, legt mit der schwächeren Hand den Teller darauf und dreht ihn an. Anschließend wird der angedrehte

Teller mit dem Stock aus der schwächeren Hand abgenommen. Die schwächere Hand (die den Stock mit dem drehenden Teller hält) hebt nun einen zweiten Teller vom Boden auf und legt ihn auf die Stockspitze des Stocks, der sich in der stärkeren Hand befindet. Nun wird der zweite Teller angedreht.



6. Zwei oder mehr Teller in einer Hand halten

Die Stöcke sollen so gehalten werden, dass immer ein Finger als Trennung dazwischen ist. Dabei muss darauf geachtet werden, dass die Stockspitzen weit genug auseinander sind, damit sich die Teller nicht berühren.

Bei jüngeren Kindern sollte darauf geachtet werden, dass die Stöcke nicht am unteren Ende gehalten werden, da die Teller sonst zu schwer werden. In diesem Fall können die Stöcke weiter in der Mitte gehalten werden.

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie man in diesen Trick kommen kann:

- man lässt sich alle Teller von jemand anderem andrehen und auf die Stöcke setzen (wenn man in **beiden** Händen mehrere Stöcke hält, ist das auch die einzige Möglichkeit)
- man nimmt die Stöcke mit den noch nicht drehenden Tellern in die schwächere Hand. Nun wird mit einem anderen Stock von der stärkeren Hand jeder Teller nacheinander abgenommen, angedreht und wieder zurück auf den Stock gesetzt



7. Mehrere Teller mit verschiedenen Körperteilen festhalten

Die Teller können nicht nur mit den Händen, sondern auch den Füßen, Knien, dem Kinn, den Armen usw. festgehalten werden.

Die Kinder können ausprobieren, wo man überall Teller festhalten oder einklemmen kann!



8. Teller auf Tellergestell setzen

Die Teller werden angedreht und auf die Stöcke eines Tellergestells gesetzt.

Eignet sich gut als Abschluss-Bild, verbunden mit einer Präsentation!



9. Teller hochwerfen und auffangen

Wichtig: Der Teller muss mit dem Stock genau in der Mitte aufgefangen werden. Am Anfang sollte der Teller nicht zu hoch geworfen werden. Also eher niedriger anfangen und dann steigern.

Der Teller darf nicht zu langsam drehen! Beim Auffangen kann er sonst herunterfallen, weil er zu unstabil ist.

Ggf. kann der Teller beim Auffangen etwas abgefangen werden, damit er nicht zu hart auf dem Stock auftrifft.



10. Teller unter dem Bein durchgeben

Der Teller wird angedreht und der Stock im oberen Drittel gehalten. Dann wird der Teller unter dem Oberschenkel hindurch in die andere Hand gegeben.

Wichtig: Der Teller darf nirgends berühren, sonst wird er langsam bzw. fällt herunter!



11. Teller hinter dem Rücken geben

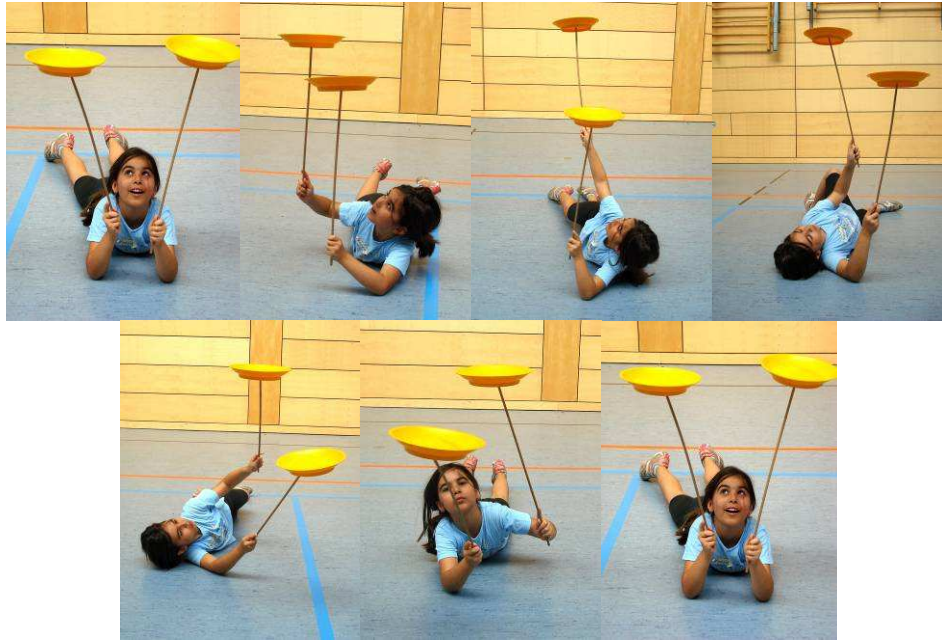
Der Stock des angedrehten Tellers wird mit dem Daumen nach unten in die Hand genommen, dann wird der Teller vorsichtig hinter dem Rücken entlang gegeben.

Wichtig: Der Teller darf den Rücken nicht berühren, sonst wird er langsam bzw. fällt herunter!



12. Seitwärtsrolle mit einem / zwei Tellern

Auf den Bauch legen, den angedrehten Teller nach oben halten. Jetzt langsam auf dem Boden der Länge nach rollen, dabei immer den Teller anschauen. Auch möglich mit zwei Tellern, einer in jeder Hand (s. Bilder).



13. Teller hin- und herwerfen

Beim Hin- und Herwerfen von Tellern gibt es mehrere Möglichkeiten. Wichtig ist aber immer, dass die Kinder nicht zu weit auseinander stehen dürfen, die Teller nicht zu hoch aber auch nicht zu flach geworfen werden sollen und die Stockspitzen beim Auffangen immer genau in die Mitte der Teller sein müssen.

- Zunächst zwei Kinder, jedes Kind hat einen Stab. Ein Kind hat den angedrehten Teller und wirft, das andere Kind fängt.
- Wenn das klappt, können die zwei Kinder einen zweiten Teller dazu nehmen. Beide haben einen angedrehten Teller und werfen gleichzeitig. Vorher haben sich beide verständigt, wer einen hohen und wer einen tiefen Bogen wirft, damit sich die Teller nicht in der Luft treffen.
- Dann können auch Teller in einer Gruppe zugeworfen werden, jedes Kind hat einen Teller. Es muss festgelegt werden, wer zu wem wirft. Alle werfen gleichzeitig.



14. Teller hochwerfen mit Stock-Drehen

Für diesen Trick benötigt man einen Stock mit zwei angespitzten Enden.

Der Teller wird angedreht und der Stock mit dem Daumen nach unten in die Hand genommen. Der Teller wird hochgeworfen, der Stock schnell gedreht und der Teller dann wieder aufgefangen.



15. Teller austeilen und einsammeln

Teller austeilen: Ein Kind hat einen Stapel mit umgedrehten Tellern und wirft einem anderen Kind oder anderen Kindern (im Halbkreis stehend) die Teller in einem Bogen wie eine Frisbee zu. Die Kinder fangen und stapeln die gefangenen Teller bei sich.

Teller einsammeln: Mehrere Kinder werfen einem Kind nacheinander die Teller zu. Das einzelne Kind fängt und stapelt die Teller bei sich.

Wichtig:

- Die Teller sollen nicht zu flach und fest geworfen werden, sondern eher sachte in einem Bogen („Regenbogen“).
- Die Teller sollen leicht angedreht werden, damit sie in der Luft stabiler fliegen.



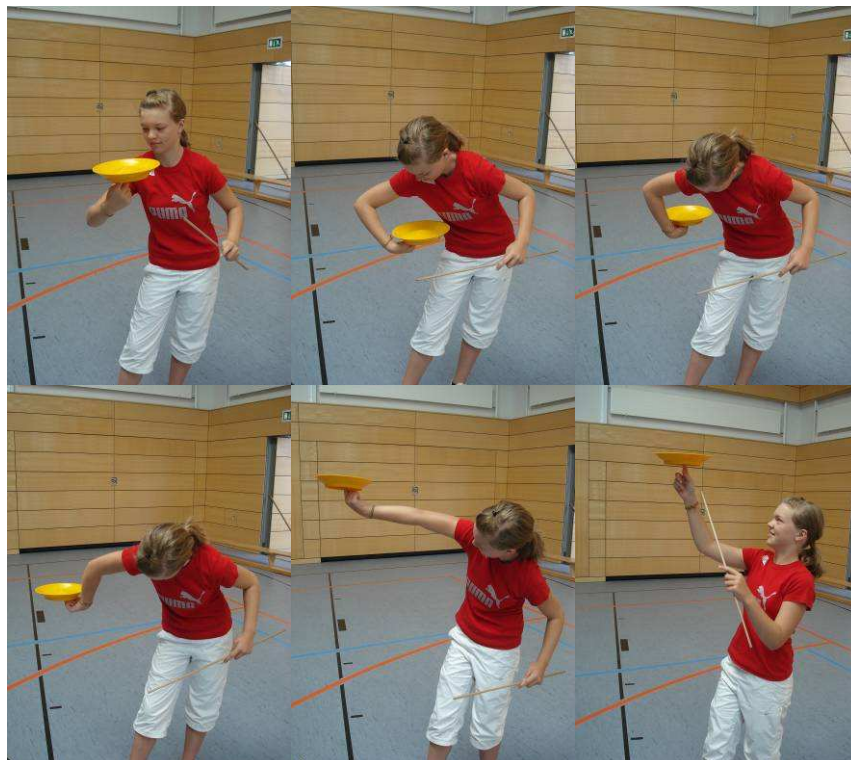
Dieser Trick eignet sich gut als Anfang und / oder Schluss einer Nummer und wirkt gut, wenn er schnell ausgeführt wird!

16. Spirale

- Teller andrehen und auf den Zeigefinger nehmen (Fingerkuppe oder Fingernagel) – Bild 1
- Dann unter dem Arm hindurch zwischen Arm und Körper nach hinten weiterdrehen (Achtung: der Teller darf nirgendwo anstoßen) – Bild 2+3
- Weiter nach hinten außen drehen – Bild 4
- Arm und Teller jetzt nach oben führen – Bild 5
- Arm wieder gerade nach vorne drehen und Teller wieder auf den Stock setzen – Bild 6

Wichtig: Der Trick muss zügig und flüssig ausgeführt werden, da der Teller sonst zu viel Schwung verliert. Zum Üben kann man diese recht komplizierte Bewegungsfolge auch „trocken“, also ohne Teller ausführen. Es muss hierbei darauf geachtet werden, dass der Zeigefinger immer nach oben gerichtet ist.

Dieser Trick kann auch in umgekehrter Reihenfolge ausgeführt werden (Bild 6... Bild 1) oder auch mit zwei Tellern, je einem in jeder Hand.



17. Teller beidhändig andrehen

- Zunächst muss geübt werden, einen Teller mit der schwachen Hand anzudrehen.
- Wenn das klappt, mit beiden Händen gleichzeitig je einen Teller andrehen.

18. Teller-Stab-Balance

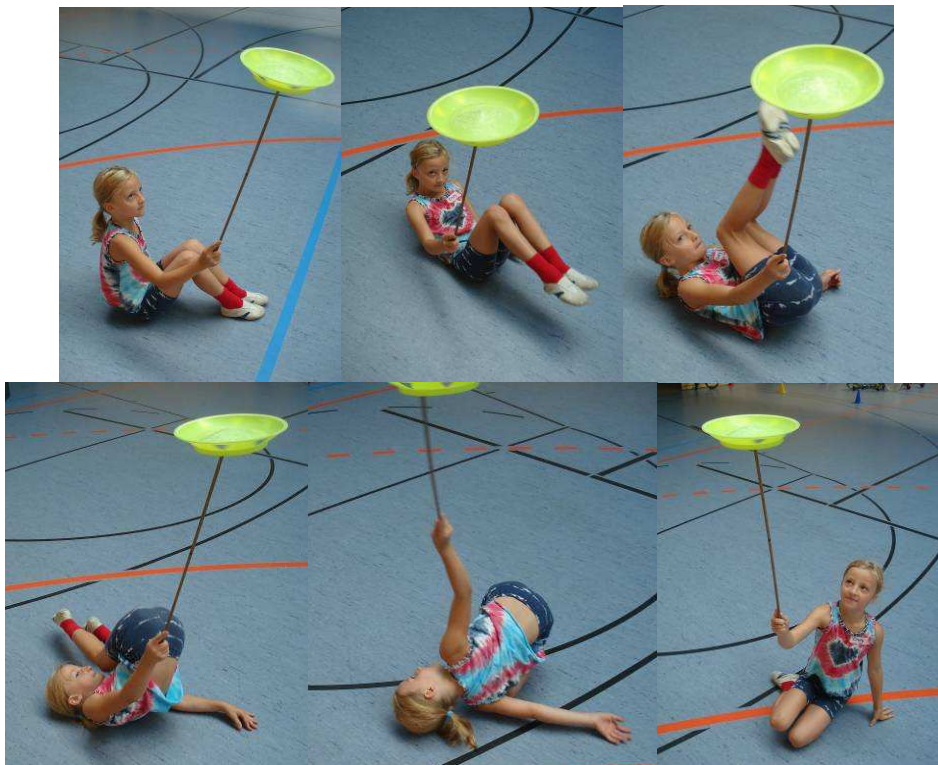
- Einen Teller andrehen und den Stab in die schwächere Hand nehmen
- Einen zweiten Stab in der Mitte in der starken Hand halten.
- Die Spitze diesen Stabes unter das freie Ende des anderen Stabes setzen.
- Die schwache Hand lässt den Stab los, auf dem der angedrehte Teller ist.
- Mit dem Stab in der starken Hand wird jetzt der andere Stab mit dem Teller balanciert.

Wichtig: Beim Balancieren muss der Teller angeschaut werden! Damit die Spitze des Stabs, den man in der Hand hält, nicht abrutscht, kann man ggf. am Stabende des balancierten Stabes eine kleine, runde Vertiefung eindrücken. Der Trick funktioniert besser mit einer gut gespitzten Spitze des „Haltestabs“.



19. Rückwärtsrolle

- Teller andrehen und auf den Boden setzen
- Die Knie anwinkeln und den angedrehten Teller senkrecht hochhalten.
- Auf den Rücken rollen, den freien Arm neben den Oberkörper ausgestreckt mit der Handinnenfläche nach unten auf den Boden legen.
- Über die Schulter nach hinten rollen und den Teller dabei weiter nach oben halten.
- Auf den Knien landen, den Kopf und Oberkörper aufrichten bis zum Sitzen.



Teller-Tricks mit anderen Bewegungskünsten verbinden

20. Teller und Laufkugel



21. Teller und Rola-Bola



22. Teller und Hula-Hoop



Präsentations- / Gestaltungsvorschläge

- Stern: z.B. vier Kinder drehen einen Teller an und nehmen ihn in die rechte Hand, stellen sich im Kreis auf (alle schauen in dieselbe Richtung), strecken die linke Hand in die Mitte und die rechte Hand mit dem Teller nach außen. Dann laufen sie im Kreis.
- Ein Kind mit z.B. vier Tellern steht auf einem Podest, die anderen Kinder knien drum herum, haben ebenfalls Teller und strecken die Arme mit den Tellern nach oben aus.
- Seitwärtsrolle (Trick Nr. 12) gleichzeitig mit mehreren Kindern nebeneinander ausführen.
- Alle anderen Tricks können gleichzeitig oder kurz nacheinander von mehreren Kindern ausgeführt werden.

