

Spiele mit dem Jo-Jo

Grundtechnik des Jo-Jos

- 1) Schiebe den Ring der Jo-Jo Schnur auf den Mittelfinger
- 2) Halte das Jo-Jo in der Hand und knicke deinen Arm und dein Handgelenk leicht ein und schwing es nach unten in Richtung Boden.
- 3) Ziehe deine Hand etwas nach oben und das Jo-Jo kommt zurück.
- 4) Dies kannst du so oft es dir gelingt wiederholen.

Jo-Jo Parcours

- 1) Baue einen Parcours aus Gegenständen, die du zur Verfügung hast. Den Parcours kannst du Indoor wie auch Outdoor aufbauen. (Der Parcours kann z.B. auch durch den Wald gehen).
- 2) Nun gibt es verschiedene Varianten den Parcours zu durchlaufen:
 - a. Aus den Kindern und Jugendlichen werden mehrere Gruppen gebildet. Die Kinder/ Jugendlichen einer Gruppe durchlaufen den Parcours nacheinander, während sie das Jo-Jo hoch und runter gleiten lassen und klatschen sich ab. In jeder Gruppe wird die Zeit gestoppt.
Gelingt es nicht, das Jo-Jo in Bewegung zu halten, muss stehen geblieben werden, das Jo-Jo aufgewickelt werden, um es dann wieder in Bewegung zu bringen.
→ Am Ende gewinnt die Gruppe, welche die kürzeste Zeit gebraucht hat.
Variante: Anstelle eines Jo-Jos kann auch ein Hacky-Sack verwendet werden, der immer wieder hochgeworfen werden soll.
 - b. Es werden zwei identische Parcours aufgebaut und die Kinder/ Jugendlichen durchlaufen den Parcours gleichzeitig, während das Jo-Jo in Bewegung gehalten wird. Gelingt dies nicht, muss stehen geblieben werden und das Jo-Jo wieder aufgewickelt werden, um es wieder in Bewegung zu bringen.
→ Gewonnen hat das/der schnellere Kind/ Jugendliche.
Variante: Auch hier kann anstelle eines Jo-Jos ein Hacky-Sack verwendet werden.

Wer schafft's am längsten?

- 1) Alle Kinder/ Jugendlichen stellen sich im Kreis auf
- 2) Dann beginnen alle gleichzeitig, das Jo-Jo in Bewegung zu setzen.
- 3) Alle, denen es nicht mehr gelingt, das Jo-Jo in Bewegung zu setzen, gehen in die Hocke, die anderen machen weiter.
- 4) Das Ganze wird so lange gespielt, bis nur noch ein Kind/ Jugendlicher steht.

Jo- Jo Tricks

Folgende Tricks könnt ihr mit dem Jojo einstudieren. Ihr könnt euch auch eigene Ideen einfallen lassen, und diese in einer kleinen Präsentation der Gruppe vorstellen.

- 1) **Vorwärtspass:** Lege deine Hand mit dem Jojo darin an deine Seite und schließe sie nach unten. Hole etwas aus und schwinge das Jojo gerade nach vorne. Am Ende der Schnur schwingst du es zurück und fängst es mit der umgedrehten Hand wieder auf.
- 2) **Gassi gehen:** Schwinge das Jojo mit der Grundtechnik in Richtung Boden. Das Jojo sollte vorsichtig den Boden berühren, während es sich weiterdreht und kann dann nach vorne bewegt werden.
- 3) **Jo-Jo Trick für Geübte:** Nimm dein Jo-Jo aufgerollt in die Hand, drücke es leicht in die Handfläche. Nun beuge den Unterarm so, dass deine Handfläche mit dem gehaltenen Jo-Jo Richtung Oberarm / Schulter zeigt und dein Ellenbogen etwas nach vorne. In einer Bewegung streckst du nun den Arm Richtung vorne-unten, bis dein Arm gestreckt ist und deine Fingerspitzen Richtung Boden zeigen (Handfläche zeigt dann nach vorn). Das Jo-Jo rollt sich nun mit Schwung aus der Handfläche Richtung Boden ab. Während das Jo-Jo nach unten rollt, drehst du deine Handfläche wieder Richtung Jo-Jo, dass du das Jo-Jo wieder fangen kannst.
- 4) **Jo-Jo aufrollen, so kannst du es auch machen:**
Du hast die Schlaufe wie bei der Grundtechnik über dem Finger. Das abgerollte Jo-Jo stellst du auf den Boden, so dass du von oben den Spalt sehen kannst (du brauchst dazu eine möglichst glatte Fläche).
Jetzt spannst du die Schnur vorsichtig schräg nach vorne und ziehst sanft, so dass das Jojo hinterherrollt, bis es aufgerollt ist.
Du kannst auch versuchen, wenn es nur ein Stück aufgerollt ist, mit der Grundtechnik das Jo-Jo vollends aufzurollen.
- 5) **Aufrollen- Etwas anspruchsvoller:**
Du hast das Jo-Jo in mit der Schlaufe (noch) am Finger (wir sagen einfach mal rechts). Das abgerollte Jo-Jo in der anderen (linken) Hand. Jetzt gibst du das Jo-Jo zu der rechten Hand (an der du die Schlaufe am Finger hast).
Die Schlaufe die sich jetzt durch die Jo-Jo Schnur ergibt, greifst du mit der freigewordenen linken Hand mit Daumen und Zeigefinger und spannst diese – so

dass du zwei parallele Schnüre hast. Jetzt setzt du das Jo-Jo mit dem Spalt auf die Schnur und du führst die linke Hand mit der gespannten Schnur nach oben. Jetzt bewegst du deine rechte Hand – an der das Jo-Jo mit der Schlaufe befestigt ist, senkrecht nach oben – dabei bewegt sich deine andere Hand nicht. Dabei rollt das Jo-Jo auf der Schnur Richtung linke Hand und rollt die Hälfte der Schnur auf. Jetzt solltest du noch eine ganz kleine Schlaufe zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand haben und deine Finger berühren das Jo-Jo. Die rechte Hand ist inzwischen senkrecht über dem Jo-Jo. Jetzt lässt du die kleine Schlaufe der linken Hand los, das Jo-Jo rollt nach unten und du kannst versuchen, das Jo-Jo wie in der Grundtechnik mehrmals wieder nach oben zu ziehen bis die ganze Schnur wieder aufgerollt ist.

Video zum Aufrollen: [Yo-Yo spielen lernen | Jo-Jo Tricks | YoYo Schnur aufrollen | 3 einfache Techniken | by Infinite Tutorials - Bing video](#)