

# Jonglieren



Jonglieren kann dir in verschiedenen sportlichen und anderen schulischen Bereichen sehr helfen. Es steigert deine Konzentration, dein äußeres und inneres Gleichgewicht, deine Umsichtigkeit, Reaktion, Selbstwertgefühl und besonders deine Geschicklichkeit.

**Wenn du die folgende Anleitung "Step by Step" befolgst, wirst du die Kunst der Dreiball-Jonglage bald beherrschen.  
Mache über deine Trainingseinheiten Notizen im PORTFOLIO !**

## Let's start!

Lege dir drei Jonglierbälle (zu kaufen in fast jeder Spielwarenhandlung) oder Tennisbälle bereit. Die Bälle sollten von der Größe auf deine Hände abgestimmt sein. Du musst zwei Bälle problemlos in einer Hand halten können .

### 1. Schritt:

Für das Jonglieren ist die richtige Grundhaltung sehr wichtig. Aufrechte Stellung, Die Beine etwa hüftbreit, die Arme im rechten Winkel gebeugt so als ob du ein Tablett halten würdest. Die Ellenbogen sind dabei nahe am Körper. Diese Position wird "Butler-Stellung" genannt.

**2. Schritt:** Nimm die "Butler-Stellung" ein und wirf den Ball mit der rechten Hand so, dass er ungefähr stirnhoch fliegt und wieder in der rechten Hand landet. Beachte:

- Aus dem Handgelenk, nicht aus dem Unterarm werfen
- Die Unterarme dabei möglichst ruhig halten
- Lass den Ball nicht auf der Hand aufklatschen, sondern fang ihn in einer weichen runden Bewegung auf
- Der Ball soll sich beim Flug nicht drehen Übe so lange, bis deine Würfe regelmäßig in Wurfhöhe, Bewegung und Rhythmus sind.
- Übe wie beschrieben auch mit der linken Hand!

### 3. Schritt:

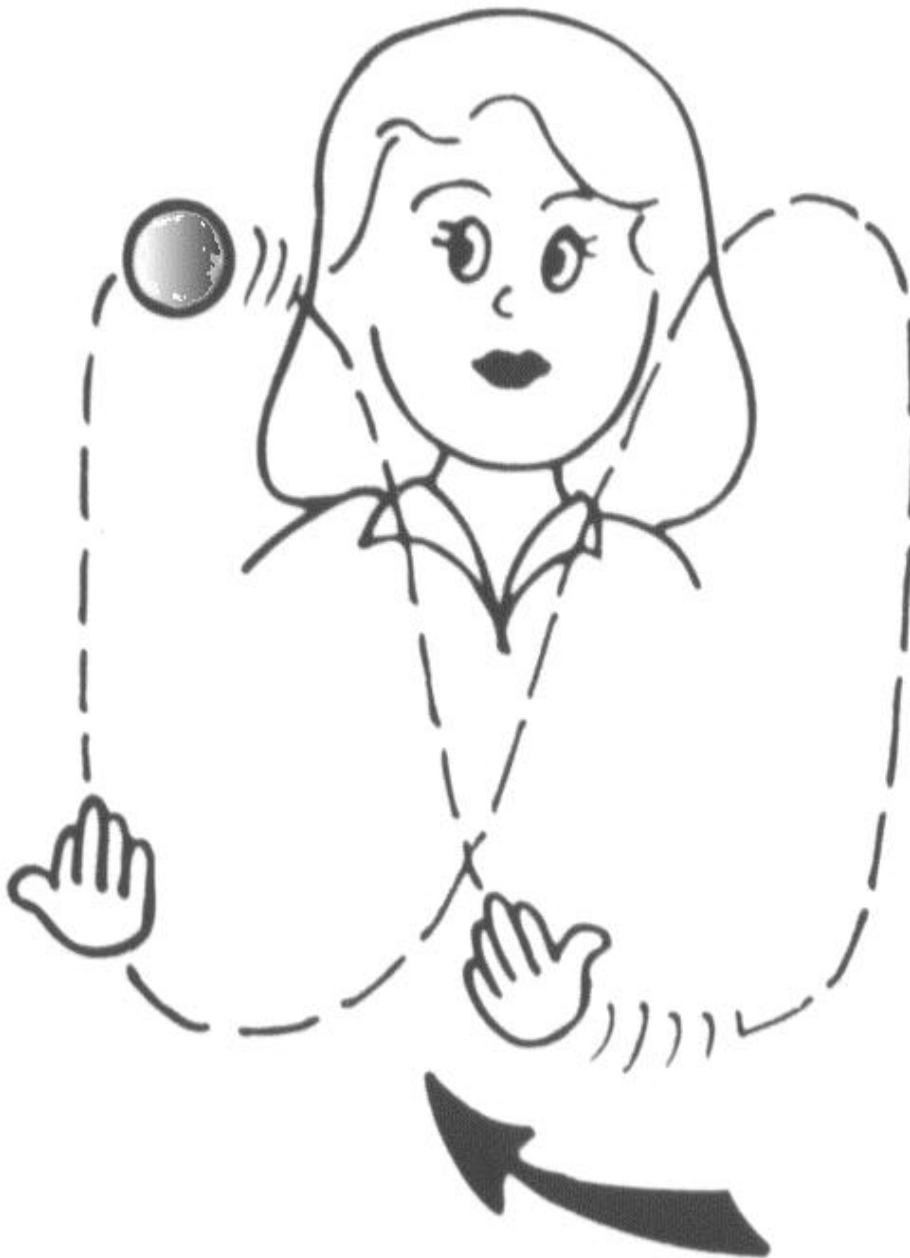
Nun übe das Werfen des Jonglierballs von einer in die andere Hand, sodass der Wurf ca. bis auf Stirnhöhe geht, und wirf ihn wieder zurück. Der Ball beschreibt dabei eine 8er-Schleife, verfolge ihn mit den Augen und versuche einen guten Rhythmus zu finden.



#### 4. Schritt:

Nimm jetzt in jede Hand einen Ball, und halte ihn, wie unten dargestellt, mit kleinem Finger und Ringfinger. In dem "Nest", das Daumen, Zeige - und Mittelfinger bilden, bleibt Platz für einen weiteren Ball. Wirf den dritten Ball von einer Hand in die andere so wie im Schritt 3 beschrieben ("Liegende Acht").

Schaffst du diese Übung zehnmal hintereinander, ohne einen Ball fallen zu lassen, kannst du zur nächsten Übung weitergehen.



### 5. Schritt:

Halte zunächst in jeder Hand einen Ball. Die geschicktere Hand wirft ihren Ball wie in den Vorübungen. Hat dieser Ball den höchsten Punkt (Augenhöhe) erreicht, wirft die andere Hand ihren Ball. Danach folgt "fangen fangen". Die Bälle befinden sich diesmal jeweils in der anderen Hand. Automatisiere den Rhythmus und sprich dazu: "Werfen werfen, fangen fangen".

Diese Übung kannst du noch erschweren, indem du in einer Hand zusätzlich einen zweiten Ball, wie in Schritt 4, hältst, den du jedoch nicht wirfst.

Festige diesen 5. Schritt auch noch mit der ungeübteren Hand beginnend.

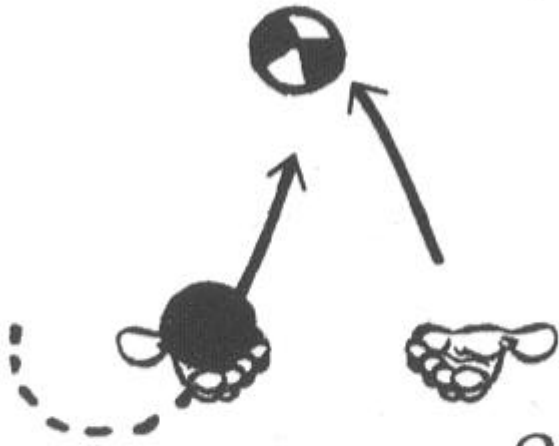
Zeige bei diesem Schritt Geduld und über ehrlich so lange, bis du dich auf beiden Seiten absolut sicher fühlst.

Die Grundlage, das sogenannte "1x1", der Jonglierkunst ist das rhythmische Werfen und Fangen mit zwei Bällen!

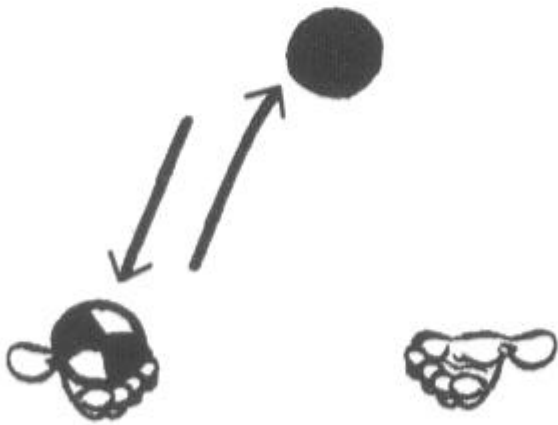
Übe wirklich lange genug die rhythmische Jonglage mit zwei Bällen!



1

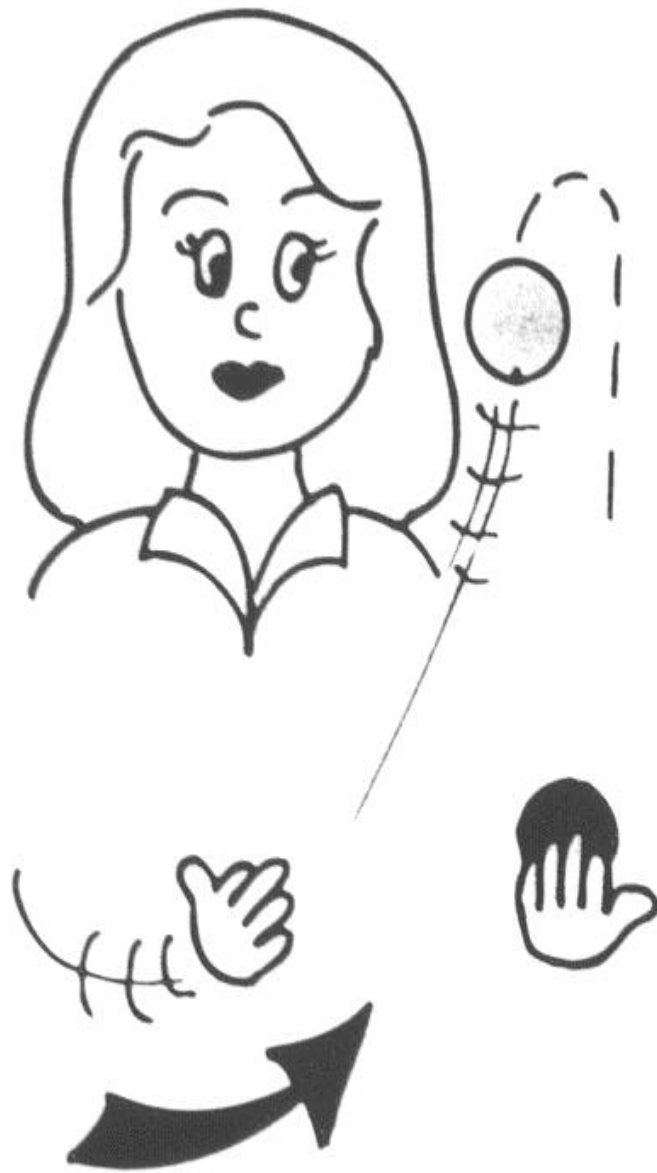


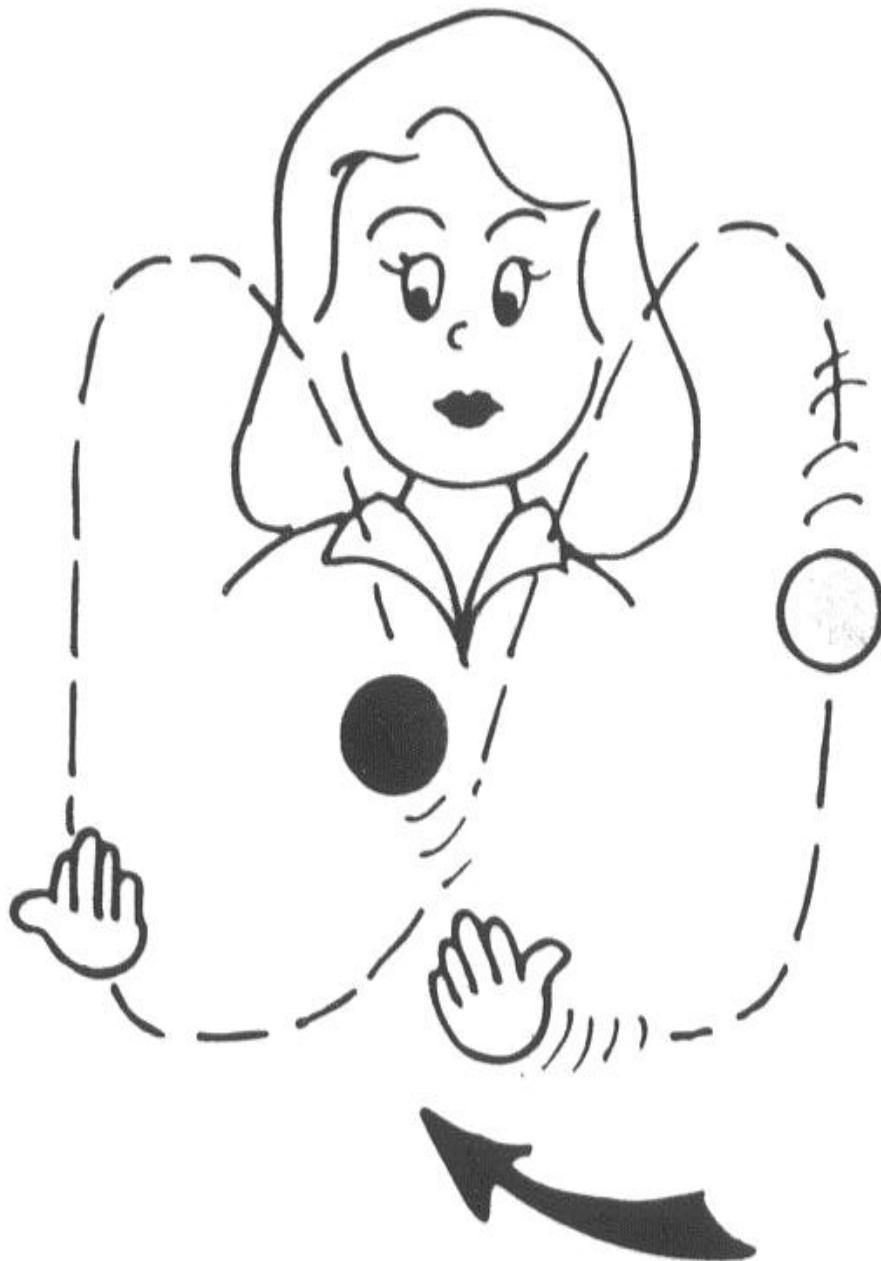
2



3

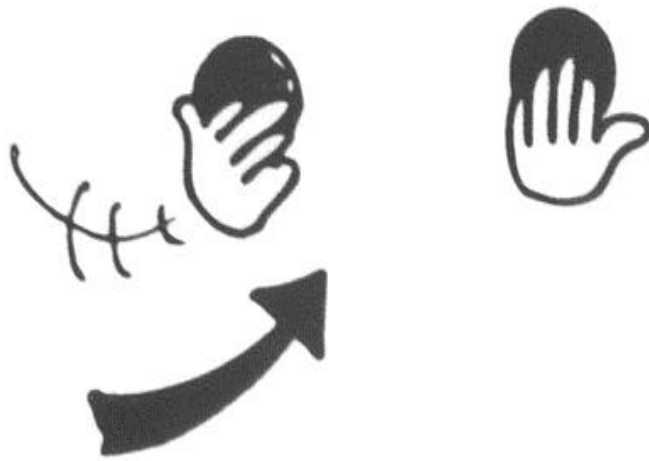


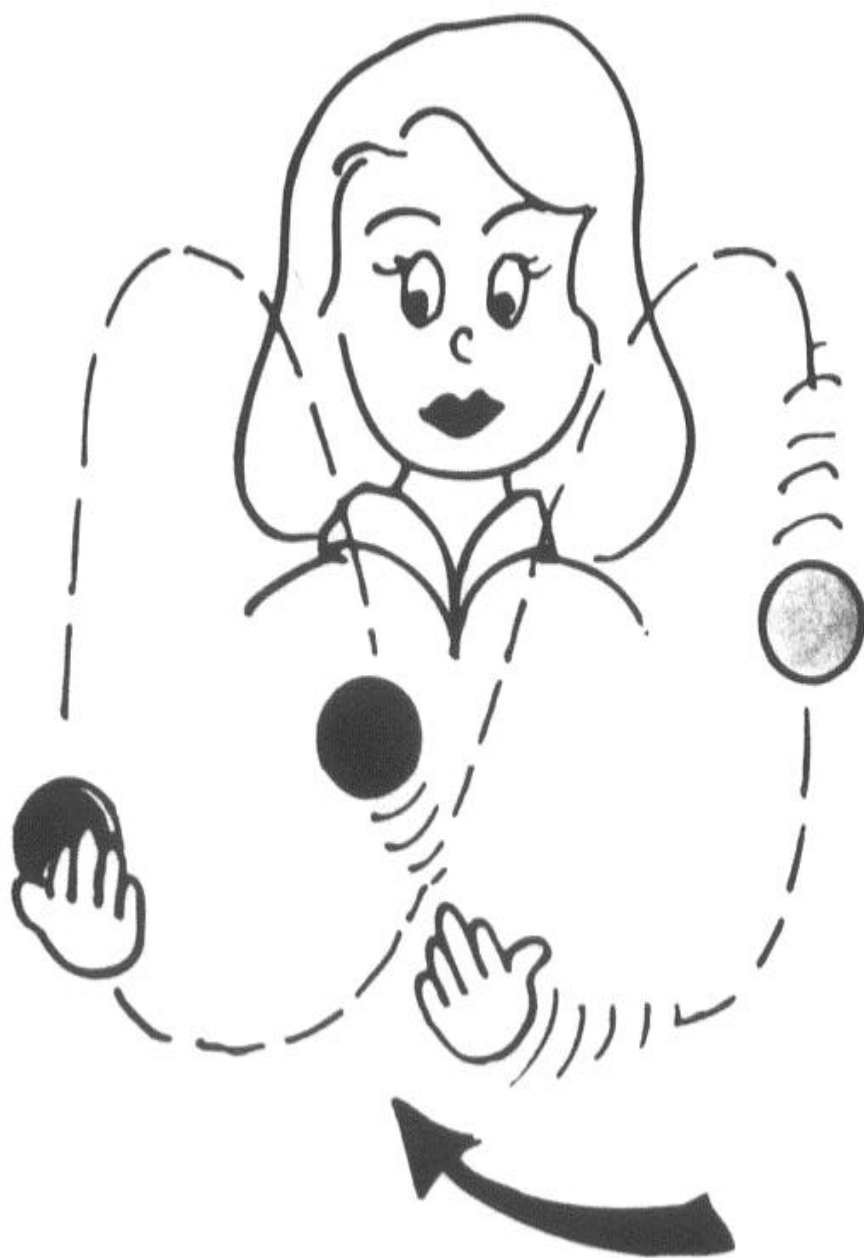




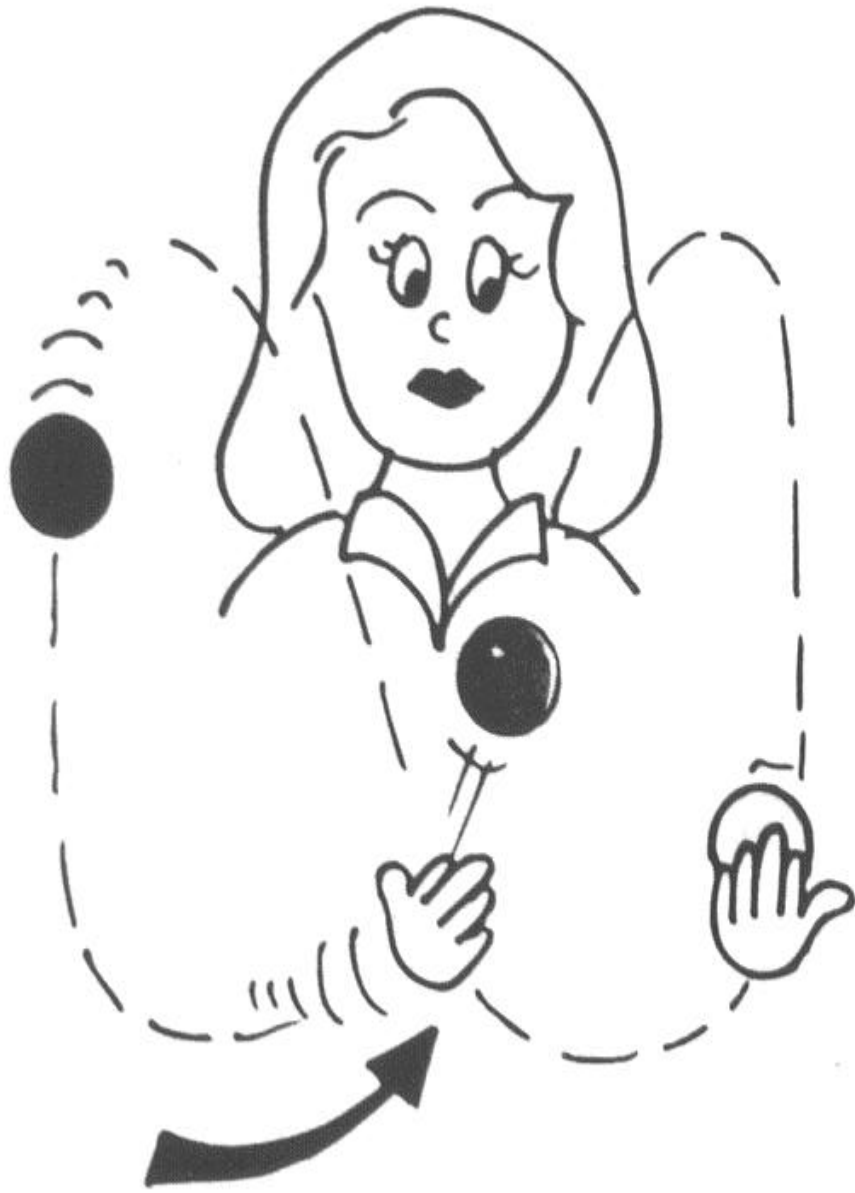
#### **6. Schritt:**

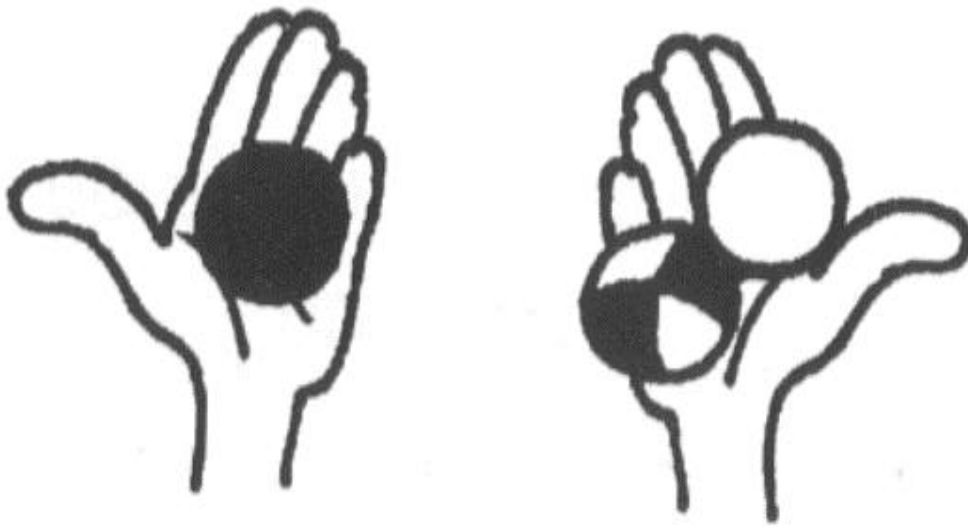
Du bist nun beim vorletzten Schritt angelangt. In der "Butler-Stellung" hältst du zwei Bälle in der geschickteren Hand, den dritten Ball in der anderen Hand.  
Wirf den ersten Ball aus der Hand mit zwei Bällen ab, wenn dieser den höchsten Punkt erreicht hat, den Ball aus der anderen Hand, und wenn der auch den höchsten Punkt erreicht hat, wirfst du den dritten. Gleichzeitig fängst du schon den ersten und danach sofort den zweiten und dritten.  
Alle drei Bälle haben die Hand gewechselt.  
Sprich dazu beim Werfen laut: "Eins, zwei, drei!"  
Übe wieder lange genug und geduldig bis du diese Bewegungen gut beherrscht!  
Den "Eins, zwei, drei" Wechsel musst du auch mit der nicht so geschickten anderen Hand können.  
ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN, . . .



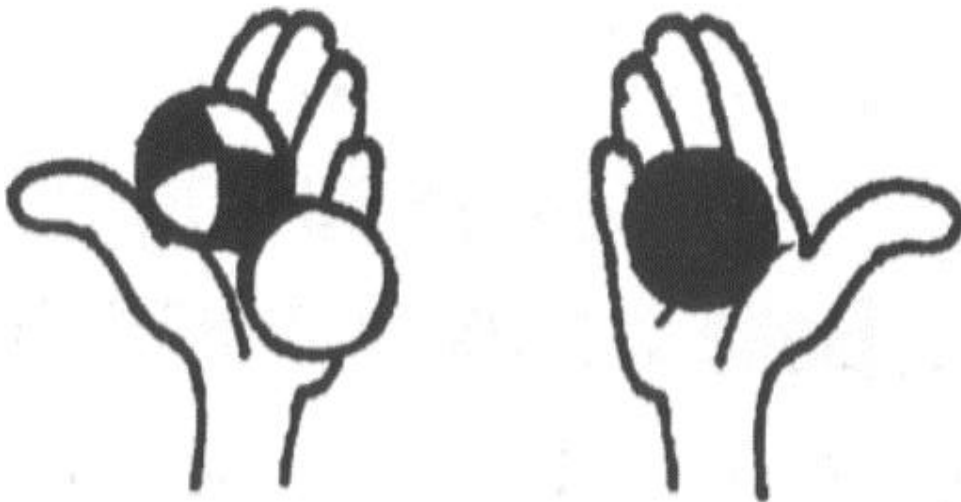








vorher



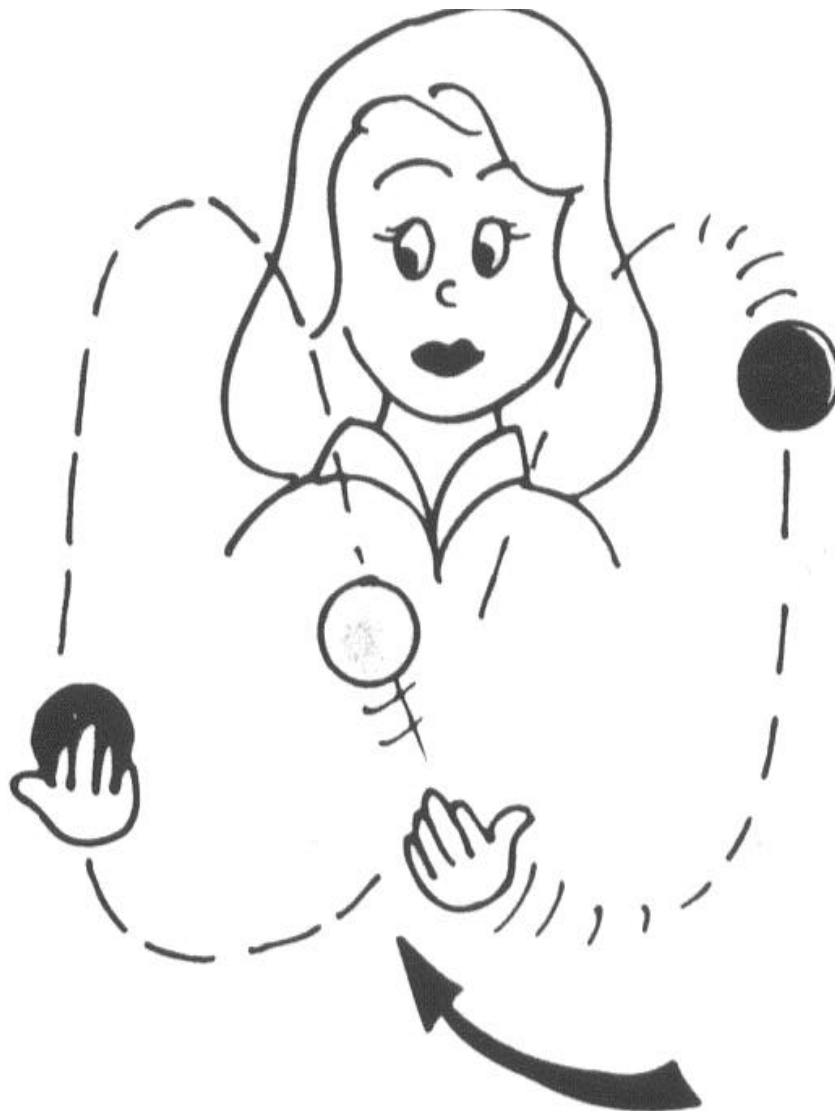
nachher

**7. Schritt:**

Jetzt versuchst du den dritten Ball statt zu fangen wieder zu werfen und dabei bis "Vier" zu zählen. Solange üben bis es klappt!

Danach probierst du das Gleiche mit der anderen Hand: der zweite Ball wird nicht gefangen sondern auch wieder geworfen und du zählst laut: "Eins, zwei, drei, vier, fünf!"

Übe so lange weiter, bis du rhythmisch bis "zehn" zählen kannst und dabei immer Bälle wirfst und fängst, ohne dabei einen Ball fallen zu lassen.



---

**GRATULATION du hast es geschafft!!!**

Bald wird es dir möglich sein, ohne zählen die Bälle zu jonglieren, so lange es deine Konzentration zulässt.

Bei regelmäßiger Übung kannst du sehr gut die Verbesserung deiner Konzentration und Geschicklichkeit beobachten und wirst dich ebenso in anderen schulischen Bereichen steigern.