

Jonglierprofi.de

Jonglieren ist gesund und macht glücklich

Jonglieren macht Spass, fördert die Konzentrationsfähigkeit, entspannt und ist gut für die Zusammenarbeit der linken und rechten Hirnhälfte.

Jonglieren lernen ist nicht schwierig, es braucht kein spezielles Talent. Mit der Anleitung vom Starjongleur kannst du dir das Jonglieren mit drei Bällen selber beibringen.

Gute Jonglierbälle kannst du auf www.jonglierprofi.de kaufen.

Vorbereitung

- Besorge dir drei gute Jonglierbälle, zum Beispiel auf www.jonglierprofi.de.
- Nimm eine bequeme Körperhaltung ein, etwa schulterbreit stehen. Halte den Unterarm in einem rechten Winkel zum Oberarm und lasse die Schultern locker hängen.

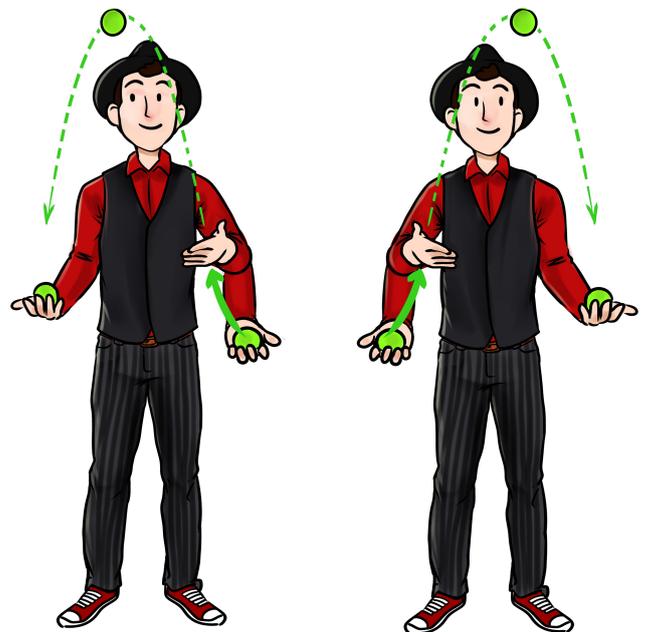
Tipp vom Jonglierprofi

- Stell dich vor ein Bett, dann musst du dich nicht so weit bücken, um die Bälle aufzuheben.



Übung 1

- Wirf einen Ball abwechselnd von der rechten in die linke Hand und zurück. Der Ball fliegt etwas über Kopfhöhe.
- Führe den Ball mit dem Unterarm nach unten und wirf ihn nach oben. Fange den Ball auf der gleichen Höhe, wie du ihn abgeworfen hast. Die Wurfhöhe ist bei beiden Händen gleich.
- Mache eine kurze Pause zwischen den Würfen.

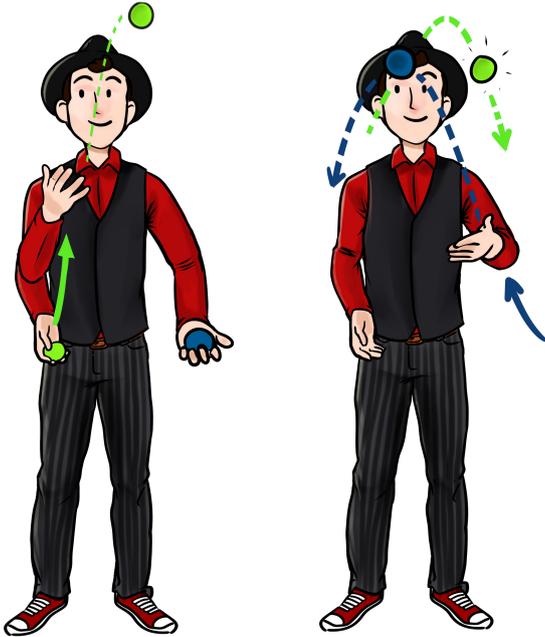


Tipp vom Jonglierprofi

- Schaue auf den obersten Punkt der Flugbahn und nicht auf deine Hände.
- Sag bei jedem Wurf laut «eins – zwei», «links – rechts» oder «hip – hop», das hilft dir bei den späteren Übungen, den richtigen Rhythmus zu finden.

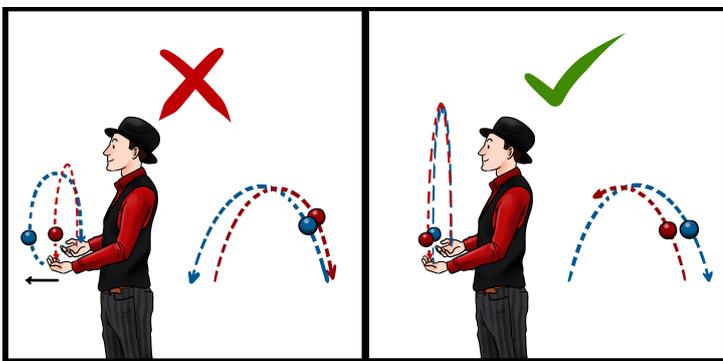
Übung 2

- Halte in jeder Hand einen Ball. Wirf zuerst mit deiner starken Hand. Wenn der Ball den höchsten Punkt der Flugbahn erreicht hat, wirfst du den zweiten.
- Wirf beide Bälle gleich hoch, einen Ball «unten durch geben» ist verboten.
- Wenn du beide Bälle gefangen hast, wechselst du und wirfst zuerst mit der schwachen Hand. Mache dazwischen eine kurze Pause.



Tipp vom Jonglierprofi

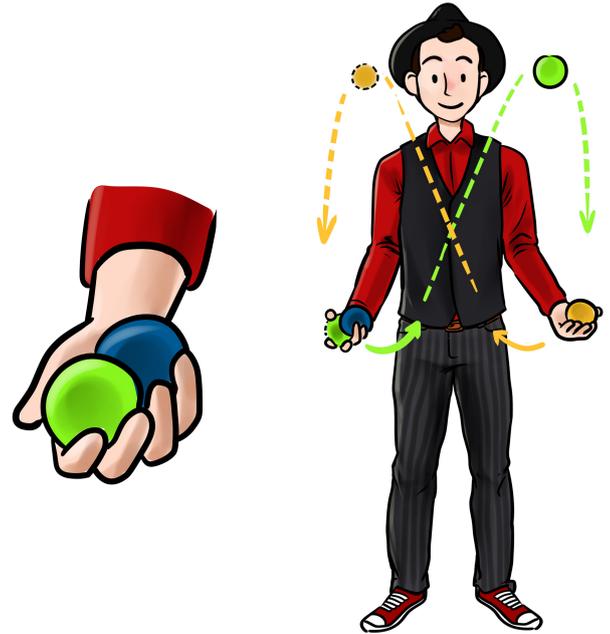
- Sag bei jedem Wurf wieder laut «rechts – links, links – rechts» oder «hip – hop, hop – hip».
- Klappt Übung 2 noch nicht, mach zehnmals Übung 1 und versuch es nochmals.



- Achte beim Abwerfen darauf, dass du den einen Ball unter dem anderen Ball hindurch wirfst. Die Hand sollte keine Bewegung nach vorne machen.
- Wirf die Bälle am Anfang hoch genug. Mit Würfen leicht über Kopfhöhe hast du genug Zeit, die Bälle innendurch abzuwerfen.

Übung 3

- Halte in deiner starken Hand zwei Bälle, in der schwachen einen. Mache nochmals die Übung 2 und halte dabei den dritten Ball (im Bild der blaue) in der Hand fest.
- Wirf aus der starken Hand den vorderen Ball. Wenn der erste Ball oben ist, wirf den zweiten Ball aus der anderen Hand. Wenn dieser wiederum oben ist, wirfst du den dritten Ball wieder aus der ersten Hand.



Tipp vom Jonglierprofi

- Mache drei Würfe und Fänge und zähle bei jedem Wurf laut mit.
- Wenn du drei Würfe sicher fangen kannst, steigere dich auf vier, dann auf fünf usw.

Trainingstipps

- Wenn du jeden Tag ein paar Minuten übst, kannst du schon bald mit drei Bällen jonglieren.
- Wenn es mit einer Übung noch nicht ganz klappt, mach eine Pause und wiederhole die vorhergehende Übung.
- Fliegen dir die Bälle nach vorne und du musst hinterherlaufen, wirf die Bälle etwas später ab.
- Mach am Anfang nicht zu lange Durchläufe. Besser wenige Würfe und sicheres Fangen als viele und die Bälle fallen dir runter.

Jonglierprofi.de
Jonglieren ist gesund und macht glücklich