

Leitfaden: Jonglieren lernen



Inhaltsverzeichnis:

<i>Einführung:</i>	2
<i>Material und Umgebung:</i>	2
<i>Haltung:</i>	2
<i>Übungen:</i>	3
• <i>Übung 1: Gleichmässiges Werfen mit einem Ball</i>	3
• <i>Übung 2: Rythmus mit zwei Bällen (einseitige Säule)</i>	3
• <i>Übung 3: Rythmus mit zwei Bällen (gleichzeitige Säule)</i>	3
• <i>Übung 4: Mit zwei Bällen jonglieren</i>	4
• <i>Übung 5: Drei Bälle: "Die Kaskade"</i>	4
<i>Häufige Fehler und Korrekturen:</i>	5
<i>Forschungsartikel</i>	6
<i>Literatur:</i>	8

Einführung:

Unter Jonglieren versteht man in erster Linie die Kunst, mehrere Gegenstände wiederholt in die Luft zu werfen und wieder aufzufangen, so dass sich zu jedem Zeitpunkt mindestens einer der Gegenstände in der Luft befindet. Jonglieren bedeutet, dass man zu jedem Zeitpunkt die Gegenstände im Gleichgewicht halten (in der Luft balancieren) kann. Zu den üblichen Gegenständen, mit denen in diesem Sinne jongliert wird, gehören Bälle, gefüllte Stoffbeutel, Ringe, Keulen, Fackeln und alles andere, was ein Mensch in die Luft werfen kann.

Material und Umgebung:

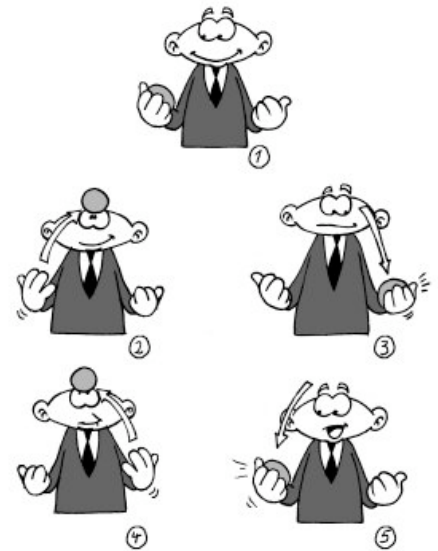
- **Bälle:**
 - Kleine Bälle benutzen, die gut in der Hand liegen (nicht größer als Tennisbälle)
 - Die Bälle sollten weich, gleich gross und gleich schwer (mittleres Gewicht) sein
- **Umgebung:**
 - Am Anfang eher ein grosser Raum, indem nichts Zerbrechliches steht.
 - Draussen im Garten oder auf einem Platz (z.B. Schulhof)

Haltung:

- Beine hüftbreit und locker auf den Boden stellen
- Knie sind leicht gebeugt
- Aufrechte Haltung
- Unterarme mit 90 Grad anwinkeln
- im Handgelenk ebenfalls locker bleiben
- Handinnenflächen nach oben drehen (Handfläche zeigt zur Decke)
- Kopf ist aufrecht, Blick ist geradeaus, so dass man die Hände gerade noch im unteren Blickfeld sieht.

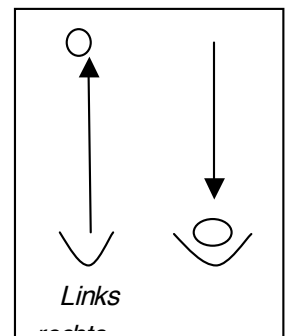
• **Übung 1: Gleichmässiges Werfen mit einem Ball**

- Einen kleinen Ball benutzen, der gut in der Hand liegt
- Die Hände möglichst an der gleichen Stelle lassen
- Du stehst an einem Ort und die Beine bewegen sich nicht
- **Aufgabe:** Den Ball von einer Hand in die andere werfen. Versuch darauf zu achten, dass der Ball immer gleichmässig fliegt (einen Rhythmus vorgeben z.B. eins zwei). Der Ball sollte in Augenhöhe oder noch etwas höher den höchsten Punkt erreichen
- **Üben bis** man den Ball in einem gleichmässigen Rhythmus (ohne Unterbruch) 20 Mal hochwerfen kann



• **Übung 2: Ryhtmus mit zwei Bällen (einseitige Säule)**

- Nehme zwei Bälle (am besten in zwei verschiedenen Farben. Dies erleichtert das Erkennen einer Flugbahn)
- Halte in jeder Hand einen Ball.
- **Aufgabe:** Den linken Ball links neben dem Körper nach oben werfen. Kurz bevor er den höchsten Punkt erreicht hat (Umkehrpunkt), den anderen Ball (rechts) ebenfalls gerade hochwerfen. Der linke Ball bleibt auf der linken Seite, der rechte Ball bleibt auf der rechten Seite.
- **Üben bis** man den Ball in einem gleichmässigen Rhythmus (ohne Unterbruch) 20 Mal hochwerfen kann
- Der höchste Punkt sollte ca. auf Augenhöhe sein



• **Übung 3: Ryhtmus mit zwei Bällen (gleichzeitige Säule)**

- Nehme zwei Bälle (am besten in zwei verschiedenen Farben. Dies erleichtert das Erkennen einer Flugbahn)
- Halte in jeder Hand einen Ball.
- **Aufgabe:** Beide Bälle gleichzeitig neben dem Körper hochwerfen und wieder fangen. Der linke Ball bleibt auf der linken Seite, der rechte Ball bleibt auf der rechten Seite.
- **Üben bis** man den Ball in einem gleichmässigen Rhythmus (ohne Unterbruch) 20 Mal hochwerfen kann



• **Übung 4: Mit zwei Bällen jonglieren**

- **Aufgabe:** Es wird "überkreuz" geworfen.
 - Den Ball mit der rechten Hand zum linken Auge hochwerfen. Sobald der Ball den höchsten Punkt erreicht hat, den anderen Ball mit der linken Hand zum rechten Auge hochwerfen. Den ersten Ball mit der linken Hand und den zweiten mit der rechten Hand auffangen. Die Bälle befinden sich jetzt in der anderen Hand.
 - Mit rechts beginnen, beim nächsten Mal mit links beginnen.
 - Z.B. zwei verschiedenen farbige Bälle, blau und rot. Immer zuerst den blauen hochwerfen, dann erst den roten (somit wechselt man die stärkere und die schwächere Hand ab)
- **Tipp:**
 - Rhythmus: werfen - werfen - fangen - fangen - ...
 - Nicht zu hoch werfen
 - Die Hände möglichst an der gleichen Stelle lassen
- **Üben bis** man den Ball in einem gleichmässigen Rhythmus (ohne Unterbruch) 20 Mal hochwerfen kann.

4



• **Übung 5: Drei Bälle: "Die Kaskade"**

- Halte in einer Hand zwei Bälle und in der anderen Hand einen Ball
- Immer mit der Hand beginnen, in der du zwei Bälle hältst.
- Damit das Werfen und Fangen rhythmisch erfolgt, beim Werfen laut mitzählen. Sobald der erste Ball von der Hand hochgeworfen wird, in der du am Anfang zwei Bälle hältst, zähle 1. Sobald der erste Ball den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat, wirf den zweiten Ball und zähle 2 (der zweite Ball befindet sich in der anderen Hand, wo am Anfang nur ein Ball war).
- Den erste Ball auffangen und den dritten hochwerfen (sobald der zweite Ball den höchsten Punkt erreicht hat) und auf drei zählen.
- Alle wieder fangen. Am Anfang nur die ersten drei Würfe üben. Wenn man diese drei Würfe 10 mal hintereinander geschafft hat, darf man versuchen, auf vier zu zählen.
- Immer wenn man sein Ziel 10 mal hintereinander geschafft hat, darf man sein Ziel um eins erhöhen.
- Wenn man sein Ziel lange nicht erreicht, dann setzt man sein Ziel um einen Wurf tiefer
- Beispiel: Ich habe 10 Mal drei Würfe geschafft, nun setzte ich mir das Ziel, 10 mal 4 Würfe zu schaffen. Das hat auch geklappt. Mein nächstes Ziel ist 10 mal 5 Würfe. Nun hatte ich schon eine Woche nicht mehr geübt und es will mit diesen 5 Würfeln nacheinander einfach nicht klappen. Ich setzte mir das Ziel, dass ich 10 mal 4 Würfe erreiche.



Häufige Fehler und Korrekturen:

Fehler	Tip
Der zweite Ball bleibt an der Hand "kleben"	Nimm dir vor, den zweiten Ball über deine Kopfhöhe zu werfen und sage dabei laut "hoch"
Der dritte Ball fliegt nicht dahin, wo du willst.	Den zweiten Ball noch höher werfen, um vor dem Abwurf des dritten Balles mehr Zeit zu haben.
Es entsteht kein Rhythmus, unregelmässige Würfe	A: Zu Musik jonglieren B: Laut mitzählen: eins- und zwei – und drei (Tempo vorgeben)
Die Bälle fliegen nach vorne.	A: Hände tiefer halten, von aussen nach innen werfen. B: Übung 1+2 wiederholen C: Vor eine Wand stehen, <i>um ständiges vorwärtsgehen zu vermeiden</i>
Es klappt überhaupt nichts mehr	Entspannen und tief durchatmen, mit geschlossenen Augen gedanklich eine "Kaskade" durchspielen und noch einmal von vorne anfangen

• **Tipps:**

- Den zweiten Ball immer erst hochwerfen, wenn der erste den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat
- Bälle aussen fangen und innen, nahe der Körpermitte hochwerfen.
- Hast du Mühe mit der schwächeren Hand zu werfen? Übe noch einmal die Würfe mit der schwächeren Hand (Übung 1+2)
- Stelle dir eine Wand vor, an denen die Bälle hoch und runter rollen sollten (wie eine liegende Acht)
- Übung 4 ist die Grundlage aller Jonglierkunst. Falls du mit drei Bällen nicht mehr weiterkommst, versuchs nochmals mit Übung 4, bis du es perfekt beherrschst.
- Trotz Konzentration, vergiss das Atmen nicht!
- *Auch einmal mit Tüchern üben (fliegen langsamer)*
- *Nicht zu hoch werfen*
- *Täglich 10 Minuten üben ist besser als einmalig 2 Stunden*
- **Und das Wichtigste** (vor allem am Anfang!) **Geduld, Geduld, Geduld**

Hierbei noch einige Informationen über die gesundheitlichen Vorteile des Jonglierens. Dies ist ein Bericht von der Medicom Pharma GmbH

Die gesundheitlichen Vorteile

Nicht nur in Sachen Konzentration und Beweglichkeit tut diese Sportart unserer Gesundheit gut. Wer regelmäßig jongliert, kann sich an einer Menge positiver Effekte erfreuen:

1. Förderung von Koordination und Wahrnehmung

Beim Werfen und Fangen werden die sensorischen Fähigkeiten gefördert. Das schnelle Fokussieren der Wurfgegenstände schult vor allem unsere Augen. Zudem wird das taktile Empfinden trainiert. Außerdem: Dadurch, dass man beim Jonglieren schnell reagieren muss, werden unser Zeit- und Rhythmusgefühl gestärkt sowie unsere Reflex- und Balancefähigkeit optimiert.

2. Förderung von Beweglichkeit und Ausdauer

Bei den einfachen Jonglierübungen wird die gleichmäßige Benutzung beider Hände, Handgelenke und Arme gefördert. Unser Gehirn wird zudem vor die Aufgabe gestellt, die beiden Gehirnhälften mit ihren unterschiedlichen Aufgabenstellungen gleichzeitig zu nutzen. Jonglieren dient somit der Einübung psychophysischer Beidseitigkeit. Außerdem wird der Kreislauf auf natürliche Weise angeregt, die Beweglichkeit kann gesteigert werden und langfristig profitiert auch die Ausdauer vom Spiel mit den Bällen.

3. Förderung der Konzentration und Entspannung

Zum einen ist beim Jonglieren Konzentration erforderlich: Geduldig und ausdauernd müssen Bewegungsabläufe verfolgt werden. Auf der anderen Seite wirkt Jonglieren durch die dauerhaften, regelmäßigen Bewegungen auch entspannend. Einige Fans des Jonglierens sprechen sogar davon, dass sie nach einiger Zeit einen meditativen Zustand erreichen können. Bei richtiger Haltung von Kopf und Wirbelsäule ist schon beim gleichmäßigen Jonglieren mit drei Bällen ein ausgeglichener Ruhezustand erreichbar.

4. Förderung von Selbstvertrauen

Betrachtet man jemanden, der jongliert, so nimmt man zuerst an, dass es sich um einen komplizierten Vorgang handelt. Fängt man selbst an, sich das Jonglieren anzueignen, so wird man schnell feststellen, dass es einfacher ist, als es erscheint. Erfolgserlebnisse stellen sich schnell ein, was dazu führt, dass unser Selbstvertrauen wächst. Diese Erfahrung, dass man Schwieriges und Kompliziertes auch vereinfachen kann, ist dann auch auf andere Lebensbereiche übertragbar.

5. Training für die Gehirnzellen

Wer etwas Neues lernt, trainiert seine grauen Zellen. Bisher nahm man an, dass sich Gehirnzellen bei Erwachsenen nicht mehr vermehren lassen, sondern im Alter oder krankheitsbedingt eher weniger werden. Eine aktuelle Studie zeigte nun aber das Gegenteil: Bei den Versuchsteilnehmern, die über einen Zeitraum von drei Monaten jonglieren lernten, wurde mittels Magnetresonanztomografie (MRT) eine

Vergrößerung bestimmter Hirnregionen festgestellt. Die Gebiete im Gehirn, die für die Wahrnehmung und für das Erfassen von bewegten Objekten im dreidimensionalen Raum zuständig sind, waren gewachsen. Die Forscher weisen jedoch darauf hin, dass die Sportart regelmäßig ausgeübt werden muss, um solche Erfolge zu erzielen. Denn die positiven Veränderungen im Gehirn können sich wieder zurückbilden, wenn das Training eingestellt wird. Nicht nur für Personen, die gerne ihre grauen Zellen auch im fortgeschrittenen Alter auf Trab halten wollen, sondern genauso für Patienten, die nach einem Unfall oder Schlaganfall ihre Hirnleistung trainieren wollen, heißt es also: „am Ball bleiben“.

Man kann beim Jonglieren ganz offensichtlich von einer ganzheitlichen, positiven Wirkung sprechen. Und um diese zu erreichen, reichen schon kleine Jongliereinheiten von fünf bis zehn Minuten täglich aus. Pausen, die man sowohl an der Schule und Universität als auch am Arbeitsplatz hin und wieder einlegen sollte, können so gut genutzt werden. Pausen sollen dazu dienen, dem Leistungsvermögen eine Regeneration zu ermöglichen. Wer lange und intensiv arbeitet oder lernt, bei dem lassen Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit mit der Zeit erheblich nach. Einfache Jonglierübungen können die Pause effektiv füllen und dazu führen, dass wir uns entspannen und danach wieder konzentriert an die Arbeit gehen können.

Dies ist ein Sendungsbeitrag des Wissenschaftsmagazin Quarks & Co vom 23. Januar 2007 über das Jonglieren.

Jonglieren: Hochleistungssport für's Gehirn

Jonglieren trainiert das Gehirn – und eine Übungspause lässt es auch wieder schrumpfen

Eine Studie der Universitäten in Regensburg und Jena unter der Leitung von Arne May sollte diese Frage endgültig klären. Drei Monate jonglierten junge Erwachsene (Durchschnittsalter 22 Jahre) mindestens eine Minute täglich mit drei Bällen. Die Jonglier-Neulinge sollten die Bälle mindestens 60 Sekunden in der Luft halten – eine enorme Herausforderung für visuelle Wahrnehmung, räumliches Vorstellungsvermögen und Reaktions- und Koordinationsfähigkeit. Dreimal wurden die Hirne der Probanden im Kernspin-Tomografen untersucht: vor dem Training, nach dreimonatigem Üben, und dann wieder nach einer dreimonatigen Übungspause. Nach drei Monaten Training waren zwei Hirnareale der Amateur-Jongleure deutlich vergrößert – vor allem in solchen Bereichen, die für das [→visuelle Erfassen von Bewegungsabläufen](#) zuständig sind. Dagegen waren diese Areale nach der Trainingspause wieder auf ihr altes Maß geschrumpft.

Darum heisst es nun für uns:

„WIR BLEIBEN AM BALL“

Talent Eye Jonglier Motto

Literatur:

- <http://www.rehoruli.de/> → **TIPP:** Hier gibt es auch **Übungs-Videos**
- Ehlers Stephan; Rehoruli Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie; Books on Demand GmbH, Norderstedt; 2005
- Oberschachtsiek Bernd; Jonglieren und mehr, Handbuch Bewegungskünste für Schule, Verein und Freizeit; Meyer & Meyer Verlag; 2003
- Hitzeler M, Fritz M. Schlüter W. Klauke W.; Jonglieren Spiel mit der Schwerkraft; Fuldaer Verlagsanstalt; 1989
- "Bälle", jonglieren mit Bällen, Gesundes Spiel für Körper und Geist, Kleiner Ratgeber – Auszug aus dem Mister Babache-Lehrgang. Genf. 03.2007
- <http://www.jonglierspass.de/>
- <http://www.zauber.de/jongl1.htm>
- <http://www.medicom.de/Jonglieren-Kleiner-Aufwand-grosse-Wirkung--48d1o3457.html>
- http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2007/0123/008_lernen.jsp
- <http://www.jonglieren.at/>