

Inhaltsverzeichnis



1. Vorbereitende Formen
 - 1.1 Der Schleier fällt
 - 1.2 Jonglierkünstler
 - 1.3 Mit einem Ball
 - 1.4 Zwei Bälle vertauschen
2. Mit drei Bällen: Kaskade
 - 2.1 Wand ab
 - 2.2 Mit drei Bällen (1)
 - 2.3 Mit drei Bällen (2)
 - 2.4 Die Kaskade
 - 2.5 Kaskade über dem Kopf
 - 2.6 Kaskade rückwärts
 - 2.7 Kaskade mit greifen
3. Säulenjonglage
 - 3.1 Säulen mit zwei Bällen
 - 3.2 Säulen mit drei Bällen
 - 3.3 Der Flip
4. Mit dem Partner, der Partnerin
 - 4.1 Kaskade zu zweit
 - 4.2 Kaskade mit übernehmen
 - 4.3 Hohe Schule mit dem Partner
5. Spezielle Formen
 - 5.1 Der Shower



Der Schleier fällt

Lege das Tuch auf deinen Kopf.

Wie schnell kannst du dich bewegen, ohne dass das Tuch herunter fällt?

Wenn das Tuch fällt, fange es möglichst mit dem Unterarm oder mit dem Oberschenkel oder mit dem Fussrist auf.



Fange das Tuch nur im Notfall mit der Hand.





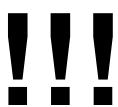
Jonglierkünstler

Nimm ein rotes Tuch in die rechte Hand und ein weisses in die linke Hand!

Wirf beide Tüchlein gleichzeitig in die Luft. Fange das rote mit der rechten Hand und das weisse mit der linken.

Wirf abwechslungsweise das eine und das andere hoch und fange sie wieder.

Wirf das rote Tuch aus der rechten Hand, das weisse aus der linken und fange sie jeweils mit der anderen Hand auf.



Wo schaust du am besten hin? nach oben? nach unten? geradeaus?



mit einem Ball

Wirf den Ball in einer liegenden 8 mit kreisenden Bewegungen von einer Hand zur andern.
Versuche diese Grundübung auch mit geschlossenen Augen.
Schaffst du es auch im Gehen oder sogar im Laufschrift?



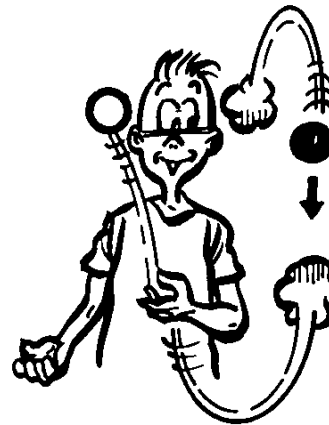
!!!

Die Flugbahn des Balles verläuft genau parallel zum Oberkörper.
Gehe erst weiter, wenn du es 12 x ohne Fehler geschafft hast.

zwei Bälle vertauschen



Wirf den Ball mit der rechten Hand zum linken Auge hoch.



Sobald der Ball den höchsten Punkt erreicht hat, musst du den Ball mit der linken Hand zum rechten Auge werfen.

Fange nun den ersten Ball mit der linken Hand und den zweiten mit der rechten und beginne von neuem, von neuem, von neu..
12 x weiterüben.



Wand ab

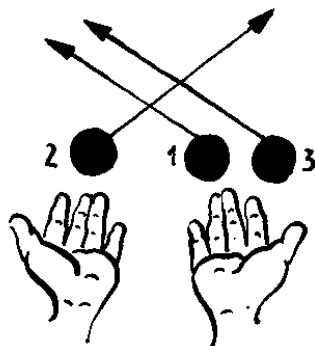
Sitz oder knie ca. 1m vor eine Wand.

Rolle einen Tennisball so an die Wand, dass er zur anderen Hand rollt. Beginne einmal rechts, einmal links.

Beginne mit je einem Ball in der linken und der rechten Hand. Rolle nun einen Ball via Wand zur anderen Hand. Wenn der Ball die Wand berührt, starte den zweiten Ball.

Nimm zwei Bälle in die eine, einen Ball in die andere Hand. Beginnen nun den gleichen Ablauf mit dem ersten Ball aus der Hand mit zwei Bällen.

Wieviel mal schaffst du es ohne Unterbruch?

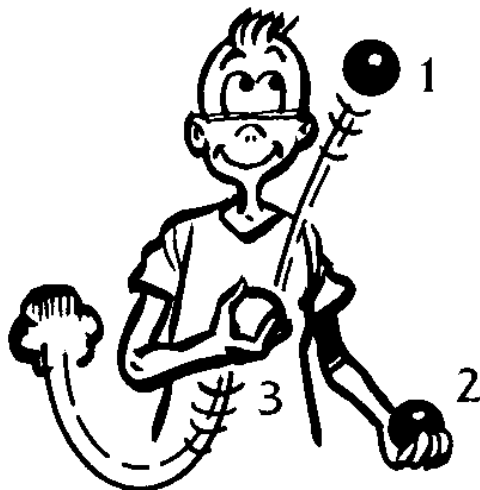


mit drei Bällen (1)



Stehe vor das schräg gestellte Tor des Geräteraumes.

Nun versuchst du die vorherige Bewegung mit drei Bällen fortgesetzt. Dabei rollst du die Bälle auf dem Garagetor.



Schaffst du 5 Zyklen ohne Unterbruch?



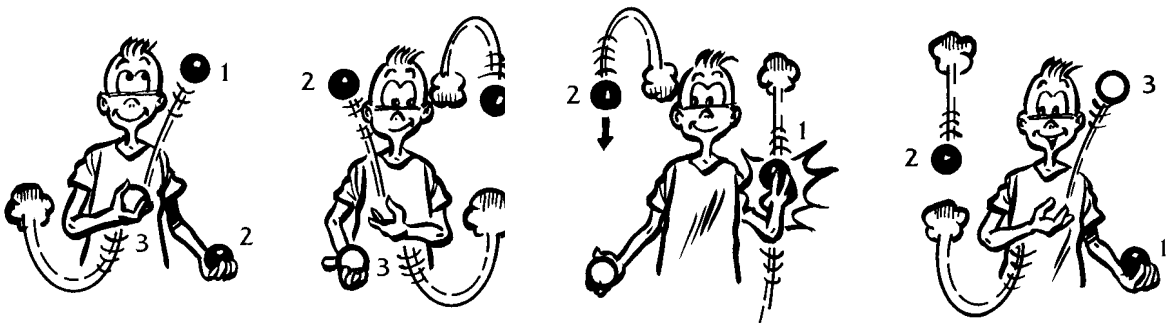
Halte 2 Bälle in der geübteren Hand.

mit drei Bällen (2)



Wirf den ersten Ball aus der Hand mit zwei Bällen und zähle „eins“.

Wirf den zweiten Ball aus der andern Hand und zähle „zwei“.

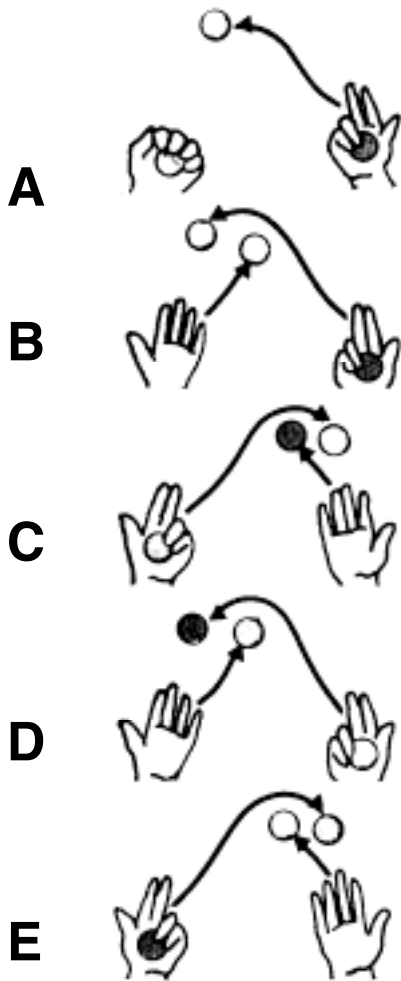


fange den ersten Ball ...

... und wirf den dritten Ball. Zähle „drei“.
Fange den zweiten Ball und lass den dritten auf den Boden fallen.



Die Kaskade



A Wirf den ersten Ball und zähle laut „eins“.

B Wenn Ball1 den höchsten Punkt erreicht, wirf den zweiten Ball. Zähle „zwei“.

C Wenn Ball2 den höchsten Punkt erreicht, wirf den dritten Ball und sage „drei“.

D Wenn Ball3 den höchsten Punkt erreicht, wirf den Ball aus der schwächeren Hand. Zähle „vier“.

E Wenn Ball4 den höchsten Punkt erreicht, wirf den Ball aus der stärkeren Hand und zähle „fünf“.

!!!!

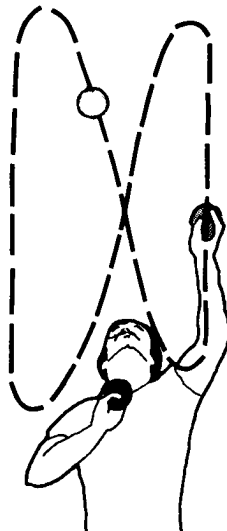
Versuche schön rhythmisch zu arbeiten.

Kaskade über dem Kopf



Eine weitere Variante der Kaskade ist die Kaskade über dem Kopf.

Wirf den ersten Ball hoch und lehne dann den Oberkörper zurück. Jongliere über deinem Kopf.



Halte die Ellbogen immer hoch.

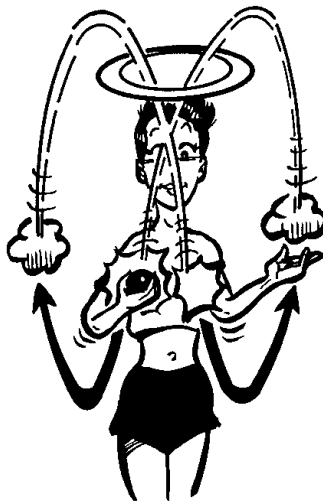
Kaskade rückwärts



Die umgekehrte Kaskade hat den gleichen Rhythmus wie die klassische Kaskade, nur dass halt von innen nach aussen geworfen wird.

Stell dir vor, dass du die Bälle in einen Korb auf deinem Kopf oder durch deinen Heiligenschein wirfst.

Vielleicht hilft es dir, wenn du den neuen Bewegungsweg mit nur einem Ball ausführst.



Kaskade mit greifen



Jetzt da du die Kaskade kannst, versuche dich in einer Variante, der Kaskade mit greifen.

Statt den Ball in die Hand plumsen zu lassen, musst du nach dem Ball greifen.



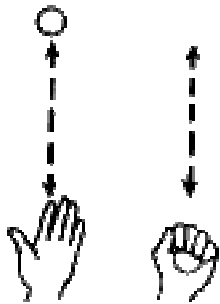
!!!

Beim Greifen muss du die Handfläche gegen vorne offen halten.

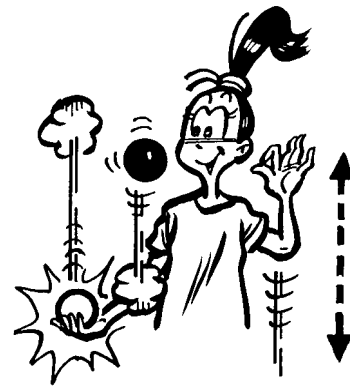
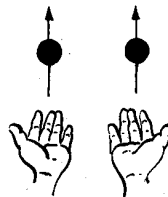
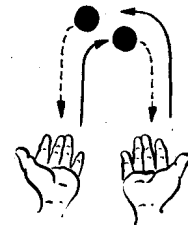
Säulen mit zwei Bällen



Erfinde und kombiniere Jonglierformen mit zwei Bällen! Lass dich von untenstehenden Bildern inspirieren.



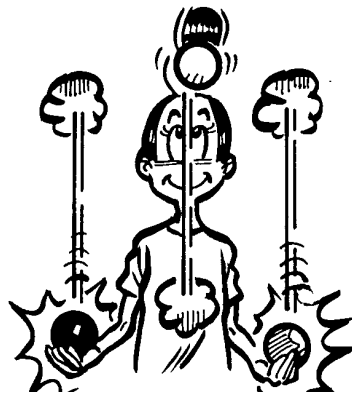
Beachte, dies ist eine Hand, die sich hin und her bewegt.



Säulen mit drei Bällen



Wirf zwei Bälle säulenartig hoch. Sobald sie den höchsten Punkt erreicht haben, wirfst du den dritten Ball in der Mitte hoch.



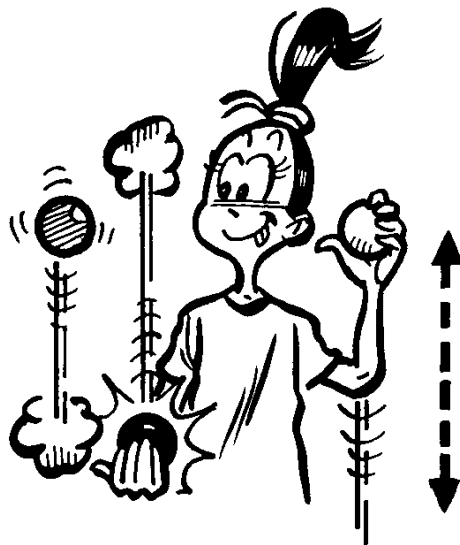
Versuche als Variante den dritten Ball links oder rechts hoch zu werfen.



Der Flip

Jongliere zwei Bälle säulenartig mit einer Hand.

Mit der freien Hand führst du den dritten Ball gut sichtbar parallel zum ersten Ball auf und ab.



Halte den dritten Ball so, dass er von vorne gut zu sehen ist.



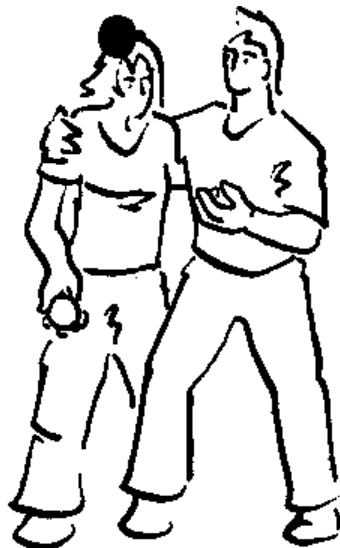
Kaskade zu zweit

Stehe eng neben deinen Jonglierpartner,
deine Jonglierpartnerin!

Beide haben einen Ball in der äusseren
Hand. Werft die Grundform (liegende Acht)
mit zwei Bällen.

Schafft ihr nun die Kaskade mit drei Bällen?

Gelingt es auch wenn ihr euch andersrum
hält?





Kaskade mit übernehmen

Dein Jonglierpartner steht dir gegenüber: A wirft drei Bälle rhythmisch aus dem Jonglieren heraus. B fängt sie auf und jongliert ohne Unterbruch.



A jongliert mit drei Bällen, B übernimmt fließend von der Seite.



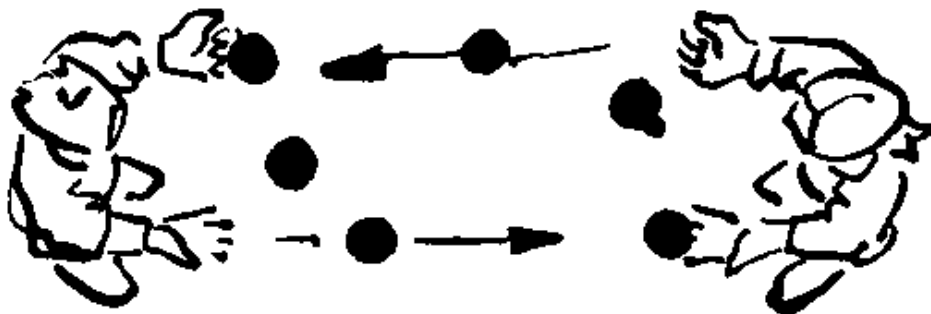
Den Rhythmus frühzeitig übernehmen.

Hohe Schule mit dem Part- ner



Dein Jonglierpartner steht dir gegenüber.
Beide jonglieren im Rhythmus mit drei Bäl-
len.

Jeder dritte Ball wird dem Partner zuge-
spielt.



Den Rhythmus frühzeitig überneh-
men.



Der Shower

Drei Bälle, die sich auf einer Kreisbahn vor dir bewegen, das nennt sich der Shower.

Beginne mit zwei Bällen in deiner „stärkeren“ Hand. Wirf sie so schnell hintereinander ab, dass der zweite schon längst in der Luft ist, wenn der erste landet. 10x.

Nimm zusätzlich den dritten Ball in die „schwächere“ Hand. Gib diesen in die „stärkere“ Hand, wenn Ball 1 und 2 unterwegs sind.



Wird der Shower mit einer Hand ausgeführt, nennt er sich „Verfolgungsjagd“.

Wirf die Bälle etwa 2m über dich.