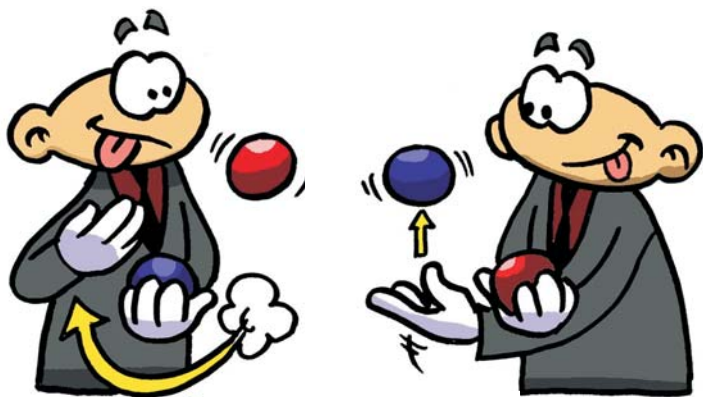


Jonglieren lernen mit Jongloro



Anschauliche Anleitung

Angenehm, auffallend
anders, als alle anderen!



Guten Tag!

Ich freue mich wirklich sehr, Dir beim Jonglieren-Lernen zu helfen. Ich werde Dir auf den Folgeseiten einige Wurf- und Fangübungen zunächst mit ein und zwei Bällen zeigen, bevor Du dann sicher drei Bälle werfen und fangen kannst. Es bereitet mir große Freude, anderen Menschen das Jonglieren mit drei Bällen beizubringen. Es spielt dabei keine Rolle, ob man kleiner oder größer, dünner oder dicker bzw. junger oder älterer Mensch ist. Jonglieren kann wirklich jeder lernen. Mehrere tausend Kinder und Erwachsene in verschiedenen Ländern haben mit dieser Lernmethode in verblüffend kurzer Zeit das Jonglieren mit drei Bällen gelernt. Viel Freude und Erfolg wünscht Dir

Jongloro

Inhaltsverzeichnis

Alle Wurf- & Fangübungen im Überblick



- 01 Reli 4
- 02 ShowThe8 5
- 03 TakeThe8-overhead 6
- 04 TakeThe8-downunder 7
- 05 FallingDown_MoveUp - Links 8
- 06 FallingDown_MoveUp - Rechts 8
- 07 JumpMoveTouch 9
- 08 Reli (Wiederholung) 10
- 09 TwinChange 11



- 10 TwinChange'n'Jump 12
- 11 Twin'Jump 12
- 12 Jump'Touch'Back - Links 13
- 13 Jump'Touch'Back - Rechts 14
- 14 Jump'n'Cross - Links 15
- 15 Jump'n'Cross - Rechts 16
- 16 TwinJump'n'Change 17
- 17 FallDown'Move 18
- 18 FollowTheBall 1 - Links 19
- 19 FollowTheBall 1 - Rechts 19



- 20 FollowTheBall 2 - Links 20
- 21 FollowTheBall 2 - Rechts 20
- 22 Jump'n'TakeOver - Rechts 21
- 23 Jump'n'TakeOver - Links 22
- 24 Jump'n'TakeOver - Links+Rechts 23
- 25 Jump'n'TakeOver - Aufwärts 24
- 26 Jump'n'TakeOver - Abwärts 25
- 27 Jump'n'ChangeTheSide - Links 26
- 28 Jump'n'ChangeTheSide - Rechts 27



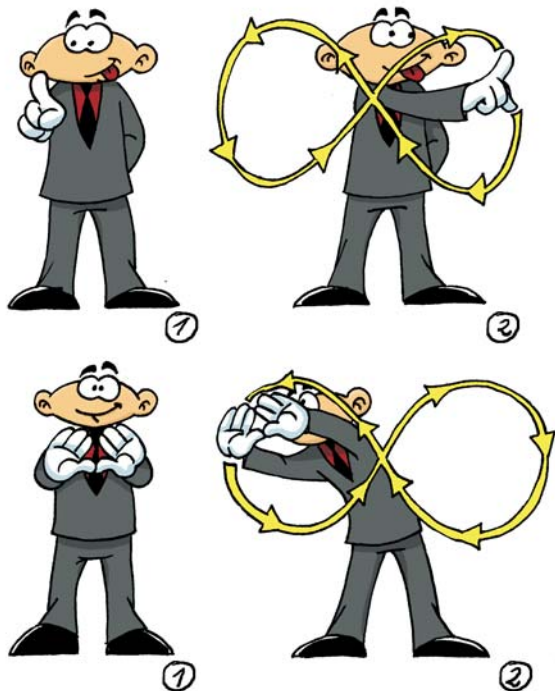
- 29 MoonJumper - Links 28
- 30 MoonJumper - Rechts 29
- 31 ChangeToChange 30
- 32 ChangeToChange - Links+Rechts 31
- 33 FirstStepsOfThree 32
- 34 KingOfThree 33



4

Es wird ein Ball von der rechten in die linke Hand und zurück von der linken in die rechte Hand geworfen. Immer hin und her. Maximal Stirnhöhe - besser Augenhöhe!

02 ShowThe8



Zuerst zeichnest Du eine „Liegende Acht“ mit dem Finger in die Luft ... an einer imaginären Tafel. Erst mit der einen Hand, dann mit der anderen Hand! - Dann malst Du wieder eine „Liegende Acht“, allerdings mit beiden Händen zusammen. Die Hände hältst Du wie JONGLORO es Dir im unteren Bild (links) zeigt: Daumen und Zeigefinger aneinander ... durch dieses Loch schaust Du während der Übung. Die „Liegende Acht“ zu Beginn groß (siehe Abbildung) und dann immer kleiner werdend. Mindestens zehn Umläufe sind wichtig. Diese Übung aktiviert die Nervenbahnen zwischen linker und rechter Gehirnhälfte.

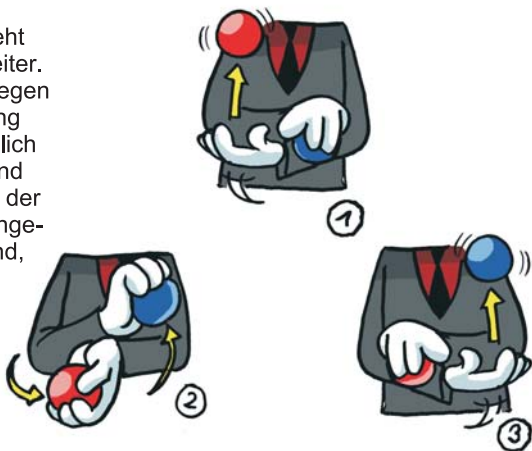
03 TakeThe8-overhead



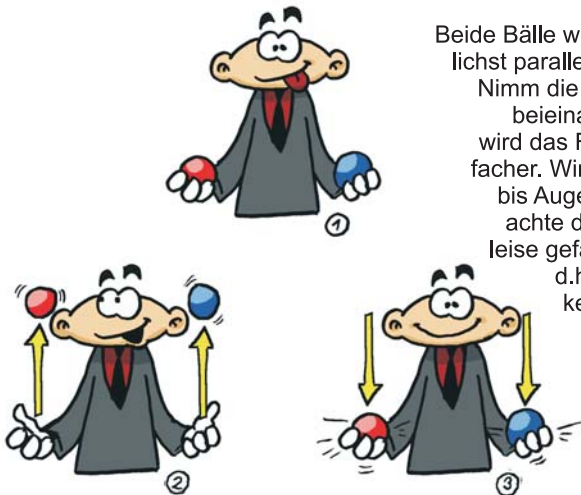
Die Übung 03 funktioniert wie Übung 02 ... nur mit Ball. Der Ball beschreibt nun die „Liegende Acht“ in der Luft. Hier ist es wichtig, dass der Ball hoch und weit nach außen geworfen wird, damit die Arme beim Fangen den Ball hoch und außen greifen, um ihn dann zur Mitte zu führen und von dort in die andere Richtung wieder abzuwerfen.

10 TwinChange'n'Jump

Diese Übung geht einen Schritt weiter. Die Hände bewegen sich wie in Übung 09, doch zusätzlich wird abwechselnd links und rechts der Ball einmal hochgeworfen. Die Hand, die unten ist, wirft und fängt den Ball.



12 11 TwinJump



Beide Bälle werden möglichst parallel geworfen. Nimm die Hände nah beieinander, dann wird das Fangen einfacher. Wirf bitte max. bis Augenhöhe und achte darauf, dass leise gefangen wird, d.h. möglichst kein "Pitsch"-Geräusch beim Fangen.

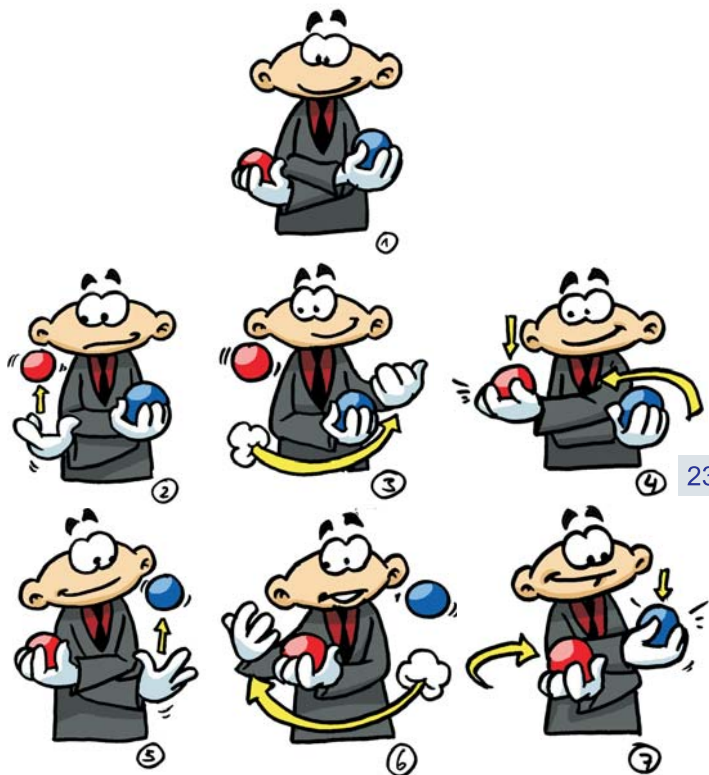
12 Jump'Touch'Back - Links



13

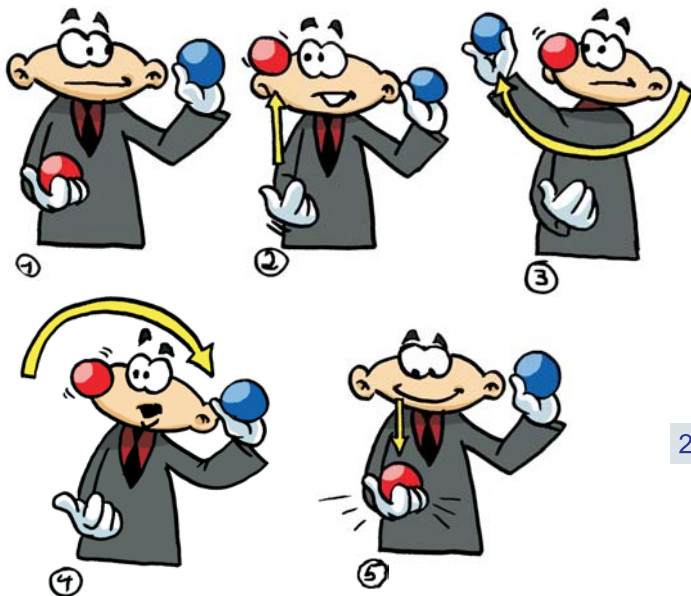
Gleichzeitig mit der linken Hand werfen und den rechten Arm bewegen ist das „Geheimnis“ dieser Übung. Es muss gleichzeitig geschehen. Die linke Hand wirft den Ball senkrecht hoch, während sich die rechte Hand gleichzeitig zur Handfläche der linken Hand waagerecht bewegt. Wenn der Ball den höchsten Punkt erreicht hat (und beginnt zu fallen), ist dies der Zeitpunkt, an dem sich die rechte Hand mit dem anderen Ball wieder in die Ausgangsposition zurück bewegt.

24 Jump'n'TakeOver - Links + Rechts



Diese Übung kombiniert die REHORULI-Übungen 22 und 23. Wenn Du die Übungen 22 und 23 kannst, wird Dir diese Übung sehr leicht gelingen. Auch wenn vieles überkreuz läuft, wird sich diese Übung harmonisch und rhythmisch für Dich anfühlen. Der untere Arm wirft zuerst – der Ball wird über dem anderen Arm gefangen. Die Arme behalten ihre Stellungen nach dem Werfen und Fangen. Jetzt ist der andere Arm unten, also wirft diese Hand jetzt den Ball ... usw. - usf.

30 MoonJumper - Rechts



Hier machst Du die gleiche Übung – nur seitenverkehrt. Links „malt“ den „Kreis“ in die Luft. Rechts wirft den Ball geradeaus hoch und fängt ihn wieder. Der Abwurf erfolgt spätestens beim Bauchnabel bis max. Augenhöhe. Der linke Arm bewegt sich im Kreis entgegen dem Uhrzeigersinn. Der rechte Arm wirft den Ball nach oben, wenn der linke Arm unten ist.

Falls diese Übung größere Schwierigkeiten bereitet, solltest Du Dir Übung 14 und 15 anschauen. Diese Übungen beinhalten den schwierigen Part der Übungen 29 und 30.

Jonglieren-Lernen ist wie Fahrradfahren lernen. Nicht einfach. Aber es macht enorm viel Spaß. Man muss "dran bleiben": Die Erfolgreichen machen dort weiter, wo die Erfolglösen aufhören.



Ich kann in dem Tempo lernen wie es mir gefällt.



34

Jonglieren ist eine tolle Methode freudvolles Lernen (wieder) zu entdecken sowie Schritt für Schritt Unsicherheit in Sicherheit zu verwandeln. Das wirkt sich positiv in Schule und Beruf aus.

Jonglieren ist bestes Gehirntraining. Das gefällt mir.



© Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten.

Autor: Stephan Ehlers

Illustrationen: Marvin Clifford

ISBN 978-3-940965-11-0

Verlag: www.fqj-publishing.com

REHORULI® - Medien für das Jonglieren-Lernen



**REHORULI® -
Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie**
Broschiert, 140 Seiten, 170 Illustrationen.
ISBN 978-3-8334-3131-9, Preis **14,90 €**

Buch mit Geld-zurück-Garantie!
Auch in englisch, italienisch, russisch
und französisch erhältlich.



**Erfolgreich
Jonglieren lernen ab 50**
Broschiert, 152 Seiten,
170 Illustrationen.
ISBN 978-3-940965-10-3,
Format DIN A5, Preis **19,90 €**
Größeres Buch-Format
und größere, gut lesbare Schrift.



**Video-CD-ROM REHORULI® -
Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie**

Alle 34 REHORULI®-Wurf- und Fang-
übungen werden im Video gezeigt und
kommentiert. Preis **15,00 €**

PC-Betriebssysteme:
Win98, Win2000, NT, XP, Vista