

# Jonglieren lernen

## Jonglieren

- Ist eine körperlich und geistig entspannende Tätigkeit
- Hilft die natürliche Koordinationsfähigkeit zu entdecken und zu fördern
- Hilft Geduld und Selbstbewusstsein zu entwickeln
- Kann die gleich beruhigende Wirkung haben wie Musik
- Ist rhythmisch, kann also von Musik begleitet werden
- Hilft Energie in kreativer Form freizusetzen

## Was sich jeder Jongleur merken soll:

- Wer Bälle fallen lässt, zeigt damit nicht Ungeschicklichkeit, sondern Fortschritt. Es zeigt, dass ein Lernprozess im Gange ist.
- Sobald die Bälle im Flug sind, sind Verstand und Denkprozesse unnötig. Denken nimmt zu viel Zeit in Anspruch.
- Übung ist der einzige Schlüssel zum Erfolg.

## Fortlaufendes Jonglieren:

Wirf den ersten Ball aus deiner stärkeren Hand und sag laut: „eins“

Wenn Ball Nr. 1 seinen Höhepunkt erreicht, wirf den Ball aus der schwächeren Hand und sag: „zwei“.

Wenn Ball Nr. 2 seinen Höhepunkt erreicht, wirf den 2. Ball aus der stärkeren Hand und sag: „drei“.

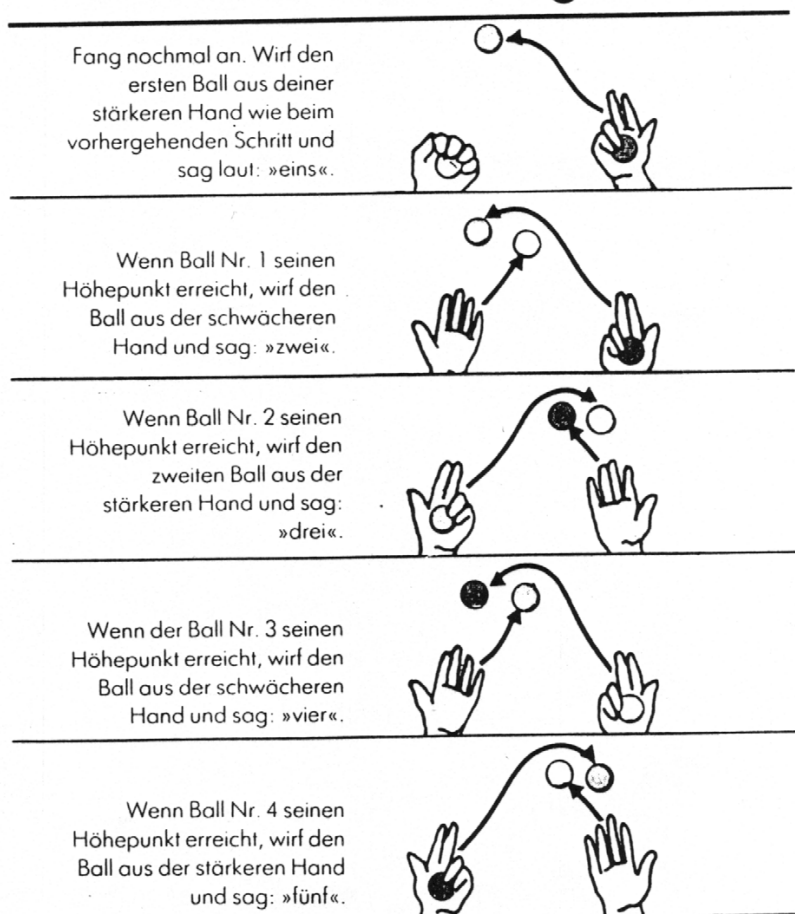
Wenn der Ball 3 seinen Höhepunkt erreicht, wirf den Ball aus der schwächeren Hand und sag: „vier“.

Wenn Ball Nr. 4 seinen Höhepunkt erreicht, wirf den 2. Ball aus der stärkeren Hand und sag: „fünf“.

Wirf und zähl immer weiter.

Siehe Bild unten

## Fortlaufendes Jonglieren



## BEACHTE:

Du solltest auch lernen, mit zwei Bällen in der schwächeren Hand anzufangen. Den Anfang und den Abschluss solltest du sowohl mit der schwächeren als auch mit der stärkeren Hand ausführen können.