

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Jonglieren wie ein Profi - mit begleitenden Videos

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



INHALT

| | |
|--|-----------|
| Heyy! | 12 |
| Jonglieren lernen mit drei Bällen | 14 |
| Ein Ball..... | 14 |
| Zwei Bälle..... | 15 |
| Drei Bälle..... | 15 |
| Kick-up..... | 17 |
| Partnerübungen | 18 |
| Typische Fehler | 19 |
| Tricks mit drei Bällen | 21 |
| Unter dem Bein | 21 |
| Außenwürfe | 22 |
| Halfshower..... | 23 |
| Tennis..... | 23 |
| Rückwärtskaskade..... | 23 |
| Zwei Bälle in einer Hand..... | 24 |
| Jo-Jo | 26 |
| 1-up 2-up..... | 26 |
| Springbrunnen..... | 27 |
| Das W/423 | 28 |
| 441 | 29 |
| Krallen | 30 |
| Overheads | 31 |
| Jonglieren im Liegen..... | 32 |
| Backcrosses | 33 |
| Dots..... | 34 |
| Dots-Kaskade | 35 |
| Head Rolls..... | 35 |
| Pirouetten..... | 36 |
| Mills Mess..... | 38 |
| Windmill | 40 |
| Shower..... | 40 |
| Box..... | 42 |

| | |
|------------------------------|----|
| Penguins | 43 |
| Backcatches | 43 |
| BBB | 44 |
| Ass Catch | 45 |
| Neck Catch | 45 |
| Coole Starts | 46 |
| Interview: Josh Horton | 48 |

Vier Bälle und Tricks..... 52

| | |
|--|----|
| Vier Bälle (Grundmuster)..... | 52 |
| Variationen | 54 |
| Wimpy..... | 55 |
| 53 | 55 |
| Halfshower..... | 56 |
| 534..... | 56 |
| 633 | 57 |
| 7531 | 58 |
| Shower..... | 59 |
| Into-Shower..... | 60 |
| Hi-Lo-Shower | 61 |
| Sprung Cascade | 62 |
| Box..... | 62 |
| Spagat | 63 |
| Mills Mess..... | 63 |
| Shoulder Throws..... | 64 |
| Interview: Benjamin Pfund (Staatliche Artistenschule Berlin) | 65 |

Fünf und mehr Bälle 70

| | |
|--------------------------------|----|
| Fünf Bälle jonglieren | 70 |
| Vorübung mit drei Bällen..... | 71 |
| Vorübung mit vier Bällen | 71 |
| Kaskade | 72 |
| Von drei in fünf Bälle | 73 |
| Multiplex..... | 73 |
| Gattoplex..... | 74 |
| 1-up 4-up..... | 74 |
| Halfshower..... | 75 |
| 645 | 76 |

| | |
|--|----|
| 744 | 77 |
| (6x,4)* | 78 |
| Pirouetten..... | 78 |
| Backcrosses..... | 80 |
| Shower..... | 81 |
| Sechs Bälle jonglieren | 82 |
| Sieben und acht Bälle jonglieren | 82 |
| Numbers | 84 |
| Erhöhung vieler weiterer Muster | 85 |
| Interview: Alex Barron..... | 86 |

Ringe 90

| | |
|--------------------------------|----|
| Wie jongliere ich Ringe?..... | 90 |
| Drehen auf Ring..... | 91 |
| Pancakes..... | 92 |
| Flat Fronts | 92 |
| Pull Down..... | 93 |
| Balance auf dem Kopf | 94 |
| Vier und fünf Ringe..... | 95 |
| Interview: Delaney Bayles..... | 96 |

Keulen..... 100

| | |
|---------------------------------|-----|
| Wie jongliere ich Keulen?..... | 100 |
| Grips..... | 102 |
| Kick-up..... | 103 |
| Mehrfachdrehung..... | 104 |
| Fehlerkorrektur..... | 104 |
| Flats..... | 105 |
| Flat Fronts | 106 |
| Helis | 107 |
| 423-Variationen..... | 107 |
| 522..... | 109 |
| 1-up 2-up..... | 109 |
| Halbe Drehungen mit Flips | 110 |
| Slapbacks | 110 |
| Smashtech..... | 111 |
| Backcrosses..... | 112 |
| Overheads | 113 |

| | |
|---|------------|
| Lazies | 114 |
| Shoulder Rolls | 114 |
| Scissor-Catch | 115 |
| Keulenbalance..... | 116 |
| Interview: Felix Sürbe..... | 118 |
| Vier Keulen | 120 |
| Fünf Keulen | 121 |
| Sechs Keulen | 122 |
| Sieben Keulen..... | 123 |
| Fackeljonglage..... | 124 |
| Interview: Eivind Dragsjø | 125 |
| Siteswaps | 131 |
| Die Basics | 131 |
| Siteswaps checken..... | 133 |
| Sonderformen | 134 |
| Überprüfung..... | 135 |
| Interview: Max Kuschmierz..... | 136 |
| Passen..... | 139 |
| 4-Count..... | 139 |
| 2-Count, 3-Count, 1-Count..... | 141 |
| Mustervariationen | 142 |
| Trickwürfe | 142 |
| Sieben Objekte | 143 |
| Noch mehr Objekte passen | 144 |
| Popcorn | 145 |
| Feeden | 146 |
| Formationen | 147 |
| Interview: Manuel Mitasch (Jonglissimo) | 148 |
| Andere Requisiten..... | 152 |
| Teller..... | 152 |
| Teller: Andrehen | 152 |
| Teller: Hochwerfen..... | 153 |
| Teller: Weitere Tricks..... | 153 |
| Diabolo | 154 |
| Diabolo: Antreiben..... | 154 |
| Diabolo: Hochwerfen | 156 |

| | |
|---|-----|
| Diabolo: Aufzug | 156 |
| Diabolo: Sonnen..... | 157 |
| Diabolo: Stick Grind | 158 |
| Diabolo: Um das Bein | 159 |
| Interview: Guillaume Karpowicz | 160 |
| Devilstick | 164 |
| Devilstick: Pancake-Flips..... | 164 |
| Devilstick: Tic-Tac | 165 |
| Devilstick: Würfe | 166 |
| Devilstick: Propeller..... | 166 |
| Rola-Bola | 168 |
| Interview: Henry Pekarsky (Henrys)..... | 169 |

Training und Jonglierspiele 173

| | |
|--|-----|
| Trainingsablauf..... | 173 |
| Trainingspläne | 174 |
| Motivationshilfen..... | 175 |
| Neues lernen oder Altes sichern? | 177 |
| Allgemeine Jongliertipps..... | 178 |
| Endurances | 179 |
| Farbenpassen | 179 |
| Joggling | 180 |
| Combat | 180 |
| Interview: Luke Burrage | 182 |
| Volleyclub | 186 |
| Laufspiel mit Schachuhr | 188 |
| Jonglierschach | 188 |
| Interview: Jan Daumin | 189 |
| Weltrekorde brechen..... | 191 |

Show 195

| | |
|--|-----|
| Street Juggling..... | 195 |
| Passende Musik..... | 198 |
| Tricks zusammenstellen | 199 |
| Was ist schwierig und was sieht beeindruckend aus? | 200 |
| Wie viele Fehler sind erlaubt?..... | 201 |
| Mit Drops umgehen..... | 202 |
| Zugabe | 203 |

Leuchtjonglage..... 204
Eigene Tricks kreieren..... 205
Jonglage in Cool..... 205
Marketing..... 206
Deine Website..... 207
Gagen..... 208
Interview: Zak McAllister..... 209

Ein Blick in die Szene 213

Jongliertreffs..... 213
Conventions..... 214
Verbände: IJA & WJF..... 215
Meisterschaften..... 215
Interview: Thomas Dietz..... 217
Top 40 Jugglers..... 220
Social Media..... 221
Interview: Erin Stephens..... 222
Wichtige Websites..... 227
Interview: David Cain..... 228
Berufsmöglichkeiten..... 233

Anhang 234

Danksagung..... 234
Erwähnte Studien..... 234
Über die Autoren..... 235
Bildnachweis..... 235

HEYY!

Mega, dass du Jonglieren lernen willst! Du hast mit unserem Buch genau die richtige Wahl getroffen. Hier lernst du nicht nur, wie du jonglierst, sondern auch, wie cool es in der Jonglierszene abgeht. Dafür haben wir ganz viele berühmte Personen aus der Szene interviewt, die mit uns über verschiedene Themen dieses Buchs sprechen. Zum Schluss gibt es auch noch ein ganzes Kapitel nur über die Szene und mit unseren persönlichen Einblicken und Erfahrungen.

Der Verlag hat uns für dieses Buch genau eine Bedingung gestellt: Es soll modern sein. Da haben wir gedacht: Das kriegen wir hin! Deshalb findest du an jedem Trick einen QR-Code, der zu einem Video vom jeweiligen Trick führt. Außerdem wollen wir das Buch möglichst interaktiv gestalten – deshalb gibt es uns auch auf Instagram. Wir heißen da [@jonglieren_wie_ein_profis](#), folge uns gerne.

Immer, wenn du ein Video von deinen Trainingserfolgen machst, kannst du das auf Instagram posten, unseren Account markieren und den Hashtag [#jonglierenwieeinprofis](#) nutzen. Wenn wir glauben, dass dein Video auch für die anderen Leser*innen interessant ist, reposten wir es. An ein paar Stellen in diesem Buch rufen wir sogar explizit dazu auf.

Du kannst auch Videos von dir teilen, wenn du einen Fehler machst und nicht weißt, wie du weiterkommst. Dann können andere dir helfen und die Nächsten aus deinen Fehlern lernen. So wollen wir eine Community an neuen Jongleur*innen schaffen – denn die Gemeinschaft ist eine der besten Sachen am Jonglieren.

Du hast es vielleicht schon gemerkt: Wir gendern mit Sternchen. Weil es ein modernes Buch ist – und Jonglieren definitiv für alle Geschlechter da ist. Nur in den Interviews gendern wir nicht. Das hat zwei Gründe: Zum einen hat keiner der deutschen Interviewpartner gendert. Das konnten (und wollten) wir nicht ändern. Nur in den Fragen zu gendern, hätte es dann aber auch nicht gerade besser gemacht.

Der noch größere Grund aber: Die meisten Interviews waren auf Englisch – und wir wollten ihnen bei der Übersetzung nicht einfach das Gendern in den Mund legen. Wir hoffen, dass du das verstehst. Fühle dich in den Interviews bitte trotzdem durch die männliche Form angesprochen, welches Geschlecht du auch bist.

Wir haben uns viele Gedanken darüber gemacht, in welcher Reihenfolge wir die Tricks in diesem Buch vorstellen. Sie bauen nun aus unserer Sicht logisch aufeinander auf und haben einen steigenden Schwierigkeitsgrad. Du kannst die Tricks natürlich in einer anderen Reihenfolge üben – aber wenn du sie auch kreuz und quer liest, kann es sein, dass du nicht alle Begriffe verstehst.

Und nun: Weil Erfolg beim Jonglieren vor allem durch Zeit kommt, und wir dir nicht weiter die Zeit stehlen wollen, wünschen wir dir jetzt alles Gute, viel Spaß und Erfolg –
deine Jonglierautoren

Luca und Joscha

JONGLIEREN LERNEN MIT DREI BÄLLEN

Ein Ball



Drei Bälle lernst du zuerst mit einem Ball. Schnappe ihn dir und wirf ihn einfach mal rum, es spielt keine Rolle, wie. Zur anderen Hand oder zur gleichen Hand, hinter dem Rücken oder unter dem Bein. Probiere Verschiedenes aus, bis du ein Gefühl für den Ball entwickelt hast. Dann lernst du den wichtigsten Wurf beim Jonglieren.

Der geht so: Wirf den Ball von einer Hand in die andere. Der höchste Punkt des Wurfs ist etwa auf Höhe deiner Stirn. Die Bahn des Balls hat die Form einer liegenden Acht. Das bedeutet: Wirf den Ball normal zur anderen Hand, fange ihn und trage ihn ein Stück nach. Von dort wirfst du ihn zur anderen Hand, trägst ihn ein

Stück nach innen und so weiter. All das in einer flüssigen Bewegung. Trage den Ball niemals nach außen – wenn kein Platz ist, ihn ein Stück nach innen zu tragen, wirf ihn weiter nach außen.

Achte dabei auf die richtige Körperhaltung. Stelle dich entspannt hin, die Beine stehen schulterbreit nebeneinander (nicht einen Fuß nach vorne stellen). Lasse Schultern und Oberarme hängen, die Unterarme sind etwa parallel zum Boden.



Wenn du das kannst, wird's Zeit für zwei Bälle.

Zwei Bälle

Nimm in beide Hände je einen Ball. Das Grundprinzip ist jetzt Folgendes: Die starke Hand wirft den Ball genau wie eben in die andere Hand. Hat der Ball seinen höchsten Punkt erreicht, wirfst du aus der schwachen Hand den Ball in die starke Hand. Lasse lieber mehr als weniger Zeit zwischen den Würfen – wirf auf keinen Fall gleichzeitig. Und wirf mit beiden Händen genau gleich hoch. Das ist wirklich wichtig. Viele werfen den zweiten Ball niedriger.

Bei den ersten Versuchen werfen die meisten sogar nur den ersten Ball und übergeben den zweiten. Das ist zwar auch ein cooler Trick – der sogenannte *Show* –, wird mit drei Bällen aber ziemlich schwierig und ist schlicht nicht das Muster, auf das wir hinauswollen.

Wenn die Bälle sich treffen, achte (mehr) auf die liegende Acht, die du mit einem Ball geübt hast.

Klappt's? Dann fange mit der schwachen Hand an. Wenn auch das klappt, beginne immer abwechselnd mit der schwachen und der starken Hand. Wenn du das flüssig kannst, ist Zeit für den dritten Ball (yeah!).

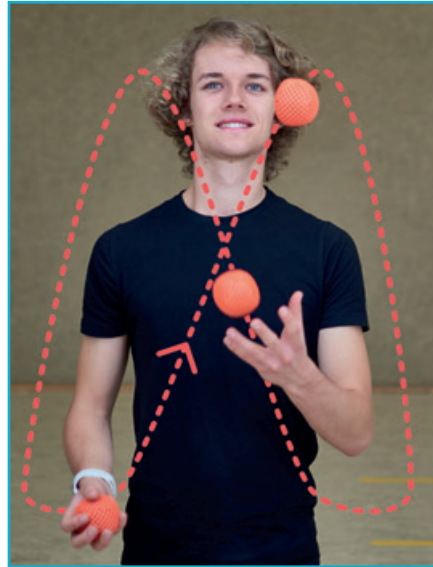


Drei Bälle

Nimm zwei Bälle in die starke Hand und einen in die schwache. Die starke Hand ist bei den meisten Menschen die rechte Hand. Das muss beim Jonglieren aber nicht sein: Joscha beispielsweise hat immer lieber mehr Bälle in der linken Hand – obwohl er Rechtshänder ist.

Das Grundmuster der Jonglage mit drei Bällen heißt *Kaskade*. Die funktioniert so: Du beginnst mit der Hand, in der zwei Bälle sind. Dann machst du genau das, was du eben mit zwei Bällen geübt hast: Wurf aus der starken Hand – wenn der Ball seinen höchsten Punkt erreicht hat, Wurf aus der schwachen Hand.

Dann kommt das Neue: Wenn der zweite Ball seinen höchsten Punkt erreicht hat, wirfst du den dritten. Alle Würfe sind gleich hoch. Der dritte Ball fliegt im optimalen Fall in exakt derselben Wurfbahn wie der erste Ball.



Wenn du alle Bälle einmal geworfen und gefangen hast, nennen wir das *Flash*. Glückwunsch! Die nächsten Würfe kannst du jetzt Stück für Stück nach dem gleichen Prinzip anbauen. Sobald der dritte Ball seinen höchsten Punkt erreicht hat, wirfst du den vierten (in der gleichen Wurfbahn wie den zweiten). Wenn der vierte an seinem höchsten Punkt war: Wirf den fünften. Und das immer so weiter.

FUN FACT

Der Weltrekord für drei Bälle liegt bei 12 Stunden und fünf Minuten. David Slick hat ihn am 12.7.2009 mit Tennisbällen in einer öffentlichen Bibliothek gebrochen. Aufgehört hat er nur, weil die Bibliothek schloss und Journalisten ihn noch für die Abendnachrichten interviewen wollten.

Über die gesamte Zeit hat er weder getrunken noch gegessen, und um nicht auf Toilette zu müssen, trug er einen Katheter. Das war bereits Davids zweiter Rekordversuch – beim ersten (auch über 10 Stunden) ist die Videokamera ausgefallen.

Das ist alles – das ist Jonglieren! Wenn du jeden Ball zweimal geworfen und gefangen hast, nennen wir das *Qualify*. Klappt das in den meisten Versuchen? Dann kannst du offiziell drei Bälle jonglieren!

Wenn das noch nicht klappt, zeigen wir dir auf Seite 18 zwei sehr hilfreiche Übungen, wie du drei Bälle zusammen mit einer anderen Person üben kannst. Falls du alleine bist, kannst

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Jonglieren wie ein Profi - mit begleitenden Videos

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

