

## Jeder kann jonglieren lernen

### Jonglieren lernen: Vorübung 1

Du kannst natürlich einfach sofort loslegen und alles planlos über den Haufen werfen. Das ganze 10 mal wiederholen, mit dem Fuß aufstampfen und sagen „Boah, jonglieren lernen ist soo schwer!“ Oder du folgst unserem Tipp und startest mit einer ganz einfachen Vorübung. Das ist auch kein Schummeln, ehrlich. Beim Fahrrad fahren lernen hast du dich ja auch nicht einfach draufgesetzt und losgelegt, oder?

Die Vorübungen zum Jonglieren lernen sind wie deine Stützräder: Du kannst dich erstmal mit dem neuen Gefühl vertraut machen.

Schau dir mal die folgende Illustration an.



### Das ist doch viel zu einfach!

Einen Ball von einer Hand auf die andere werfen, was soll daran so schwer sein? Grundsätzlich ist das auch nichts Besonderes. Um aber richtig jonglieren zu lernen, muss man den Ball auf eine ganz bestimmte Art werfen.

Einfach nur schnell rumschmeißen ist nicht!

### Hier die Schritt-für-Schritt Anleitung:

1. Starte mit einem Ball in deiner Hand
2. Wirf ihn relativ **steil** nach oben. Aber so, dass du ihn trotzdem auf die andere Seite bekommst. Du solltest ihn nicht zu hoch werfen! Etwas höher als dein Kopf ist das Maximum!
3. Fange den Jonglierball mit deiner anderen Hand, halte ihn kurz und wirf ihn jetzt von dort aus wieder los

### Häufige Fehler

- Du wirfst den Ball zu hoch: Er fliegt weit über deinen Kopf
- Du wirfst den Ball zu niedrig: Er erreicht kaum dein Gesicht
- Du wirfst zu schnell (heiße Kartoffel): Halte den Jonglierball einen kurzen Moment in der Hand, bevor du ihn wieder wirfst.

Bei der nächsten Übung wirst du schnell merken, warum wir das so gemacht haben. Die folgende Vorübung mit zwei Bällen ist sehr wichtig fürs Jonglieren lernen und basiert auf dem, was wir eben gemacht haben.

## Jonglieren lernen: Vorübung 2

Jetzt wird's anspruchsvoller. Wir erhöhen unseren Einsatz auf 2 Bälle. An dieser Übung solltest du ein bisschen verweilen, bevor du weitermachst.



### Hier wieder die Schritt-für-Schritt Anleitung:

1. Halte in jeder Hand einen Jonglierball.
2. Starte mit deiner schwachen Hand. Das macht die Übung leichter!
3. Wirf den Ball aus deiner starken Hand **unter** dem anderen durch.
4. Fange beide **nacheinander**.

### Tipps:

- Der zweite Wurf startet, wenn der erste Ball oben ist und gerade erst anfängt zu fallen
- Übe am besten über deinem Bett: Stelle dich an die Bettkannte, dann musst du dich nicht ständig bücken!

### Der Sinn dieser Vorübung

Das hier ist eine der besten Methoden, um jonglieren zu lernen! Der zweite Wurf ist genau das, was du beim Jonglieren die ganze Zeit rechts und links abwechselnd machst.

Du bekommst also einen kleinen Vorgeschmack auf das vollständige Jonglagemuster. Mit der Vorübung kannst du ganz einfach die Technik auf jeder Seite lernen. Das ist für später sehr nützlich

### Häufige Fehler

#### Die Bälle fliegen dauernd nach vorne

Das ist der häufigste Fehler beim Jonglieren lernen und passiert fast jedem. Mach dir keine Sorgen. Versuche den ersten Wurf etwas höher auszuführen, dann musst du dich beim Zweiten nicht so beeilen.

Vielen Anfängern ist gar nicht bewusst, wie viel Zeit sie zwischen den Würfen haben. Versuche dich nicht so arg zu stressen!

Konzentriere dich besonders auf den Abwurf des zweiten Balls. Den ersten Wurf zu fangen ist erst einmal gar nicht so wichtig.

### Die Jonglierbälle stoßen in der Luft zusammen

Entweder wirfst du zu spät ab oder nicht richtig unter dem ersten Wurf hindurch. Beim Jonglieren lernen kommt es erst einmal darauf an das Werfen zu lernen.

Sobald du die Technik beherrschst, fällt dir auch das Fangen leichter!

#### Tipp:

Es ist nicht das Ziel jeden schiefen Wurf zu fangen! Konzentriere dich auf den zweiten Ball und nicht zu sehr auf den ersten.

### Die Bälle kommen beide gleichzeitig runter. Das Fangen gelingt dir deshalb nicht

Der Hauptgrund dafür liegt darin, dass du den zweiten Ball nicht hoch genug wirfst. Wahrscheinlich nimmst du dir nicht genug Zeit und versuchst ihn noch schnell loszuwerden, bevor du den ersten fangen möchtest.

Schaue dir nochmal genau das Bild bei „Jonglieren lernen: Vorübung 2“ an. Achte auf eine gleichmäßige Wurfhöhe!

#### Wichtig!

Diese Vorübung solltest du dringend beidseitig beherrschen. Richtiges Jonglieren ist auf beiden Seiten gleich. Trainiere vor allem deine schwächere Hand!

### Jonglieren lernen: Das fortlaufende Muster

Jetzt gehts ans Eingemachte!

Wenn du die letzte Übung beherrscht, ist der nächste Schritt gar nicht mehr so schwer.



### Wie man richtig jongliert

#### Einfache Schritt-für-Schritt Anleitung:

1. Starte mit 2 Bällen in deiner starken Hand.
2. Werfe den forderen diagonal auf die andere Hand.
3. Deine schwache Hand wirft jetzt **unter** dem ersten Ball durch (wie in Vorübung 2!)
4. Der Ball, der noch in deiner starken Hand liegt, wird jetzt geworfen.

#### Häufige Fehler

Mache dir keine Sorgen, wenn es nicht gleich klappt!

Die Anfängerfehler hier sind die gleichen, wie bei der Vorübung 2. Sollten dir 3 Bälle noch zu schwer sein, kehre noch einmal zur zweiten Vorübung zurück und trainiere die Abwürfe für beide Seiten!



### **Hilfreiche Tipps: Körperhaltung, Bälle, Trainingshäufigkeit**

Abschließend wollen wir dir noch ein paar sehr wertvolle Tipps zum Jonglieren mit auf den Weg geben. Auf was solltest du beim Jonglieren lernen achten?

#### **Körperhaltung**

Als Anfänger ist es noch sehr schwierig genau auf die eigene Körperhaltung zu achten. Einen Tipp können wir dir aber mit auf den Weg geben: Wenn du dir das Jonglieren lernen einfacher machen willst, halte die Hände recht nah am Körper. So werden deine Würfe genau. Im Idealfall hast du deine Unterarme parallel zum Boden. Auf keinen Fall solltest du deine Arme beim Üben zu weit ausstrecken. Das macht es sonst sehr schwer für dich, die Bälle zu fangen!

#### **Werfen ist wichtiger als Fangen!**

Beim Jonglieren lernen kommt es vor allem aufs Werfen an. Wenn du deine Würfe meisterst, ist das Fangen gar nicht mehr schwer. Versuche also nicht verkrampft jeden Ball zu fangen. Lass auch mal was fallen!

Richtige Profis machen das sogar mit Absicht!

Wenn sie neue Tricks lernen, werfen sie oft alle Bälle im neuen Muster nach oben und schauen wohin die Jonglierbälle fallen. So kann man erkennen, wie sauber die Würfe sind.

#### **Wo soll ich am besten jonglieren lernen?**

##### **Ein ganz wichtiger Tipp:**

Es ist ganz normal, dass beim Jonglieren lernen oft die Bälle herunterfallen. Vor allem beim Umstieg von 2 auf 3. Damit du dich nicht andauernd bücken musst, kannst du dich einfach an deine Bett- oder Sofakante stellen.

So fallen die Beanbags einfach aufs Bett oder die Couch vor dich. Viel angenehmer!

##### **Wie oft sollte ich üben?**

Mach dich nicht verrückt! Jeden Tag ein bisschen üben bringt dir mehr als einmal in der Woche 2-3h. Am besten übst du jeden Tag 20 Minuten oder so lange du Spaß hast.

##### **Musik hilft!**

Schalte dir deine Lieblingsmusik an! Jonglieren ist etwas sehr rhythmisches. Musik kann helfen die richtige Geschwindigkeit beizubehalten. Vor allem aber macht es so viel mehr Spaß.