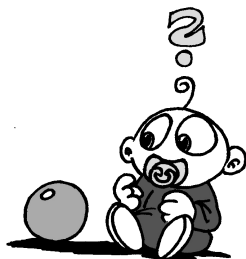

Bevor Du loslegst - Wichtige Vorüberlegungen

Der Kopf stört! Ja, das meine ich in der Tat so. Das Wichtigste beim Jonglieren-Lernen und Jonglieren ist, dass der Kopf "frei" ist... und das fällt uns Menschen schwer. Umso älter wir werden, desto schwerer fällt „Hirn ausschalten“. Sehr schwer sogar. Aber das ist normal und muss uns nicht beunruhigen. Mit "Kopf" meine ich unsere

Einstellungen, Bewertungen, Vorurteile und alles was "bequem" ist. Es braucht eine gehörige Portion Eigenmotivation, das Jonglieren mit drei Bällen zu lernen. Es ist unbequem... vor allem für unseren Kopf. Ein Buch mit einem Jonglier-Lernprogramm zu kaufen ist das eine, tatsächlich mit der ersten Wurf- und Fangübung loszulegen das andere. Es fühlt sich anders an und macht Mühe. Sich für das Jonglieren zu interessieren ist etwas völlig anderes als es selbst auszuüben! Völlig anders! Bevor Du mit der ersten REHORULI- Übung beginnst, solltest Du ...



- ...fest entschlossen sein, das Jonglieren zu lernen.
- ...ebenso fest an Dich glauben, dass Du es schaffen wirst.
- ...Rückschläge beim Lernprozess als Herausforderung oder Chance zu begreifen.
- ...weniger Ehrgeiz sondern mehr Lockerheit entwickeln.
- ...vorher mehrmals zu Dir selbst sagen: "Ich schaffe es", "Ich kann das".

Auch und vor allem dann musst Du Dich selbst motivieren, wenn es sich nicht so anfühlt bzw. Dein Werfen und Fangen (noch) nicht danach aussieht! Das meine ich durchaus ernst!

Selbstvertrauen kommt immer nur von innen - nie von außen. Jonglieren ist ein schönes Beispiel dafür, dass über das schrittweise Grenzen überschreiten, Stück für Stück Selbstvertrauen/Selbstbewusstsein aufgebaut wird. Es ist eine persönliche Sache - nichts und niemand kann von außen helfen.

Lerntempo und Reihenfolge ist NICHT vorgegeben!

Auch wenn alle REHORULI-Wurf- und Fangübungen nummeriert sind, ist es keine zwingende Vorschrift in dieser Reihenfolge die Übungen auszuführen! Das soll Dich nicht verunsichern - im Gegenteil: - es soll und wird Dich stärken! Finde selbst heraus, welche REHORULI-Übungen für Dich hilfreich sind, das Jonglieren mit drei Bällen zu lernen. Sicher wird es Sinn machen, zuerst mit den 1-Ballübungen zu beginnen. bevor Du zwei Bälle wirfst und fängst - aber die Reihenfolge ist nicht entscheidend. Wirklich nicht.

Viele Jonglierschüler haben mit der folgenden Übungsabfolge erfolgreich und schnell das Jonglieren mit drei Bällen gelernt: REHORULI-Übungen 9, 10, 11, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14, 15, 20, 21, 17, 31, 32, 33. Alle Übungen helfen das Jonglieren mit drei Bällen vorzubereiten. Das Lerntempo bestimmst Du selbst. Mindestens 10 Minuten, aber keinesfalls länger als eine Stunde haben sich in der Praxis bewährt.

Warum "aktive" Selbstmotivation hilfreich ist

Der Glaube an sich selbst, "positives Denken" oder wie auch immer man das bezeichnen will, ist für das erfolgreiche Jonglieren außerordentlich wichtig. Die positive "Selbstmotivation" ist zwar keine Garantie dass alles sofort gelingt, im Gegenzug kann ich Dir jedoch garantieren,



dass Du keinerlei Fortschritte machen wirst, wenn Du zu Dir selbst immer wieder sagst "Ich kann das nicht" oder gar fluchst. Manchmal brauchen Dinge etwas mehr Zeit und dauern etwas länger als erhofft oder gewünscht. Das weißt und kennst Du von Deinem Alltag...!

Das Jonglieren-Lernen ist eine ganzheitliche Körpererfahrung bzw. ein Prozess, den Du vollständig in allen Phasen durchlaufen musst. Ich vergleiche immer gerne das Jonglieren-Lernen mit dem Lernen des Fahrradfahrens. Hier geschieht genau das Gleiche. Der Körper lernt! Du kannst das Fahrrad-Fahren nicht lernen, in dem Du etwas aufmalst oder erklärt bekommst – Du musst es TUN! Dein Gleichgewichtssinn, die gleichzeitige Aktivität der linken und rechten Gehirnhälfte ist gefragt. Und das macht Mühe. Beim Fahrrad-Fahren fällst Du hin, beim Jonglieren die Bälle... wenn es noch nicht so recht funktioniert.

Positives Denken hin oder her. Viele denken, dass man als Kind nichts über "positives Denken" gewusst hat, und neue Herausforderungen (wie z.B. Fahrradfahren) auch bzw. gerade deshalb funktioniert haben.

Auch wenn wir es als Kind unbewusst getan haben, es war unser unbändiger (positiver) Wille bzw. dieser Reiz, Grenzen zu überwinden, den das Fahrrad-Fahren auf uns Kinder ausgeübt hat. Dieser Wille bzw. der Wunsch es eines Tages zu können sowie das "Immer-Wieder-Ausprobieren" waren die Erfolgsfaktoren. Genauso ist es beim Jonglieren! Versetze Dich in eine positive Grundstimmung, noch besser: Sag' zu Dir laut "Ich kann jonglieren", "Ich schaffe es" oder ähnliches. Vermeide Konjunktive "Ich werde es schaffen"! Formulier' bewusst so, als könntest Du bereits jonglieren.

Auszug aus dem Buch
REHORULI – Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie
Paperback, 140 Seiten, 170 Illustrationen
ISBN 3-8334-3131-8 - Preis € 14,90
www.rehoruli.de

Auf der
nächsten Seite
geht es nun endlich los!

