

Wie Bälle fliegen lernen

Jongleure wirbeln Objekte aller Art durch die Luft und beeindrucken ihr Publikum. Die Grundform mit drei Bällen können schon Neunjährige lernen

→ Fackeln, Schneebesen,

Hüte, Eier, Kartoffeln oder Klobürsten; Je ausgefallener die Gegenstände, umso besser. Clowns und Artisten sind da nicht besonders wählerisch. Aber super geschickt und ausdauernd. Jonglieren schult besonders das Zusammenspiel von Augen und Händen. Gestärkt werden zudem die Konzentration, die Wahrnehmung und die Kreativität. Kinder



ab neun Jahren haben meist schnell Erfolgserlebnisse, weil sie „unerschrocken und neugierig an die Sache rangehen“, sagt Jonglier-Profi Stephan Ehlers. Die einfachste Jonglierform (mit beiden Händen und drei Gegenständen) heißt Kaskade. Wie dieser Trick mit Bällen funktioniert, zeigen wir auf der rechten Seite. Schritt für Schritt. Nur Mut, es wird schon klappen! ■ HEIDI WAHL



Ausatmen, Ruhe bewahren!

- **Grundhaltung beim Jonglieren:** Stelle dich aufrecht hin, Beine leicht gegrätscht. Winkle die Unterarme waagrecht ab. Ruhig atmen!
- **Ellbogen** nahe am Körper lassen.
- **Arme und Schultern** beim Werfen und Fangen ganz locker lassen.
- **Die stärkere Hand** hält zwei Bälle. Bei unserem Comicmännchen ist dies seine rechte Hand.



Erster Ball hebt ab

- **Der erste Abwurf** (weißer Ball) erfolgt aus der Hand, in der du zwei Bälle hast. Also von rechts unten nach links oben.
- **Wirf den weißen Ball** zur Mitte hin, in Richtung deiner Nasenspitze.
- **Höchstens bis zur Stirn werfen.** Ideal ist Augenhöhe. So behältst du Bälle und Hände im Blick.
- **Die linke Hand** macht noch nichts.



Zwei Bälle in der Luft

- **Sobald der weiße Ball** den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat, den zweiten, blauen Jonglierball unterhalb des weißen werfen.
- **Den blauen Ball** schräg von links unten nach rechts oben werfen.
- **Wichtig:** Die Bälle nicht flach von einer Seite zur anderen Seite werfen, sondern über Kreuz in Richtung Augen bzw. Nasenspitze.



Der erste Ball landet

- **Den weißen Ball** (mit rechts geworfen) mit der linken Hand fangen. Trifft der Ball auf die Hand, mit dem Unterarm etwas nachgeben.
- **Gleich nach der Landung** des weißen Balls in der linken Hand, den roten Ball mit der rechten Hand werfen.
- **Als Grundprinzip beim Jonglieren** kannst du dir merken: Werfen-Fangen-Werfen-Fangen.



Drei Würfe sind geschafft!

- **Den roten Ball** mit der linken Hand fangen, den blauen mit der rechten. Und schwupps, schon ist die erste Runde geschafft! Die beiden Bälle der rechten Hand sind nach links geflogen, der von links nach rechts.
- **Eine fortlaufende Kaskade** erreichst du, wenn du den weißen Ball gleich wieder wirfst (siehe Abb. 4), ehe der rote Ball mit links gefangen wird.

TRICKS VOM PROFI

Fallen die Bälle zu oft runter, kannst du es auch mal mit Tüchern probieren. Der Vorteil: Tücher fliegen deutlich langsamer als Bälle. Deshalb kannst du die Bewegungsabläufe leichter einstudieren und schneller den Trick vorzeigen. Die Tücher werden allerdings mit dem Handrücken nach oben gezogen und nicht wie die Bälle mit der Handfläche nach oben geworfen! Aber die Wege sind gleich.

Videodateien zu einfachen Übungen und komplizierten Tricks vom Jonglier-Experten Stephan Ehlers stehen im Internet unter www.rehoruli.de Stephan Ehlers entwickelte die Lernschritte, von Marvin Clifford stammt die Comicfigur Jongloro.