



Keptympics 16. Juli 2014

# JONGLIEREN

am Johannes-Kepler-Gymnasium  
Arbeitsgemeinschaft „Masters of Gravity“  
Einzel-, Partner- und Gruppenjonglage mit  
Bällen, Ringen, Keulen; Diabolospiel

Email: [steffen@kurpierz.net](mailto:steffen@kurpierz.net)

Tel.: 0371 4888500

Web: [mastersofgravity.de](http://mastersofgravity.de)

## Kaskade mit drei Bällen – Kurzanleitung

- Beginne mit **einem** Ball. Wirf ihn in hohem Bogen von einer Hand in die andere. Der Ball sollte mindestens deine Augenhöhe erreichen. Fange den Ball stets **außen** und wirf **innen** (vor der Körpermitte) ab. Schau nicht dem Ball hinterher, sondern erwarte ihn mit deinen Augen am höchsten Punkt. Sobald diese Übung flüssig klappt, kannst du mit zwei Bällen üben.
- Nimm in jede Hand einen Ball und wirf die Bälle **nacheinander** ab. Danach fängst du sie **nacheinander** auf. Dabei wechseln sie die Seiten. Achte auf den Rhythmus: **Werfen – Werfen – Fangen – Fangen – Werfen – Werfen – usw.** Beide Bälle sollten **gleich hoch** fliegen, damit du den Rhythmus beibehalten kannst. Beginne abwechselnd mit deiner rechten **und** linken Hand. Schon bald klappt auch das. Nun bist du bereit für das Jonglieren mit drei Bällen.
- Halte den dritten Ball mit Ringfinger und kleinem Finger deiner starken Hand. Es beginnt immer **die Hand, in der zwei Bälle liegen**. Fange zunächst damit an, zwei Bälle zu jonglieren, wie unter 2, damit du ein Gefühl für das Abwerfen und Fangen mit dem zweiten Ball in der Hand bekommst. Irgendwann wartest du nicht mehr auf den zweiten Ball, sondern **wirfst den dritten Ball**. Wirf immer dann einen Ball ab, wenn der vorhergehende Ball den **höchsten Punkt** seiner Flugbahn erreicht hat. Wirf alle drei Bälle ab und fang alle drei. Sobald du das geschafft hast, kannst du Schritt für Schritt die Zahl der gefangenen Würfe ausbauen. Bald schon wirst du flüssig drei Bälle jonglieren können. Der Rest ist dann jede Menge Spaß!

Viel Freude bei deinem neuen Hobby wünschen dir

*Susanne, Sophia, Elisa, Christian sowie Steffen Kurpierz*

# 30 GRÜNDE JONGLIEREN ZU LERNEN

1. Jonglieren lehrt, **Kompliziertes** zu vereinfachen.
2. Jonglieren fördert das **Rhythmusgefühl**.
3. Jonglieren fördert die **Geschicklichkeit**.
4. Jongleure können besser geistige, körperliche und emotionale **Herausforderungen** meistern.
5. Jonglieren lehrt den positiven Umgang mit eigenen **Fehlern**: Fehler werden analysiert, Lösungsideen entwickelt, Lösungen umgesetzt und von **Erfolg** belohnt.
6. Jonglieren bringt einen Gewinn an **Konzentrationsvermögen**.
7. Jonglieren fördert die **Disziplin**.
8. Das Gehirn arbeitet beim Jonglieren **30%** mehr.
9. Jonglieren **motiviert**.
10. Jonglieren kann man **allein** und auch mit anderen **zusammen**.
11. Jonglieren ist zugleich **Sport, Spiel, Kunst und Artistik**.
12. Jonglieren stärkt das **Körpergefühl**.
13. Jonglieren bringt ständig persönliche **Erfolgserlebnisse**.
14. Jonglieren **erweitert das Gehirn**.
15. Jonglieren führt zur **Verbesserung** der Grob- und Feinmotorik.
16. Jonglieren macht **Spaß**.
17. Jonglieren fördert das **Erforschen** und **Experimentieren**.
18. Jonglieren steigert die Entwicklung von **Zielstrebigkeit**.
19. Jonglieren führt zu einer besseren **Körperhaltung**.
20. Jonglieren ist ungefährlich und **aggressionsfrei**.
21. Jonglieren kann auf kleinstem **Raum** ausgeführt werden.
22. Jonglieren ist **aufregend**.
23. Gute Jongleure haben schnelle **Hände** und schnell **Gedanken**.
24. Jonglieren trainiert die **Fantasie**.
25. Jonglieren wirkt zugleich **beruhigend** und angenehm **anregend**.
26. Jonglieren fördert die **Kooperationsfähigkeit**.
27. Jonglieren fördert das **logische Denken**.
28. Jonglieren ist **lustig**.
29. Jonglieren trainiert das freudige **Präsentieren** von eigenen Fähigkeiten.
30. Jonglieren kann **jeder** lernen.