

Jonglieren lernen für Anfänger

**Der dritte und vierte Abwurf
mit 3 Jonglierbällen**



Das Buch und diese Leseprobe sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Grafiken ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlages gestattet. In diesem Buch werden u.U. eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet. Auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Stephan Ehlers

Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorwort	3
Der dritte Abwurf	4
Tipp 1) Würfe zählen Tipp 2) Werfen ohne Fangen	5
Der Zeitpunkt des Abwurfs	7
Tipp 3) und Tipp 4)	8
Tipp 5) 5 versch. Wurf- und Fangübung mit 2 Bällen	9
Der vierte Abwurf Tipp 1) Würfe zählen	14
Tipp 2) Konzentration auf Wurf Tipp 3) Zeitpunkt	15
Tipp 4) Der 1. Abwurf-Ball ist auch der 4. Abwurf	16
Mögliche Fehlerquellen	17

© Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt.
Es gilt das deutsche Urheberrecht.

Autor: Stephan Ehlers

Illustrationen: Marvin Clifford

ISBN 978-3-940965-87-5 Broschüre

ISBN 978-3-940965-89-9 eBook

Verlag: FQL Publishing, München

www.fql-publishing.com - www.leseproben.fql-publishing.com



Jonglierschule München & Jonglier-Lernmedien REHORULI®

Gabriele Ehlers & Stephan Ehlers
Lannerstraße 5 - 80638 München
Telefon (089) 17 11 70 36 - Fax -49

www.muenchen.jonglierschule.de

Der dritte Abwurf

Das Werfen und Fangen mit 3 Bällen ist eine echte Herausforderung. Es ist üblich, dass der dritte Ball bzw. der dritte Abwurf Probleme macht. Das ist weder eine Frage des Alters noch eine Frage der Persönlichkeit. Es ist schlichtweg normal. Aber es gibt Tricks, um das Problem zu beheben.

Der Ursprung jeder Jonglage liegt im Wurf

Das Wichtigste beim Jonglieren ist das Werfen! Es ist das Erste, was beim Jonglieren passiert und bleibt während der Jonglage immer das Wichtigste. Es ist aber auch das mit dem größten Risiko... gaukelt uns das Gehirn vor.

Das "Schlimme" beim Werfen ist nicht der Wurf, sondern dass was danach empfunden wird. Es ist die leere Hand und die damit direkt spür- und erlebbare Unsicherheit, die mehr oder weniger unsere Botenstoffe im Gehirn durcheinander wirbeln.

Ein Ball in der Hand gibt Sicherheit... diese Sicherheit geben wir mit dem Wurf auf. Verantwortlich für die erlebte Unruhe ist unser Stammhirn. Der bewusste Wille des Wurfs kämpft mit dem unbewussten Risiko-Erlebnis "werde ich den Ball mit der anderen Hand fangen?" Das tatsächlich Interessante daran ist, dass die rechte Gehirnhälfte für die linke Hand zuständig ist und die linke Gehirnhälfte die rechte Hand steuert. Die Gehirn-Zuständigkeit wandert



Meistens ist es so, dass einer der Bälle etwas weiter vom Fuß weg liegt. Dieser Wurf wird/kann dann i.d.R. auch nicht gefangen werden.

Sollte Ihnen ein oder mehrere Bälle auf die Füße fallen, dann ist das nicht falsch sondern sehr gut! Ungefähr dort muss/werden die Bälle landen, wenn Sie richtig werden. Bälle auf dem Fuß heißt also, Sie sind auf dem richtigen Weg!

Der Zeitpunkt des Abwurfs

Wenn Sie das Werfen ohne Fangen trainiert haben, und alle Bälle nebeneinander in einer Reihe liegen, dann achten Sie bitte auf den Zeitpunkt Ihrer Würfe. Wenn Sie das "Plopp" des fallenden Balles hören, bevor Sie den nächsten Ball werfen, dann ist es für den Abwurf zu spät.



Der ideale (!) Zeitpunkt des Abwurfs des 2.Balles ist es, wenn Ball 1 den höchsten Punkt hat. Ball 3 werfen Sie, wenn Ball 2 den höchsten Punkt erreicht hat. Also immer wenn der Ball oben ist, dann muss der nächste Ball (von unten) geworfen werden.

Der erste Ball ist nie ein Problem und wird meistens richtig geworfen, weil kein Zeitpunkt abgewartet werden muss. Erst ab dem 2. Abwurf beginnen die Probleme. Wenn der geworfene Ball über den höchsten Punkt hinaus ist - und zu fallen beginnt - ist es für das Werfen des nächsten Balles schon zu spät.



Diese Übung ist schwierig, auch wenn sie einfach aussieht. Es ist also normal, wenn es nicht auf Anhieb gelingt! Beide Bälle werden parallel hoch geworfen... Das ist noch der einfacheren Teil. Wenn Sie die Bälle oben (Augenhöhe) sehen, kreuzen Sie die Arme, und die Bälle werden in der gekreuzten Armstellung aufgefangen! Das ist der schwierige Teil dieser Übung. Parallel werfen und "überkreuz" fangen sind betont zwei Vorgänge! Die Arme dürfen sich erst in die Überkreuz-Stellung bewegen, wenn die Bälle (parallel) abgeworfen wurden. Das erfordert enorme Gelassenheit. Diese Übung kann unter Umständen zahlreiche Versuche beanspruchen, bis es das erste Mal klappt.

Informationen zum Autor

Stephan Ehlers hat seine Leidenschaft zum Beruf gemacht. Er ist Experte für Jonglieren & Lernen und hat vor knapp 20 Jahren das Jonglier-Lernsystem REHORULI® entwickelt, das insbesondere Anfängern Schritt für Schritt das Jonglieren mit drei Bällen ermöglicht. Gemeinsam mit seiner Frau Gabriele betreibt er u.a. die Jonglierschule München und entwickelte REHORULI® zum mittlerweile erfolgreichsten und meist genutzten Jonglier-Lernsystem. Stephan Ehlers ist Mitglied der GSA German Speakers Association sowie der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB). Zudem ist er Jongliertrainer beim GOP Varieté-Theater München, Top 100-Entertainer bei Speakers Excellence, Premium-Experte bei BrainGuide sowie Autor mehrerer Bücher.



- Anzeige -

In dieser Broschüre wird erklärt, warum Jonglieren so enorm wirksam für die **Vorbeugung von Demenz und Alzheimer-Erkrankungen** ist.

Format: 12 x 12 cm, 36 Seiten,

Preise: Heft 1,50 € - eBook/PDF: 0,75 €

Heft 1,50 €: www.demenz.jonglierschule.de

PDF 0,75 €: www.eBook-demenz.jonglierschule.de



Jonglieren im Web

Jonglierbälle und -zubehör

www.shop.jonglierschule.de

www.ballkalkulator.fql.de

Jonglierkurse

www.kurse.jonglierschule.de

www.einsteigerkurs.jonglierschule.de

Jonglier-Anleitungen

www.anleitungen.jonglierschule.de

Jongliertrainer

www.trainer.jonglierschule.de

Jongliertrainer-Ausbildung

www.trainer-workshop.jonglierschule.de

www.wefale-workshop.jonglierschule.de

Jonglier-Events / Business-Jonglage

www.fql.de - www.motivationsjonglage.de



FQL
Publishing

Fröhlich Qualität Liefern
Findet Querdenken Lukrativ
Forciert Querfeldein-Lernen



978-3-940965-87-5



9 783940 965875