

Inhaltsverzeichnis

Ein Wort voraus	10
MMM – Mögliches Machbar Machen	16
Voraussetzungen für das Jonglieren-Lernen?	20
Bevor Sie loslegen! – Wichtige Vorüberlegungen	22
REHORULI®-Übung 1 – Reli	26
REHORULI®-Übung 2 - ShowThe8	29
REHORULI®-Übung 3 - TakeThe8-overhead	34
REHORULI®-Übung 4 - TakeThe8-downunder	36
REHORULI®-Übung 5 - FallingDown_MoveUp	38
REHORULI®-Übung 6 - FallingDown_MoveUp	40
REHORULI®-Übung 7 – JumpMoveTouch	42
REHORULI®-Übung 8 – Reli	44
REHORULI®-Übung 9 – TwinChange	46
REHORULI®-Übung 10 - TwinChange'n'Jump	48
REHORULI®-Übung 11 - Twin'Jump	50
REHORULI®-Übung 12 - Jump'Touch'Back – Links	52
REHORULI®-Übung 13 - Jump'Touch'Back – Rechts	54
REHORULI®-Übung 14 - Jump'n'Cross – Links	56
REHORULI®-Übung 15 - Jump'n'Cross – Rechts	58
REHORULI®-Übung 16 - TwinJump'n'Change	61
REHORULI®-Übung 17 - FallDown'Move	64
REHORULI®-Übung 18 - FollowTheBall 1 - Links	66
REHORULI®-Übung 19 - FollowTheBall 1 - Rechts	68

Inhaltsverzeichnis

REHORULI®-Übung 20 - FollowTheBall 2 - Links	70
REHORULI®-Übung 21 - FollowTheBall 2 - Rechts	72
Zwischenprüfung REHORULI®-Übung 20-21 Links/Rechts nacheinander	74
REHORULI®-Übung 22 - Jump'n'TakeOver - Rechts	76
REHORULI®-Übung 23 - Jump'n'TakeOver - Links	78
REHORULI®-Übung 24 - Jump'n'TakeOver - Links/Rechts-Wechsel	80
REHORULI®-Übung 25 - Jump'n'TakeOver - Aufwärts	82
REHORULI®-Übung 26 - Jump'n'TakeOver - Abwärts	84
REHORULI®-Übung 27 - Jump'n'ChangeTheSide - Links	87
REHORULI®-Übung 28 - Jump'n'ChangeTheSide - Rechts	90
REHORULI®-Übung 29 - MoonJumper - Links	91
REHORULI®-Übung 30 - MoonJumper - Rechts	93
REHORULI®-Übung 31 - ChangeToChange	95
REHORULI®-Übung 32 - ChangeToChange - Rechts-/Links-Wechsel	99
REHORULI®-Übung 33 - FirstStepsOfThree	102
REHORULI®-Übung 34 - KingOfThree	106
Fehler im System!?	107
Tipps & Tricks zum „sauberen“ Jonglieren	

Inhaltsverzeichnis

Regeln für „sauberes“ Jonglieren?	111
Warum Jonglieren auch nach „innen“ wirkt	113
REHORULI® hat sich in der Praxis bereits bewährt	114
Händigkeitstest - Rechtshänder oder Linkshänder?	122
Gesundheitsfördernde Aspekte des Jonglierens	127
Jonglier-Training lässt das Hirn anwachsen	130
Gehirnwachstum bei älteren Menschen wissen- schaftlich nachgewiesen, mit Hilfe des Jonglierens	133
101 gute Gründe, Jonglieren zu lernen	135
REHORULI®-Jonglier-Schnellkurse	139
Internet-Links	140
Literaturverzeichnis	142
Es gibt eine Geld-zurück-Garantie für dieses Buch!	144
Geschafft!? (Schlusswort)	146