

Inhalt

Einführung	11
Kapitel 1:	
Drei Bälle jonglieren lernen - Der Grundbaustein	13
Körperstellung	13
Ein Ball	13
Zwei Bälle	13
Drei Bälle	14
Übungen mit einem Partner	15
Vier Hände und drei Bälle	15
Jonglieren mit einem Partner und je einer Hand	15
Sicherheit	16
Typische Fehler	16
Die Bälle wollen nach vorne weglauen	17
Die Bälle fliegen so, dass sie einen zwingen, sich in eine Richtung zu drehen	18
Zu viel Hektik	18
Kapitel 2:	
Tricks mit drei Bällen und mehr	19
Tricks mit Außenwürfen	19
Einer drüber (One over the Top)	19
Tennis (Tennis)	19
Halbshower (Half Shower)	20
Rückwärteskaskade (Reverse Cascade)	20
Säulentricks (Column Tricks)	21
Säulen/zwei Bälle in einer Hand (Columns/ Two Balls in One Hand)	21
Jo-Jo (YoYo)	23
Das W (The W)	24
Einer hoch – Zwei hoch (One up - Two up)	25
Springbrunnen (Fountain)	25
Die Acht (The Eight)	26
Säulen-Tennis mit drei Bällen (Column-Tennis)	26
Säulen mit Pass (Columns with Pass)	27
Gepasster Ball als vorbereitende Übung	27
Kreis um Säulen (Circle around Columns)	28

Vier-Vier-Eins / 441 (Four-Four-One / 441)	29
Der Flash (The Flash)	30
Die Windmühle (Windmill)	30
Der Holzhacker (Chop)	31
Shower (Shower)	31
Die Wippe (The Box)	33
Mills Mess (Mills Mess)	34
Kaskade-Variationen (Cascade Variations)	35
Würfe unter dem Bein	
(Throws under the Leg)	35
Würfe hinter dem Rücken	
(Throws behind the Back/Backcross)	36
Dotzer (Bounces)	36
Pausen (Breaks)	37
Krallen (Clawing)	37
Ausgefallene Anfänge (Special Start Variations)	38
Wurf von drei Bällen	
aus einer Hand (Start with 3 Balls in One Hand)	38
Linie aus drei Bällen in der Luft (Line with 3 Balls in the Air)	39

Kapitel 3:

Jonglieren mit vier und fünf Bällen

41

Grundjonglage mit vier Bällen (Juggling with 4 Balls)	41
Tricks mit vier Bällen	42
Säulen (Columns)	42
Vier Bälle Rückwärts (4 Balls Reverse)	42
Überkreuzen (Wimpy)	43
Halbshower (Half Shower)	43
Wechsel zwischen Asynchron und Synchron (Change between Asynchron and Synchron)	44
Säulen-Tennis mit vier Bällen (Column-Tennis)	45
Spagat (Spread)	45
Multiplex (Multiplex)	46
Grundjonglage mit fünf Bällen (Juggling with 5 Balls)	47
Drei-Ball-Flash - Vorübung	48
Vier-Ball-Überkreuz – Vorübung	49

Fünf-Bälle-Herangehensweise:	
Aus der Drei-Ball-Kaskade heraus	50
Kapitel 4:	
Jonglieren mit Ringen und Keulen	51
Ringe als Requisit	51
Wurfweise der Ringe	51
Haltung von zwei Ringen in einer Hand	52
Keulen als Requisit	52
Wurfweise der Keulen	52
Haltung von zwei Keulen in einer Hand	53
Kick-Up	53
Teile einer Keule – grafische Darstellung	54
Kapitel 5:	
Jonglieren mit dem Diabolo, dem Devilstick und mit dem Jo-Jo	55
Diabolo als Requisit	55
Schnurlänge vom Diabolo	55
Diabolo-Start	56
Diabolo-Grundbewegungen	57
Hochwerfen und Fangen – erste Tricks (Tossing Up And Catch)	58
Der Fahrstuhl – erste Tricks (The Elevator)	58
Trapez – erste Tricks (Trapeze)	59
Das Hexenhaus – erste Tricks (Spiderweb)	59
Devilstick	60
Tic-Tac – Grundbewegung (Tic-Tac)	60
Tic-Tac mit einer halben Drehung – erste Tricks (Tic-Tac With A Half Turn)	61
Hochwerfen – erste Tricks (Tossing up)	62
Jo-Jo als Requisit	62
Schnurlänge beim Jo-Jo	62
Schlaufe beim Jo-Jo	62
Grundhaltung beim Jo-Jo	63
Jo-Jo-Aufrollen	63
Sleep – Grundbewegung (Sleep)	64
Aufwecken – Grundbewegung (Weak up)	64

Bind – Grundbewegung (Bind)	65
Walk The Dog – erste Tricks (Walk the Dog)	66
Rock The Baby – erste Tricks (Rock the Baby)	66

Kapitel 6:
Jonglieren auf dem Rola Bola 67

Was ist ein Rola-Bola	67
Rola-Bola – die Grundstellung	67
Balance beim Rola-Bola	67
Aufsteigen auf dem Rola-Bola	68
Normales Aufsteigen beim Rola-Bola	68
Aufspringen auf ein Rola-Bola	69
Jonglieren auf dem Rola-Bola	70

Kapitel 7:
Passen 71

Passen mit Bällen	71
Passen mit Ringen	71
Passen mit Keulen	72
Grundsätzliches zum Passen	72
Zählmethode (Counts)	73
Start (Fast Start/Slow Start)	73
Vorübungen zum Passen	74
Hochwerfen anstatt Pass	74
Gegen die Wand	74
Feeden	75
Typischer Fehler beim Passen	
...– der Ball wird zu kurz geworfen	76

Kapitel 8:
Training 77

Alleine üben?	77
Musik	77
Trainingslängen	78
Ziele setzen	78
Aufwärmen	79
Handgelenk aufwärmen	79
Schultern und Arme aufwärmen	79
Sicherheit bekommen	80

Jonglierspiele 80
Wettjonglieren 80
Joggling 81
Combat/Fight Club 81
Volleyclub 82

Kapitel 9:

Sitewaps

83

Sitewaps – das Grundprinzip 83
Anzahl der Bälle 85
Gleichzeitige Würfe 85
Multiplex 86

Kapitel 10:

Jonglagerequisiten kaufen

87

Bälle 87
Start-Bälle 87
Beanbags 87
Stageballs 88
Springbälle 88
Ringe 88
Keulen 89
Diabolos ohne Kugellager 89
Diabolos mit Kugellager 89
Holzstäbe (Diabolo) 90
Aluminiumstäbe (Diabolo) 90
Fiberglasstäbe (Diabolo) 90
Carbonstäbe (Diabolo) 90
Devilsticks (Diabolo) 91
Devilstickhandstäbe (Diabolo) 91
Holzhandstäbe (Diabolo) 91
Aluminiumhandstäbe (Diabolo) 91
Jo-Jos ohne Kugellager 91
Jo-Jos mit Kugellager 91
Rola-Bolas 92

Jonglagebegriffe	93
Empfehlenswerte Bücher zum Jonglieren	99
Register der Jonglierübungen	101