

# **Inhalt**

Einführung	11
<b>Kapitel 1:</b>	
<b>Drei Bälle jonglieren lernen - Der Grundbaustein</b>	<b>13</b>
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 weglaufen	17
Die Bälle fliegen so, dass sie einen zwingen, sich in eine Richtung zu drehen	18
Zu viel Hektik	18
<b>Kapitel 2:</b>	
<b>Tricks mit drei Bällen und mehr</b>	<b>19</b>
Tricks mit Außenwürfen	19
Einer drüber (One over the Top)	19
Tennis (Tennis)	19
Halbshower (Half Shower)	20
Rückwärtskaskade (Reverse Cascade)	20
Säulentricks (Coloumn 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