

INHALT

Heyy!	12
Jonglieren lernen mit drei Bällen	14
Ein Ball	14
Zwei Bälle	15
Drei Bälle	15
Kick-up	17
Partnerübungen	18
Typische Fehler	19
Tricks mit drei Bällen	21
Unter dem Bein	21
Außenwürfe	22
Halfshower	23
Tennis	23
Rückwärtskaskade	23
Zwei Bälle in einer Hand	24
Jo-Jo	26
1-up 2-up	26
Springbrunnen	27
Das W/423	28
441	29
Krallen	30
Overheads	31
Jonglieren im Liegen	32
Backcrosses	33
Dots	34
Dots-Kaskade	35
Head Rolls	35
Pirouetten	36
Mills Mess	38
Windmill	40
Shower	40
Box	42

Penguins	43
Backcatches	43
BBB.....	44
Ass Catch.....	45
Neck Catch.....	45
Coole Starts	46
Interview: Josh Horton	48
Vier Bälle und Tricks.....	52
Vier Bälle (Grundmuster).....	52
Variationen	54
Wimpy.....	55
53	55
Halfshower.....	56
534.....	56
633.....	57
7531	58
Shower.....	59
Into-Shower.....	60
Hi-Lo-Shower	61
Sprung Cascade	62
Box.....	62
Spagat	63
Mills Mess.....	63
Shoulder Throws.....	64
Interview: Benjamin Pfund (Staatliche Artistenschule Berlin)	65
Fünf und mehr Bälle	70
Fünf Bälle jonglieren	70
Vorübung mit drei Bällen.....	71
Vorübung mit vier Bällen	71
Kaskade	72
Von drei in fünf Bälle	73
Multiplex.....	73
Gattoplex.....	74
1-up 4-up.....	74
Halfshower.....	75
645.....	76

744	77
(6x,4)*	78
Pirouetten.....	78
Backcrosses	80
Shower.....	81
Sechs Bälle jonglieren	82
Sieben und acht Bälle jonglieren	82
Numbers	84
Erhöhung vieler weiterer Muster	85
Interview: Alex Barron	86

Ringe 90

Wie jongliere ich Ringe?	90
Drehen auf Ring.....	91
Pancakes.....	92
Flat Fronts	92
Pull Down.....	93
Balance auf dem Kopf	94
Vier und fünf Ringe.....	95
Interview: Delaney Bayles.....	96

Keulen..... 100

Wie jongliere ich Keulen?.....	100
Grips.....	102
Kick-up.....	103
Mehrfachdrehung.....	104
Fehlerkorrektur.....	104
Flats.....	105
Flat Fronts	106
Helis.....	107
423-Variationen.....	107
522.....	109
1-up 2-up.....	109
Halbe Drehungen mit Flips.....	110
Slapbacks	110
Smashtech.....	111
Backcrosses	112
Overheads	113

Lazies	114
Shoulder Rolls	114
Scissor-Catch	115
Keulenbalance.....	116
Interview: Felix Sürbe.....	118
Vier Keulen	120
Fünf Keulen	121
Sechs Keulen	122
Sieben Keulen	123
Fackeljonglage.....	124
Interview: Eivind Dragsjø	125
Siteswaps	131
Die Basics.....	131
Siteswaps checken.....	133
Sonderformen	134
Überprüfung.....	135
Interview: Max Kuschnierz.....	136
Passen.....	139
4-Count.....	139
2-Count, 3-Count, 1-Count.....	141
Mustervariationen	142
Trickwürfe.....	142
Sieben Objekte	143
Noch mehr Objekte passen	144
Popcorn	145
Feeden.....	146
Formationen	147
Interview: Manuel Mitasch (Jonglissimo)	148
Andere Requisiten.....	152
Teller.....	152
Teller: Andrehen	152
Teller: Hochwerfen.....	153
Teller: Weitere Tricks.....	153
Diabolo	154
Diabolo: Antreiben.....	154
Diabolo: Hochwerfen	156

Diabolo: Aufzug	156
Diabolo: Sonnen.....	157
Diabolo: Stick Grind	158
Diabolo: Um das Bein	159
Interview: Guillaume Karpowicz	160
Devilstick	164
Devilstick: Pancake-Flips.....	164
Devilstick: Tic-Tac	165
Devilstick: Würfe	166
Devilstick: Propeller.....	166
Rola-Bola	168
Interview: Henry Pekarsky (Henrys).....	169

Training und Jonglierspiele 173

Trainingsablauf.....	173
Trainingspläne	174
Motivationshilfen.....	175
Neues lernen oder Altes sichern?	177
Allgemeine Jongliertipps.....	178
Endurances	179
Farbenpassen	179
Joggling	180
Combat	180
Interview: Luke Burrage	182
Volleyclub	186
Laufspiel mit Schachuhr.....	188
Jonglierschach	188
Interview: Jan Daumin	189
Weltrekorde brechen.....	191

Show 195

Street Juggling.....	195
Passende Musik.....	198
Tricks zusammenstellen	199
Was ist schwierig und was sieht beeindruckend aus?	200
Wie viele Fehler sind erlaubt?.....	201
Mit Drops umgehen.....	202
Zugabe	203

Leuchtjonglage.....	204
Eigene Tricks kreieren.....	205
Jonglage in Cool.....	205
Marketing.....	206
Deine Website.....	207
Gagen.....	208
Interview: Zak McAllister.....	209
Ein Blick in die Szene	213
Jongliertreffs.....	213
Conventions.....	214
Verbände: IJA & WJF.....	215
Meisterschaften.....	215
Interview: Thomas Dietz.....	217
Top 40 Jugglers.....	220
Social Media.....	221
Interview: Erin Stephens.....	222
Wichtige Websites.....	227
Interview: David Cain.....	228
Berufsmöglichkeiten.....	233
Anhang.....	234
Danksagung.....	234
Erwähnte Studien.....	234
Über die Autoren.....	235
Bildnachweis.....	235