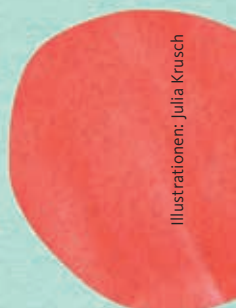


## Gedruckte Sportfreizeit: Jonglieren trainieren mit Kai Ruenbrink

Bei fast allen Freizeiten der Kinderherzstiftung hole ich früher oder später Jongliertücher, -bälle oder -keulen heraus und biete den Teilnehmerinnen und Teilnehmern an, Jonglieren zu lernen. Ob das auch über unser *herzblatt* funktioniert? Es ist einen Versuch wert. Das Schöne am Jonglieren ist, dass man es überall machen kann, wenig Material benötigt und so ganz nebenbei spielerisch seine Geschicklichkeit und Motorik fördert und fordert. Und es gibt so viele verschiedene Tricks, dass für jeden etwas dabei ist.

Hier zeige ich dir drei Schritte zum Jonglieren mit drei Bällen.





Zur Vorbereitung:

Du benötigst ein wenig Platz und drei kleine, weiche Bälle, die du gut greifen kannst. Dies müssen zu Beginn keine teuren Jonglierbälle sein. Sogenannte Bean Bags sind gut. Notfalls tun es auch drei Paar zusammengeknüllte Socken.

### Schritt 1:

Dafür benötigst du nur einen Ball.

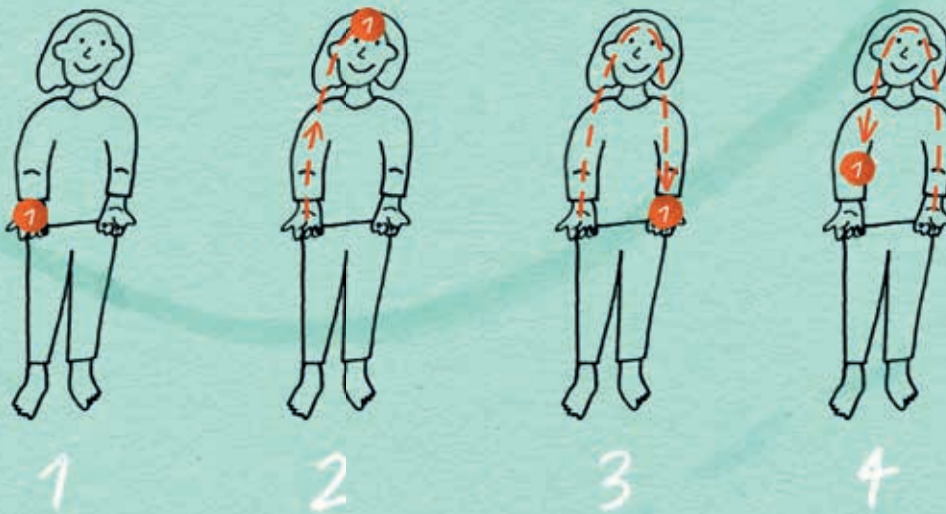
1

Ausgangsstellung:

Füße schulterbreit, Knie leicht gebeugt, Oberarme liegen am Oberkörper an, die Unterarme zeigen im rechten Winkel waagrecht nach vorne, die Handflächen zeigen nach oben.

### Übung:

Du wirfst den Ball in einem schönen Bogen von der einen in die andere Hand und wieder zurück. Der höchste Punkt der Flugbahn ist etwas über Augenhöhe, sodass du den Ball noch sehen kannst, wenn du nach vorne schaust. Zu Beginn kannst du den Ball noch mit deinem Blick verfolgen. Wenn du sicherer wirst, dann versuche, den Ball „blind“ zu fangen.



Klappt das? Sehr gut! Dann bist du bereit für ...



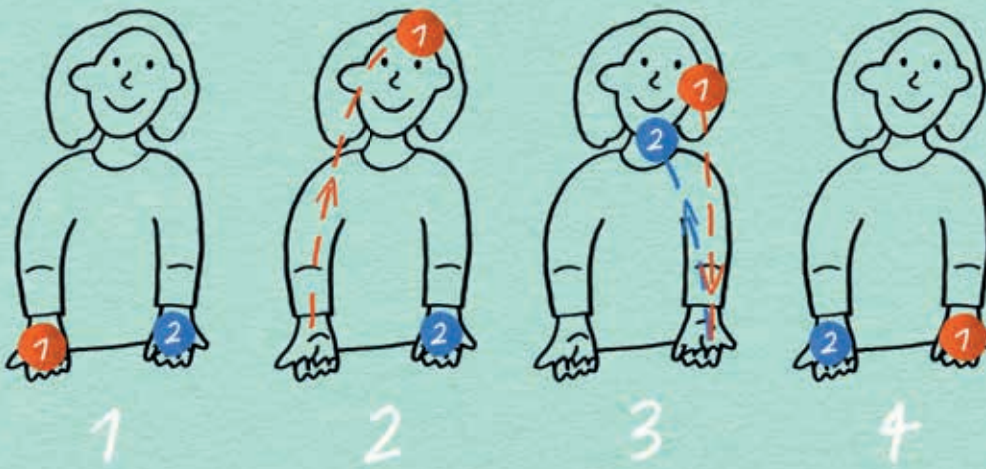
### Schritt 2:

Dafür benötigst du zwei Bälle, einen in jeder Hand.  
Ausgangsstellung wie bei Schritt 1.



### Übung:

Wie bei Schritt 1 wirfst du den Ball deiner rechten Hand in einem schönen Bogen in deine linke Hand. Wenn dieser erste Ball seinen höchsten Punkt erreicht hat, schickst du den Ball in deiner linken Hand auf die Reise. Dieser sollte auch in einem schönen Bogen fliegen. Nun ist deine linke Hand frei und kann den ankommenden Ball, den deine rechte Hand geworfen hat, auffangen. Und wenn alles richtig gelaufen ist, dann landet im Anschluss der zweite Ball in deiner rechten Hand.



Lass dich nicht entmutigen, wenn dies nicht sofort funktioniert. Bälle aufheben und noch mal probieren. Klappt es noch immer nicht? Gehe entweder zurück zu Schritt 1 oder mache eine kleine Pause. Du hast beide Bälle gefangen? Super! Dann starte jetzt mit der linken Hand. Wirf den ersten Ball von links nach rechts und den zweiten Ball von rechts nach links. Versuche, im Rhythmus zu bleiben und zähle 1 – 2 – 3. Auch das kannst du schon? Dann darfst du weiter zu

### Schritt 3:

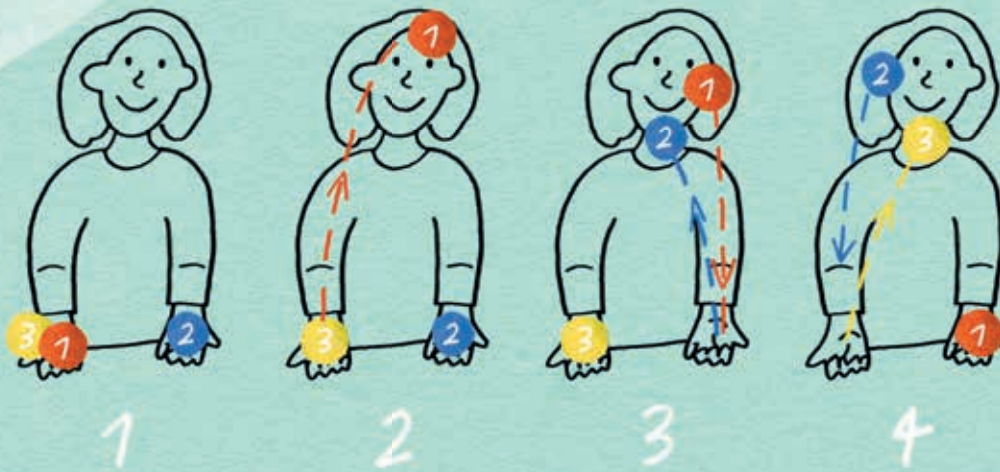
Dafür benötigst du – du ahnst es schon – drei Bälle, zwei in der rechten, einen in der linken Hand.  
Ausgangsstellung wie bei Schritt 1.





## Übung:

Du schickst den ersten Ball aus der rechten Hand auf die Reise, klar, wieder im schönen Bogen nach links. Ist der Ball am höchsten Punkt, schickst du den Ball in deiner linken Hand los nach rechts und fängst kurz darauf Ball eins. Ist Ball zwei am höchsten Punkt, wirfst du Ball drei aus der rechten Hand wieder nach links und fängst kurz darauf Ball zwei aus der linken Hand. Ball drei landet, wenn alles richtig lief, wie Ball eins in der linken Hand. Übe abwechselnd, indem du jetzt mit zwei Bällen in der linken Hand startest. Bleibe im Rhythmus und zähle 1 – 2 – 3 – 4.



Du kannst das? Hervorragend! Dann kannst du jonglieren! Starte immer mit der Hand, in der zwei Bälle liegen und schicke den Ball der anderen Hand los, wenn der erste Ball am höchsten Punkt ist. Jetzt nicht aufhören, sondern immer im Rhythmus die Bälle von der einen in die andere Hand werfen.

### Hier noch ein paar kleine **Tipps:**

- Übe zu Beginn nie länger als 15 bis 20 Minuten.
- Wenn du die Bälle zu weit von deinem Körper wegwirfst, stelle dich vor eine Wand. Da können die Bälle sogar die Wand berühren.
- Wenn du keine Lust hast, dich ständig nach den Bällen zu bücken, kannst du auch vor einem Tisch üben. Dann fallen die Bälle nicht auf den Boden.
- Für weitere Tricks gibt es tolle Bücher und Videos im Internet. Meine Empfehlung ist Dave Finnigan: Alles über die Kunst des Jonglierens, DuMont Buchverlag, Köln, 19,90 Euro. Hier lernst du, auch mit 4, 5 oder 6 Bällen zu jonglieren oder mit Keulen, zu zweit, zu dritt, in der Gruppe ... und vieles mehr.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ihr mir schreibt, ob meine kleine Anleitung bei euch erfolgreich war. Oder ihr schickt ein Foto von euch beim Jonglieren.

Viel Spaß beim Üben!

**Euer Kai Rünenbrink**