

Joachim Stiller

# Jonglieren

Materialien

Alle rechte vorbehalten

# Jonglieren

Ich selber habe in meinem Leben immer wieder und gerne Jongliert. Ich habe sogar ein eigenes Konzept für den Jonglierunterricht zusammengestellt und wollte sogar einmal ein Buch darüber schreiben, aber dazu kam es dann nicht, denn es gibt bereits sehr gute Jonglierliteratur (siehe Literaturhinweise). Mein Konzept lehnt sich eng an die beiden Werke von Dave Finnigan und Adrian Vosskühler an: Hier das Konzept:

## Jonglieren mit Tüchern

1. Kaskade
2. Rückwärtskaskade
3. Säulen
4. Trickfolgen
5. Shower
6. Spagat
7. Jonglieren mit vier Tüchern
8. Partnerjonglage
9. Nummern einstudieren

## Jonglieren mit Bällen – für Anfänger

1. Kaskade
2. Oberwürfe, Seitenwürfe, Unterarmwürfe
3. Tennis, Springbrunnen, Federball usw.
4. Rückwärtskaskade
5. Beinwürfe
6. Pausen
7. Körpertricks
8. Krallen und Ziehen
9. Anfänge und Patzerretter

# Jonglieren mit Bällen – für Anfänger

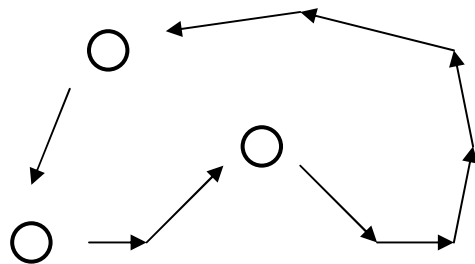
## 1. Die Kaskade

- Dave Finnigan: „Alles über die Kunst des Jonglierens“ (S.32-38)
- Mister Babache: „Bälle“ (S.11)

## 2. Erste Kunststücke

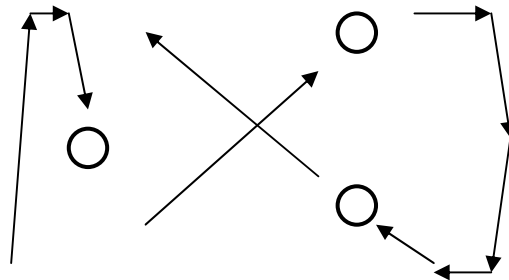
### Oberwürfe

Jongliere zunächst nur die Kaskade. Und nun wirf einfach einen Ball über die Kaskade hinüber. Mal mit rechts und mal mit links, vielleicht auch mehrmals nur mit rechts oder links.



### Seitenwürfe

Wirf aus der Kaskade einen Ball einfach seitlich nach oben und fang ihn dann mit derselben Hand wieder auf, um dann mit der Kaskade fortzufahren. Mache diese Übung auf beiden Seiten, dann auch mehrmals hintereinander.



### Unterarmwürfe (als Seitenwurf)

Jongliere zunächst einfach nur die Kaskade. Wenn Du einen Ball mit der rechten Hand fängst führe diese Hand **unter** dem linken Arm hindurch und wirf den Ball gerade (senkrecht) hoch, um ihn mit der anderen Hand (der linken) aufzufangen und mit der Jonglage fortzufahren. Mache diese Übung mal mit rechts und mal mit links, dann auch mehrmals hintereinander.

### Unterarmwürfe (als Oberwürfe)

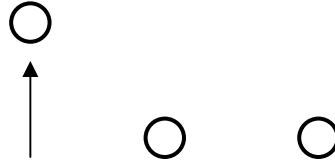
Du machst denselben Unterarmwurf wie oben. Diesmal wirfst Du den Ball nur nicht gerade (senkrecht) hoch, sondern im hohen Bogen als Oberwurf **über** die Kaskade hinweg. Wirfst Du den Unterarmwurf links also mit der rechten Hand, so fängst Du den Ball ebenfalls mit der rechten Hand, nur auf der rechten Seite. Mache diese Übung mal mit rechts und mal mit links dann auch mehrmals hintereinander.

### 3. Tennis, Springbrunnen, Federball

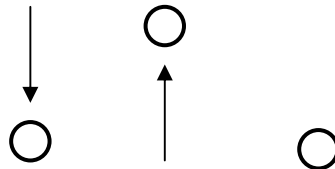
- Dave Finnigan: „Alles über die Kunst des Jonglierens“ (S.46)
- Mister Babache: „Bälle“ (S.13)

#### Springbrunnen

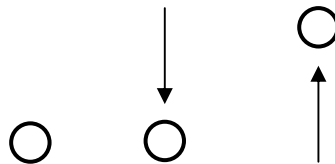
Wirf zunächst den linken Ball (1)  
seitlich hoch.



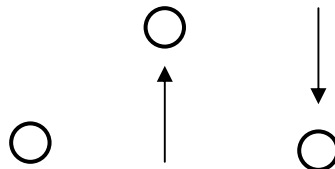
Dann wirf den mittleren Ball (2)  
senkrecht hoch (mit der linken Hand).



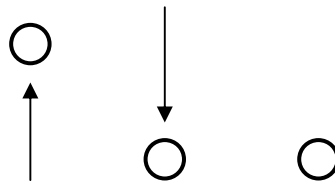
Dann wirf den rechten Ball (3)  
seitlich hoch.



Dann wieder den mittleren Ball (2),  
diesmal mit der rechten Hand.



Zum Schluss wieder den linken Ball (1)  
seitlich hochwerfen. Und dann alles  
wieder von vorne.



Achte auf eine flüssige Bewegung. Der ganze Springbrunnen sieht ganz gut aus. Achte auch auf einen flüssigen Übergang von der Kaskade in den Springbrunnen. Du beginnst einfach damit, dass Du einen der Bälle seitlich gerade hochwerfst (Seitenwurf) dann hast Du den Übergang. Zum Abschluss kannst Du einen Regenbogen werfen indem du die beiden äußeren Bälle sich kreuzend ganz über das Muster wirfst und gleichzeitig wieder auffängst. Vorher musst Du nur den Ball in der Mitte hochwerfen. Also erst den mittleren Ball, und dann die beiden äußeren Bälle, sich überkreuzen. Danach kehrst Du wieder in die Kaskade zurück.

- Adrian Vosskühler: „Jonglieren – Vom Anfänger zum Köhner“ (S 78)

#### **4. Rückwärtskaskade**

- Dave Finnigan: „Alles über die Kunst des Jonglierens“ (S.41)

#### **5. Beinwürfe**

- Adrian Vosskühler: „Jonglieren – Vom Anfänger zum Köhner“ (S.51-52)

#### **6. Schöne Pausenmuster**

- Adrian Vosskühler: „Jonglieren – Vom Anfänger zum Köhner“ (S.97-103 und 107-109)

#### **Unter dem Kinn**

Genau nach demselben Prinzip nach dem Du einen der Bälle auf dem Handrücken oder dem Fuß abgelegt hast kannst Du ihn auch unter dem Kinn ablegen. Du klemmst ihn einfach zwischen dem Unterkiefer und der leicht vorgestreckten Brust ein. Um weiterzujonglieren greifst Du Dir den abgelegten Ball einer leeren Hand, dessen Ball du vorher hochgeworfen hast und kehrst zur Kaskade zurück.

## **7. Körpertricks**

- Dave Finnigan: „Alles über die Kunst des Jonglierens“ (S.71-78 und S.85-86)

## **8. Krallen und Ziehen**

- Dave Finnigan: „Alles über die Kunst des Jonglierens“ (S.42-43)
- Adrian Vosskühler: „Jonglieren – Vom Anfänger zum Köhner“ (S.41-43)
- Hitzeler, Fritz, Schlüter, Klauke: „Jonglieren – Spiel mit der Schwerkraft“ (S.60-61)

## **9. Anfänge und Patzerretter**

- Dave Finnigan: „Alles über die Kunst des Jonglierens“ (S.87-88 und S.66-67)
- Adrian Vosskühler: „Jonglieren – Vom Anfänger zum Köhner“ (S.105-106 und S.110-112)

## **Jonglieren mit Bällen – für Fortgeschrittene**

10. Zwei in einer Hand, Säulen usw.
11. Mitläufer, Hochzieher, Trennmesser, Standuhr usw.
12. Shower und Große Wippe mit Shower
13. Holzhacker
14. Kopffroller
15. Flush
16. Drehung und Pirouette
17. Rücken- und Schulterwürfe
18. Orangjonglage
19. Partnerjonglage (Dreierball)
20. Nummern einstudieren

## **Jonglieren mit Bällen – für Profis**

21. Jonglieren über dem Kopf
22. Puppenspiel mit Seitenwechsel
23. Drei in einer Hand
24. Überkreuzte Arme
25. Hüftjonglage
26. Multiplex-Würfe
27. Fang- und Wurftricks, Multiplex
28. Jonglieren mit vier Bällen
29. Jonglieren mit fünf Bällen
30. Partnerjonglage (Sechserball)
31. Professionelle Nummern einstudieren

# Jonglieren mit Keulen

1. Kaskade
2. Beinwürfe
3. Flats
4. Rückwärtsdrehung
5. Balance
6. Über dem Kopf
7. Hinter dem Rücken
8. Kick Ups
9. Säulen
10. Pirouetten
11. Kopfkick
12. Unter dem Arm
13. Holzhacker
14. Kopfdrehung
15. Zwischen den Beinen durch
16. Bäck-Cross
17. Jonglieren mit vier Keulen
18. Jonglieren mit fünf Keulen
19. Partnerjonglage
20. Nummern einstudieren

## Literaturhinweise

- Dave Finnigan: „Alles über die Kunst des Jonglierens“ – DuMont (Dieses Buch gilt als die Bibel für Jongleure. Ein echtes Nachschlagewerk)
- Adrian Vosskühler: „Jonglieren – Vom Anfänger zum Köhner“ – rororo (Viel Material zum Thema Jonglieren mit drei und mehr Bällen)
- Hitzeler, Fritz, Schlüter, Klauke: „Jonglieren – Spiel mit der Schwerkraft“ – edition aragon (Ebenfalls ein sehr gutes Werk, das mich sehr viel weitergebracht hat, das aber wohl eher für den Fortgeschrittenen geeignet ist)
- Karl-Heinz Ziehn/Andrew Allen: „Jonglieren, Kunst und Künstler“ (Der vielleicht schönste Bildband zum Thema. Ich bin auf dieses Werk durch die Hinweise im obigen Buch von Hitzeler, Fritz, Schlüter und Klauke aufmerksam gemacht worden und wollte es hier einfach mit reinsetzen)
- In der edition aragon sind auch noch weitere gute Werke zum Thema Jonglieren erschienen.
- Das Schönste ist: Alle Literaturempfehlungen ergänzen sich gegenseitig.

Außerdem:

- Bernd Oberschachtsiek: Jonglieren und mehr: Handbuch der Bewegungskünste
- Ralf Runde: Das große Diabolo-Buch
- Jonglieren – Packpapier Nr. 36 (Bremen)
- Jonglieren – Packpapier Nr. 36 (Osnabrück)
- Dave Finnigan – Zen in der Kunst des Jonglierens

Ende

[Zurück zur Startseite](#)