

Jörg Treiber

Richtig Jonglieren

**BLV
SPORTPRAXIS
TOP**

VERLAG
LERN-UND
ARBEITSMETHODEN

Einleitung

Erläuterung zu den Grafiken und Fotos
Zum Aufbau der Variationen und der Schwierigkeitsgrade

Jonglieren mit Bällen 13

Ausrüstung 13
1. Grundform: drei Bälle über Kreuz jonglieren 13
Hilfen für mancherlei Probleme 30
Die ersten Variationen 32
Einen Ball über die Flugbahn des ankommenden Balles werfen 35
2. Grundform: zwei Bälle in einer Hand jonglieren 37
Variationen mit zwei Bällen in einer Hand 39
3. Grundform: der Kreis 48
Variationen der Kreisform 48
Verschiedene Drei-Ball-Variationen 50
Unter dem Bein 50
Hinter dem Rücken 53
Pirouetten 54
Die Bälle von oben greifen 56
Die Bälle auf den Fingern fangen 56
Unter dem Arm 57
Über Kopf jonglieren 57
Mit gestreckten Armen jonglieren 58
Über die Schulter werfen 59
Einen Ball über den Kopf rollen lassen und das Apfelessen 60
»Dotzen« statt werfen 52
Der Wasserfall 62
Eine Hand bleibt hinter dem Rücken 63
Auf den Boden jonglieren 64

Drei Bälle aus einer Hand loswerfen und anfangen 65
Einen Ball im Nacken auffangen 66
Einen Ball mit dem Fuß auffangen 67
Vier Bälle 69
Variationen mit vier Bällen 70
Drei Bälle in einer Hand jonglieren 73
Drei Bälle in einer Hand halten 73
Drei Bälle in einer Hand im Kreis 75
Drei Bälle in einer Hand nebeneinander 75
Fünf Bälle 77
Multiplex 78
Variationen mit fünf Bällen 80

Jonglieren mit Keulen 83

Ausrüstung 83
1. Grundform: drei Keulen über Kreuz jonglieren 84
Variationen mit drei Keulen 92
Die Keulen parallel zum Körper werfen 94
Eine Keule mit dem Fuß aufheben 96
Keulenvariationen über den Kopf 98
Vier Keulen 101

Das Passing 104

Zu zweit mit sechs Bällen bzw. Keulen 107
Jonglieren in der Gruppe 114

Alles Mögliche 120

Andere Requisiten 120
Balancieren und Jonglieren 123
Jonglierspiele 124
Jonglieren unterrichten 125
Training 126