

Jonglieren mit Bällen

Die Balljonglage bildet die Grundlage für das Erlernen weiterer Handgeschicklichkeiten wie z. B. die Keulen- oder Ringjonglage. Anfänger sollen vielfältige Bewegungserfahrungen mit einem, zwei oder drei Bällen sammeln und dies immer gemäß dem Motto: „Kunststücke erfinden, üben, gestalten und vorführen“. Deshalb müssen im Training neben dem angeleiteten Unterricht immer wieder freie Phasen eingeplant werden. Und der Spaß darf dabei nicht zu kurz kommen. Der Trainer hat in erster Linie eine begleitende Aufgabe. Je nach Niveau und Interessen wählt der Trainer methodische Kniffe und Hilfen sowie weiterführende Anregungen und Aufgabenstellungen aus. Zum Erlernen können einfach und schnell Jonglierbälle gebastelt werden (siehe Bastelanleitungen). Im Handel können Beanbags bzw. Stageballs in allen möglichen Farben und Größen gekauft werden. Angaben zur Ballgröße und zum Gewicht werden in der Bastelanleitung gemacht.



Der Trainer hat in erster Linie eine begleitende Aufgabe. Je nach Niveau und Interessen wählt der Trainer methodische Kniffe und Hilfen sowie weiterführende Anregungen und Aufgabenstellungen aus. Zum Erlernen können einfach und schnell Jonglierbälle gebastelt werden (siehe Bastelanleitungen). Im Handel können Beanbags bzw. Stageballs in allen möglichen Farben und Größen gekauft werden. Angaben zur Ballgröße und zum Gewicht werden in der Bastelanleitung gemacht.

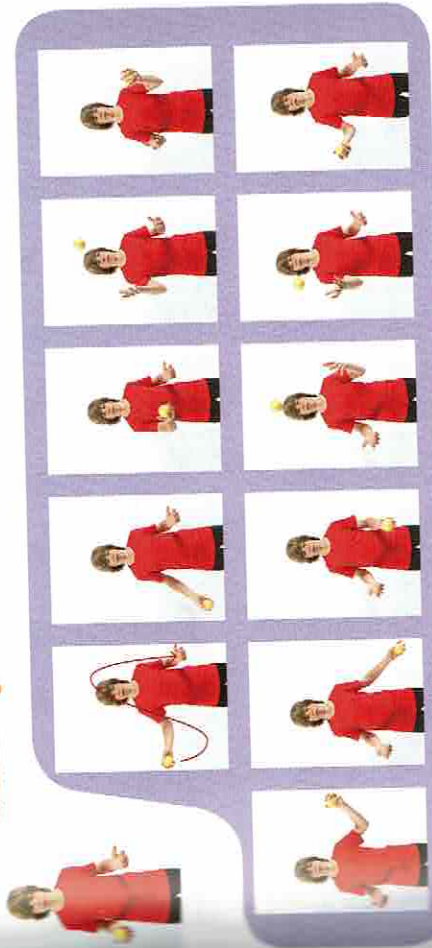


Grundsätzliche Wurf- bzw. Fangtechnik

1 Ball

Der Übende nimmt einen Ball und hält ihn in der Handfläche. Er sollte bequem stehen, die Füße ungefähr hüftbreit auseinander nehmen und eine lockere Haltung im Schultergürtel einnehmen. Die Ellenbogen befinden sich nahe am Körper und die Unterarme sind auf Taillenhöhe nach vorne gerichtet. Der Ball wird nun immer wieder von einer Hand zur anderen Hand geworfen. Der Ball sollte ungefähr auf Augenhöhe seinen höchsten Punkt erreichen. Die Unterarme führen beim Wurf einen kleinen Halbkreis zur Körpermitte aus. Gefangen wird der Ball etwas neben dem Körper. Der Ball sollte beim Fangen mit dem Unterarm ein wenig abgefedert und in der kreisförmigen Bewegung wieder abgeworfen werden. Die Unterarm- bzw. Wurfbewegungen entsprechen bildlich gesehen einer „liegenden Acht“. Anfänglich wird der Übende feststellen

Grundhaltung



Wurf eines Balles. Der Pfeil zeigt den Weg des Balles.

Mögliche Fehler:

- Sehr häufig greifen Anfänger zum Fangen der Bälle nach oben. Dadurch werden die Flugkurve und die Flugzeit des Balles extrem verkürzt, was später zu großen Zeitproblemen führt. Der Übende muss jederzeit die Unterarme auf Taillenhöhe halten und den Ball in die Hände fallen lassen.

- Oft werden im Anfängerstadium die Bälle auch leicht nach vorne geworfen. D. h. die Hände wandern zum Fangen immer wieder nach vorne und nicht auf die Körperseite. In Verbindung mit den Würfen nach vorne wird der Oberkörper unruhig. Die Flugkurven der Bälle müssen sich aber in einer senkrechten Ebene frontal vor dem Jongleur bewegen. Um diese falschen Würfe nicht einzulernen, empfiehlt es sich, nahe vor einer Wand stehend zu üben. Die Wand hilft dabei, sich die frontale Ebene besser vorstellen zu können.



2 Bälle

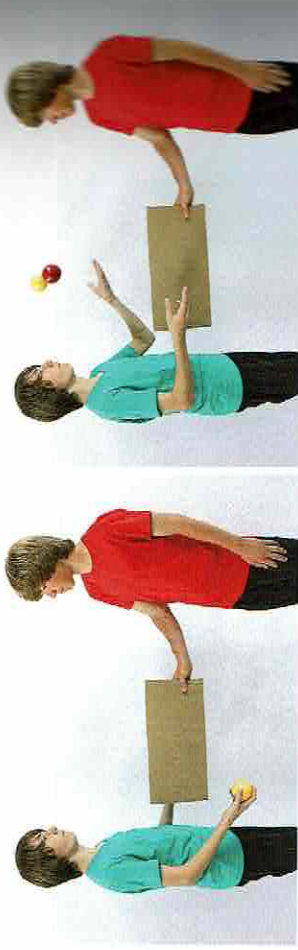
Wenn der Wurf mit einem Ball ruhig und automatisiert ist, kann die nächste Übung mit zwei Bällen folgen. Dazu wird in jede Hand ein Ball genommen. Der erste Ball wird wie eben beschrieben in die andere Hand, in der sich der zweite Ball befindet, geworfen. Damit der erste Ball gefangen werden kann, muss der zweite Ball ebenfalls geworfen werden. Wenn der erste Ball den höchsten Punkt durchfliegt, muss der zweite Ball in der gleichen Art und Weise unter dem Bogen des ersten Balles hindurchgeworfen werden. Die Bälle müssen hintereinander in den Händen landen und dabei die Seite gewechselt haben. Diese beiden Würfe in der eben beschriebenen Art müssen immer wieder ausgeführt werden, bis der Austausch ruhig und gleichmäßig läuft. Bei jedem Durchgang sollte mit der anderen Hand begonnen werden. Wenn sich diese Überwachungsaktionen auftun, dann sollte wieder eine Stufe zurück zum Werfen eines



Werfen zweier Bälle. Die Pfeile zeigen die Ballwege.

Mögliche Fehler:

- Der häufigste Fehler, der bei Anfängern auftritt, ist das Schummeln oder Übergeben des zweiten Balls. Wenn der erste Ball den höchsten Punkt erreicht, dann bekommt der Jonglierende schnell Panik, da die auffangende Hand noch freizumachen ist. In der Hektik wird diese Hand schnell freigemacht, indem der Ball quer zur anderen Hand übergeben wird. Um das Problem zu beheben, kann z. B. ein Helfer einen Kartondeckel oder ein Brett senkrecht zwischen die Arme des Übenden halten.



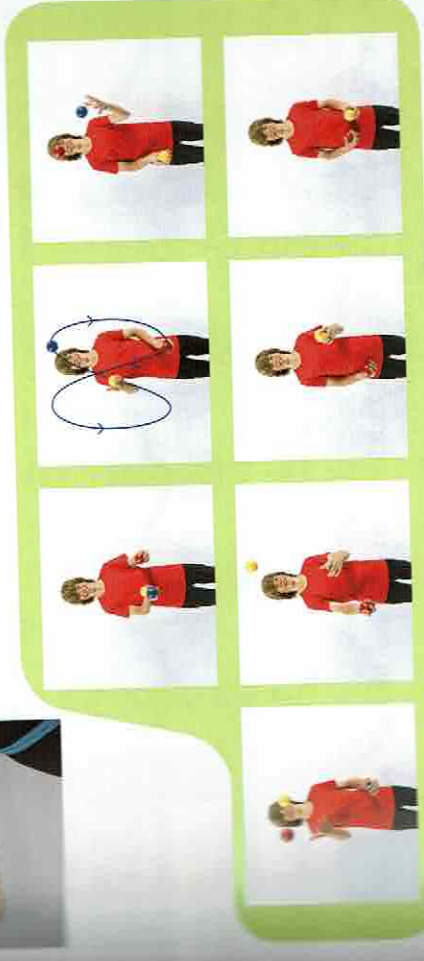
- Einige Anfänger bekommen bei dem bloßen Gedanken daran, dass gleichzeitig zwei Bälle jongliert werden müssen, Panik und lassen einfach beide fallen. Der Übende sollte in diesem Fall Ruhe bewahren und sich bewusst machen, dass die längste Zeit immer nur ein Ball in der Luft ist und nur ein Ball zu fangen ist. Durch den Seitenwechsel wird der Ball in der Luft gegen den anderen ausgetauscht. Beim Austauschen der beiden Bälle muss die Aufmerksamkeit immer auf den neuen Ball gelenkt werden. Das Fangen des ersten Balles passiert unterbewusst. Sollte das Problem so nicht in den Griff zu bekommen sein, dann hilft es vielleicht, den ersten Ball etwas höher zu werfen. Dadurch entsteht etwas mehr Zeit zum Mitdenken.
- Sind diese Fehler beseitigt bzw. nicht aufgetreten, taucht beim Austausch der beiden Bälle trotzdem oft eine gewisse Unregelmäßigkeit auf. Entweder stimmt die Wurfhöhe der Bälle oder das Timing nicht. Die Bälle werden dadurch nicht deutlich hintereinander gefangen, sondern eher gleichzeitig. Eine gute Hilfe bietet das laute Mitsprechen des Rhythmus: Werfen – Werfen – Fangen – Fangen.
- Tauchen die anfänglichen Fehler (nach vorne Werfen und Nachlaufen) wieder auf, dann sollte der Übende wieder zu einem Ball zurückkehren.

3 Bälle

Wenn der Austausch zweier Bälle reibungslos funktioniert, können drei Bälle in die Hände genommen werden. Zwei werden in der einen („Nest“) und einer in der anderen Hand gehalten.

zweite Ball in der anderen Hand folgt wie oben beschrieben und es findet der Austausch statt. Wenn der zweite Ball auf Augenhöhe ist, wird nun der dritte Ball zum Austausch mit dem zweiten Ball geworfen. Abgeschlossen wird diese Übung, indem der dritte Ball gefangen wird. Jetzt sind zwei Bälle in der anderen Hand und ein Ball in der „Starthand“. Ein lautes Mitzählen bei jedem Wurf („Eins, zwei, drei“) unterstützt einen gleichmäßigen Rhythmus. Beim Üben des „doppelten Austausches“ müssen die zwei in der einen Hand gehaltenen Bälle immer wieder die Hand wechseln. Der Anfang und der Abschluss sollten auch mit der schwächeren Hand ausgeführt werden können. Das Grundprinzip der 3-Ball-Jonglage ist nun zu erkennen. Meist ist nur ein Ball in der Luft. Wenn dieser Ball der Fanghand näher kommt, wird er gegen den Ball in dieser Hand einfach ausgetauscht, der seinerseits hochfliegt und dann mit dem Ball in der anderen Hand ausgetauscht wird. Die Aufmerksamkeit ist immer auf den Ball in der Luft gelenkt. Der Blick ist bei den Würfen auf den Scheitelpunkt gerichtet. Fehler, die bei diesem „doppelten Austausch“ auftreten, sind ähnlich den oben beschriebenen.

Halten zweier Bälle in einer Hand („Nest“)



Unruhiges Werfen der drei Bälle. Die Pfeile zeigen die Ballwege.

Jonglieren mit 3 Bällen (Kaskade)

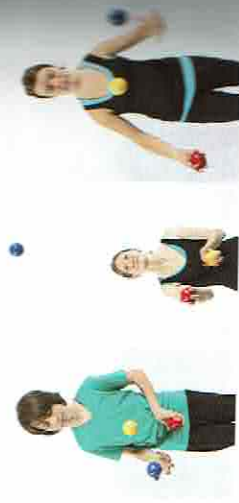
Wenn der doppelte Austausch gefestigt ist, liegt die Frage nahe, wie es weitergeht. Es folgt der dreifache Austausch, gefolgt vom vierfachen und so weiter. Das erste und grundlegendste Jongliermuster, die sogenannte Kaskade, entsteht. Auch bei diesem fortlaufenden Jonglieren empfiehlt es sich anfangs, jeden Wurf laut mitzuzählen. Alternativ kann auch „Rechts, links, rechts, links ...“ mitgesprochen werden. Die Kaskade bildet den Grundstein für viele weitere Jongliermuster. Dieses Grundmuster gilt es nun zu verbessern. Das Muster muss flüssig und entspannt jongliert werden.



Übungen zur Verbesserung der 3-Ball-Jonglage:

Variationen

- Der Übende kann nun versuchen, bewusst das Jongliermuster etwas abzuändern (tief jonglieren, hoch jonglieren, breit jonglieren, eng jonglieren, absichtlich unrythmisch jonglieren).

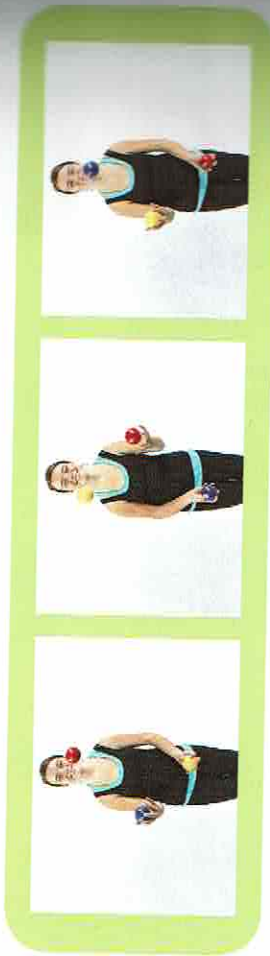


niedrige Kaskade

hohe Kaskade

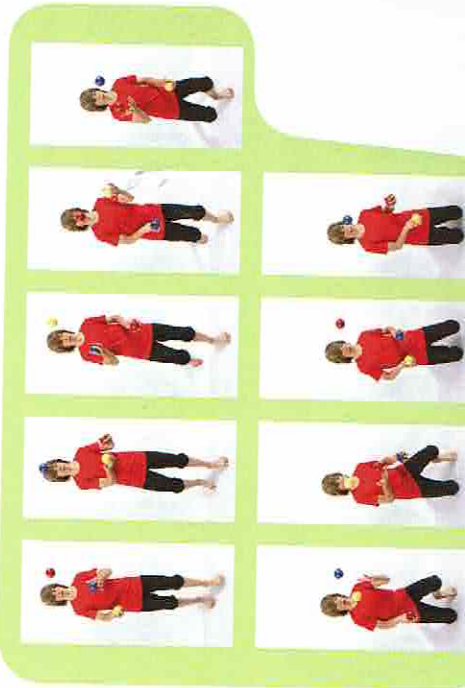
breite Kaskade

- Optisch besonders wirkungsvoll ist es, wenn die Kaskade von ganz niedrig langsam immer höher jongliert wird und dann wieder „in sich zusammenfällt“.
- Mit etwas Übung kann die Kaskade ein bisschen schneller jongliert werden, indem die Würfe etwas unter Augenhöhe geworfen werden. Diese Form der 3-Ball-Kaskade ist anzustreben.



- Der Übende soll versuchen, den Blick von den fliegenden Bällen zu lösen und durch die Bälle hindurch zu schauen.
- Weitere Verbesserungen sind durch Jonglieren im Gehen oder Laufen zu erzielen.
- Der Übende kann zur Stabilisierung auch im Sitzen jonglieren bzw. sich während der Jonglage hinknien und wieder aufstehen.

Variationen



Hinknien während der Kaskade



- Während der Kaskade kann man sich mit anderen Jongleuren unterhalten.

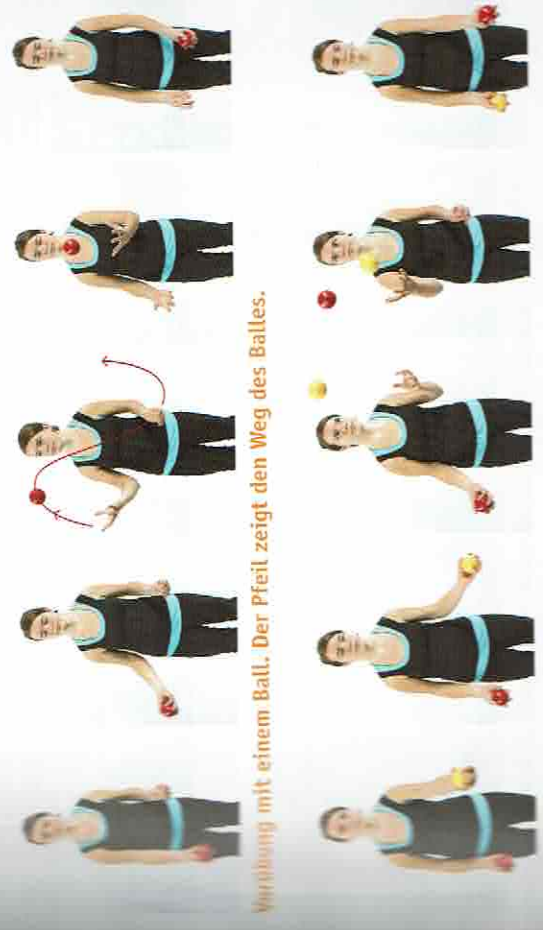
Die Kaskade bietet für den Jongleur eine sogenannte Pausenposition, zu der er nach schwierigen Jongliermustern immer wieder zurückkommen kann.

Mögliche Fehler:

- Anfänger neigen oft dazu, zu lange zu warten, bis der nächste Ball geworfen wird. Das Gefühl, dass die Jonglage dadurch langsamer werden müsste, trügt: Die Hände müssen viel schneller die hektischen Austausche vollziehen. Die daraus entstehende Anspannung kann nur durch ein etwas früheres Hochwerfen des jeweiligen Balles in den Griff bekommen werden. Dadurch wird das Muster wieder langsamer und flüssiger.
- Spätestens zu diesem Zeitpunkt sollte immer wieder überprüft werden, ob die anfangs beschriebene Wurfhaltung (halbkreisförmiges Werfen vor der Körpermitte, Fangen leicht neben dem Körper, Arme locker, Ellenbogen an der Körperseite anliegend, Unterarm auf Tallenhöhe) immer noch vorliegt. Oft wird zu breit, zu schmal oder zu hoch jongliert. Der Übende muss sich auf eine lockere und entspannte Jonglierhaltung besinnen.

Rückwärts-Kaskade

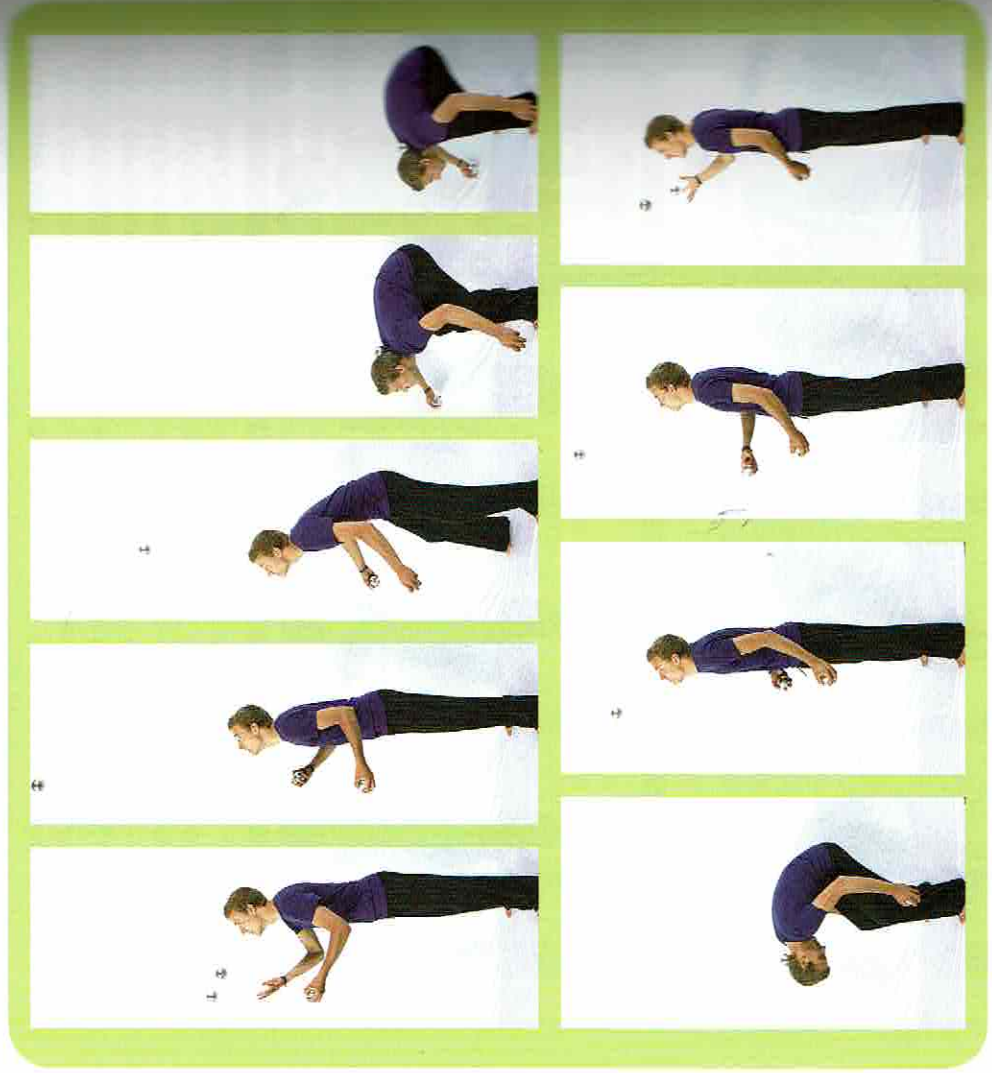
Im Gegensatz zur Kaskade, bei der die Bälle von der Körpermitte geworfen und außen gefangen werden, wird bei der Rückwärtskaskade von außen geworfen und vor der Körpermitte gefangen. Die Bälle beschreiben ebenfalls eine „liegende Acht“. Zum Erlernen wird wieder mit einem Ball begonnen. Der Ball wird zu Beginn von außen über Hüfthöhe (auf Schulterhöhe loslassen) geworfen. Die andere Hand fängt auf Hüfthöhe vor der Körpermitte. Schrittweise soll nun das Loslassen des Balles früher geschehen. Wenn der Abwurf auf Hüfthöhe funktioniert, kann ein zweiter Ball hinzugenommen werden. Wenn der erste Ball geworfen wurde und sich am höchsten Punkt befindet, wird der zweite Ball darübergeworfen. Die Bälle kreuzen in der Luft und wechseln dabei die Hände. Hier ist ein weiterer Unterschied zur Kaskade. Bei der Kaskade wird der zweite Ball „unter“ dem ersten Ball hindurchgeworfen. Nun wird der dritte Ball hinzugenommen und immer, wenn ein Ball am höchsten Punkt ist, wird der nächste Ball darübergeworfen. Der Blick ist dabei wieder auf die Bälle am höchsten Punkt gerichtet.



Verbindung mit einem Ball. Der Pfeil zeigt den Weg des Balles.

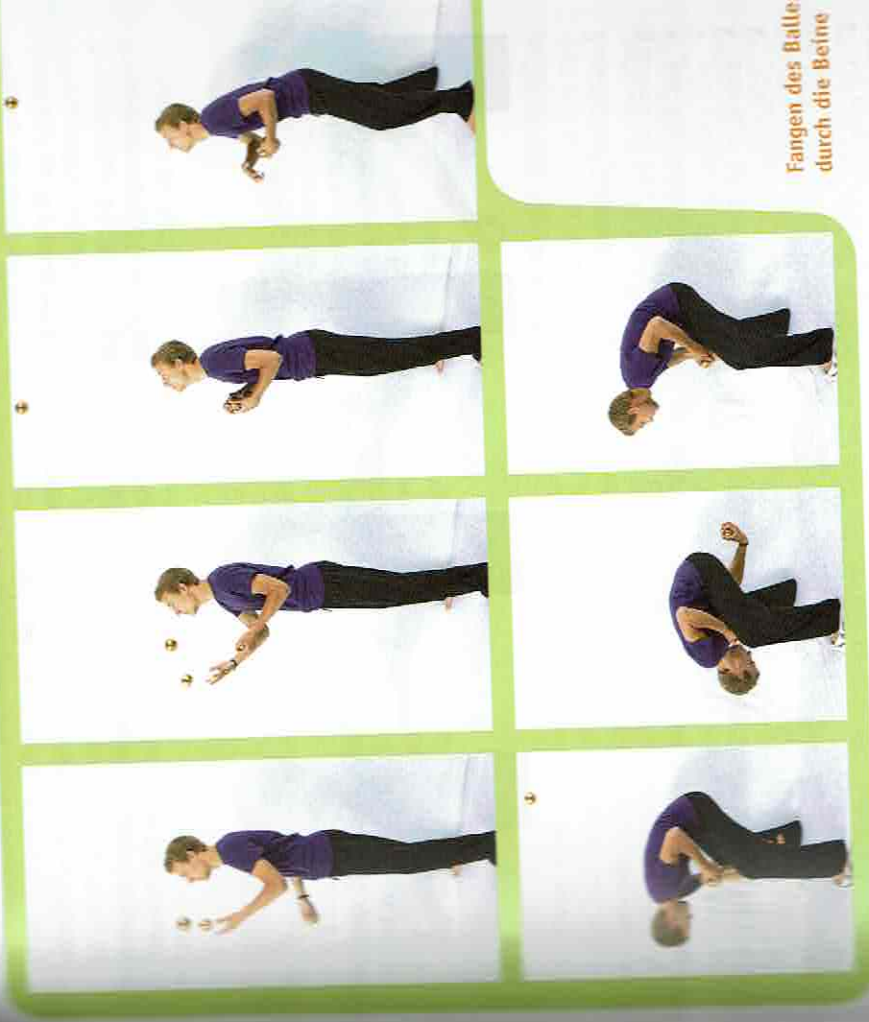
Fangvarianten:

- Unter einem Bein durchgreifen und den hochgeworfenen Ball fangen.
- Hinter dem Rücken fangen und den Ball so lange wie möglich im Blick halten.
- Den hochgeworfenen Ball im Nacken auffangen, dazu die Flugbahn des Balles so lange wie möglich verfolgen, durch seitliches Anheben der Ellenbogen zwischen Nacken und Schulterblättern eine Mulde entstehen lassen und den Ball durch schnelles Vorbeugen des Oberkörpers im Nacken auffangen.



Fangen des Balles im Nacken

- Den hochgeworfenen Ball hinter dem Körper durch die Beine hindurch auffangen



Fangen des Balles durch die Beine

- Den Ball von oben „krallen“.

- Den Ball mit nach außen gedrehten Händen auffangen.

- Den Ball einmal vor dem Fangen „aufdotzen“ lassen, z. B. auf dem Oberschenkel, auf dem Ellenbogen, auf dem langen Arm, auf dem Fuß, auf dem Außenrist oder auf dem T-Shirt (dazu mit beiden Händen das T-Shirt greifen und zu einer Art Trampolin aufspannen).

