

## Alte Spiele neu entdeckt! von Mag. Eric Amelin

### Jonglieren



Jonglieren ist ein auf der ganzen Welt verbreitetes Spiel, das nie in Vergessenheit geraten ist. Gerade in jüngster Zeit, seit etwa der Mitte des 20. Jahrhunderts, erfreut es sich quer durch alle Altersstufen wieder großer Beliebtheit. Jongliert wurde in unseren Breiten nachweislich schon in der Antike. Auch später, im Mittelalter wurden den staunenden Menschen Kunststücke aller Art zur Unterhaltung dargeboten. Als hohe Kunst und faszinierende Kunstfertigkeit ist Jonglieren bis heute fixer Bestandteil in Varietés und Zirkusmanegen. Zu Unrecht wurde das Jonglieren in der Geschichte immer wieder als unnütze Tätigkeit bzw. in Verbindung mit seichter Unterhaltung wahrgenommen. Interessant dabei ist, dass sich offensichtlich im Mittelalter der gesellschaftliche Stand der Gaukler auf die öffentliche Wahrnehmung der Kunst abfärbte. Jonglieren ist aber nicht nur eine Kunst, es eignet sich auch bestens als Spiel- und Freizeitangebot für Kinder und Jugendliche. Und neben dem Spaß hat Jonglieren auch nachgewiesenermaßen einen gesundheitlichen Nutzen. Es gleicht zum Beispiel die beiden Gehirnhälften aus, trainiert die Auge-Hand-Koordination und kräftigt und entspannt die Nacken- und Rückenmuskulatur. Was will man mehr? Diese Bewegungskunst wird mit den verschiedensten Requisiten, wie Diabolo, Poi, Devilstick, Keulen

oder Jojo ausgeübt. Im Folgenden soll es um Jonglieren mit Bällen gehen. Hier ist die sogenannte „Kaskade“ ist eine einfache Jonglierfigur. Bei der Kaskade werden drei Bälle diagonal von einer Hand zur anderen geworfen. Jonglieren ist leicht zu erlernen – wie das genau geht, will ich in drei einfachen Schritten beschreiben. Also, los geht's:

#### Ausgangshaltung

Wichtig beim Jonglieren ist eine entspannte Ausgangshaltung:

- Lockere Körperhaltung
- Schultern hängen lassen
- Arme 90° anwinkeln, Arme locker und auf Hüfthöhe schulterbreit auseinander platzieren

#### 1. Schritt - Werfen und Fangen

Einen Ball von einer Hand in die andere zu werfen, fällt normalerweise leicht. Der erste Lernschritt besteht nun darin, das Werfen und Fangen bewusst kontrollieren zu können. Dazu übt man mit einem Ball:

- Den Ball wirft man von der linken in die rechte Hand und zurück, immer abwechselnd.
- Flughöhe und Flugbahn des Balles bilden einen schönen Halbkreis auf Stirnhöhe.
- Geworfen wird aus dem Handgelenk, gefangen wird auf Hüfthöhe.

#### 2. Schritt - Rhythmus

Der zweite Lernschritt ist das Erlernen des Rhythmus, in dem die Bälle geworfen werden müssen. Diesen Schritt übt man mit zwei Bällen:

- In jede Hand einen Ball nehmen.
- Der erste Ball wird wie zuvor von einer Hand zur anderen geworfen.
- Sobald dieser Ball den höchsten Punkt des Halbkreises erreicht, wirft man aus der anderen Hand den zweiten Ball unter der Flugbahn des ersten Balls hindurch zur ersten Hand.
- Die Flugbahn der Bälle kann man sich als X vorstellen.

**Trick:** Einfach den Ball ganz bewusst mit dem Kommando "Weg!" im richtigen Rhythmus abwerfen. Es geht bei diesem

Lernschritt also nicht um das genaue Werfen und Fangen. Beides lernt man am besser bereits in Schritt 1 mit einem Ball.

#### 3. Schritt - Dritten Ball integrieren

Bis hierhin hat man nun die wichtigsten Voraussetzungen für die "Kaskade" gelernt. Beim letzten Lernschritt geht es jetzt nur mehr darum, den dritten Ball in die Jonglierfigur zu integrieren. Die Jonglierbewegung kann dann im Rhythmus und ohne Unterbrechung immer fortgesetzt werden. Das Hauptziel dieser Übung ist es, den dritten Ball zum richtigen Zeitpunkt loszuwerfen, genau im gleichen Rhythmus wie mit zwei Bällen.

- Zwei Bälle in eine und einen Ball in die andere Hand nehmen.
- Die Hand, in der sich zwei Bälle befinden, beginnt.
- Wie in Schritt zwei werden die ersten beide Bälle geworfen. Der dritte Ball wird unten durchgeworfen, wenn der zweite Ball den höchsten Punkt erreicht hat.
- Es sind also zur gleichen Zeit immer nur zwei Bälle in der Luft!

Wichtiger als das Fangen der Bälle ist auch bei diesem Schritt, dass der dritte Ball überhaupt geworfen wird und nicht in der einen Hand verbleibt. Zur Auflockerung und Erinnerung ist es hilfreich zwischendurch immer wieder die Schritte 1 und 2 zu wiederholen.

Wichtig ist es, dass man die einzelnen Lernschritte voneinander trennt und sich ein klares Ziel setzt. Beim Jonglieren lerne ich deshalb folgende Devise: Das Lernziel ist dann erreicht, wenn es gelingt, die einzelnen Wurfsschritte zehn Mal hintereinander ohne Unterbrechung oder Fallenlassen etc. durchzuführen. Sollte also ein Ball zwischendurch auf dem Boden landen – einfach wieder von vorn zu zählen beginnen. Diese Methode zum Erlernen des Jonglierens, habe ich erfolgreich und über viele Jahre mit Kindern und Erwachsenen bei Kinderfesten und Seminaren der Agentur Müllers Freunde GmbH erprobt.