

KURZ-ANLEITUNG 3-BALL JONGLAGE

Hier eine kurze Anleitung für die klassische 3-Ball Jonglage. Die Figur, die Sie hier lernen werden, nennt sich »die Kaskade«.

Erst einmal vorweg: Die 3-Ball Jonglage ist lernbar. Es ist aber keine Sache, die man sich mal

1. SCHRITT

Langsam anfangen. Legen Sie zwei Bälle beiseite. Sie beginnen mit einem Ball. Stellen Sie sich ein Rechteck vor mit den Ecken links oben und recht oben. Alle Erklärungen sind für Rechtshänder erläutert.

Versuchen Sie den Ball mit der rechten Hand in Richtung der linken oberen Ecke zu werfen und mit der linken Hand zu fangen. Dann umgekehrt mit der linken Hand in die rechte obere Ecke werfen und rechts fangen. Wenn Sie diesen Ablauf üben versuchen Sie immer gleichmäßig die

2. SCHRITT

Her mit dem zweiten Ball. Einen rechts und einen links. Jetzt geht es darum den richtigen Abwurfrythmus zu trainieren. Werfen Sie mit der rechten Hand den Ball in der Flugbahn aus der ersten Übung los (Bild 1).

Wann ist jetzt der Zeitpunkt gekommen um den linken Ball loszuwerfen? Sobald der zuerst hochgeworfene Ball den höchsten Punkt erreicht hat (wenn Sie mit der rechten Hand beginnen, ist das die linke Ecke), werfen Sie den zweiten Ball ab (Bild 2). Und jetzt fangen. Zuerst mit der linken Hand und dann mit der rechten (Bild 3).

Wenn es mit dem fangen nicht gleich klappt

3. SCHRITT

Wo ist der dritte Ball? Da wir nur zwei Hände haben, gilt es zwei Bälle mit einer Hand zu halten. Nehmen Sie zwei Bälle in die rechte Hand und zwar so, dass Sie den vorderen Ball loswerfen und den hinteren noch festhalten können (Bild 1). Wie wird geworfen und gefangen? Ersten Ball mit der rechten Hand loswerfen (dort wo Sie zwei Bälle in der Hand haben). Sobald dieser den höchsten Punkt erreicht hat, den zweiten Ball mit links hochwerfen. Wenn dieser wiederum den höchsten Punkt erreicht hat geht der dritte Ball von rechts auf die Reise. Versuchen Sie in dieser Übungsphase zuerst einmal alle Bälle »wegzuwerfen« und den dreier Abwurfrythmus heraus zu bekommen. Beim Jonglieren kommt es zuerst auf das Loslassen und Werfen an. Als Näch-

sten versuchen sie den zuletzt geworfenen Ball mit der linken Hand noch zu fangen und im nächsten Schritt den zweiten mit der rechten Hand zu fangen. Um in einen dreier Abwurfrythmus zu kommen gilt es diese Bälle gleich wieder auf die Reise zu schicken. Häufiger Anfängerfehler ist, das die Bälle an »den Fingern kleben«. Also hier

eben in fünf Minuten aneignen kann. Der Lernprozess erfordert Übung, Kontinuität und Geduld. Üben Sie lieber jeden Tag entspannt eine halbe Stunde als vier angestengt am Stück. Sie werden wahrscheinlich nicht in der ersten Übungseinheit zu einer flüssigen 3-Ball Jonglage kommen. Schritt für Schritt mit Geduld, Ruhe und Übung. Zur Haltung: Stehen Sie aufrecht, die Unterarme 90° angewinkelt. Schultern und Handgelenke sind locker.



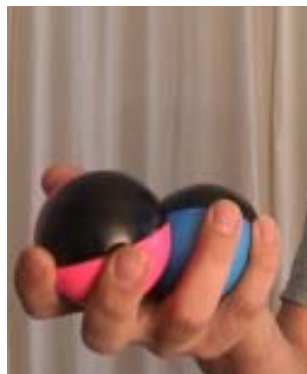
gleiche Bahn und Höhe zu werfen. Diese Phase ist zwar noch nicht besonders spektakulär aber

die Grundlage der weitem Schritte. Üben Sie einige Minuten.



ist das kein Problem. Üben Sie erst einmal den »Abwurfrythmus«. Trainieren Sie diese Phase so, das Sie einmal mit der linken und einmal mit

der rechten Hand beginnen. Achten Sie auch hier darauf, dass die Flugbahnen und Höhen beider Seiten möglichst ähnlich sind.



stes versuchen sie den zuletzt geworfenen Ball mit der linken Hand noch zu fangen und im nächsten Schritt den zweiten mit der rechten Hand zu fangen. Um in einen dreier Abwurfrythmus zu kommen gilt es diese Bälle gleich wieder auf die Reise zu schicken. Häufiger Anfängerfehler ist, das die Bälle an »den Fingern kleben«. Also hier

lieber die Bälle loswerfen (und nicht fangen) als den Ball »festzuhalte«. Wie so häufig im Leben ist hier das loslassen die Kunst.

Üben Sie mit Geduld weiter. Herzlichen Glückwunsch zu gekonnten 3-Ball Jonglage.

Anleitung mit Kurzvideos im Internet unter: www.gert-schilling.de