

CD-ROM „Bewegung im Schnee“

Jonglieren

Autor: Martin Apolin

Jonglieren ist Spiel, Artistik, Rhythmus und vor allem Spaß. Jonglieren ist das Spiel mit der Schwerkraft, weil man ständig gegen sie ankämpfen muss. Jonglieren ist die Emanzipation der linken Hand, weil ein Jongleur keine schlechtere Hand haben darf (bzw. sollte).

Und: Jonglieren eignet sich aufgrund des geringen Materialaufwandes (notfalls Tennisbälle) ausgezeichnet für den Unterricht.

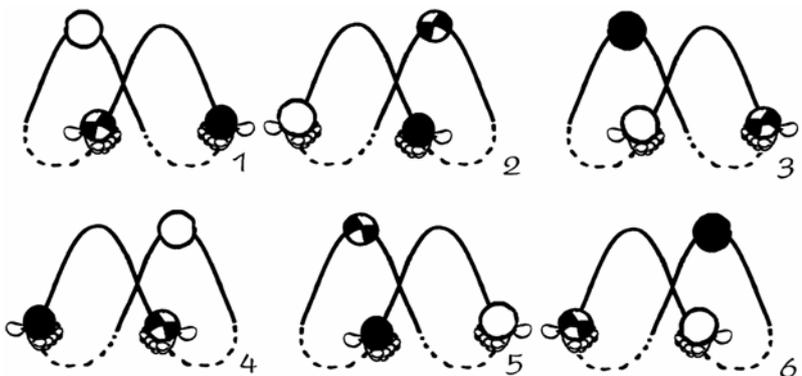
Viele Personen trauen sich nicht, die ersten Jonglier-Schritte zu tun, „weil sie das sowieso nicht können“. In diesem Artikel wird ein methodischer Weg vorgestellt, mit Hilfe dessen schon hunderten von Schülern - begabten und unbegabteren - das Jonglieren beigebracht wurde.

In 10 Schritten zur Kaskade

Die Kaskade ist die Grundfigur der Dreiballjonglage und wird immer als erste Figur erlernt.

Die Bälle beschreiben dabei in etwa die Form eines liegenden Achters.

Der in der Abbildung strichlierte Teil zeigt den Bereich, in dem die Bälle getragen werden. Nur einer von 1000 schafft es, diese Figur, wenn er das erste Mal drei Bälle zur Hand nimmt, sofort zu jonglieren.



Falls Du der eine bist, kannst Du die nächsten Seiten überspringen. Für alle anderen ist hier ein Übungsweg aufgezeigt, mit dem es für jeden möglich ist, die Figur in kurzer Zeit zu erlernen. Für die Eiligen sind vor allem die Übungen 3, 6 und 9 wichtig.

Alle Abbildungen sind zur besseren Übersicht seitenverkehrt gezeichnet, so, als würde man vor einem Spiegel stehen. Außerdem wird angenommen, dass Du Rechtshänder bist und Deine stärkere Hand daher die rechte ist.

Keinen Ball werfen

Die Butler-Stellung

Die richtige Grundstellung ist für das Jonglieren sehr wichtig. Stell Dich ohne Bälle gerade hin, und winkle die Unterarme so ab, als ob Du wie ein Butler ein Tablett halten würdest.

Die Ellbogen sind dabei zwar nahe dem Körper, aber nicht angepresst, die Handflächen zeigen nach oben. Diese Haltung sollte während des Jonglierens nicht verlassen werden. Diese Übung mag zwar banal erscheinen, aber beobachte Dich einmal, während Du Bälle wirfst. Du wirst sehen, dass das Einhalten dieser Position gar nicht so leicht ist.

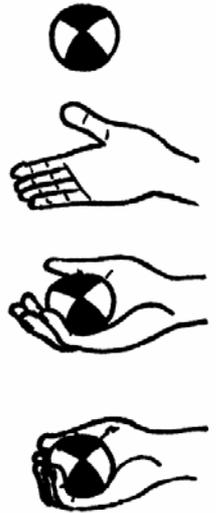
Einen Ball werfen

1. Übung

Nimm einen Ball in die rechte Hand und nimm die Butler-Stellung ein. Wirf den Ball, sodass er etwa stirnhoch fliegt und wieder in der rechten Hand landet. Achte dabei auf folgende Dinge:

- Der Wurf sollte hauptsächlich aus dem Handgelenk erfolgen und nicht aus dem Unterarm.
- Die Finger sollten sich genau dann schließen, wenn der Ball auf der Hand auftrifft. Das ist für später wichtig, wenn man mit vielen Bällen jongliert, damit der Ball nicht aus der Hand springt.
- Lasse den Ball nicht auf die Hand aufplatschen. Wenn der Ball auf die Hand auftrifft, so gib etwas mit dem Unterarm nach. Wenn Du dann sofort den nächsten Wurf machst, so entsteht dabei eine weiche und runde Bewegung.
- Der Ball sollte sich beim Flug nicht drehen.
- Übe solange, bis die Würfe halbwegs regelmäßig sind und die Bälle immer etwa gleichhoch fliegen.

Übe diese wie auch alle folgenden Übungen auch mit der linken Hand.



2. Übung

Nimm einen Ball in die rechte Hand und wirf ihn in einem stirnhohen Bogen in die linke Hand. Wenn Du den Ball gefangen hast, dann wirf ihn wiederum in einem Bogen in die rechte Hand zurück usw.



Vergiss dabei nicht die Dinge, die Du bisher schon zu beachten gelernt hast. Achte zusätzlich auf folgendes:

- Übe immer vor einer hellen und möglichst einfärbigen Wand. Der Ball/die Bälle sollten immer einen guten Kontrast zum Hintergrund haben.
- Denke Dir eine Wand, vor der Du stehst. Der Wurf sollte immer parallel zu dieser Wand erfolgen. Gehe erst zur nächsten Übung, wenn Dir das tatsächlich gelingt. Wenn Du Dir diesen Fehler einlernst, ist er später nur sehr schwer zu beheben.
- Der höchste Punkt der Flugbahn sollte in Stirnhöhe sein.

3. Übung

Beim Jonglieren sieht man im allgemeinen nicht auf die Hände. Das hast Du aber vermutlich bis jetzt getan. Führe Übung 2 nochmals durch und verfolge dabei den Ball nur im obersten Bereich mit den Augen. Dadurch schulst Du das so genannte periphere Sehen, also die Konzentration auf Dinge, die man nur aus den Augenwinkeln sieht.

4. Übung

Nimm jetzt einen zweiten Ball in die rechte Hand und halte ihn mit kleinem Finger, Ringfinger und Daumenballen. Führe nun Übung 3 durch, wobei Du den zweiten Ball in der beschriebenen Stellung hältst, ohne ihn zu werfen. Diese Situation findest Du immer zu Beginn und am Ende des Jonglierens vor.

- Wenn Du diese Übung beherrschst, so nimm den zweiten Ball in die linke Hand.
- Beherrschst Du diese Übung mit links, so nimm einen Ball in jede Hand. Vergiß bei dieser Übung nicht die Dinge, die Du bei Übung 1 und 2 gelernt hast.



Zwei Bälle werfen

5. Übung

Bis jetzt wurde immer nur ein Ball geworfen. Bei dieser Übung werden das erste Mal zwei Bälle geworfen. Das ist ein relativ großer Sprung in der Schwierigkeit der Durchführung. Die 5. Übung besteht darin, zwei Bälle zu werfen, sie jedoch nicht zu fangen. Man beginnt mit je einem Ball in der Hand. Zunächst wird der rechte Ball wie gewohnt geworfen. Der zweite Ball wird genau dann geworfen, wenn der erste Ball den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat. Dadurch, dass man die Bälle nicht fängt, kann man sich besser auf das Werfen konzentrieren. Aus der Lage der Bälle und aus dem Rhythmus des Aufpralls kann man Ungenauigkeiten besser erkennen. Es werden bei dieser Übung im allgemeinen folgende Fehler gemacht:

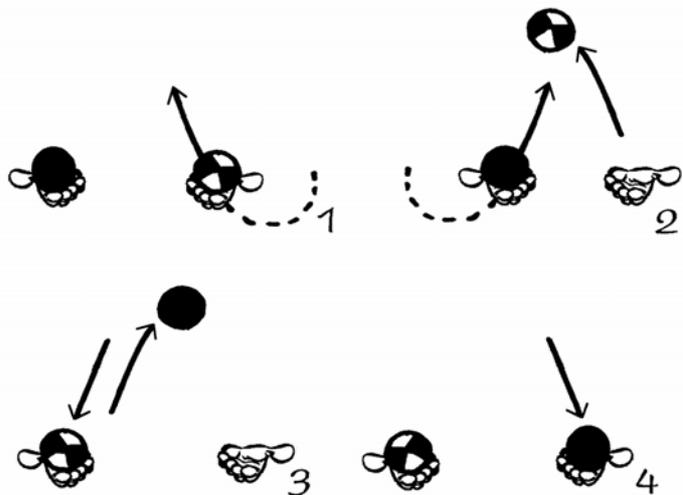
- Der zweite Ball wird nur übergeben, jedoch nicht geworfen. Konzentriere Dich in diesem Fall vor allem auf das Werfen des zweiten Balles und sage Dir im richtigen Rhythmus laut "werfen-werfen" vor.
- Die Bälle fliegen ungleich hoch, oder der zweite Ball wird zu früh geworfen. Auch in diesem Fall gilt das oben Gesagte.
- Beobachte die Lage der Bälle, nachdem sie auf den Boden gefallen sind. Die Bälle sollten symmetrisch zu den Füßen und etwa eine Fußlänge von den Zehenspitzen entfernt liegen. Bei den meisten Anfängern liegt ein Ball zu weit vorne. Ist das der Fall, so kann man diese Übung knapp vor einer Wand durchführen. Auf jeden Fall sollte man erst zur nächsten Übung weitergehen, wenn dieser Fehler behoben ist, da er unter Stress noch stärker zutage tritt und man die fertige Kaskade dann nur mehr im Gehen jonglieren kann.

Man sollte diese Übung natürlich auch einige Zeit mit der linken Hand als erster Wurfhand üben.

6. Übung

Diese Übung ist wie Nr. 5, allerdings werden beide Bälle gefangen. Der Rhythmus von "werfen-werfen-fangen-fangen" ist völlig regelmäßig. Ist er das nicht, so sollte man am besten zu Übung 5 zurückgehen und den Abwurfrythmus nochmals ohne Fangen üben.

- Auch diese Übung wird mit links als erster Wurfhand geübt.
- Wenn man bei dieser Übung mit links und rechts sicher ist, dann wirft man abwechselnd links und rechts. Die Pause dazwischen kann man immer mehr verkürzen, bis ein kontinuierliches und rundes Muster entsteht.



7. Übung

Nun nimmt man noch einen dritten Ball (wie bei Übung 4) in eine der Hände und führt die vorige Übung aus.

Drei Bälle werfen

8. Übung

Jetzt werden zum ersten Mal alle drei Bälle geworfen, jedoch - wie bei Übung 5 - noch nicht gefangen. Beginne mit zwei Bällen in Deiner besseren Hand. Wirf die Bälle rechts, links und wieder rechts und zwar jedes mal, wenn der vorige Ball den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat.

- Der Rhythmus der am Boden aufprallenden Bälle muss völlig gleichmäßig erfolgen. Unregelmäßigkeiten sind entweder auf rhythmisch ungleichmäßige Abwürfe oder auf unterschiedlich hohe Würfe zurückzuführen (oder auf beides).
- Die Lage der Bälle sollte wieder wie bei Übung 5 sein. Um zu erkennen, ob der erste oder der dritte Wurf fehlerhaft war, sollte man in der rechten Hand zwei verschiedenfarbige Bälle benutzen und sich auch merken, welchen der Bälle man zuerst geworfen hat. Beim neuerlichen Üben sollte man dann besonders auf den fehlerhaften Abwurf achten.
- Wenn man diese Übung mit zwei Bällen in der rechten Hand beherrscht, dann sollte man unbedingt auch mit zwei Bällen in der linken Hand üben. Da diese Übung schwerer ist, wird sie oft zu sehr vernachlässigt.

9. Übung

Jetzt sind wir eigentlich schon bei der Kaskade angekommen. Der Bewegungsablauf entspricht schon der fertigen Figur. Allerdings wird zunächst nur dreimal geworfen und gefangen. Das Fangen von zwei Bällen in einer Hand wurde ja schon in Übung 4 und 7 probiert.



Man beginnt wiederum mit zwei Bällen in der besseren Hand. Nach der Übung befinden sich die zwei Bälle in der schlechteren Hand.

- Übe immer mit drei verschiedenfarbigen Bällen, um zu kontrollieren, ob sich die Bälle tatsächlich in der richtigen Hand befinden.
- Übergib nach der Übung zunächst einen Ball aus der schlechteren Hand und führe die Übung wiederum mit rechts als erster Wurfhand durch. Später übe mit links zuerst und dann ohne Übergeben abwechselnd links und rechts mit jeweils einer kurzen Pause.
- Übe nicht zu lange dreimal werfen, sondern probiere zwischendurch, ob auch schon 4 oder mehr Würfe möglich sind. Sonst könnte es Dir passieren, dass Du diese Bewegung so sehr einübst, dass Du später Probleme hast, den vierten Ball zu werfen.

10. Übung

Nun bist Du bei der fertigen, fortlaufenden Kaskade angelangt. Versuche zunächst viermal, fünfmal, usw. zu werfen. Wichtig ist, dass die Jonglage immer kontrolliert bleibt. Es ist besser, fünfmal kontrolliert zu werfen als zehnmal unrhythmisch und chaotisch. Du solltest aber zwischendurch versuchen, wieviel Würfe Du nun schon schaffst.

Bei der Kaskade treten immer wieder dieselben Fehler auf, die - zusammen mit Lösungsmöglichkeiten - in der Tabelle dargestellt sind.

Fehler L	Korrekturmöglichkeit J
Ball wird übergeben und nicht geworfen	zweimal werfen ohne fangen, Konzentration auf den Wurf
ein Ball wird zu weit nach vorne geworfen	nur einen oder zwei Bälle werfen, Konzentration auf die Wurfebene; Jonglieren vor einer Wand; zweimal werfen, ohne zu fangen, Kontrolle der Lage der Bälle
Abwurf immer zu spät	Helfer oder Übender selbst gibt akustisches Signal, wenn der zuvor geworfene Ball den höchsten Punkt erreicht hat
Jonglage wird nach wenigen Würfen immer kleiner	der Abwurf erfolgt immer zu spät, Korrektur siehe oben
Schultern und Hände zu hoch	eine oder mehr Übungen zurück und Konzentration auf die richtige Armhaltung
Jonglage zu eng, Bälle stoßen zusammen	eine oder mehr Übungen zurück und Konzentration auf die richtige Handhaltung

Übungserweiterungen

Wenn man die Kaskade jonglieren kann, ist man noch lange nicht perfekt (das ist man leider nie). Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Kaskade runder und gleichmäßiger zu machen.

- Jongliere mit ungewohnten Bällen. Schon Tennisbälle erschweren die Kaskade, da sie leichter aus der Hand springen. Reizvoll ist auch das Jonglieren mit Tischtennisbällen oder Volleybällen.
- Jongliere mit drei verschieden schweren oder großen Bällen. Es ist dann gar nicht so leicht, die Bälle im gleichen Rhythmus immer gleich hoch zu werfen.
- Jongliere sehr hoch oder sehr klein. Wenn die Bälle sehr hoch fliegen, hat man zwar länger Zeit, doch Wurf Fehler machen sich stärker bemerkbar, und die Bälle fallen mit größerer Geschwindigkeit in die Hand.
- Gib mit einem Metronom einen bestimmten Takt vor, wobei Du bei jedem Schlag einen Ball abwirfst. Stelle das Metronom immer schneller, so dass du in Zeitdruck kommst.

- Jongliere auf einem Bein stehend, im Gehen oder Laufen oder wenn Du auf einem schmalen Gegenstand balancierst. Das erschwert die Jonglage, da ein Teil der Aufmerksamkeit für das Halten des Gleichgewichts aufgewendet werden muss.
 - Jongliere vor einem bunten Hintergrund oder bei schlechten Lichtverhältnissen. Das Gehirn braucht dann länger zur Verarbeitung der Information, die Kaskade wird schwieriger.
- Jongliere die Kaskade unter dem Bein, über dem Kopf oder mit gestreckten Armen.

Literatur: Martin Apolin, Jonglieren ist keine Kunst, edition aragon 1996