

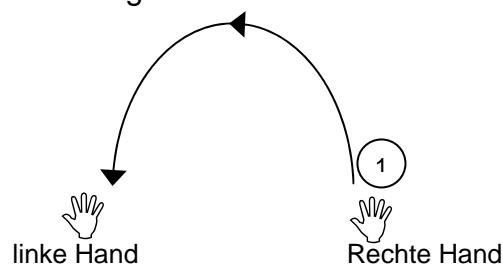
Kapitel 9: Anleitung zum Jonglieren

Beim Jonglieren agieren die Hände im so genannten „Speck-Gürtel-Bereich“, die Handflächen zeigen dabei offen nach oben. Damit trainieren Sie die optimale Haltung der Arme und Hände in Ihrem Gestikraum.

Beginnen Sie zunächst mit tennisballgroßen Gegenständen, die nicht kaputtgehen, wenn sie herunter fallen. Neben einem Tennisball eignen sich auch Massage- und Jonglierbälle oder mit Reis bzw. Sand gefüllte Luftballons.

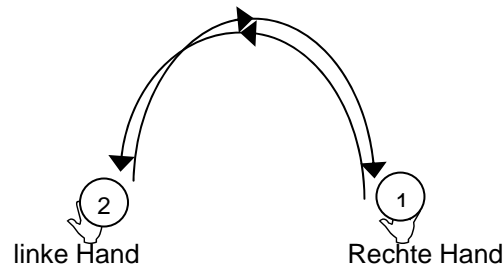
Nehmen Sie einen Ball in die rechte Hand und werfen Sie diesen in einem hohen Bogen zur linken Hand, um ihn im Anschluss zurück zur rechten Hand zu werfen. Achten Sie dabei darauf, dass die Fanghand dem Ball nicht entgegen geht, sondern ihn in Höhe des Bauchnabels fängt.

Schritt 1:



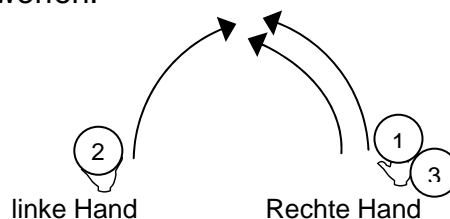
Im nächsten Schritt nehmen Sie einen zweiten Ball hinzu, der in der linken Hand startet. Sobald Ball 1 die höchste Stelle erreicht hat, werfen Sie mit der linken Hand Ball 2 in einem hohen Bogen zur rechten Hand. Im Anschluss fängt die linke Hand den ersten Ball.

Schritt 2:



Fangen Sie beide Bälle und beginnen Sie nun mit der linken Hand. Hilfreich kann sein, zunächst beide Hände mit nur einem Ball zu trainieren. Sollten die Bälle vor Ihnen hinunter fallen, werfen Sie diese einfach leicht nach hinten.

Im nächsten Schritt nehmen Sie einen dritten Ball hinzu, so dass Sie nun in der rechten Hand zwei Bälle halten. Die rechte Hand beginnt mit einem Ballwurf zur linken Hand, die linke Hand wiederum wirft den Ball zur rechten Hand, die rechte Hand wirft den dritten Ball zur linken Hand, so dass die Hände stets im Wechsel die Bälle zur anderen Hand werfen.



Gewöhnen Sie sich spielerisch daran, dass Ihre Hände im Speck-Gürtel-Bereich agieren und die Handflächen nach oben geöffnet sind. Haben Sie Spaß bei der Übung und nutzen Sie diese vor der nächsten Präsentation zum lockern der Arme.

(Alexandra Hagemann)