

Die AOK Gesundheitskasse:

„Es klingt erst einmal unglaublich – ist aber wahr: **Jonglieren** macht dich klüger! ... Das **Jonglieren** aktiviert diese Region besonders, sie wird besser durchblutet. Ein Protein regt neue Gehirnzellen zum Wachsen an. Trainierst und förderst du dein Gehirn, entwickelt es sich weiter.“ (Aug 14, 2020)

Die ZEIT schreibt:

„Forscher der Uni Regensburg fanden in einer Studie im Jahr 2004 heraus, dass das Gehirnvolumen der Probanden nach regelmäßigen **Jonglage**-Übungen zunahm. Man wird also nicht nur wacher und konzentrierter – sondern auch schlauer. Zugleich entspannt **Jonglieren**. Durch die Bewegung werden Stresshormone abgebaut“. (8.11.2012)

... also

Jonglierbälle bauen und loslegen

Teil 1: Bauen

ZUTATEN: 2 Luftballons, Schere, Küchenwaage, Gries, Mehl, Reis oder dergleichen ca. 100g (Jonglierbälle sollten 100-130g wiegen), kl. Plastiktüte oder Frischhaltefolie



Schritt 1: Material (Gries, Mehl, Reis o.ä.) abwiegen und in Plastiktüte oder Frischhaltefolie möglichst rund einwickeln.



Schritt 2: Luftballons da abschneiden, wo der dünne „Hals“ beginnt.



Schritt 3: Überlegen, welche Luftballonfarbe außen sein soll und dann das Material-Paket zunächst in den anderen Luftballon packen. Dann die Luftballonfarbe Deiner Wahl gegenläufig ebenfalls darüberstülpen. FERTIG!



Teil 2: Üben, üben, üben....

Vorübung 1: Mit EINEM Ball (falls vorhanden ist ein Jonglier-Tuch auch gut, da kommt die Schwerkraft nicht ganz so schnell zum Tragen☺). Arme im rechten Winkel, beide Hände in selber Höhe. Werfe von der einen in die andere Hand, etwa auf Augenhöhe.

Vorübung 2: Mit ZWEI Bällen (ggf. Jongliertüchern). Im Prinzip wie Vorübung 1, nur dass der zweite Ball geworfen wird, wenn Ball 1 sich am höchsten Punkt seiner Flugbahn befindet. Starte mal mit Rechts und mal mit Links. Nicht von der einen in die andere Hand geben, sondern WERFEN (häufiger Fehler).

Übung 3: Mit DREI Bällen. Die Bälle folgen vom Wurfmuster einer liegenden 8. Dieses Grundmuster nennt sich Kaskade. Selbiges kann auch mit 5, 7 oder 9 Bällen jongliert werden☺

Vorübung 1

1  Mit einem Ball fängst du an

2  Werfe ihn schräg nach oben

3  Fange ihn mit der anderen Hand

4  Wiederhole das auf der anderen Seite

Komplette Anleitung auf spielelux.de

Vorübung 2

1  Je einen Ball pro Hand

2  Starte mit deiner schwachen Hand

3  Werfe den zweiten Ball unter dem ersten durch

4  Fange beide Bälle nacheinander

Komplette Anleitung auf spielelux.de

„Die Kaskade“



Das fertige Jonglagemuster heißt „Kaskade“ & sieht aus wie eine liegende, langgestreckte 8.


Die liegende 8

Jeder Ball folgt genau dieser Bahn.

Komplette Anleitung auf spielelux.de

Viel Spaß!