



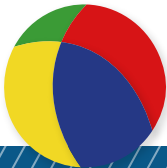
HELDENGUT

Spielzeug

LERNEN ZU

JONGLIEREN

MIT NUR 6 EINFACHEN ÜBUNGEN
DAS JONGLIEREN LERNEN



WILLKOMMEN BEI HELDENGUT

mein Name ist Maria und ich möchte dich herzlich bei uns in der HELDENGUT-Familie willkommen heißen.

Ich freue mich riesig mit dir in den nächsten Seiten zusammen das Jonglieren zu lernen!

Bevor wir starten sollst du aber wissen, dass ich bei Fragen, Anmerkungen oder Probleme immer erreichbar bin - schreibe mir hierzu einfach eine Email unter **info@heldengut.de**

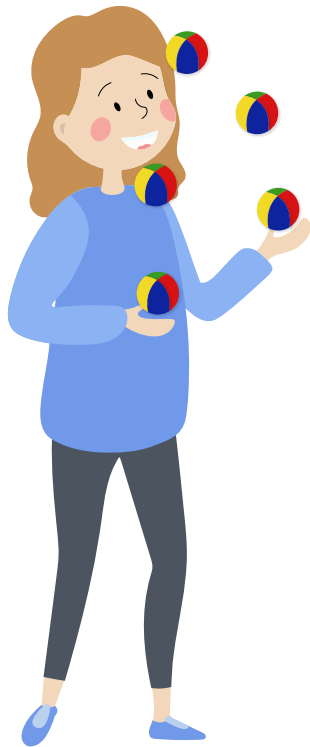
Ich freue mich!

HALTUNG BEIM JONGLIEREN

Also lass uns starten! Um die besten Voraussetzungen für das Jonglieren zu haben, fangen wir mit der Haltung an.

Grundsätzlich sollten wir beim Jonglieren immer entspannt bleiben. Hierfür stellen wir uns bequem hin, entspannen unsere Schultern und winkeln unsere Arme ungefähr 90° Grad an. Unsere Handflächen zeigen nach oben und wir halten unsere Ellbogen relativ nah am Körper.

Beim Jonglieren geht es manchmal drauf und drüber, deswegen müssen wir uns diese Haltung bestens einprägen, um beste Voraussetzungen zu schaffen.



PDF ANLEITUNG

Sofern du die Anleitung lieber auf deinem Laptop oder auf deinem Tablet anschauen willst, kannst du einfach folgenden QR Code scannen und dir die Anleitung downloaden:



Oder folgende Internetadresse eingeben: www.heldengut.de/ebooks

TYPISCHES 3-BÄLLE JONGLIEREN LERNEN

Auf den nächsten Seiten lernen wir nun das typische 3-Bälle-Jonglieren. Hierfür habe ich mir kleine Schritte überlegt, damit wir Schritt-für-Schritt an unser Ziel kommen!

Tip: Wiederhole jede Übung mindestens 20 Mal ohne Fehler, bevor du zur nächsten Übung gehst, damit du die beste Grundlage für die nächste Übung geschaffen hast.

Also lass uns starten - ich freue mich! :)

ÜBUNG 1: BALL GERADE NACH OBEN WERFEN

Dieser Schritt ist vor allem für Kinder oder für Menschen wie mir mit Koordinationsproblemen gedacht :D

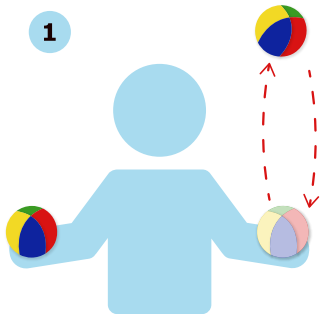
Ablauf:

- Nimm 1 Jonglierball in deine linke und 1 in deine rechte Hand.
- Werfe abwechselnd mit deinen Händen den Jonglierball gerade nach oben

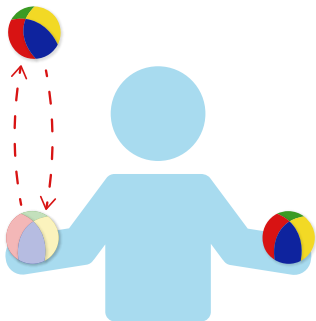
Erhöhe die Schwierigkeit: Werfe den Jonglierball mit einer Hand 3mal nach oben und erhöhe die Höhe bei jedem Wurf (der letzte Wurf sollte “wirklich” hoch sein)

Und nicht vergessen, deinen Arm bei 90° zu halten.

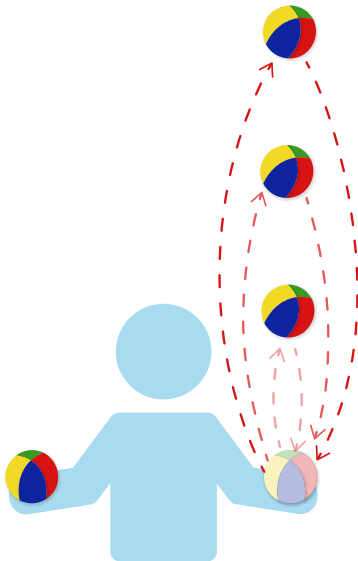
1



2



Erhöhe die Schwierigkeit:



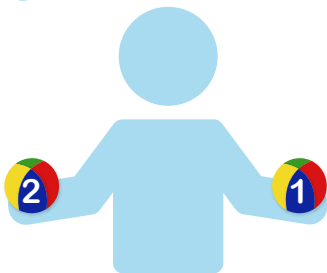
ÜBUNG 2: 2 BÄLLE IM KREIS WERFEN

Ablauf:

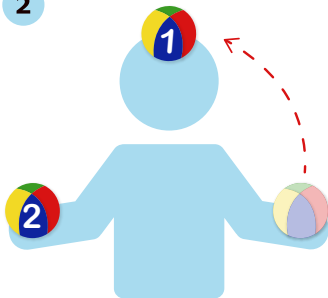
- Nimm 1 Jonglierball in deine linke und 1 in deine rechte Hand.
- Werfe Ball 1 von deiner stärkeren Hand nach oben (Höhe der Stirn), sodass er in der anderen Hand landet
- Werfe Ball 2 waagrecht von der schwächeren Hand in die freie Hand

Wenn du dies ohne Probleme schaffst: Wiederhole die Übung und fange dieses Mal mit deiner schwächeren Hand an - werfe also Ball 1 von der schwächeren in die stärkere Hand und Ball 2 waagrecht in die schwächere Hand.

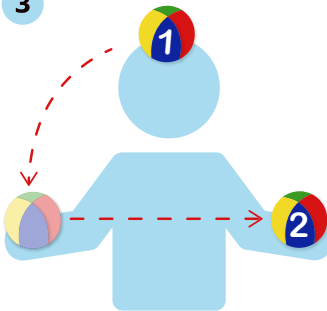
1



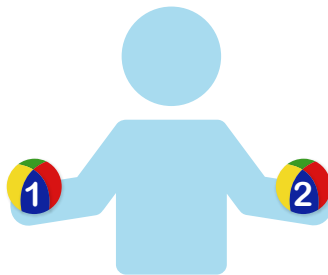
2



3



4



ÜBUNG 3: 2 BÄLLE ÜBER KREUZ WERFEN

Ablauf:

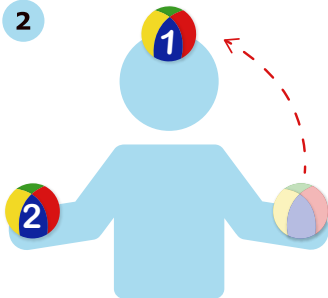
- Nimm 1 Jonglierball in deine linke und 1 in deine rechte Hand.
- Werfe Ball 1 von deiner stärkeren Hand nach oben in Richtung deiner anderen Hand
- Wenn Ball 1 an der höchsten Stelle (Höhe deiner Stirn) ist, werfe Ball 2 über Kreuz unter Ball 1 zu deiner freien Hand

Wenn du dies ohne Probleme schaffst: Wiederhole die Übung und fange dieses Mal mit deiner schwächeren Hand an

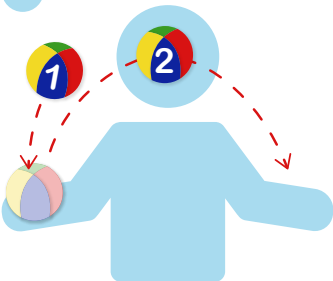
1



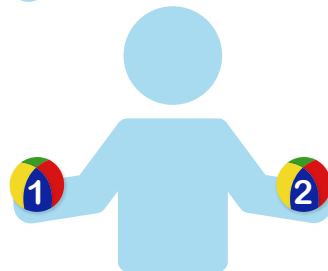
2



3



4



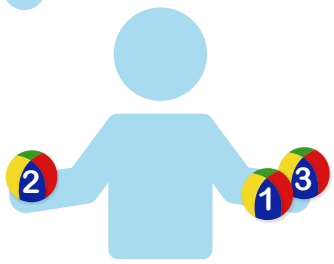
ÜBUNG 4: 2 BÄLLE ÜBER KREUZ WERFEN (MIT 3. BALL IN DER HAND)

Ablauf:

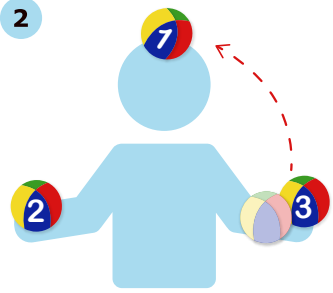
- Nimm Ball 1 und 3 in deine stärkere Hand und Ball 2 in deine schwächere Hand
- Wiederhole die Bewegungen aus Übung 3. Dieses Mal jedoch mit 3 Bällen, wobei Ball 3 deine Hand nicht verlässt. Du bekommst so bereits jetzt das Gefühl von 3 Bällen in der Hand

Wenn du dies ohne Probleme schaffst: Wiederhole die Übung und nimm dieses Mal den 3. Ball in deine schwächere Hand und wiederhole die Übung erneut.

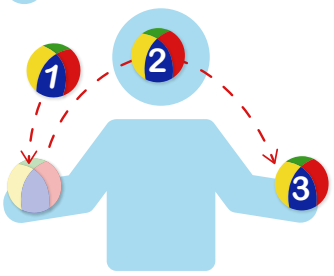
1



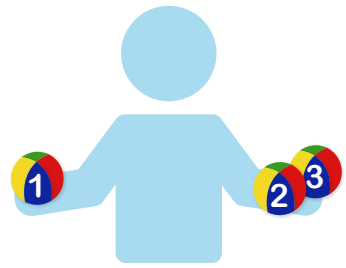
2



3



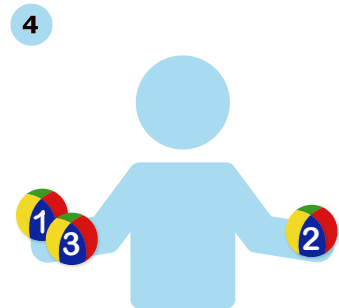
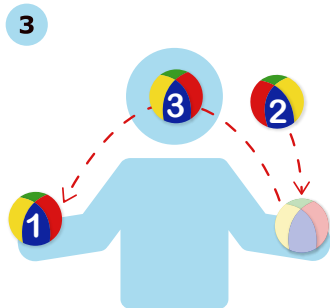
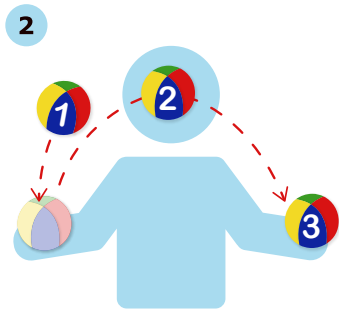
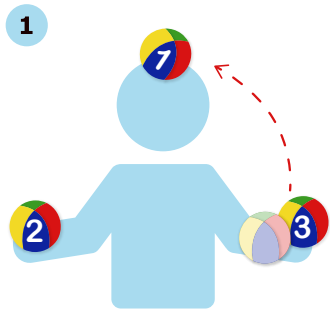
4



ÜBUNG 5: DAS FINALE MIT 3 BÄLLEN

Ablauf:

- Wie in Übung 4, nehmen wir Ball 1 und 3 in unsere stärkere Hand und Ball 2 in die schwächere Hand.
- Ball 1 (der vordere Ball) hochwerfen
- Wenn Ball 1 an der höchsten Stelle ist, Ball 2 hochwerfen
- Ball 1 mit der schwächeren Hand fangen
- Wenn Ball 2 an höchster Stelle ist, Ball 3 hochwerfen
- Ball 2 mit der stärkeren Hand fangen
- Ball 3 mit der schwächeren Hand fangen
- Übergebe den Ball 3 wieder in die stärkere Hand und wiederhole diesen Ablauf erneut, bis es fließend läuft



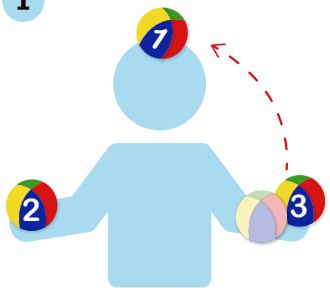
ÜBUNG 6: EIN KREISLAUF ENTSTEHT

Ablauf:

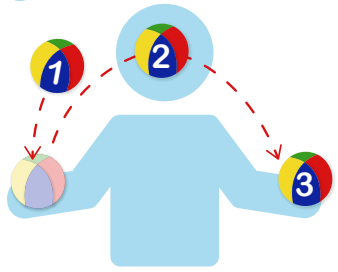
- Wiederhole den Ablauf aus Übung 5, nur dieses Mal werfe Ball 1 zurück in deine stärkere Hand wenn Ball 3 (der letzte Ball) an der höchsten Stelle ist. Du wirfst bzw. fängst also 4 Mal die Bälle.
- Mache jeweils eine kleine Pause, wenn du 4 Mal die Bälle gefangen und geworfen hast.
- Wenn du dies ohne Probleme schaffst, erhöhe die Zahl der Würfe auf 5, 6 usw., sodass ein Kreislauf entsteht. Dies kannst du nun endlich weit fortsetzen.

P.S.: Sofern du dies länger als 12 Stunden und 5 Minuten schaffst, kannst du den Weltrekord von David Slick aus den USA ablösen.

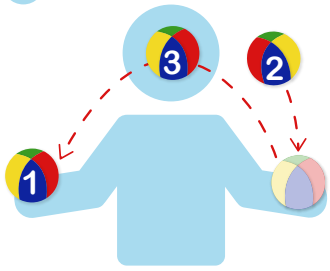
1



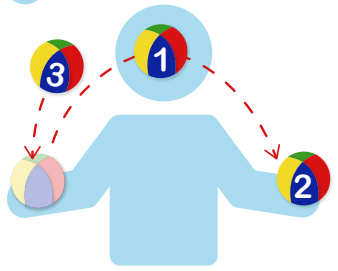
2



3



4



EIN PAAR TIPPS ZUM ABSCHLUSS

#1 Übung macht den Meister. Wiederhole jede Übung mehrere Male, bis der Ablauf beinahe schon bei geschlossenen Augen gut funktioniert.

#2 Das Fundament ist wichtig. Auch wenn wir alle am liebsten zum letzten Schritt zuerst springen würden, sind die ersten Aufgaben die Wichtigsten. Sollte nämlich ein Wurf nicht an die richtige Stelle gehen, kommen wir meistens durcheinander und schaffen es nicht den nächsten Ball zu fangen.

#3 Wir sollten ausreichend Pausen machen. Jonglieren benötigt eine Menge Konzentration. Deswegen ist es wichtig zwischendurch Pausen zu machen, damit wir wieder frisch starten können.

#4 Trainiere mit einem Partner. Nicht nur ist die Motivation im Team höher, sondern man kann später auch coole Tricks zusammen durchführen, sodass Jonglieren zum Teamsport wird.

#5 Übe vor deinem Bett oder Sofa. Wenn die Bälle runterfallen, musst du dich nicht bis auf den Boden bücken, sondern kannst die Bälle schneller wieder hochnehmen und weitermachen.

#6 Schalte deine Lieblingsmusik an. Rhythmus beim Jonglieren ist super wichtig, mit der Musik kann dir das leichter fallen und grundsätzlich macht es mir dann auch einfach mehr Spaß!

VORTEILE DER HELDENGUT- FAMILIE

Spare auf weitere
Einkäufe von
Jonglierbällen
von HELDENGUT
5%. Nutze hierfür
einfach den Code
"JONGLIERGUT5".

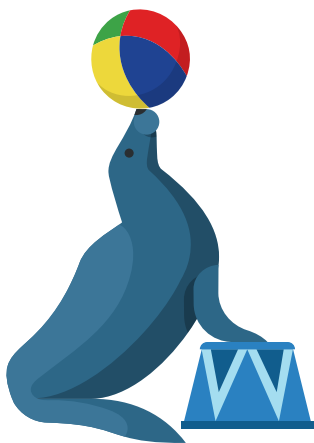


WARUM ÜBERHAUPT JONGLIEREN?

Wusstest du eigentlich wie gesund Jonglieren ist? Mit dem Jonglieren trainierst du unfassbar viele Mechanismen, wie z.B die Verbesserung der folgenden Fähigkeiten:

- ✓ **Peripheres Sehen:** Wahrnehmungen im Randbereich des Sehfeldes werden stark verbessert.
- ✓ **Feinmotorik & Geschicklichkeit:** Kleinste Bewegungsabweichungen und genaue Details beim Jonglierablauf fördern die Feinmotorik & Geschicklichkeit.
- ✓ **Konzentrationsfähigkeit:** Beim Jonglieren muss man sich extrem konzentrieren und das über einen längeren Zeitraum.
- ✓ **Reaktionsfähigkeit:** Zusammenspiel zwischen Wahrnehmung im Gehirn und abgestimmten Bewegungsreaktionen wird verbessert.
- ✓ **Geduld:** Meistens funktioniert Jonglieren nicht beim ersten Mal. Durch kleine Schritte und Verbesserungen trainieren wir unsere Geduld.

Wir haben es geschafft - ich hoffe sehr, dass wir zusammen jonglieren lernen konnten und du dabei eine Menge Spaß hattest!



Ansonsten freue ich mich auf dein Feedback, sofern ich etwas nicht gut verständlich bei der Anleitung geschrieben hatte oder du Fragen oder Probleme mit den Jonglierebällen hast!

info@heldengut.de

Natürlich würden wir uns auch über deine ehrliche Bewertung bei Amazon freuen!

Dafür kannst du einfach auf **“Meine Bestellungen”** bei Amazon.de und dann auf **“Schreiben Sie eine Produktrezension”** bei unseren Jonglierbällen klicken. Oder ganz einfach hier:

www.amazon.de/gp/css/order-history



HELDENGUT
Spielzeug

info@heldengut.de

