

Jonglieren lernen mit Jongloro



Anschauliche Anleitung
Angenehm, auffallend anders, als alle anderen!


REHORULI Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie

Grüße!
Ich freue mich sehr über Sie, die diese Jonglieren-Lernen mit Erfolg...
Jongloro

Inhaltsverzeichnis

- 01 Ball
- 02 ShowTheB
- 03 TakeTheB-overhead
- 04 TakeTheB-downunder
- 05 FallingDown_MoveUp - Links
- 06 FallingDown_MoveUp - Rechts
- 07 JumpMoveTouch
- 08 Reli
- 09 TwinChange
- 10 TwinChange'n'Jump
- 12 Jump'Touch'Back - Links
- 13 Jump'Touch'Back - Rechts
- 14 Jump'n'Cross - Links
- 15 Jump'n'Cross - Rechts
- 16 TwinJump'n'Change
- 17 FallDownMove
- 18 FollowTheBall 1 - Links
- 19 FollowTheBall 1 - Rechts
- 20 FollowTheBall 2 - Links
- 21 FollowTheBall 2 - Rechts
- 22 Jump'n'TakeOver - Rechts
- 23 Jump'n'TakeOver - Links
- 24 Jump'n'TakeOver - Links + Rechts
- 25 Jump'n'TakeOver - Aufwärts
- 26 Jump'n'TakeOver - Abwärts
- 27 Jump'n'ChangeTheSide - Links
- 28 Jump'n'ChangeTheSide - Rechts
- 29 MoonJumper - Links
- 30 MoonJumper - Rechts
- 31 ChangeToChange
- 33 ChangeToChange - Links + Rechts
- 33 FirstStepsOfThree
- 34 King of Three

01 Ball



Es wird mit Ball von der rechten in die linke Hand und zurück von der linken in die rechte Hand geworfen. Immer links und rechts Maximalstrecke - besser Augenblick!

02 ShowTheB



Zwei Personen: Die eine Jongliert mit dem Finger in die Luft - der andere Jongliert mit dem Ball. Der andere Jongliert mit dem Ball. Der andere Jongliert mit dem Ball. Der andere Jongliert mit dem Ball.

03 TakeTheB-overhead



Die Übung 03 funktioniert wie Übung 02... nur mit Ball. Der Ball fliegt über den Kopf und wird nach unten gefangen. Dann wird der Ball von links nach rechts geworfen.

04 TakeTheB-downunder



Die Übung 04 ist fast genauso wie Übung 03. Aber statt mit Ball fliegt der Ball unter dem Körper. Der Ball fliegt von oben nach unten und wird gefangen.

05 FallingDown_MoveUp - Links



Diese Übung ist ein paar Versuche anzuwenden. Zu Beginn liegt der Ball in der 'unteren' Hand und wird in etwa der Höhe des Brustniveaus gehalten. Die andere Hand fliegt von oben nach unten und fängt den Ball.

07 JumpMoveTouch



Du wirfst den Ball von der rechten in die linke Hand und zurück von der linken in die rechte Hand. Du wirfst den Ball von der linken in die rechte Hand und zurück von der rechten in die linke Hand.

08 Reli




Diese Übung ist die gleiche wie Übung 04. Sie ist ein bisschen anders. Du wirfst den Ball von der rechten in die linke Hand und zurück von der linken in die rechte Hand.

09 TwinChange



Die Hände links und rechts werden über den Kopf gehalten. Die Hände werden dann nach unten geworfen und gefangen.

10 TwinChange'n'Jump



Diese Übung geht einen Schritt weiter. Die Hände werden über den Kopf gehalten und dann nach unten geworfen. Danach wird der Ball von links nach rechts geworfen.

12 Jump'Touch'Back - Links



Gleichzeitig mit der linken Hand wird der Ball nach unten geworfen. Die rechte Hand fliegt von oben nach unten und fängt den Ball.

13 Jump'Touch'Back - Rechts



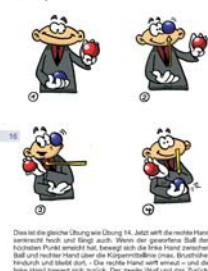
Diese Übung ist die gleiche wie Übung 12. Nur diesmal wird der Ball von der rechten Hand nach unten geworfen.

14 Jump'n'Cross - Links



Die linke Hand wirft den Ball nach unten und fängt ihn. Die rechte Hand fliegt von oben nach unten und fängt den Ball.

15 Jump'n'Cross - Rechts



Diese Übung ist die gleiche wie Übung 14. Nur diesmal wird der Ball von der rechten Hand nach unten geworfen.

16 TwinJump'n'Change



Diese Übung ist ebenfalls, auch wenn sie einfach aussieht. Es ist ein bisschen anders. Die Hände werden über den Kopf gehalten und dann nach unten geworfen.

17 FallDownMove



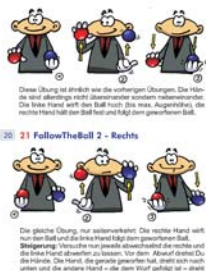
Vorbereitung für diese Übung nehmen wir je einen Ball in eine Hand. Die Hände werden über den Kopf gehalten und dann nach unten geworfen.

18 FollowTheBall 1 - Links



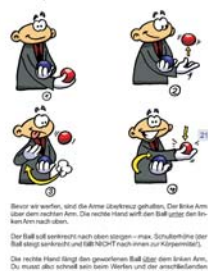
Der Ball wird nach unten von der linken Hand gehalten. Die rechte Hand fliegt von oben nach unten und fängt den Ball.

20 FollowTheBall 2 - Links



Diese Übung ähnelt ein bisschen Übung 18. Die Hände werden über den Kopf gehalten und dann nach unten geworfen.

22 Jump'n'TakeOver - Rechts




Bevor wir werfen, sind die Hände über den Kopf gehalten. Die rechte Hand fliegt von oben nach unten und fängt den Ball.

23 Jump'n'TakeOver - Links




Jetzt die gleiche Übung anders herum. Die rechte Hand fliegt von oben nach unten und fängt den Ball.

24 Jump'n'TakeOver - Links + Rechts



Diese Übung kombiniert die REHORULI-Übungen 22 und 23. Die Hände werden über den Kopf gehalten und dann nach unten geworfen.

25 Jump'n'TakeOver - Aufwärts



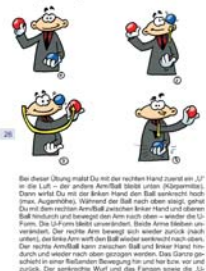
Nun kommt die Übung 24 noch mal 'Dynamik' geben. Die Hände werden über den Kopf gehalten und dann nach unten geworfen.

26 Jump'n'TakeOver - Abwärts



Jetzt machen wir das Gleiche wie in Übung 25 nur abwärts. Die Hände werden über den Kopf gehalten und dann nach unten geworfen.

27 Jump'n'ChangeTheSide - Links



Bei dieser Übung macht Du mit der rechten Hand zuerst ein 'U' in die Luft. Die linke Hand fliegt von oben nach unten und fängt den Ball.

28 Jump'n'ChangeTheSide - Rechts



Hier der gleiche Ablauf wie in Übung 27, nur rechts herum. Die rechte Hand fliegt von oben nach unten und fängt den Ball.

29 MoonJumper - Links



In dieser Übung sind wieder zwei Bewegungen verbunden. Die Hände werden über den Kopf gehalten und dann nach unten geworfen.

30 MoonJumper - Rechts



Hier macht Du die gleiche Übung - nur rechts herum. Die Hände werden über den Kopf gehalten und dann nach unten geworfen.

31 ChangeToChange




Falls diese Übung für dich zu schwierig ist, kannst Du die Übung 16 und 17 anschauen. Diese Übungen beinhalten den gleichen Part als Übung 31.

33 ChangeToChange - Links + Rechts



Wenn Du die Übung 31 gelingen will, dann versuche dir die andere Hand zu wechseln. Die Hände werden über den Kopf gehalten und dann nach unten geworfen.

33 FirstStepsOfThree



Hier ist es so wie in Übung 31. Die Hände werden über den Kopf gehalten und dann nach unten geworfen.

34 King of Three



Wenn es möglich ist, dann versuche dir die Übung 31 mit beiden Händen zu machen. Die Hände werden über den Kopf gehalten und dann nach unten geworfen.

Jonglieren lernen mit Jongloro



Jonglieren lernen mit Jongloro. Die Hände werden über den Kopf gehalten und dann nach unten geworfen.

REHORULI - Medien für das Jonglieren-Lernen



REHORULI - Medien für das Jonglieren-Lernen. Die Hände werden über den Kopf gehalten und dann nach unten geworfen.

Jonglieren fördert Konzentration & Ausdauer



Jonglieren fördert Konzentration & Ausdauer. Die Hände werden über den Kopf gehalten und dann nach unten geworfen.