

Der neue Fitness-Spaß Jonglieren mit drei Bällen



Stephan Ehlers ist als Unternehmensberater für namhafte deutsche Firmen tätig. Vielen Mitarbeitern brachte er schon das Jonglieren bei

weisen können, dass dadurch sogar die Gehirnzellen erweitert werden.

Jonglieren fördert zudem die Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination. So wird die gleichmäßige Benutzung beider Hände, Handgelenke und Arme gefördert. Körper und Kreislauf werden auf natürliche Weise angeregt. Darüber hinaus lassen sich außerdem die sensorischen Fähigkeiten schulen. Dies gilt besonders für die Augen. Schnelles Fokussieren und eine Verbesserung beim peripheren Sehen führen deshalb in Verbindung mit einer sicheren Auge-Hand-Koordination zu mehr Zielgenauigkeit beim Werfen und Fangen.

Jonglieren ist eine Kunst, die die meisten Menschen nur vom Zirkus kennen. Jetzt kann man dieses Geschicklichkeits- und Bewegungstraining ganz leicht selbst erlernen. In 34 Schritten zeigt Jonglier-Profi Stefan Ehlers wie's gemacht wird. Und er verspricht: Jeder kann Jonglieren lernen!

Birgit Fischer, Olympiasiegerin im Kanu fahren, kann es. BDI-Präsident Dr. Rogowski und Ex-Telekom-Chef Dr. Ron Sommer sowie Renate Künast können es ebenfalls - das Jonglieren mit drei Bällen.

Warum sollte man Jonglieren lernen?, kann man sich natürlich fragen. „Ganz einfach, es macht nicht nur Spaß, stärkt die Fantasie und das Selbstvertrauen, sondern es ist auch gleichzeitig eine ganzheitliche Körpererfahrung“, sagt Stephan Ehlers.

Das Jonglieren trainiert die rechte und linke Gehirnhälfte gleichzeitig. Neurologen und Fachärzte der Universitäten Regensburg und Jena haben wissenschaftlich nach-



Birgit Fischer, Olympiasiegerin im Kanusport, beim Jonglieren mit drei Bällen. Hier beim Training im August 2004, einen Tag vor der Abreise der Olympiamannschaft nach Athen



Die Bälle werden parallel abgeworfen - Augenhöhe



Wenn die Bälle „oben“ zu sehen sind - die Arme kreuzen



Wenn das geklappt hat, kann man nun versuchen, die Bälle aus der „Überkreuz-Haltung parallel (!) abzuwerfen



Auch hier gilt: Erst abwarten, bis die Bälle in Augenhöhe sind. Erst dann „unten“ die Arme bewegen



Viel Spaß beim Ausprobieren!

Das von Stephan Ehlers entwickelte Jonglier-Lernsystem „Rehoruli“ erfreut sich zunehmender Beliebtheit (www.rehoruli.de). Im Juli 2003 gewann der Jongleur und Persönlichkeitstrainer in Berlin seinen ersten Weltrekord: Er brachte 54 Jonglier-Anfängern in nur 60 Minuten zeitgleich das Jonglieren mit drei Bällen bei. Zwei Jahre später verbesserte er diesen Weltrekord in Weimar. Und im Januar 2006 brachte er in Neuss 73 Anfängern das Jonglieren in 55 Minuten bei. Dieser Weltrekord ist im Guinnessbuch der Rekorde angemeldet.

Der Umgang mit den Jonglierbällen oder anderen Materialien schult zudem das taktische Empfinden. Zeit- und Rhythmusgefühl werden gestärkt, Reflexe, Balance und schnelle Muskeltätigkeit trainiert.

Jonglieren kann aber auch in vielen anderen Lebensbereichen helfen. Denn es zeigt als Lernmodell, dass man Schwieriges und Kompliziertes vereinfachen kann, um es sich dann in Teilschritten anzueignen. Wer jongliert, gewinnt an Selbstvertrauen. Besonders viel Spaß kann es bereiten, wenn man es in Gesellschaft probiert.

Alles, was man dazu braucht, sind drei gleich große, gleich schwere Bälle, die etwa 90 g wiegen sollten - und ein wenig Geduld.

Hier links schon mal ein paar Übungen zum Testen - mit Überkreuz-Würfen!

Für alle Übungen gilt grundsätzlich: Die Bälle sollten nicht zu hoch geworfen werden und maximal Stimmhöhe erreichen.

► Buchtipp und Info

• Stephan Ehlers: „Rehoruli - Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie“, Verlag BOD, ISBN 3-8334-3131-8, € 9,-

Gegen einen frankierten DIN-Lang-Umschlag erhalten Interessierte kostenlos die Jonglier-Kurzanleitung mit 56 witzigen Jonglora-Illustrationen (Adresse: Jonglierschule Rehoruli, Notburgastr. 4, 80639 München)