

KAPITEL 3

PRAKTISCHE EINFÜHRUNG IN DIE DREIBALLJONGLAGE

ALLGEMEINES

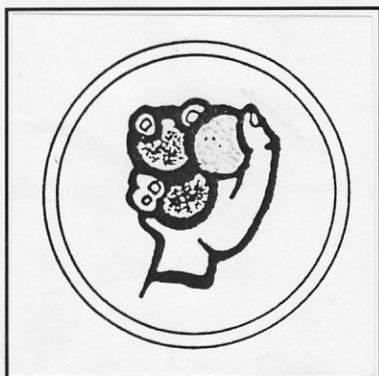


Abb.33

Wahrscheinlich hat jeder beim Anblick eines Jongleurs schon einmal davon geträumt, die Kunst des Jonglieren auch zu beherrschen. Es müßten ja nicht gleich Keulen sein, die durch die Luft fliegen. Das so leicht anmutende Spiel mit drei Bällen könnte aber doch zu schaffen sein.

Die ersten Versuche mit Äpfeln oder Orangen nach einem Zirkusbesuch scheitern aber im Normalfall daran, daß man aus an dieser Stelle noch nicht näher erläuterten Gründen mit einem zu schwierigen Jongliertrick in die Welt der Artistik eintauchen möchte und deshalbschnell wieder die Finger davon läßt! Mit der nun folgenden Einführung müßte das Jonglieren mit Bällen eigentlich gelingen.

BASIS-INFO (Theorie/Methodik):

Die praktische Auseinandersetzung mit den Tüchern ist zwar nicht zwingend erforderlich, um mit Bällen erfolgreich zu sein, aber sicherlich für das Verstehen (durch eine Bewegungsanalyse) und Lernen (in der Bewegungsgesamtheit) eine große Hilfe, obwohl dem Jonglieren mit Tüchern eine eigenständige Technik zugrunde liegt, bei der die Dynamik des Bewegungsablaufes eine grundsätzlich andere ist wie bei der Jonglage mit Bällen.

Der motorische Entwicklungsstand ist ausschlaggebend für die Gerätewahl. Bei Kindern bis zum 10. Lebensjahr ist bei spielerischem Probieren des Jonglierens der Einstieg unbedingt mit Tüchern erforderlich, um erste Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Das zehnjährige Kind kann den Einstieg zwar bereits direkt mit Bällen wagen, aus meiner mehrjährigen Unterrichtspraxis mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen rate ich dennoch jedem das vorherige Erlernen des Jonglierens mit Tüchern.

Obwohl eine der Forderungen bei Vorübungen in einer methodischen Übungsreihe die ist, daß die Dynamik des Bewegungsablaufes der Vorübung in etwa der Zielübung entspricht, was wie vorher bereits erwähnt ja beim Tücherjonglieren in bezug auf das Balljonglieren nicht der Fall ist, empfehle ich diesen methodischen Weg trotzdem, weil für mich der Terminus "Vorübung" in dem Sinne für das Jonglierenlernen nicht wesentlich ist.

Vielmehr trifft zu, daß durch eine grobmotorische Bewegung, eine kognitive Bewegungsanalyse, bei der sogar die visuelle Unterstützung (Bewegung /einfache Übungen mit Tüchern mit geschlossenen Augen!) vernachlässigt werden kann, leichter stattfindet. Das daraus resultierende Verstehen des Bewegungsablaufes und die emotionale Betroffenheit durch ein viel rascher eintretendes Erfolgserlebnis bei der Arbeit mit Tüchern sind entscheidend, befruchten das Bewegungslernen im allgemeinen, somit das Jonglieren im besonderen und begründen meine Methode.

Wichtig beim Erlernen des Jonglierens ist der Einsatz von verbalinformativen und observativen Methoden, wie akustischer Rhythmusvorgabe oder wiederholtem Vorzeigen der richtigen Bewegung.

DIE RICHTIGE KÖRPERHALTUNG

Für das richtige Jonglieren ist zunächst einmal die Grundhaltung wichtig.

- + Die Beine sind schulterbreit gegrätscht.
- + Für einen guten Bodenkontakt ist es am besten, barfußig zu sein oder Gymnastikpatschen zu tragen. Bequeme Schuhe mit dünner, elastischer Sohle oder Socken eignen sich auch.
- + Auf eine nicht verkrampfte, aufrechte Körperhaltung ist zu achten. Oberkörper, Kopf und Hals sind gerade. Die Schultern sind entspannt hinten und das Becken ist in Mittelstellung (Hohlkreuz und Rundrücken werden dadurch vermieden!).
- + Die Arme sind im rechten Winkel gebeugt, als ob man ein Tablett halten würde.
- + Die Ellbogen sind nahe am Körper, können ihn leicht berühren, werden jedoch nicht an diesen gepreßt.
- + Die Augen blicken geradeaus, sodaß die Hände nur aus den Augenwinkeln erkennbar sind.

DAS RICHTIGE HALTEN DES JONGLIERBALLES

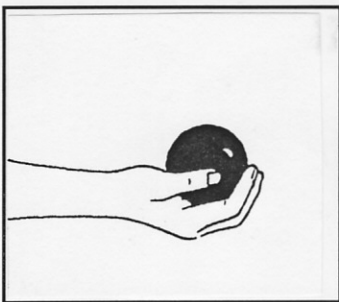


Abb.34

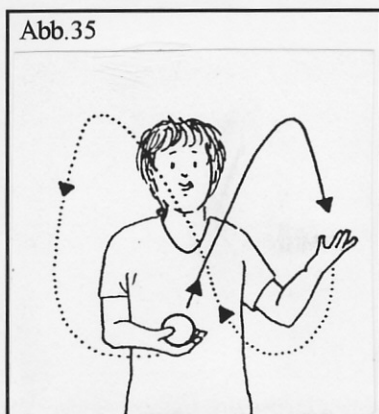
Die Hand bildet mit den fünf Fingern ein Schale bzw. ein Nest. In diesem Nest liegt nun der Ball. Er liegt auf den gekrümmten und leicht nach unten geneigten Fingern, jedoch nicht auf der Handfläche. Die Finger umschließen den Ball sicher, als ob der Ball ein rohes Ei wäre, umklammern ihn aber nicht verkrampft und mit Kraft (Abb.34).

DIE KASKADE - DAS KLASSISCHE JONGLIERGRUNDMUSTER

Die Kaskade ist der Basistrick und Grundlage für das weitere Jonglieren. Sie ist nach einigem Üben automatisiert und so einfach wie das Gehen. Einmal gelernt, kann man sie deshalb auch nicht mehr verlernen. Jongliert man kontinuierlich, wirkt dieses Grundmuster entspannend und bedeutet eine Ruheposition, zu der man nach einer schwierigeren Figur immer wieder zurückkehrt.

EIN ÜBUNGSWEG IN DREI SCHRITTEN

1. Schritt: EINEN BALL WERFEN UND FANGEN



Ein Ball wird, wie auf Abbildung 34 zu sehen ist, locker in einer Hand gehalten. Er wird der Linie der liegenden Acht folgend mit kleinen kreisenden Bewegungen von Hand zu Hand geworfen. Der Ball wird vor der Mitte des Körpers losgelassen und seitlich außen gefangen. Die Wurfbewegung erfolgt aus dem Handgelenk (Abb.35).

Die Vorstellung, ein rohes Ei zu fangen, ist hilfreich. Wird es zu fest gepackt, zerbricht es, ebenso wenn es beim Fangen in die Hand klatscht. Der Ball muß also weich durch eine Handbewegung nach unten abgefangen werden, bevor er in einer Kreisbewegung zur Mitte geführt und wieder geworfen wird.

2. Schritt: ZWEI BÄLLE WERFEN UND FANGEN - DER KREUZWURF

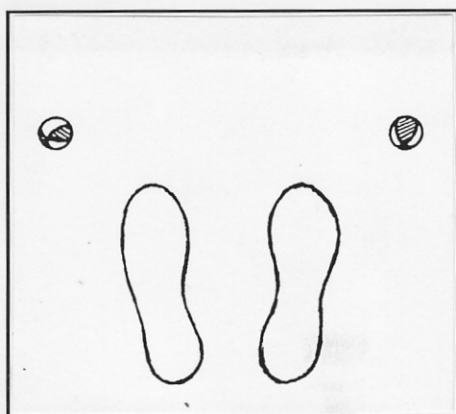


Abb.36

In jeder Hand wird ein Ball wie ein Ei in einem Nest liegt gehalten. Die nichtdominante Hand wirft den Ball augenhoch. Wenn dieser Ball den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat, wird der Ball aus der dominanten Hand schräg unter dem ersten Ball durchgeworfen. Die Bälle werden bei dieser Übung zuerst nicht gefangen. Die Konzentration soll hier auf den richtigen Zeitpunkt des Abwurfs gelegt werden, was durch die Verbalisierung des Werfens (z.B. "1 - 2" oder "rot - grün" oder "werfen - werfen") unterstützt werden soll. Der Wunsch, die Bälle auch zu fangen, beeinträchtigt zu Beginn den Abwurf meist zu stark. Durch die Lage der Bälle am Boden (Abb.36) lassen sich Rückschlüsse auf die Abwurfgestaltung ziehen. Wichtig ist vor allem, daß die Bälle

regelmäßig liegen. Meistens wird zu Beginn ein Ball etwas zu weit nach vorne geworfen. Diese Übung sollte solange durchgeführt werden, bis der Wurfrhythmus, die Wurfhöhe und die Lage der Bälle am Boden stimmen.



Abb.37



Abb.38



Abb. 39

Erst dann wird dieselbe Übung mit Fangen beider Bälle probiert. Der Rhythmus WERFEN - WERFEN - FANGEN - FANGEN sollte dabei gleichmäßig sein. Die beiden Bälle kreuzen in der Luft und wechseln die Hände (Abb.37/38/39).

FEHLERKORREKTUR:

"Beim Erlernen von neuen Bewegungsabläufen treten immer wieder Fehler auf, die sofort korrigiert werden sollen. Koordinatives Lernen induziert die Herausbildung von 'Neuronenschleifen' und führt so zu einer Bewegungstereotypie. Der Ausdruck 'eine Bewegung einschleifen' erhält unter diesem Aspekt auch eine physiologische Dimension. Umlernen würde bedeuten, diese fixierten Schleifen durch neue zu ersetzen, was jedoch erfahrungsgemäß mit einigen Schwierigkeiten und großem Zeitaufwand verbunden ist. ... Allgemein gilt, daß bei Problemen oder Fehlern immer ein Schritt in der Übungsreihe zurückgegangen werden und dort der Fehler zuerst ausgebessert werden muß. Es ist daher auch als Fehler zu bezeichnen, wenn man nicht die Geduld hat, eine Übung so lange zu üben, bis man sie tatsächlich beherrscht."

(Apolin, Martin: Die Emanzipation der linken Hand oder das Spiel mit der Schwerkraft. Die Methodik des Jonglierens.
In: Zeitschrift "Leibesübungen - Leibeserziehung"
Heft 6 /1993/47.Jg./Seite 27)

<u>Fehler</u>	<u>Korrekturmöglichkeiten</u>
ein Ball wird übergeben und nicht geworfen (1.Wurf vielleicht mit der dominanten Hand ausgeführt)	mit der schwächeren Hand den 1.Wurf ausführen zweimal werfen ohne fangen Konzentration auf den Wurf die Bewegungsabfolge verbalisieren
beide Bälle werden gleichzeitig geworfen	Konzentration auf das Werfen Verbalisieren
ein Ball wird zu weit nach vorne geworfen	nur einen Ball werfen Konzentration auf die Wurfebene vor eine Wand stehen zweimal werfen ohne fangen und Kontrolle der Lage der Bälle am Boden Partner hält seine Handflächen nach unten auf die zwei Höhepunkte der 8er-Figur
zu spätes Abwerfen des 2.Balles	verbale Hilfe durch Üben oder Partner
beim Fangen wird nach oben gegriffen Schultern und Hände sind zu hoch	in der Übungsreihe einen Schritt zurück Konzentration auf die richtige Körperhaltung
Bälle stoßen zusammen	in der Übungsreihe einen Schritt zurück Üben mit breiterer Armhaltung auf kreisende Handbewegung achten

3. Schritt: DREI BÄLLE WERFEN UND FANGEN - DIE KASKADE

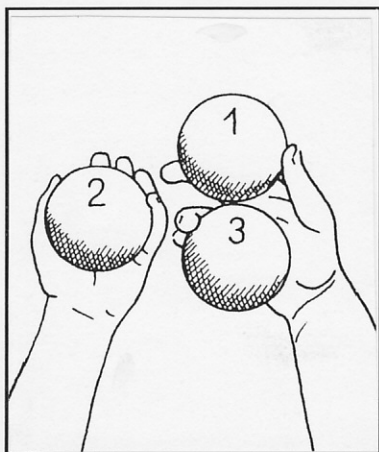


Abb.40

Drei Bälle werden wie in Abbildung 40 dargestellt gehalten. Wichtig ist dabei, daß zwei Bälle in der nichtdominanten Hand liegen und ein Ball im Fünffingernest der dominanten Hand ruht (Der Jongleur in Abb. 40 ist deshalb ein Linkshänder!). Als letzte Vorstufe zum Jonglieren mit drei Bällen kann der Kreuzwurf mit zwei Bällen wie folgt erschwert ausgeführt werden: Der dritte Ball wird wie in Abb.40 gehalten, aber noch nicht geworfen. Der erste Wurf erfolgt mit dem Ball im Dreifingernest der nicht so geschickten Hand. Der 2.Wurf wird mit der geschickteren Hand ausgeführt, die Flugbahn dieses Wurfes ist aber etwas höher (ca. 50 cm) als die des 1.Wurfes.

Verbale Hilfe: WERFEN - HÖHER - FANGEN - FANGEN



Abb.41

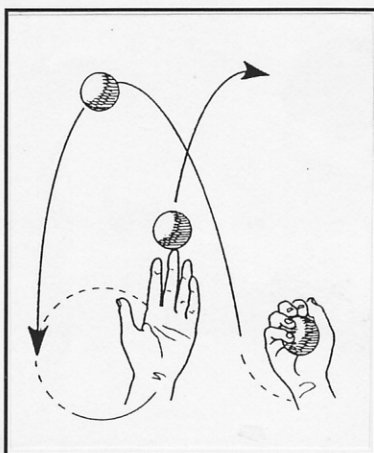


Abb.42

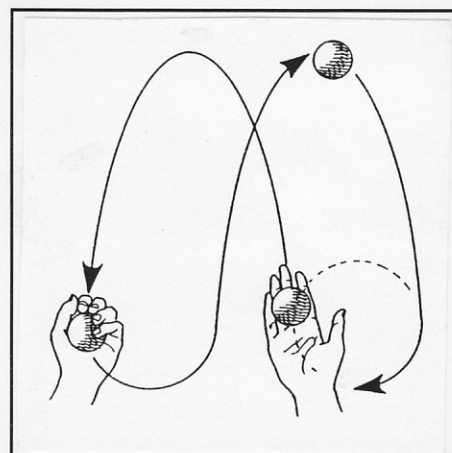


Abb.43

Der letzte Schritt auf dem Weg zur Zielübung ist, dreimal zu werfen und dreimal zu fangen. Wenn das gelingt, kann man jonglieren. Diese Übung entspricht nämlich bereits der Kaskade, die Bewegung wird allerdings nach drei Würfen gestoppt, um wieder kontrolliert von neuem beginnen zu können. Wie bei der Tücherjonglage wird immer dann geworfen, wenn der zuvor geworfene Gegenstand den Höhepunkt seiner Flugbahn erreicht hat (Abb.41/42/43).

Verbale Hilfe: START - HÖHER - WEG

BASIS-INFO (Theorie/Methodik):

START ... stellt einen Ausnahmewurf dar, da nach ihm anstelle des Fangens mit der gleichen Hand das Werfen aus der anderen Hand folgt. Deshalb wird nicht "WERFEN" gesprochen, um die Besonderheit dieses Wurfes zu verdeutlichen.

HÖHER ... steht für "HÖHER WERFEN". Mit diesem etwas höheren Wurf gewinnt man Zeit für den 3.Wurf, der anfänglich gerne Schwierigkeiten bereitet.

WEG ... deutet darauf hin, daß das Werfen des 3.Balles nicht leicht fällt. Das forsch und lautstark gesprochene "WEG" soll helfen, sich zum dritten Wurf besser überwinden zu können.

Das Fangen nach "HÖHER" und "WEG" wird aus zeitlichen Gründen (Wer kann denn schon so schnell sprechen, wie die Bälle fliegen?) vernachlässigt, zumal allmählich die Bewegung des Fangens der Wurfbewegung einverleibt wird. Sie wird in den Bewegungsablauf des Werfens integriert und muß daher nicht eigens und bewußt (durch einen Befehl) ausgelöst werden, d.h. sie läuft automatisch ab (siehe Kapitel 13).

Am Ende dieser drei Würfe befindet sich ein Ball in der nichtdominanten Hand und zwei Bälle sind in der dominanten Hand. Ein Ball wird nun wieder zur ungeschickteren Hand übergeben, um danach von neuem starten zu können.

Vom Beherrschen eines Tricks (im Unterschied zum Können - hierzu genügen ja bekanntlich drei Würfe!) spricht man dann, wenn ca. 100 Würfe (= Kontakte) fehlerfrei gelingen. Damit dies irgendwann möglich ist, muß nach dem 3. Wurf weiterjongliert werden, indem der 4., 5., 6., ... Wurf folgen. Und hier führen die kleinen Schritte zum Erfolg. Mit dem Erreichen des gesteckten Ziels ist der Lernprozeß allerdings noch nicht abgeschlossen. Der Startwurf aus der ungeschickteren Hand sollte jetzt (Basis-Info!) auch mit der geschickteren gelernt werden.

BASIS-INFO (Theorie/Methodik):

In der Jonglier-Literatur wird beim Erklären des alternierenden Werfens von zwei Gegenständen von einer in die andere Hand (= Kreuzwurf!) methodisch so vorgegangen, daß der 1. Kreuzwurf mit der geschickteren Hand ausgeführt wird. Schon rasch - nach kurzem Üben - soll dieses alternierende Kreuzen zweier Gegenstände abwechselnd mit der linken und rechten Hand begonnen werden.

Dieser Methode liegt zugrunde, daß beim Jonglieren beide Hände in gleichem Maße an der Bewegung beteiligt sind, weshalb sie auch im gleichem Maße beschäftigt sein sollen.

Meine Methode weicht in diesem eben angeführten Punkt ab. Dies deshalb, weil es mir vordergründig nicht um die "Gleichbeschäftigung" der Hände geht, die scheinbar Grundlage für das Jonglieren sein soll. Mein Ansatz beruht auf der Tatsache, daß im Bereich des Bewegungslernens das "Lernen durch Bewegung" und die damit verbundene ganzheitlich-kreative Entwicklungsförderung immer noch zu wenig Berücksichtigung finden. Gerade hier könnte mit dem Jonglieren bei entsprechendem Zugang (richtige Methodenwahl) viel bewegt und erreicht werden. Bewegungsbegabte Kinder erlernen ohnehin das Jonglieren auch nur durch Nachahmen und Probieren (= direkter Weg mittels der Ganzheitsmethode). Die Methode in der Jonglier-Literatur spricht aber fast ausschließlich Talente an und berücksichtigt dann auch noch deren "idealen" motorischen Entwicklungsstand mit einer Empfehlung für den Beginn mit der Balljonglage im Alter von ca. 12 Jahren!

Zeigen aber nicht so bewegungsgeschulte Menschen für das Jonglieren Interesse, wo Freude und Spaß an der Sache im Vordergrund stehen, tritt in dieser Lernsituation mit neuen und ungewohnten Bewegungsaufgaben meist ein motorischer Reflex aufgrund einer Überforderung auf, der den geplanten Lernerfolg verhindert.

Beim Kreuzwurf mit zwei oder drei Bällen wird nach dem 1. Wurf aus der dominanten Hand, der 2. Ball, der in der ungeschickteren Hand liegt, reflexartig von der dominanten Hand weggeschnappt und auch geworfen. Dadurch wirft nur die dominante Hand und die Flugbahn der zwei Bälle wird kreisförmig. Auch drei Bälle würden sich auf einer Kreisbahn bewegen, das Tempo und die Technik dieses klassischen Jongliertricks (= Shower) ist für Anfänger aber nur in Ausnahmefällen zu bewältigen. Um eine bewußte Kontrolle über die Bewegungsabfolge erlangen zu können, muß dieser Reflex "überlistet" bzw. ausgeschaltet werden.

Und eben dies gelingt im Normalfall mit meiner Methode, in der auf recht einfache Art durch Werfen des ersten Balles mit der nichtdominanten Hand, eine Steuerung des Bewegungsablaufs möglich ist. Bei sogenannten Bewegungstalenten tritt dieser Reflex bei komplexeren Jongliermustern auch auf, nur sind die Probleme anders gelagert, weshalb es anderer methodischer Lösungsstrategien bedarf. Bei Menschen ohne ausgeprägter Handdominanz (= Beidhändigkeit) sind diffizile Hilfestellungen über einen anderen methodischen Weg notwendig.

Wenn das Bewegungsmuster erkannt, analysiert, verstanden und automatisiert worden ist, kann ohne Probleme der 1. Wurf auch aus der dominanten Hand erfolgen, ohne in den motorischen Reflex zurückzufallen. Passiert es trotzdem, ist dies nur ein Zeichen dafür, daß die Kreuzbewegung noch nicht verinnerlicht ist (= Selbstkontrolle).

Gelingen der Anfang und der Abschluß mit beiden Händen, gibt es unzählige Möglichkeiten, die Koordination beim Jonglieren weiter zu verbessern und zwar mittels anderer Bälle.

Es gibt größere Bälle, kleinere, schwerere, leichtere, solche mit harter Oberfläche oder mit sehr weicher, unförmige und deshalb schwerer zu fassende, ein grenzenloses Unterfangen in der Wahl der Gegenstände überhaupt. Schließlich lassen sich diese Gegenstände auch noch beliebig kombinieren.

Den Höhepunkt stellt die Jonglage nach einem "Fremdrhythmus" dar. Die Taktvorgabe durch ein Metronom oder durch ein Musikstück sind für jeden Jongleur immer wieder eine Herausforderung, übt man meistens doch im sogenannten "Eigenrhythmus" (= der angenehme, aus einem selbst kommende Rhythmus, mit welchem man sich am ehesten zurechtfindet und sich auch am wohlsten fühlt).

**M
E
R
K
E**

EINIGE ÜBUNGSHINWEISE

1. Beginne mit der schwächeren Hand, die zwei Bälle hält.
2. Jedesmal, wenn ein Ball an seinem Flughöhepunkt ankommt, wirfst du einen anderen mit einem nach innen kreisenden Unterhandwurf ab.
3. Wechsle die Hände links - rechts - links - rechts.
4. Wirf auf beiden Seiten gleich hoch.
5. Schau auf die Höhepunkte über den Schultern, nicht auf deine Hände.
6. Zähle laut, oder sage etwas, z.B. rot - grün - gelb - rot - ...
7. Wenn du stoppen willst, höre sauber auf, indem du den letzten Ball in deinem Dreifingernest auffängst.
8. Denk daran, daß jeder Ball der gleichen Bahn in der 8er-Figur folgt.
9. Halte die Bälle vor dir in einer Ebene, wirf sie nicht nach vorne.
10. Es sollte immer ein Ball in der Luft sein und einer auf dem Weg nach oben.
11. Laß dir Zeit, warte auf den höchsten Punkt, denk nicht daran, daß du etwas fallenlassen könntest, denn ein heruntergefallener Ball ist ein Zeichen von Fortschritt.
12. Höre mit der Zeit auf zu zählen und verkleinere das Muster bis unter Augenhöhe. Hier beginnt das kontrollierte Jonglieren.

(Vgl. Finnigan, Dave: Alles über die Kunst des Jonglierens. DuMont 1988, S.38)

FEHLERKORREKTUR:

<u>Fehler</u>	<u>Korrekturmöglichkeiten</u>
vorwärts laufen	auf den richtigen Zeitpunkt des Werfens achten es gibt zwei Höhepunkte-über jeder Schulter einen vor eine Wand stehen vor einer Linie am Boden stehen oder knien Konzentration auf die Wurfebene nur korrekte Würfe ausführen und bei einem Fehlwurf sofort stoppen richtige Arm- und Handhaltung
unterschiedliche Wurfhöhen, wandern am Platz	Konzentration auf die Würfe, nicht fangen Verbalisieren des 2. und 3. Wurfes mit "HÖHER" auf die richtige Körper- und Armhaltung achten und auf die Symmetrie der Jonglage die ganze Übungsreihe Schritt für Schritt wiederholen
3. Wurf nicht abwerfen / steckenbleiben	langsamer werfen und nicht fangen Verbalisieren des 2. Wurfes mit "HÖHER" und des 3. mit impulsivem "WEG" richtige Arm- und Handhaltung
zu schnell werfen	höher und langsamer werfen Verbalisieren der Würfe Arme wandern den Bällen nicht entgegen, sondern bleiben in der Ausgangsposition (Hüfte)
unfreiwillig anhalten, da letzter Wurf zu niedrig oder Hände mit jedem Fangen höher und höher	Höhepunkte beachten richtige Arm- und Handhaltung lautes Verbalisieren
den 3. Gegenstand übergeben durch Reflex der geschickteren Hand	mit der schwächeren Hand beginnen Bewußtmachung des Zeitpunktes der Reflexbewegung (kurz vor 3. Wurf) durch Blockade mittels Hand eines Partners, der gegenübersteht
unfangbare Würfe	Partner hält seine Handflächen nach unten auf die zwei Höhepunkte der 8er-Figur nicht zu hoch werfen, kleiner und schneller jonglieren
späte Würfe, "schaufeln" (auf sich zu oder von sich weg werfen)	Jonglieren in einer Ebene mit tiefer Kreisbewegung beim Unterhandwurf höher als sonst jonglieren, nur 2 Würfe! Ellbogen seitlich an den Körper legen Höhepunkte anschauen

Mit dem Jongliergrundmuster "Die Kaskade" ist der schwierigste Schritt zum Jonglieren bewältigt.