Bälle | Teller | Diabolo | Devilstick

Jonglieren

mit Bällen, Tellern, Diabolo und Devilstick

HENRYS

Inhalt

Bälle

Teller

Diabolo

Devilstick

Einleitung

Jonglieren lernen in einfachen Schritten

Jonglieren fasziniert die Menschen schon seit jeher. Das Spiel mit der Schwerkraft ruft Begeisterung hervor und weckt Neugierde. Nicht nur bei den Zuschauern, auch bei den Jongleuren selbst. Es ist unglaublich vielfältig und abwechslungsreich. Und es gibt immer wieder Neues zu entdecken und zu probieren.

Und das Beste ist: **Jeder kann es lernen!**

In diesem Heft haben wir für dich vier kurze Anleitungen für die Jonglage mit Bällen, Tellern, Diabolo und Devilstick zusammengestellt, mit denen du schnell zu ersten Erfolgen kommst.

Mit jedem Üben steigern sich deine Koordination, Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit deutlich. Deine Bewegungen werden geschmeidiger, dein Zeit- und Rhythmusgefühl verbessert sich und du kommst in einen entspannenden Flow. Es macht so viel Spaß, dass du gar nicht mehr aufhören willst.

Und jetzt geht's los. Viel Spaß und viel Erfolg!

Bälle

Jonglieren mit Bällen

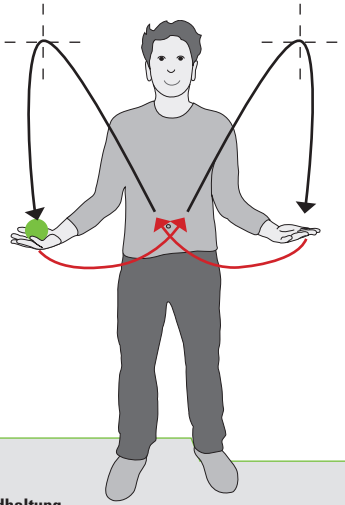
Im Grundmuster der Jonglage, der Kaskade, folgen die Bälle der Bahn einer liegenden 8. In der oberen Hälfte der liegenden 8 befinden sich die Bälle in der Luft, in der unteren Hälfte werden sie von der rechten und linken Hand getragen.

Konzentriere dich beim Jonglieren ganz auf das korrekte, kontrollierte Werfen der Bälle, nicht auf das Fangen. Denn es geht beim Jonglieren auch darum, loslassen zu können, in jeder Hinsicht. Die Bälle müssen aus der Handfläche heraus schräg nach oben geworfen werden und dürfen beim Abwurf nicht über deine Fingerkuppen rollen.

Wichtig ist zudem, dass du geworfenen Bällen nicht auf ihrer Flugbahn nachblickst. Behalte nur die Höhepunkte der Flugbahnen im Auge und versuche durch das Muster hindurch nach vorne zu schauen. Zum Fangen bewegst du deine Hand auf Hüfthöhe ganz automatisch an die richtige Stelle.

Rechtshänder oder Linkshänder?
Beim Jonglieren ist das egal, denn bei den Grundmustern werden mit jeder Hand die gleichen Bewegungen ausgeführt. Diese Anleitung ist daher für Rechts- und Linkshänder gleichermaßen gültig.

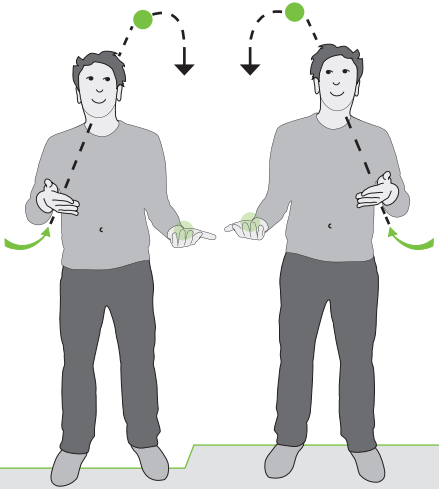
Und los gehts …



Grundhaltung

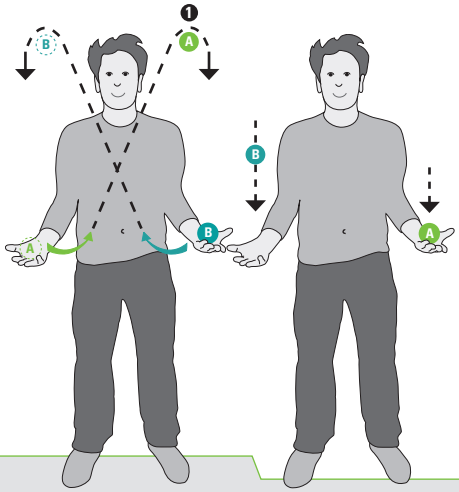
Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Die Knie sind locker. Die Ellenbogen befinden sich nahe am Körper. Deine Unterarme sind waagrecht angewinkelt und zeigen leicht nach außen. Die Hände befinden sich etwa auf Hüfthöhe. Die Handflächen zeigen nach oben.

Schritt 1 Vorübung 1 Ball



Nimm einen Ball in deine rechte Hand und wirf ihn auf Höhe des Bauchnabels aus der Handfläche nach oben links. Fange den Ball auf Hüfthöhe mit der linken Hand. Wirf den Ball dann auf Höhe des Bauchnabels aus der Handfläche der linken Hand nach oben rechts. Fange den Ball auf Hüfthöhe mit der rechten Hand. Wiederhole die Übung, bis die Bewegung fließend ist.

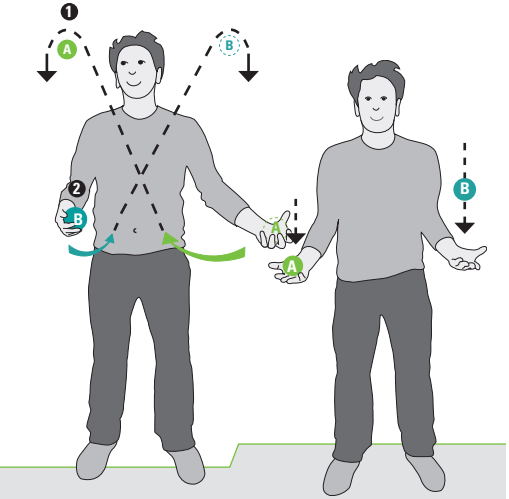
Schritt 2 Vorübung 2 Bälle



Wirf Ball **A** aus der rechten Hand auf Höhe des Bauchnabels nach oben links. Wenn Ball **A** auf der linken Seite den höchsten Punkt ① seiner Flugbahn überschreitet, wirfst du Ball **B** aus der linken Hand nach rechts oben.

Ball **A** fängst du mit der linken Hand ungefähr auf Hüfthöhe. Danach fängst du Ball **B** mit der rechten Hand ungefähr auf Hüfthöhe.

Schritt 2 Vorübung 2 Bälle



Diesen Bewegungsablauf wiederholst du. Beginne jetzt aber mit der linken Hand und wirf Ball **A** nach rechts oben. Wenn dieser den höchsten Punkt ① seiner Flugbahn überschreitet, wirfst du Ball **B** ② aus der rechten Hand nach links oben.

Ball **A** fängst du in der rechten Hand, und danach Ball **B** in der linken Hand. Beginne dann wieder mit Ball **A** aus der rechten Hand und so weiter ...

Schritt 3 Jonglieren mit 3 Bällen

Jonglieren mit 3 Bällen

Jetzt wollen wir das bisher Gelernte mit 3 Bällen zu einer Kaskade, der Grundfigur der Jonglage, umsetzen.

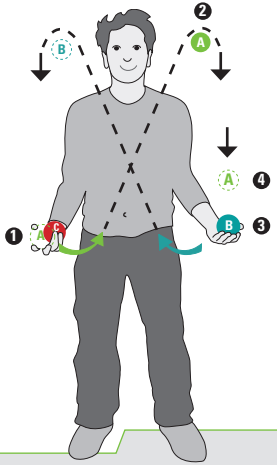
Zunächst solltest du dir nochmals vorstellen, wie sich die Bälle auf der Bahn einer liegenden 8 bewegen. Die Hände bewegen sich jeweils auf einer Kreisbahn. Ein Ball wird auf einer Seite außen gefangen, zur Körpermitte geführt und dann auf Bauchnabelhöhe zur anderen Seite nach oben geworfen. Genau genommen befindet sich immer nur ein Ball in der Luft. Der Wurfrhythmus ist abwechselnd rechts, links, rechts, links ... Und die Bälle bleiben dabei immer in der gleichen Reihenfolge **A-B-C-A-B-C** ...

Tipp: Es ist sehr hilfreich, wenn du dir beim Üben den Wurfrhythmus laut vorsagst.

Ganz wichtig ist:

Beim Jonglieren mit 3 Bällen beginnt immer die Hand, in der sich 2 Bälle befinden. Diesen Beginn solltest du sowohl mit rechts als auch mit links üben. Und nochmals der Hinweis, dass die Bälle aus der Handfläche geworfen und nicht über die Fingerkuppen gerollt werden sollen.

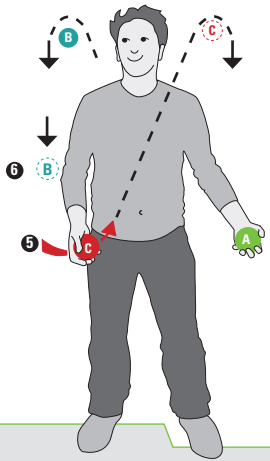
Schritt 3 Jonglieren mit 3 Bällen



Nimm zwei Bälle **A** und **C** in die rechte Hand. Den dritten Ball **B** nimmst du in die linke Hand.
Wirf Ball **A** ① aus der rechten Hand auf Bauchnabelhöhe nach links oben. Ball **C** bleibt in deiner rechten Hand.

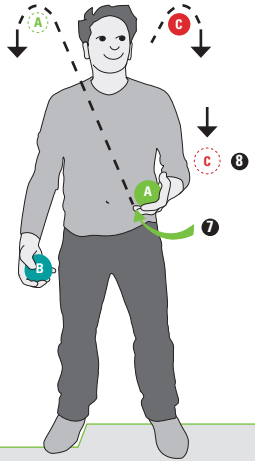
Wenn Ball **A** auf der linken Seite den höchsten Punkt ② seiner Flugbahn überschreitet, wirfst du Ball **B** ③ aus der linken Hand nach rechts oben und fängst mit der linken Hand Ball **A** ④.

Schritt 3 Jonglieren mit 3 Bällen



Wenn Ball **B** auf der rechten Seite den höchsten Punkt seiner Flugbahn überschreitet, wirfst du Ball **C** ⑤ aus der rechten Hand nach links oben und fängst mit der rechten Hand Ball **B** ⑥.

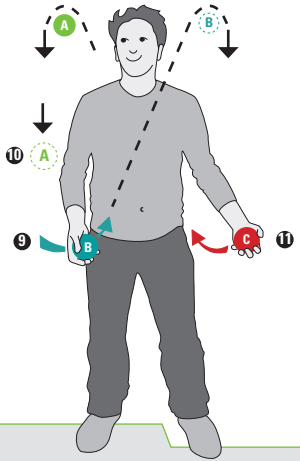
Schritt 3 Jonglieren mit 3 Bällen



Wenn Ball **C** auf der linken Seite den höchsten Punkt seiner Flugbahn überschreitet, wirfst du Ball **A** (7) aus der linken Hand nach rechts oben und fängst dann mit der linken Hand Ball **C** (8).

Wenn Ball **A** auf der rechten Seite den höchsten Punkt seiner Flugbahn überschreitet, wirfst du Ball **B** (9) aus der rechten Hand nach links oben und fängst mit der rechten Hand Ball **A** (10).

Schritt 3 Jonglieren mit 3 Bällen



Jetzt wirfst du Ball **C** (11) wieder nach rechts oben und fängst Ball **B** in der linken Hand. Jetzt hat jeder Ball die liegende 8 ein Mal durchlaufen und du beginnst wieder von vorne mit der rechten Hand und Ball **A**. Oder du fängst in der rechten Hand Ball **C** und machst eine wohlverdiente Pause, denn du hast es geschafft:

Du kannst jonglieren. Super!

Teller

Eine kurze Einführung zu deinem neuen Jonglierteller-Set

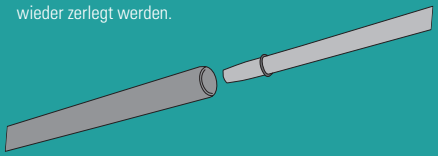
Das Set besteht aus einem ganz besonderen Jonglierteller und einem zerlegbaren Stab. So passt das Set in jede Tasche!

Das Außergewöhnliche an deinem Jonglierteller sind seine beiden Schwierigkeitsstufen. Auf seiner Unterseite hat er einen inneren und einen äußeren Ring (**siehe Abb. 1**).

Am inneren Ring ist es einfacher, den Teller mit dem Stab anzudrehen, am äußeren Ring ist es schwieriger. Durch die geometrischen Muster kannst du sehen, wie schnell der Teller sich dreht.

Schiebe zuerst den dünnen Stab mit der flachen Seite fest in die Bohrung des dicken Stabs. Der schwarze Gummiring verschwindet im großen Teil der Bohrung und sorgt für eine feste Verbindung.

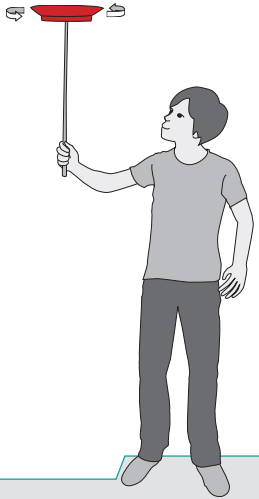
Die beiden Stabteile können aber mit etwas Kraftaufwand wieder zerlegt werden.



Teller drehen

Nimm den Stab am dicken Ende in deine Hand. Die dünne Spitze zeigt senkrecht nach oben. Hänge mit der anderen Hand den Teller je nach gewünschtem Schwierigkeitsgrad mit dem inneren oder äußeren Ring auf die Stabspitze. Bewege nun dein Handgelenk mit kleinen runden Bewegungen. Die Stabspitze beschreibt dann einen Kreis und der Teller richtet sich langsam auf, bis er waagrecht liegt.

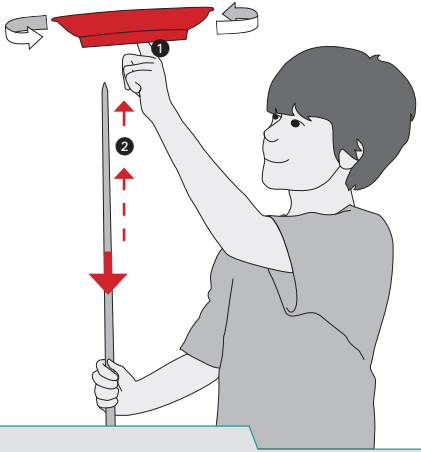
Teller andrehen



Wenn der Tellerrand in der Waagrechten angekommen ist, stoppst du die Bewegung des Handgelenks so, dass der Stab senkrecht steht. Die Stabspitze rutscht dann genau in die Tellermitte und der Teller dreht ohne dein Zutun weiter. Klappt es? Hervorragend!

Wirf den Teller hoch und fange ihn wieder auf der Stabspitze. Oder übergib den drehenden Teller vom Stab auf die Spitze deines linken Zeigefingers.

Teller übergeben



Bewege hierfür den Zeigefinger ① am Stock ② entlang hin zur Tellermitte. Wenn dein Fingernagel die Tellermitte berührt, ziehst du den Stab nach unten weg. Jetzt dreht der Teller auf deinem Finger. Du kannst den Teller dann wieder auf den Stab übergeben. Oder du wirfst ihn nach oben und fängst ihn auf dem Stab.
Du kannst dir natürlich auch eigene Tricks ausdenken.

Viel Spaß dabei!

Diabolo

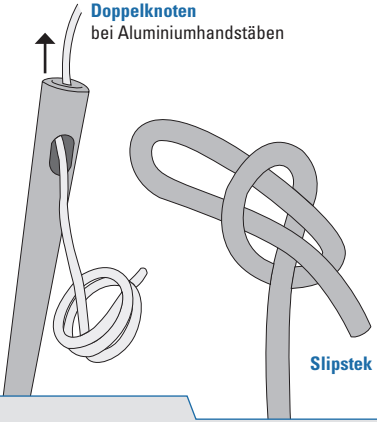
Eine kurze Einführung zu deinem neuen Requisit

Dein Diabolo-Set besteht aus dem Diabolo und zwei Handstäben, die durch eine Schnur verbunden sind. Damit das Diabolo die Balance in der Schnur hält und du Tricks machen kannst, muss es sich immer schnell drehen. Je schneller es sich dreht, desto stabiler rollt es in der Schnur und desto mehr Zeit hast du, um Tricks damit zu machen. Dreht es sich nicht, verliert es die Balance und kippt aus der Schnur. Die Drehung erzeugst du, indem du den Handstock in der rechten Hand immer wieder kurz nach oben ziehst. Durch die wiederkehrende, einseitige Reibung der Schnur an der Achse dreht sich das Diabolo dann gegen den Uhrzeigersinn.

Wichtig! Diese Anleitung ist für Rechtshänder geschrieben. Für das Beschleunigen bedeutet dies, dass der Impuls immer von der rechten Hand kommen muss. Das Diabolo dreht sich dann gegen den Uhrzeigersinn. Für Linkshänder gelten entsprechend die entgegengesetzten Seiten.

Schnurlänge anpassen

In der Grundhaltung sollte das Diabolo ca. 20 bis 30 cm über dem Boden in der Schnur hängen. Die Schnurlänge musst du eventuell anpassen.



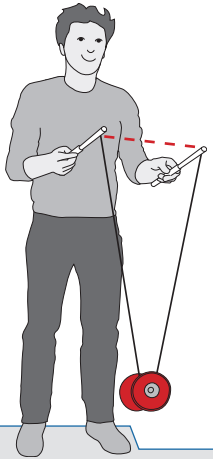
Um die für dich beste Schnurlänge zu ermitteln, versiehst du die Schnurenden anstelle eines Doppelknotens mit einem Slipstek. Dieser Knoten hat den Vorteil, dass du die Schnurlänge schnell und flexibel nach deinen Wünschen ändern kannst und die Schnur zum Kürzen nicht abzuschneiden brauchst.

Beachte: Die Schnur ist ein Verschleißteil. Sie sollte ausgetauscht werden, wenn sie beschädigt, schmutzig oder zu griffig ist.

HENRYS Holzhandstäbe:
Schiebe ein Schnurende durch die kleine Bohrung am Handstab und mache auf der anderen Seite, auf der die Bohrung größer ist, einen doppelten Knoten. Hinter dem Knoten sollte ca. 1 cm Schnur verbleiben, damit du den Knoten wieder aus der Bohrung herausziehen kannst. Ziehe dann an der Schnur, sodass der Knoten in der größeren Bohrung verschwindet. Wiederhole dies mit dem anderen Schnurende am anderen Handstab und stelle gleich die gewünschte Länge ein.

HENRYS Aluminiumhandstäbe:
Schiebe die Schnur von vorne in die Stockspitze und mache dann weiter, wie oben beschrieben.

HENRYS Carbon- und Fiberglashandstäbe:
Schiebe die Schnur in die Stabspitze von oben nach unten, bis sie aus dem Griffende herauskommt. Verwende als Knoten einen Slipstek. Damit kannst du nicht nur die Schnurlänge schneller ändern, sondern hast dadurch auch mehr Möglichkeiten für Tricks.



Die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Die Schultern sind locker, die Oberarme am Körper angelegt. Die Unterarme sind parallel zueinander und zum Boden sowie im rechten Winkel zu den Oberarmen. Die Handstäbe sind ebenfalls parallel zueinander und zum Boden, die Spitzen sind auf gleicher Höhe. Das Diabolo hängt in der Mitte der Schnur. Die Achse des Diabolos zeigt zu dir.

Diabolo Start

Hänge das Diabolo in die Schnur und lege es rechts vor dir auf den Boden. Die Schnur verläuft unter der Diaboloachse. Bewege dann die Handstäbe vor dir von rechts nach links, sodass das Diabolo zur linken Seite rollt. Hebe das Diabolo ungefähr auf Höhe des linken Fußes vom Boden hoch und nimm die Grundhaltung ein. Das Diabolo dreht sich jetzt langsam und gegen den Uhrzeigersinn vor deiner Körpermitte in der Schnur. Damit es sich weiterdreht und die Balance hält, musst du es jetzt richtig beschleunigen.

Diabolo Beschleunigen

Beschleunigen

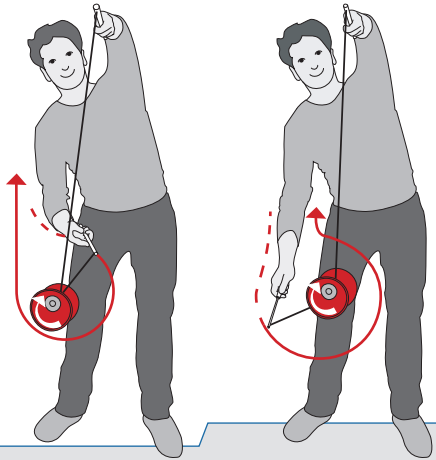
Für das Beschleunigen des Diabolos gibt es viele Methoden. Wir beschränken uns hier auf die Grundmethoden. Bei allen Methoden ist die Bewegung der Hände asynchron. Ganz wichtig ist, dass der Impuls immer **nur aus der rechten Hand kommt.** Die linke Hand bleibt passiv. Sie gibt lediglich dem Zug der rechten Hand nach und geht dann wieder in ihre Grundposition.

A) Nervöses Zittern und ruhiges Ziehen

Die Stabspitzen befinden sich auf gleicher Höhe. Die linke Hand verharrt in der Grundposition. Mit der rechten Hand „zitterst" du nun, sodass sich der rechte Handstab schnell, aber nur wenige Zentimeter auf und ab bewegt.

Alternativ hierzu kannst du aber auch den Handstab mit der rechten Hand ruhiger, aber höher nach oben ziehen. Die linke Hand gibt dem Zug der Schnur etwas nach unten nach. Die Schnur reibt an der Achse und das Diabolo dreht sich weiter gegen den Uhrzeigersinn. Wenn es fast am linken Handstab angekommen ist, bewegst du die rechte Hand schnell wieder nach unten in die Grundposition. Da die linke Hand nichts macht und die rechte Hand schnell nach unten in die Grundposition geht, verliert die Schnur kurz den Kontakt zur Achse. Dadurch wird das Diabolo nicht abgebremst. Diese Bewegungen wiederholst du. Mit jeder Aufwärtsbewegung der rechten Hand erhält das Diabolo einen neuen Drehimpuls und wird immer schneller.

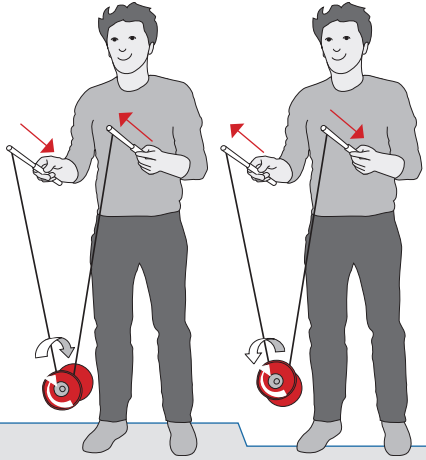
Diabolo Umschlingen



B) Umschlingen

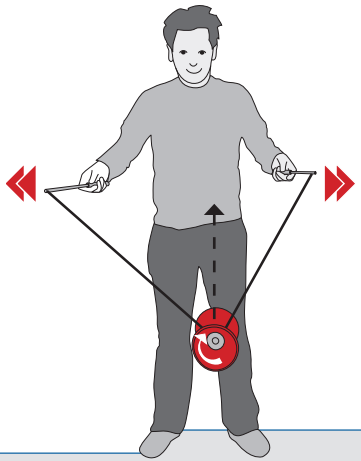
Aus der Grundposition führst du den rechten Handstab mit einer schnellen Bewegung gegen den Uhrzeigersinn hinten um das Diabolo. Jetzt beschleunigst du das Diabolo wie oben beschrieben mit der rechten Hand. Dreht das Diabolo schnell genug, bewegst du den rechten Handstab hinten im Uhrzeigersinn um das Diabolo herum. Du kannst diese Methode übrigens auch gleich beim Start verwenden. Du musst nur die Schnur einmal um die Achse legen und los geht's!

Diabolo Korrigieren

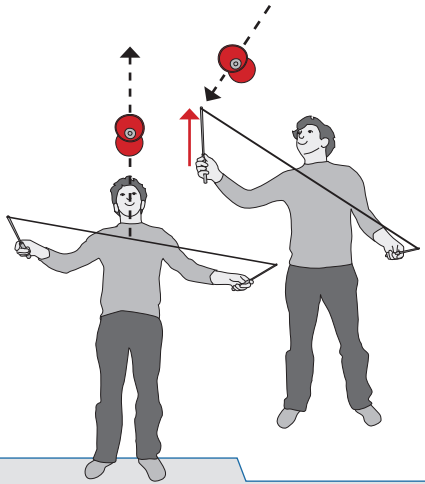


Kippt das Diabolo nach vorne (**Abb. links**), korrigierst du, indem du den rechten Handstab nach hinten und den linken Handstab nach vorne bewegst.

Kippt das Diabolo nach hinten (**Abb. rechts**), bewegst du den rechten Handstab nach vorne, den linken Handstab nach hinten. Dreht sich das Diabolo seitlich von dir weg, drehst du dich vorerst einfach entsprechend mit. Die Diaboloachse soll immer auf dich zeigen. Andere Methoden findest du in der einschlägigen Fachliteratur oder im Internet.



Diabolo Hochwerfen und Fangen



Hochwerfen und Fangen

Wenn das Diabolo in der Schnur hängt und sich dreht, ziehst du die beiden Handstäbe ruckartig auseinander, sodass die Schnur gespannt wird. Das Diabolo fliegt dann steil nach oben.

Zum Fangen spannst du die Schnur, zielst mit dem rechten Handstab nach oben auf das Diabolo und fängst es in der gespannten Schnur am rechten Handstab.

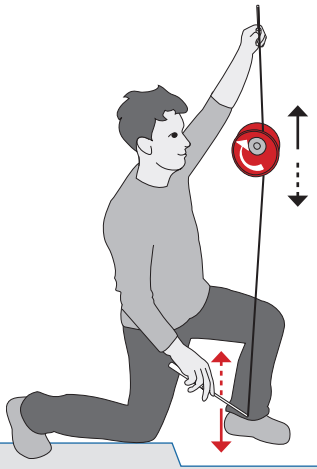
Hochwerfen und wieder fangen ist ein Basistrick, den du beherrschen solltest.

Diabolo Aufzug

Der Aufzug ist ein Trick mit Wow-Effekt, für den du die Achse mit der Schnur umschlingst.

Beschleunige das Diabolo stark. Drehe dich dann um eine viertel Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Du siehst jetzt die Achse des Diabolos. Strecke den linken Handstab nach oben. Bewege dann den rechten Handstab um die Achse nach vorne unten und ziehe den Stab vorsichtig nach unten.

Diabolo Aufzug



Das Diabolo „fährt" jetzt in der Schnur nach oben! Lässt du mit der Spannung etwas nach, bleibt das Diabolo in der Schnur stehen oder es rutscht nach unten. Spannst du die Schnur wieder etwas, fährt es erneut nach oben. Wenn das Diabolo fast oben am linken Handstab angekommen ist, bewegst du den linken Handstab von dir weg nach vorne, zurück in die Grundhaltung. Das Diabolo ist dann wieder frei. Mehr Tricks findest du in der einschlägigen Fachliteratur oder im Internet. Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg!

Devilstick

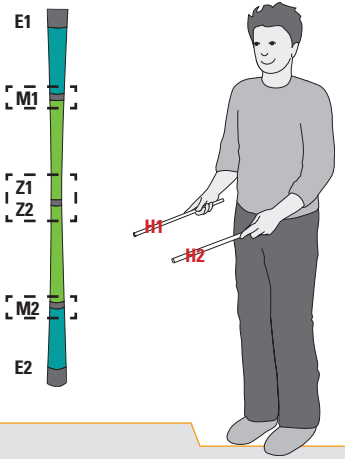
Eine kurze Einführung zu deinem neuen Requisit

Dein Devilstick-Set besteht aus einem Devilstick und zwei silikonummantelten Handstäben. Der Devilstick ist im Zentrum dünner als an den Enden. Diese haben eine größere Masse, wodurch der Devilstick ruhiger zwischen den Handstäben pendeln kann. Die Silikonummantelung verleiht den Handstäben eine sehr gute Griffigkeit am Devilstick und ermöglicht eine bessere Kontrolle beim Spiel.

Kontaktpunkte

Am Devilstick befinden sich auf jeder Seite zwei Kontaktpunkte, an welchen du den Devilstick (bei den Basistricks) mit den Handstäben idealerweise berühren solltest:

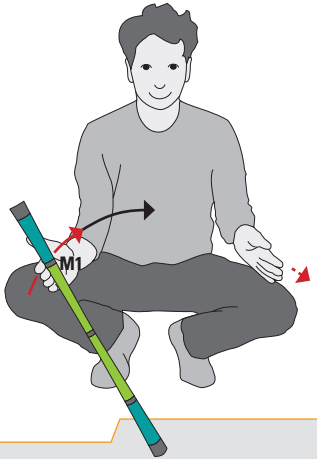
- ungefähr in der Mitte (**M1** und **M2**) zwischen dem Zentrum und den Enden (**E1** und **E2**) und
- im Bereich von 1 bis 2 cm neben dem Mittelpunkt (**Z1** und **Z2**).



An den Handstäben liegen die Kontaktpunkte (**H1** und **H2**) 1 bis 3 cm von den Stabenden entfernt.

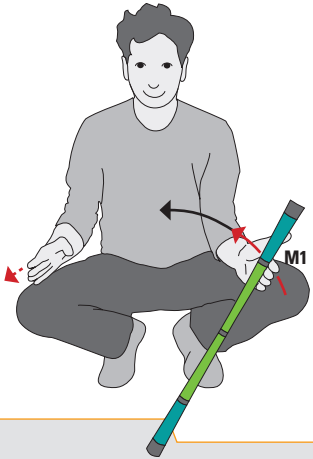
Bei der Grundtechnik wird das obere Ende des Devilsticks mit den Handstäben an Kontaktpunkt **M1** von einer Seite zur anderen geworfen.

Schritt 1 ohne Handstäbe



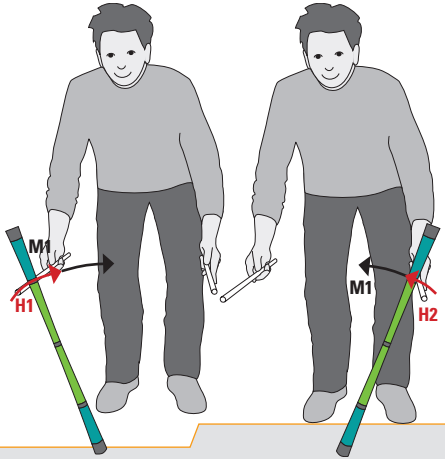
Gehe in die Hocke und stelle den Devilstick vor dir in die Mitte auf den Boden. Die Unterarme sind waagrecht, parallel zueinander und etwa schulterbreit auseinander. **M1** des Devilsticks legst du an die ausgestreckte rechte Hand. Wirf das obere Ende des Devilstick zur linken Seite. Bevor der Devilstick waagrecht liegt, federst du ihn im oberen Teil mit der ausgestreckten linken Hand an **M1** ab, indem du die Hand leicht nach außen bewegst.

Schritt 1 ohne Handstäbe



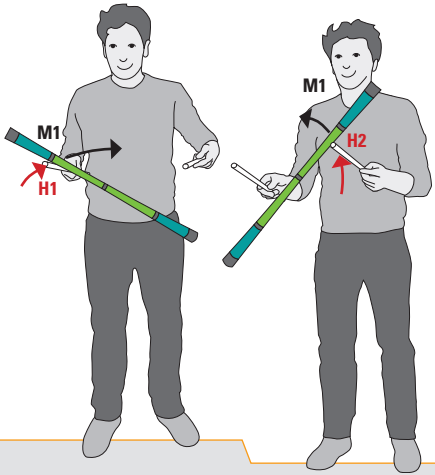
Wichtig: den Devilstick nicht fangen!
Wirf den Devilstick dann mit der linken Hand nach innen wieder zurück zur rechten Hand. Dort federst du ihn mit der ausgestreckten rechten Hand an **M1** ab. Diesen Bewegungsablauf wiederholst du dann fortlaufend. Nach kurzer Zeit hebt der Devilstick dann vom Boden ab und schwebt zwischen deinen Händen hin und her. Klappt es? Dann ist es Zeit für den nächsten Schritt.

Schritt 2 mit Handstäben



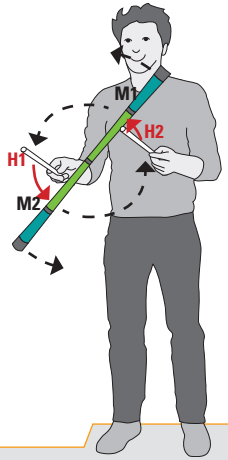
Halte die Handstäbe waagrecht und parallel zueinander. Der Devilstick liegt mit **M1** an **H1**. Wirf das obere Ende des Devilsticks auf die linke Seite. Dort federst du ihn wie oben beschrieben mit dem linken Handstab an **M1** ab. Wirf den Devilstick dann wieder zurück auf die rechte Seite. Dort federst du ihn mit dem rechten Handstab ab. Und zurück zur linken Seite. Wenn der Devilstick vom Boden abhebt, richtest du deinen Oberkörper langsam auf und setzt den Bewegungsablauf fort.

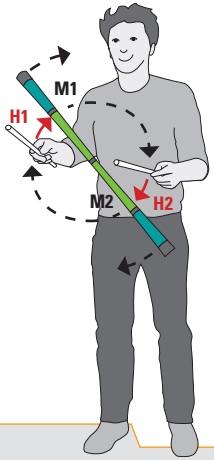
Schritt 2 mit Handstäben



Bevor der Devilstick waagrecht in der Luft liegt, wird er mit dem Handstab an **M1** abgefedert und dann wieder zur anderen Seite zurückgeworfen. Durch dieses Hin und Her scheint der Devilstick wie von Geisterhand zwischen den Handstäben zu schweben. **Wichtig:** Der Devilstick wird nicht geschlagen, sondern zuerst abgefedert und dann mit einer Bewegung nach innen bei gleichzeitigem leichtem Zug nach oben mit dem Handstab zur anderen Seite geworfen.

Devilstick Doppelschlag





Doppelschlag

Den Doppelschlag übst du zunächst am Boden. Lege den Devilstick mit **M1** an **H1**, **H2** berührt **M2**. Wirf den Devilstick mit **H1** oben nach links und gleichzeitig mit **H2** unten nach rechts. Bewege dann **H2** links schnell nach oben auf Höhe von **M1** und **H1** rechts schnell nach unten auf Höhe von **M2**. Wenn die Handstäbe in der gegenläufigen Auf- bzw. Abwärtsbewegung die Kontaktpunkte des Devilsticks gleichzeitig berühren, wird der Devilstick in die andere Richtung zurückgeschlagen.

Bewege jetzt **H1** schnell nach oben und **H2** schnell nach unten, um den Devilstick wieder in die andere Richtung zu schlagen.

Hast du den Devilstick gut unter Kontrolle? Dann kannst du dich an weiteren Tricks versuchen, wie einer halben oder ganzen Umdrehung des Devilsticks, dem Doppelschlag, dem Propeller mit einer Hand oder der Kreissäge.
Anleitungen hierfür findest du in der einschlägigen Fachliteratur oder im Internet.

Zu guter Letzt

Das war ein toller Einstieg, aber längst noch nicht alles.
Denn das Wunderbare an der Jonglage sind die unendlich vielen Möglichkeiten und Variationen.
Ob bei der Art der Requisiten oder bei der Anzahl der Gegenstände: 3, 4, 5, …10 …

Alles ist möglich. Auch bei Mustern, Wurfabfolgen und Bewegungen: Was mit links geht, geht auch mit rechts. Was vor dem Körper geht, ist auch hinter dem Rücken möglich. Ob Hände, Füße, Hals, Nase, Ohren oder Kopf – alle Körperteile können eingesetzt werden.

Mit dem Erlernen der Jonglage öffnet sich dir ein fantastischer, schier unendlicher Kosmos an Bewegungskreativität!

Geeignetes Material von herausragender Qualität findest du natürlich wieder bei Henrys.
Innovative Requisiten aus hochwertigen, langlebigen Materialien, frei von Schadstoffen und recyclingfähig. Und: alles made in Germany!

Henrys Jonglierequipment – die erste Wahl von Profis und Freizeitjongleuren, die auf Qualität, Langlebigkeit und Service vertrauen.

40-seitige Anleitung für Teller, Bälle, Diabolo und Devilstick mit zahlreichen Tricks und Abbildungen in Deutsch.

HENRYS

www.henrys-online.de

Henrys GmbH
Produktion und Großhandel
In den Kuhwiesen 10
D-76149 Karlsruhe, Germany