

Luca Pferdmenes | Joscha F. Westerkamp

JONGLIEREN

WIE EIN PROFI

Mit
begleitenden
Videos



Tricks, Tipps und
exklusive Einblicke
in die Szene

MEYER
& MEYER
VERLAG

Allgemeine Hinweise:

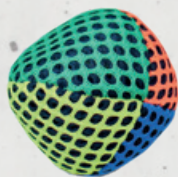
Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Websites Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Luca Pferdmenes | Joscha F. Westerkamp

JONGLIEREN

WIE EIN PROFI



Mit
begleitenden
Videos

Tricks, Tipps und
exklusive Einblicke
in die Szene



Meyer & Meyer Verlag

Jonglieren wie ein Profi

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2022 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 9783840314780

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Heyy!	12
Jonglieren lernen mit drei Bällen	14
Ein Ball.....	14
Zwei Bälle.....	15
Drei Bälle.....	15
Kick-up.....	17
Partnerübungen	18
Typische Fehler	19
Tricks mit drei Bällen	21
Unter dem Bein	21
Außenwürfe	22
Halfshower.....	23
Tennis.....	23
Rückwärtskaskade.....	23
Zwei Bälle in einer Hand.....	24
Jo-Jo	26
1-up 2-up.....	26
Springbrunnen.....	27
Das W/423	28
441	29
Krallen	30
Overheads	31
Jonglieren im Liegen.....	32
Backcrosses	33
Dots.....	34
Dots-Kaskade	35
Head Rolls.....	35
Pirouetten.....	36
Mills Mess.....	38
Windmill	40
Shower.....	40
Box.....	42

Penguins	43
Backcatches	43
BBB	44
Ass Catch	45
Neck Catch	45
Coole Starts	46
Interview: Josh Horton	48

Vier Bälle und Tricks..... 52

Vier Bälle (Grundmuster).....	52
Variationen	54
Wimpy.....	55
53	55
Halfshower.....	56
534.....	56
633	57
7531	58
Shower.....	59
Into-Shower.....	60
Hi-Lo-Shower	61
Sprung Cascade	62
Box.....	62
Spagat	63
Mills Mess.....	63
Shoulder Throws.....	64
Interview: Benjamin Pfund (Staatliche Artistenschule Berlin)	65

Fünf und mehr Bälle 70

Fünf Bälle jonglieren	70
Vorübung mit drei Bällen.....	71
Vorübung mit vier Bällen	71
Kaskade	72
Von drei in fünf Bälle	73
Multiplex.....	73
Gattoplex.....	74
1-up 4-up.....	74
Halfshower.....	75
645	76

744	77
(6x,4)*	78
Pirouetten	78
Backcrosses	80
Shower	81
Sechs Bälle jonglieren	82
Sieben und acht Bälle jonglieren	82
Numbers	84
Erhöhung vieler weiterer Muster	85
Interview: Alex Barron	86

Ringe 90

Wie jongliere ich Ringe?	90
Drehen auf Ring	91
Pancakes	92
Flat Fronts	92
Pull Down	93
Balance auf dem Kopf	94
Vier und fünf Ringe	95
Interview: Delaney Bayles	96

Keulen..... 100

Wie jongliere ich Keulen?	100
Grips	102
Kick-up	103
Mehrfachdrehung	104
Fehlerkorrektur	104
Flats	105
Flat Fronts	106
Helis	107
423-Variationen	107
522	109
1-up 2-up	109
Halbe Drehungen mit Flips	110
Slapbacks	110
Smashtech	111
Backcrosses	112
Overheads	113

Lazies	114
Shoulder Rolls	114
Scissor-Catch	115
Keulenbalance.....	116
Interview: Felix Sürbe.....	118
Vier Keulen	120
Fünf Keulen	121
Sechs Keulen	122
Sieben Keulen.....	123
Fackeljonglage.....	124
Interview: Eivind Dragsjø	125
Siteswaps	131
Die Basics	131
Siteswaps checken.....	133
Sonderformen	134
Überprüfung.....	135
Interview: Max Kuschmierz.....	136
Passen.....	139
4-Count.....	139
2-Count, 3-Count, 1-Count.....	141
Mustervariationen	142
Trickwürfe	142
Sieben Objekte	143
Noch mehr Objekte passen	144
Popcorn	145
Feeden	146
Formationen	147
Interview: Manuel Mitasch (Jonglissimo)	148
Andere Requisiten.....	152
Teller.....	152
Teller: Andrehen	152
Teller: Hochwerfen.....	153
Teller: Weitere Tricks.....	153
Diabolo	154
Diabolo: Antreiben.....	154
Diabolo: Hochwerfen	156

Diabolo: Aufzug	156
Diabolo: Sonnen.....	157
Diabolo: Stick Grind	158
Diabolo: Um das Bein	159
Interview: Guillaume Karpowicz	160
Devilstick	164
Devilstick: Pancake-Flips.....	164
Devilstick: Tic-Tac	165
Devilstick: Würfe	166
Devilstick: Propeller.....	166
Rola-Bola	168
Interview: Henry Pekarsky (Henrys).....	169

Training und Jonglierspiele 173

Trainingsablauf.....	173
Trainingspläne	174
Motivationshilfen.....	175
Neues lernen oder Altes sichern?	177
Allgemeine Jongliertipps.....	178
Endurances	179
Farbenpassen	179
Joggling	180
Combat	180
Interview: Luke Burrage	182
Volleyclub	186
Laufspiel mit Schachuhr	188
Jonglierschach	188
Interview: Jan Daumin	189
Weltrekorde brechen.....	191

Show 195

Street Juggling.....	195
Passende Musik.....	198
Tricks zusammenstellen	199
Was ist schwierig und was sieht beeindruckend aus?	200
Wie viele Fehler sind erlaubt?.....	201
Mit Drops umgehen.....	202
Zugabe	203

Leuchtjonglage.....	204
Eigene Tricks kreieren.....	205
Jonglage in Cool.....	205
Marketing.....	206
Deine Website.....	207
Gagen.....	208
Interview: Zak McAllister.....	209

Ein Blick in die Szene213

Jongliertreffs.....	213
Conventions.....	214
Verbände: IJA & WJF.....	215
Meisterschaften.....	215
Interview: Thomas Dietz.....	217
Top 40 Jugglers.....	220
Social Media.....	221
Interview: Erin Stephens.....	222
Wichtige Websites.....	227
Interview: David Cain.....	228
Berufsmöglichkeiten.....	233

Anhang 234

Danksagung.....	234
Erwähnte Studien.....	234
Über die Autoren.....	235
Bildnachweis.....	235

HEYY!

Mega, dass du Jonglieren lernen willst! Du hast mit unserem Buch genau die richtige Wahl getroffen. Hier lernst du nicht nur, wie du jonglierst, sondern auch, wie cool es in der Jonglierszene abgeht. Dafür haben wir ganz viele berühmte Personen aus der Szene interviewt, die mit uns über verschiedene Themen dieses Buchs sprechen. Zum Schluss gibt es auch noch ein ganzes Kapitel nur über die Szene und mit unseren persönlichen Einblicken und Erfahrungen.

Der Verlag hat uns für dieses Buch genau eine Bedingung gestellt: Es soll modern sein. Da haben wir gedacht: Das kriegen wir hin! Deshalb findest du an jedem Trick einen QR-Code, der zu einem Video vom jeweiligen Trick führt. Außerdem wollen wir das Buch möglichst interaktiv gestalten – deshalb gibt es uns auch auf Instagram. Wir heißen da [@jonglieren_wie_ein_profi](#), folge uns gerne.

Immer, wenn du ein Video von deinen Trainingserfolgen machst, kannst du das auf Instagram posten, unseren Account markieren und den Hashtag [#jonglierenwieeinprofi](#) nutzen. Wenn wir glauben, dass dein Video auch für die anderen Leser*innen interessant ist, reposten wir es. An ein paar Stellen in diesem Buch rufen wir sogar explizit dazu auf.

Du kannst auch Videos von dir teilen, wenn du einen Fehler machst und nicht weißt, wie du weiterkommst. Dann können andere dir helfen und die Nächsten aus deinen Fehlern lernen. So wollen wir eine Community an neuen Jongleur*innen schaffen – denn die Gemeinschaft ist eine der besten Sachen am Jonglieren.

Du hast es vielleicht schon gemerkt: Wir gendern mit Sternchen. Weil es ein modernes Buch ist – und Jonglieren definitiv für alle Geschlechter da ist. Nur in den Interviews gendern wir nicht. Das hat zwei Gründe: Zum einen hat keiner der deutschen Interviewpartner gegendert. Das konnten (und wollten) wir nicht ändern. Nur in den Fragen zu gendern, hätte es dann aber auch nicht gerade besser gemacht.

Der noch größere Grund aber: Die meisten Interviews waren auf Englisch – und wir wollten ihnen bei der Übersetzung nicht einfach das Gendern in den Mund legen. Wir hoffen, dass du das verstehst. Fühle dich in den Interviews bitte trotzdem durch die männliche Form angesprochen, welches Geschlecht du auch bist.

Wir haben uns viele Gedanken darüber gemacht, in welcher Reihenfolge wir die Tricks in diesem Buch vorstellen. Sie bauen nun aus unserer Sicht logisch aufeinander auf und haben einen steigenden Schwierigkeitsgrad. Du kannst die Tricks natürlich in einer anderen Reihenfolge üben – aber wenn du sie auch kreuz und quer liest, kann es sein, dass du nicht alle Begriffe verstehst.

Und nun: Weil Erfolg beim Jonglieren vor allem durch Zeit kommt, und wir dir nicht weiter die Zeit stehlen wollen, wünschen wir dir jetzt alles Gute, viel Spaß und Erfolg –
deine Jonglierautoren

Luca und Joscha

JONGLIEREN LERNEN MIT DREI BÄLLEN

Ein Ball



Drei Bälle lernst du zuerst mit einem Ball. Schnappe ihn dir und wirf ihn einfach mal rum, es spielt keine Rolle, wie. Zur anderen Hand oder zur gleichen Hand, hinter dem Rücken oder unter dem Bein. Probiere Verschiedenes aus, bis du ein Gefühl für den Ball entwickelt hast. Dann lernst du den wichtigsten Wurf beim Jonglieren.

Der geht so: Wirf den Ball von einer Hand in die andere. Der höchste Punkt des Wurfs ist etwa auf Höhe deiner Stirn. Die Bahn des Balls hat die Form einer liegenden Acht. Das bedeutet: Wirf den Ball normal zur anderen Hand, fange ihn und trage ihn ein Stück nach. Von dort wirfst du ihn zur anderen Hand, trägst ihn ein

Stück nach innen und so weiter. All das in einer flüssigen Bewegung. Trage den Ball niemals nach außen – wenn kein Platz ist, ihn ein Stück nach innen zu tragen, wirf ihn weiter nach außen.

Achte dabei auf die richtige Körperhaltung. Stelle dich entspannt hin, die Beine stehen schulterbreit nebeneinander (nicht einen Fuß nach vorne stellen). Lasse Schultern und Oberarme hängen, die Unterarme sind etwa parallel zum Boden.



Wenn du das kannst, wird's Zeit für zwei Bälle.

Zwei Bälle

Nimm in beide Hände je einen Ball. Das Grundprinzip ist jetzt Folgendes: Die starke Hand wirft den Ball genau wie eben in die andere Hand. Hat der Ball seinen höchsten Punkt erreicht, wirfst du aus der schwachen Hand den Ball in die starke Hand. Lasse lieber mehr als weniger Zeit zwischen den Würfen – wirf auf keinen Fall gleichzeitig. Und wirf mit beiden Händen genau gleich hoch. Das ist wirklich wichtig. Viele werfen den zweiten Ball niedriger.

Bei den ersten Versuchen werfen die meisten sogar nur den ersten Ball und übergeben den zweiten. Das ist zwar auch ein cooler Trick – der sogenannte *Show* –, wird mit drei Bällen aber ziemlich schwierig und ist schlicht nicht das Muster, auf das wir hinauswollen.

Wenn die Bälle sich treffen, achte (mehr) auf die liegende Acht, die du mit einem Ball geübt hast.

Klappt's? Dann fange mit der schwachen Hand an. Wenn auch das klappt, beginne immer abwechselnd mit der schwachen und der starken Hand. Wenn du das flüssig kannst, ist Zeit für den dritten Ball (yeah!).

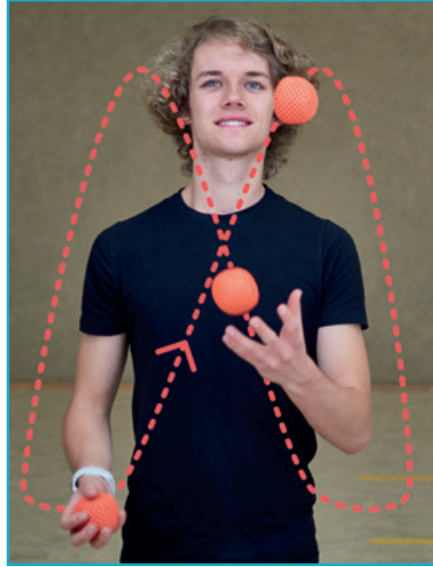


Drei Bälle

Nimm zwei Bälle in die starke Hand und einen in die schwache. Die starke Hand ist bei den meisten Menschen die rechte Hand. Das muss beim Jonglieren aber nicht sein: Joscha beispielsweise hat immer lieber mehr Bälle in der linken Hand – obwohl er Rechtshänder ist.

Das Grundmuster der Jonglage mit drei Bällen heißt *Kaskade*. Die funktioniert so: Du beginnst mit der Hand, in der zwei Bälle sind. Dann machst du genau das, was du eben mit zwei Bällen geübt hast: Wurf aus der starken Hand – wenn der Ball seinen höchsten Punkt erreicht hat, Wurf aus der schwachen Hand.

Dann kommt das Neue: Wenn der zweite Ball seinen höchsten Punkt erreicht hat, wirfst du den dritten. Alle Würfe sind gleich hoch. Der dritte Ball fliegt im optimalen Fall in exakt derselben Wurfbahn wie der erste Ball.



Wenn du alle Bälle einmal geworfen und gefangen hast, nennen wir das *Flash*. Glückwunsch! Die nächsten Würfe kannst du jetzt Stück für Stück nach dem gleichen Prinzip anbauen. Sobald der dritte Ball seinen höchsten Punkt erreicht hat, wirfst du den vierten (in der gleichen Wurfbahn wie den zweiten). Wenn der vierte an seinem höchsten Punkt war: Wirf den fünften. Und das immer so weiter.

FUN FACT

Der Weltrekord für drei Bälle liegt bei 12 Stunden und fünf Minuten. David Slick hat ihn am 12.7.2009 mit Tennisbällen in einer öffentlichen Bibliothek gebrochen. Aufgehört hat er nur, weil die Bibliothek schloss und Journalisten ihn noch für die Abendnachrichten interviewen wollten.

Über die gesamte Zeit hat er weder getrunken noch gegessen, und um nicht auf Toilette zu müssen, trug er einen Katheter. Das war bereits Davids zweiter Rekordversuch – beim ersten (auch über 10 Stunden) ist die Videokamera ausgefallen.

Das ist alles – das ist Jonglieren! Wenn du jeden Ball zweimal geworfen und gefangen hast, nennen wir das *Qualify*. Klappt das in den meisten Versuchen? Dann kannst du offiziell drei Bälle jonglieren!

Wenn das noch nicht klappt, zeigen wir dir auf Seite 18 zwei sehr hilfreiche Übungen, wie du drei Bälle zusammen mit einer anderen Person üben kannst. Falls du alleine bist, kannst

du zur Übung erst mal alle drei Bälle werfen und dann auf den Boden fallen lassen. Daran siehst du auch, wie gleichmäßig du wirfst.

Häufig werden wir gefragt: Wie lange dauert es, bis ich die 3-Ball-Kaskade kann? Das lässt sich natürlich nicht für jeden gleich beantworten. Wenn du täglich 20-30 Minuten übst, solltest du nach einer Woche aber ein paar Würfe hinbekommen.



Kick-up



Es ist uns ja auch bewusst: Beim Üben fällt ganz schön viel auf den Boden. Profis haben dafür sogar ein Fachwort: *Drops*. Oder als Verb: „droppen“. Wir werden es in diesem Buch noch mehrfach verwenden.

Das ständige Aufheben und Bücken kann ziemlich anstrengend sein. Aber, keine Sorge: Es gibt einen Trick, wie du ganz entspannt gedropte Bälle aufheben kannst, ohne dich bücken zu müssen. Das ist der sogenannte *Kick-up*.

Rolle den Ball vom Boden auf deinen starken Fuß. Spreize deine Zehen an, damit er nicht herunterfällt. Ziehe deinen Fuß jetzt ruckartig nach oben – nicht nach vorne, sondern so, als würdest du deinen äußeren Knöchel mit einem Seil nach oben ziehen. Dann fliegt der Ball hoch und du kannst ihn entspannt fangen. Das braucht ein bisschen Übung, ist es aber definitiv wert. Der *Kick-up* funktioniert in der Regel auch mit Schuhen.



Partnerübungen

Jonglieren geht problemlos allein – macht zu zweit aber noch mehr Spaß. Auf dem Weg zur 3-Ball-Kaskade gibt es zwei hervorragende Übungen.

Die **erste Übung**: Kaskade zu zweit. Dafür stellt ihr euch Schulter an Schulter nebeneinander, die inneren Arme verschränkt ihr hinter euren Rücken und lasst sie da. Ihr braucht jetzt nur euren jeweils äußeren Arm. Die linke Person nutzt nur die linke Hand, die rechte Person nur die rechte. So jongliert ihr zu zweit eine 3-Ball-Kaskade – als wärt ihr eine einzige Person.

Ihr könnt bei dieser Übung leicht höher werfen als sonst, aber übertreibt es nicht. Und tauscht zu Übungszwecken nach einer Weile die Seiten.



Die **zweite Übung** ist noch grundlegender als die erste und daher nur sinnvoll, wenn die drei Bälle noch gar nicht klappen.

Knie dich vor die zweite Person. Die streckt ihre Arme nun so nach vorne aus, dass sie genau über deinen Händen sind. Ihre Handflächen zeigen nach unten. Wirf die drei Bälle jetzt nacheinander wie in der normalen Kaskade hoch – genau in die gegenüberliegenden Handflächen der anderen Person. Sie fängt die Bälle. Nach einer kurzen Pause lässt die obere Person die Bälle wieder los.

Über diese Übung trainierst du Werfen und Fangen getrennt voneinander. Außerdem bekommst du mehr Kontrolle über deine Würfe, wenn die obere Person ihre Hände nicht bewegen, sondern nur schließen und öffnen darf.



Typische Fehler

Der wohl häufigste Fehler, den wir bei Workshops und Kursen sehen: **Stress**. Lasse dir genügend Zeit zwischen den Würfen. Viele werfen die ersten drei Bälle so schnell hintereinander weg, dass es völlig unmöglich wird, mit dem vierten Ball wieder in ein flüssiges Muster zu kommen. Warte dann länger, bevor du wirfst!

Die Zeit, die man ein Objekt in der Hand hält, heißt *Dwell Time*. Ganz allgemein gilt: Herrscht irgendwo Stress beim Jonglieren, erhöhe die *Dwell Time*. Das macht es fast immer einfacher. Sollte deine *Dwell Time* tatsächlich mal zu hoch sein – was fast nie vorkommt –, wirst du das sofort merken. Denn wirklich zu spät ist es erst dann, wenn der erste Ball in die Hand fliegt und der zweite Ball noch drin liegt.

Häufig bedingt ist Stress auch durch den unbewussten (und unnötigen) Versuch, die Bälle möglichst früh zu fangen. Dafür greifen die Hände den Ball viel früher und höher, als es nötig wäre. Erinnerung: dich da auch an die richtige Körperhaltung: Die Oberarme hängen entspannt herunter, die Unterarme sind etwa parallel zum Boden. So kannst du die Bälle gar nicht mehr so hoch fangen.

Wenn es nach alledem immer noch stressig ist, wirf ein bisschen höher – das bringt immer mehr Zeit rein. Auch hier noch einmal eine Erinnerung: Der höchste Punkt des Wurfs liegt in der Regel leicht über den Augen. Das ist natürlich abhängig von deiner Größe. Viel über den Kopf hinaus sollte der Standardwurf in der 3-Ball-Kaskade aber nie sein.

Was auch den allermeisten passiert: Die **Bälle fliegen nach vorne**. Sie zwingen dich dazu, ihnen hinterherzulaufen. Weil das nahezu jedem passiert, gibt es dagegen eine Menge Tipps. Lange haben wir diskutiert, welche davon wir empfehlen wollen – und uns schließlich (nur) auf zwei geeinigt.

Der **erste Tipp** ist der verbreitetste: Stelle dich vor eine Wand. So nah, dass deine Fingerspitzen sie fast berühren.



FUN
FACT

Jonglieren bewirkt strukturelle Veränderungen im Gehirn – auch bei Erwachsenen. Das belegen Studien der deutschen Forscher*innen Draganski et al. aus dem Jahr 2004. Die grauen Substanzen in den Gehirnen einer Testgruppe haben sich nach einigen Jonglage-trainingseinheiten signifikant vergrößert.

Wichtig: Wirf die Bälle nicht gegen die Wand, sondern versuche im Gegenteil eher, die wortwörtliche Wandebene einzuhalten. Jetzt kannst du sicherer im Jonglieren werden, ohne dass die Bälle nach vorne fliegen. Ist deine Grundjonglage sicherer, kannst du dich auch besser darauf konzentrieren, gerade nach oben zu werfen. Wenn du trotz sicherem Muster weiter nach vorne wirfst, versuche es mit dem nächsten Tipp.

Tipp 2: Wirf alle drei Bälle aus der Jonglage heraus einige Meter hinter dich. So einfach das klingt – wetten, dass du die Bälle bei den ersten Versuchen kaum nach hinten wirfst? Wenn du die Bälle einige Male ordentlich hinter dich geworfen hast, wirst du schon wesentlich mehr Kontrolle in den Händen über die Wurfriechung haben. Konzentriere dich jetzt beim Jonglieren noch einmal explizit darauf, gerade hoch zu werfen.

Oft ist es auch genau ein Wurf (zum Beispiel immer der dritte), der viel zu weit nach vorne ausreißt. Konzentriere dich dann von vornherein auf diesen Wurf, bis es besser wird.

Manchen passiert es auch, dass sich die **Bälle in der Luft treffen**. Achte dann mehr auf die liegende Acht. Vielleicht passt auch dein Timing nicht, dann verändere die Zeit zwischen den beiden Würfen. Oder nimm die Arme weiter auseinander.

Einige Fehler entstehen durch falsche Körperhaltung – zum Beispiel auch, wenn du dich immer leicht zur Seite drehst. Das liegt häufig daran, dass deine Füße nicht nebeneinander, sondern versetzt voreinander stehen.

Viele der weiteren Fehler sind zu spezifisch und zu sehr von dir abhängig, als dass wir sie hier erklären könnten. Falls du eine Person kennst, die jonglieren kann, frage sie doch mal um Rat. Wenn nicht: Filme dich, während du jonglierst. Im besten Fall erkennst du deinen Fehler dann selbst. Ansonsten lade dein Video auf Instagram hoch, nutze den Hashtag [#jonglierenwieeinprofi](#) und markiere [@jonglieren_wie_ein_profi](#). Dann können andere dir weiterhelfen.

Damit das klappt, wär es natürlich cool, wenn möglichst viele Leser*innen dieses Buchs auch selbst Tipps geben.

Der beste Tipp beim Lernen der Kaskade: Trainiere nicht zu lange die Kaskade. Übe stattdessen erste Tricks. Das ist spannender, sieht beeindruckender aus – und die Kaskade verbesserst du dabei ganz automatisch mit. Viele Fehler verschwinden mit der Zeit dann auch von alleine.

TRICKS MIT DREI BÄLLEN

Unter dem Bein



Einer der einfachsten Tricks ist, unter dem Bein zu werfen. Das haben wir schon mit einem Ball ganz am Anfang geübt – wiederhole das ruhig noch einmal kurz.

Hebe ein Bein angewinkelt hoch und werfe von außen mit dem Arm der gleichen Seite drunterher. Überraschend hilfreich: Stelle dir vor, du würdest dein Knie an einem Band nach oben ziehen.

Bei drei Bällen machst du jetzt genau das Gleiche. Jongliere die Kaskade, hebe dann ein Bein hoch und wirf einen Ball drunterdurch.

Nachdem du den Ball unter dem Bein durchgeworfen hast, musst du die Hand ziemlich schnell wieder unter dem Bein wegziehen, um den nächsten Ball zu fangen. Das braucht ein bisschen Übung. Wirf

den Ball davor *nicht* höher, auch wenn das manchmal geraten wird. Wenn überhaupt, kannst du die gesamte Kaskade leicht höher jonglieren, um mehr zu Zeit zu haben.

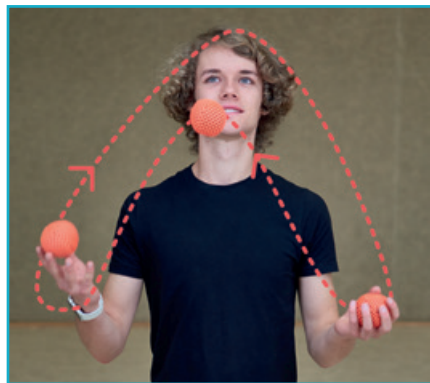
Wenn das mit der starken Hand klappt, wirf auch mit der schwachen Hand unter dem (jetzt anderen) Bein durch. Klappt auch? Dann wirf mal jeden fünften oder dritten Ball unter dem Bein durch. Am schwierigsten ist natürlich, jeden Ball unter dem Bein hindurchzuwerfen. Hebe dafür die Knie nur so hoch wie nötig, um Zeit zu sparen.

Warnung: Das ist ein ziemlicher Clownstrick. Wenn du Clown bist: perfekt. Wenn nicht: Cool geht anders.



Außenwürfe

Statt alle Bälle nach dem Fangen ein Stück nach innen zu tragen, kannst du sie auch von außen werfen. Das ist dann ein sogenannter *Außenwurf*. Du kannst den Ball sogar noch weiter nach außen tragen, wenn du ihn vorher relativ weit innen gefangen hast. Von außen wirfst du ihn so, dass er wie bei der normalen Kaskade an der anderen Hand ankommt. Der Ball fliegt also von außen nach außen.



Während bei der normalen Kaskade mit Innenwürfen die Handgelenke auch leicht nach innen zeigen, kann es helfen, sie hier mehr waagrecht zu stellen. Probiere das einfach einige Male aus und baue einzelne Außenwürfe in die Kaskade ein.

Wenn das klappt, wirf die Außenwürfe aus der anderen Hand.

Aus den Außenwürfen ergibt sich eine ganze Reihe an Tricks, die wir dir im Folgenden zeigen. Das Coole daran: Sie sind alle nicht viel schwieriger.



Halfshower

Beim *Halfshower* wirfst du mit einer Hand immer Außenwürfe und mit der anderen immer normal. Dadurch ergibt sich ein sehr schönes, aber einseitiges Muster. Die Außenwürfe fliegen hier über die Innenwürfe, damit sie sich nicht treffen. Das ist schon alles – und nach ähnlich einfachem Prinzip funktionieren auch die nächsten beiden Tricks.



Tennis

Beim *Tennis* wirfst du genau einen Ball immer als Außenwurf. Der fliegt jetzt hin und her über die anderen beiden Bälle – wie beim Tennis übers Netz. So kommt dieser Trick auch an seinen Namen. Viele mögen es, für diesen Trick einen Ball in einer anderen Farbe zu nehmen. Das sieht schön aus und du weißt immer, welcher dein Außenwurf ist.



Rückwärtskaskade

Für die sogenannte *Rückwärtskaskade* wirfst du jeden Ball als Außenwurf. Während zuvor die Außenwürfe leicht höher waren, sind sie das hier nicht mehr. Wirf stattdessen alle Bälle – ganz wie bei der normalen Kaskade – auf Stirnhöhe. Wirf außerdem nicht mehr von außen nach außen, sondern von außen nach innen. Trage die Bälle von dort ein Stück nach außen – eben genau umgekehrt wie bei der Kaskade.



**FUN
FACT**

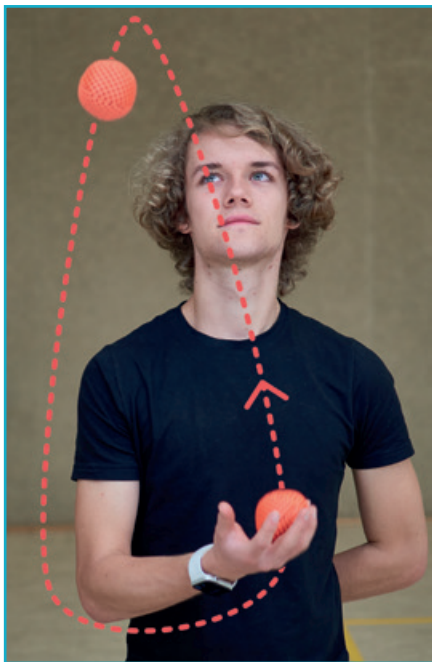
Die Rückwärtskaskade ist nicht nur theoretisch, sondern wirklich ganz exakt die Kaskade rückwärts. Filme doch einfach mal eins der Muster, spiele es rückwärts ab und überzeuge dich selbst.

Zwei Bälle in einer Hand

Jetzt kommen wir zu was richtig Coolem, mit dem du garantiert deine Freund*innen beeindrucken kannst. Oder deine Mama. Oder den Papa. Oder die Kinder. Hund, Katz, Maus. Wen auch immer. Du lernst jetzt auf jeden Fall jonglieren mit nur einer Hand! Zwar nur mit zwei Bällen, aber trotzdem.

Dafür gibt es drei verschiedene Möglichkeiten. „Innenkreise“, „Außenkreise“ und „Säulen“. Was viele intuitiv machen, aber keine Möglichkeit ist: die Bälle von vorne nach hinten kreisen.

Behalte immer die Wandebene bei. Zum einen, weil alles andere später wahnsinnig schwierig wird. Zum anderen, weil es für dein Publikum vor dir viel weniger beeindruckend ist.



Die **Innenkreise** sind die einfachste und üblichste Variante, zwei Bälle in einer Hand zu jonglieren. Winkle deine Handgelenke dafür leicht nach außen an. Wirf jetzt einen Ball etwas über Kopfhöhe leicht nach außen – und wenn er an seinem höchsten Punkt angekommen ist, den zweiten Ball in der gleichen Wurfbahn. Wenn du jetzt beide fängst, hast du den Flash geschafft.

Danach geht es so weiter: Fange den ersten Ball, trage ihn mit der Hand nach innen und wirf ihn, sobald der andere Ball seinen höchsten Punkt erreicht hat. Das geht jetzt immer so weiter.

Die Kreisbewegung – das Von-innen-nach-außen-Werfen und Von-außen-nach-innen-Tragen – nennen wir *Scoop*, weil du die Bälle immer wieder nach innen „schaufelst“.

Der Scoop sollte nicht zu klein sein. Achte darauf, den Ball weit genug nach außen zu werfen – überschreite aber nie die Körpermitte. Es hilft, das Handgelenk noch deutlicher anzuwinkeln.