

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:**

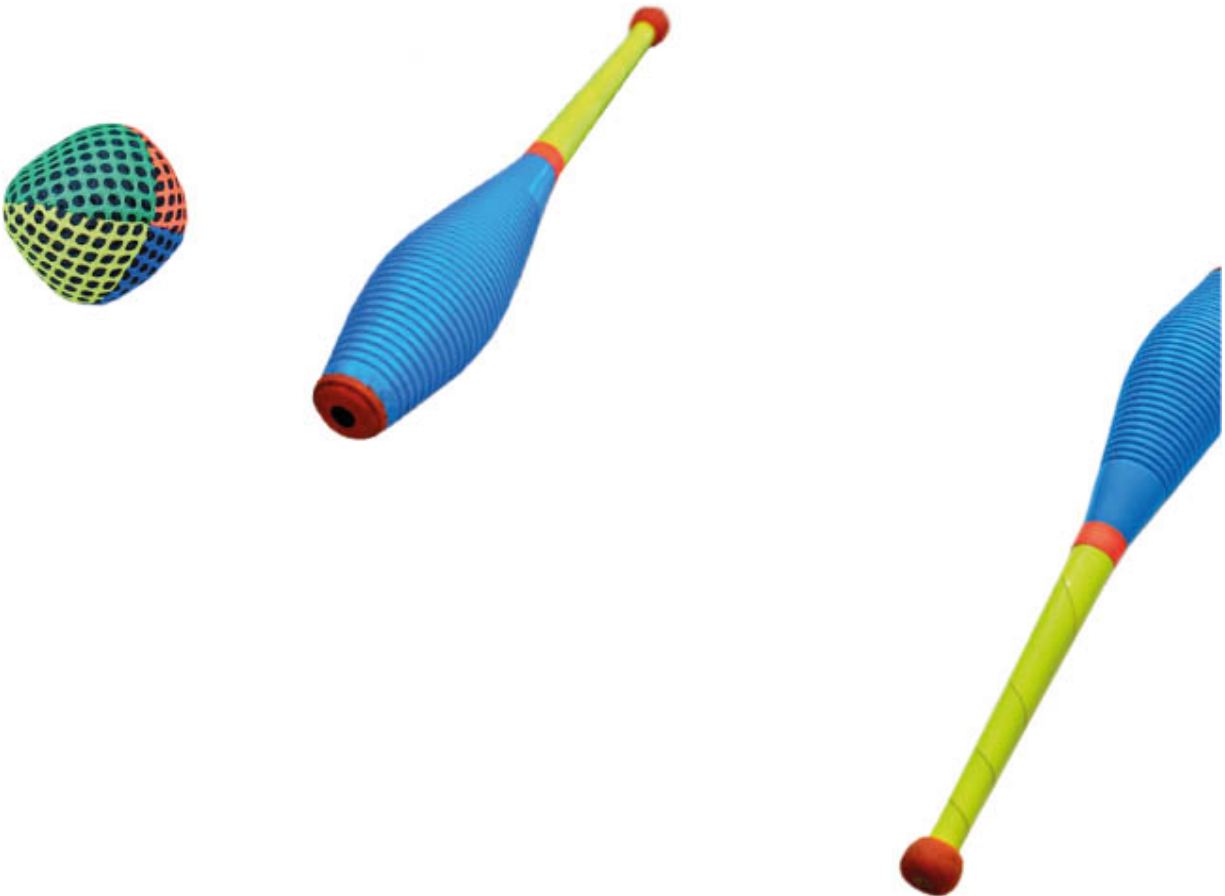
Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

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)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

eISBN 978-3-8403-3822-9

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

## Heyy!

### Jonglieren lernen mit drei Bällen

- Ein Ball
- Zwei Bälle
- Drei Bälle
- Kick-up
- Partnerübungen
- Typische Fehler

### Tricks mit drei Bällen

- Unter dem Bein
- Außenwürfe
- Halfshower
- Tennis
- Rückwärtskaskade
- Zwei Bälle in einer Hand
- Jo-Jo
- 1-up 2-up
- Springbrunnen
- Das W/423
- 441
- Krallen
- Overheads
- Jonglieren im Liegen

Backcrosses  
Dots  
Dots-Kaskade  
Head Rolls  
Pirouetten  
Mills Mess  
Windmill  
Shower  
Box  
Penguins  
Backcatches  
BBB  
Ass Catch  
Neck Catch  
Coole Starts  
Interview: Josh Horton

## **Vier Bälle und Tricks**

Vier Bälle (Grundmuster)  
Variationen  
Wimpy  
53  
Halfshower  
534  
633  
7531  
Shower  
Into-Shower  
Hi-Lo-Shower  
Sprung Cascade

Box  
Spagat  
Mills Mess  
Shoulder Throws  
Interview: Benjamin Pfund (Staatliche  
Artistenschule Berlin)

## **Fünf und mehr Bälle**

Fünf Bälle jonglieren  
Vorübung mit drei Bällen  
Vorübung mit vier Bällen  
Kaskade  
Von drei in fünf Bälle  
Multiplex  
Gattoplex  
1-up 4-up  
Halfshower  
645  
744  
(6x,4)\*  
Pirouetten  
Backcrosses  
Shower  
Sechs Bälle jonglieren  
Sieben und acht Bälle jonglieren  
Numbers  
Erhöhung vieler weiterer Muster  
Interview: Alex Barron

## **Ringe**

Wie jongliere ich Ringe?  
Drehen auf Ring  
Pancakes  
Flat Fronts  
Pull Down  
Balance auf dem Kopf  
Vier und fünf Ringe  
Interview: Delaney Bayles

## Keulen

Wie jongliere ich Keulen?  
Grips  
Kick-up  
Mehrfachdrehung  
Fehlerkorrektur  
Flats  
Flat Fronts  
Helis  
423-Variationen  
522  
1-up 2-up  
Halbe Drehungen mit Flips  
Slapbacks  
Smashtech  
Backcrosses  
Overheads  
Lazies  
Shoulder Rolls  
Scissor-Catch  
Keulenbalance

Interview: Felix Sürbe  
Vier Keulen  
Fünf Keulen  
Sechs Keulen  
Sieben Keulen  
Fackeljonglage  
Interview: Eivind Dragsjø

## **Siteswaps**

Die Basics  
Siteswaps checken  
Sonderformen  
Überprüfung  
Interview: Max Kuschmierz

## **Passen**

4-Count  
2-Count, 3-Count, 1-Count  
Mustervariationen  
Trickwürfe  
Sieben Objekte  
Noch mehr Objekte passen  
Popcorn  
Feeden  
Formationen  
Interview: Manuel Mitasch (Jonglissimo)

## **Andere Requisiten**

Teller  
Teller: Andrehen

Teller: Hochwerfen  
Teller: Weitere Tricks  
Diabolo  
Diabolo: Antreiben  
Diabolo: Hochwerfen  
Diabolo: Aufzug  
Diabolo: Sonnen  
Diabolo: Stick Grind  
Diabolo: Um das Bein  
Interview: Guillaume Karpowicz  
Devilstick  
Devilstick: Pancake-Flips  
Devilstick: Tic-Tac  
Devilstick: Würfe  
Devilstick: Propeller  
Rola-Bola  
Interview: Henry Pekarsky (Henrys)

## **Training und Jonglierspiele**

Trainingsablauf  
Trainingspläne  
Motivationshilfen  
Neues lernen oder Altes sichern?  
Allgemeine Jongliertipps  
Endurances  
Farbenpassen  
Joggling  
Combat  
Interview: Luke Burrage  
Volleyclub

Laufspiel mit Schachuhr  
Jonglierschach  
Interview: Jan Daumin  
Weltrekorde brechen

## **Show**

Street Juggling  
Passende Musik  
Tricks zusammenstellen  
Was ist schwierig und was sieht beeindruckend aus?  
Wie viele Fehler sind erlaubt?  
Mit Drops umgehen  
Zugabe  
Leuchtjonglage  
Eigene Tricks kreieren  
Jonglage in Cool  
Marketing  
Deine Website  
Gagen  
Interview: Zak McAllister

## **Ein Blick in die Szene**

Jongliertreffs  
Conventions  
Verbände: IJA & WJF  
Meisterschaften  
Interview: Thomas Dietz  
Top 40 Jugglers  
Social Media

Interview: Erin Stephens  
Wichtige Websites  
Interview: David Cain  
Berufsmöglichkeiten

## **Anhang**

Danksagung  
Erwähnte Studien  
Über die Autoren  
Bildnachweis

# HEYYY!

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](https://www.instagram.com/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](https://www.instagram.com/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.

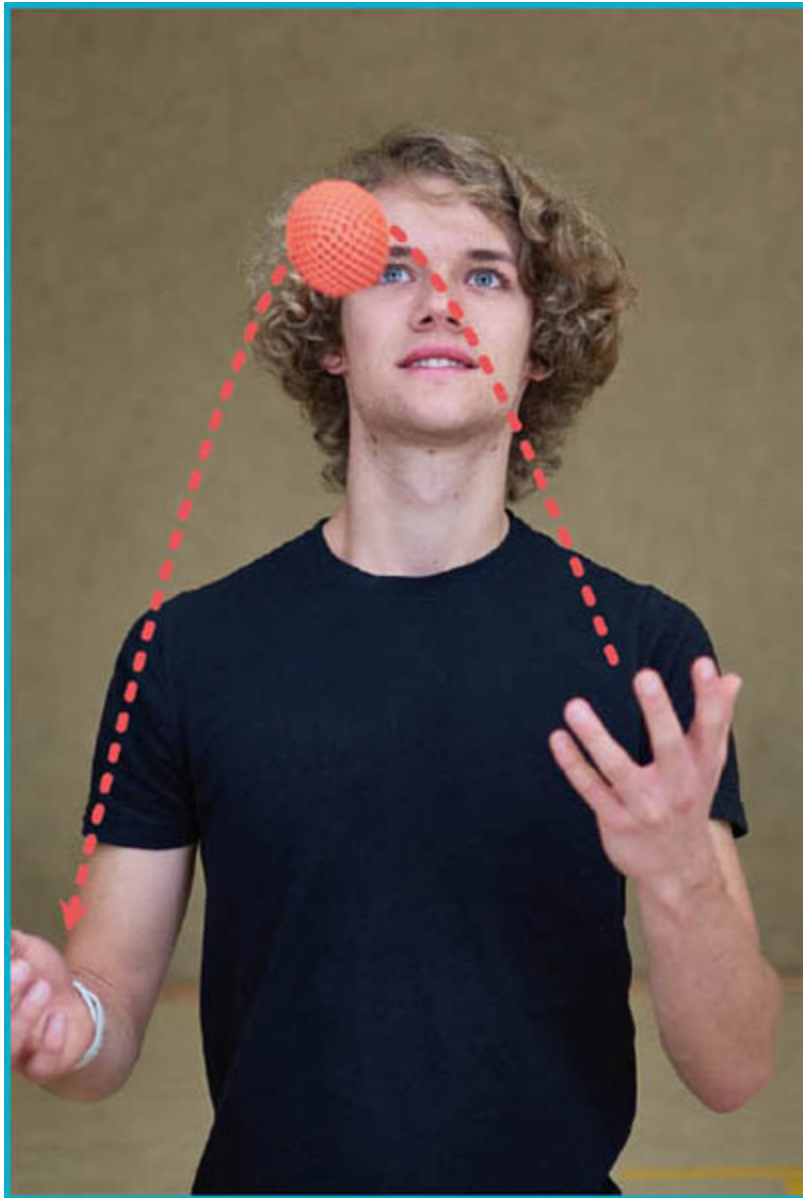
Und nun: Weil Erfolg beim Jonglieren vor allem durch Zeit kommt, und wir dir nicht weiter die Zeit stehlen wollen, wünschen wir dir jetzt alles Gute, viel Spaß und Erfolg –

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.



[https://download.m-m-sports.com/extras/Jonglieren\\_Profi/1.1.mp4](https://download.m-m-sports.com/extras/Jonglieren_Profi/1.1.mp4)

## 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 *Shower* –, wird mit drei Bällen aber ziemlich schwierig und ist schlicht nicht das Muster, auf das wir hinauswollen.

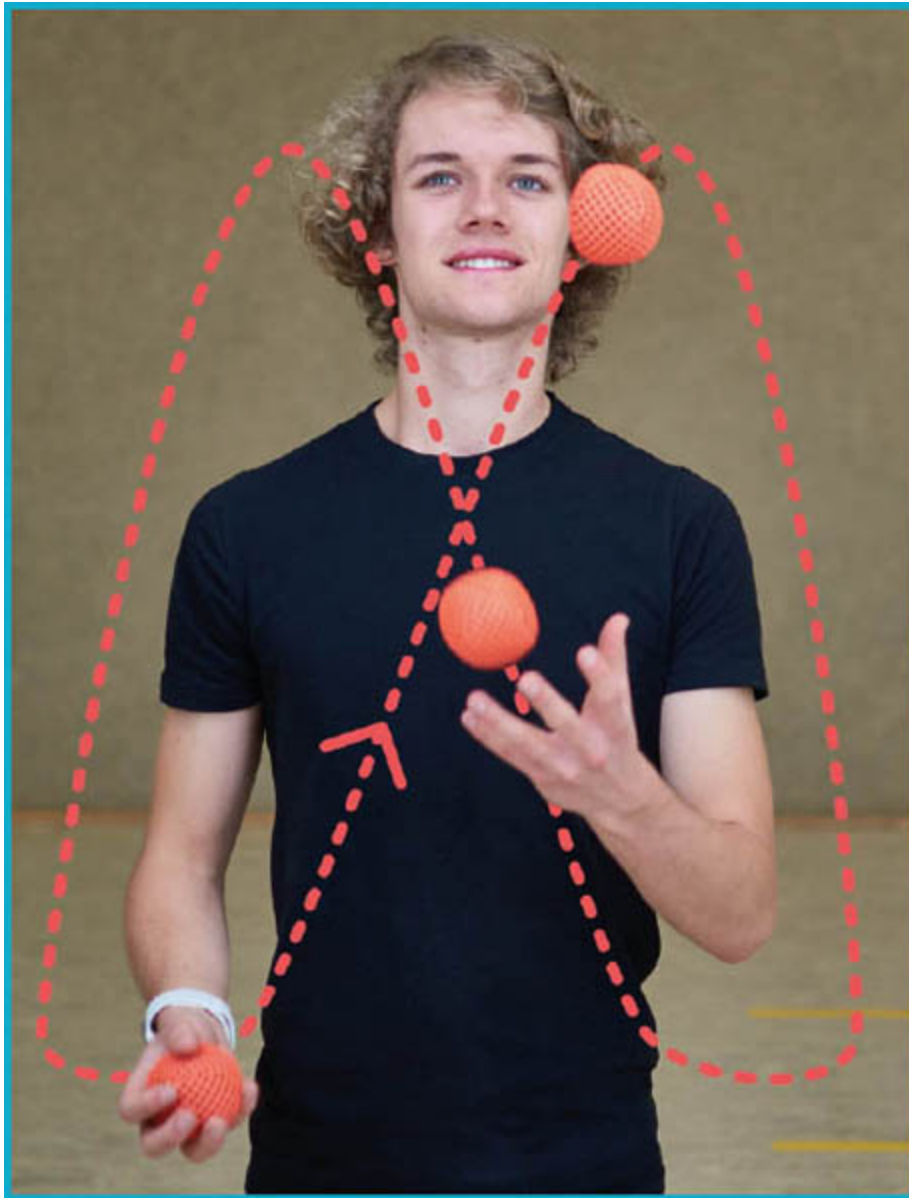
Wenn die Bälle sich treffen, achte (mehr) auf die liegende Acht, die du mit einem Ball geübt hast.

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!).



[https://download.m-m-sports.com/extras/Jonglieren\\_Profi/1.2.mp4](https://download.m-m-sports.com/extras/Jonglieren_Profi/1.2.mp4)

## 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.

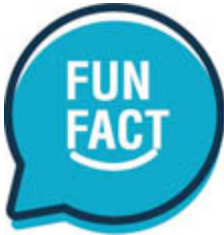
Wenn du alle Bälle einmal geworfen und gefangen hast, nennen wir das *Flash*. Glückwunsch! Die nächsten Würfe kannst du jetzt Stück für Stück nach dem gleichen Prinzip anbauen. Sobald der dritte Ball seinen höchsten Punkt erreicht hat, wirfst du den vierten (in der gleichen Wurfbahn wie den zweiten).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

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.



**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.**



[https://download.m-m-sports.com/extras/Jonglieren\\_Profi/1.3.mp4](https://download.m-m-sports.com/extras/Jonglieren_Profi/1.3.mp4)

## 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: „dropfen“. 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 gedroppte 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.



[https://download.m-m-sports.com/extras/Jonglieren\\_Profi/1.4.mp4](https://download.m-m-sports.com/extras/Jonglieren_Profi/1.4.mp4)

# 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.



[https://download.m-m-sports.com/extras/Jonglieren\\_Profi/1.5a.mp4](https://download.m-m-sports.com/extras/Jonglieren_Profi/1.5a.mp4)



[https://download.m-m-sports.com/extras/Jonglieren\\_Profi/1.5b.mp4](https://download.m-m-sports.com/extras/Jonglieren_Profi/1.5b.mp4)

## Typische Fehler

Der wohl häufigste Fehler, den wir bei Workshops und Kursen sehen: **Stress**. Lasse dir genügend Zeit zwischen den Würfeln. 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.

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 Wurfrichtung 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