



KANNST DU DURCH SPORT SCHLAUER WERDEN?

LEICHT
MITTEL
SCHWER

DU BRAUCHST:

Jongliertücher oder Jonglierbälle (oder z.B. Äpfel)



VERSUCH MAL!

So kannst du jonglieren lernen!

1. Nimm einen Ball, wirf und fang ihn mit einer Hand. Achte darauf, dass der Ball bis auf Stirnhöhe fliegt.



2. Als nächstes wirfst du den Ball in einem stirnhohen Bogen von der rechten zur linken Hand und wieder zurück.



3. Nimm jetzt 2 Bälle in eine Hand. Wirf immer denselben Ball in einem Bogen von links nach rechts. Versuch dabei, den anderen Ball fest zu halten und nicht zu verlieren.



4. Wenn du 2 Bälle werfen möchtest, liegt am Beginn einer in der rechten und einer in der linken Hand. Wirf immer einen Ball in einem Bogen in die jeweils andere Hand. Bei den ersten Versuchen werden die Bälle auf den Boden fallen, aber das macht nichts. Mit der Zeit wird es dir gelingen, die Bälle zu fangen!



5. Wenn das schon gut funktioniert, kannst du 3 Bälle nehmen! In der Hand, die anfängt, liegen 2 Bälle.

WAS PASSIERT?

Jonglieren verbessert deine Konzentration und Kreativität. Außerdem kannst du dadurch das Zusammenspiel deiner beiden Hände, aber auch das Zusammenspiel von Augen und Händen verbessern.

Vielleicht ist dir beim Üben auch schon aufgefallen, dass Jonglieren entspannend ist?

WARUM IST DAS SO?

Dein Gehirn besteht aus zwei Gehirnhälften, die über Nervenbahnen verbunden sind. Durch die kreuzenden Bewegungen beim Jonglieren werden die Verbindungen zwischen diesen beiden Hälften verstärkt, und die Gehirnhälften arbeiten besser zusammen. Außerdem werden neue Nervenbahnen in deinem Gehirn gebaut. Das heißt, beim Jonglieren wird dein Gehirn „fit“.

Die meditative, entspannende Wirkung von Jonglieren entsteht durch die rhythmische und gleichförmige Bewegung und durch die Konzentration auf eine Sache.

WO BRAUCHE ICH DAS?

Die neuen Nervenbahnen helfen dir beim Lernen neuer Dinge, aber auch beim Lesen und beim Schreiben. Außerdem kannst du durch die entspannende Wirkung von Jonglieren ganz leicht Stress abbauen.

ÜBRIGENS:

Sei nicht frustriert, wenn es nicht gleich funktioniert! Übung macht den Meister / die Meisterin!

Das Jonglieren hat auch dann seine guten Wirkungen, wenn du noch kein Meister oder keine Meisterin im Jonglieren bist!

