

JONGLIEREN GEGEN STRESS

In 3 Schritten Jonglieren lernen



ratiopharm.de



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Schon gewusst?

Jonglieren hat zahlreiche Vorteile für Körper und Geist:

- Jonglieren wirkt entspannend. Es sorgt für einen freien Kopf und hilft, für einen kurzen Moment dem Trubel des Alltags zu entfliehen.
- Außerdem schult Jonglieren die Konzentration und Aufmerksamkeit. Durch die Interaktion mit den Bällen ist man im „Hier und Jetzt“ und fokussiert sich ganz auf die richtigen Bewegungsabläufe.
- Durch Jonglieren wird die Motorik trainiert und das räumliche Denken gefördert.
- Zuletzt macht Jonglieren jede Menge Spaß!

Die gute Nachricht ist: Jonglieren kann jeder lernen! Alles, was man dafür benötigt, sind drei möglichst runde Objekte. Das müssen keine speziellen Jonglierbälle sein – zusammengeknüllte Socken oder Tennisbälle tun es auch.

Außerdem ist gerade zu Beginn etwas Geduld erforderlich, bis sich die ersten Erfolge einstellen. Aller Anfang ist bekanntlich schwer, doch Übung macht den Meister und wer dranbleibt, wird belohnt! Hat man das Grundmuster einmal erlernt, vergisst man es so schnell nicht wieder.

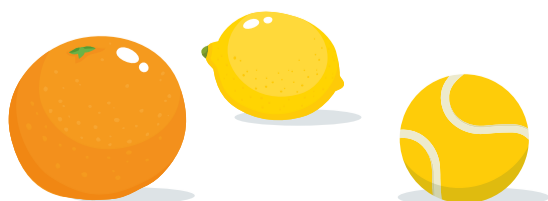
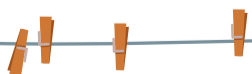
Haben Sie jetzt Lust bekommen, Jonglieren zu lernen? In diesem Poster finden Sie eine bebilderte Kurzanleitung mit den wichtigsten Bewegungsabläufen – einfach an einer freien Wand aufhängen und loslegen.

Wenn es doch einmal nicht rund läuft

Beim Jonglieren kann es schnell passieren, dass mal ein Ball herunterfällt. Das gehört dazu und hat nichts mit fehlendem Können zu tun. Genauso wie es auch im turbulenten Alltag kein Beinbruch ist, wenn man alle Hände voll zu tun hat und dabei mal etwas schiefeht.

Wenn Sie sich also das nächste Mal gestresst fühlen, nehmen Sie sich doch einfach eine kurze Auszeit und jonglieren eine Runde. Das entschleunigt und sorgt für einen freien Kopf, sodass Sie den täglichen Herausforderungen im Handumdrehen wieder mit neuer Energie begegnen können.

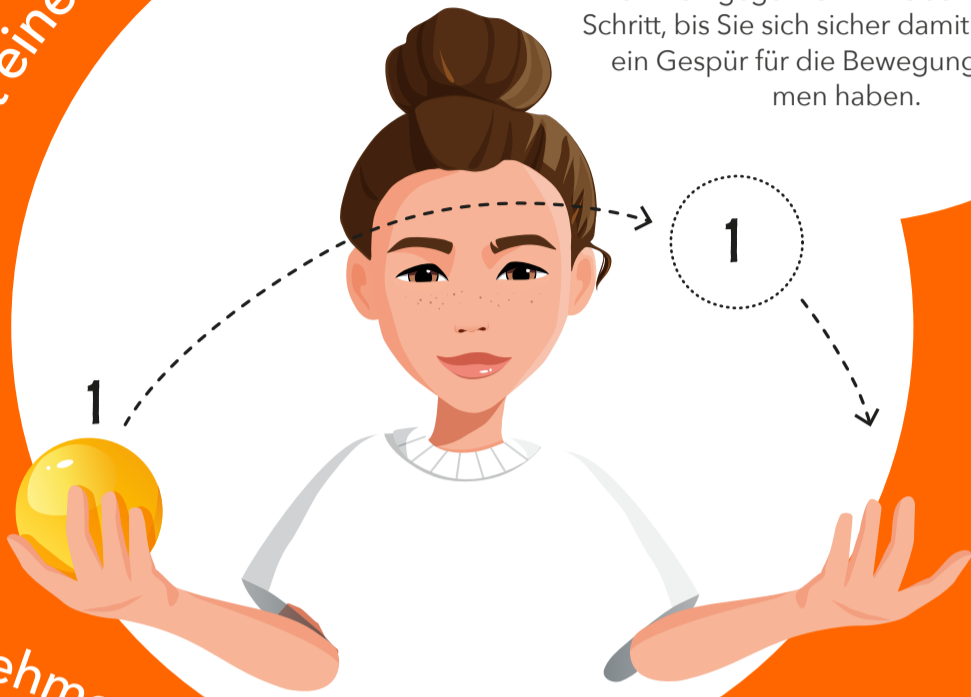
Sie fühlen sich trotzdem müde und abgeschlagen? Dann kann ein Mehrbedarf an den lebenswichtigen B-Vitaminen dahinterstecken. Vitamin B-Komplex-ratiopharm® enthält alle acht B-Vitamine in nur einer Kapsel. Es ist frei von Gluten, Laktose, Zucker und bereits eine Kapsel pro Tag genügt, um die individuelle Vitamin-B-Versorgung langfristig in Balance zu halten.



JONGLIEREN GEGEN STRESS IN DREI SCHRITTEN

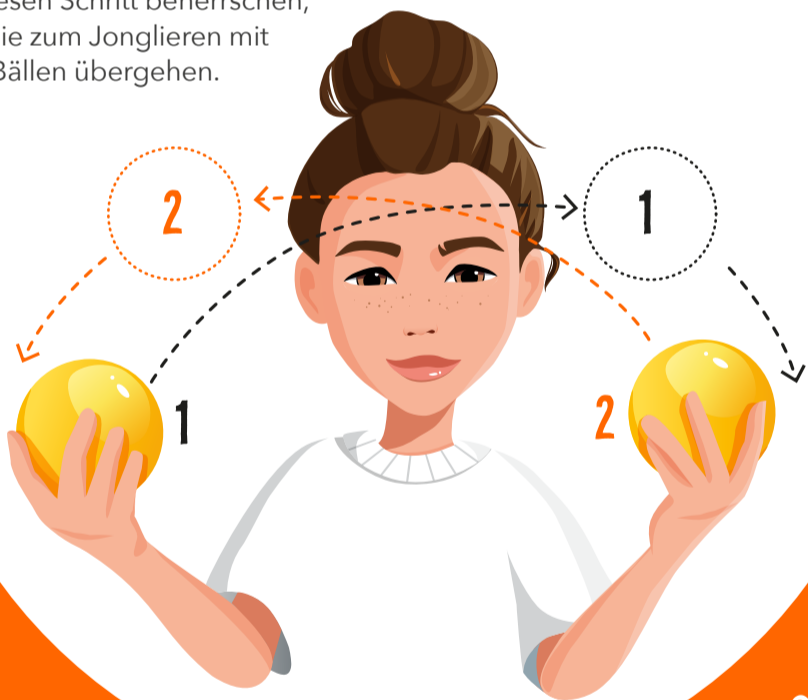
1. Mit einem Ball geht's los

Nehmen Sie zunächst eine **aufrechte Position** im Stehen ein und winkeln Sie die Arme mit den Handflächen nach oben locker an. Werfen Sie dann den Ball mit einer Hand **im schrägen Bogen** nach oben und fangen ihn mit der anderen Hand wieder auf. Achten Sie dabei darauf, dass der Ball ungefähr bis auf **Augenhöhe fliegt**. Wiederholen Sie diesen Schritt nun mit dieser Hand und werfen den Ball im leichten Bogen zurück zur Ausgangshand. Beim Fangen sollten Sie darauf achten, dass die jeweilige **Hand entspannt bleibt** und dem Ball nicht intuitiv entgegenkommt. Üben Sie diesen Schritt, bis Sie sich sicher damit fühlen und ein Gespür für die Bewegung bekommen haben.



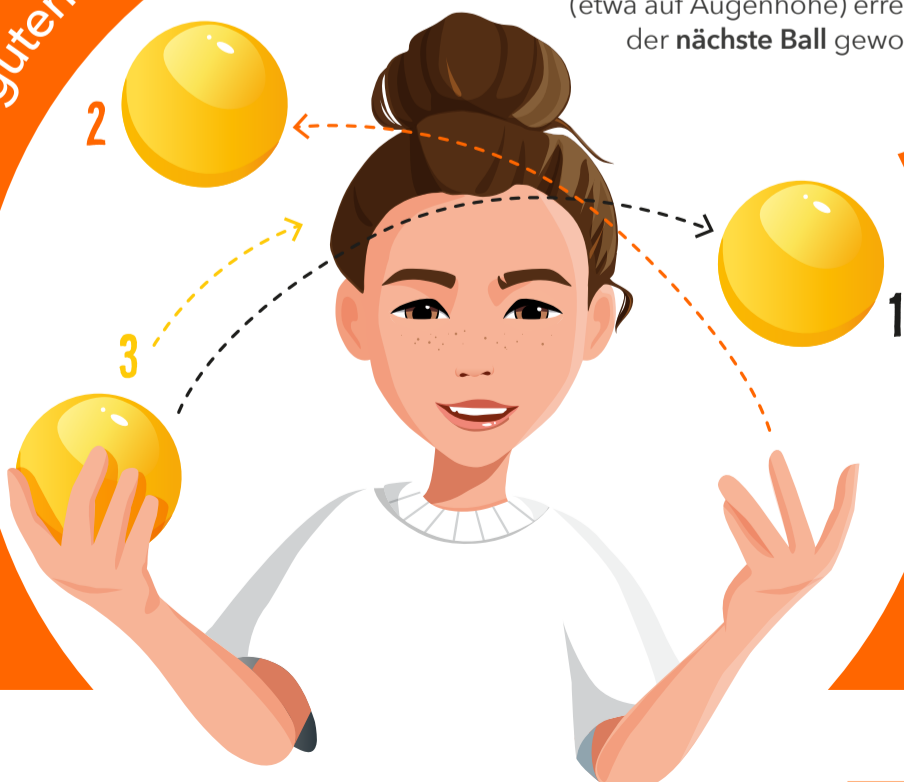
Halten Sie jetzt einen Ball in jeder Hand. Werfen Sie **Ball 1**, wie im ersten Schritt gelernt, im leichten Bogen zur anderen Hand. Wenn dieser Ball **auf Augenhöhe** angekommen ist, werfen Sie **Ball 2** analog dazu im leichten Bogen (unter Ball 1 hindurch) zur anderen, entgegengesetzten Hand. So entsteht eine wechselseitige, **ununterbrochene Bewegung** aus Werfen und Fangen. Verlieren Sie nicht den Mut, wenn am Anfang viele Bälle auf den Boden fallen - am besten legen Sie Ihr Augenmerk zunächst auf das **richtige Werfen** statt auf das Fangen. Wenn Sie diesen Schritt beherrschen, können Sie zum Jonglieren mit drei Bällen übergehen.

2. Nehmen Sie einen zweiten Ball hinzu



Nun geht es ans Eingemachte: Halten Sie zwei Bälle in der einen Hand und einen Ball in der anderen Hand. Werfen Sie nun **Ball 1**, wie in den vorherigen Schritten gelernt, zur anderen Hand. Befindet sich dieser auf Augenhöhe, werfen Sie **Ball 2** aus der anderen Hand und fangen **Ball 1** auf. Sobald sich **Ball 2** auf Augenhöhe befindet, werfen Sie mit der Ausgangshand **Ball 3** usw. Was im ersten Moment kompliziert klingen mag, kann man sich ganz einfach merken: Immer, wenn ein Ball den **höchsten Punkt der Flugbahn** (etwa auf Augenhöhe) erreicht, wird der **nächste Ball** geworfen.

3. Aller guten Dinge sind drei



TIPP:

Wer sich nicht so oft bücken kann oder mag, um heruntergefallene Bälle vom Boden aufzuheben, der stellt sich zum Jonglieren am besten vor ein Bett oder eine Couch. Generell gilt: Wenn Sie sich mit Schritt 2 oder 3 schwertun sollten, gehen Sie noch einmal einen Schritt zurück und üben Sie diesen weiter. Mit etwas Geduld und Ausdauer können Sie so Ihre Technik verbessern und nach und nach die Kunst des Jonglierens erlernen. Viel Erfolg und viel Spaß beim Ausprobieren!

Erklärvideo:



[ratiopharm.de/jonglieren-lernen](https://www.ratiopharm.de/jonglieren-lernen)