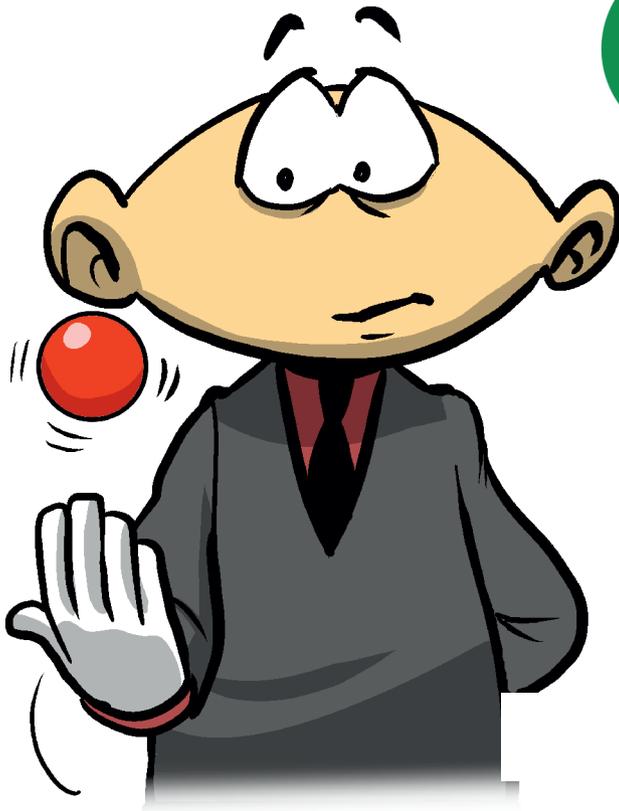


JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KOgnition

Set
1



19 einfache Übungen mit 1 Ball

- 1-01 ● LINKE Hand wirft und fängt, gleichzeitig macht die RECHTE Hand eine Gegenbewegung



- 1-02 ● RECHTE Hand wirft und fängt gleichzeitig macht die LINKE Hand eine Gegenbewegung



- 1-03 ● RECHTE Wurfhand kreist vor dem Fangen von außen nach innen



- 1-04 ● LINKE Wurfhand kreist vor dem Fangen von außen nach innen



- 1-05 ● Werfen und Fangen auf bzw. mit dem RECHTEN Handrücken



- 1-06 ● Werfen und Fangen auf bzw. mit dem LINKEN Handrücken



- 1-07 ● Ball auf Handrücken RECHTS legen - Ball hoch werfen, krallend fangen und wieder zurück auf Handrücken



- 1-08 ● Ball auf Handrücken LINKS legen - Ball hoch werfen, krallend fangen und wieder zurück auf Handrücken

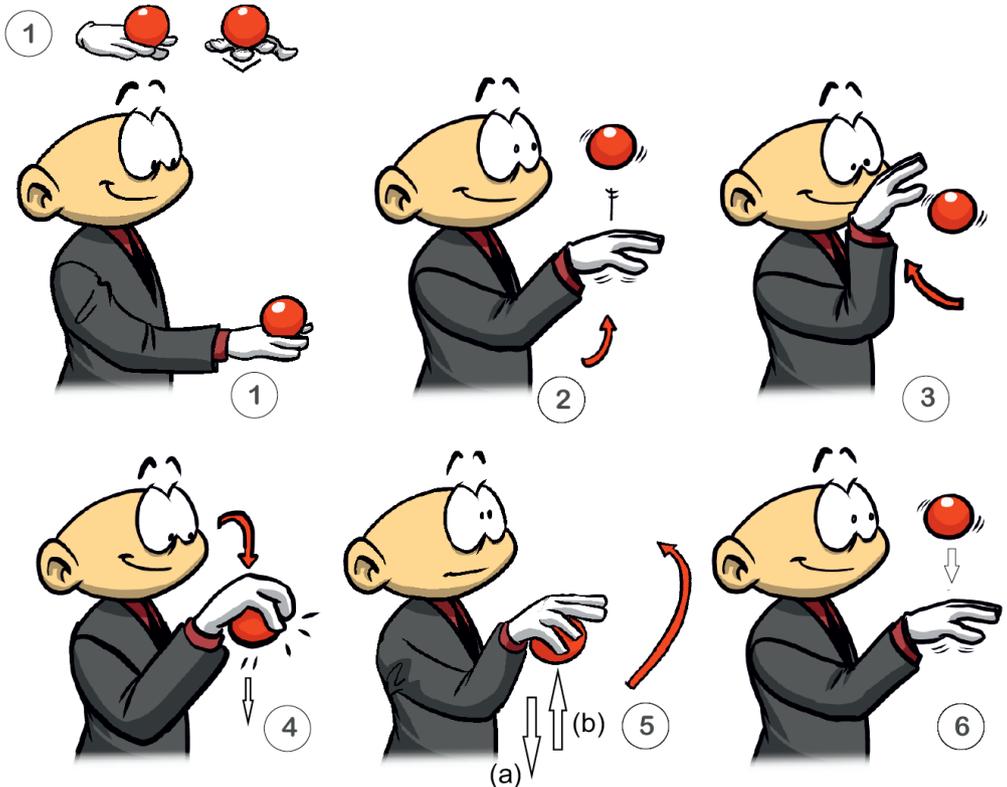


- 1-09 ● Ball von Handrücken RECHTS auf LINKS und von LINKS auf RECHTS hin und her werfen

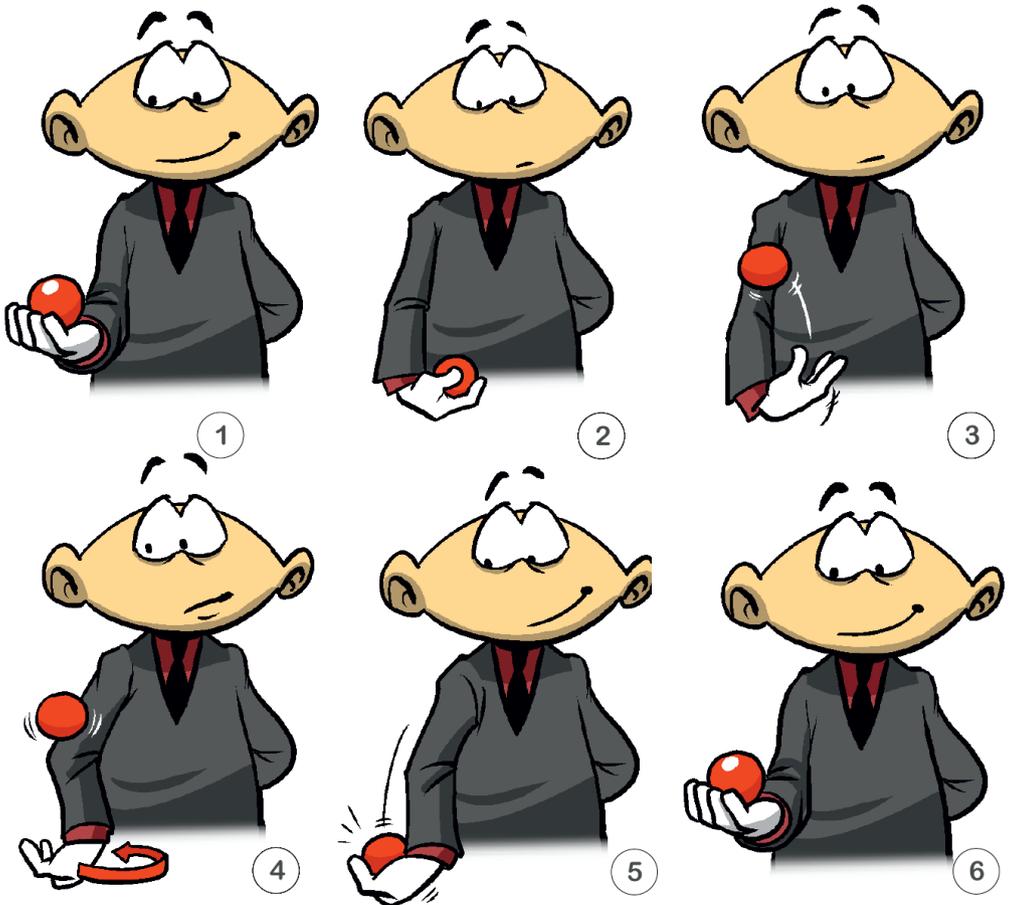




Nehmen Sie den Ball in die linke Hand nach unten, der rechte Arm steht aufrecht und zeigt nach oben (Bild 1). Jetzt werfen Sie den Ball nach oben. Zeitgleich gehen Sie mit Ihrem rechten Arm nach unten gegen die Wurfrichtung und tippen auf den linken Unterarm(Bild 2). Wenn der Ball den höchsten Punkt erreicht hat (Bild 2), gehen Sie mit Ihrem rechten Arm wieder nach oben (Bild 3). Dies mehrfach wiederholen. Am besten solange wiederholen, dass es rhythmisch wiederholt werden kann und Sie dabei nicht mehr „denken“ müssen.



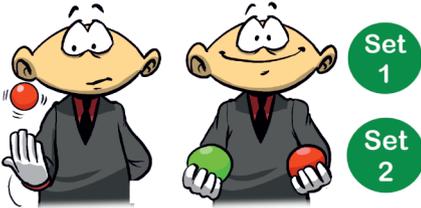
Legen Sie den Ball auf den Handrücken der rechten Hand (Bild 1). Dazu strecken Sie den Mittelfinger der rechten Hand etwas nach unten, damit eine Art „Kuhle“ entsteht und der Ball gut geworfen und gefangen werden kann (1). Vom Handrücken wird der Ball etwa 10-20 cm hoch geworfen (2) und mit der gleichen Hand krallend von oben gefangen (Bild 3+4). Beim Fangen bewegt sich die Hand nach unten (5a), und geht gleich wieder nach oben (5b). In dieser Aufwärtsbewegung wird die Hand geöffnet, damit der Ball nach oben fliegen kann (5b + 6) und wird dann zum Schluss auf dem Handrücken gefangen... und wir sind wieder bei der Anfangsposition (Bild 1).



Wir nehmen den Ball in die rechte offene Hand (1) und bewegen die Hand bis zum gestreckten Arm nach unten (Bild 2) und werfen den Ball in Höhe des Ellenbogens etwas nach hinten (Bild 3). Nach dem Wurf drehen wir die rechte Hand nach innen (Bild 4), und fangen den Ball mit der nach innen gedrehten Hand (5) und drehen die Hand wieder nach vorn (6) in die Ausgangsposition. - Die Schwierigkeit bei dieser Übung besteht darin, den Arm nach dem Wurf gestreckt zu lassen und nicht (!) nach oben zu bewegen.

JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KOgnition



- 19 einfache Übungen mit 1 Ball
- 4 einfache Übungen mit 1 Ball
- 3 einfache Übungen mit 1 Ball
- 11 einfache Übungen mit 2 Bällen

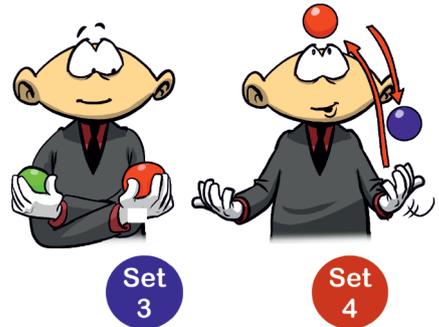


REHORULI® - Jonglier-Lernmedien - www.REHORULI.de 9 783947 104307

ISBN 978-3-947104-30-7 - 29,90 €

JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KOgnition



- 20 mittelschwere Übungen mit 2 Bällen
- 20 schwere Übungen mit 2 Bällen

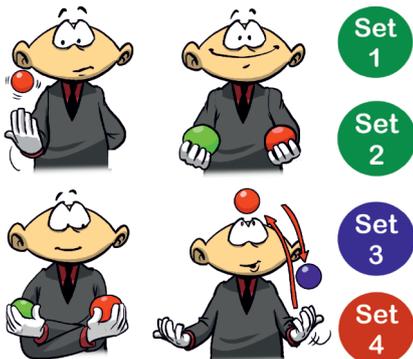


REHORULI® - Jonglier-Lernmedien - www.REHORULI.de 9 783947 104314

ISBN 978-3-947104-31-4 - 29,90 €

JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KOgnition



- 77 einfache, mittelschwere und schwere
Übungen mit 1 und 2 Bällen



REHORULI® - Jonglier-Lernmedien - www.REHORULI.de 9 783947 104185

ISBN 978-3-947104-18-5 - 49,90 €

Alle JOKOKO-Sets werden in einer stabilen Kunststoff-Box geliefert.



Format
DIN A5

Ein Kartenspiel, das bewegt!

JOKOKO ist eine Idee von **Stephan Ehlers**, Deutschlands erfolgreichstem Jongliertrainer und Erfinder des Jonglier-Lernsystems REHORULI®. Witzig illustriert mit der Comicfigur „Jongloro“ von **Marvin Clifford**, Deutschlands besten Comic-Zeichner (www.marvinclifford.com).

Weitere Infos und Bestellung bei

www.shop.jonglierschule.de

REHORULI[®]

Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie

WeFaLe

Werfen-Fangen-Lernen - „Merk-würdig“ kommunizieren

JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KOgnition

REHORULI[®] - Jonglier-Lernmedien

Gabriele & Stephan Ehlers

Lannerstraße 5 • 80638 München

Telefon (089) 17 11 70-36 • Telefax -49

Mail: info@REHORULI.de • info@FQL.de

Web: www.REHORULI.de • www.FQL.de

FQQL

JONGLIEREN
im Business und in
der Weiterbildung