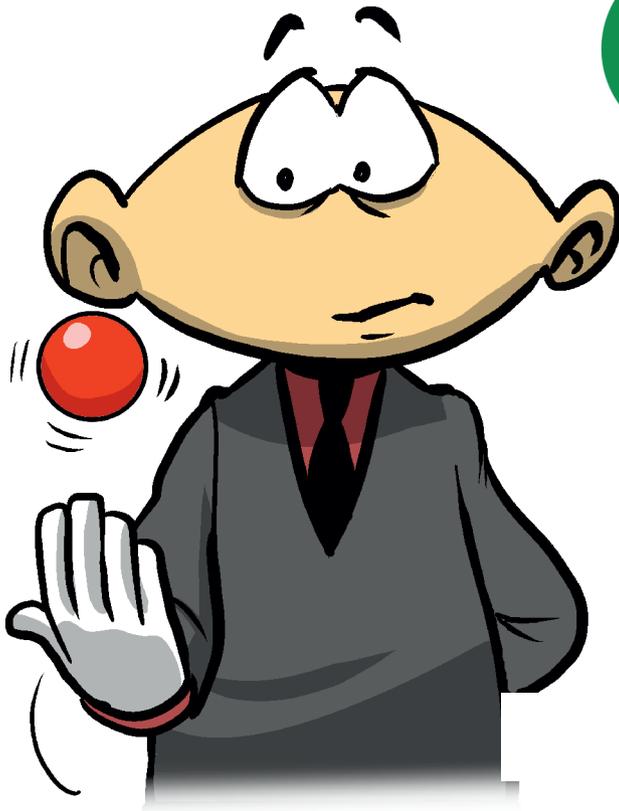


# JOKOKO

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



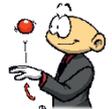
- 1-03 ● RECHTE Wurfhand kreist vor dem Fangen von außen nach innen



- 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



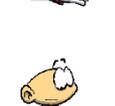
- 1-08 ● Ball auf Handrücken LINKS legen - Ball hoch werfen, krallend fangen und wieder zurück auf Handrücken



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

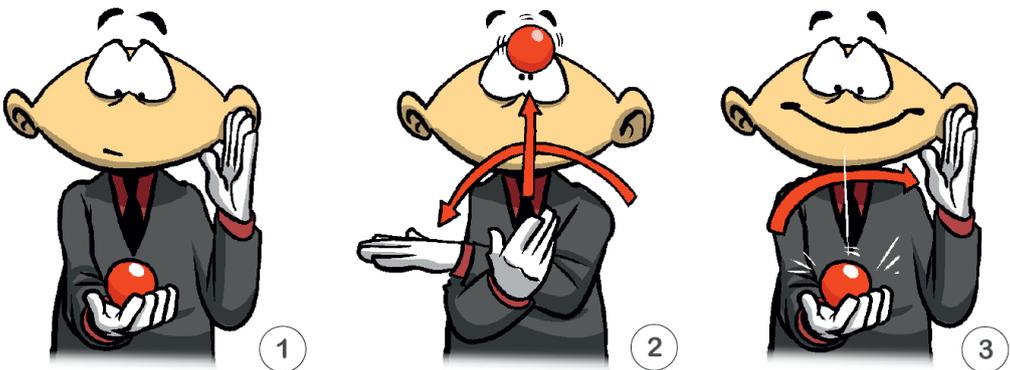


- 1-10 ● Ball von Handrücken RECHTS hoch werfen, Wurfhand macht Außenbewegung und fängt ... und wieder zurück werfen auf Handrücken
- 1-11 ● Ball von Handrücken LINKS hoch werfen, Wurfhand macht Außenbewegung und fängt ... und wieder zurück werfen auf Handrücken
- 1-12 ● RECHTE Hand wirft den Ball hoch, hinter rechten Ellenbogen, rechte Hand dreht sich, und fängt
- 1-13 ● LINKE Hand wirft den Ball hoch, hinter linken Ellenbogen, linke Hand dreht sich, und fängt
- 1-14 ● LINKS wirft Ball hoch, RECHTS macht Gegenbewegung nach innen und RECHTE Hand fängt
- 1-15 ● RECHTS wirft Ball hoch, LINKS macht Gegenbewegung nach innen und LINKE Hand fängt
- 1-16 ● Ball von Arm-Mitte (Beuge) RECHTS hoch werfen und mit der gleichen Hand fangen.
- 1-17 ● Ball von Arm-Mitte (Beuge) LINKS hoch werfen und mit der gleichen Hand fangen.
- 1-18 ● Ball wird von RECHTS (oben) zuerst auf LINKEN Handrücken (unten) gerollt und nach einer originellen Drehung ist LINKS oben und RECHTS unten
- 1-19 ● Ball wird von LINKS (oben) zuerst auf RECHTEN Handrücken (unten) gerollt und nach einer originellen Drehung ist RECHTS oben und LINKS unten

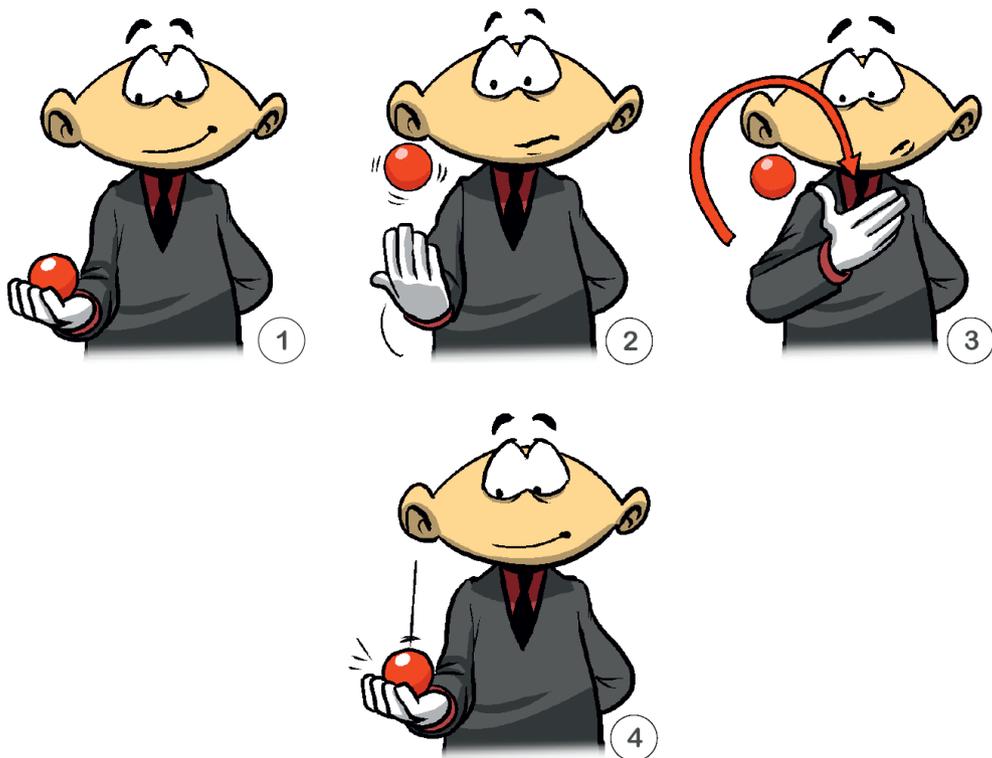




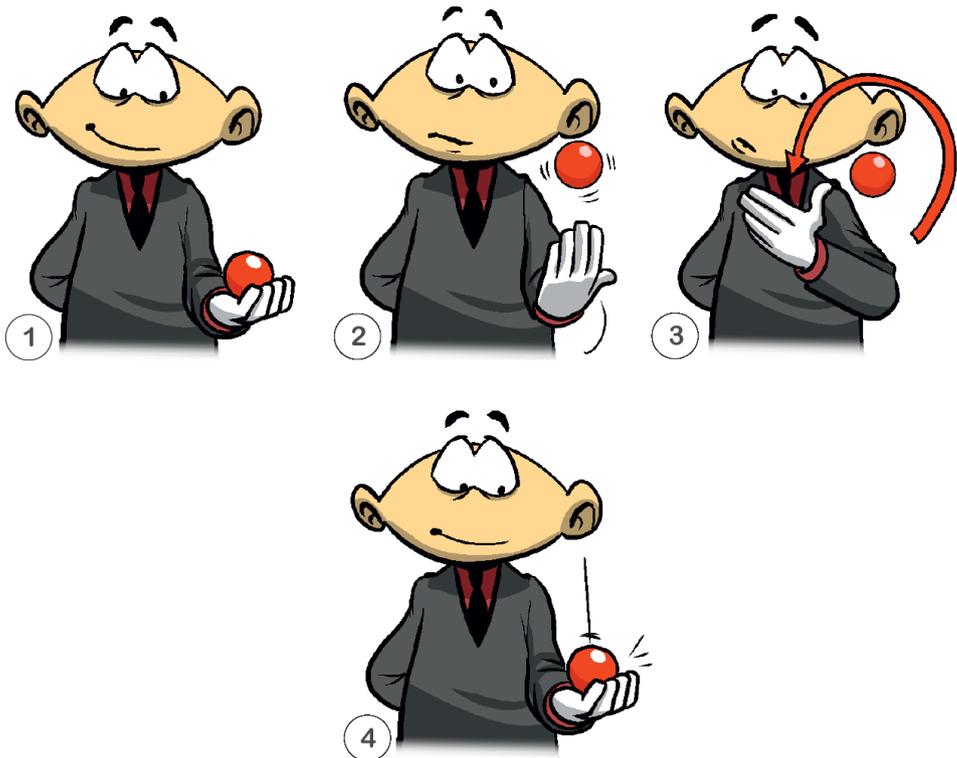
Nehmen Sie den Ball in die linke Hand nach unten, der rechte Arm steht aufrecht und zeigt nach oben (Bild 1). Jetzt werfen Sie den Ball nach oben. Zeitgleich gehen Sie mit Ihrem rechten Arm nach unten gegen die Wurfrichtung und tippen auf den linken Unterarm( Bild 2). Wenn der Ball den höchsten Punkt 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.



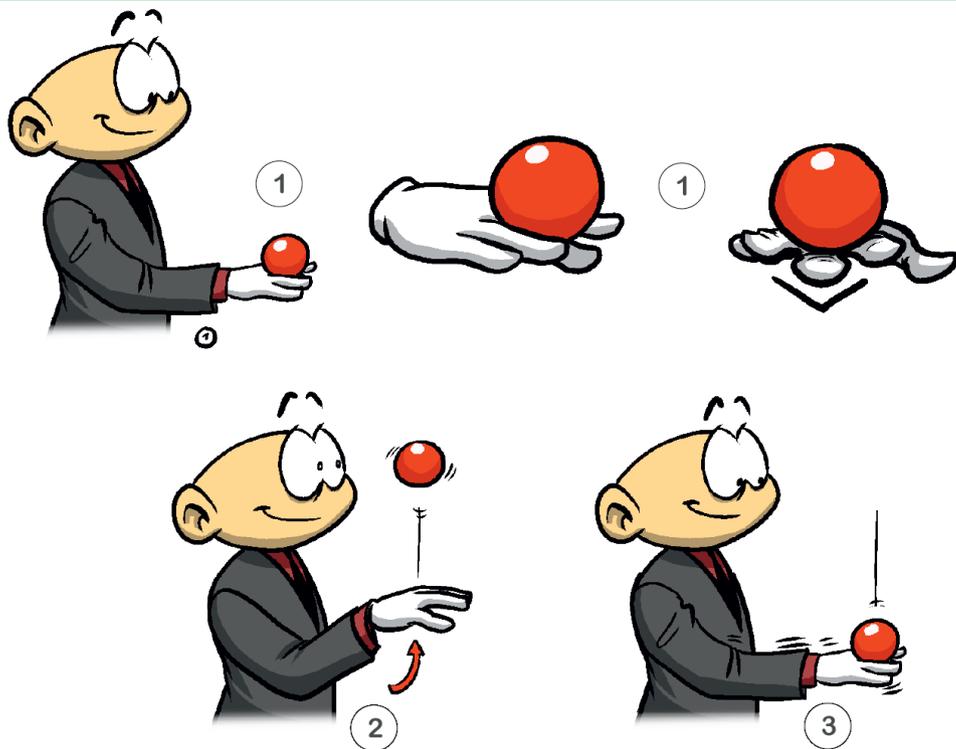
Nehmen Sie den Ball in die rechte Hand nach unten - vor Ihren Bauchnabel. Der linke Arm steht aufrecht und zeigt nach oben (Bild 1). Nun werfen Sie den Ball nach oben. Die Wurfhöhe sollte Ihre Augenhöhe nicht überschreiten! Zeitgleich gehen Sie mit Ihrem linken Arm nach unten gegen die Wurfrichtung und tippen auf den rechten Unterarm (Bild 2). Wenn der Ball den höchsten Punkt erreicht hat (Bild 2), gehen Sie mit Ihrem linken Arm wieder nach oben (Bild 3). Dies mehrfach wiederholen. Am besten so lange wiederholen, dass es rhythmisch wiederholt werden kann und Sie dabei nicht mehr „denken“ müssen.



Den Ball in der rechten Hand von unten (Bild 1) nach oben werfen (Bild 2), dann die Wurfhand schnell von außen über den Ball nach innen bewegen (Bild 3) und den herunter fallenden Ball wieder mit der rechten Hand fangen (Bild 4). Die linke Hand ist komplett unbeteiligt.

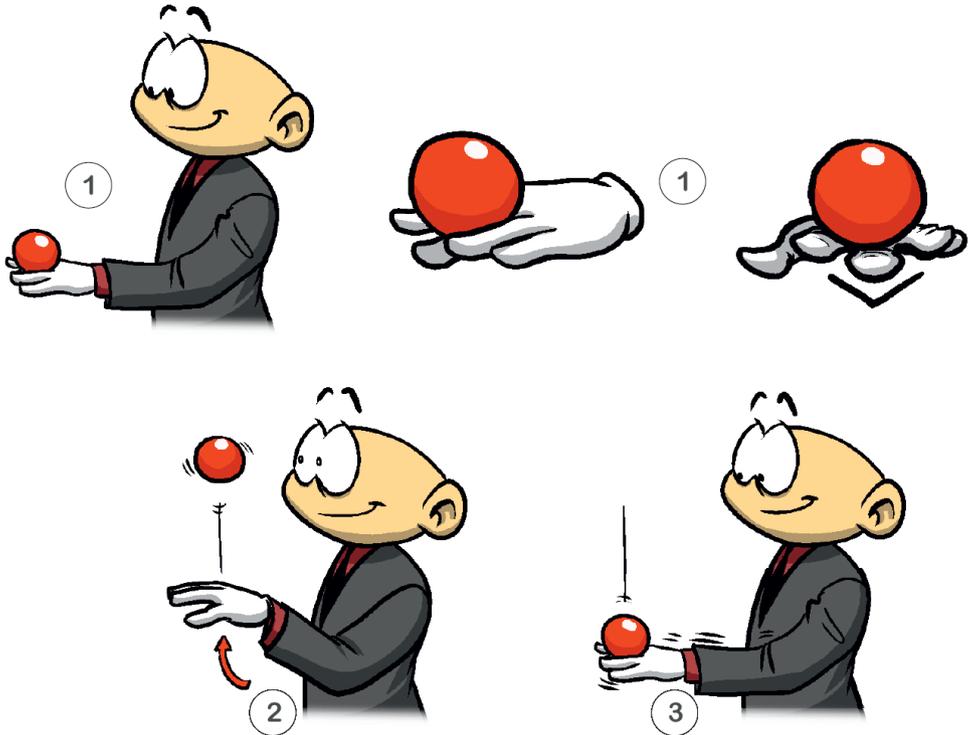


Den Ball in der linken Hand von unten (Bild 1) nach oben werfen (Bild 2), dann die Wurfhand schnell von außen über den Ball nach innen bewegen (Bild 3) und den herunter fallenden Ball wieder mit der linken Hand fangen (Bild 4). Die rechte Hand ist komplett unbeteiligt.



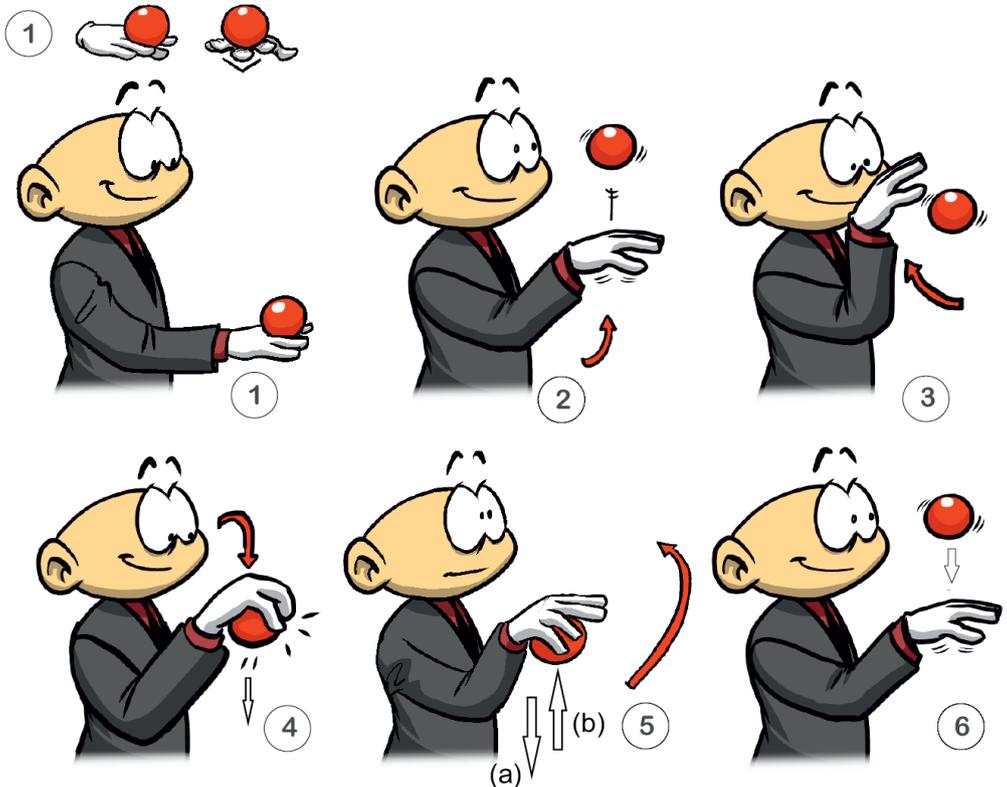
Wir werfen und fangen den Ball mit dem Handrücken. Damit man gut werfen und fangen kann, wird der Mittelfinger der rechten Hand et-was nach unten gestreckt, so dass eine Art „Kuhle“ entsteht (Bild 1). So können wir den Ball gut fangen und er bleibt liegen. Jetzt werfen wir den Ball hoch (2). Wichtig beim Fangen ist, dass die Hand den Wurf abfedert. Kurz bevor der Ball auf den Handrücken fällt, muss die Hand nach unten „nachgeben“ (Bild 3). Wenn die Hand beim Fangen stehen bleibt, fällt der Ball leicht runter.

Eine gute Vorübung: Legen Sie den Ball in die „Kuhle“ und heben Sie den Arm schnell auf und ab. Je schneller der Ball nach oben geht, desto „leichter“ wird er oben. So entwickelt das Gehirn ein Gefühl für die Balance und das Gewicht des Balles. Dann lassen Sie den Ball oben ein wenig in die Luft steigen und fangen Sie ihn wieder auf dem Handrücken auf. Der Mittelfinger bleibt immer unten.

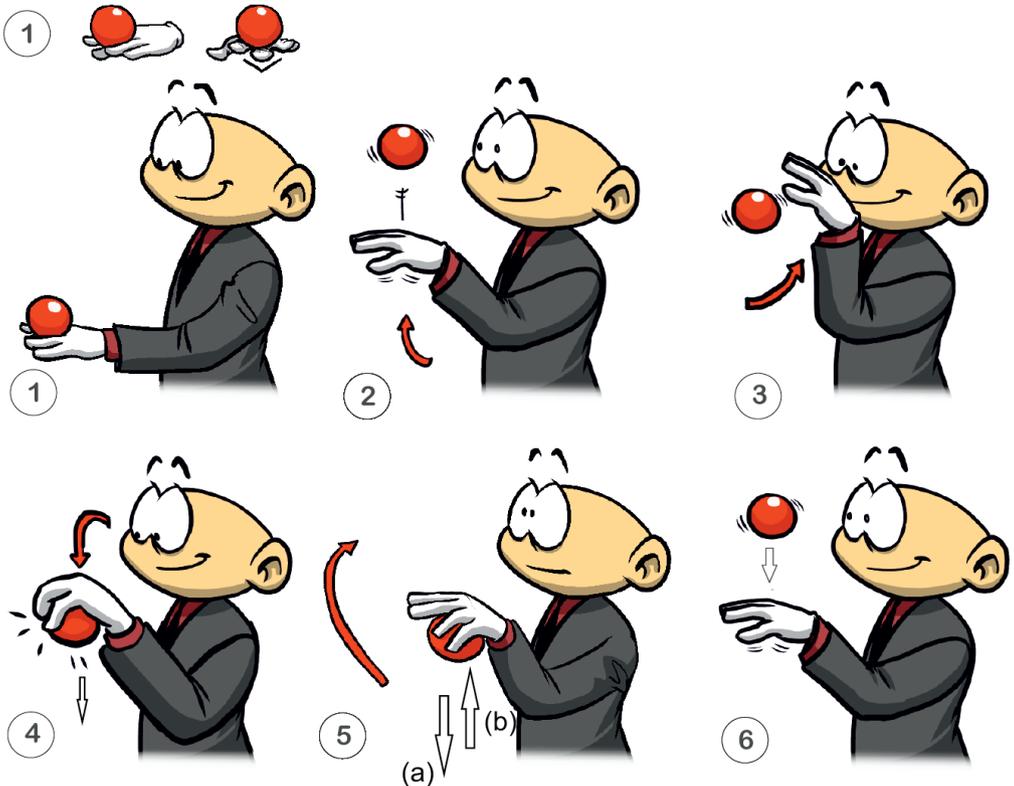


Wir werfen und fangen den Ball mit dem Handrücken. Damit wir gut werfen und fangen können, wird der Mittelfinger der linken Hand etwas nach unten gestreckt, so dass eine Art „Kuhle“ entsteht (Bild 1). Darauf können wir den Ball gut fangen und er bleibt liegen. Jetzt werfen wir den Ball hoch (2). Wichtig beim Fangen ist, dass die Hand den Wurf abfedert. Kurz bevor der Ball auf den Handrücken fällt, muss die Hand nach unten „nachgeben“ (Bild 3). Wenn die Hand beim Fangen stehen bleibt, fällt der Ball leicht runter.

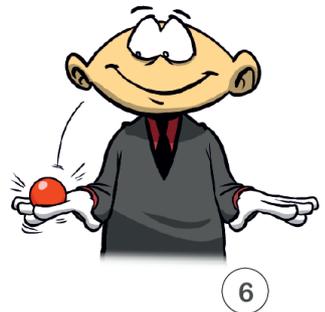
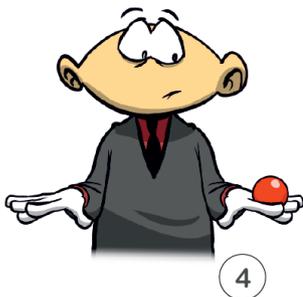
Eine gute Vorübung: Legen Sie den Ball in die „Kuhle“ und heben sie den Arm schnell auf und ab. Je schneller der Ball nach oben geht, desto „leichter“ wird er oben. So entwickelt das Gehirn ein Gefühl für die Balance und das Gewicht des Balles. Dann lassen Sie den Ball oben ein wenig in die Luft steigen und fangen Sie ihn wieder auf dem Handrücken auf. Der Mittelfinger bleibt immer unten.



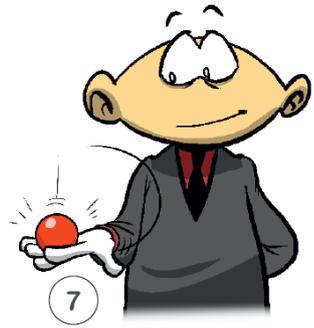
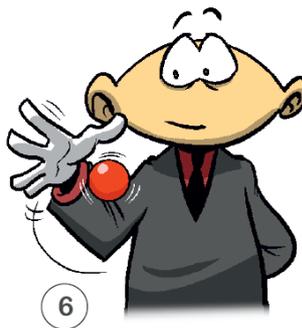
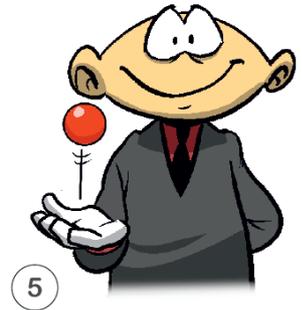
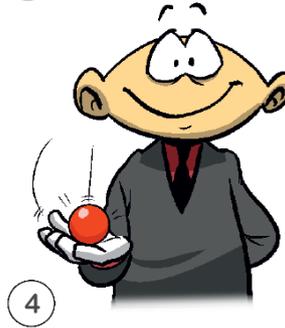
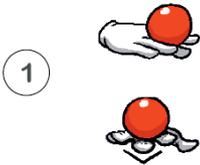
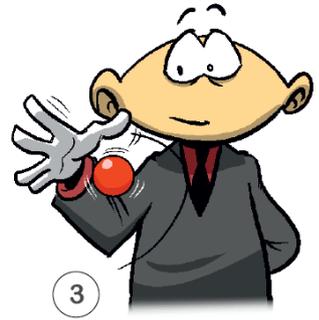
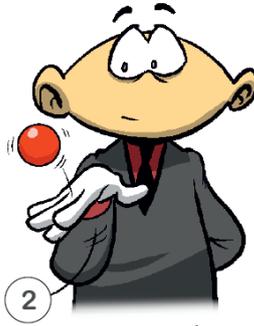
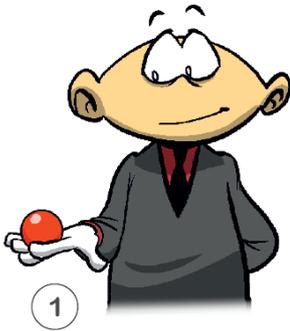
Legen Sie den Ball auf den Handrücken der rechten Hand (Bild 1). Dazu strecken Sie den Mittelfinger der rechten Hand etwas nach unten, damit eine Art „Kuhle“ entsteht und der Ball gut geworfen und gefangen werden kann (1). Vom Handrücken wird der Ball etwa 10-20 cm hoch geworfen (2) und mit der gleichen 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).



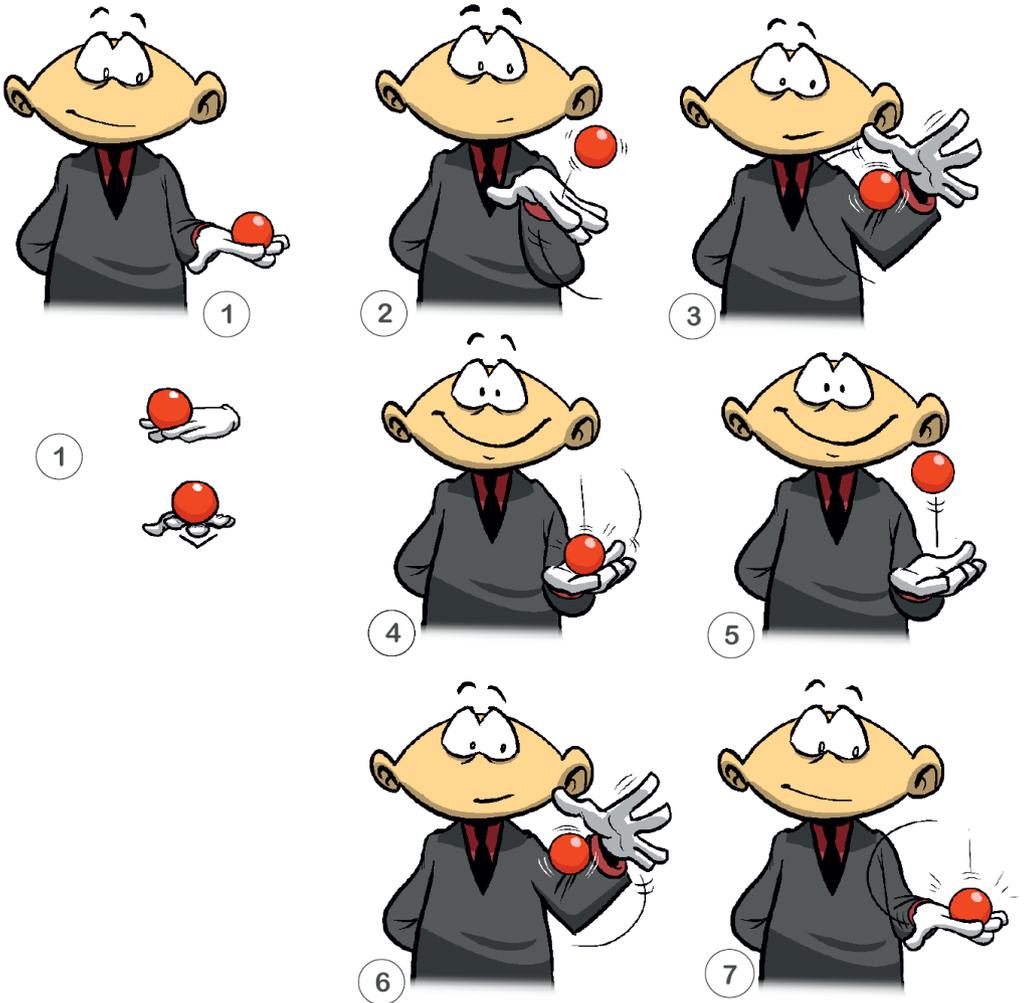
Legen Sie den Ball auf den Handrücken der linken Hand (Bild 1). Dazu strecken Sie den Mittelfinger der linken Hand etwas nach unten, damit eine Art „Kuhle“ entsteht und der Ball gut geworfen und gefangen werden kann (1). Vom Handrücken wird der Ball etwa 10-20 cm hoch geworfen (2) und mit der gleichen 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).



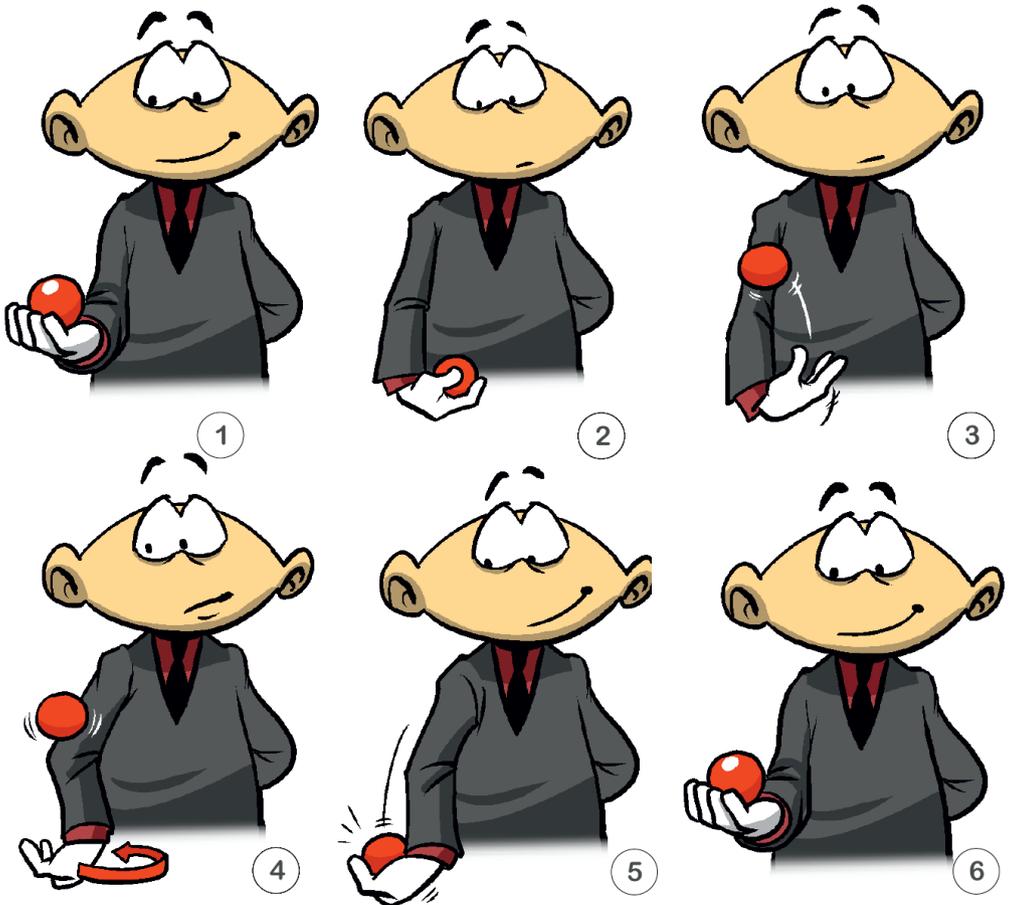
Der Ball wird auf dem Handrücken der rechten Hand platziert. Damit der Ball besser liegt, geht der Mittelfinger nach unten, so dass eine „Kuhle“ entsteht (Bild 1). In diese Kuhle legen wir den Ball. Jetzt wird der Ball hoch zur linken Hand geworfen (Bild 2). Die Wurfhöhe ist max. Augenhöhe. Beim Fangen mit der linken Hand, muss die Hand etwas nachgeben, d.h. die Hand geht beim Fangen etwas nach unten (Bild 3). Nun wird der Ball von der linken Hand (Bild 4) wieder hoch zurück zur rechten Hand geworfen (Bild 5), so dass die Ausgangsposition wieder erreicht ist (Bild 6).



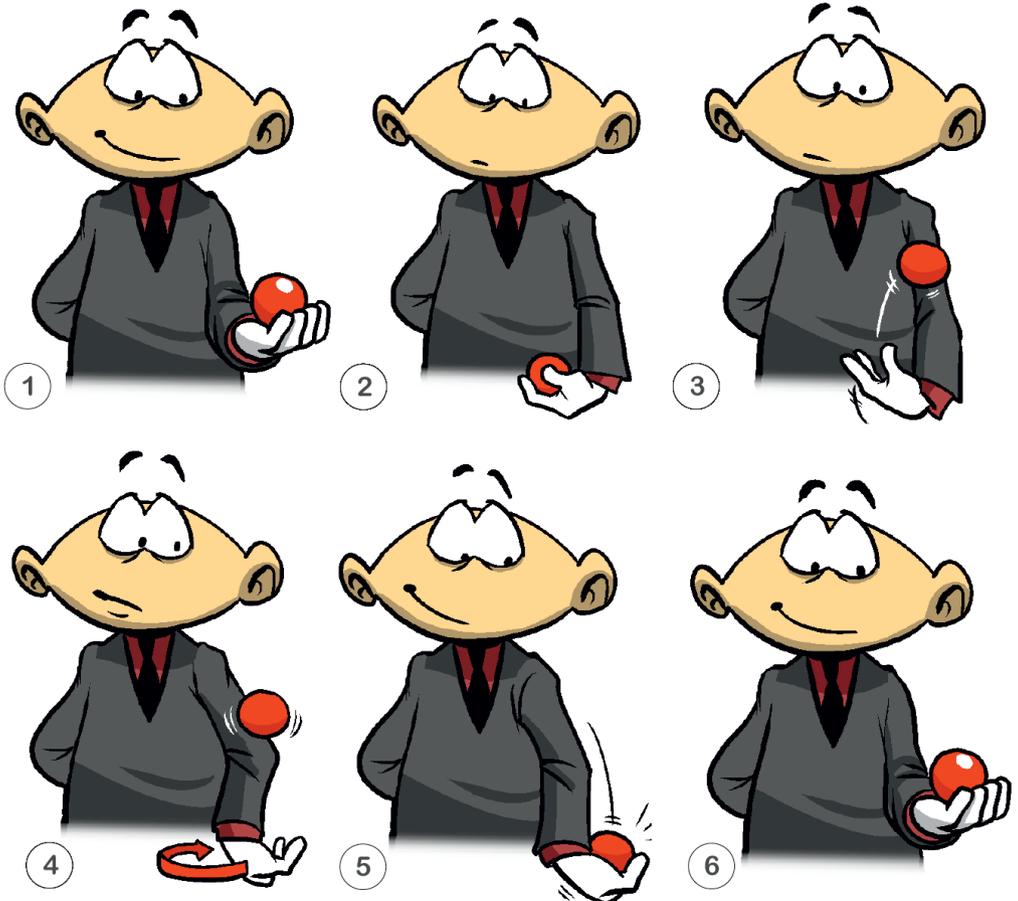
Wir starten mit dem Ball auf dem rechten Handrücken. Der Mittelfinger der rechten Hand zeigt etwas nach unten, so dass eine „Kuhle“ entsteht. Dort legen wir den Ball ab (1). Vom Handrücken wird der Ball etwa 10-20 cm hoch geworfen (2) und die Wurfhand geht über den geworfenen Ball (2) und fängt mit der offenen Hand (4). Wir werfen den Ball wieder hoch (5) und gehen mit der Hand von außen nach innen (6) und fangen mit dem Handrücken (7). Beim Fangen muss die Hand das Gewicht des Balles abfedern, d.h. sie bewegt sich etwas nach unten.



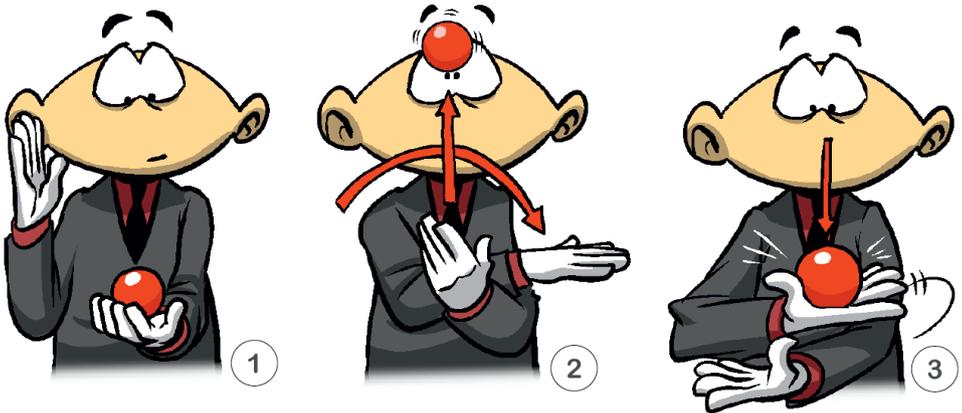
Wir starten mit dem Ball auf dem linken Handrücken. Der Mittelfinger der linken Hand zeigt etwas nach unten, so dass eine „Kuhle“ entsteht. Dort legen wir den Ball ab (1). Vom Handrücken wird der Ball etwa 10-20 cm hoch geworfen (2) und die Wurfhand geht über den geworfenen Ball (2) und fängt mit der offenen Hand (4). Wir werfen den Ball wieder hoch (5) und gehen mit der Hand von außen nach innen (6) und fangen mit dem Handrücken (7). Beim Fangen muss die Hand das Gewicht des Balles abfedern, d.h. sie bewegt sich etwas nach unten.



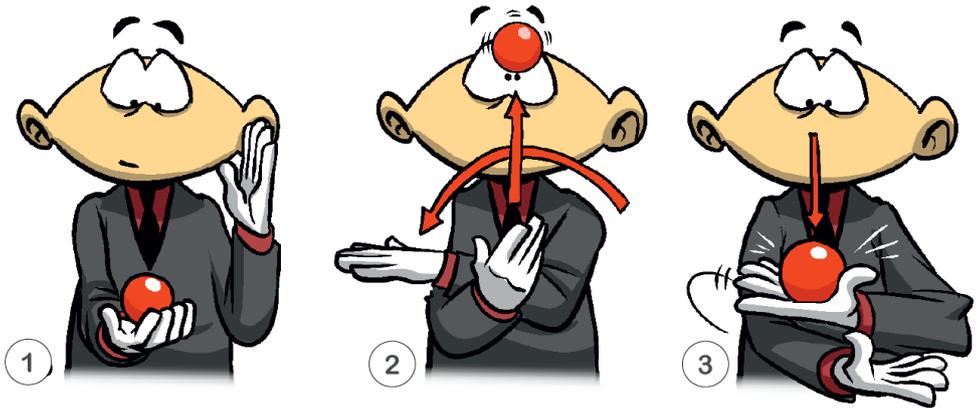
Wir nehmen den Ball in die rechte offene Hand (1) und bewegen die Hand bis zum gestreckten Arm nach unten (Bild 2) und werfen den Ball in Höhe des Ellenbogens etwas nach hinten (Bild 3). Nach dem Wurf drehen wir die rechte Hand nach innen (Bild 4), und fangen den Ball mit der nach innen gedrehten Hand (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.



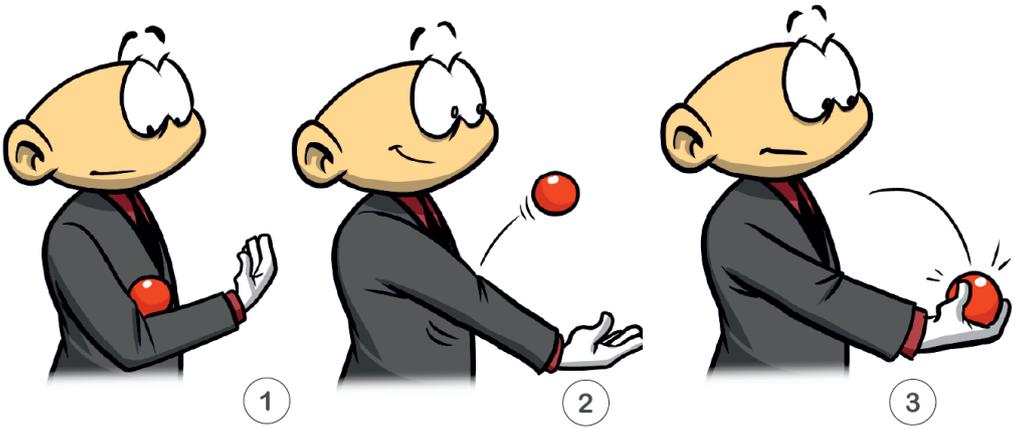
Wir nehmen den Ball in die linke offene Hand (1) und bewegen die Hand bis zum gestreckten Arm nach unten (Bild 2) und werfen den Ball in Höhe des Ellenbogens etwas nach hinten (Bild 3), d.h. hinter den Ellenbogen. Nach dem Wurf drehen wir die linke Hand nach innen (Bild 4), und fangen den Ball mit der 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.



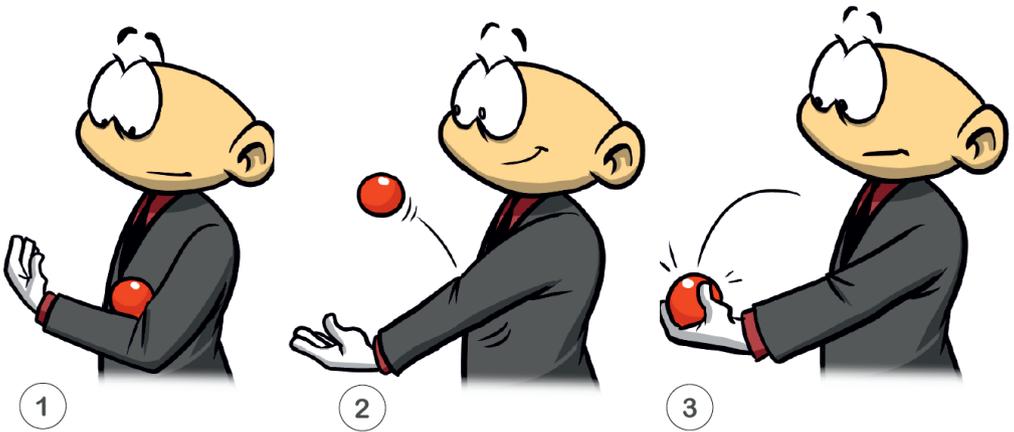
Sie nehmen den Ball in die linke Hand nach unten, der rechte Arm steht aufrecht und zeigt nach oben (Bild 1). Nun wird der Ball nach oben geworfen (Bild 2). Zeitgleich geht der rechte Arm nach unten gegen die Wurfrichtung (Bild 2) und macht eine Drehung nach vorn und fängt den Ball wieder (Bild 3).



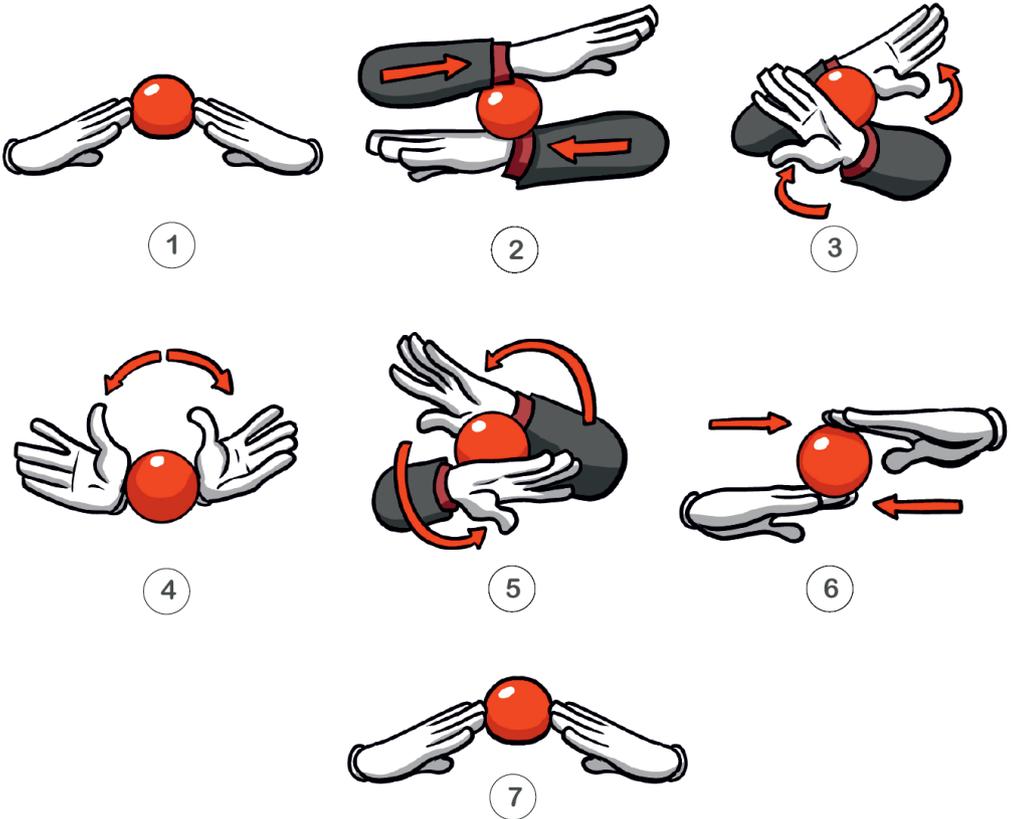
Sie nehmen den Ball in die rechte Hand nach unten, der linke Arm steht aufrecht und zeigt nach oben (Bild 1). Nun wird der Ball nach oben geworfen (Bild 2). Zeitgleich geht der linke Arm nach unten gegen die Wurfrichtung (Bild 2) und macht eine Drehung nach vorn und fängt den Ball wieder (Bild 3).



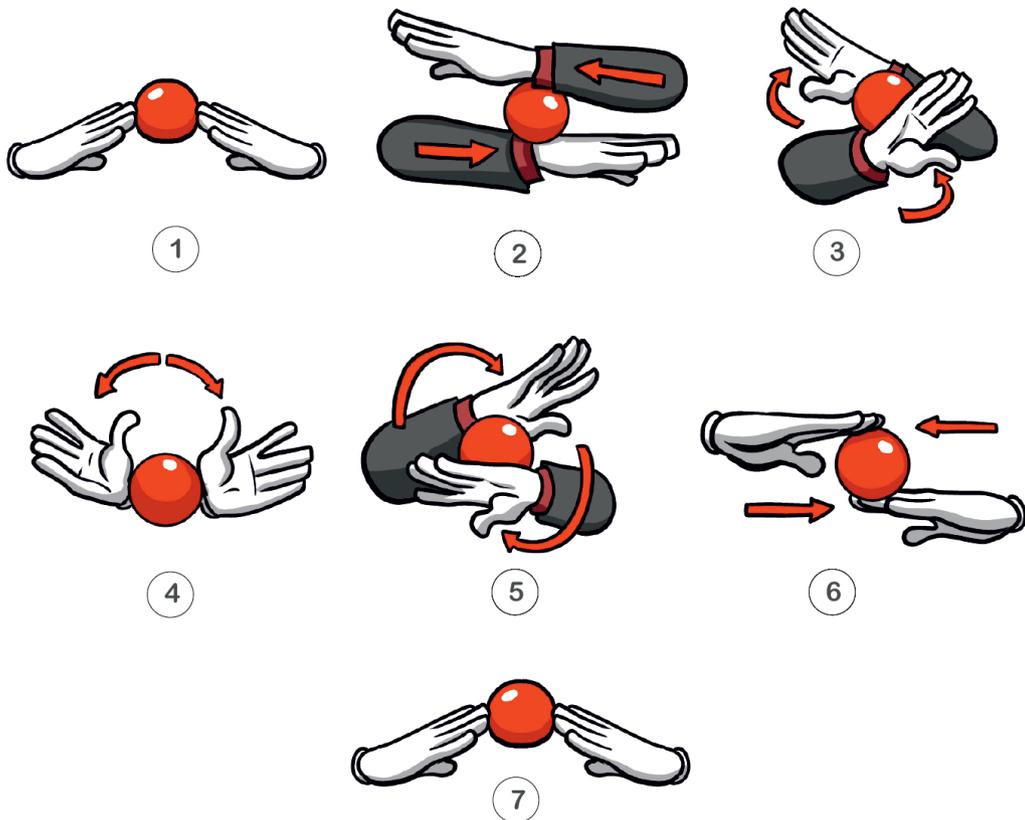
Der Ball wird in die rechte Armbeuge gelegt bzw. eingeklemmt (Bild 1). Mit viel Schwung wird nun der Arm nach vorne gestreckt und dabei etwas angehoben (Bild 2), so dass der Ball hoch nach vorn fliegt. Der Ball wird mit der rechten Hand wieder gefangen (Bild 3).



Der Ball wird in die linke Armbeuge gelegt bzw. eingeklemmt (Bild 1). Mit viel Schwung wird nun der Arm nach vorne gestreckt und dabei etwas angehoben (Bild 2), so dass der Ball hoch nach vorn fliegt. Der Ball wird mit der linken Hand wieder gefangen (Bild 3).



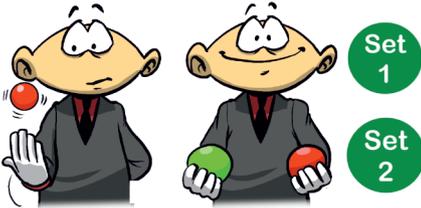
Drücken Sie den Ball zwischen die Fingerspitzen beider Hände gegeneinander (Bild 1). Rollen Sie den Ball zu den Handgelenken: der linke Handrücken ist unten und der rechte Unterarm ist über der linken Hand (Bild 2). Der Ball liegt bzw. klemmt zwischen Puls der rechten Hand und dem Handrücken der linken Hand (Bild 2). Jetzt werden beide gegeneinander gedrückt und gedreht (Bild 3) und zwar soweit, dass der Ball zwischen beiden Händen gehalten werden kann (Bild 4). Die Drehung geht nun weiter, bis die linke Handfläche oben und der Ball auf dem Handrücken der rechten Hand unten ist (Bild 5). Dann rollen Sie den Ball weiter (Bild 6), bis er wieder zwischen den Fingerspitzen liegt (7).



Drücken Sie den Ball zwischen die Fingerspitzen beider Hände gegeneinander (Bild 1) und rollen den Ball zu den Handgelenken: der rechte Handrücken ist unten und der linke Unterarm ist über der rechten Hand (Bild 2). Der Ball liegt bzw. klemmt zwischen Puls der linken Hand und dem Handrücken der rechten Hand (Bild 2). Jetzt werden beide gegeneinander gedrückt und gedreht (Bild 3) und zwar soweit, dass der Ball zwischen beiden Händen gehalten werden kann (Bild 4). Die Drehung geht nun weiter, bis die rechte Handfläche oben und der Ball auf dem Handrücken der linken Hand unten ist (Bild 5). Dann rollen Sie den Ball weiter (Bild 6), bis er wieder zwischen den Fingerspitzen liegt (Bild 7).

# 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

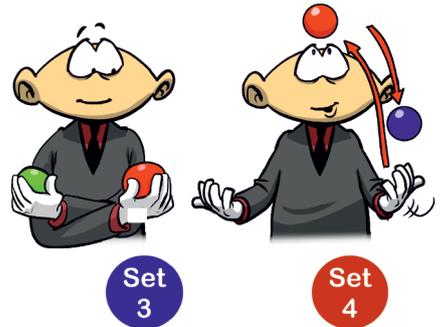


REHORULI® - Jonglier-Lernmedien - www.REHORULI.de 9 783947 104307

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

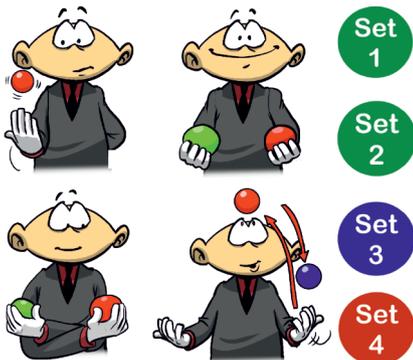


REHORULI® - Jonglier-Lernmedien - www.REHORULI.de 9 783947 104314

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](http://www.marvinclifford.com)).

Weitere Infos und Bestellung bei

[www.shop.jonglierschule.de](http://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](mailto:info@REHORULI.de) • [info@FQL.de](mailto:info@FQL.de)  
Web: [www.REHORULI.de](http://www.REHORULI.de) • [www.FQL.de](http://www.FQL.de)

# FQQL

**JONGLIEREN**  
im Business und in  
der Weiterbildung