



Adrian Voßkübler

Jonglieren

Vom Anfänger
zum Köhner

Mit Zeichnungen von
Matthias Wagner



Rowohlt

Inhalt

Vorwort	9
1. Einleitung	11
Ausrüstung	11
Wo kann man jonglieren?	14
Übungsdauer	15
Jonglieren und Musik	15
Rechts oder links?	16
Tips & Tricks	16
Wie man mit diesem Buch lernt	18
2. Die ersten Jongliermuster	19
Kaskade	19
Zwei in einer Hand	25
Kleine Wippe	25
Puppenspiel	27
Ei	29
Säulen	30
Shower	32
Rückwärtskaskade	35
Federball	38
Flash	40
Krallen	41
Jonglieren mit gekreuzten Armen	43
Große Wippe	45
TEST	50
3. Kunststücke	51
Beinwürfe	51
Rückenwürfe	53
Armwürfe	54

Schulterwürfe	56
Sitzjonglage	57
Überkopffjonglage	58
Jonglieren beim Einradfahren	59
Spezialmuster	60
Purzelbaum	60
Pirouette	62
Patzerretter	63
Uno	63
Due	64
TEST	65

4. Muster für Fortgeschrittene	66
Puppenspiel mit Handwechsel	66
Blizzard	69
Federball	78
Apfelessen	79
Karussell	84
Hüftkaskade	85
Drei in einer Hand	87
Kopffroller	89
Orangjonglage	92
TEST	96

5. Schöne Pausenmuster	97
Handrücken	97
Fuß	99
Stirn	100
Armbeuge	101
Nacken	102
Kicks	104
Bombe	105
Pausenvariationen	107
Kickfolgen	107
Handrückenwechsel	107
Armbeugenwechsel	109
Retterkaskade	110
TEST	113

6. Abschlußtest zur Dreiballjonglage	114
7. Vierballjonglage	117
Grundmuster	117
Synchronmuster	121
Kreuzmuster	124
Viererdoube	127
Brücke	130
Säulen	133
Vierballshower	136
Addendum	138
TEST	146
8. Fünfballjonglage	147
Fünferdoube	147
Kaskade	150
Addendum	154
TEST	166
9. Partnerjonglage	167
Plündern	167
Plündervarianten	171
Partnerkaskade	174
6er-Passing	176
Kreispassing	180
Kreuzpassing	182
Reihenpassing	184
7er-, 8er-, 9er-Passing	185
TEST	188