

LESEPROBE

REHORULI®

Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie



Überarbeitete
Ausgabe!

Mehr Infos!

180 FARBIGE
Illustrationen!

Stephan Ehlers

Buch mit Geld-zurück-Garantie!
Wenn Sie es mit diesem Buch nicht
schaffen, die 3-Ball-Jonglage
zu erlernen, erhalten
Sie den Kaufpreis
zurück.
Seite
180

LESEPROBE

Buchtitel

REHORULI – Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie

Lernen Sie Schritt für Schritt
verblüffend schnell das Jonglieren mit 3 Bällen

Autor: Stephan Ehlers, München (www.fql.de)

Buchformat: Paperback: 12 cm x 19 cm

140 Seiten, über 150 Zeichnungen (!)

1. Überarbeitete Auflage - 2017

Verlag: FQL Publishing - www.fql-publishing.com

ISBN 978-3-940965-00-4

Preis: **14,90 EUR**

Informationen, Bilder usw. für Presse & Buchhandel

www.jongloro.de

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Grafiken ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers gestattet.

In diesem Buch werden u.U. eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet. Auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Alle Informationen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt kontrolliert. Weder Autoren noch Verlag können jedoch für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieses Buches stehen.

Versuche von natürlichen oder juristischen Personen, REHORULI® (REchts HOch RUnter LInks) kommerziell ohne Einwilligung des Autors zu vermarkten, werden strafrechtlich verfolgt!

REHORULI® ist eine eingetragene Marke und genießt deshalb besonderen Schutz (Deutsches Patent- und Markenamt, Registernummer 30 2015 227 354).

REHORULI® – Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie

Autor: Stephan Ehlers, München
www.rehoruli.de – eMail: stephan@rehoruli.de

Illustrationen: Marvin Clifford, Berlin
www.rehoruli.de – eMail: marvin@rehoruli.de

REHORULI® ist eine geschützte Marke
Deutsches Patent- und Markenamt - Az. 30 2015 227 354.3/41

Impressum

Herausgeber und Autor: Stephan Ehlers, München
Illustrationen: Marvin Clifford, Berlin

© Copyright by Stephan Ehlers, REHORULI® - www.rehoruli.de

Verlag
FQL Publishing, Lannerstr. 5, D-80638 München,
Tel. (089) 17 11 70 36, www.fql.de

1. überarbeitete Auflage
München/Berlin 2017

ISBN 978-3-940965-00-4

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Grafiken ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers gestattet.

In diesem Buch werden u.U. eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet. Auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Alle Informationen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt kontrolliert. Weder Autoren noch Verlag können jedoch für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieses Buches stehen.

Versuche von natürlichen oder juristischen Personen, REHORULI® (REchts HOch RUnter LIInks) kommerziell ohne Einwilligung des Autors zu vermarkten, werden strafrechtlich verfolgt!

REHORULI® ist eine eingetragene Marke und genießt deshalb besonderen Schutz (Deutsches Patent- und Markenamt, Registernummer 30 2015 227 354).

Inhaltsverzeichnis

Ein Wort voraus	10
MMM – Mögliches Machbar Machen	15
Voraussetzungen für das Jonglieren-Lernen?	18
Bevor Du loslegst! - Wichtige Vorüberlegungen	20
REHORULI [®] -Übung 1 - Reli	23
REHORULI [®] -Übung 2 - ShowThe8	26
REHORULI [®] -Übung 3 - TakeThe8-overhead	30
REHORULI [®] -Übung 4 - TakeThe8-downunder	32
REHORULI [®] -Übung 5 - FallingDown_MoveUp	34
REHORULI [®] -Übung 6 - FallingDown_MoveUp	36
REHORULI [®] -Übung 7 - JumpMoveTouch	38
REHORULI [®] -Übung 8 - Reli	40
REHORULI [®] -Übung 9 - TwinChange	42
REHORULI [®] -Übung 10 - TwinChange'n'Jump	44
REHORULI [®] -Übung 11 - Twin'Jump	46
REHORULI [®] -Übung 12 - Jump'Touch'Back –Links	48
REHORULI [®] -Übung 13 - Jump'Touch'Back – Rechts	50
REHORULI [®] -Übung 14 - Jump'n'Cross – Links	52
REHORULI [®] -Übung 15 - Jump'n'Cross – Rechts	54
REHORULI [®] -Übung 16 - TwinJump'n'Change	57

Inhaltsverzeichnis

REHORULI®-Übung 17 - FallDown'Move	60
REHORULI®-Übung 18 - FollowTheBall 1 - Links	62
REHORULI®-Übung 19 - FollowTheBall 1 - Rechts	64
REHORULI®-Übung 20 - FollowTheBall 2 - Links	66
REHORULI®-Übung 21 - FollowTheBall 2 - Rechts	68
Zwischenprüfung REHORULI®-Übung 20-21 Links/Rechts nacheinander	70
REHORULI®-Übung 22 - Jump'n'TakeOver - Rechts	72
REHORULI®-Übung 23 - Jump'n'TakeOver - Links	74
REHORULI®-Übung 24 - Jump'n'TakeOver - Links/Rechts-Wechsel	76
REHORULI®-Übung 25 - Jump'n'TakeOver - Aufwärts	78
REHORULI®-Übung 26 - Jump'n'TakeOver - Abwärts	80
REHORULI®-Übung 27 - Jump'n'ChangeTheSide - Links	82
REHORULI®-Übung 28 - Jump'n'ChangeTheSide - Rechts	83
REHORULI®-Übung 29 - MoonJumper - Links	84
REHORULI®-Übung 30 - MoonJumper - Rechts	86
REHORULI®-Übung 31 - ChangeToChange	88

Inhaltsverzeichnis

REHORULI®-Übung 32 - ChangeToChange - Rechts-/Links-Wechsel	92
REHORULI®-Übung 33 - FirstStepsOfThree	94
REHORULI®-Übung 34 - KingOfThree	98
Fehler im System!?	99
Tipps & Tricks zum „sauberen“ Jonglieren	
Regeln für „sauberes“ Jonglieren?	103
Warum Jonglieren auch nach „innen“ wirkt	105
REHORULI® hat sich in der Praxis bereits bewährt	107
Händigkeitstest - Rechtshänder oder Linkshänder?	113
Gesundheitsfördernde Aspekte des Jonglierens	118
Jonglier-Training lässt Hirne anwachsen	121
101 gute Gründe, Jonglieren zu lernen	124
REHORULI®-Jonglier-Schnellkurse	128
Internet-Links	129
Literaturverzeichnis	131
Es gibt eine Geld-zurück-Garantie für dieses Buch!	133
Geschafft!? (Schlusswort)	135



MMM – Mögliches Machbar Machen

Viele Menschen suchen nur dort, wo die Beleuchtung gut ist.

Sprichwort, Wales

Ohne Zweifel ist es ein Erfolg, wenn Du das Jonglieren mit drei Bällen gelernt hast. Das Schöne beim Jonglierenlernen ist, dass Du während des Lernprozesses alle Phasen und auch Tugenden für Erfolg kennen lernen wirst.

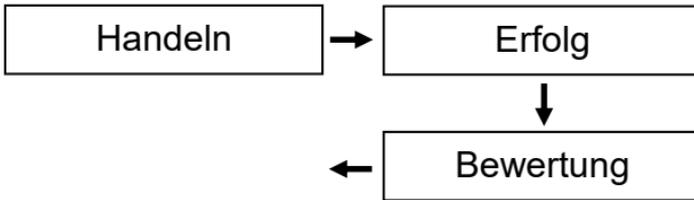
1. Du hast Dir ein Ziel gesetzt:
„Ich will drei Bälle jonglieren lernen“.
2. Du musst Dir Zeit nehmen
und Deine Trainingseinheiten planen.
3. Du wirst Ausdauer benötigen.
4. Du musst Dich konzentrieren...
auf die Bälle, das Werfen und Fangen...
5. Du musst darauf achten,
nicht abgelenkt zu werden.
6. Du wirst Rückschläge erleben.
7. Du musst Dich selbst motivieren, „dran“ zu bleiben.
8. Du darfst nicht hektisch und unruhig werden.
9. Du musst völlig neue Dinge ausprobieren,
mit ungewissem Ausgang.
u.v.m.

Dabei wird Deiner inneren Einstellung mehr Bedeutung zukommen, als Du vielleicht glaubst.

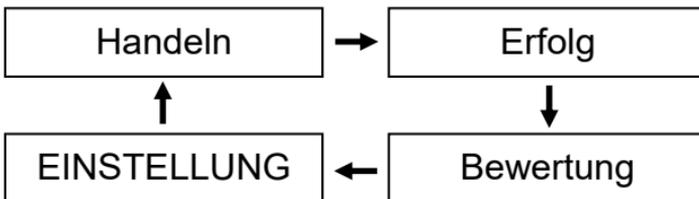
Erfolg kommt nie von allein, ist nie zufällig. Erfolg ist immer eine „persönliche Geschichte“, Mögliches machbar zu machen. Ohne „Aufwand“ ist kein Erfolg möglich. Das ist beim Jonglieren nicht anders wie bei jedem privaten und geschäftlichen Erfolg.



Erfolg ist immer ein Ergebnis. Erfolg ist etwas was „folgt“. Bei allen Erfolgserlebnissen ist es zwingend erforderlich, dass man vorher irgendetwas getan hat. Sonst ist kein Erfolg möglich. „**Handeln**“ ist eine Voraussetzung. Erfolg ist immer individuell. Jeder möchte andere Ziele erreichen: Der eine kennt seine Ziele, der andere nicht. Aber alle haben einen „Maßstab“ für Erfolg. Jeder **bewertet** „seinen“ Erfolg bzw. hat auch eigene Maßstäbe für Misserfolg.



Diese Bewertung wiederum hat sehr starke Auswirkung auf unsere **Einstellung**. Wenn wir etwas „negativ“ bewerten, dann ist unsere Einstellung entsprechend „negativ“, ... was sich allerdings auch auf unser Handeln auswirken wird.



Fazit: Unser „Handeln“ und unsere „Bewertungen“ haben enormen Einfluss auf unseren Erfolg. Viel wichtiger ist jedoch unsere Einstellung zu den Dingen. Konzentriere Dich also weniger auf das Außen (Bälle fallen herunter o.ä.), sondern „gehe in Dich“ und besinn’ Dich auf die (positive?) Einstellung zum Jonglieren. Das fällt natürlich schwerer, weil Du selbst aktiv werden musst. Das Herunterfallen von Bällen zum Beispiel fällt „automatisch“ auf und gerät deshalb auch schneller und direkter in unser Bewusstsein. Schnell „bewerten“ wir diese Situation ... wahrscheinlich negativ ... und schon ist unsere Einstellung

betroffen. Dieses Muster gilt es zu durchkreuzen ... in dem Du ab und zu an Deine (positive!) Einstellung denkst. Stell' Dir im Geiste vor, wie die Du die aktuelle REHORULI®-Übung meisterst, das alleine kann schon eine Hilfe für den nächsten, besseren Versuch sein.

Die REHORULI®-Philosophie

1. REHORULI® ist eine Idee, ein Konzept, ein System. Jeder der REHORULI® nutzt bzw. das Jonglieren mit den REHORULI®-Übungen lernt, lernt nicht nur Jonglieren, sondern auch viel über sich selbst, die eigene Wahrnehmung, sowie allgemeine Regeln für Erfolg. Das erfolgreiche Absolvieren der REHORULI®-Übungen garantiert das persönliche, individuelle Erleben von Erfolgsgefühlen. Zudem verbessert es die körperliche und geistige Koordinationsfähigkeit, stärkt das Selbstbewusstsein. Kurzum: REHORULI®, bzw. das dadurch erlernte Jonglieren, sorgt für mehr Lebensenergie und/oder Lebensfreude.

2. REHORULI® ist anspruchsvoll. Jeder Mensch zwischen 8 und 88 Jahren soll mit REHORULI® das Jonglieren sicher und erfolgreich lernen können. Das sichere und erfolgreiche Jonglieren von drei Bällen ist oberstes Ziel und Anliegen von REHORULI®.

3. Sozusagen „nebenbei“ wird REHORULI® Erfolgs- und Glücksgefühle vermitteln. REHORULI® hat zum Ziel, JEDEM Menschen das Jonglieren-Lernen zu erleichtern bzw. zu ermöglichen. Jeder, der Fahrrad fahren kann, besitzt die Fähigkeit, Jonglieren zu lernen. So, wie jeder Mensch dazu geboren ist, Erfolg zu haben. Das Einzige, was dazu nötig ist, ist der Mut, etwas Neues dazu zu lernen und „Ungewohntes“ zu überwinden bzw. anzunehmen.

4. REHORULI® ist ein offenes und kein geschlossenes System. Es ist daher immer offen für Weiterentwicklungen, Neuerungen und/oder Ergänzungen. Jede Anregung ist willkommen, REHORULI® in jeder Weise zu verbessern. Zögere also nicht, mir Deine Tipps, Anregungen und Kritik zuzusenden (info@rehoruli.de).

Stephan Ehlers – Juli 2001

Voraussetzungen für das Jonglieren-Lernen

*Man ist entweder Teil des Problems oder Teil der Lösung.
Ich habe mich für Letzteres entschieden. Michael Gorbatschow*

Auch, wenn es viele nicht glauben. Es sind keinerlei besondere Fähigkeiten für das Jonglieren erforderlich.

Wirklich nicht! Lediglich ein paar Grundsätze werden es Dir erleichtern, Lernfortschritte zu erzielen:

1. Wenn Du Freude und Spaß hast, Neues dazu zu lernen bzw. Jonglieren zu lernen, dann ist sozusagen der Grundstein so gut wie gelegt.
2. Befolge die Anweisungen im Buch möglichst Schritt für Schritt.
3. Fasse Dich in Geduld, auch wenn nicht alles gleich auf Anhieb funktioniert.
4. Du solltest drei gleich große, gleich schwere Bälle haben. Jeder Ball sollte mind. 90g wiegen. Solltest Du keine geeigneten Bälle haben, kannst Du so genannte Beanbags in einem Jonglierladen kaufen oder bei www.rehoruli.de online bestellen.

Mit einem Internet-Zugang hast Du darüber hinaus weitere Möglichkeiten für die Nutzung von REHORULI. Alle Übungen, die hier beschrieben sind, sind auch als Videodatei kostenlos zum Herunterladen abrufbar unter (www.rehoruli.de). So kannst Du den genauen Bewegungsablauf der Jonglierübungen sehen bzw. überprüfen.

Bevor Du anfängst zu jonglieren: Versuche NICHT, REHORULI-Übungen zu überspringen! Vor allem dann nicht, wenn Du neu mit dem Jonglieren anfängst und den Ehrgeiz hast, wirklich „sauber“ zu jonglieren ... d.h. locker, unbeschwert und ohne Anstrengung.

Die Einhaltung der Reihenfolge ist zwar keine zwingende Pflicht, aber für Anfänger/Erstjongleure ist es sehr hilfreich,

dass ALLE REHORULI-Übungen ausgeführt werden. Selbst wenn eine Übung so gar nicht gelingen will, dann übe und perfektioniere lieber noch einmal die vorhergehenden REHORULI-Übungen – bevor Du die nächste Übung angeht bzw. eine Übung auslässt.

Hier einige kleine Grundregeln, die Dir auf dem Weg des Jonglieren-Lernens und der Beibehaltung der Reihenfolge immer helfen werden:

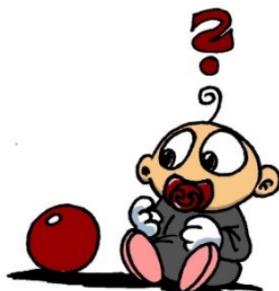
- Denke positiv
- Habe Geduld, erzwinge es nicht
- Jeder „Fehler“ ist eine Chance dazu zu lernen.
- Habe den Mut, Dich der Herausforderung zu stellen, etwas Neues dazu zu lernen.
- Denke nicht so viel, besser und erfolgreicher ist „machen“ als „denken“.



Bevor Du loslegst - Wichtige Vorüberlegungen

Der Kopf stört! Ja, das meine ich in der Tat so. Das Wichtigste beim Jonglieren-Lernen und Jonglieren ist, dass der Kopf "frei" ist... und das fällt uns Menschen schwer. Umso älter wir werden, desto schwerer fällt „Hirn ausschalten“. Sehr schwer sogar. Aber das ist normal und muss uns nicht beunruhigen. Mit "Kopf" meine ich unsere Einstellungen, Bewertungen, Vorurteile und alles was "bequem" ist.

Es braucht eine gehörige Portion Eigenmotivation, das Jonglieren mit drei Bällen zu lernen. Es ist unbequem... vor allem für unseren Kopf. Ein Buch mit einem Jonglier-Lernprogramm zu kaufen, ist das eine, tatsächlich mit der ersten Wurf- und Fangübung loszulegen das andere. Es fühlt sich anders an und macht Mühe. Sich für das Jonglieren zu interessieren ist etwas völlig anderes, als es selbst auszuüben! Völlig anders! Bevor Du mit der ersten REHORULI-Übung beginnst, solltest Du ...



- ...fest entschlossen sein, das Jonglieren zu lernen.
- ...ebenso fest an Dich glauben, dass Du es schaffen wirst.
- ...Rückschläge beim Lernprozess als Herausforderung oder Chance zu begreifen.
- ...weniger Ehrgeiz sondern mehr Lockerheit entwickeln.
- ...vorher mehrmals zu Dir selbst sagen: "Ich schaffe es", "Ich kann das".

Auch und vor allem dann musst Du Dich selbst motivieren, wenn es sich nicht so anfühlt bzw. Dein Werfen und Fangen (noch) nicht danach aussieht! Das meine ich durchaus ernst!

Selbstvertrauen kommt immer nur von innen - nie von außen. Jonglieren ist ein schönes Beispiel dafür, dass über das schrittweise Grenzen überschreiten, Stück für Stück Selbstvertrauen/Selbstbewusstsein aufgebaut wird. Es ist eine persönliche Sache - nichts und niemand kann von außen helfen.

Lerntempo und Reihenfolge ist NICHT vorgegeben!

Auch wenn alle REHORULI-Wurf- und Fangübungen nummeriert sind, ist es keine zwingende Vorschrift in dieser Reihenfolge die Übungen auszuführen! Das soll Dich nicht verunsichern - im Gegenteil: - es soll und wird Dich stärken! Finde selbst heraus, welche REHORULI-Übungen für Dich hilfreich sind, das Jonglieren mit drei Bällen zu lernen. Sicher wird es Sinn machen, zuerst mit den 1-Ballübungen zu beginnen. bevor Du zwei Bälle wirfst und fängst - aber die Reihenfolge ist nicht entscheidend. Wirklich nicht.

Viele Jonglierschüler haben mit der folgenden Übungsabfolge erfolgreich und schnell das Jonglieren mit drei Bällen gelernt: REHORULI-Übungen 9, 10, 11, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14, 15, 20, 21, 17, 31, 32, 33. Alle Übungen helfen das Jonglieren mit drei Bällen vorzubereiten. Das Lerntempo bestimmst Du selbst. Mindestens 10 Minuten, aber keinesfalls länger als eine Stunde haben sich in der Praxis bewährt.

Warum "aktive" Selbstmotivation hilfreich ist

Der Glaube an sich selbst, "positives Denken" oder wie auch immer man das bezeichnen will, ist für das erfolgreiche Jonglieren außerordentlich wichtig. Die positive "Selbstmotivation" ist zwar keine Garantie dass alles sofort gelingt,



im Gegenzug kann ich Dir jedoch garantieren, dass Du keinerlei Fortschritte machen wirst, wenn Du zu Dir selbst immer wieder sagst "Ich kann das nicht" oder gar fluchst. Manchmal brauchen Dinge etwas mehr Zeit und dauern etwas länger als erhofft oder gewünscht. Das weißt und kennst Du von Deinem Alltag...!

Das Jonglieren-Lernen ist eine ganzheitliche Körpererfahrung bzw. ein Prozess, den Du vollständig in allen Phasen durchlaufen musst. Ich vergleiche immer gerne das Jonglieren-Lernen mit dem Lernen des Fahrradfahrens. Hier geschieht genau das Gleiche. Der Körper lernt! Du kannst das Fahrrad-Fahren nicht lernen, in dem Du etwas aufmalst oder erklärt bekommst – Du musst es TUN! Dein Gleichgewichtssinn, die gleichzeitige Aktivität der linken und rechten Gehirnhälfte ist gefragt. Und das macht Mühe. Beim Fahrrad-Fahren fällst Du hin, beim Jonglieren die Bälle... wenn es noch nicht so recht funktioniert.

Positives Denken hin oder her. Viele denken, dass man als Kind nichts über "positives Denken" gewusst hat, und neue Herausforderungen (wie z.B. Fahrradfahren) auch bzw. gerade deshalb funktioniert haben.

Auch wenn wir es als Kind unbewusst getan haben, es war unser unbändiger (positiver) Wille bzw. dieser Reiz, Grenzen zu überwinden, den das Fahrrad-Fahren auf uns Kinder ausgeübt hat. Dieser Wille bzw. der Wunsch es eines Tages zu können sowie das "Immer-Wieder-Ausprobieren" waren die Erfolgsfaktoren. Genauso ist es beim Jonglieren! Versetze Dich in eine positive Grundstimmung, noch besser: Sag' zu Dir laut "Ich kann jonglieren", "Ich schaffe es" oder ähnliches. Vermeide Konjunktive "Ich werde es schaffen"! Formulier' bewusst so, als könntest Du bereits jonglieren.

Auf der
nächsten Seite
geht es nun endlich los!



REHORULI-Übung 1: Reli

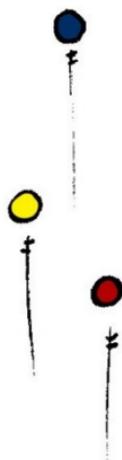
*Alles sollte so einfach wie möglich sein - aber nicht einfacher.
Albert Einstein*

Die erste Übung ist relativ einfach und sieht vor allem auch einfach aus. Es wird ein Ball von der rechten in die linke Hand und zurück von der linken in die rechte Hand geworfen. Hin- und zurück. Rechts hoch werfen, links fangen – links hoch werfen und rechts fangen. Bevor Du allerdings anfängst, achte unbedingt auf folgende Punkte:

Der Ball sollte maximal die Stirnhöhe erreichen – In jedem Fall solltest Du darauf achten, nicht über die eigene Augenhöhe zu werfen. Das gilt übrigens für alle REHORULI-Übungen!

Augenhöhe ist ideal!

Es hat einen besonderen Grund, warum es nicht sinnvoll ist, über die eigene Augenhöhe zu werfen. Gerade Anfänger neigen dazu, höher zu werfen ... mit der Begründung „Wenn ich höher werfe, habe ich mehr Zeit, mich auf das Fangen zu konzentrieren“. Das ist rechnerisch richtig. Umso höher Du wirfst, desto mehr Zeit braucht der Ball, bis er wieder in der Hand ist. So schlüssig sich diese Argumentation anhört, so fatal ist sie in der Auswirkung. Denn das Fangen wird schwieriger. Je höher Du wirfst, desto schwieriger ist das Fangen, weil der Ball mit größerer Geschwindigkeit zurückkommt. Noch schlimmer aber, Dein Sichtfeld verschlechtert sich. Wenn Du über Augenhöhe wirfst, verlierst Du den Blick auf Deine Hände, und das hat (inneren) Stress bzw. Unruhe zur Folge. Wenn Du genau in Augen- oder max. Stirnhöhe wirfst, hast Du



alles im Griff. Wenn Du den Kopf hoch nehmen musst, weil der Wurf so hoch ist, verlassen Deine Augen das Blickfeld auf die Hände – das führt zu mehr Unsicherheit und damit zu mehr Ungenauigkeit. Also denke daran, NIE über die eigene Augenhöhe zu werfen ... wenn Du das von Beginn an einhalten kannst, machst Du schneller Fortschritte – garantiert! Einfach, weil Du mehr (alles!) sehen kannst.

Die Arme sind beim Wurf locker – nie gestreckt.

Achte mal beim Werfen darauf, ob Deine Ellbogen am Körper bleiben bzw. nicht nach vorne gehen. Der Ellbogen soll den Körper nicht berühren oder an die Rippen gepresst werden – im Gegenteil – locker und unbeschwert soll geworfen und gefangen werden.

Beim Werfen und Fangen bleibt der Arm unten

Achte darauf, ob Du dazu neigst, beim Fangen dem Ball mit Deiner „Fanghand“ entgegenzugehen oder ob Du genug Ruhe hast und abwarten kannst, bis der Ball in die geöffnete Hand fällt.

Beim „richtigen“ Fangen wird ein wenig „abgefedert“

Beim „Empfang“ des Balles – also, wenn er noch in der Luft ist – ist die Fanghand geöffnet (Unterarm und Oberarm sind in etwa im rechten Winkel) – aber kurz bevor der Ball die Hand berührt, geht die Hand ein wenig nach unten, um von dort gleich wieder „zur Mitte“ geführt und flüssig abgeworfen zu werden. Das Loslassen des Balles erfolgt spätestens, wenn der Unterarm waagrecht ist.

TIPP: Versuche den Ball lautlos (!) zu fangen

Versuche einen Ball so zu fangen, dass es kein Geräusch gibt! Normalerweise „klatscht“ der Ball in die Hand und es gibt ein Geräusch. Das geräuscharme bzw. lautlose Fangen ist nur möglich, wenn der Schwung des Balles mit der Fanghand „abgefedert“ wird. Dazu muss die Hand beim Fangen runter – sonst wird es „laut“ beim Fangen. Einfach mal probieren – gute, wirkungsvolle Übung!



REHORULI-Übung 2: ShowThe8

*Wer kleine Widrigkeiten nicht erträgt, verdirbt sich damit große Pläne.
Konfuzius*

In dieser einfachen Übung arbeiten wir ausnahmsweise ohne Ball. Die Aufgabe besteht darin, jeweils mit dem rechten und linken Zeigefinger eine „liegende Acht“ in die Luft „zu malen“. Diese Übung dient als Vorübung für REHORULI-Übung 3 und hat insgesamt eine sehr hohe Bedeutung – auch für alle folgenden Übungen – dazu später mehr.



- Stell' Dich mit leicht gegrätschten Beinen hin. Zeichne dann eine liegende Acht – in der Mathematik das Zeichen für unendlich – in die Luft, erst mit der linken, dann mit der rechten Hand.
- Halte den Kopf ruhig und folge dem Zeigefinger nur mit Deinem Blick. Versuche die Acht so groß wie möglich zu machen, so dass Deine Augen sich möglichst viel bewegen müssen.
- Lege dann die Hände zusammen (siehe Bild): Bilde mit beiden Daumen und Zeigefingern ein Loch, zeichne mit beiden Händen zusammen weiterhin Achten in die Luft und guck' dabei durch die Öffnung, die Daumen und Zeigefinger bilden. Mach' die Acht so groß wie überhaupt möglich, indem Du Dein Gewicht von der einen Seite zur anderen verlagerst und den ganzen Körper dabei einsetzt. Die Augen bewegen sich immer noch so viel wie möglich, bis zu den äußersten Rändern Deines Gesichtsfeldes.

- Wenn Du willst, kannst Du dabei Musik hören. Am besten wäre Musik im 3/4-Takt, man kann dazu auch mitsingen oder mitsummen.
- Mach' zum Schluss die Bewegungen bzw. die Acht kleiner und kleiner, so dass am Ende Dein Körper ganz still steht und nur noch Deine Augen den Bewegungen der Hände folgen.
- Schließe damit, dass Du einen Augenblick mit geschlossenen Augen stehen bleibst und dabei an das denkst, was Du gerade gemacht hast. Dreh' also noch einmal 2-3 Achten in Gedanken bei geschlossenen Augen. Diese mentale, vorstellungsmässige Verankerung ist mindestens genauso wichtig wie die Übung selbst.

Diese Übung eignet sich immer dann, wenn Du glaubst, dass es „nicht mehr weiter geht“. Bei Blockaden, „Rückschlägen“, wenn die Würfe und das Fangen einmal nicht so gut gelingen sollten.

Warum die REHORULI-Übung 2 so überaus wichtig ist

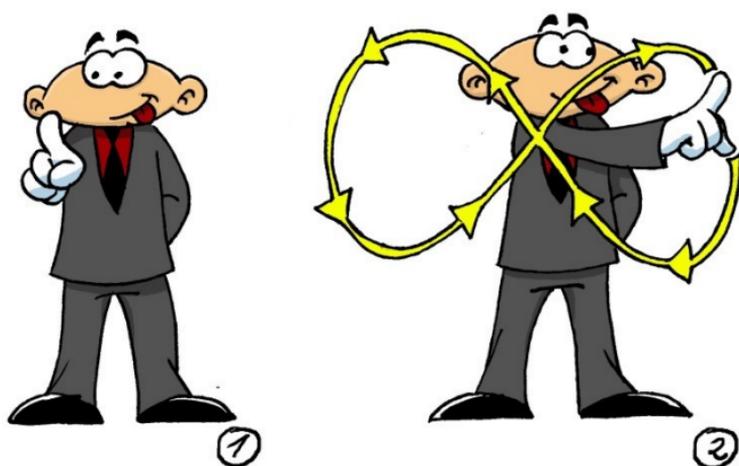
Diese Übung ist zwar ohne Ball – und dennoch gehört sie zu den drei wichtigsten Übungen von allen REHORULI-Übungen! Das Zeichnen der liegenden Acht hat sowohl eine praktische, als auch eine symbolische Bedeutung. Jedes Mal, wenn Du diese Übung machst, bei der Du die Augen und den ganzen Körper in Bewegung setzt, sind auch Deine beiden Gehirnhälften aktiv einbezogen. Beide Augen und Körperhälften sind aktiv und Du kreuzt die Mittellinie Deines Körpers. Dabei wird das „Corpus callosum“, der „Balken“ in Deinem Gehirn aktiviert, der mit seinen 200 Millionen Nervensträngen die Verbindung zwischen Deiner rechten und Deiner linken Gehirnhälfte bildet. Indem Du Dich bewegst, indem Du das, was Du fühlst, beschreibst und indem Du handelst, benutzt Du Deinen „Gehirn-Balken“ und förderst damit dessen Weiterentwicklung.

Wenn Du die oben beschriebenen Dinge tust, unterstützt Du die so genannte Myelinisierung der vielen Nervenstränge im Corpus callosum („Gehirn-Balken“). Das funktioniert deshalb so gut, weil die Nervenstränge einen besonderen Stoff absondern, Myelin, der sich wie eine isolierende Schicht um die Nervenstränge legt; dadurch kann ein Signal leichter von der einen Gehirnhälfte zur anderen übertragen werden, und deren Zusammenarbeit wird besser. Wissenschaftler haben ausgerechnet, dass die „Leistungs-Geschwindigkeit“ bis zu zweihundertmal höher ist, wenn diese Myelinisierung stattgefunden hat. Dann wird – einfach gesagt – die eine Seite des Körpers immer besser wissen, was die andere tut. Das gilt sowohl für die beiden Körperhälften als auch für die beiden Gehirnhälften. Und genau diese Unterstützung – dieser „Support“ ist für das Jonglieren von unschätzbarem Wert.

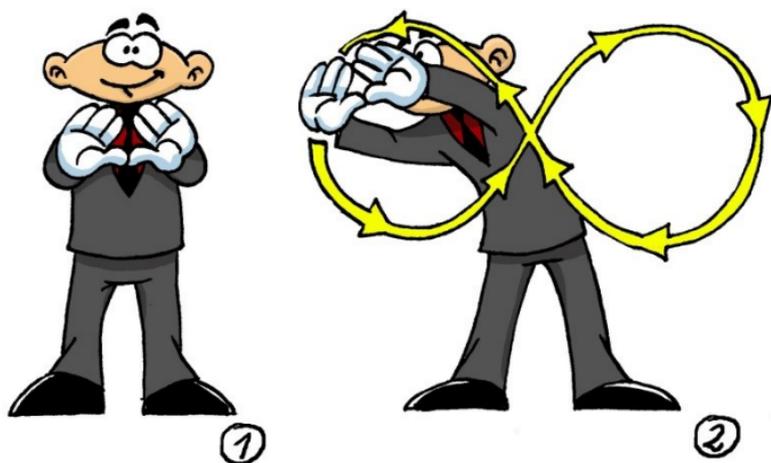
Wenn also mal eine Übung so gar nicht gelingen will, oder andere Gründe für „Unruhe in Körper oder Geist“ vorherrschen – dann ist die „Liegende Acht“ eine hervorragende Übung beide Körper- und Gehirnhälften neu zu aktivieren bzw. neu „aufzuladen“.

Die „Liegende Acht“ wird seit vielen Jahrzehnten als Augenübung angewandt. Durch die Bewegung der Augen werden die Sichtfelder des rechten und des linken Auges gleich stark aktiviert, wodurch das Ordnen und Koordinieren der optischen Eindrücke in der Regel leichter fällt. Das ist genau das, was wir natürlich auch für das Jonglieren dringend brauchen.

Zuerst zeichnest Du eine „Liegende Acht“ mit dem Finger durch die Luft ... an eine imaginäre Tafel. Erst mit der einen Hand, dann mit der anderen Hand!



Jetzt malst Du wieder eine „Liegende Acht“; allerdings mit beiden Händen zusammen. Die Hände hältst Du wie JONG-LORO es Dir unten zeigt: Daumen und Zeigefinger aneinander ... durch dieses Loch schaust Du während der Übung. Die „Liegende Acht“ zu Beginn groß (siehe Abbildung) und dann immer kleiner werdend. Mindestens zehn Umläufe sind wichtig. Diese Übung aktiviert die Nervenbahnen zwischen linker und rechter Gehirnhälfte.



REHORULI-Übung 6: **FallingDown_MoveUp**

Das Wort Schwierigkeit muss gar nicht für einen Menschen von Geist als existent gedacht werden. Weg damit! Georg Christoph Lichtenberg

Die REHORULI-Übung 6 ist exakt das Gleiche wie REHORULI-Übung 5 – allerdings „umgekehrt“! Das heißt, die andere Hand ist unten bzw. oben. Nicht wundern, wenn es nicht auf Anhieb so gut funktioniert, wie Du es eben noch bei Übung 5 gekonnt hast. Der Körper muss komplett umdenken ... Du fängst im Prinzip genauso bei „Null“ an, wie bei der vorherigen Übung. Unterschätze das nicht – es müssen beide Übungen möglichst gleich gut beherrscht werden. Beim Jonglieren mit drei Bällen brauchst Du beide Arme und beide Hände – deswegen müssen die meisten Zweiball-Übungen auch „seitenverkehrt“ geübt werden – sonst fehlen dem Körper und dem Auge 50% der Informationen.

Die Stellung der Hände bzw. Arme

Zu Beginn liegt der Ball jetzt in der rechten Hand und wird in etwa Höhe des Bauchnabels und Hüfte gehalten. Die linke Hand nimmt den Ball aus der rechten Hand, führt ihn bis direkt vor die Augen und lässt den Ball wieder in die rechte Hand fallen. Die linke Hand bleibt nun oben – es wird nur der Ball losgelassen.

Die rechte Hand bleibt während der Übung immer unten

... etwa in Bauchnabelhöhe. Beim Fangen des Balles geht die Hand ein wenig nach unten bzw. fängt den Schwung ein wenig ab, um ihn dann wieder senkrecht nach oben – direkt in die linke Hand zu werfen. Der Abwurf kann bzw. muss ziemlich schnell erfolgen, gezielt in die linke Hand hinein.

Die linke Hand bleibt während der Übung immer in Stirnhöhe

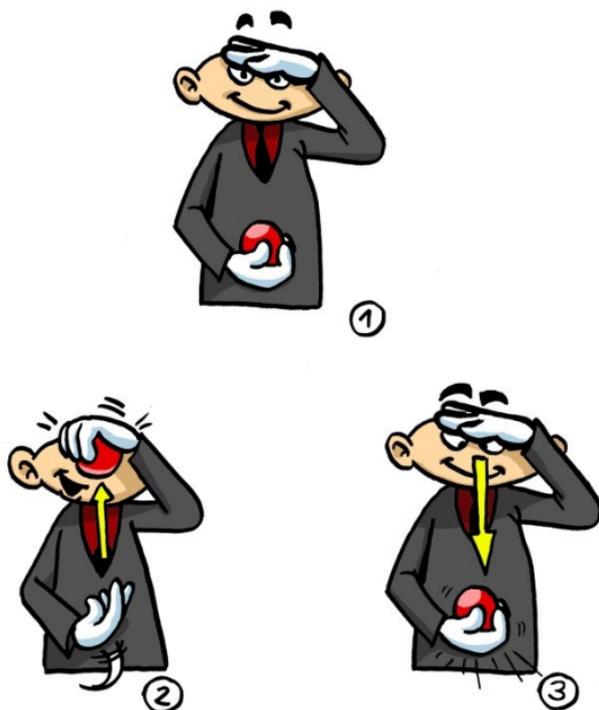
Beim Fangen musst Du darauf achten, dass die rechte Hand dem geworfenen Ball nicht entgegengeht. Deshalb

der schnelle, rasante Abwurf „in die linke Hand hinein“. Im Idealfall wird die linke Hand nur geschlossen bzw. geöffnet.

Versuche, das Fangen nicht zu beobachten

Wenn Du die Übung schon ganz gut kannst, versuche mal die Augen geradeaus auf die linke Hand (oben) zu richten und das Fangen und Werfen mit der rechten Hand sozusagen „halb-blind“ zu versuchen. Dies müsste eigentlich auch funktionieren – mit ein wenig Übung. Dies ist schon eine gute Übung für das Jonglieren aus dem Unterbewusstsein heraus. Wird später wichtig bei 3 Bällen. Eine Seite (rechter oder linker Wurf) wird sich immer „anders“ anfühlen. Das ist normal und wird Dich fast immer „begleiten“.

Video-Datei zu dieser REHORULI-Übung kostenlos zum Abruf:
www.rehoruli.de > REHORULI-Video < REHORULI-Übung 06



REHORULI-Übung 13: Jump'Touch'Back

*Verbringe nicht die Zeit mit der Suche nach einem Hindernis,
vielleicht ist keines da. Franz Kafka*

Genau wie REHORULI-Übung 12 – nur seitenverkehrt!

Gleichzeitig mit rechter Hand werfen und linken Arm bewegen

Es muss gleichzeitig geschehen. Die rechte Hand wirft den Ball senkrecht hoch, während die linke Hand gleichzeitig sich zur Handfläche der rechten Hand waagrecht bewegt. Wenn der Ball den höchsten Punkt erreicht hat (und wieder fällt), ist dies der Zeitpunkt, in dem die linke Hand mit ihrem Ball sich wieder in die Ausgangsposition zurück bewegt.

Der Ball erreicht maximal Augenhöhe.

Die rechte Hand wirft und fängt den geworfenen Ball.

Der in der linken Hand befindliche Ball wird in die rechte Handfläche und zurück bewegt.

Achte darauf, dass der Ball der linken Hand die rechte Handfläche berührt.

Wahrnehmungstest



Was siehst Du zuerst?

Ente oder Kaninchen?



REHORULI-Übung 21: FollowTheBall

Schlimmer als Schwierigkeiten ist die Tendenz, sie zu meiden.

Emil Oesch

Diese Übung funktioniert wie REHORULI-Übung 19 – nur seitenverkehrt!

Ein Ball wird mit der linken Hand festgehalten, der andere mit der rechten Hand geworfen. Der Ball, der gehalten wird, folgt dem geworfenen Ball.

Der Ball in der linken Hand ist immer neben dem Ball, der von der rechten Hand geworfen und gefangen wird. Es ist hier besonders wichtig, dass Du diese Übung von beiden Seiten (links + rechts) beherrschst.

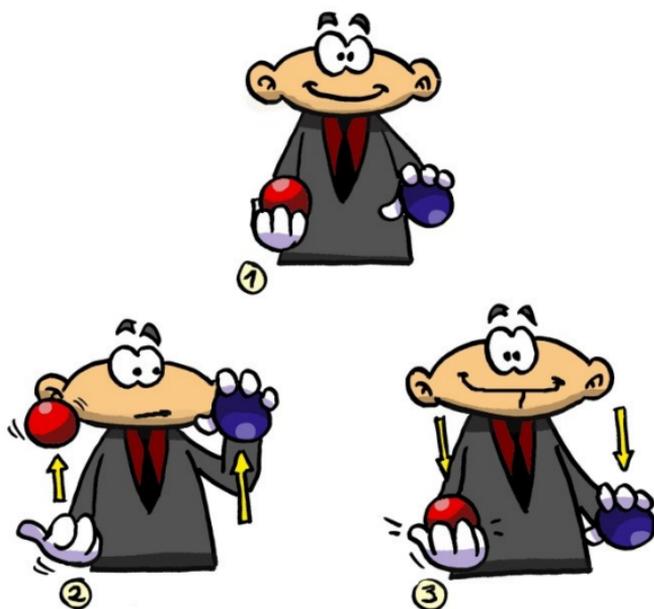
Wahrnehmungstest

Was siehst Du zuerst?



Die junge oder die alte Frau?

*Egal, ob Du die alte oder junge Frau zuerst siehst ... die jeweils andere Frau ist wirklich in diesem Bild erkennbar ... es braucht nur etwas mehr Zeit, bis wir sie sehen! Es ist auch nicht schlimm, wenn Du nur **eine** Frau erkennst. Gerne sende ich Dir die „Auflösung“ per eMail zu. Einfach info@rehoruli.de anschreiben.*



REHORULI-Übung 24: Jump'n'TakeOver

Kein Problem wird gelöst, wenn wir träge darauf warten, dass sich andere darum kümmern. Martin Luther King jr.

Diese Übung kombiniert die REHORULI-Übungen 22 und 23. Wenn Du die Übungen 22 und 23 kannst, wird Dir diese Übung sehr leicht gelingen. Auch, wenn vieles über Kreuz läuft, wird sich diese Übung harmonisch und rhythmisch für Dich anfühlen.

Du kreuzt die Arme – die Bälle zeigen nach oben

Der untere Arm wirft zuerst – der Ball wird über dem anderen Arm gefangen

Genau so, wie Du es eben in den Übungen 22 und 23 zuvor gelernt hast.

Die Arme behalten ihre Stellungen nach dem Werfen und Fangen

Jetzt ist der andere Arm unten, also wirft diese Hand jetzt den Ball

... der wieder über den anderen Arm gefangen wird.

Jeweils im Wechsel findet nun Werfen und Fangen statt



Praxis-Tipp!

Falls es Dir nicht auf Anhieb gelingen sollte – was der Normalfall wäre! – dann schreibe hier gleich in Stichworten auf, was genau nicht funktioniert. Wichtig ist, dass Du **sofort** nach 3-4 Versuchen die „Ergebnisse“ und/oder was genau nicht funktioniert, hier notierst:

Wenn es überhaupt nicht gelingen sollte, dann versuch' zunächst ein paar andere REHORULI-Übungen, um neue Sicherheit zu gewinnen. Konzentrier' Dich auf das Werfen, NICHT auf das Fangen. Das (saubere, rechtzeitige) Werfen ist um ein Vielfaches wichtiger als das Fangen. Das Fangen kommt später „automatisch“ dazu. Du musst das nicht glauben – Tu's einfach! Wenn auch das nicht funktioniert, dann werfe bewusst, ohne zu fangen! Nur Werfen – nacheinander fallen dann die Bälle auf den Boden.

Wenn das alles nicht klappen sollte, dann kannst Du mir gerne eine eMail an info@rehoruli.de schicken mit einer Info „was genau nicht funktioniert“ – die von Dir notierten Punkte helfen dabei.

Ich muss wissen, was zuerst nicht geklappt hat!

Fehler im System!?

Tipps & Tricks zum „sauberen“ Jonglieren

Wie kann man "sauberes" von „unsauberem“ Jonglieren unterscheiden? Teste Dich, wie "sauber" Du jonglierst!

1. Arme bzw. Hände sind zu hoch

Dies passiert recht häufig. Das Thema „Sicherheit“ ist stark in uns verankert, weshalb es durchaus vorkommen kann, dass Du es gar nicht bemerkst, dass Deine Arme/Hände den Bällen beim Fangen entgegen gehen. Versuche darauf zu achten, dass Deine Arme/Hände beim Werfen UND beim Fangen UNTEN bleiben. Wenn das schwer fallen sollte, probiere leises bzw. das geräuschlose Fangen! Lese hierzu den Tipp auf Seite 24 noch einmal!



2. Probiere **11 x Abwerfen** und **11 x Fangen** hintereinander... erst, wenn Du das 11-mal nacheinander fehlerlos schaffst, hast Du so etwas wie „Sicherheit“ beim Jonglieren erreicht. Danach versuche es erneut und fange nun jeden Ball leise...idealerweise lautlos!

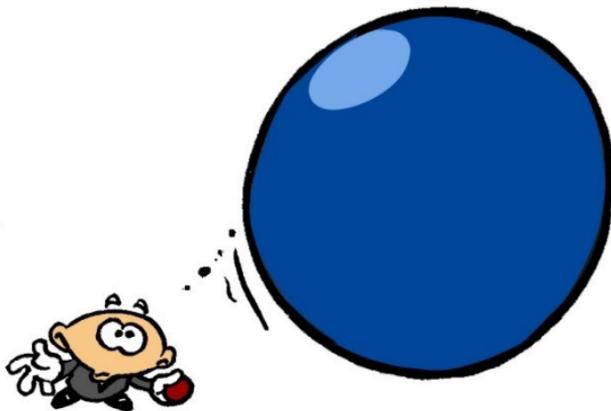
3. Versuche **über die geworfenen Bälle hinweg** zu **sehen** bzw. einen festen Punkt im Raum zu fixieren, während die Bälle geworfen werden. Also beim Werfen/Fangen nicht mehr genau auf die Bälle achten.

4. Achte darauf, dass keiner der geworfenen Bälle über Augenhöhe geworfen wird. Alle Würfe dürfen max. die Höhe der Augen/Stirn erreichen - keinesfalls höher.

5. Beim Abwurf ist darauf zu achten, dass der Ball unten abgeworfen wird (Arm/Hand ist unten). Ideal ist es, wenn der Ball unterhalb des Bauchnabels abgeworfen wird bzw. der Ball dann die Hand-Innenfläche verlässt.

6. Wenn der Ball zu hoch fliegt

Das Hauptproblem des "Zu Hoch-Werfens" ist, dass nur wenige es merken, dass die Bälle "zu hoch" geworfen werden. Tipp: Jongliere vor einem Spiegel oder lass eine



zweite Person „überprüfen“, ob Deine Würfe max. Augenhöhe erreichen. Wenn die Bälle noch immer „zu hoch“ fliegen, dann blicke stur geradeaus und stell' Dir - vor Deinem geistigen Auge – vor, wie die Bälle vor Deinen Augen „stehen bleiben“ bzw. genau diese Höhe erreichen. Halte den Blick stur „geradeaus“, auch dann, wenn die Bälle über Augenhöhe fliegen.

Ich gratuliere Dir zu Deinem Erfolg. Du hast Mut gehabt, etwas Neues dazu zu lernen und dabei sicher auch Erfolgs- und Glücksgefühle erleben können. Das schafft Mut für neue und andere Aufgaben. Vielleicht hast Du auch gespürt, dass mit Deiner Arbeit an und mit REHORULI® das sog. „Einssein“ möglich ist. REHORULI® bzw. das Jonglieren kann helfen, die Energie frei fließen zu lassen, so dass sie uns jederzeit zur Verfügung steht, damit wir die Ziele erreichen, die wir uns setzen. Und Ziele erreichen, heißt, Erfolg zu haben. Deshalb ist REHORULI® ein geeignetes Instrument sowohl für das Jonglieren, als auch für (Lern-) Erfolg. Vielen Dank für Deine Begleitung durch das Jonglier- und Erfolgssystem REHORULI®.

Eine Frage zum Schluss!

Zum guten Ende noch ein Rätsel: Ich habe in diesem Buch bisher noch nie erwähnt, was denn nun REHORULI® eigentlich heißt. Wenn Du alle Deine Sinne zusammen nimmst und länger darüber nachdenkst, was REHORULI® bedeuten könnte – kommst Du vielleicht darauf. Es ist aber überhaupt nicht schlimm, nicht zu wissen, woher das Wort REHORULI® stammt, ob es eine Wortzusammensetzung oder Übersetzung ist. Sicher wirst Du jetzt darüber nachdenken oder es bereits herausgefunden haben. Wenn Du es herausgefunden hast, sei bitte so nett, verrate es nicht anderen, die gerade dabei sind, mit REHORULI® das Jonglieren zu lernen. Es ist weitaus wirksamer und besser, wenn sich jeder selbst erst einmal seine eigenen Gedanken darüber macht. Du nimmst den anderen eine Möglichkeit eines schönen Erfolgsgefühls, wenn Du das Geheimnis lüftest. Es ist ein schönes Gefühl, wenn man es selbst, ohne fremde Hilfe, herausfindet. - Die Macht der Gedanken ist immer wieder verblüffend - Wenn es Dir einfach keine Ruhe mehr lässt und wissen willst, was nun REHORULI® heißt, dann stell Dir bitte im Geiste vor, wie Du einen Ball mit der rechten Hand hoch wirfst und wie er wieder 'runter in Deine linke Hand fällt. Das war schon alles! Das ist REHORULI®. Stell' es Dir im Geiste vor. Der Ball geht von

der rechten Hand hoch und fällt wieder 'runter in die linke Hand. Noch immer keine Idee? O.K. Dann will ich Dich nicht länger quälen – schau' im Impressum nach auf Seite 6 (eine Seite vor dem Inhaltsverzeichnis). Dort habe ich die Lösung von REHORULI® in Klammern versteckt.

Noch einmal Glückwunsch für Deine Ausdauer und Deinen Erfolg ... weitere Tricks mit 2, 3 und 4 Bällen findest Du u.a. auf meiner anderen Homepage www.jonglierschule.de.

Weiterhin viel Freude und Erfolg
beim Jonglieren wünscht Dir



Stephan Ehlers
info@rehoruli.de
www.rehoruli.de

