

KAPITEL 2

PRAKTISCHE EINFÜHRUNG

IN DIE

DREITUCHJONGLAGE

Lange Zeit war die uralte Kunst des Jonglierens Zirkusartisten und Gauklern vorbehalten. Meine inzwischen fünfjährigen Bemühungen um eine Anerkennung des Jonglierens als pädagogisch wertvolle Ergänzung an Schulen in Österreich tragen mittlerweile Früchte. Die Einsicht von engagierten Lehrern vor allem im Pflichtschulbereich, daß Jonglieren mehr ist als eine nette Abwechslung, mehr als ein kleiner Seitensprung zum oft verplanten, lustfeindlichen und sinnlich verarmten Schulalltag, da es im Rahmen pädagogischer Arbeit ungeahnte Möglichkeiten für alle Beteiligten eröffnen kann, hat sicher dazu beigetragen, daß das Jonglieren zusehends auch im Freizeitbereich eine breite Akzeptanz erfährt.

Jonglieren ist ...

- ... die spielerische Übung, Kompliziertes zu vereinfachen.
- ... eine Schulung der Konzentrationsfähigkeit, der Reflexe, der Augen-Hand-Koordination und des Rhythmusgefühls.
- ... förderlich für die Entwicklung von Balance, Zeitgefühl, Zielstrebigkeit und einem gesunden Selbstvertrauen.
- ... nach dem Erlernen körperlich und geistig entspannend und eine Fähigkeit, die man (wie Radfahren oder Schwimmen) nie mehr wieder verlernt.
- ... nicht geschlechtsspezifisch und ein preiswertes Freizeitvergnügen, das man fast überall betreiben kann.
- ... einfach eine Herausforderung.

Jonglieren als neuer "Unterrichtsgegenstand" mit der Devise "Ausprobieren und Selbermachen" kann aber zu einem nachhaltig negativen Erlebnis werden, da das Gelingen (Erfolgslebnisse durch Jonglieren-Können) in erster Linie von der Übungszusammenstellung und der Animation des Lehrers und im besonderen von der Jonglier-Methodik abhängt.

Damit das Jonglieren nicht nur sehr talentierten Menschen vorbehalten bleibt, habe ich dieses Skript verfaßt. Es soll allen Interessierten und Neugierigen einen problemlosen und vor allem erfolgreichen Einstieg in die bunte Zirkuswelt ermöglichen.

Die folgenden praktischen Anleitungen, Übungen und ersten Jonglier-Tricks (Jonglier-Muster) beruhen hauptsächlich auf meinen Unterrichtserfahrungen mit einigen tausend Kindern und Erwachsenen in einem inzwischen recht weiten Betätigungsfeld als Pädagoge und Jongleur. Meine Methodik ist in vielleicht unscheinbaren, dafür aber sehr bedeutenden Details von der vorhandenen Jonglier-Literatur abweichend. Dies deshalb, weil ich mit meiner Arbeit nicht nur die technische Höchstleistung und Perfektion von Talenten als Ziel verfolge, sondern das lustbetonte Agieren mit Erfolgserlebnissen für (fast) alle.

ALLGEMEINES



Abb.2

Jongliertücher, die es in vielen bunten Farben und in zwei Größen (40 x 40 cm und 65 x 65 cm; Material: Nylon) gibt, eignen sich besonders gut zum Einstieg in das Jonglieren. Die Flugeigenschaft der Tücher hat zwar auch ihre Tücken, was eine gewisse Herausforderung für den Akteur darstellt, der große Vorteil gegenüber den Bällen aber liegt darin, daß das Fangen (Krallen) meist glückt und kein großes Problem darstellt. Und Jonglieren bedeutet ja, mit artistischem Können mehrere Gegenstände gleichzeitig spielerisch zu werfen und aufzufangen. Das Fangen ist natürlich für das Erfolgserlebnis bedeutend, entscheidend ist aber das Verstehen des Ablaufs des Grundmusters (Kaskade) mit drei Gegenständen und die Sensibilisierung des eigenen

Rhythmusgefühls beim Werfen (und Fangen). Dies wird durch grobmotorische Bewegungen der Arme unter Mitwirkung des ganzen Körpers bei der Dreituchjonglage positiv beeinflusst.

Bälle fliegen nun einmal ganz anders und müssen auch anders geworfen und aufgefangen werden.

DAS RICHTIGE HALTEN DES JONGLIERTUCHS



Abb.3

Das Tuch soll immer in der Mitte (Abb.3 nicht am Rand oder an einer Ecke!) gefaßt werden (=Tuchgespenst!).

Drei Möglichkeiten des Fassens:

1. Das Tuch am Boden glatt ausstreifen, mit den Fingern in der Mitte greifen und mit dem Tuch aufstehen.
2. Das Tuch über dem Kopf ausbreiten und mit den Fingern einer Hand vom Kopf ziehen (wie "Hut lüften").
3. Das Tuch an zwei nebeneinanderliegenden Eckzipfeln festhalten; vor dem Körper in Schulterhöhe ausgebreitet (wie ein Vorhang) loslassen und schnell am Mittelpunkt greifen - jetzt sollen alle vier Eckzipfel nach unten zeigen (wie ein "Gespenst").

DIE SÄULEN - DAS EINFACHSTE JONGLIERMUSTER

EIN ÜBUNGSWEG IN DREI SCHRITTEN

1. Schritt: EIN TUCH WERFEN UND FANGEN

Das Tuch wird mit möglichst gestrecktem Arm vom Oberschenkel aus beginnend mit viel Schwung vor dem Körper an der Nasenspitze vorbei nach oben geführt. Die richtige Handhaltung dabei ist, wenn die Finger, die das Tuch halten, immer zum Boden zeigen (Abb.4). Am höchsten Punkt (von den Augen fixiert) öffnet sich die Hand. Rechtzeitiges Loslassen verhindert, daß das Tuch hinter den Kopf gezogen wird und eine falsche Körperhaltung (Hohlkreuz) oder gar ein schrittweises Zurückgehen provoziert. Soll das Tuch weit nach oben fliegen, ist viel Tempo und auf Dauer auch Kraft notwendig. Nach dem Werfen bleibt die Hand gestreckt und wartet, bis das Tuch auf Augenhöhe heruntergefallen ("geschwebt") ist. Dann krallt sie wie ein Tiger mit seiner Pranke mit gespreizten Fingern schwungvoll nach unten in das Tuch bis zum Oberschenkel (Abb.5).



Abb.4

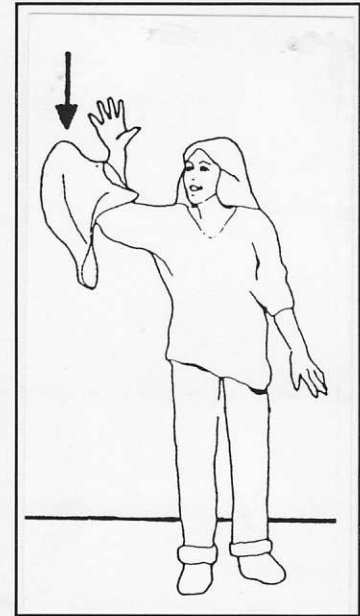


Abb.5

2. Schritt: ZWEI TÜCHER WERFEN UND FANGEN



Abb.6

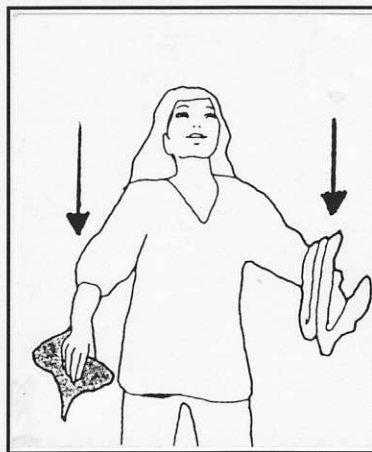


Abb.7

Dieses Werfen und Fangen mit einem Tuch läßt sich auch mit zwei Tüchern und Simultanbewegungen beider Hände ausführen (Abb.6/7).

3. Schritt: DREI TÜCHER WERFEN UND FANGEN

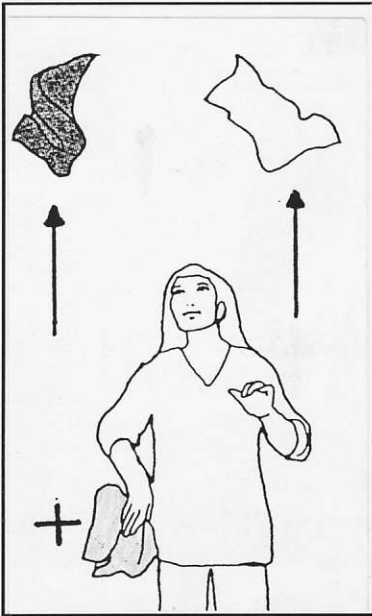


Abb. 8

Die Tücher werden senkrecht auf drei nebeneinanderliegenden Säulenbahnen in die Höhe geworfen. Zwei Tücher werden immer gleichzeitig rechts und links vor dem Körper, das dritte Tuch (Abb. 8 / +) in versetztem Wurfrhythmus zu den beiden anderen Tüchern vor der Körpermitte nach oben geführt (Abb. 8/9/10).

Verschiedene Startmöglichkeiten:

+ Krawattenstart:

Das mittlere Tuch wird in den Halsausschnitt der Bekleidung gesteckt, sodaß das Tuch zu einer Krawatte wird. Danach faßt jede Hand ein Tuch. Die beiden äußeren Tücher werden schwungvoll nach oben geführt und losgelassen. Die geschicktere Hand greift rasch nach der Jonglier-Krawatte, zieht sie zum Bauchnabel, um sie danach kraftvoll entlang der Körpermitte nach oben zu werfen.

Nun krallen beide Hände von oben simultan nach den äußeren Tüchern, die sich zu diesem Zeitpunkt etwa in Augenhöhe befinden sollen. Sie werden noch bis zu den Oberschenkeln nach unten gebracht und das Spiel mit den Jonglier-Säulen beginnt von neuem.

+ Kniestart:

Das mittlere Tuch wird zwischen den Knien (od. Oberschenkeln) eingeklemmt. Nach dem Werfen der beiden äußeren Tücher faßt die geschicktere Hand das Knie-Tuch, führt es entlang der Körpermitte nach oben und integriert es in den Säulen-Trick.

+ Kopfstart:

Das mittlere Tuch wird über den Kopf gelegt. Nach dem Werfen der beiden äußeren Tücher bringt die flinkere Hand das Kopftuch in einer Bogenbewegung nach unten zum Oberschenkel, um es danach schnell nach oben zu werfen und in den Säulen-Trick zu integrieren.

+ Blinder Bodenstart:

Das mittlere Tuch liegt ausgebreitet vor den Füßen am Boden. Die beiden äußeren Tücher werden nach oben geworfen und mit den Augen fixiert. Ohne auf das am Boden liegende Tuch zu blicken (= blinder Start), ergreift man dieses sich schnell bückend und führt es in einer dynamischen Bewegung entlang der Körpermitte nach oben, um es in den Säulen-Trick zu integrieren.

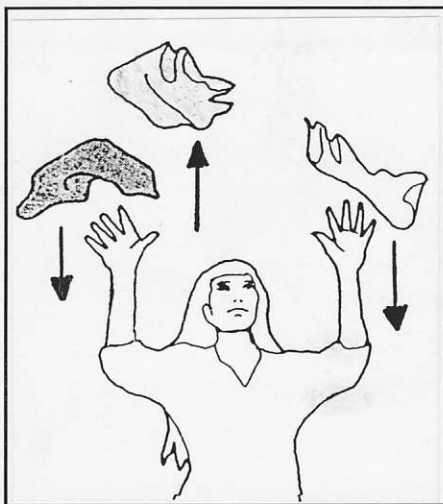


Abb. 9



Abb. 10

Variationen als Herausforderung:

Das mittlere Tuch kann beidhändig, nur rechtshändig, nur linkshändig oder in einer vor dem Übungsbeginn bestimmten Reihenfolge dieser drei Möglichkeiten geworfen und gefangen werden (Konzentrations- und Koordinationsschulung).

DIE KASKADE - DAS KLASSISCHE JONGLIERGRUNDMUSTER

EIN ÜBUNGSWEG IN DREI SCHRITTEN

1. Schritt: EIN TUCH WERFEN UND FANGEN



Abb.11

Das Tuch wird in der Mitte wie ein Gespenst festgehalten (Abb.11) und mit möglichst gestrecktem Arm vom Oberschenkels beginnend mit viel Schwung vor dem Körper diagonal nach oben geführt. Am höchsten Punkt wird das Tuch aus der Hand geworfen, als würde man winken. Nun wird die andere Hand über das fliegende Tuch hochgenommen, damit sie senkrecht nach unten krallend das Tuch fangen kann. Nach dem Fangen schwingt die Hand zum Oberschenkel und beginnt eine neue Wurfbewegung. Diese wird wieder vor dem Körper diagonal nach oben ausgeführt. Am höchsten Punkt der Wurfbewegung wird das Tuch losgelassen. Jetzt kann die andere Hand dieses schwebende Tuch senkrecht nach unten krallen. Die Fanghand wird zur Wurfbhand und das Spiel mit diagonalem Werfen und senkrechtem Fangen (Krallen) im Handwechsel auf der Figur der Unendlichkeit(= liegende Acht) beginnt von vorne (Abb.12/13).

BASIS-INFO (Theorie/Methodik):

Die richtige Fangtechnik ist für das Jonglieren mehrerer Tücher von großer Bedeutung. Anders (!!!) als in der Bildfolge dargestellt, geht die Wurfbhand nach dem Loslassen des Tuches nicht in ihre Ausgangsposition zum Oberschenkel zurück. Aus der diagonalen Armhaltung vor dem Kopf wechselt sie in eine senkrechte Armhaltung neben dem Kopf. In dieser Position wartet sie auf das nächste diagonal geworfene Tuch, um dieses senkrecht nach unten zu krallen.

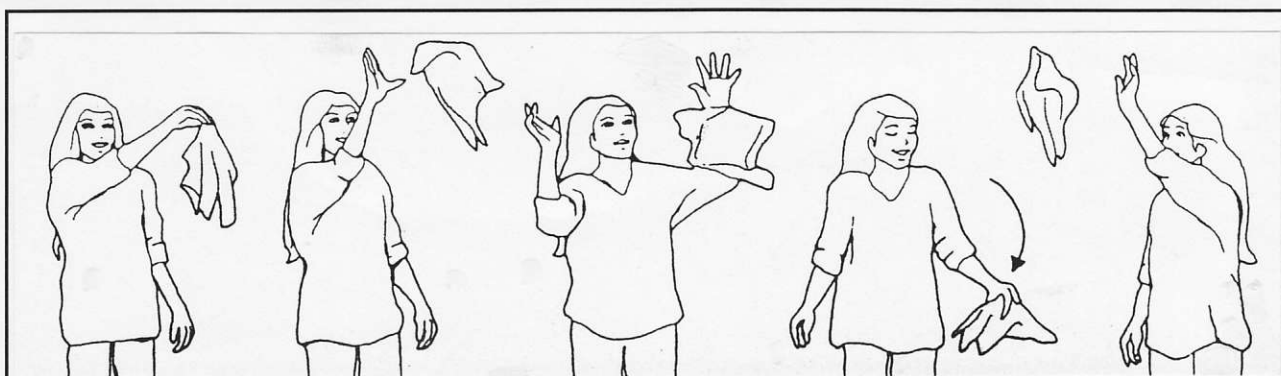


Abb.12

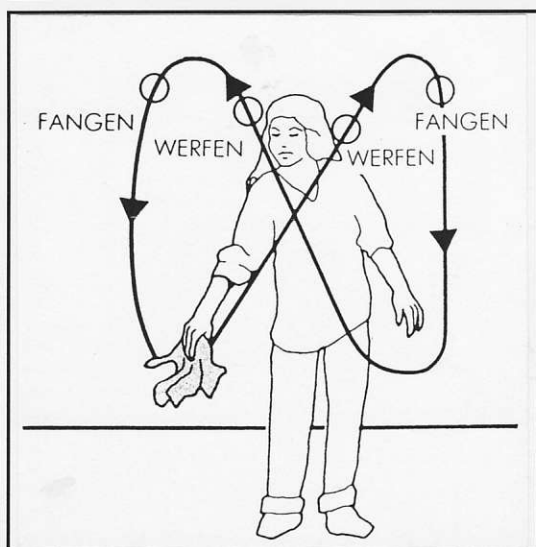


Abb.13

oben- unten
hin und her
himmel - erde
sterne - sand
wolken -meer
luft und land
oben - unten
hin und her
weit und breit

...

unendlichkeit (bria rieder)

2. Schritt: ZWEI TÜCHER WERFEN UND FANGEN - DER KREUZWURF

Der Kreuzwurf bildet die Grundlage für die Kaskade.

Das Verstehen und Erlernen dieses Zweitüchertricks wird durch das Verwenden verschiedenfarbiger Tücher erleichtert und unterstützt.

Beide Hände nehmen ein Tuch in Gespensterhaltung.

Das Tuch 1 der nichtdominanten Hand (= die etwas ungeschicktere Hand) wird vor dem Körper diagonal nach oben geworfen.

Sobald das Tuch 1 den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat, wird es mit den Augen fixiert, und das Tuch 2 wird aus der dominanten Hand diagonal nach oben geworfen.

Tuch 2 wird somit unter Tuch 1 schräg durchgeworfen.

Die Tücher beschreiben vor der Brust ein "X".

Sobald die dominante Hand frei ist, greift sie nach Tuch 1 und fängt (krallt) es vertikal nach unten.

Die nichtdominante Hand führt anschließend diese vertikale Bewegung gegengleich aus.

Dieser Kreuzwurf ermöglicht noch kein fließendes Jonglieren, da nach dem Bewegungsablauf
WERFEN - WERFEN - FANGEN - FANGEN
eine kurze Pause (STOP) auftritt, bis schließlich die nichtdominante Hand mit einem neuen Diagonal-Wurf beginnt (Abb. 14).



Abb.14 (Hinweis: Die auf dieser Abbildung jonglierende Frau ist Linkshänderin.)

werfen - werfen
krallen - krallen
dem wilden tiger wird's gefallen
mit lautem, großen brüllen
wird er den bauch sich füllen
werfen - werfen
brüllen - krallen
werfen - werfen
krallen - brüllen
brüllen - krallen
ohne fallen

3. Schritt: DREI TÜCHER WERFEN UND FANGEN - DIE KASKADE

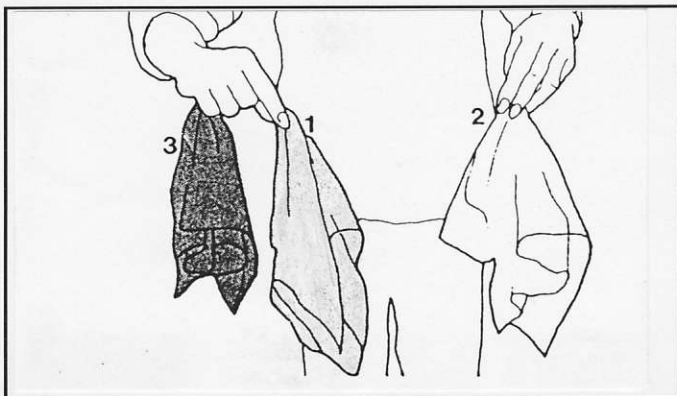


Abb.15

Ein Tuch (3) wird aus der Mitte gefaßt und in der nichtdominanten Hand zwischen Handfläche und kleinem Finger/Ringfinger eingeklemmt. Daumen, Zeige- und Mittelfinger beider Hände halten je ein Tuch (Abb.15) im Pinzettengriff als Gespenst fest .



Abb.16



Abb.17

Der Start stellt einen Ausnahmewurf dar.

Tuch 1 wird schräg nach oben geworfen und zwar aus der nichtdominanten Hand, die auch Tuch 3 hält. Tuch 3 wird aber nicht losgelassen, während die Hand schnell in ihre Ausgangsposition beim Oberschenkel zurückkehrt (Abb.16 / !).

Jetzt wirft die dominante Hand Tuch 2 schräg unter dem bereits fliegenden Tuch 1 nach oben und krallt in Augenhöhe Tuch 1 vertikal nach unten (Abb.17).

Sobald Tuch 2 am höchsten Punkt seiner Flugbahn angelangt ist (Abb.19), wirft die nichtdominante Hand Tuch 3 schräg nach oben (Abb.20).

Danach krallt sie Tuch 2 in Augenhöhe vertikal nach unten (Abb.21).

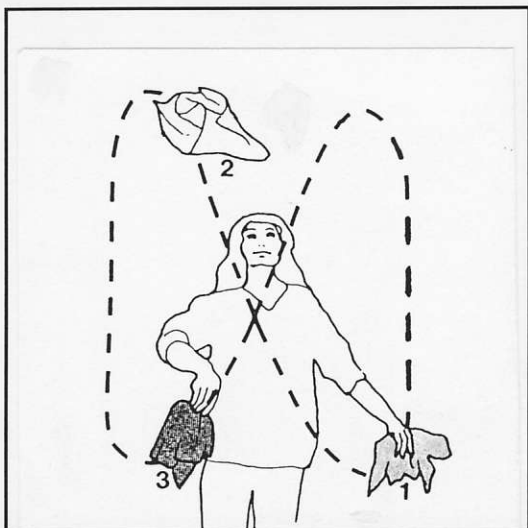


Abb.18

BASIS-INFO (Theorie/Methodik):

Jonglieren ist wie Sprache rhythmisch gesteuert. Wörter und Reime zu motorischen Abläufen gesprochen helfen, diese dynamisch und zielgerichtet umzusetzen:

START - WERFEN - FANGEN - WERFEN - FANGEN ...

Hilfreich ist es auch, drei verschiedenfarbige Tücher beim Erlernen der Kaskade zu verwenden, da sie die visuelle Orientierung auf der Bahn der liegenden Acht (Abb.18) erleichtern.



Abb.19



Abb.20



Abb.21

Nach einem ersten Jonglieren-Probieren könnte es passieren, daß Sie es trainieren und bald andere damit faszinieren. Wollen Sie das riskieren?

HINWEIS: Diese Einführung in die Tücherjonglage (Seite 17 bis 24) ist die korrigierte Version meines veröffentlichten Berichts, erschienen in der Zeitschrift "Leibesübungen - Leibeserziehung" Heft 6/1993/47.Jg., Seite 21-24

DIE RÜCKWÄRTSKASKADE - EIN WEITERER BASISTRICK

EIN ÜBUNGSWEG IN DREI SCHRITTEN

1. Schritt: EIN TUCH WERFEN UND FANGEN

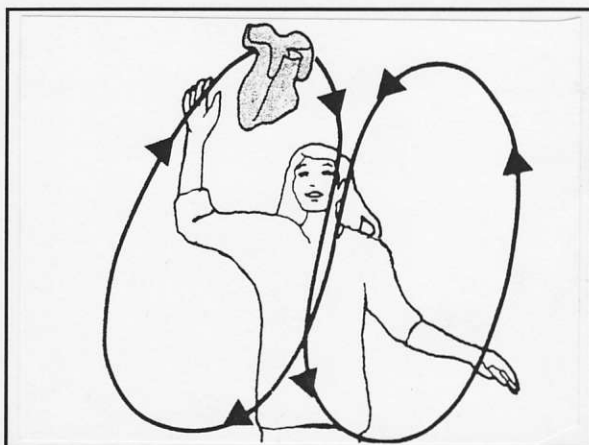


Abb. 22

Das Tuch wird in der 8er-Figur geworfen, aber diesmal geht der Wurf über die Außenseite des Musters oben herum und in der Mitte herunter. Dieser Wurf wird in der Fachliteratur Überhandwurf genannt. Die Bewegung wird als Außenkreis bezeichnet (Abb.22).

2. Schritt: ZWEI TÜCHER WERFEN UND FANGEN

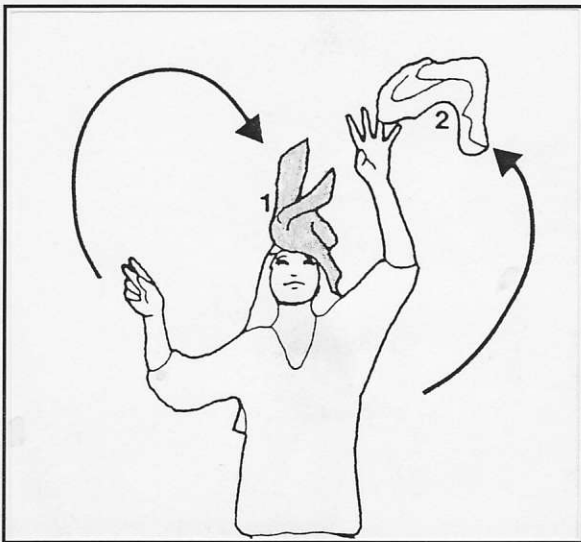


Abb 23

Mit jeder Hand wird zeitlich versetzt ein Überhandwurf geworfen. Die ungeschicktere Hand wirft zuerst überhand. Wenn dieses Tuch in der Mitte herunterfällt, wird das zweite Tuch aus der dominanten Hand mit einem großen Überhandwurf geworfen (Abb.23). Danach wird das zuerst geworfene Tuch in der Mitte in Augenhöhe gefangen, kurz danach auch das zweite Tuch an gleicher Position.

Die Überhandwürfe sollten seitlich vom Körper mit möglichst gestrecktem Arm ausgeführt werden. Jedes Tuch wird einen halben Kreis geführt. Das Tuch wird an höchster Stelle neben der Körpermitte lediglich losgelassen und nicht "zwanghaft" geworfen.

3. Schritt: DREI TÜCHER WERFEN UND FANGEN

Die Hand, die zwei Tücher hält, beginnt wie bei der Kaskade.

Es ist eine große Hilfe (Abb.24), sich einen Papierkorb ohne Boden vorzustellen, der über dem Kopf schwebt.

Die Tücher werden nun im gleichen Rhythmus und in der gleichen Abfolge wie bei der Kaskade in den Papierkorb geworfen. Da der Korb keinen Boden hat, fallen die Tücher der Reihe nach vor den Augen in der Mitte herunter, wo sie gekrallt werden, um neuerlich in das Jongliermuster der Rückwärtskaskade integriert zu werden (Abb.25).



Abb.24

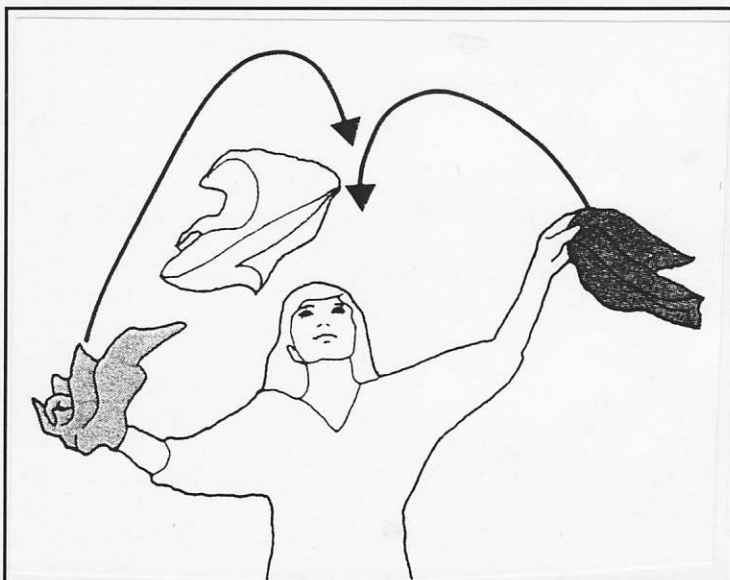


Abb.25

AUSGEFALLENE TRICKS

Säulen, Kaskade und Rückwärtskaskade sind drei verschiedene Jongliertricks, die sich mit etwas Übung ohne Absetzen aneinanderreihen lassen.

Für eine kleine Präsentation mag das ja schon genügen. Es lassen sich aber mit etwas Ausdauer und Eifer weitere ausgefallene Tricks (Abb.26/27/28) in das Jonglier-Grundmuster einbauen.



Abb.26

... unter dem Bein durchwerfen

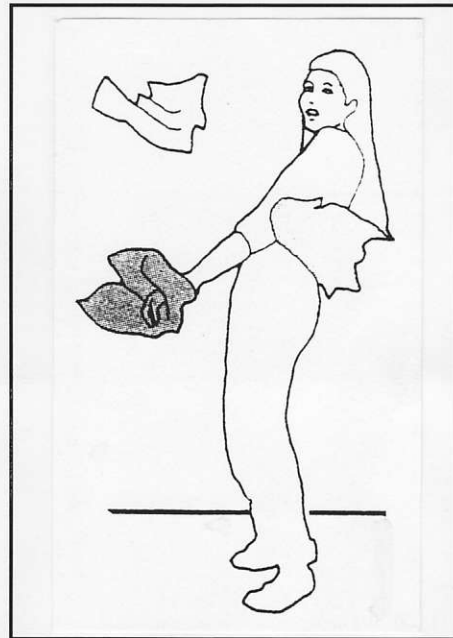


Abb.27

...hinter dem Rücken vorbeierwerfen

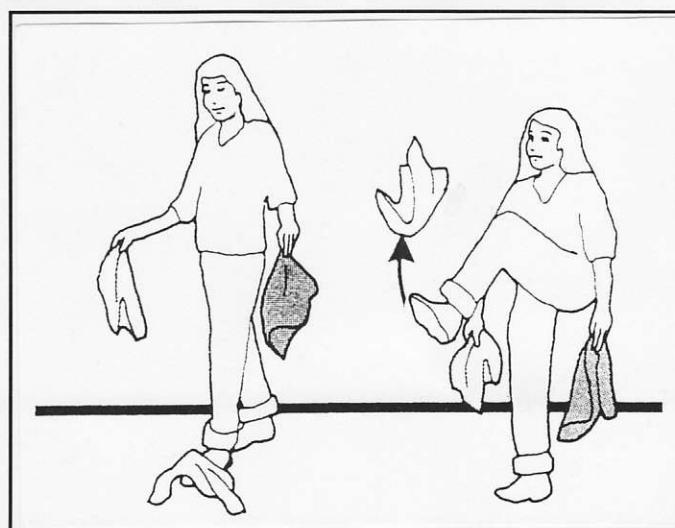


Abb.28

... mit dem Fuß hochkicken

DER SPAGAT MIT DREI TÜCHERN

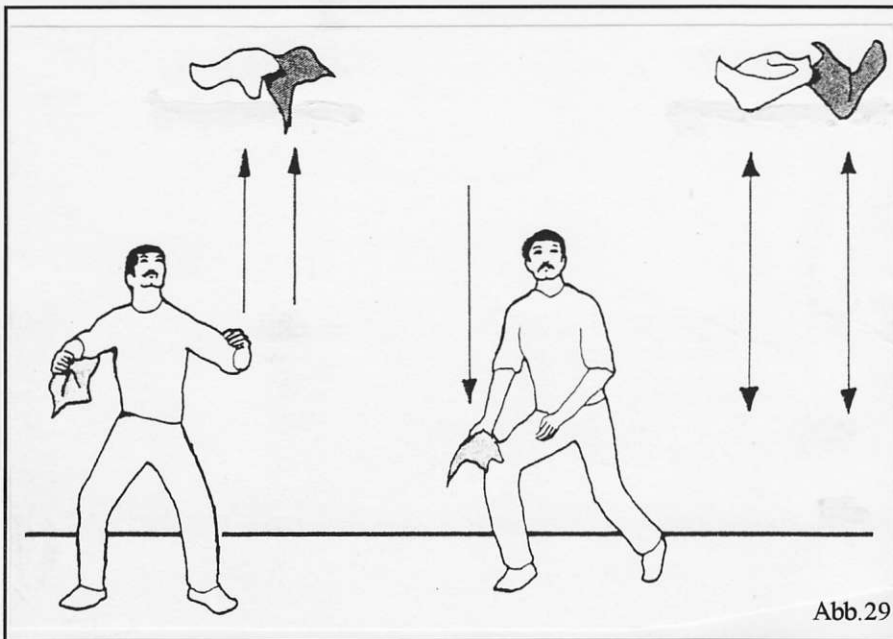


Abb.29

Drei Tücher werden wie beschrieben (siehe Seite 23, Abb.15) zu Beginn gehalten. Aus jeder Hand wird ein Tuch auf der Seite, wo sich zu Beginn nur ein Tuch befindet, als Säulenwurf hochgeworfen. Das dritte Tuch wird auf der anderen Seite als Säulenwurf hochgeworfen (Abb.29).

Im breiten Grätschstand wird seitlich hin und her gewippt. Auf jeder Seite wird von oben gekrallt und gleich darauf wieder abgeworfen. Jedes Tuch bleibt auf seiner Säulenbahn!

DER SPAGAT MIT VIER TÜCHERN

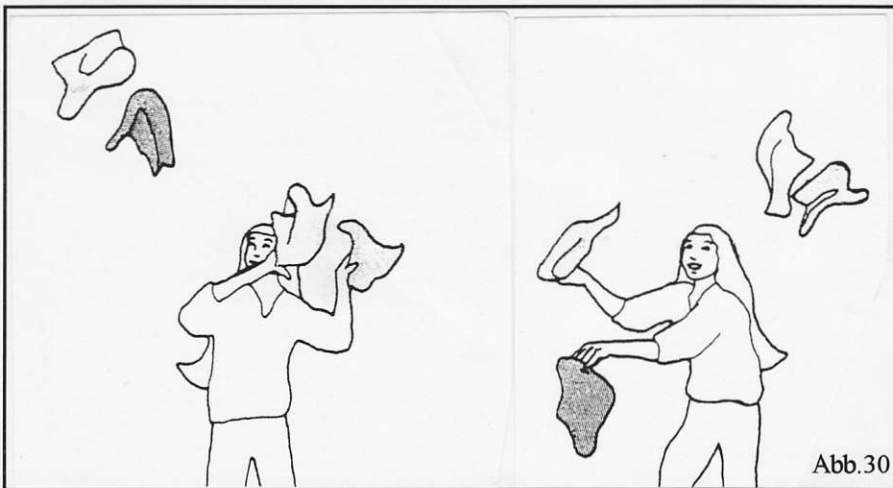


Abb.30

Für diesen Trick müssen in jeder Hand zwei Tücher gehalten werden. Im Grätschstand wird aus jeder Hand das im Pinzettengriff gehaltene Tuch auf der einen Seite hochgeworfen. Dann werden die zwei anderen Tücher auf der anderen Seite gerade hoch geworfen.

Das schnelle und zeitlich aufeinander abgestimmte Hin und Her zwischen den Säulenbahnpaaren und das

exakte Krallen und Hochwerfen - jedes Tuch sollte auf seiner Säulenbahn bleiben - verlangen einige Übungsversuche, um diesen Trick dynamisch und locker präsentieren zu können (Abb.30).

DER INNENKREIS MIT VIER TÜCHERN

(gleichzeitig)

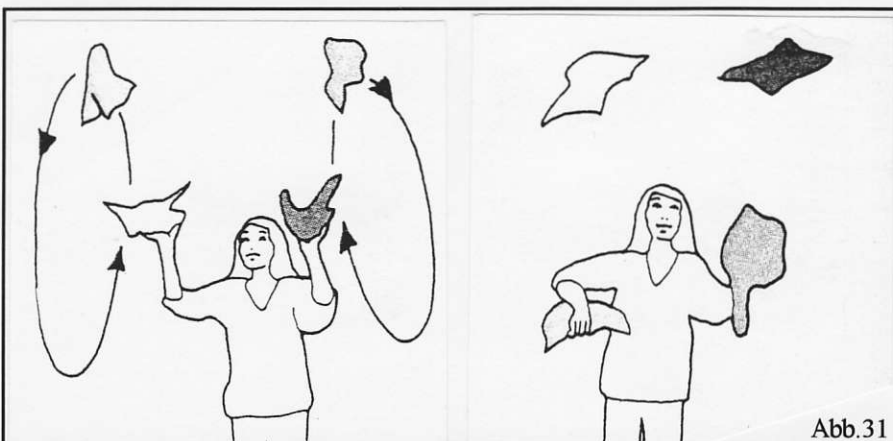
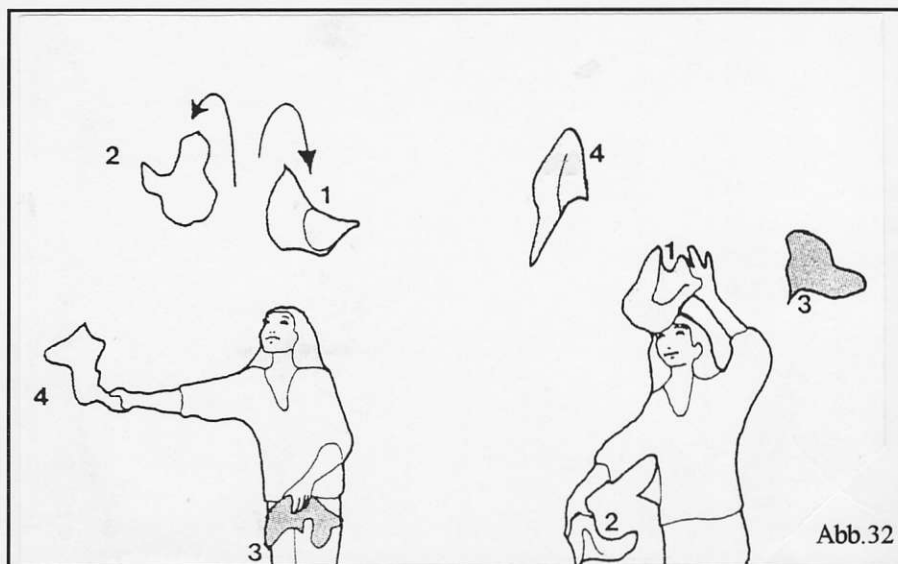


Abb.31

Jede Hand jongliert zwei Tücher im Innenkreis durch die Mitte hoch, sodaß die Tücher im Bogen nach außen fliegen (Abb.31).

DER INNENKREIS MIT VIER TÜCHERN

(versetzt)



In jeder Hand werden zwei Tücher gehalten. Die Tücher werden im versetzten Rhythmus im Innenkreis in der Mitte hoch im Bogen nach außen geworfen.

Die geschickte Hand wirft zuerst, sofort danach wirft aber auch die ungeschicktere Hand auf ihre Körperseite einen Innenkreis. Dann wird möglichst schnell das zweite

Tuch der geschickteren Hand geworfen und das auf dieser Seite in der Luft befindliche Tuch nach unten gekrallt. Das zweite Tuch der ungeschickteren Hand wird jetzt geworfen, und auch hier wird das auf dieser Seite in der Luft befindliche Tuch nach unten gekrallt. Im Wechsel wirft und fängt nun jede Hand (Abb.32).

Wenn die Kaskade mit drei Tüchern fleißig trainiert wurde, kann es passieren, daß die ungeschicktere Hand statt einer Innenkreisbewegung eine Diagonalebewegung ausführt, was dazu führt, daß dann in der geschickten Hand plötzlich drei Tücher sind. Ein kleiner Tip: Drei- und Viertuchtricks nicht gleichzeitig trainieren!

Verwendete Literatur für die Seiten 16 bis 28:

- FILZI, Mario: Informationsblatt über Jonglierkurse und -workshops der Firma Filzis Jonglerie, Forchtenstein 1993
- FINNIGAN, Dave: Alles über die Kunst des Jonglierens. DuMont, Köln 1988
- HEINZLE, Christoph: Das Spiel mit der Schwerkraft - Jonglieren. Skript, 6. überarbeitete und erweiterte Aufl. Völs 09/1994 (1. Aufl. 1991)
- HEINZLE, Christoph: Jonglieren - Das Spiel mit der Schwerkraft. Eine Einführung in die Dreituchjonglage. In: Zeitschrift "Leibesübungen - Leibeserziehung" Heft 6/1993/47. Jg., Seite 21-24
- REHM, Christoph: Jonglieren. Ein Übungsweg. Verlag Urachhaus, Stuttgart 1986
- RIEDER, Bria (Hrsg.): Schwebende Tücher. Ein Bericht über das Jonglieren mit Christoph Heinzle in der Integrationsklasse der Volksschule 19 (Stadt Linz) für den Österreichischen Kulturservice des BMUK, Linz 1992
- RIEDER, Bria (Hrsg.): Falter für die Veranstaltung ZUKUNFTSFORUM unter dem Titel "Schule und kulturelle Bildung" in Wien, Linz 1993
- TÜRK, Ulrike u.a.: Circusspiele. Ideen für die Circuspraxis. Kölner Spielecircus, Köln 1992

- Graphiken: Abb.2 ist dem Prospekt "Artistic games: Anleitung für das Jonglieren mit Tüchern" entnommen.
Abb.3 bis Abb.32 sind dem Buch "Alles über die Kunst des Jonglierens" (siehe Literaturangabe) entnommen, jedoch teilweise in anderen Übungszusammenhängen und/oder graphisch verändert verwendet.