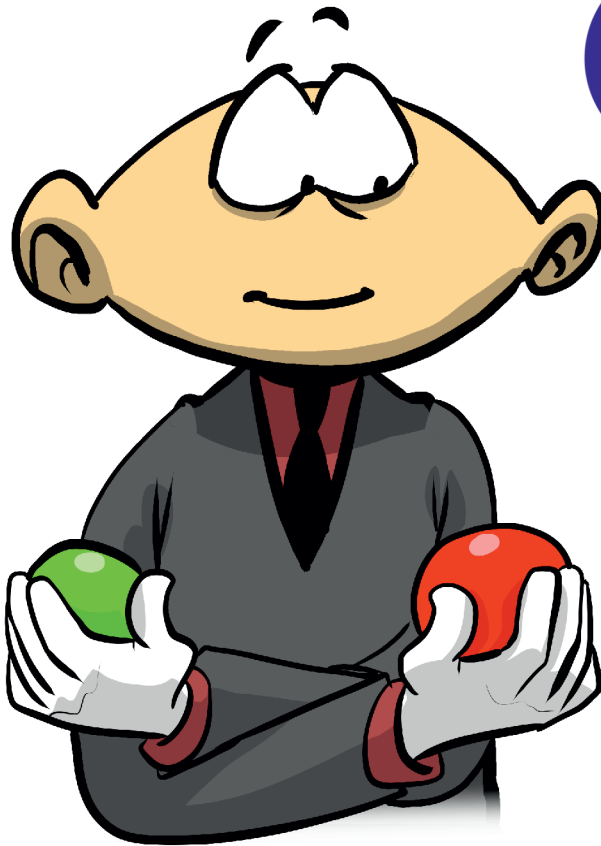


JOKOKO

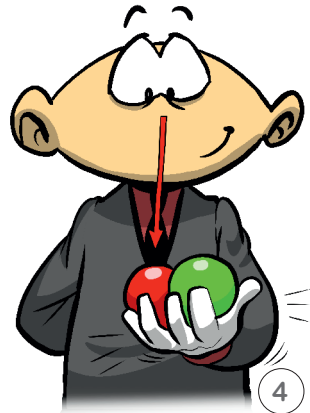
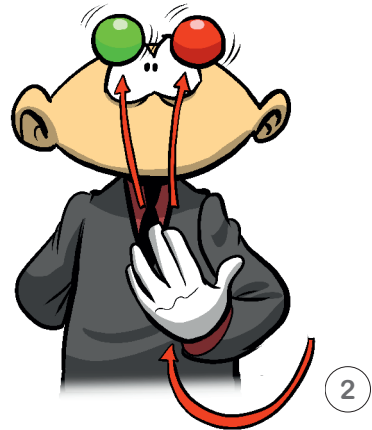
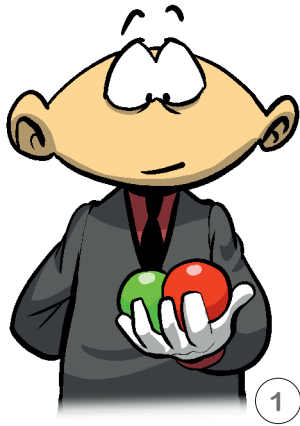
JOnglieren für bessere KOordination und KOgnition

Set
3



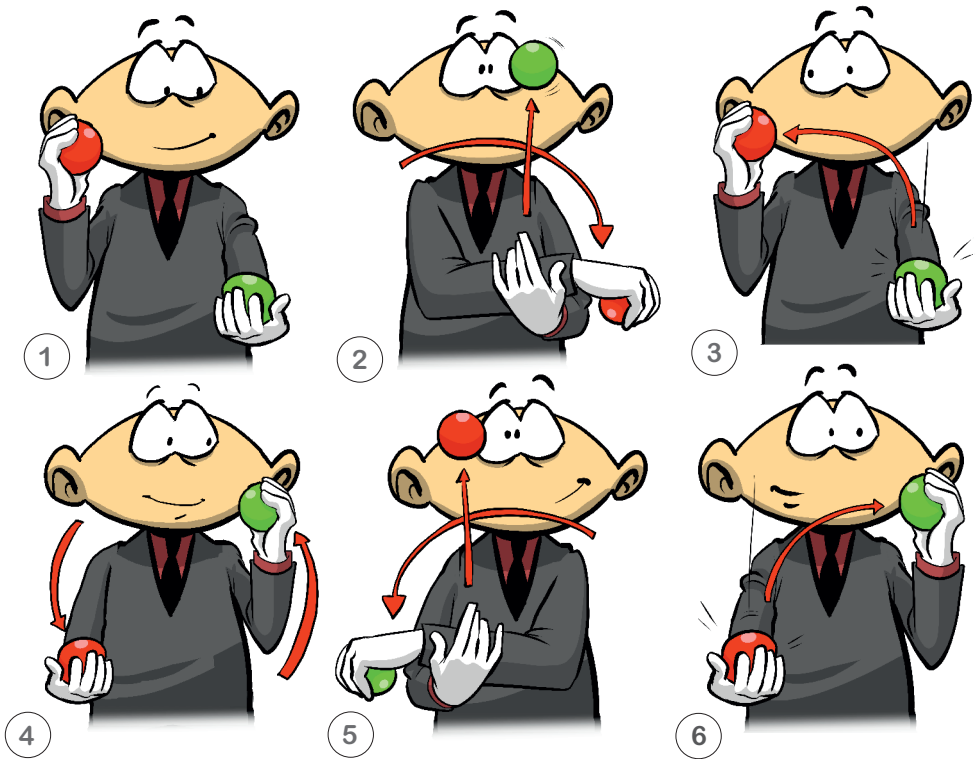
20 mittelschwere Übungen mit **2** Bällen



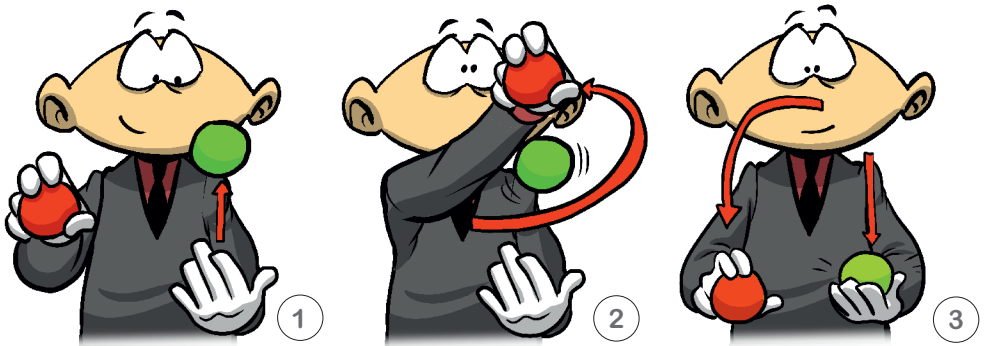


Es werden zwei Bälle (nebeneinander) in der linken Hand gehalten (Bild 1) und gleichzeitig hoch geworfen (Bild 2). Wenn beide Bälle den höchsten Punkt erreicht haben, wird der innere Ball (grün) von oben herausgegriffen (Bild 3) und schnell über den anderen Ball (Bild 3) nach unten geführt, um den herunter fallenden, anderen Ball zu fangen. Alles wird mit der linken Hand ausgeführt. Die rechte Hand ist unbeteiligt.

Tipp: Beim Abwurf kann der Mittelfinger zwischen die Bälle gedrückt werden, damit zwischen den Bällen ausreichend Raum bleibt, um einen Ball besser heraus greifen zu können.



Nehmen Sie einen Ball in die linke Hand, die waagrecht nach vorn zeigt (Ellbogen bleibt am Körper - Bild 1). Der rechte Arm steht aufrecht, und hält einen Ball (Bild 1). Jetzt wirft die linke Hand den Ball nach oben. Zeitgleich (!) geht der rechte Arm nach unten - gegen die Wurfrichtung - und tippt auf den linken Unterarm (Bild 2). Wenn der grüne Ball den höchsten Punkt erreicht hat (Bild 2), geht der rechte Arm wieder nach oben (Bild 3). Jetzt wechseln beide Arme ihre Ausgangsposition: Der linke Arm bewegt sich nach unten, der rechte Arm bewegt sich zeitgleich (!) nach oben (Bild 4). Nun wirft die rechte Hand den Ball nach oben (Bild 5), während gleichzeitig der linke Arm - gegen die Wurfrichtung - in einer Abwärtsbewegung den rechten Unterarm berührt (Bild 5). Wenn der geworfene Ball den höchsten Punkt erreicht hat, geht der rechte Arm wieder in seine Ausgangsposition nach oben (Bild 6).

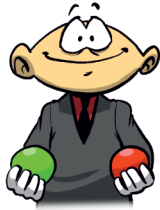


Bei dieser Übung soll nach einem Wurf mit der linken Hand, die rechte Hand sich vor und zurück bewegen, bevor der geworfene Ball wieder gefangen wird.

Die linke Hand wirft den Ball (Bild 1). Während der Ball steigt, bewegt sich nun die rechte Hand zwischen Wurfhand und Ball hindurch (Bild 2) und bewegt sich weiter über den Ball zurück zur Ausgangsposition (siehe Bild 3). Das Ziel ist, dass die Rückkehr zur Ausgangsposition zeitgleich mit dem Fangen des geworfenen Balles stattfindet.

JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KOgnition



Set
1

Set
2

19 einfache Übungen mit **1** Ball

4 einfache Übungen mit **1** Ball

3 einfache Übungen mit **1** Ball

11 einfache Übungen mit **2** Bällen

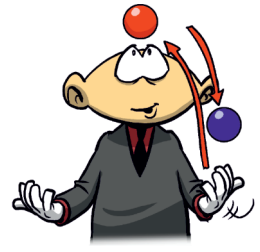


REHORULI® - Jonglier-Lernmedien - www.REHORULI.de 9 783947 104307

ISBN 978-3-947104-30-7 - 29,90 €

JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KOgnition



Set
3

Set
4

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



Set
1

Set
2



Set
3

Set
4

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

JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KÖgnition



Set 1

19 einfache Übungen mit 1 Ball

REHORULI® Jonglier-Lernmedien - www.REHORULI.de



JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KÖgnition



Set 2

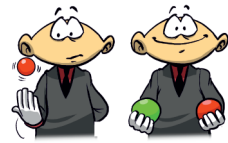
4 mittelschwere Übungen mit 1 Ball
3 schwere Übungen mit 1 Ball
11 einfache Übungen mit 2 Bällen

REHORULI® Jonglier-Lernmedien - www.REHORULI.de



JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KÖgnition



Set 1

Set 2

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



JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KÖgnition



Set 3

20 mittelschwere Übungen mit 2 Bällen

REHORULI® Jonglier-Lernmedien - www.REHORULI.de



JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KÖgnition



Set 4

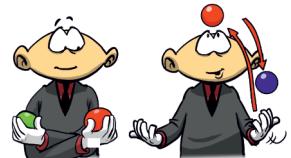
20 schwere Übungen mit 2 Bällen

REHORULI® Jonglier-Lernmedien - www.REHORULI.de



JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KÖgnition



Set 3

Set 4

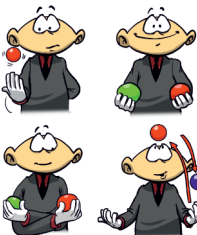
20 mittelschwere Übungen mit 2 Bällen
20 schwere Übungen mit 2 Bällen

REHORULI® Jonglier-Lernmedien - www.REHORULI.de



JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KÖgnition



Set 1

Set 2

Set 3

Set 4

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

REHORULI® Jonglier-Lernmedien - www.REHORULI.de



Set 1 = 19 einfache Übungen mit 1 Ball
Set 2 = 17 Übungen mit 1 und 2 Bällen
Set 1+2 = 36 Übungen mit 1 und 2 Bällen
Set 3 = 20 mittelschwere Übungen mit 2 Bällen
Set 4 = 20 schwere Übungen mit 2 Bällen
Set 3+4 = 40 Übungen mit 2 Bällen
Set 1+2+3+4 = 77 Übungen mit 1 und 2 Bällen
Alle Sets auch als eBook zum Download erhältlich.

www.JOKOKO.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