

Mit Tipps  
für einfache,  
wirksame Spiele  
& Übungen

# Spielen & Bewegen

in der

# Therapie

für Therapeuten, Patienten & Angehörige



# Spielen & Bewegen in der Therapie

für Therapeuten,  
Patienten und Angehörige

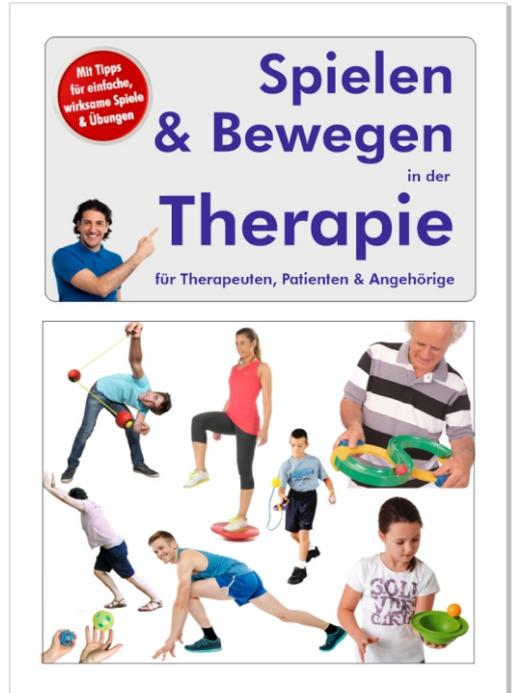
Autor: Stephan Ehlers

Lektorat: Gabriele Ehlers

Verlag: FQL Publishing, München

Buch: ISBN 978-3-98854-13-3

eBook: ISBN 978-3-98854-14-0



Buch bestellen (7,90 €):

[www.Handbuch-Therapie.Jonglierschule.de](http://www.Handbuch-Therapie.Jonglierschule.de)

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

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Seite

4

Warum Spielen und Bewegen in der Therapie wirkt

6

## Spiele für Koordination & Kognition

KlappAcht

8

Astrojax

9

Rotonda-Hut

10

Foom-Fangball + Fangbecher

11

Balancekreisel GymTop® + GymTop® MODO

12

Thumb-Chucks

14



## Bälle für Wurf- und Fangübungen

Jonglierbälle - Größe S - M + L XL

15

Spotball + Stretch-Lynon´-Ball

16

XaXa-Ball

17

Grab´n Ball und Yuck-E-Ball

18

Softgym-Overball

19

DX-Power-Ball

20



## Wurf- und Fangübungen

7 Vorübungen für die 3-Balljonglage

21

Einfache Übungen mit 1 Ball

22

Schwerere Übungen mit 1 Ball

25

Einfache Übungen mit 2 Bällen

27

Mittelschwere Übungen mit 2 Bällen

29

Schwere Übungen mit 2 Bällen

31

JOKOKO® - Jonglieren für bessere KOordination und Kognition

33

REHORULI® - Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie

34



## Online-Angebote & eBooks

Onlinekurse für Jonglier-Anfänger und Fortgeschrittene

35

Workshops Gehirn-Wissen & Jonglieren

36

Mediathek Gehirn-Wissen

37

Therapie-Set - Ausstattung für Therapeuten

38

## Wissenschaftliche Studien und Forschungsergebnisse

39



Liebe Leserinnen und Leser, ich freue mich, Ihnen ein paar sinnvolle Spiele zur Verbesserung der Koordination und Kognition vorstellen zu dürfen. Dieses Broschüre richtet sich an alle Anwender, sei es Therapeuten, Patienten oder Angehörige, die auf der Suche nach praktischen Inhalten, Ideen und Tipps für Therapie und Training sind.

Der Einsatz von Spielen zur Koordination und Kognition ...

... spielt eine wichtige Rolle in der Therapie, da er hilft, das Verhalten eines Patienten zu verstehen und zu verändern.

... hilft, die körperliche und geistige Funktion des Patienten zu verbessern und die Rehabilitation zu unterstützen.

... ermöglicht es dem Therapeuten, die Entwicklung des Patienten zu beobachten und zu unterstützen.

... kann helfen, eine sichere und effektive Umgebung zu schaffen, in der sich der Patient wohlfühlt.

... ist eine wichtige Komponente der Therapie, um die Lebensqualität des Patienten zu verbessern.

## **„Bewegungsmangel ist die Epidemie des 21. Jahrhunderts“**

Das wird von mir nicht behauptet, sondern nur zitiert. Seit Jahren werden dazu Studien und Ergebnisse von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) veröffentlicht. Der neueste Bericht der WHO („Step Up! Bekämpfung von Bewegungsmangel in der EU“ - Feb. 2023) belegt, dass sich ein Drittel (!) der Bevölkerung der Europäischen Union nicht genügend bewegt.

## **Bewegungsmangel seit Jahren unverändert auf hohem Niveau**

Laut dem Bericht bewegen sich mehr als 27,5 Prozent der Erwachsenen und 81 Prozent (!) der Jugendlichen in der Europäischen Region der WHO deutlich zu wenig und erreichen nicht die empfohlenen Bewegungsempfehlungen für die Krankheitsvorbeugung, das wären 150 Minuten pro Woche.



**World Health Organization**

## **Gesundheitliche Auswirkungen**

Der Bewegungsmangel hat erhebliche gesundheitliche Konsequenzen und kann zu einer Vielzahl von Zivilisationskrankheiten führen, was die Bedeutung der Bewegungsförderung unterstreicht. Der Bericht betont, dass die gezielte Förderung von Bewegung nicht nur die Gesundheit der Bevölkerung verbessert, sondern auch die Gesundheitskosten erheblich senken kann. Um die Auswirkungen des Bewegungsmangels zu bekämpfen, sind präventive Maßnahmen und Strategien auf individueller, gesellschaftlicher und politischer Ebene erforderlich. Dieses Büchlein leistet dazu einen kleinen Beitrag.

## **Europameister Deutschland**

Die Erwachsenen und Jugendlichen in der Bundesrepublik Deutschland sind so etwas wie die Europameister.

- 44% der Frauen und
- 40% der Männer

schaffen es nicht, sich 2,5 Std. pro Woche zu bewegen. Bei den Jugend-

# Vorwort

lichen (11-17 Jahre) sieht es noch schlechter aus:

- 88% der Mädchen und
- 80% der Jungen

bewegen sich in Deutschland zu wenig. Durch diesen Bewegungsmangel entstehen die eingangs erwähnten vielen Zivilisationskrankheiten, die mit regelmäßiger Bewegung (2,5 Std. pro Woche) zu vermeiden wären.

## Was Sie in diesem Büchlein erwartet

In diesem Heft präsentiere ich eine Vielzahl von einfachen Spielen, die speziell auf die Förderung von Koordination und Kognition ausgerichtet sind. Darunter finden sich unkonventionelle, aber äußerst effektive Spiele wie Astrojax, Rotonda-Hut, Klapp-Acht und ThumbChucks. Diese Spiele sind vielleicht weniger bekannt, aber sie haben eine erhebliche Wirkung in der Therapie.

Wichtig dabei ist der spielerische Ansatz. Denn diese Spiele machen Spaß und (wiederer-)wecken unbewusst „Natürliche Energie“. Dieser Spielspaß kann Bewegungsmuffeln helfen, die eigene Motivation für Bewegung (wieder-)zu entdecken.

Darüber hinaus stelle ich Ihnen Wurf- und Fangübungen mit ein und zwei Bällen aus meinem JOKOKO®-Programm vor, die ebenfalls zur Förderung der Koordination und Kognition beitragen. Sie werden auch die begleitenden Jonglierbälle entdecken, die eine spielerische Möglichkeit bie-

ten, diese Fähigkeiten zu trainieren. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf weniger bekannten, aber äußerst nützlichen Bällen wie dem XaXa-Ball, Grab-N-Ball, Yuck-E-Ball, DX-Power-Ball und Softgym-Overball.

12 QR-Codes und 29 weiterführende Web-Links helfen Ihnen, schnell und bequem auf zusätzliche Infos, Videos und Übungen zugreifen zu können.

Alle hier gezeigten Spiele und Produkte sind klein bzw. für jeden transportabel und lassen sich überall hin mitnehmen und / oder auch mit anderen zusammen spielen und ausprobieren.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Büchlein wertvolle Einblicke und Werkzeuge bietet und Ihnen dabei hilft, Ihre oder die Lebensqualität Ihrer Patienten zu verbessern. Viel Spaß beim Lesen und Anwenden!

Stephan Ehlers

München, Januar 2024



# Warum Spielen und Bewegen in der Therapie wirkt

Das Spielen und Bewegen sind wesentliche Elemente in der Therapie und wirken sich positiv auf das Gehirn aus.

## **Förderung der Neuroplastizität**

Spielen und Bewegung stimulieren das Gehirn, was zu einer erhöhten Neuroplastizität führt. Das bedeutet, dass das Gehirn neue Verbindungen bildet und sich anpasst, was für die Erholung nach einer Verletzung oder bei neurologischen Störungen entscheidend sein kann.

## **Stressabbau und emotionale Regulation**

Durch spielerische Aktivitäten und Bewegung wird die Produktion von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen, angeregt. Diese helfen, Stress abzubauen und die emotionale Regulation zu verbessern, was u.a. bei Therapien zur Behandlung von Angstzuständen u. Depressionen helfen kann.

## **Verbesserung der kognitiven Funktionen**

Spiele, die strategisches Denken und Problemlösung erfordern, können die kognitiven Funktionen verbessern. Dies beinhaltet Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Exekutivfunktionen, die für das tägliche Leben und die Arbeitsfähigkeit wesentlich sind.

## **Soziale Interaktion und Zusammenarbeit**

Viele Spiele erfordern Interaktion und Zusammenarbeit mit anderen, was soziale Fähigkeiten fördert. Dies ist besonders wichtig in der Therapie für Personen mit sozialen Kommunikationsstörungen oder für alle, die ihre sozialen Fähigkeiten verbessern möchten.

## **Körperliche Gesundheit und Motorik**

Bewegung verbessert nicht nur die allgemeine körperliche Gesundheit, sondern unterstützt auch die Entwicklung fein- und grobmotorischer Fähigkeiten. Dies ist besonders wichtig in der Physiotherapie und bei der Behandlung von motorischen Störungen.

## **Kreativitätsförderung**

Spiele können die Kreativität anregen, indem sie die Nutzer dazu ermutigen, neue Lösungswege zu finden und ihre Vorstellungskraft einzusetzen. Dies ist besonders bei der Behandlung von kognitiven Einschränkungen oder zur Förderung der geistigen Flexibilität wichtig.

## **Verbesserung der Selbstwahrnehmung**

Durch körperliche Aktivitäten und Spiele können Menschen ein besseres Verständnis und Bewusstsein für ihren Körper entwickeln. Dies ist wichtig für die Verbesserung der Körperwahrnehmung und kann bei der Behandlung von Störungen wie Dyspraxie (Zustand des erschwerten Ablaufs von Handlungen und Bewegungen) oder bei neurologischen Erkrankungen helfen.

## **Erhöhung der Motivation und des Engagements**

Spiele und Bewegungsaktivitäten sind oft unterhaltsamer und ansprechender als traditionelle Therapieformen. Dies kann die Motivation und die Bereitschaft der Patienten erhöhen, an der Therapie teilzunehmen und fortzufahren.

# Warum Spielen und Bewegen in der Therapie wirkt

## **Förderung der Unabhängigkeit und Selbstständigkeit**

Mithilfe von Therapiespielen und Koordinationsübungen können Patienten Fähigkeiten erlernen und üben, die ihnen helfen, im Alltag selbstständiger zu sein. Dies ist besonders wichtig für Personen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen.

## **Verbesserung der Schlafqualität**

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität kann dazu beitragen, die Schlafqualität zu verbessern. Ein guter Schlaf ist entscheidend für die kognitive Funktion und das allgemeine Wohlbefinden, was wiederum den Therapieerfolg unterstützen kann.

## **Förderung von Gehirnheilung und -erholung**

Bewegung und spielerische Aktivitäten können auch die Freisetzung von Wachstumsfaktoren im Gehirn stimulieren, die für die Reparatur und das Wachstum von Gehirnzellen wichtig sind. Dies ist besonders relevant bei der Erholung von Hirnverletzungen oder neurodegenerativen Erkrankungen.

## **Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit**

Eine regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Herz-Kreislauf-Gesundheit, was wiederum eine bessere Blutversorgung des Gehirns fördert. Ein gesundes Herz-Kreislauf-System unterstützt eine effiziente Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff und Nährstoffen, was für die kognitive Funktion essentiell ist.

## **Reduzierung von Entzündungen**

Bewegung kann auch entzündungshemmend wirken, was besonders bei chronischen Erkrankungen oder Zuständen wie Depressionen, bei denen diese Art von Entzündungsprozessen eine Rolle spielen, von Vorteil sein kann.

## **Förderung der Achtsamkeit und des gegenwärtigen Bewusstseins**

Spiele und Bewegung können eine Form der Achtsamkeitsübung sein, die hilft, das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment zu erhöhen. Dies kann bei der Behandlung von Angststörungen und Stressabbau von Vorteil sein.

## **Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens**

Die Teilnahme an Spielen und körperlichen Aktivitäten kann das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität verbessern, indem sie mehr Freude, Erfolgserlebnisse und ein Gefühl der Zugehörigkeit bietet.

Diese Aspekte zeigen, wie wichtig Spielen und Bewegung für therapeutische Zwecke und für die Förderung der Gehirngesundheit sind. Nicht nur für die physische und kognitive Gesundheit. Spielen und Bewegen fördert auch eine umfassende Rolle bei der Förderung des emotionalen und sozialen Wohlbefindens.

# KlappAcht



Die KlappAcht schult sowohl Koordination als auch die Wahrnehmung. Eine rollende Kugel läuft in einer "Liegenden Acht", wenn es gelingt, das Gerät jeweils rechtzeitig zu öffnen und wieder zu schließen. Ein Riesenspaß für Jung und Alt.

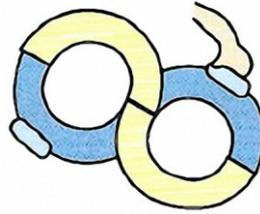
Bei diesem Geschicklichkeitsspiel müssen Auge und Hand und Reaktion absolut gut zusammenarbeiten. Ist die Kugel in der Mitte angekommen, müssen die Hände die Klappacht auseinander- und wieder zusammenziehen, um so die Acht zu bilden, damit die Kugel weiterrollen kann. Doch Vorsicht, wer zu schnell ist, der klemmt nur die Kugel ein, wer zu langsam reagiert, verliert die Kugel!

## Acht mal acht ist das Ziel

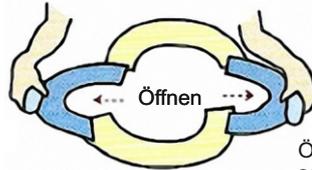
Mit dieser Zielsetzung sollten Sie das Spiel beginnen. Versuchen Sie also zuerst einmal die Kugel acht mal hintereinander ohne Pause auf der Bahn zu halten. Die Ziffer 8 bietet aufgrund ihrer harmonischen Symmetrie viele Möglichkeiten zu spielen, gleichzeitig das Zusammenarbeiten beider Gehirnhälften zu trainieren und so die kognitive Leistungsfähigkeit in jedem Alter zu erhöhen. Hinzu kommen die Effekte, dass Konzentration und emotionale Ausgeglichenheit verbessert werden.

KlappAcht (34cm x 21cm) = 19,90 EUR -

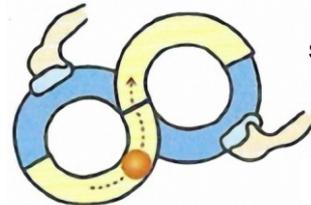
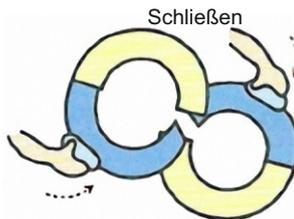
[www.KlappAcht.Jonglierschule.de](http://www.KlappAcht.Jonglierschule.de)



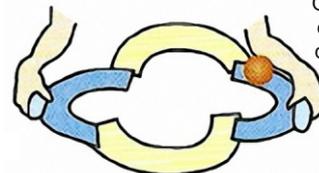
Die KlappAcht mit beiden Händen an den gelben Griffen festhalten.



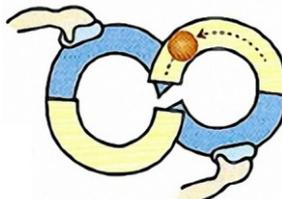
Öffnen und schließen Sie die KlappAcht (langsam), um die Spur zu wechseln.



Jetzt legen Sie die Kugel in Bahn.

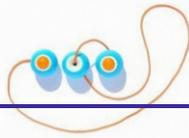


Öffnen, wenn der Ball über die Mittellinie gerollt ist...



...und dann wieder schließen.

# Astrojax



Astrojax, ein Koordinationsspiel, das Elemente des Jonglierens und Yo-Yo-Spiels kombiniert, kann in der Therapie auf verschiedene Weise genutzt werden. Hier sind einige Ansätze:

## Motorische Fähigkeiten und Koordination

Astrojax hilft bei der Entwicklung feinmotorischer Fähigkeiten und der Hand-Augen-Koordination. Dies kann besonders nützlich sein in der Ergotherapie für Patienten, die ihre motorischen Fähigkeiten nach einer Verletzung oder aufgrund einer neurologischen Erkrankung verbessern müssen.

## Konzentration und Aufmerksamkeit

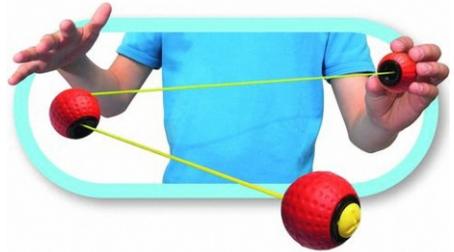
Das Spielen mit Astrojax erfordert Konzentration und Fokus, was für Patienten mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) oder anderen Aufmerksamkeitsstörungen therapeutisch sein kann.

## Stressabbau und Entspannung

Wie bei anderen Formen des Jonglierens oder Yo-Yo-Spiels kann die rhythmische Bewegung beim Spielen mit Astrojax beruhigend wirken und Stress abbauen. Das kann in der Psychotherapie oder bei der Behandlung von Angstzuständen hilfreich sein.

## Steigerung des Selbstbewusstseins

Das Erlernen und Verbessern der Fähigkeiten im Umgang mit Astrojax kann das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen von Patienten steigern, was



besonders in der Kinder-/Jugendtherapie wertvoll sein kann.

## Soziale Interaktion

Astrojax kann auch in einer Gruppentherapie-Umgebung eingesetzt werden, um soziale Interaktionen und Teamarbeit zu fördern. Das Erlernen und gemeinsame Üben kann helfen, Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und soziale Bindungen zu stärken.

Bei **Astrojax** werden 3 Bälle mit speziellen Metallgewichten an einer Schnur in Schwingung versetzt und beschreiben dabei komplexe Kreisfiguren. Mit etwas Übung sind verrückte Tricks möglich. Die Tricks sehen recht kompliziert aus, sind aber meistens gar nicht so schwierig. Kinder und Erwachsene lernen die Grundtechnik in wenigen Minuten.

Lieferbare  
Farben:  
BLAU  
und ROT



**Videos ansehen**



Hier gibt es  
verschiedene  
Übungen:

[www.Astrojax.Jonglierschule.de](http://www.Astrojax.Jonglierschule.de)

# Rotonda-Jonglierhut

Der Rotonda-Jonglierhut ist ein Spiel-, Übungs- und Jongliergerät mit besonderen Herausforderungen. Wird der Ball langsam in Kreisbewegungen versetzt, kann der Spieler den Effekt des Balls durch unterschiedlichste Vorgaben variieren. Mit dem Rotonda-Jonglierhut werden

- Aufmerksamkeit
- Physikalische Erfahrungen mit Schwerkraft und Beschleunigung
- Auge-Hand-Koordination
- Propriozeptive Wahrnehmung
- Koordination
- Geschicklichkeit
- Bewegungsfreude

gefordert und gefördert.

Drei unterschiedliche Bälle für 3 Schwierigkeitsstufen werden mitgeliefert.

Was geschieht durch Zusammenführen und Spreizen der Finger und/oder Geschwindigkeits- und Richtungsänderungen der Handbewegung? Das Spiel bekommt immer wieder neuen Anforderungscharakter mit versch. Schwierigkeitsgraden. Andere Spielmöglichkeiten, wie z.B. den Ball in der oberen Spur zu führen und zu halten oder den Rotonda als Wurfgerät und Fänger einzusetzen.



Videos ansehen

Hier gibt es  
verschiedene  
Übungen:



[www.Rotonda-Hut.Jonglierschule.de](http://www.Rotonda-Hut.Jonglierschule.de)



# Jonglierbälle



[www.M-Ball.Jonglierschule.de](http://www.M-Ball.Jonglierschule.de)



[www.L-Ball.Jonglierschule.de](http://www.L-Ball.Jonglierschule.de)



[www.XL-Ball.Jonglierschule.de](http://www.XL-Ball.Jonglierschule.de)



Verschiedene Jonglierball-Sets in  
versch. Größen und Farben:

[www.Baelle.Jonglierschule.de](http://www.Baelle.Jonglierschule.de)

Video zu  
Jonglierbällen  
ansehen: 



## Grab'n-Ball

Diese Bälle haben eine äußerst griffige Oberfläche und sind sehr weich (nicht aufgepumpt).



Die Kunststoff-Perlen liegen in einem ungiftigen Gel und gleiten lautlos aneinander vorbei. Der Ball ist aber auch mit einer handelsüblichen Ballpumpe aufblasbar und bekommt so völlig neue Wurf- und Fangeigenschaften.



- 10 cm Durchmesser
- Gewicht 170 g



Videos zum  
Grab-N-Ball  
ansehen:



[www.Grab-N-Ball.Jonglierschule.de](http://www.Grab-N-Ball.Jonglierschule.de)

## Yuck-E-Ball

Yuck-E-Bälle sind Kunststoffbälle mit nahtloser Hülle, gefüllt mit kleinen Kunststoffperlen und Gel.



Diese Kombination (die Perlen bewegen sich bei Druck in alle Richtungen) schafft einen beweglichen Ball, der leicht zu fangen ist, weil er sich der Fängerhand wunderbar anpasst und sofort stoppt, wenn er den Boden berührt. Das spezielle Gewicht garantiert ein außergewöhnliches taktiles Empfinden.

Auch der Yuck-E-Ball lässt sich mit einer handelsüblichen Ballpumpe für neue Wurf-/Fangeigenschaften aufpumpen.

- Knetball mit faszinierenden taktilen Effekten
- Äußerst widerstandsfähige, flexible Kunststoffhaut
- Greifen, Drücken, Quetschen
- Durchmesser: 9 cm
- Gewicht: 300 g

Videos zum  
Yuck-E-Ball  
ansehen:



[www.Yuck-E-Ball.Jonglierschule.de](http://www.Yuck-E-Ball.Jonglierschule.de)

# Softgym-Overball

Dieser extraweiche und griffige Ball ist ideal zum Spielen, im Hause oder außen. Sie können Ihren Overball leicht mit dem Mund aufblasen, nach dem Spiel einfach entlüften und überall mitnehmen!



Nicht vollständig aufgeblasen als Lendenwirbelstütze, für dynamisches Sitzen oder als insta-bile Plattform geeignet. Wegen des geringen Gewichts sehr gut als Zeitlupenball zu benutzen.

Der weiche, griffige Ball ist für alle Altersstufen geeignet, besonders für Kinder und Senioren, er ist leicht zu spielen und leicht zu fangen, ideal für viele Spielaktivitäten, drinnen und draußen, ohne Verletzungsgefahr.

Zusätzlich sehr gut geeignet für

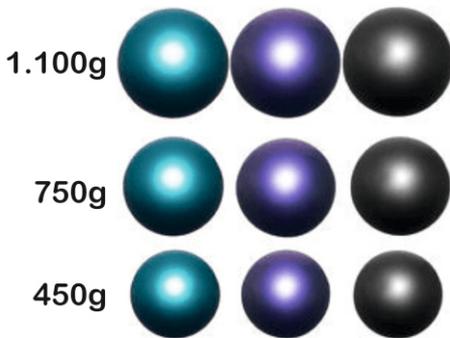
- allgemeine Kräftigungsübungen
- Beckenbodengymnastik
- Pilates
- Wassergymnastik
  
- Inklusive Strohhalm zum Aufblasen
- Durchmesser: ca. 23 cm
- Farben: rot, gelb, blau



# DX-Power-Ball

Der etwas andere Jonglierball mit einem Gewicht von 500, 750 oder 1.100 Gramm... je Ball!

Der DX PowerBall ist mit Hartguss/Strahlmittel gefüllt, und ist mit seinen 450g, 750g oder 1.100g ein ausgezeichneter Ball für das Jonglieren und zum Training für Muskulatur und Ausdauer geeignet.



Anfängern und Fortgeschrittenen wird es mit diesen Bällen einfacher fallen, die Hände/Arme beim Jonglieren unten zu halten.

Die Hände lernen schneller und intensiver, das Tempo des Balles mit der Fanghand aufzunehmen.

Erhältlich in drei Farben:

450g: anthrazit, grün, lila

750g: anthrazit, grün, lila

1.100g: anthrazit, grün, lila

## Übungsvarianten

- Zwei DX-Power-Bälle mit gleichem Gewicht parallel hoch werfen und fangen.
- Zwei DX-Power-Bälle mit jeweils unterschiedlichem Gewicht parallel hoch werfen und fangen. Darauf achten, dass die Bälle die gleiche Höhe erreichen. Dann die Bälle/Gewichte tauschen, so dass nun die andere Hand den schwereren Ball hat... und wieder auf gleiche Höhe versuchen zu werfen.
- Einen DX-Power-Ball (450g, 750g oder 1.100g) und zwei normale Jonglierbälle (max. 130g) für die 3-Ball-Jonglage nutzen.
- Kraft und Ausdauer: Mindestens 10 Minuten ununterbrochen 2, 3 oder 4 DX-Power-Bälle jonglieren.
- Verschiedene 2-Ballübungen ab Seite 27 ausprobieren.

Gewicht	Größe Ø	Preis pro Ball
450 g	62 mm	17,90 €
750 g	70 mm	19,90 €
1.100 g	85 mm	22,90 €

JOKOKO-  
Übungen  
(1 + 2 Bälle)  
im Video  
ansehen



# Einfache Übungen mit 1 Ball



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).

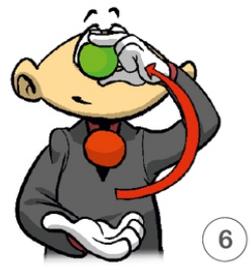
Dies mehrfach wiederholen. Am besten solange wiederholen, dass es rhythmisch wiederholt werden kann und Sie dabei nicht mehr „denken“ müssen.



Jetzt machen Sie genau das Gleiche, nur mit der jeweils anderen Hand. Sie werden sehr schnell merken, das ALLES anders ist. Die jeweils andere Gehirnhälfte muss das jeweils Andere tun. Deshalb muss es sich anders anfühlen bzw. wird zu einer völlig neuen Übung.

Die hier gezeigten Übungen sind die JOKOKO®-Übungen 1-01 und 1-02 aus dem JOKOKO®-Set 1. Weitere Informationen siehe [www.JOKOKO.Jonglierschule.de](http://www.JOKOKO.Jonglierschule.de)

# Einfache Übungen mit 2 Bällen



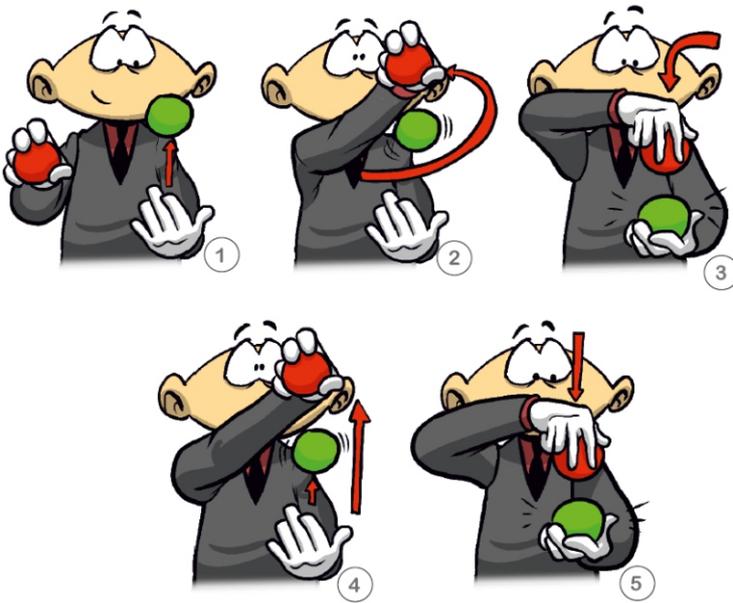
In jeweils einer Hand ist ein Ball, die Bälle werden übereinander gehalten: Linke Hand oben und rechte Hand unten (Bild 1).

Die linke Hand oben lässt den Ball fallen (Bild 2) und während der Ball fällt, bewegt sich **gleichzeitig** die rechte Hand (unten) mit einer Außenbewegung schnell nach oben (Bild 3).

Die Hand, die den Ball fallen gelassen hat (links), fängt den Ball wieder. Jetzt ist die rechte Hand oben und lässt den Ball fallen (Bild 5) und die linke Hand bewegt sich nun mit einer Außenbewegung schnell von unten nach oben (Bild 6), damit die rechte Hand den Ball fangen kann (Bild 7). So ist die Ausgangsposition wieder erreicht (Bild 1).

JOKOKO®-Übung 2-02

## Schwere Übungen mit 2 Bällen



In dieser Übung sind zwei verschiedene Bewegungen während zwei Abwürfen auszuführen.

Die linke Hand wirft den Ball nach oben (Bild 1) die rechte Hand (mit rotem Ball) wird zwischen Wurfhand und aufsteigenden Ball geführt (Bild 2), geht weiter in fließender Bewegung nach oben und „setzt“ sich auf den grünen Ball, sobald der grüne Ball mit der linken Hand gefangen wird.

Beim Fangen bewegt sich die linke Hand nach unten (Bild 3) und der grüne Ball wird wieder gerade hoch geworfen (Bild 4).

Die rechte Hand mit dem roten Ball folgt der linken Wurfhand sowohl in der Abwärtsbewegung (beim Ausholen) als auch beim Aufsteigen und Fallen des grünen Balles. Der Abstand zwischen dem geworfenen (grünen) Ball und den darüber gehaltenen (roten) Ball ist möglichst immer gleich.

Es wird mehrere Anläufe benötigen, bis der Ablauf sicher ausgeführt werden kann. Sobald dies der Fall ist, versuchen Sie alles anders herum zu machen, d.h. die rechte Hand wirft den Ball und die linke Hand bewegt sich. Wertvolle Impulse für Ihr Gehirn - Sie können förmlich spüren, wie sich neue Synapsen bilden.

Die nächste Steigerung wäre, diese Übung links und rechts im Wechsel auszuführen, d.h. zwei Würfe links, zwei Würfe rechts, zwei Würfe links usw.!

JOKOKO®-Übungen 2-22 und 2-23

# Onlinekurse

## Onlinekurse für Jonglier-Anfänger

Bei dem Lernportal Online-Akademie-Jonglieren.de sind alle 34 Übungen des REHORULI®-Jonglier-Lernsystems (s. Seite 34) einzeln als Video-Tutorial kostenfrei abrufbar. Jede Übung kann darüber hinaus als PDF-Datei im DIN A4-Format ausgedruckt werden. Für die Nutzung ist weder eine Anmeldung noch ein Abonnement o.ä. erforderlich. Alles ist sofort für alle uneingeschränkt abrufbar! Hier der Direktzugang:

[www.Online-Akademie-Jonglieren.de/Beginners](http://www.Online-Akademie-Jonglieren.de/Beginners)

### Onlinekurs inkl. eBooks im ePUB- und PDF-Format

Mit diesem Online-Kurs lernt man in nur fünf Tagen Schritt für Schritt das Jonglieren mit drei Bällen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

- Jede Übung wird im Video erklärt und gezeigt.
- An 5 Tagen bekommt man täglich eine Mail mit Übungen.
- Zusätzlich erhält man zwei eBooks jeweils im ePUB + PDF-Format mit allen Übungen



Weitere Informationen:

[www.5-Tage.jonglierschule.de](http://www.5-Tage.jonglierschule.de)

## Onlinekurse für fortgeschrittene Jongleure

Bei der Online-Akademie-Jonglieren.de gibt es eine Kategorie, bei der man über 50 Tricks mit 3 Bällen sowie Bundles mit mehreren Tricks findet.

Die 3-Balltricks findet man hier:

[www.Online-Akademie-Jonglieren.de/3-Baelle](http://www.Online-Akademie-Jonglieren.de/3-Baelle)

### Lernprogramm für die 4-Ball-Jonglage für 3-Ball-Jongleure

In 30 Video-Tutorials lernt man Schritt für Schritt, wie man sein Können von 3 Bälle auf 4 Bälle erweitern/verbessern kann. In den ersten zehn Video-Tutorials geht es um verschiedene Infos und Übungen mit 3 Bällen, um die Voraussetzungen/Grundlagen für die 4-Ball-Jonglage zu schaffen.

**Schritt für Schritt Anleitung:**

**von 3 Bälle auf 4 Bälle**

**3 Bälle kannst Du!  
4 Bälle schaffst Du auch!**

**Online-Kurs**



**mit 30 Video-Tutorials**

Danach wird sich Schritt für Schritt der 4-Ball-Jonglage gewidmet und in zehn weiteren Video-Tutorials lernt man seine 4-Ball-Jonglage zu stabilisieren sowie ein paar Varianten und Tricks mit vier Bällen.

[www.4-Baelle.Jonglierschule.de](http://www.4-Baelle.Jonglierschule.de)

# Mediathek Gehirn-Wissen

Wer die Herausforderungen der Zukunft meistern will, kommt an einer Auseinandersetzung mit den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaft nicht mehr vorbei. In der Mediathek Gehirn-Wissen findet man eine große Auswahl an eBooks sowie Video-, Audio- und PDF-Dateien rund um aktuelle Erkenntnisse der Gehirnforschung für die persönliche und berufliche Fort- und Weiterbildung.

Nachfolgend eine kleine Auswahl:

## Selbstwahrnehmung



## Selbstheilung

als Teil von Medizin und Gesundheitsfürsorge



## Warum ich spüre, was du fühlst

Was uns unsere Sinne über den emotionalen Zustand anderer Menschen verraten



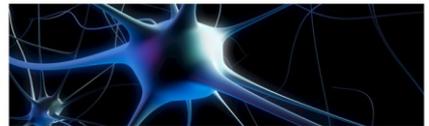
## Burnout und Depression

Wie der Traumjob zum Alptraum werden kann.



## Wie unser Gehirn lernt

Wenn wir lernen, wie wir lernen, können wir Lernen lernen



## Teamarbeit und Kommunikation

Was wir von der Gehirnforschung lernen können, um die Kommunikation in Teams erfolgreicher zu gestalten



## Wie funktioniert Erinnerung?

Wie wir unser Erinnerungsvermögen erhöhen und weniger vergessen



Weitere Informationen:

[www.Mediathek.Gehirn-Wissen.de](http://www.Mediathek.Gehirn-Wissen.de)

# Therapie-Sets - Ausstattung für Therapeuten

## Therapie-Set für Koordination & Kognition STANDARD

siehe Seite:

1 x DIN A5-Karten JOKOKO®- Set 1+2 = 37 Übungen	22-28
1 x DIN A5-Ringbuch JOKOKO®- Set 1-4 = 77 Übungen	33
1 x KlappAcht	8
3 x Jonglierbälle Größe M (51mm/90g)	15
3 x Jonglierbälle Größe L (68mm/130g)	15
1 x Astrojax	9
1 x XaXa-Ball	17
1 x Grab-N-Ball	18
1 x Yuck-E-Ball	18
1 x Foam Fangball	11
1 x DIN A5-Ringbuch Jonglieranleitung	34
1 x DIN A6-Heft Jonglieranleitung	34

Preis 209,00 € (inkl. MwSt.) statt 226,50 €

## Therapie-Set für Koordination & Kognition PREMIUM

Das Therapie-Set „PREMIUM“ enthält neben den Produkten des Therapie-Sets „STANDARD“ noch zusätzlich:

siehe Seite:

1 x Rotonda-Hut Set 1+2 = 37 Übungen	10
1 x DIN A4-Tischaufsteller Jonglieranleitung	34
3 x Jonglierbälle Größe M (51mm/90g)	15
3 x Jonglierbälle Größe L (68mm/130g)	15
3 x Jonglierbälle Größe M (51mm/90g)	15
1 x DIN A5-Karten JOKOKO®- Set 3+4 = 40 Übungen	21-27 29-33

Preis 329,00 € (inkl. MwSt.) statt 347,50 €



Weitere Informationen: [www.Therapie-Set.Jonglierschule.de](http://www.Therapie-Set.Jonglierschule.de)