

## Allgemeine Informationen zum Thema Jonglieren

***Die Kunst des Jonglierens hat die Wände von Varietés und Zirkuszelten gesprengt und ist heute in der Straßenkunst und im Sportbereich ebenso zu finden, wie bei Lehrerfortbildungen oder im Management - Training. Dieses große Spektrum ergibt sich aus der Fülle von Anwendungsmöglichkeiten der im Jonglieren enthaltenen fördernden Aspekte. Bevor wir aber in spezifischere Bereiche eindringen, hier ein paar allgemeine Bemerkungen zum Thema:***

### **Jonglieren als Hobby:**

Wenn man weiß, daß das Spiel mit drei Bällen viel Spaß, Herausforderungen, Kreativität, Anerkennung und körperliches und mentales Training beinhalten kann, so ist klar, daß ein Hobbyjongleur wohl kaum mehr über Langeweile klagen wird.

Jonglieren ist ein sehr preiswertes Vergnügen und man kann es (fast) überall ausüben. Transportprobleme sind bei diesem Hobby nicht vorhanden, aber die Möglichkeit viele Leute kennenzulernen sehrwohl. Denn Kinder und Erwachsene sind von diesen Bewegungsformen gleichermaßen fasziniert. Als Jongleur werden Sie automatisch zum Lehrer, denn zumindest Ihre nähere Umgebung wird Ihnen Gelegenheit geben pädagogisches Talent zu entwickeln.

### **Jonglieren und Gesundheit:**

Jonglierübungen fördern die Reflexe, die Augen - Hand Koordination, das Zeit-, Rhythmus und Gleichgewichtsgefühl, das periphere Sehvermögen und wirken streßabbauend (nicht im ersten Anfangsstadium). Vor allem macht diese Art gesunder Bewegung viel Spaß!

Greifen Sie einmal im Büro bei einer Pause nicht nach der Kaffeetasse, sondern nach Ihren Jonglierbällen. Sie werden nach einer kurzen Jonglage erfrischer zu Ihrer Arbeit zurückkehren! Jonglieren beansprucht beide Großhirnhälften und das Kleinhirn gleichermaßen und ist daher der ideale Ausgleich bei vorwiegend verstandesmäßiger Tätigkeit.

### **Jonglieren und Kunst:**

Ebenso wie im Tanz kann auch eine Jonglierperformance choreographiert werden. Je weniger Requisiten jongliert werden, desto größer die Möglichkeit choreographisch zu arbeiten. Ob es sich um ein lyrische Einball-Manipulation, eine rasante Dreiballnummer oder um Requisiten wie Devil Stick und Diabolo handelt, die künstlerische Umsetzung geht weit über das rein technische Können hinaus. Neben den „klassischen“ Einsatzgebieten der Jonglage wie Circus und Variete, ist auch die Straßenkunst zu nennen, aber auch viele Kunstformen wie Pantomime, Schauspiel und Tanz nehmen gerne Anleihen aus dem Bereich der Jonglage.

### **Jonglieren und Schule:**

Die Freude am Lernen und (eigenem) Forschen ist die Grundlage für ein aktives und erfolgreiches Leben. Diese Freude zu erhalten und zu fördern, ist die wichtigste Aufgabe der Schule! Wir sind überzeugt, daß Jonglieren im Schulunterricht ein Schritt in die richtige Richtung ist, unter anderen deswegen, weil ungefährliche Übungen auch auf engstem Raum möglich sind. Der Bewegungsnotstand in unseren Schulen könnte ein wenig gelindert werden.

### **Allgemeines:**

Seit einigen Jahren werden auch in Österreich, der internationalen Entwicklung entsprechend, Jonglierkurse in Schulen mit Erfolg durchgeführt. Die große Resonanz bei Schüler und Lehrer trugen dazu bei, Erfahrungen über die Integration des Jonglierens im Schulunterricht zu sammeln.

Der spielerische Umgang mit Jongliermaterialien und Äquilibristik - Geräten kann viel zur Linderung der heutigen "Schulkrise" beitragen. Ein wichtiger Aspekt, der im Laufe der Jahrzehnte entstandenen negativen Situation, ist die einseitige Förderung des Intellekts und der damit verbundenen üblichen Lernmethodik. (An dieser Stelle möchten wir auf die Untersuchungen und Erkenntnisse der Psychologin, Trainerin und Autorin Vera I. Birkenbihl verweisen!)

### **Gehirngerechtes Arbeiten:**

Wie allgemein bekannt ist, besteht das menschliche Großhirn aus einer linken und einer rechten Gehirnhälfte, die für unterschiedliche Informationen verantwortlich sind. Vereinfacht gesagt ist der Hauptunterschied zwischen diesen beiden Gehirnhälften der, daß die linke die Sprache verarbeitet (aufnimmt und produziert), während die rechte für Bilder und Analogien (Gleichnisse und Vergleiche) zuständig ist. Man spricht von "digitaler" Informationsverarbeitung (links) im Gegensatz zur "analogen" (rechts). Hier ein stark vereinfachter Überblick:

<b>Digital (links)</b>	<b>Analog (rechts)</b>
verbal	non verbal
Sprache	Körpersprache
Ratio/Logik	Intuition/Gefühl
Regeln/Gesetz	Kreativität
Analyse/Detail	Synthese/Überblick
Wissenschaft	Kunst
linear, Schritt für Schritt	ganzheitlich
Zeit	Raum

Beide Gehirnhälften sind für die Steuerung und die Koordination der gegenüberliegenden Körperhälften (Über - Kreuz - Koordination) verantwortlich.

"Gehirngerechtes Arbeiten (Lernen)" heißt, daß die natürliche Arbeitsweise unseres Großhirns beachtet und beide Gehirnhälften gleichermaßen beansprucht werden. Wird eine Information links (z.B. ein Wort) mit einer Information rechts (z.B. eine bildliche Vorstellung zu diesem Wort) **gleichzeitig** aufgenommen, so werden beide Aspekte der Information im Langzeitgedächtnis gespeichert. Auf diese Art zu lernen ist nicht nur effektiv, sondern es macht auch wesentlich mehr Freude. In den meisten Schulen werden heute Informationen halbbirnig (links) angeboten, während gleichzeitig durch die Inaktivierung der rechten Hirn - Hemisphäre die hochspezialisierte Arbeitsweise des Großhirns blockiert wird. Durch körperliche Über - Kreuz - Bewegung oder durch das Jonglieren kann man diesem Manko entgegenwirken.

### **Kleinhirn - Balance - Sprache**

Entwicklungsgeschichtlich und funktionell sind Gehör- und Gleichgewichtssinn eng miteinander verbunden. Im Innenohr ist das "statische Organ", einem Gesamtorgan zur Bestimmung der Lage im Schwerfeld der Erde, lokalisiert. Feinste Verbindungsstrukturen zwischen Kleinhirn und Gleichgewichtsorgan weisen auf die intensiven Wechselbeziehungen hin. Mit Hilfe des Kleinhirns - sofern es intakt ist -

werden wir zu einer fließenden Bewegung befähigt, zu feinerem Ausbalancieren der Haltung im Felde der Gravitation ebenso wie zum fließenden Sprechen.

Balanceübungen sind daher nicht nur geeignet die sprachliche Entwicklung zu fördern, sondern sie entsprechen auch dem natürlichen Spieltrieb der Kinder. Alle ursprünglichen Kinderspiele sind "Spiele mit der Schwerkraft", so auch Balancieren, Federn, Springen, Schaukeln und Schwingen, Werfen und Fangen, Klettern, Drehen, Hängen etc.

**Weitere fördernde Aspekte:**

Das Jonglieren fördert nicht nur die Aktivierung beider Gehirnhälften und des Kleinhirns, sondern schult auch die Reflexe, die Augen - Hand - Koordination, das periphere Sehvermögen, sowie Zeit-, Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühl. Mit der Freude an diesem ungefährlichen Vergnügen erwacht oft im Lernenden (vor allem bei Kindern) großes Interesse am Erforschen und Experimentieren. Erfahrungsaustausch, Partner- und Gruppenspiele ergeben sich ganz selbstverständlich, wobei die Entwicklung von Teamarbeit und Kooperationsfähigkeit beobachtet werden kann.

Einige Sportarten scheinen Ungeduld, Frustration und ein destruktives Konkurrenzdenken zu fördern, das aus mindestens 50% aller Teilnehmer Verlierer macht. Beim Jonglieren gibt es keine Verlierer und der wichtigste Konkurrent ist man selbst. Die ersten Erfolgserlebnisse stellen sich recht rasch ein, jedoch sollte das Tempo beim Lernen jeder selbst bestimmen können. Dabei wird Selbstwertgefühl, Konzentration und Zielstrebigkeit spielerisch gefördert.

Mit der Freude am Jonglieren ergibt sich gleichzeitig eine gute Möglichkeit, motorische Fähigkeiten zu entwickeln. Die einfachen, schrittweisen Anleitungen sind beispielhaft für das Lösen komplizierter Bewegungsabläufe. Für jedes Problem gibt es eine Lösung und jeder Fortschritt wird bestätigt. Jeder neue Trick und jedes neue Requisit bedeuten für den Lernenden eine neue Herausforderung. Das "Spiel mit der Schwerkraft" verlangt, lehrt und verstärkt Geduld, Ausdauer und Selbstanalyse.

**Anwendungsbereiche:**

Jonglieren ist nicht nur auf den Sportunterricht zu beschränken! Da eine große Anzahl von Schülern auf kleinem Raum üben können, bietet sich die Gelegenheit zu ganzheitlichem Unterricht. Viele Bereiche des Lehrplanes können dabei einfließen: Die Geschichte des Jonglierens, die Schwerkraft etc. Viel Einsatz zeigen Schüler vor allem bei "Zirkus - Projekten". Zuerst wird ein Konzept erarbeitet, dann müssen Ausstattung und Kostüme organisiert oder angefertigt und ein Programm vorbereitet werden. Am Ende des Schuljahres, oder bei einer anderen Gelegenheit, kann dann die Aufführung stattfinden.

---

INFOS ÜBER JONGLIEREN IM INTERNET:

[www.jonglieren.at](http://www.jonglieren.at)

[www.filzi.at](http://www.filzi.at)

[www.juggling.org](http://www.juggling.org)