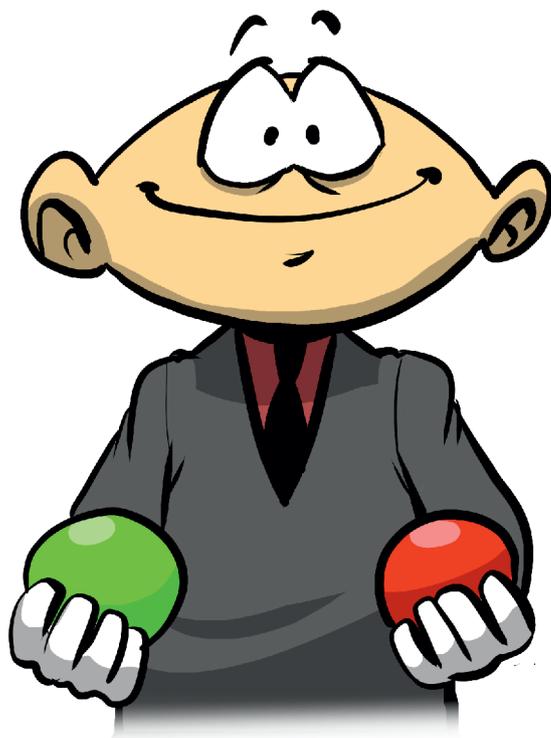


# JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KOgnition

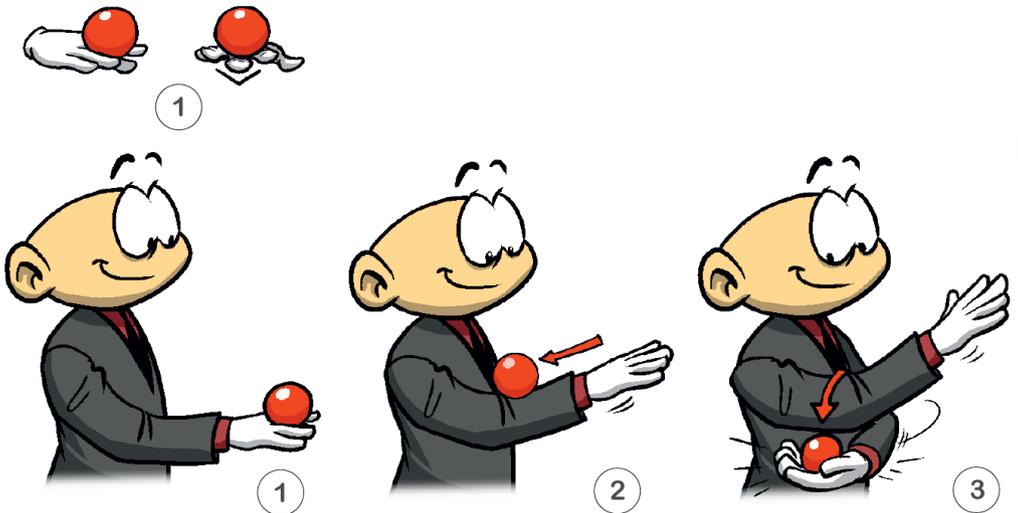


Set  
2

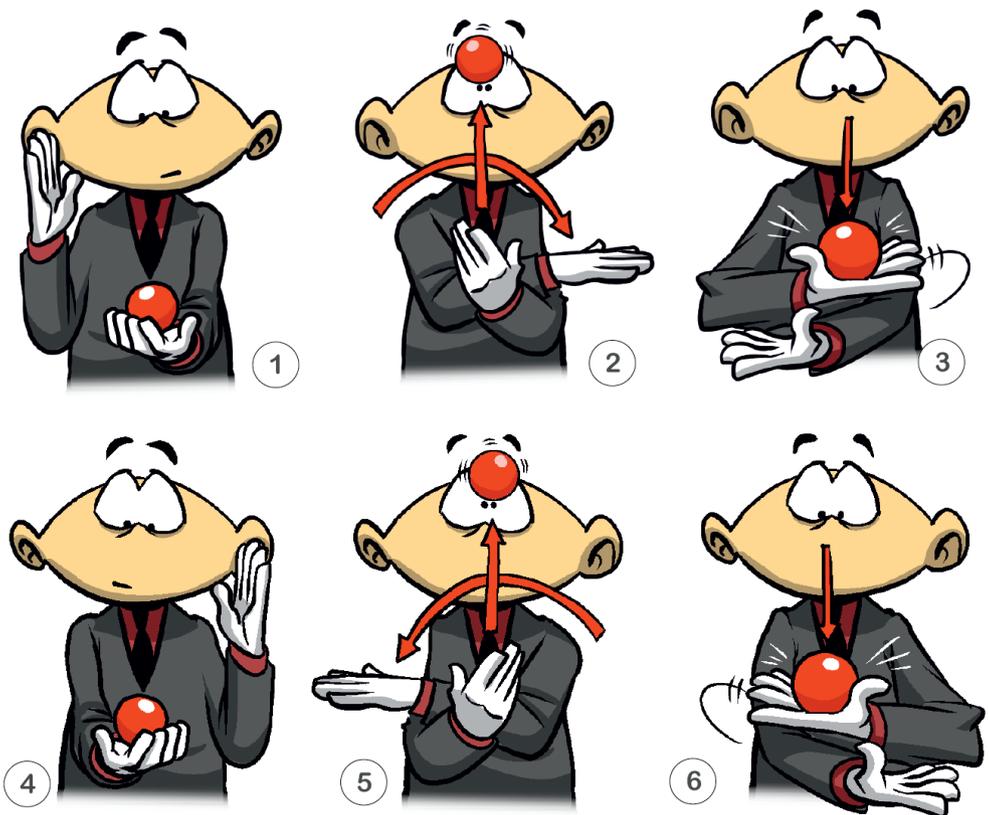
**4** mittelschwere Übungen mit **1** Ball

**3** schwere Übungen mit **1** Ball

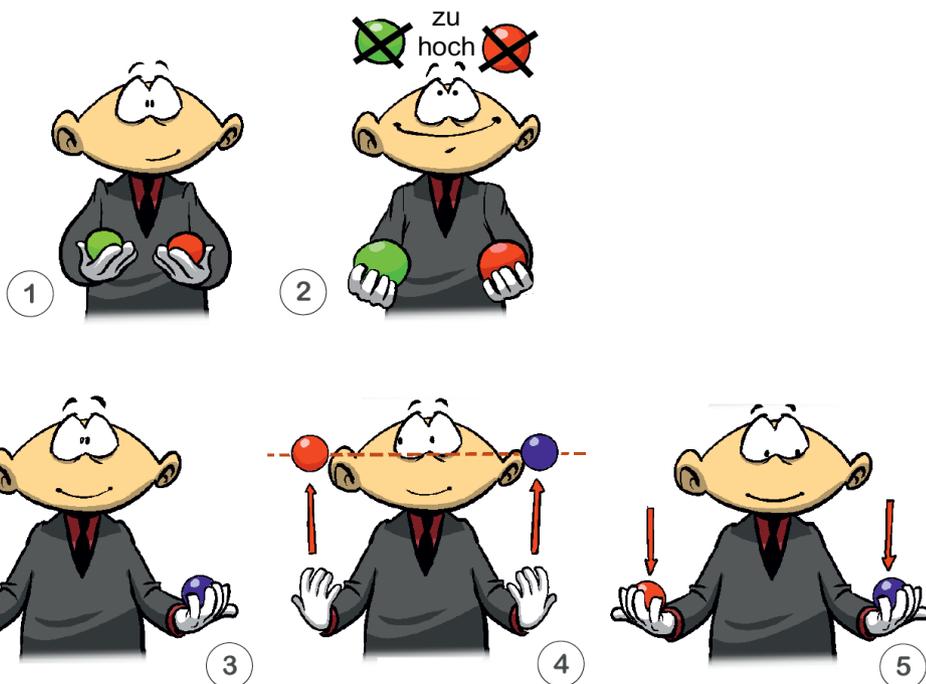
**11** einfache Übungen mit **2** Bällen



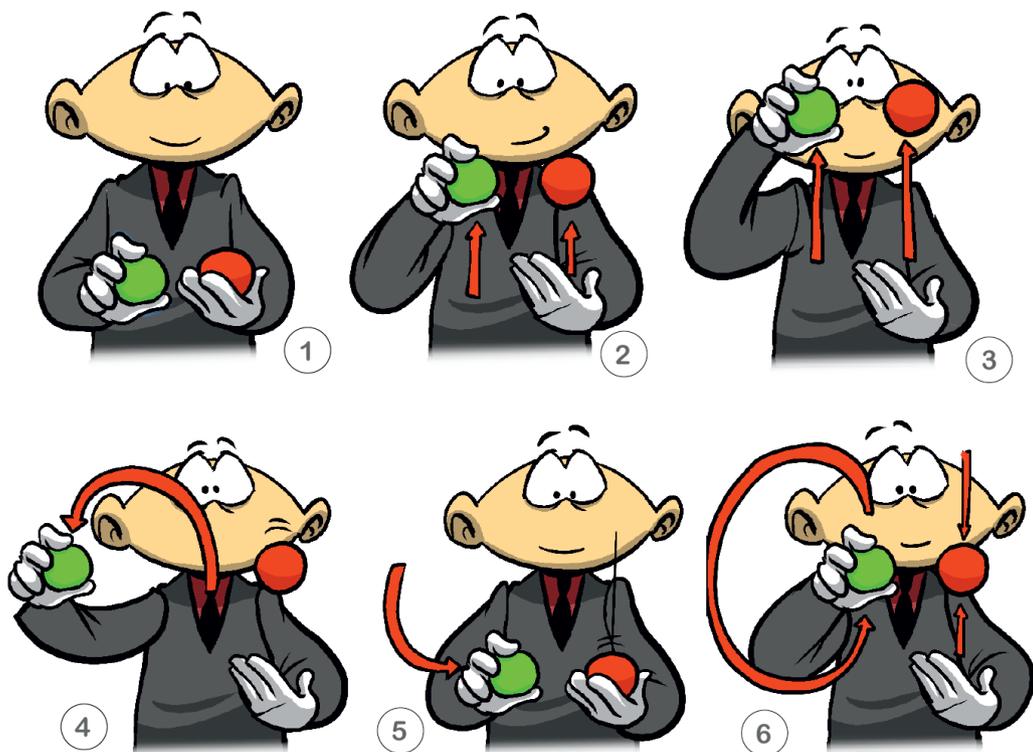
Ein Ball wird auf den Handrücken der rechten Hand gelegt (Bild 1) Damit der Ball gut liegen bleibt, bilden wir eine kleine „Kuhle“, indem wir den Mittelfinger der rechten Hand etwas nach unten nehmen (Bild 1 oben). Der rechte Arm wird nun etwas angehoben und gleichzeitig nach vorne geschoben, damit der Ball auf dem Unterarm nach hinten rollen kann (Bild 2). Auf Höhe des Ellenbogens fällt der Ball außen herunter und kann mit der linken Hand gefangen werden (Bild 3).



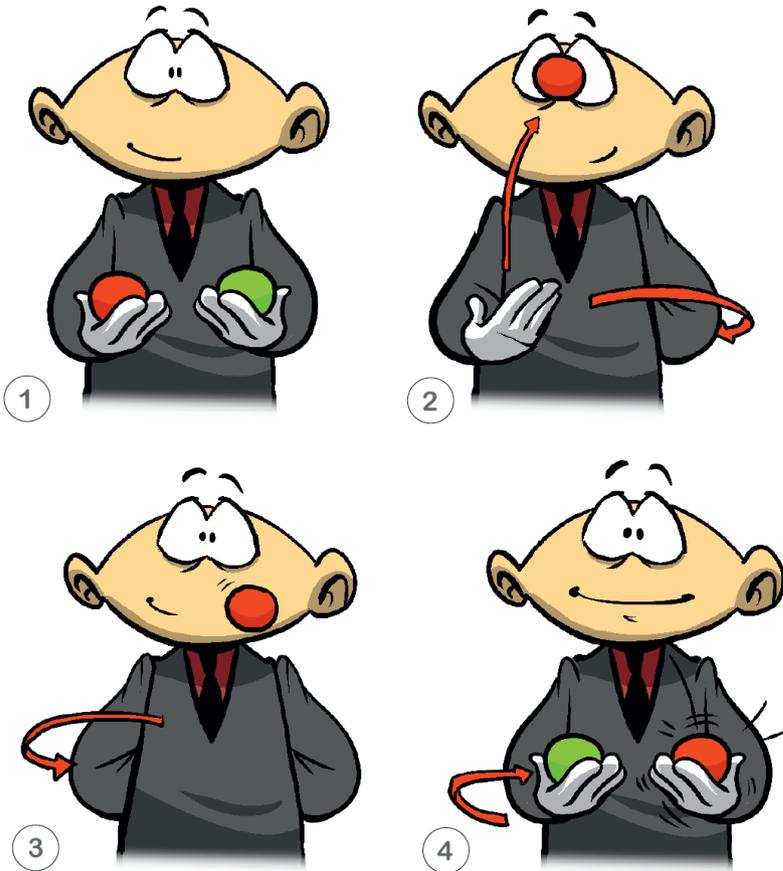
Sie nehmen den Ball in die linke Hand nach unten, der rechte Arm steht aufrecht und zeigt nach oben (Bild 1). Nun werfen Sie den Ball nach oben. Zeitgleich gehen Sie mit Ihrem rechten Arm nach unten gegen die Wurfrichtung, kreuzen kurz die Wurfhand (Bild 2) und gehen sofort zur Mitte, um den Ball zu fangen (Bild 3). Während der rechte Arm zur Mitte geht und den Ball fängt, stellt sich der linke Arm auf und zeigt nach oben (Bild 4). Jetzt wird der Ball mit der rechten Hand hoch geworfen (Bild 5), die linke Hand fällt gleichzeitig (!) nach unten (Bild 5), kreuzt die Wurfhand und fängt den Ball in der Mitte (Bild 6). Dies mehrfach links und rechts nacheinander wiederholen, bis es „automatisch“ bzw. ohne großes Nachdenken (unbewusst) funktioniert.



Die Aufgabe besteht darin, 2 Bälle gleichzeitig in möglichst exakt gleicher Höhe zu werfen. Dazu braucht es einige Versuche. Zu Beginn ist es ratsam, die Hände vor dem Abwurf nah zusammen vor dem Bauch zu haben (Bild 1). Die Bälle sollten möglichst nicht über Kopfhöhe geworfen werden (Bild 2), sondern idealerweise auf Augenhöhe (Bild 4). Wenn beide Würfe die gleiche Höhe erreichen, kann man versuchen, Schritt für Schritt die Hände weiter auseinander zu nehmen sowie unterschiedlich große/schwere Bälle einzusetzen (Bild 1 + 2). Wenn man die Arme weit nach außen nimmt (Bild 3), fallen die Parallel-Würfe etwa schwerer, weil die Fokussierung mit den Augen schwerer fällt (Bild 5). Eine gute Schulung für die Auge-Handkoordination.



Beide Hände sind nebeneinander unten vor dem Bauch. Die linke Hand ist offen und wird gleich werfen, die rechte Hand umgedreht, d.h. der Handrücken zeigt nach oben (Bild 1). Links wirft den Ball hoch, die rechte Hand folgt dem geworfenen Ball (Bild 2) bis zum höchsten Punkt (3) und macht dann eine Außenbewegung (Bild 4). Die rechte Hand ist wieder unten, wenn der geworfene Ball mit der linken Hand unten gefangen wird. Nach ein paar Wiederholungen, sollte die rechte Hand nun fortlaufend eine Kreisbewegung machen und immer wenn die rechte Hand unten ist, wird mit der linken Hand der Ball hoch geworfen und wieder gefangen (Bild 6).

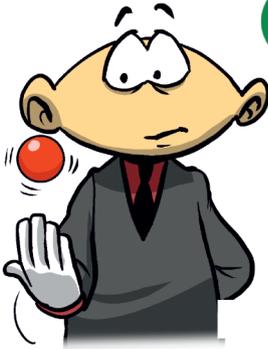


Beide Hände sind unten, nebeneinander vor dem Bauch, mit jeweils einem Ball in der Hand (Bild 1). Die rechte Hand wirft den Ball hoch, während sich gleichzeitig die linke Hand (mit Ball) hinter den Rücken bewegt (Bild 2) und der Ball (hinter dem Rücken) in die rechte Hand übergeben wird - während der Ball oben in der Luft ist (Bild 3). Die rechte Hand bewegt sich nach vorn, während gleichzeitig die linke Hand den von rechts geworfenen Ball fängt.

# JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KOgnition

Set  
1



19 einfache Übungen mit 1 Ball

REHORULI® - Jonglier-Lernmedien - www.REHORULI.de

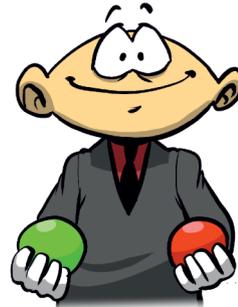


ISBN 978-3-947104-14-7 - 19,90 €

# JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KOgnition

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

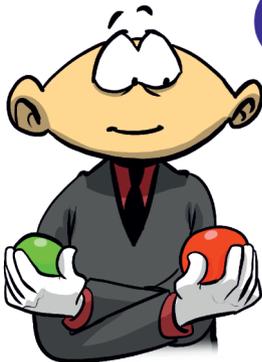


ISBN 978-3-947104-15-4 - 19,90 €

# JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KOgnition

Set  
3



20 mittelschwere Übungen mit 2 Bällen

REHORULI® - Jonglier-Lernmedien - www.REHORULI.de

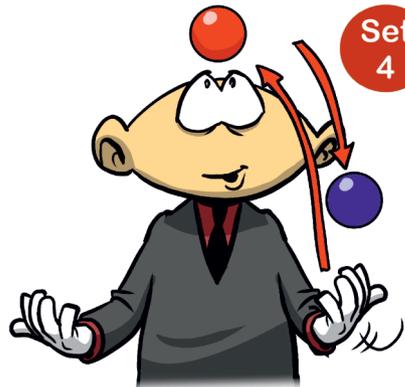


ISBN 978-3-947104-16-1 - 19,90 €

# JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KOgnition

Set  
4



20 schwere Übungen mit 2 Bällen

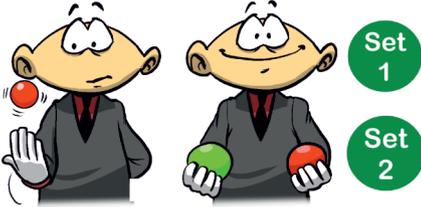
REHORULI® - Jonglier-Lernmedien - www.REHORULI.de



ISBN 978-3-947104-17-8 - 19,90 €

# JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KOgnition



- 19 einfache Übungen mit 1 Ball
- 4 einfache Übungen mit 1 Ball
- 3 einfache Übungen mit 1 Ball
- 11 einfache Übungen mit 2 Bällen

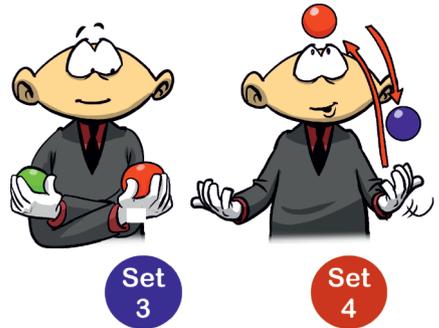


REHORULI® - Jonglier-Lernmedien - www.REHORULI.de 9 783947 104307

ISBN 978-3-947104-30-7 - 29,90 €

# JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KOgnition



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

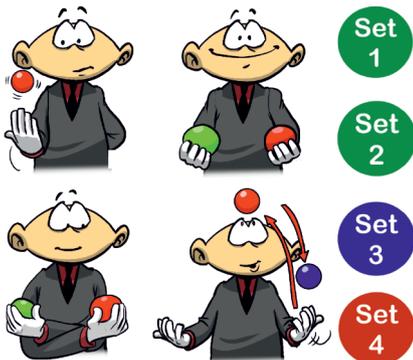


REHORULI® - Jonglier-Lernmedien - www.REHORULI.de 9 783947 104314

ISBN 978-3-947104-31-4 - 29,90 €

# JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KOgnition



- 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](http://www.marvinclifford.com)).

Weitere Infos und Bestellung bei

[www.shop.jonglierschule.de](http://www.shop.jonglierschule.de)

# REHORULI<sup>®</sup>

Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie

# WeFaLe

Werfen-Fangen-Lernen - „Merk-würdig“ kommunizieren

# JOKOKO

Jonglieren für bessere KOordination und KOgnition

**REHORULI<sup>®</sup>** - Jonglier-Lernmedien

Gabriele & Stephan Ehlers

Lannerstraße 5 • 80638 München

Telefon (089) 17 11 70-36 • Telefax -49

Mail: [info@REHORULI.de](mailto:info@REHORULI.de) • [info@FQL.de](mailto:info@FQL.de)

Web: [www.REHORULI.de](http://www.REHORULI.de) • [www.FQL.de](http://www.FQL.de)

# FQ<sup>L</sup>

**JONGLIEREN**  
im Business und in  
der Weiterbildung