

JOKOKO® - JOnglieren für bessere KOordination und KOgnition

JOKOKO® steht für "JOnglieren für bessere KOordination und KOgnition" und beinhaltet originelle Wurf- und Fangübungen mit 1 und 2 Bällen. Ein toller Spaß für Jung und Alt, der für Bewegung sorgt, vor allem im Gehirn!

Die unterhaltsame Comicfigur JONG-LORO präsentiert insgesamt 77 verschiedene Wurf- und Fangübungen in insgesamt 4 JOKOKO®-Sets.

JOKOKO® Set 1 und JOKOKO® Set 2 sind für absolute Anfänger (ab 5 Jahre) sehr gut geeignet. Sie werden viel in KITAS, Schulen und Seniorenheime bzw. Altenpflege-Einrichtungen eingesetzt.

Die JOKOKO® Sets 3 und 4 beinhalten mittelschwere und schwere 2-Ball-übungen, die auch für fortgeschrittene Jongleure anspruchsvolle Aufgaben darstellen. Die JOKOKO®-Übungen optimieren die 3-Ball-Jonglage und geben Anregungen für neue Tricks. Die JOKOKO®-Wurf- und Fangübungen sind in verschiedenen Produktarten erhältlich:

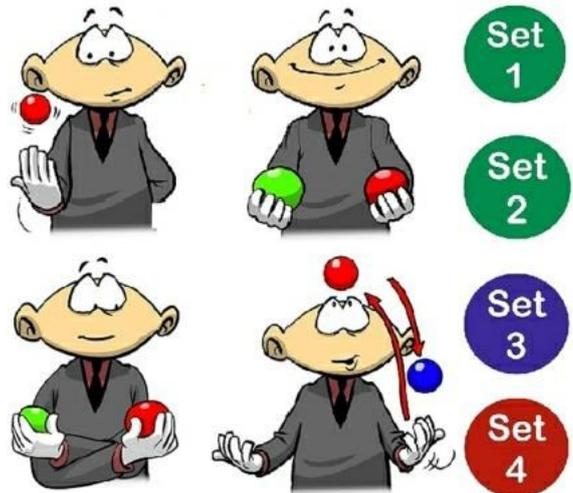
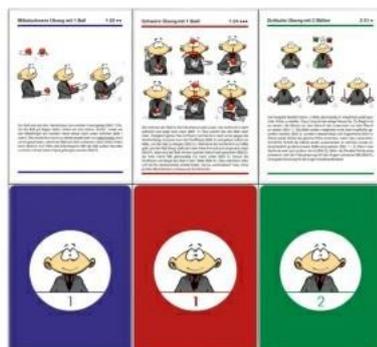
- **DIN A5-Karten-Box**
- **DIN-A5-Hefte**
- **DIN-A5-Ringbuch**
- **eBooks**
- **Video-Tutorials**

Anhand der Karten-Rückseiten kann man den Schwierigkeitsgrad der Übungen erkennen:

Grün =
einfach

Blau =
mittelschwer

Rot = schwer



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

JOKOKO® gibt es
auch im PDF-
oder ePUB-
Format oder auch
als Video-Tutorial
bei der Online-
Akademie-
Jonglieren.de.



Weitere Informationen und Videos:
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).

Schwere Übungen mit 1 Ball

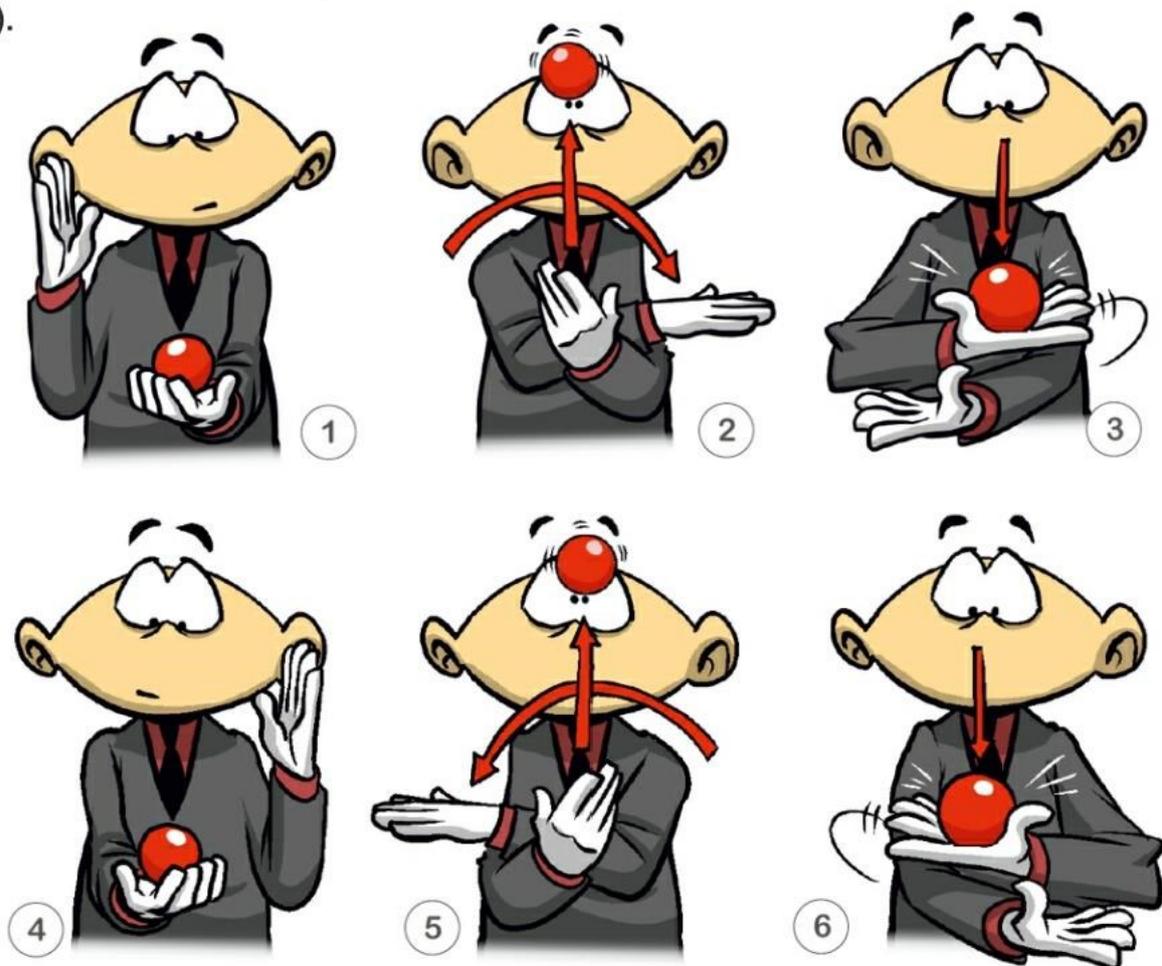
In dieser Übung werden Sie im Wechsel gleiche Wurf- und Fangbewegungen im direkten Wechsel mit der linken und rechten Hand ausführen.

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.