

Jonglieren im Sportverein

Jonglieren ist bestes Training für Koordination und Kognition und deshalb ideal für Kinder und Jugendliche in Sportvereinen geeignet- egal welche Sportart

Die Grundlage für erfolgreiches sportliches Handeln sind koordinative Fähigkeiten. Sie bewirken ein geordnetes Zusammenspiel von Bewegungen und Körperteilen, sodass wir das anvisierte Ziel der körperlichen Aktion bestmöglich erreichen können. Dies erfordert eine gute Zusammenarbeit zwischen Gehirn und Körper. Doch nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag sind koordinative Fähigkeiten relevant. Es ist besonders wichtig, diese bereits im Kindesalter zu trainieren, denn ab einem bestimmten Lernalter ist es oft schwer, sie zu erlangen. Ein besonders guter Weg, Kindern koordinative Fähigkeiten zu vermitteln, ist das JONGLIEREN, in denen die verschiedenen Fähigkeiten gezielt angesprochen werden. Gleichzeitig spricht das Jonglieren mit Bällen den Spieltrieb der Kinder an und schafft von Beginn an eine hohe Motivation und Lernbereitschaft.

Das Jonglieren-Lernen ist ein hoch wirksamer Weg, um Kindern die grundlegenden koordinativen Fähigkeiten nahezubringen. Die Koordination setzt sich aus sieben verschiedenen Einzelfähigkeiten zusammen, die alle beim Jonglieren-Lernen aktiviert werden: Differenzierung (Auge-Hand-Koordination), Gleichgewicht, Kopplung, Orientierung-, Reaktion, Umstellung und Rhythmus.

Die **Differenzierungsfähigkeit** ist die Fähigkeit, einzelne Bewegungsphasen aufeinander abzustimmen und Bewegungen ökonomisch auszuführen. Sie wird oft auch als **Hand-Auge-Koordination** oder „Ballgefühl“ bezeichnet.

Die **Gleichgewichtsfähigkeit** ist die Fähigkeit, den Körper auch unter erschwerten Bedingungen im Gleichgewicht zu halten oder es schnellstmöglich wiederherzustellen. Sie wird oft mit der Koordination gleichgesetzt.

Bei der **Kopplungsfähigkeit** geht es darum, einzelne Teilbewegungen zweckmäßig so zusammenspielen zu lassen, dass eine Gesamtkörperbewegung entsteht.

Mithilfe der **Orientierungsfähigkeit** können wir die Bewegung und die Lage unseres Körpers im Raum, aber auch zeitlich gesehen in einem bestimmten Aktionsfeld erfassen.

Die **Reaktionsfähigkeit** ist die Fähigkeit, auf (un)erwartete Signale oder Situationsänderungen möglichst schnell und zweckmäßig reagieren zu können, um eine passende motorische Aktion einzuleiten.

Unter der **Rhythmisierungsfähigkeit** versteht man einerseits die Fähigkeit, einen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und dann motorisch umzusetzen, aber auch die Fähigkeit, ihn zu verinnerlichen und einen bereits bekannten Rhythmus zu realisieren.

Über die **Umstellungsfähigkeit** können wir während einer Handlung auf Veränderungen in der Situation oder der Umwelt reagieren und die Ausführung der Bewegung entsprechend zu verändern oder daran anzupassen.

Unser Förderprogramm Jonglieren für Sportvereine und Schulen hat hierzu folgende Angebote

Kostenfreier Info-Abend für Sportvereine

www.SV-InfoAbend.Jonglierschule.de

Jonglierkurse für Anfänger

Die Kurse können **online** (39 € bis 20 Tln.) durchgeführt werden oder **„live“ vor Ort** im Sportverein (8 € je Tln.)

Ausbildung zum Jongliertrainer

Live-Workshop: www.SV-Trainer-Ausbildung.Jonglierschule.de

oder als Online-Kurs: www.SV-Online-Ausbildung.Jonglierschule.de



Jonglierschule München – Jonglier-Lernmedien REHORULI® und JOKOKO®

Gabriele & Stephan Ehlers, Lannerstraße 5, 80638 München, Telefon (089) 17 11 70 36

Web: www.Jonglierschule.de – Mail: info@Jonglierschule.de

Außerdem: www.Online-Akademie-Jonglieren.de - www.JOKOKO.Jonglierschule.de

Jonglieren im Sportverein

Beschreibung	Dauer	Preis
--------------	-------	-------

Kostenfreier Online-Info-Abend – Themen:	45 Min	0,00 €
---	--------	---------------

- Warum Jonglieren Koordination und Kognition fördert
- Aktuelle Erkenntnisse der Gehirnforschung
- Vorstellung des Jonglier-Lernsystems REHORULI®
Das Schritt-für-Schritt-Lernsystem zur erfolgreichen 3-Ball-Jonglage
- JOKOKO ist der Name von JOnglieren für bessere KOordination und KOgnition und beinhaltet 77 Übungen mit 1 + 2 Bällen
- Hinweise auf diverse Web, Video und App-Links
- Angebote für die Ausbildung zum Jongliertrainer



Jonglierkurs für Anfänger – Online-Kurs	45 Min.	39,00 €
--	---------	----------------

- 3 Bälle Jonglieren lernen mit dem REHORULI®-Lernsystem, d.h. versch. Wurf/Fangübungen mit 1 und 2 Bällen, bis 3 Bälle nacheinander erfolgreich geworfen und gefangen werden können.
- Alle Teilnehmer erhalten nach dem Kurs versch. Web-, Video und App-Links, für den kostenfreien Zugriff auf alle 34 REHORULI®-Übungen für das Weiterüben.
- Der Online-Kurstermin wird passend vereinbart - Mindestalter = 10 Jahre
- Max. 20 Teilnehmer eines Sportvereins oder einer Schule können teilnehmen.

Jonglierkurs für Anfänger – „Live“ vor Ort	90 Min.	8-10 € je Tln.
---	---------	-----------------------

- 3 Bälle Jonglieren lernen mit dem REHORULI®-Lernsystem, d.h. versch. Wurf/Fangübungen mit 1 und 2 Bällen, bis 3 Bälle nacheinander erfolgreich geworfen und gefangen werden können.
- Jeder Teilnehmer bekommt alle 34 Übungen im DIN A6-Heft zum Weiterüben
- Vor Ort = im Sportverein oder bei Jonglierschule München (Nymphenburg)
- Kosten: 8 € für Vereinsmitglieder, 10 € für Nicht-Mitglieder – mindestens 10 Tln.

Ausbildung zum Jongliertrainer – Online-Kurs	3-4 Std.	99,00 €/Tln.
---	----------	---------------------

- Intensive Einweisung in das Jonglier-Lernsystem REHORULI®
- Alle 34 Wurf- und Fangübungen werden gezeigt und erklärt.
- Welche Übungen fallen schwer, was tun, wenn Übungen nicht gelingen etc.
- Verschiedene Gruppenübungen
- Grundlagen Gehirn-Wissen, d.h. was wirkt wie und wo im Gehirn
- Die Kursteilnehmer erhalten das Zertifikat „REHORULI®-Education-Partner“, das zur Nutzung der REHORULI®-Lernmethode und der Comicfigur Jongloro. berechtigt

Ausbildung zum Jongliertrainer – „Live“ vor Ort	90 Min.	49,00 €/Tln.
--	---------	---------------------

- Intensive Einweisung in das Jonglier-Lernsystem REHORULI®
- Alle 34 Wurf- und Fangübungen werden gezeigt und erklärt.
- Welche Übungen fallen schwer, was tun, wenn Übungen nicht gelingen etc.
- Preis: 49 € je Teilnehmer, mind. 4, max. 8 Teilnehmer
- Durchführung im Sportverein oder in der Jonglierschule München (Nymphenburg)



[Stephan Ehlers](#) ist Erfinder der Jonglier-Lernsysteme [REHORULI®](#) und [JOKOKO®](#) sowie [Weltrekord](#)halter im Jonglieren-Lernen. Er bietet seit 2016 ein [Förderprogramm Jonglieren](#) für Schulen und Sportvereine sowie Jongliertrainer-Ausbildungen u.a. auch für Gesundheits- und Managementberufe.