

Landshuter  
**KINDERTAG** 3. August von 11.00 bis 17.00 Uhr  
Spiel · Spaß · Spannung  
präsentiert von der Landshuter Zeitung &



# Überkreuz statt rund: Jonglieren kann jeder lernen

Beim Kindertag in der Neustadt gibt es vieles zu entdecken – auch Jonglage ist dabei

Beim Jonglieren ist es so: Viele werfen einfach die Bälle im Rund von einer Hand in die andere. Das mag zwar einfach erscheinen, ist es aber nicht. Und lernen kann man Jonglieren so gleich gar nicht: Der Trick dabei ist nämlich, die Bälle überkreuz zu werfen; nur so kommen sie sicher in der anderen Hand an und es sieht professionell aus. Sepp Fleck vom Holz-wurm zeigt allen, die Jonglieren lernen wollen, am Samstag die richtige Technik. Über 20 Jahre schon jongliert er, er hat die neuesten Trends im Blick und steht beim Kindertag mit Rat und Tat zur Seite.

„Das Jonglieren mit drei Bällen kann wirklich jeder lernen“, sagt Sepp Fleck. Dazu braucht es bloß ein bisschen ausdauerndes Training und Geduld. Die einen schaffen es in einem Tag, die anderen brauchen drei Tage – aber dann sollten die Bälle fliegen. Er gibt ein paar Tipps: Nicht die Bälle in der Hand nach links oder rechts weiterreichen, sondern über Kreuz nach oben werfen; wenn der eine Ball den höchsten Punkt erreicht hat, den zweiten nachwerfen. So sollte man erst mal weiterüben, dann irgendwann den dritten Ball dazunehmen. „Ich würde nicht mit Tüchern anfangen, sondern mit Bällen; Tücher sind einfach unkontrollierbar.“ Dann darf nicht zu weit rechts und links geworfen werden – darauf sollte man achten. Ebenfalls werfen viele zu weit nach vorne. Hier hilft ein einfacher Trick: Wer vor einer Wand das Jonglieren übt, kann gar nicht zu weit nach vorne werfen. Dann



Sepp Fleck jongliert in der Neustadt: Wer es selber ausprobieren will, hat am Samstag beim Kindertag dazu die Gelegenheit. (Foto: hac)

heißt es üben, üben, üben. Wer schnell aufgibt, wird kein guter Jongleur. Und genau das trainiert die Arbeit an den Bällen nämlich: Konzentration, Ausdauer, Fokussierung auf ein Thema für eine längere

Zeit. Zusätzlich kann man mit dem Jonglieren Stress abbauen, das Gedächtnis trainieren, die Reaktionszeit erhöhen und die Muskulatur von Oberarm, Rücken und Brust stärken. Auch soll sich Jonglieren

positiv auf die Sehmuskeln auswirken. Wissenschaftler der Uni Regensburg haben zudem herausgefunden, dass beim Erlernen von Jonglieren das menschliche Gehirn angeregt wird, neue Zellen zu probieren – und dies nicht nur bei jungen Menschen, sondern auch im fortgeschrittenen Alter. Junge lernen es nur manchmal schneller, weil sie weniger Berührungsängste haben und sich nicht denken, dass sie es sowieso nicht können; sie probieren es einfach aus.

Zum Jonglieren gehört übrigens nicht nur die Arbeit mit Bällen, Keulen und Tüchern, sondern auch Diabolos und neuerdings das Poi-Schwingen. „Das ist momentan ziemlich in“, hat Fleck beobachtet. Dabei lässt man lange Bänder mit Gewichten an den Enden durch die Luft fliegen. In ist Jonglieren seit Jahren, das Interesse ist gleichbleibend. Während der Landshuter Hochzeit bemerkt Fleck immer ein leicht gesteigertes Interesse: Schließlich sieht man ständig in der Stadt und auf dem Zehrplatz Jongleure.

Die Kunst beim Jonglieren ist neben der Technik auch die Show; sich gut zu präsentieren ist das A und O. Und dabei gilt: „Jonglieren ist die Kunst des Werfens und nicht des Fangens“. Wer nämlich falsch abwirft, kann den Ball gar nicht mehr richtig erwischen und in der perfekten Weise weiterwerfen. Daher: Den Abwurf üben, zum Beispiel am Samstag beim Kindertag in der Neustadt. Dann klappt das auch mit dem Jonglieren.

## Wieso Spielen für die Entwicklung wichtig ist

Spielen ist mit das Wichtigste, was Kinder tun können: Beim Spielen mit- und gegeneinander lernen Kinder den sozialen Umgang miteinander. Sie erfahren, wie es ist, sich durchsetzen zu müssen oder nachzugeben, sie können im Team arbeiten und müssen manchmal Kompromisse finden – doch sie helfen sich auch gegenseitig, streiten, versöhnen sich wieder und lernen, mit allem adäquat umzugehen, so der Deutsche Turnerbund (DTB).

Im Spiel mit Gleichaltrigen erwerben Kinder Regelverständnis, Kontakt- und Kooperationsbereitschaft, Toleranz und Rücksichtnahme, Konfliktfähigkeit sowie soziale Sensibilität. Also Dinge, die Erwachsene brauchen und die später immens wichtig sind.

Wie die Beziehungen innerhalb einer Gruppe aussehen, wird laut DTB auch stark davon geprägt, wie die einzelnen Kinder sich bewegen können: Kinder mit schlechter Motorik sind häufiger Außenseiter in Gruppen als Kinder mit normal oder gut entwickelter Motorik.

Kinder mit Bewegungseinschränkungen können bei vielen Bewegungsspielen nicht mithalten und schmälern deshalb bei Mannschaftsspielen die Gewinnchancen ihrer Mannschaft. Indem sie unangenehme Spiel- und Wettbewerbssituationen meiden, entziehen sie sich auch dem Miteinander in der Gruppe.

Kinder sollten also so oft wie möglich spielen – ob mit Gleichaltrigen, Jüngeren, Älteren oder auch allein: Wenig fördert ihre Entwicklung so sehr, wie das Sich-Kennenlernen durch Spielen.

Landshuter  
**KINDERTAG**  
Spiel · Spaß · Spannung  
3. August 2013  
von 11.00 bis 17.00 Uhr  
Landshut – Neustadt

- Spielmobil
- Kletterturm
- Slackline
- Kinderfriseur
- Fußballfeld, u.v.m.

**Gewinnspiel**  
1. Preis: Zelt im Wert von 200 € und weitere tolle Preise  
Teilnahmekarten am Infostand erhältlich!

[www.landshuter-kindertag.de](http://www.landshuter-kindertag.de)

Landshuter Zeitung  
Altstadt 89 · 84028 Landshut




## JETZT SIND SIE AM ZUG!

Wir haben Sie also beim Lesen dieser Anzeige ertappt.

## ANZEIGEN WIRKEN

Auch bei Ihren Kunden.

### Deswegen:

Wenn Sie bei der Suche nach neuen Kunden nicht auf's Falsche setzen wollen rufen Sie gleich unser Anzeigen-Service-Team an:

Anzeigenservice Landshut  
Altstadt 89 · 84028 Landshut  
Tel. 08 71 / 8 50 - 25 10  
Fax 08 71 / 8 50 - 25 19



Tradition, die schmeckt.  
Gasthaus „Zum Freischütz“  
Landshut – Neustadt 446  
**Bayerische Schmankerln und Brotzeiten**  
Am Kindertag mit spezieller „Kinderkarte“  
Täglich geöffnet von 9.00 – 24.00 Uhr  
Auf Ihren Besuch freut sich Familie Hagl · Telefon: 0871 / 430 37 79  
[www.landshuter-brauhaus.de](http://www.landshuter-brauhaus.de)



- Aktuell
- Informativ
- Lebendig
- Sympathisch

Ihre Zeitung

**Hüpfburgen verleih**  
Klaus Roider  
wünscht viel Spaß beim Landshuter Kindertag  
Rennweg 21 · 84034 Landshut · Tel. 0871/687 51 68



**HOLZWURM**  
SPIELEN · ZAUBERN · LESEN · JONGLIEREN · EXPERIMENTIEREN  
Natürlich Spaß  
...MIT SPIELSACHEN · BÜCHERN · JONGLIERARTIKELN  
Neustadt 452  
Tel. 0871/2 32 57  
Ecke Rosengasse  
84028 Landshut

