

# REHORULI

## Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie



Stephan Ehlers

**Buch mit Geld-zurück-Garantie!**  
Wenn Sie es mit diesem Buch nicht  
schaffen, die 3-Ball-Jonglage  
zu erlernen, erhalten  
Sie den Kaufpreis  
zurück.  
Selts  
133

## **Leseprobe**

Buchtitel

### **REHORULI – Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie**

Lernen Sie Schritt für Schritt  
verblüffend schnell das Jonglieren mit 3 Bällen

Autor: Stephan Ehlers, München ([www.ballaballa.com](http://www.ballaballa.com))

Buchformat: Paperback: 12 cm x 19 cm

140 Seiten, über 150 Zeichnungen (!)

Verlag: BOD / FQL - [www.fql.de](http://www.fql.de)

ISBN 3-8334-3131-8

Preis: **14,90 EUR**

Informationen, Bilder usw. für Presse & Buchhandel

**[www.jongloro.de](http://www.jongloro.de)**

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Grafiken ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Autors gestattet.

In diesem Buch werden u.U. eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet. Auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Alle Informationen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt kontrolliert. Weder Autoren noch Verlag können jedoch für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieses Buches stehen.

REHORULI® ist eine eingetragene Marke und genießt deshalb besonderen Schutz (Deutsches Patent- und Markenamt, Registernummer 301131023).

## Autor Stephan Ehlers



Nach seinen Ausbildungen zum Bank- und Werbekaufmann, lernte Stephan Ehlers (Jahrgang 1961) bei einigen Agenturen und Fachverlagen das Kommunikationshandwerk mit der „Ware“ Information. In der Zeit als Geschäftsführer der Online-Anbietervereinigung und Projektleiter beim Institut für Btx und Telematik widmete er sich der wachsenden Bedeutung von Telekommunikation und Internet für die „Ware“ Information. Als Vertriebsleiter beim Managementseminarinstitut Hohenstein sowie Trainer für Motivation und Kommunikation konzentrierte er sich nun mehr auf die Vermittlung von Informationen zwischen Menschen und deren höchst unterschiedliche Auswirkung auf Verhalten. Stephan Ehlers gründete 1995 sein Unternehmen FQL – Fröhlich Qualität Liefern und ist seither als Trainer, Berater, Referent und Moderator für namhafte Unternehmen tätig (Deutsche Telekom, Commerzbank, McKinsey, Siemens, Nestlé, Sport 2000, Fujitsu, British Telecom, T-Mobile, Ernst & Young). Er gewann u.a. den Management-Business-Award sowie den TAGESSPIEGEL-Rhetorik-Wettbewerb.

Das Jonglier-Lernsystem REHORULI wurde von Stephan Ehlers 1995 entwickelt und erstmals 1999 u.a. im Internet ([www.rehoruli.de](http://www.rehoruli.de)) veröffentlicht. REHORULI erfreut sich seither zunehmender Beliebtheit. Mehrere Auszeichnungen machen REHORULI zum erfolgreichsten Jonglier-Lernsystem. Im Juli 2003 gewann Stephan Ehlers in Berlin seinen ersten Weltrekord. Mit REHORULI haben 54 Jonglier-Anfänger zeitgleich das Jonglieren in nur 60 Minuten gelernt. Zwei Jahre später verbesserte er diesen Weltrekord in Weimar. 64 Thüringer schafften das Werfen und Fangen mit drei Bällen in nur 55 Minuten ([www.rehoruli.de](http://www.rehoruli.de)).

Eine Reihe von Persönlichkeiten, Politiker und Spitzensportler haben bei Stephan Ehlers das Jonglieren gelernt. So jonglierten mit ihm u.a. BDI-Präsident Dr. Michael Rogowski, Ex-Telekom-Chef Dr. Ron Sommer, Musik-Guru Justus Franz, Bundesverbraucherministerin Renate Künast, Film-Produzent Bernd Eichinger sowie Grimme-Preisträger Armin Rohde. Auch Deutschlands erfolgreichste Olympia-Teilnehmerin und „Jahrhundertsportlerin“ Birgit Fischer (9 Goldmedaillen!) hat mit dem REHORULI-Lernsystem schnell und sicher das Jonglieren mit drei Bällen gelernt.

## Illustrator Marvin Clifford -



Marvin Clifford (Jahrgang 1983) erkannte schon sehr früh das Zeichnen als seine absolute Vorliebe und setzte sich das Ziel Comiczeichner zu werden. Sein Abitur absolvierte er als Jahrgangsbester im Leistungskurs „Bildende Kunst“. Der französische Illustrator und Comiczeichner Emmanuel „Manu“ Murzeau wurde auf Marvin Clifford aufmerksam und wurde sein Mentor. Später leitete er selbst Comic-Workshops im Wannsee Forum und trat als Dozent für Comics sehr bald in Fußstapfen seines Mentors Murzeau. Im September 2005 beendete Marvin Clifford sein Studium an der BTK - Berliner Technische Kunstschule mit der Note 1,0. Seine Comics und Film seiner Abschlussarbeit „Molps & Murphy“ erfreuen sich im Internet ([www.molps.de](http://www.molps.de)) großer Beliebtheit. Neben kleinen Illustrationsaufträgen z.B. für Opel, Deutsche Bank ist Marvin Mitglied bei „Stenarts - The Creative Team“ ([www.stenarts.com](http://www.stenarts.com)), einer Gruppe von freischaffenden Comiczeichnern und Künstlern, die verschiedenste Projekte ausarbeiten. Für die größte deutsche Community im Internet zum Online-Rollenspiel „World of Warcraft“ zeichnete er eine 20-teilige Comicstrip-Reihe. Es folgten Storyboard-Ausarbeitungen zu verschiedenen Kurzfilmen, das Design von JONGLORO für dieses Jonglierbuch sowie Kontakte zum Chefredakteur des MAD-Magazins Deutschland. Seit September ist Marvin Chefzeichner bei FQL - Agentur für Kommunikationsmanagement ([www.fql.de](http://www.fql.de)).

## JONGLORO präsentiert die REHORULI-Übungen

JONGLORO stammt aus der Feder von Marvin Clifford. JONGLORO wird Sie auf Schritt und Tritt begleiten. Jede Wurf- und Fangübung des REHORULI-Jonglier-Lern-programms wird von JONGLORO unterhaltsam Schritt für Schritt präsentiert.

In Zeiten der Digitalisierung und des PCs sei noch einmal ausdrücklich darauf hingewiesen, dass ausnahmslos alle Illustrationen in diesem Buch mit der Hand (!) zu Papier gebracht wurden.



[www.jongloro.de](http://www.jongloro.de)

---

## Inhaltsverzeichnis

---

Ein Wort voraus	8
MMM – Mögliches Machbar Machen	15
Philosophie von REHORULI	15
Welche Voraussetzungen muss man für das Jonglieren mitbringen?	18
Wichtige Vorüberlegungen – bevor Du loslegst!	20
REHORULI-Übung 1 – Reli	23
REHORULI-Übung 2 - ShowThe8	26
Bedeutung der REHORULI-Übung 2 („Liegende Acht“)	28
REHORULI-Übung 3 - TakeThe8-overhead	30
REHORULI-Übung 4 - TakeThe8-downunder	32
REHORULI-Übung 5 – FallingDown_MoveUp	34
REHORULI-Übung 6 – FallingDown_MoveUp	36
REHORULI-Übung 7 – JumpMoveTouch	38
REHORULI-Übung 8 – Reli	40
REHORULI-Übung 9 – TwinChange	42
REHORULI-Übung 10 – TwinChange'n'Jump	44
REHORULI-Übung 11 - Twin'Jump -	46
REHORULI-Übung 12 - Jump'Touch'Back –Links	48
REHORULI-Übung 13 - Jump'Touch'Back – Rechts	50

---

## Inhaltsverzeichnis

---

REHORULI-Übung 14 - Jump'n'Cross – Links	52
REHORULI-Übung 15 - Jump'n'Cross – Rechts	54
REHORULI-Übung 16 - TwinJump'n'Change	57
REHORULI-Übung 17 – FallDown'Move	60
REHORULI-Übung 18 - Follow the Ball 01 - Links	62
REHORULI-Übung 19 - FollowTheBall 01 - Rechts	64
REHORULI-Übung 20 - Follow the Ball 02 - Links	66
REHORULI-Übung 21 - Follow the Ball 02 - Rechts	68
REHORULI-Übung 22 - Jump'n'TakeOver - Rechts	72
REHORULI-Übung 23 - Jump'n'TakeOver - Links	74
REHORULI-Übung 24 - Jump'n'TakeOver - Links/Rechts-Wechsel	76
REHORULI-Übung 25 - Jump'n'TakeOver - Aufwärts	78
REHORULI-Übung 26 - Jump'n'TakeOver - Abwärts	80
REHORULI-Übung 27 - Jump'n'ChangeTheSide - Links	82
REHORULI-Übung 28 - Jump'n'ChangeTheSide - Rechts	83
REHORULI-Übung 29 - MoonJumper - Links	84
REHORULI-Übung 30 - MoonJumper - Rechts	86

---

## Inhaltsverzeichnis

---

REHORULI-Übung 31 – ChangeToChange	88
REHORULI-Übung 32 – ChangeToChange – Rechts-/Links-Wechsel	92
REHORULI-Übung 33 - FirstStepsofThree	94
REHORULI-Übung 34 – KingOfThree	98
Fehler im System!?	99
Tipps & Tricks zum „sauberen“ Jonglieren	
Regeln für „sauberes“ Jonglieren?	103
Warum Jonglieren auch nach „innen“ wirkt	105
REHORULI hat sich in der Praxis bereits bewährt	107
Händigkeitstest - Rechtshänder oder Linkshänder?	113
Gesundheitsfördernde Aspekte des Jonglierens	118
Jonglier-Training lässt Hirne anwachsen	121
101 gute Gründe Jonglieren zu lernen	124
REHORULI-Jonglier-Schnellkurse	128
Internet-Links	129
Literaturverzeichnis	131
Es gibt eine Geld-zurück-Garantie für dieses Buch!	134
Geschafft!?! (Schlusswort)	138



---

## Ein Wort voraus

---

Auf welchem Weg auch immer Du zu diesem REHORULI-Buch gekommen bist - vielen Dank und Gratulation! Ich freue mich, dass Du Jonglieren lernen möchtest. Denn sozusagen "nebenbei" lernst Du auch viel über Deine inneren Kräfte und körperlichen Fähigkeiten - so wie es hunderttausend andere bereits lieben und schätzen gelernt haben. Das Schöne dabei ist, mit REHORULI wirst Du garantiert Erfolg haben. Warum das so ist und warum ich jetzt schon sicher bin, erkläre ich später. Sie entschuldigen bitte das "Du", aber daran müssen Sie sich / musst Du Dich gewöhnen. Es ist besser REHORULI direkt und "persönlich zu besprechen" bzw. zu erklären – deshalb die direkte, persönliche Ansprache. Immerhin wirkt REHORULI auch auf Deine Person bzw. auf Deine persönlichen, körperlichen Fertigkeiten, Deine Gedanken und Gefühle.

Beim Jonglieren werden mehrere Sinne gleichzeitig angesprochen. Das Jonglierlernsystem REHORULI vermittelt Dir Erfolgserlebnisse, stimuliert das gleichzeitige Arbeiten Deiner linken und rechten Gehirnhälfte und wird für kleine Glücksgefühle und AHA-Erlebnisse bei Dir sorgen. „Nebenbei“ stärkst Du spielerisch Deine Wahrnehmung und Dein Selbstvertrauen. Es werden also mehrere Gefühlsfaktoren angesprochen. Gleichzeitig ist REHORULI aber auch ein spezielles System für das Erlernen des Jonglierens mit drei Bällen. Systematisch wirst Du mit den REHORULI-Wurf- und Fangübungen Schritt für Schritt Deine Augen-, Wurf- und Fangkoordination verbessern ... bis Du fehlerfrei und erfolgreich 3 Bälle jonglieren kannst.

### **Wie entstand der Name REHORULI?**

Bei der Namensgebung für dieses Erfolgs- und Jonglier-Lernssystem war es mir wichtig, einen Namen zu finden, der etwas verrückt, um nicht zu sagen "irre" klingen muss. Ein Begriff, der nur die linke Gehirnhälfte anspricht, weil man auf Anhieb überhaupt keine Idee hat, was es heißen

könnte. Als ich einem Wirtschaftsjournalisten von meiner Idee und die Bedeutung der Verrücktheit des Namens erzählt habe, sagte er "das ist Ihnen mit REHORULI voll gelungen." Natürlich sagte er dies etwas abfällig, weil er mit dem Begriff REHORULI - so wie Du wahrscheinlich jetzt auch - nichts, aber auch absolut gar nichts anfangen konnte. Und das ist auch gut und richtig so bzw. voll beabsichtigt. REHORULI hört sich genauso „gut“ an, wie die Vorstellung drei Bälle mit zwei Händen zu jonglieren. Beides klingt „verrückt“ – ist es aber nicht - wenn man das Wort REHORULI oder die Hintergründe des Jonglierens Schritt für Schritt klärt! Wenn jemand nicht drei Bälle oder drei andere Gegenstände jonglieren kann, hat er/sie zunächst überhaupt keine Idee, vor allem auch körperlich kein Gefühl dafür, wie man drei Gegenstände mit zwei Händen erfolgreich und sicher jonglieren kann. Mir und allen anderen Jongleuren ist das genauso ergangen. Es übersteigt die Vorstellungskraft und wenn man es ausprobiert, ohne es vorher systematisch zu lernen, wird das Frust-Erlebnis auch körperlich erlebbar und spürbar. Womit wir bei der einzigen Voraussetzung für REHORULI wären: Jeder der mit REHORULI das Jonglieren lernen möchte, muss den Mut haben bzw. sich der Herausforderung stellen, etwas Neues dazuzulernen. Das ist alles was man mitbringen muss. Mut und etwas Ausdauer bzw. Geduld. Es wird nicht alles auf einmal klappen und vielleicht sogar kleine Rückschläge geben. Stell' Dich der Herausforderung dem Neuen gegenüber. Das ist alles was Du tun musst. Die Betonung liegt dabei im "Tun" - immer wieder probieren, nicht aufgeben. Jeder kann Jonglieren lernen, jeder kann Erfolg haben. Ohne Ausnahme!

REHORULI bezeichnet „Kompliziertheit“, Erfolgsempfinden und Jonglieren-Können in einem Wort. Das eine geht nicht ohne das andere. Wer nicht jonglieren kann, kann auch nicht nachempfinden, wie sich das anfühlt.... REHORULI ist insofern ein treffender Beschreibungsversuch, weil es etwas schwer Vorstellbares bzw. Unerklärliches beschreibt, was dennoch wahrnehmbar und sehr einfach in der

„Ausführung“ ist. Wenn Du es nicht länger ertragen kannst, was denn nun REHORULI nun genau bedeutet, dann kannst Du gern im hinteren Teil des Buches nachblättern, da wird es genau erklärt. Besser und spannender fände ich es jedoch, wenn Du es ohne Hilfe selbst herausfindest. Garantiert wird Dir die Lösung leichter fallen, wenn Du drei Bälle jonglieren kannst – davon bin ich überzeugt. Der Begriff REHORULI ist nur auf dem ersten Blick überaus kompliziert – aber nach der „Auflösung“ sehr sehr einfach (geradezu „logisch“) ... genauso ist die Kunst des Jonglierens! Für Außenstehende und Nicht-Jongleure sehr verblüffend und wirkungsvoll – aber sehr sehr einfach für „Insider“ bzw. Jongleure.

## **REHORULI & Jonglieren – Beides kompliziert und dennoch einfach!**

Mit REHORULI lernst Du also nicht nur Jonglieren, sondern auch sehr viel über persönliches Empfinden aber auch direkt spürbaren Erfolg. REHORULI beginnt mit 20 einfachen Wurf- und Fangübungen, die nach und nach die Auge-Hand-Koordination verbessern helfen, aber auch das persönliche Erfolgs- und Glücksgefühl steigern werden. Alle Übungen sehen einfach aus, sind es aber nicht unbedingt. Das ist der Reiz... Grenzen bzw. Ungewohntes/ Ungewöhnliches zu überwinden. Seine Wahrnehmung zu schärfen - Neues dazulernen. Spätestens wenn Du drei Bälle jonglieren kannst, wird dies auch unmittelbar Auswirkungen auf Dein Selbstvertrauen haben. Das eigene Zutrauen, Dein Mut wird zunehmen. Garantiert.

Die Verbindung von Erfolg und Jonglieren bzw. Jonglieren und Erfolg ist mir wichtig, weil sie in der Tat existiert und erlebbar wird. Ich und zigtausende andere Menschen auf der ganzen Welt konnten diese wertvollen Erfahrungen machen.

Bei der Erstellung dieses Buches gab es viele Helfer. Allen voran meine Frau, die mich mit vielen Anregungen und

Ideen unterstützt und immer wieder positiv inspiriert hat. Zu danken habe ich außerdem Nadine Seiler, Tina Peitz, Boris Ehlers und Wolfgang Gutowski, die mit ihrem Engagement und ihrer Professionalität meine Frau und mich dabei unterstützt haben, einen neuen REHORULI-Weltrekord aufzustellen:

Am 24. Juni 2005 lernten in Weimar 64 Mitarbeiter einer Krankenkasse in nur 55 Minuten zeitgleich das Jonglieren mit drei Bällen nach der REHORULI-Methode!

Es macht mir nach wie vor überaus großen Spaß anderen Menschen das Jonglieren beizubringen. Das nächste Ziel wird sein, bis zu 100 Anfängern zeitgleich das Jonglieren mit 3 Bällen in max. 60 Minuten beizubringen. Egal ob 400, 200 oder auch nur 2 Jonglierschüler. Im Vordergrund bleibt bei mir die Freude und der Genuss an der Kunst des Jonglierens sowie die Freude, es anderen beizubringen. Deshalb werde ich auch weiterhin regelmäßig Jonglierschnellkurse anbieten. („Jonglieren lernen in 60 Min. mit Erfolgsgarantie!“). Wenn Sie Anregungen haben, wie man REHORULI-Übungen besser darstellen kann, oder sogar eine neue 2-Ball-Übung kennen, dann zögern Sie nicht mir zu schreiben. Das jetzt vorliegende REHORULI-Jonglierlernsystem soll fortlaufend weiter entwickelt werden. Jede Anregung ist also willkommen. Schreiben Sie mir:

REHORULI, Stephan Ehlers, Notburgastr. 4,  
80639 München, eMail: [stephan@rehoruli.de](mailto:stephan@rehoruli.de)

Nun wünsche ich Dir viel Freude und Erfolg mit REHORULI und ich bin sicher, dass Dir das Werfen und Fangen mit drei Bällen gelingen wird. Du musst genauso wie ich fest daran glauben ... und natürlich auch dafür „arbeiten“ ... dann schaffst Du es. Garantiert!

Stephan Ehlers  
München, September 2005

---

## REHORULI-Übung 1: Reli

---

*Alles sollte so einfach wie möglich sein - aber nicht einfacher. Albert Einstein*

Die erste Übung ist relativ einfach und sieht vor allem auch einfach aus. Es wird ein Ball von der rechten in die linke Hand geworfen und zurück von der linken in die rechte Hand geworfen. Hin- und zurück. Rechts hoch werfen, links fangen – links hoch werfen und rechts fangen. Bevor Du allerdings anfängst, achte unbedingt auf folgende Punkte:

**Der Ball sollte maximal die Stirnhöhe erreichen** – In jedem Fall solltest Du darauf achten, nicht über die eigene Kopfhöhe zu werfen. Das gilt übrigens für alle REHORULI-Übungen!

### **Augenhöhe ist ideal!**

Es hat einen besonderen Grund, warum es nicht sinnvoll ist, über die eigene Augenhöhe zu werfen. Gerade Anfänger neigen dazu, höher zu werfen ... mit der Begründung „Wenn ich höher werfe, habe ich mehr Zeit mich auf das Fangen zu konzentrieren“. Das ist rechnerisch auch richtig. Umso höher Du wirfst, desto mehr Zeit braucht der Ball, bis er wieder in der Hand ist. So schlüssig sich diese Argumentation anhört, so fatal ist sie in der Auswirkung. Denn das Fangen wird schwieriger. Je höher Du wirfst, desto schwieriger ist das Fangen, weil der Ball mit größerer Geschwindigkeit zurückkommt. Noch schlimmer verschlechtert sich aber Dein Sichtfeld. Wenn Du über Augenhöhe wirfst, verlierst Du den Blick auf Deine Hände, und das hat (inneren) Stress bzw. Unruhe zur Folge. Wenn Du genau in Augen- oder max. Stirnhöhe wirfst, hast Du alles im Griff. Wenn Du den Kopf hoch nehmen musst, weil der Wurf so hoch ist, verlassen Deine Augen das Blickfeld auf die Hände – das führt zu mehr Unsicherheit und damit zu mehr Ungenauigkeit. Also denke daran, NIE über die eigene Augenhöhe zu werfen ... wenn Du das von Beginn

einhalten kannst, machst Du schneller Fortschritte – garantiert! Einfach, weil Du mehr (alles!) sehen kannst.

**Die Arme sind beim Wurf locker und gebeugt – nie gestreckt.**

Achte mal beim Werfen darauf, ob Deine Ellbogen am Körper bleiben bzw. nicht nach vorne gehen. Der Ellbogen soll den Körper nicht berühren oder am Körper „kleben“ – im Gegenteil – locker und unbeschwert soll geworfen und gefangen werden.

**Beim Fangen des Balles bleibt der Arm unten und geht dem Ball NICHT entgegen.**

Achte mal darauf, ob Du dazu neigst, beim Fangen den Ball mit Deiner „Fanghand“ entgegenzugehen oder ob Du genug Ruhe hast und abwarten kannst, bis der Ball in die geöffnete Hand fällt.

**Beim „richtigen“ Fangen wird ein wenig „abgefedert“**

Beim „Empfang“ des Balles – also wenn er noch in der Luft ist – ist die Fanghand geöffnet (Unterarm und Oberarm sind in etwa in einem rechten Winkel) – aber kurz bevor der Ball die Hand berührt, geht die Hand ein wenig nach unten, um von dort gleich wieder „zur Mitte“ geführt und flüssig abgeworfen zu werden. Das Loslassen des Balles erfolgt spätestens wenn der Unterarm waagrecht ist.

**TIPP: Versuche den Ball lautlos (!) zu fangen**

Versuche einen Ball so zu fangen, dass es kein Geräusch gibt! Normalerweise „klatscht“ der Ball in die Hand und es gibt ein Geräusch. Das geräuscharme bzw. lautlose Fangen ist nur möglich, wenn der Schwung des Balles mit der Fanghand „abgefedert“ wird. Dazu muss die Hand beim Fangen runter – sonst wird es „laut“ beim Fangen. Einfach mal probieren – gute, wirkungsvolle Übung!

**Video-Datei** zu dieser REHORULI-Übung kostenlos zum Abruf:  
[www.rehoruli.de](http://www.rehoruli.de) > REHORULI-Video < REHORULI-Übung 01



---

## REHORULI-Übung 3: TakeThe8-overhead

---

*Wohlbehagen ermattet den Geist,  
Schwierigkeiten erziehen und kräftigen ihn. Francesco Petrarca*

Die REHORULI-Übung 3 funktioniert wie Übung 2 ... nur mit Ball. Der Ball beschreibt nun die „Liegende Acht“ in der Luft. Hier ist es wichtig, dass der Ball hoch und weit nach außen geworfen wird, damit die Arme beim Fangen den Ball hoch und außen greifen, um ihn dann zur Mitte zu führen und von dort in die andere Richtung wieder abzuwerfen.

**Der Ball sollte maximal die Stirnhöhe erreichen** – achte bitte darauf, dass Du den Ball nie über die eigene Augenhöhe wirfst. Wie bereits bei Übung 1 erwähnt, gilt dies für alle REHORULI-Übungen!

### **Wurf der Ball in Höhe der Augen ist sehr wichtig!**

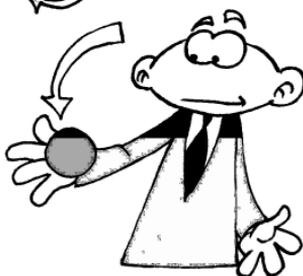
Es hat einen besonderen Grund, warum es nicht sinnvoll ist, über die eigene Kopfhöhe zu werfen. Lies noch einmal den Hinweis „Augenhöhe“ auf Seite 23.

### **Der Ball wird erst oben berührt bzw. gefangen**

Achte darauf, dass Du den Ball von oben „greifst“. Erst wird der Ball hoch (max. Augenhöhe) und nach außen geworfen, dann erst folgt die andere Hand dem Ball, aber erst oben auch gefangen bzw. gegriffen.

### **Flüssiges Werfen und Fangen - Fließende Bewegungen**

Es kommt nicht darauf an „irgendwie“ eine liegende Acht mit dem Ball hinzubekommen. Wenn Du es das erste Mal versuchst, wird es vielleicht noch etwas holprig bzw. nicht ganz flüssig ablaufen. Aber darauf kommt es an: entscheidend sind fließende Bewegungen beim Werfen und Fangen. Das Werfen und Fangen sollte möglichst in einer fließenden Bewegung stattfinden. Das Muster der liegenden Acht ist übrigens auch das Jongliermuster später für 3 Bälle. Also umso fließender es jetzt schon läuft, desto besser funktionieren später auch 2 und 3 Bälle. Flugtempo des Balles und die Armbewegungen sind gleich schnell bzw. langsam.



---

## REHORULI-Übung 12: Jump'Touch'Back

---

*Der beste Zeitpunkt ein entstehendes Problem anzupacken, ist die Zeit vor seiner Entstehung. Ray Winston Freemann*

Bei dieser Übung wird ein Ball hoch geworfen und der andere Ball festgehalten und mit dem Arm bewegt. Dies sieht leicht aus, muss jedoch geübt werden, dass es sich auch leicht „anfühlt“.

### **Gleichzeitig mit linker Hand werfen und rechten Arm bewegen**

... ist das „Geheimnis“ dieser Übung. Es muss gleichzeitig geschehen. Die linke Hand wirft den Ball senkrecht hoch, während die rechte Hand gleichzeitig sich zur Handfläche der linken Hand waagrecht bewegt. Wenn der Ball den höchsten Punkt erreicht hat (und wieder fällt), ist dies der Zeitpunkt, in dem die rechte Hand mit dem anderen Ball sich wieder in die Ausgangsposition zurück bewegt.

**Der Ball erreicht maximal Augenhöhe.**

**Die linke Hand wirft und fängt den geworfenen Ball.**

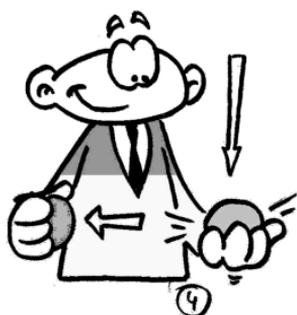
**Der in der rechten Hand befindliche Ball wird in die linke Handfläche und zurück bewegt.**

Dabei solltest Du darauf achten, dass der Ball die Handfläche auch wirklich berührt.

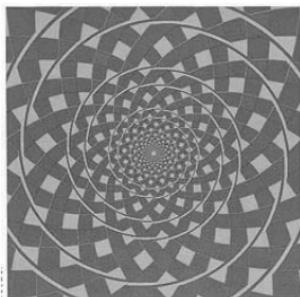
---

**Video-Datei** zu dieser REHORULI-Übung kostenlos zum Abruf:  
[www.rehoruli.de](http://www.rehoruli.de) > REHORULI-Video < REHORULI-Übung 12

---



### Wahrnehmungstest



**Was siehst Du?**  
*Eine unendliche Spirale?*

*Es handelt sich in Wirklichkeit  
um mehrere Kreise!*

## **Wir brauchen Buchstaben, wir lesen aber immer das komplette Wort!**

Durch ein kleines Experiment kannst Du etwas Verblüffendes über unser Leseverhalten herausfinden. Nachfolgend findest Du einen Text, der auf dem ersten Blick nur eine wirre Aneinanderreihung von Buchstaben enthält. Wenn Du genau hinsiehst, kannst Du diesen Text gut und einigermaßen „flüssig“ lesen.

### **Wegstaben verbuchtelt**

Luat enier sidtue an eienr elgnhcsien uvrnsnäiett, ist es eagl, in wcheler rhnfgeeloie die bstuchbaen in eniem wrot snid. das eniizg whictgie ist, dsas der etrse und der lztete bstuchbae am rtigeichn paltz snid. der rset knan tatol deiuranchnedr sien, und man knan es ienrmomch onhe porbelm lseen. das legit daarn, dsas wir nhcit jeedn bstuchbaen aeilln lseen, srednon das wrot als gzanee.

### **Übersetzung des obigen „Buchstaben-Salates“:**

Laut einer Studie an einer englischen Universität, ist es egal, in welcher Reihenfolge die Buchstaben in einem Wort sind. Das einzig Wichtige ist, dass der erste und der letzte Buchstabe am richtigen Platz sind. Der Rest kann total durcheinander sein, und man kann es immernoch ohne Probleme lesen. Das liegt daran, dass wir nicht jeden Buchstaben allein lesen, sondern das Wort als Ganzes.

Probiere es aus! Schreibe einen kurzen Text (3-4 Sätze) in vertausche die Buchstaben bei jedem Wort (nur der erste und letzte Buchstabe bleiben unverändert). Gib diesen Text Deinem Partner, Deinen Arbeitskollegen usw. zum Lesen. Jeder wird Deinen Text lesen können. Eignet sich übrigens auch gut für Einladungen oder andere Anlässe als originelle Idee.

---

---

## REHORULI-Übung 16: TwinJump'n'Change

---

*Sich zu mühen und mit dem Widerstande zu kämpfen,  
ist dem Menschen Bedürfnis wie dem Maulwurf das Graben.*

*Arthur Schopenhauer*

Diese Übung ist ähnlich wie REHORULI-Übung 11, in der beide Bälle parallel abgeworfen und gefangen werden. Beide Bälle werden auch hier parallel nach oben geworfen – allerdings musst Du bei dieser Übung die Bälle mit gekreuzten Armen fangen!

**Es werden nur die Hände gekreuzt, NICHT die Bälle!**

**Auf die Höhe der Bälle achten: maximal Augenhöhe!**

**Den Schwung der Bälle beim Fangen abfedern ...**

und die Hände etwas herunter nehmen wenn Du den Ball spürst. In keinem Fall solltest Du den Bällen beim Fangen entgegengehen.

**Die Hände bleiben unten**

... und werden beim Werfen max. waagrecht gehalten. Spätestens wenn die Arme waagrecht sind, sollte die Bälle losgelassen werden.

**Umso näher die Bälle, desto einfacher das Fangen**

Am besten versuchst Du, die Bälle so nah wie möglich nebeneinander parallel hoch zu werfen... so dass je ein Ball genau vor Deinem Auge als maximale Höhe erreicht.

**Möglichst „viel Luft“ zwischen Hände und Bälle**

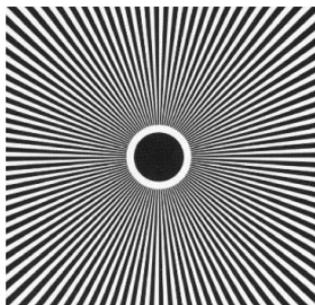
**Die Hände erst dann kreuzen bzw. bewegen,  
wenn die Bälle oben sind**

Das Kreuzen der Hände fällt deshalb so schwer, weil die Augen sehen, dass die Bälle parallel fliegen. Dies erfordert Gelassenheit beider Gehirnhälften – die trainiert werden muss. Häufig werden die Bälle überkreuz geworfen – darauf bitte zuerst achten. Die Bälle müssen parallel fliegen –

möglichst nahe beieinander. Hektik ist hier fehl am Platz. Erst sauber und parallel abwerfen und wenn Du beide Bälle ob siehst, dann erst darfst Du die Arme kreuzen und die Bälle fallen dann ziemlich automatisch in die jeweils andere Hand.

**Video-Datei** zu dieser REHORULI-Übung kostenlos zum Abruf:  
[www.rehoruli.de](http://www.rehoruli.de) > REHORULI-Video < REHORULI-Übung 16

### ***Wahrnehmungstest***



***Siehst Du auch  
die kreisförmigen Schatten?***

*Durch die Anordnung der Strahlen  
entstehen in unserem Auge  
kreisförmige Schatten, die in  
Wirklichkeit gar nicht vorhanden sind.*

TwinJump n' Change Übung 16



---

## **REHORULI hat sich in der Praxis bereits bewährt**

---

*Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird. Aber es muß anders werden, wenn es besser werden soll. Georg Christoph Lichtenberg*

Das Jonglier-Lernsystem REHORULI hat sich seit Jahren in der Praxis bewährt. Sowohl bei Jonglier-Schnellkursen als auch bei großen Jonglier-Events, die ich regelmäßig durchführe.

### **2001 - Erste öffentliche Präsentation von REHORULI bei der Europäischen Jonglier-Convention, Rotterdam**

Obwohl ich seit 1999 immer mal wieder Jonglier-Schnellkurse mit dem REHORULI-Lernsystem durchgeführt hatte, kann die Europäische Jonglier-Convention in Rotterdam im Sommer 2001 als „Geburtsstunde“ von REHORULI bezeichnet werden. Einmal jährlich finden solche Treffen statt – immer in einer anderen europäischen Stadt – bei denen 2.000-3.000 Jongleure aus allen europäischen Ländern und anderen Kontinenten sich eine Woche lang untereinander austauschen, Jongliertricks lernen und Spaß miteinander haben. ([www.eja.net](http://www.eja.net)). Ich habe mehrere Tage hintereinander vielen Anfängern und Profis meine Methode zeigen und erfolgreich ausprobieren können. Dabei habe ich u.a. festgestellt, dass einige Profi-Jongleure (Dreiball-, Vierball- und Fünfball-Jongleure) mit einigen Zweiball-Variationen aus dem REHORULI-Programm sogar Probleme bei der Ausführung hatten. In der Praxis hat sich gezeigt, dass jeder Jongleur – wie jeder Mensch - seine individuellen Ausprägungen hat. Die verschiedenen Zweiball-Übungen des REHORULI-Jonglierlernprogramms sind recht vielseitig und machten dem einen oder anderen Profi-Jongleur zu schaffen. Die Verblüffung darüber, dass eine einfach aussehende „Zweiball-Übung“ nicht auf Anhieb gelöst werden konnte, löste die größte Blockade aus. Auch Kombinationen und

fließende Verbindungen von verschiedenen „einfachen“ Wurf- und Fangübungen wurden geübt und miteinander trainiert. Als „Nebeneffekt“ kam dabei heraus, dass die REHORULI-Übungen sich auch dafür eignen; „unsauberes“ Jonglieren zu korrigieren. Es gibt mehrere Formen des „unsauberem“ Jonglierens: entweder sind die Bälle zu hoch und/oder die Arme – oder es wird nicht „ruhig und gleichmäßiges“ jongliert, sondern „unruhig und ungleichmäßig“. Am Ende des Buches gehe ich noch einmal auf die Punkte des „sauberen Jonglierens“ ein (siehe „Fehler im System!? Tipps & Tricks zum „sauberen“ Jonglieren“).

## **2001 - Berliner Stadtmagazin ZITTY testet REHORULI**

### **“Idiotensicher – Jonglieren mit Erfolgsgarantie“**

Auszug aus dem Testbericht (ZITTY Ausgabe 18, Aug. 2001):

*Stephan Ehlers hat REHORULI - ein spezielles und praktisch idiotensicheres Jongliersystem- entwickelt. In seinen Kursen soll jeder das Jonglieren mit drei Bällen erlernen, und das in nicht mehr als einer Stunde – mit Geld-Zurück-Garantie. Wir haben Ehlers Versprechen überprüft und seinen Kurs in einer Grünanlage in Berlin-Wedding besucht.*

*Die Teilnehmer, zwischen 10 und Anfang 50, beginnen zunächst mit Übungen für einen Ball. Überschaubar. Auch die nächsten zwanzig, dreißig Minuten mit dann schon zwei Bällen sind nicht allzu haarig. Während die Kugeln in immer anspruchsvolleren Bahnen fliegen, erzählt Ehlers – der auch schon Telekom-Chef Ron Sommer das Jonglieren beigebracht hat – von der Entkoppelung der linken und der rechten Hirnhälfte und empfiehlt, am besten gar nicht mehr nachzudenken. (Wir wissen nicht, ob er das auch Ron Sommer gesagt hat). Erst kurz vor Schluss kommt die dritte Kugel – knifflig, aber machbar.*

*Aus dem Dutzend sah allein eine Teilnehmerin die Angelegenheit als hoffnungslos an und forderte ihr Geld zurück. Der wackere Rest kam schließlich soweit, die Bälle drei, vier, fünf mal in der Luft zu halten, bevor sie dann auch wieder ziemlich weit auseinander flogen. Keine Wunder also – aber ein erster Grundstein ist gelegt. An der Haltungsnote wird dann zu Hause gefeilt. - Martin Kaluza ([www.zitty.de](http://www.zitty.de))*

2005 - 5. REHORULI-Weltrekord (24. Juni 2005 – Weimar):

## 64 Anfänger lernen zeitgleich in 55 Minuten das Jonglieren mit drei Bällen

Alle Rekordversuche haben gezeigt, dass die Teilnehmer zu außer-gewöhnlichen Leistungen fähig sind. Bei den ersten Rekorden wurden durchschnittlich zwischen 60 und 100 Sekunden von jedem Teilnehmer benötigt, um das Werfen und Fangen mit drei Bällen zu schaffen. Beim aktuellen Weltrekord wurde erstmals die „60-Sekunden-Grenze“

unterschritten. Am 24. Juni 2005 gelang in Weimar 64 Thüringern das Kunststück zeitgleich in nur 55 Minuten. Dies entspricht einem Durchschnitt von 51,5 Sekunden.

### Thüringer Weltrekord

WEIMAR – 170 Thüringer haben gestern in Weimar einen neuen Weltrekord im „Jonglieren für Laien“ aufgestellt. Unter Anleitung des Entertainers Stephan Ehlers lernten 64 absolute Anfänger in 55 Minuten mit drei Bällen jonglieren, teilte der Veranstalter mit. Den alten Rekord hatten 54 Berliner mit einer Stunde Lernzeit gehalten. (red)



**Rehoruli – und Jonglieren ist kein Problem**  
64 Thüringer erlernten gestern in Weimar binnen 55 Minuten die hohe Meditations-Schule

Alle Ballspiele oder wie? Wer gestern ins Quality-Hotel kam, hätte es vermutlich können: Eben dort wurden 180 AOK-Mitarbeiter mit Ballchen tanzt. Allerdings mit einem hehren Ziel.

WEIMAR (af). Es kam völlig überraschend: Mittels im seltsamen Meditationskurs fand ein für 180 AOK-Mitarbeiter nur ganz Thüringen geniert. Bei 1961 werden Sie statt Zählzeit be-

geben. Sie lernen selbst alle jonglieren. Trainer Stephan Ehlers setzte nach ein paar Stunden die Uhr an die Libelle. Nach

Bestis und Mitarbeiter wurde der Märkter Entertainer in Weimar nicht gegen Bestmarke stoppen. Mindestens 100 Teilnehmer, also Anfänger, in 55

Minuten das Jonglieren mit drei Bällen bebrügten. Mit dem Erfolgsystem Rekord gelang den 64 in 55 Minuten der AOK-ler. Und nach das zweite

Er eben einen Weltrekord. Als Ehlers vor zwei Jahren über die Ehre in 24 Anfänger in 60 Minuten in der Jonglier-Kunst ein. Während die Teilnehmer ihre Unternehmen im Jonglieren nur mit ein Umanschritt beendeten mussten, wurde das Bestleistung des Rekordes rekordmäßig gesteigert. Es gab keinen Notiz, aber 180 Augenzeugen, sagte Ehlers. Als Aktion Angehörige konnten diese das Zeugnisspiel Rekord rekordmäßig, nicht hoch, nur im Jahr – der 24. Juni 2005.

Thüringer Allgemeine, 25. Juni 2005

Da Du keine Rekorde brechen willst, kannst Du Dich entspannt zurück lehnen! Die Rekorde beweisen lediglich, dass das „Lernsystem“ funktioniert,

---

## **Gesundheitsfördernde Aspekte des Jonglierens**

---

*Man verirrt sich nie so leicht, als wenn man glaubt, den Weg zu wissen.  
Nichts mißglückt so schnell, als wenn man keine Schwierigkeiten sieht.*

*Sprichwort China*

Es gibt eine Reihe gesundheitsfördernder Aspekte, denn beim Jonglieren können Sie sich (und ihre Gehirnhälften) bewegen und gleichzeitig entspannen! Egal ob Du nun 4, 3 oder nur 2 Bälle jonglierst. Diese Bewegungs- und Entspannungsübungen tragen dazu bei, Pausen besonders effektiv zu gestalten. Wenn solche „aktiven Pausen“ regelmässig durchgeführt werden wollen oder sollen, müssen die Übungen jedoch leicht erlernbar und selbständig durchführbar sein. Das Jonglieren eignet sich deshalb hervorragend für aktive Pausen, insbesondere für „Kopfarbeiter“, „Sitzberufler“ und „Wissensarbeiter“. Es ist ganzjährig und überall möglich. Man benötigt keine spezielle Kleidung und kein teures Gerät. Schon kleine Jonglier-Übungseinheiten von 5-10 Minuten reichen aus, um eine erholsame und aktivierende Pause zu gestalten.

### **Jonglieren fördert Konzentration und Entspannung**

Beim Jonglieren werden Konzentration und Entspannung gleichermaßen geschult. So gilt es zwar, geduldig und ausdauernd das eigene Jonglieren zu beobachten und sich auf seine Bewegungsabläufe zu konzentrieren, gleichzeitig bringt der spielerische Grundcharakter des Jonglierens – und die mit dieser Tätigkeit häufig verbundene Fröhlichkeit – auch Entspannung. Bei richtiger Haltung von Kopf- und Wirbelsäule ist schon beim gleichmäßigen Jonglieren mit drei Bällen ein ausgeglichener Ruhezustand erreichbar: Die dauerhaft regelmäßigen Bewegungen führen im Zusammenhang mit den gleichförmigen Geräuschen beim Fangen und Werfen zu meditationsähnlichen Erfahrungen

(„Jonglier-Fließzustand“), da dann das Jonglieren vom Gehirn hauptsächlich rechtshemisphärisch gesteuert wird.

### **Jonglieren fördert Beweglichkeit und Ausdauer**

Mit den ersten Jonglierübungen wird die gleichmäßige Benutzung beider Hände, Handgelenke und Arme gefördert. Da gleichzeitig die beiden Gehirnhälften mit ihren unterschiedlichen Aufgabenstellungen eingebunden sind, dient Jonglieren der Einübung psychophysischer Beidseitigkeit. Jonglieren regt Körper und Kreislauf auf natürliche Weise an, deshalb kann es neben der Steigerung der Beweglichkeit auch zur Förderung der Ausdauer genutzt werden.

### **Jonglieren fördert Koordination und Wahrnehmung**

Jonglieren schult die sensorischen Fähigkeiten, dies gilt besonders für die Augen. Schnelleres Fokussieren und eine Verbesserung beim peripheren Sehen führen deshalb in Verbindung mit einer sicheren Auge-Hand-Koordination zu mehr Zielgenauigkeit beim Werfen und Fangen. Der Umgang mit den Jonglierbällen oder anderen Jongliermaterialien schult außerdem das taktile Empfinden. Das Jonglieren stärkt zudem das Zeit- und Rhythmusgefühl, optimiert bei ausreichendem Training Reflexe und Balance und ermöglicht so schnelle und effektive Muskeltätigkeit, d.h. ein rationelles und angemessenes Maß an Bewegung.

### **Jonglieren fördert Ich-Kompetenz und Interaktion**

Jonglieren erscheint Zuschauern als faszinierende, aber auch schwierige Tätigkeit. Wer jedoch mit dem Jonglieren anfängt, macht Lebenserfahrungen, die ihm in vielen Lebensbereichen helfen: Jonglieren zeigt als Lernmodell, dass man Schwieriges und Kompliziertes vereinfachen kann, um es sch dann in Teilschritten anzueignen. Diese wichtige Erfahrung schafft in Verbindung mit der verbesserten individuellen Ausdrucksfähigkeit des Körpers

und der rhythmisch-kreativen Umsetzung erlernter oder selbst erdachter Jongliertricks positive Selbsterfahrung und Selbstvertrauen. Wer Jonglieren gelernt hat, der zieht aus gewachsener Ich-Kompetenz Selbstvertrauen und ein Erfolgsgefühl.

## Jonglieren kann bei Lese-/Schreibschwächen helfen

Auch wenn es (noch) keine wissenschaftlich bzw. ärztlich fundierten Beweise gibt: kann das Jonglieren-Lernen bei Lese-/Schreibschwächen helfen. Es gibt eine Reihe von individuellen „Erfolgsgeschichten“ – denn Jonglieren verbessert Wahrnehmung und Wahrnehmungsempfinden bzw. wirkt über die gleichzeitige Beanspruchung der linken und rechten Gehirnhälfte direkt auf die Wahrnehmungsstörung der vorhandenen Lese-/Schreibschwächen. In jedem Fall gibt es eine Garantie darauf, dass das Jonglieren-Lernen Kinder und/oder Erwachsene mit Lese-/Schreibschwächen nicht schadet! Das Einzige was „spürbar“ passieren kann, sind Verbesserungen.

Anzeige

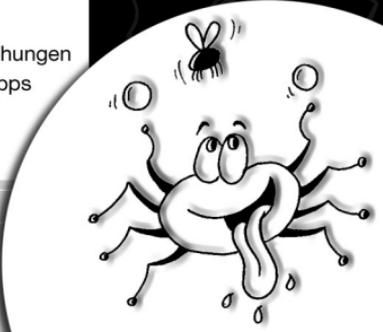
# KASKADE

**European Juggling Magazine**  
**Europäische Jonglierzeitschrift**

erscheint vierteljährlich    Jahresabo €20

**KASKADE**  
Schönbergstr. 92, D-65199 Wiesbaden, BRD  
Tel.: +49 611 9465142, Fax: +49 611 9465143  
kaskade@compuserve.com

www.kaskade.de



---

## **Garantie-Erklärung - Geld-zurück-Garantie!**

---

Sollte dieses Buch nicht zu dem gewünschten Ergebnis führen (3 Bälle werfen und fangen) – obwohl Du alle Übungen in diesem Buch ausprobiert hast - erstatte ich Dir das Geld für den Buchpreis in voller Höhe zurück! Hierzu brauchst Du nur dieses Buch und die Rechnung (Original-Kaufbeleg für dieses Buch) zu senden an: REHORULI, S. Ehlers, Notburgastr. 4, 80639 München

Trage bitte außerdem auf diesen Seiten ein, warum das Buch Deiner Meinung nach nicht den gewünschten Erfolg gebracht hat. Beantworte möglichst ehrlich und vollständig alle Fragen.

- Ich habe alle Übungen in diesem Buch versucht.
- Ich habe **mehr als die Hälfte** aller Übungen ausprobiert.
- Ich habe **weniger als die Hälfte** aller Übungen ausprobiert und habe dann abgebrochen bzw. abbrechen müssen, weil

---

### **Weitere Gründe, warum ich es nicht geschafft habe.**

- Die Formulierungen, Anweisungen der einzelnen REHORULI-Übungen sind nicht einfach bzw. nachvollziehbar erklärt. Dies gilt insbesondere für folgende Übungen

---

Alles zusammen genommen lag es

- ...eher an mir als an der Anleitung
- ...eher an diesem Buch als an mir:

Deine Angaben werden helfen, das Jonglierlernsystem REHORULI und/oder folgende Buch-Ausgaben weiter zu verbessern. Vielen Dank.

Bitte habe Verständnis dafür, dass eine Rückerstattung des Buch-Kaufpreises nur dann erfolgen kann, wenn Du

1. ... dieses **Buch zurücksenden**,
2. ... den **Original-Kaufbeleg** mit beifügen,
3. ... die **Fragen** wahrheitsgemäß beantwortet hast,
4. ... Name und Anschrift vollständig angegeben und
5. ... Du Deine Bankverbindung genannt hast.

---

Vorname, Name

---

Anschrift / Straße

---

PLZ / Ort

---

eMail

---

Telefon

**Erstattungsbetrag auf folgendes Konto überweisen:**

---

BLZ

---

Name der Bank

---

Konto-Nummer

---

Kontobezeichnung

## Ende dieser Leseprobe

Buchtitel

### **REHORULI – Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie**

Lernen Sie Schritt für Schritt  
verblüffend schnell das Jonglieren mit 3 Bällen

> Erhältlich im Buchhandel <

Autor: Stephan Ehlers, München ([www.ballaballa.com](http://www.ballaballa.com))

Buchformat: Paperback: 12 cm x 19 cm

140 Seiten, über 150 Zeichnungen (!)

Verlag: BOD / FQL - [www.fql.de](http://www.fql.de)

ISBN 3-8334-3131-8

Preis: **14,90 EUR**

Informationen, Bilder usw. für Presse & Buchhandel

[www.jongloro.de](http://www.jongloro.de)

