

# JONGLIERTELLER JUGGLING PLATES

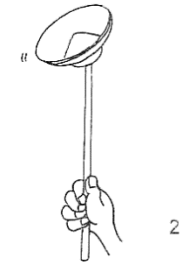
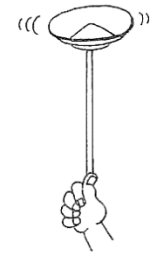


## ANLEITUNG UTILISATION GUIDE

### Erste Übungen mit unserem Jonglierteller.

Wir beginnen unsere Übungen mit dem Versuch, den Jonglierteller auf dem Stab kreisen zu lassen. Dabei gilt immer: *Der Arm bleibt ruhig, die Bewegung kommt aus dem Handgelenk!*

1.) Wir halten den Stab am unteren Ende fest, die Spitze zeigt nach oben, und hängen den Teller mit dem Rand der Unterseite darauf.

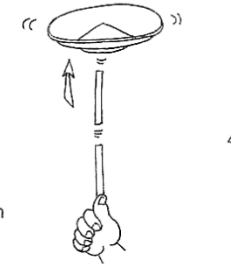


2.) Wir drehen den Stab mit steigender Geschwindigkeit, bis die Tellerbewegung gleichmäßig ist. Schließlich können wir den Stab in die Tellermitte stellen und der Teller dreht sich von selbst. Das Handgelenk bleibt nun ruhig.

### Weitere Übungen...

1.) Wir lassen den Teller drehen und stoßen den Stab aufwärts, sodaß der Teller in die Luft fliegt. Beim Auffangen achten wir darauf, daß der Stab in der Tellermitte landet.

2.) Wir halten den Stab in der Mitte (nicht am Ende) fest und stoßen ihn hoch. Wenn sich der kreisende Teller in der Luft befindet, drehen wir den Stab und fangen den Teller mit der Stabunterseite auf.



### ...mit dem Bein...

1.) Wir lassen den Teller auf dem Stab kreisen, halten den Stab halblang und strecken ein Bein nach vorn. Der Stab mit dem Teller wird nun unter dem Bein hindurchgeführt und auf der anderen Seite mit der anderen Hand ergriffen.

2.) Wir jonglieren wie unter 1, werfen den Teller aber auf der einen Seite des Beines hoch und fangen ihn auf der anderen Seite auf.



### ... unter dem Arm...

Wir halten den Stab mit dem kreisenden Teller in einer Hand und winkeln den Arm vom Körper ab. Wir knicken den Ellenbogen ein und führen den Teller am Körper unter dem Arm vorbei. Dabei drehen wir den Arm so nach außen, daß sich der Teller schließlich wieder vor unserem Körper befindet.



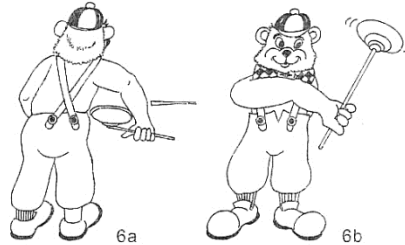
7

### ... mit dem Finger...

Alle Übungen mit dem Teller können auch ohne Stab ausprobiert werden. Dabei ersetzt die Fingerspitze den Stab.



9



6a

6b

### ... hinter dem Rücken...

Wir führen den kreisenden Teller mit 1 Hand hinter den Rücken und nehmen ihn dort mit der anderen Hand in Empfang.



8

### ...für Fortgeschrittene.

Wir können den Stab mit dem kreisenden Teller auch auf unsere Handfläche, die Stirn oder die Nase stellen oder mit dem Stab in der Hand eine Rolle rückwärts versuchen.

### First exercises with our juggling plate...

We start practising by trying to make the plate spin on the stick. Please note: *Keep the arm still, just the wrist moves!*

- 1.) We hold the stick at the lower end pointing upwards and hang the plate on the rim. (Picture 2).
- 2.) We turn the stick with increasing speed until the movement of the plate is regular. Finally we put the stick into the plate's centre and the plate moves by itself. We don't rotate our wrist. (Picture 3).

### More exercises...

- 1.) We let the plate spin and toss the stick up, so the plate flies into the air. When catching the plate, we make sure that the stick lands in the plate's centre. (Picture 4).
- 2.) We hold the stick in the middle (not at its end) and toss it up. With the spinning plate being in the air, we turn the stick and catch the plate with the other end of the stick.

### Practise on one leg...

- 1.) We let the plate spin, hold the stick in the middle and stretch out one leg. Now we pass the stick with the plate under this leg and grab it on the other side of the leg with the other hand. (Picture 5).
- 2.) We spin the plate as in 1.), then throw the plate up on one side of the leg and catch it with the stick on the other side.

### ...under the arm...

We hold the stick with the spinning plate in one hand and bend our arm from the body. We bend the elbow and move the plate near to the body under the arm.

### ... behind the back...

We guide the spinning plate on the stick with one hand behind our back and there we take it with the other hand. (Picture 7).

### ... with a finger...

Now we try all the exercises using the finger instead of the stick. (Picture 8).

### ... for advanced jugglers.

We put the stick with the spinning plate on the palm of our hand, our forehead or nose. Also we try to do a backward roll with the stick in one hand. (Picture 9).