

Martin Apolin

Jonglieren ist *keine* Kunst

Edition Aragon

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6	Ball auf den Kopf legen	46
Die Bälle	7	Holzhacker	48
Die Körperhaltung	8	Holzhacker 2	50
Aufwärmen und Zeiteinteilung	11	Rückwärtskaskade	51
Zum Gebrauch dieses Buches	12	Kaskade 'am Boden zerstört'	54
Simulationen auf Diskette	13	Kreis (Halbshower)	56
In 10 Schritten zur Kaskade	15	Tennis	59
Keinen Ball werfen	16	Tennis verkehrt	60
Die Butler-Stellung	16	Windmühle	62
Einen Ball werfen	17	Mills' Mess (oder Mr. Mills' Durcheinander)	64
Zwei Bälle werfen	19	Wasserfall (Freiheitsstatue)	68
Drei Bälle werfen	21	Förderband	73
Kaskade mit gestreckten Armen	26	Shower	76
Kaskade über dem Kopf	27	Wippe	79
Kaskade unter dem Bein	28	Säulen	82
Krallen	31	Jo-Jo und Hantel	84
Flash	33	Überkreuzende Säulen	88
Kaskade mit überkreuzten Armen	35	Säulentennis	90
Flash und überkreuzte Arme	37	»Taktlose« Säulen	91
Kaskade mit Rückenwurf	39	Säulen mit Tragen	93
Back Cross	42	Über den Autor	100
Apfel essen	42		