

Jonglieren – so einfach wie noch nie!

Das Jonglierbuch vom Starjongleur

Mit diesem Buch lernst du jonglieren. Mit Garantie.

Jonglieren ist im Trend. Kaum einer Tätigkeit werden so viele positive Effekte nachgesagt: Jonglieren fördert die Konzentration, entspannt, steigert die Fitness, verknüpft die linke mit der rechten Hirnhälfte und macht kreativ.



Kartonierte Einband
Mai 2020
128 Seiten
Format 180 x 250 mm
ISBN 978-3-9525245-0-3

Verlag

Jonglierprofi GmbH
info@jonglierprofi.ch
www.jonglierprofi.ch

Autor

Kaspar Tribelhorn
info@starjongleur.ch
www.starjongleur.ch
+41 79 416 04 88

Jonglieren lernen leicht gemacht

Alle können es lernen – und das in wenigen Tagen. Möglich macht es dieses Buch: Es erklärt dir einfach und verständlich Schritt für Schritt, wie du richtig Jonglieren lernst. Mit über 100 farbigen Illustrationen und dazu die Expertentipps vom Starjongleur: die Essenz aus Tausenden Stunden Jongliertraining und Hunderten Jonglierworkshops.

Wie wird man Profijongleur?

Neben dem Training braucht es auch ein bisschen Glück. Die packende Geschichte des Autors inspiriert: Wie er den sicheren Job als Elektroingenieur an den Nagel hängte, als Strassenkünstler in die Welt hinauszog und als Finalist am Swiss Comedy Award landete.

Über den Autor

Kaspar Tribelhorn aus Aarau ist begeisterter Jongleur. Als «Starjongleur» absolvierte er mit seiner Comedy-Jonglage-Show schon über 1000 Auftritte im In- und Ausland und gewann diverse Bühnenpreise und Auszeichnungen. Das Jonglieren brachte er als gefragter Jongliertrainer Tausenden Anfängerinnen und Anfängern bei.

Buch bestellen: www.jonglierballe.ch/jonglierbuch

Dank diesem Buch können alle Jonglieren lernen

Der Aarauer Kaspar Tribelhorn ist einer der wenigen Profi-Jongleure der Schweiz. Unter seinem Künstlernamen «Starjongleur» hat er mit seiner Comedy-Jonglage-Show viele Bühnenpreise und Auszeichnungen gewonnen. Jetzt hat er ein Anleitungsbuch zum Jonglieren veröffentlicht. Sein Versprechen dazu: Dank dem Buch «Jonglieren – so einfach wie noch nie!» kann sich wirklich jeder das Jonglieren selber beibringen. Das passt umso besser, da das Jonglieren derzeit voll im Trend liegt. Es eignet sich ideal für die Bewegung zu Hause und fördert erst noch Glücksgefühle.

Jonglieren ist fast so einfach wie Blinzeln, sagt «Starjongleur» Kaspar Tribelhorn. Bei ihm haben schon Tausende Anfängerinnen und Anfänger das Jonglieren gelernt. Und das geht jetzt auch ganz allein zu Hause. Dazu hat Tribelhorn das Anleitungsbuch «Jonglieren – so einfach wie noch nie!» veröffentlicht. Der «Starjongleur» zeigt darin anhand von einleuchtenden Illustrationen und wenig Text, wie man das Jonglieren ganz einfach und Schritt für Schritt lernt. Das Buch führt von den Basics des Jonglierens zu den Dreiballtricks, der Vier- und Fünfballjonglage und weiter zur Jonglage mit Keulen, Ringen, Tüchern bis hin zu speziellen Trickwürfen. Die Anleitungen dazu sind immer klar, einfach und verständlich. Es ist kinderleicht und jeder versteht, wie ein neuer Trick funktioniert.

Bisher gab es keine vernünftigen Anleitungen

Die Idee zum Jonglierbuch kam Tribelhorn, weil er an seinen Shows oft gefragt wurde, wie man jonglieren lernt. Für ihn war klar, dass es dazu nur eine gute Anleitung braucht. Doch die war bisher nicht zu finden, weder als Buch noch im Internet. Also machte er sich daran, eine einfache, kurze und verständliche Anleitung für die Dreiballjonglage zu schreiben. Um sie noch anschaulicher zu machen, drehte er dazu Anleitungsvideos. Diese wurden rasch tausendfach angeklickt. Die Jonglieranleitung schaffte es in die Sendung «Fit und Gesund» bei Radio SRF und wurde bei einer kantonalen Gesundheitskampagne eingesetzt. Dieser Erfolg ermunterte Tribelhorn dazu, mithilfe von Crowdfunding das jetzt erschienene Anleitungsbuch rund um die Jonglage zu schreiben.

Jonglieren macht fit, kreativ und glücklich

Jonglieren hat viele positive Effekte: Es fördert die Konzentration, entspannt, steigert die Fitness, kurbelt die Kreativität an und soll sogar vor Burn-out schützen. Für den «Starjongleur» selber sind das alles schöne Nebeneffekte. Was ihm selber jedoch am besten am Jonglieren gefällt: «Es macht mich auch nach Jahren immer noch unglaublich glücklich!» Dieses Glück selber zu erleben, ist nun dank dem Buch «Jonglieren – so einfach wie noch nie!» für Klein und Gross ganz leicht.

*Download Bilder Jonglierbuch und Pressefotos: www.jonglierprofi.ch/presseinfos
Die Bilder dürfen für die Berichterstattung frei verwendet werden.*

Weitere Infos:

*Kaspar Tribelhorn, Fliederweg 2, 5034 Suhr
+41 79 416 04 88; www.starjongleur.ch; kontakt@starjongleur.ch;
[instagram.com/starjongleur](https://www.instagram.com/starjongleur); [facebook.com/Starjongleur](https://www.facebook.com/Starjongleur)*

Verlag:

*Jonglierprofi Gmbh, Suhr
www.jonglierprofi.ch; info@jonglierprofi.ch*

«Jonglieren liegt gerade voll im Trend»

Fünf Fragen an Starjongleur Kaspar Tribelhorn zu seinem neuen Buch und zu den positiven Effekten des Jonglierens in Zeiten von Homeoffice und Sommerferien zu Hause.

Ihr neues Anleitungsbuch «Jonglieren – so einfach wie noch nie!» erscheint ausgerechnet während der Coronakrise, in der viele die Ferien zu Hause verbringen und Zeit haben, um Jonglieren zu lernen. Ein cleverer Marketingtrick?

Kaspar Tribelhorn: Nein, so clever bin ich zum Glück nicht. Die Buchveröffentlichung habe ich schon lange geplant – bevor jemand wusste, was Covid-19 ist. Und mir wäre es echt lieber, das Buch würde in einer Welt erscheinen, in der es kein Coronavirus gibt. Nun sorgt das Jonglierbuch hoffentlich bei möglichst vielen für einen kleinen Lichtblick.

Und wie sieht dieser Lichtblick aus?

Vielen fällt daheim gerade die Decke auf den Kopf: Alle Serien sind geschaut, alle Bücher gelesen, das Haus ist geputzt, das Unkraut gejätet – langsam wird's langweilig und man weiss nicht mehr, was man machen soll. Da kommt das Jonglieren gerade recht. Denn es hat nachweislich viele positive Effekte: Jonglieren fördert die Konzentration, es entspannt, macht fit, verknüpft beide Hirnhälften und beflügelt die Kreativität. Mich macht es sogar richtig glücklich. Und das will – nach all den Jahren, in denen ich schon jongliere – etwas heissen.

Sie behaupten, jeder könne das Jonglieren lernen. Das glauben Sie doch selber nicht, oder?

Das ist keine Glaubensfrage, ich weiss es sogar. Ich habe das Jonglieren schon Tausenden beigebracht. Es braucht fürs Jonglieren kein besonderes Talent – wirklich jeder kann es lernen. Etwas Fleiss ist das einzig Nötige: Täglich zehn Minuten reichen. Das Problem bisher war nur, dass es schlicht keine vernünftigen Anleitungen gab. Mit meinem Buch wollte ich das ändern. Es erklärt einfach, klar und anschaulich Schritt für Schritt, wie Jonglieren geht. Wer sich daran hält, wird schnell Erfolgserlebnisse haben.

Es scheint also kinderleicht zu sein. Wie wäre es da mit Jonglieren als Schulfach?

Die Idee gefällt mir immer noch sehr gut. Ich habe schon viele Projekte an Schulen begleitet. Tatsächlich nutzen diese die positiven Effekte des Jonglierens. Dort lässt man die Bälle als Teil des Unterrichts durch die Luft wirbeln. Das Tolle dabei ist, dass Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen gleichermaßen etwas davon haben. Denn Jonglieren ist etwas, bei dem man schnell einen Lernerfolg sieht und erst noch Spass hat.

Ist Jonglieren das neue Yoga?

Jonglieren liegt tatsächlich im Trend. Gerade entdecken viele das Jonglieren für sich. Das zeigt sich im Moment auf meiner Website www.starjongleur.ch/jonglieren-lernen-mit-3-baellen: Auf meinen Online-Jonglierkurs habe ich seit der Coronakrise 20 Mal mehr Zugriffe als sonst.

*Download der Medienmitteilung, Interview und Pressefotos: www.jonglierprofi.ch/presseinfos
Die Bilder dürfen für die Berichterstattung frei verwendet werden.*