

JONGLIEREN LERNEN

Wichtig vorab:

- ✓ Der Ball fliegt immer in einer U-Form nicht in einer X-Form!
- ✓ Der Blick geht immer nach oben, an den höchsten Punkt der Bälle
- ✓ Jeden Step immer so lange wiederholen, bis er gefestigt ist

Step 1 (ein Ball):

Ball in U-Form von der rechten Hand in die linke Hand werfen & Ball in U-Form von der linken Hand in die rechte Hand werfen

Step 2 (zwei Bälle):

Beide Bälle gleichzeitig hochwerfen und mit der gleichen Hand wieder fangen (Bälle sind gleichzeitig in der Luft)

Step 3 (zwei Bälle):

Bälle nacheinander hochwerfen und mit der gleichen Hand wieder fangen (Bälle sind gleichzeitig in der Luft)

Step 4 (zwei Bälle):

Bälle nacheinander hochwerfen und mit der anderen Hand fangen (Bälle fliegen in U-Form in Richtung Hand) Einmal mit der rechten Hand beginnen, bei nächsten Mal mit der linken Hand

Step 5 (drei Bälle):

Zwei Bälle in einer Hand halten und ein Ball in der anderen Hand. Einen der beiden Bälle hochwerfen, dann den Ball auf der anderen Seite hochwerfen, dann den dritten Ball hochwerfen und **dann fangen und aufhören**. → Diesen Schritt solange wiederholen, bis er reibungslos funktioniert.

Step 6 (drei Bälle):

Jonglieren, wie in Schritt 6 und versuchen, es so lange wie möglich zu machen. Der Versuch gilt aber nur als erfolgreich, wenn ihr am Ende alle drei Bälle auch gefangen habt und in der Hand haltet.