

Jonglieren



Schaffst du es mit 3 Bällen zu jonglieren.
Hier bekommst du Tipps.

Du kannst Jonglierbälle benutzen.
Aber mit Tennisbällen geht es auch sehr gut.

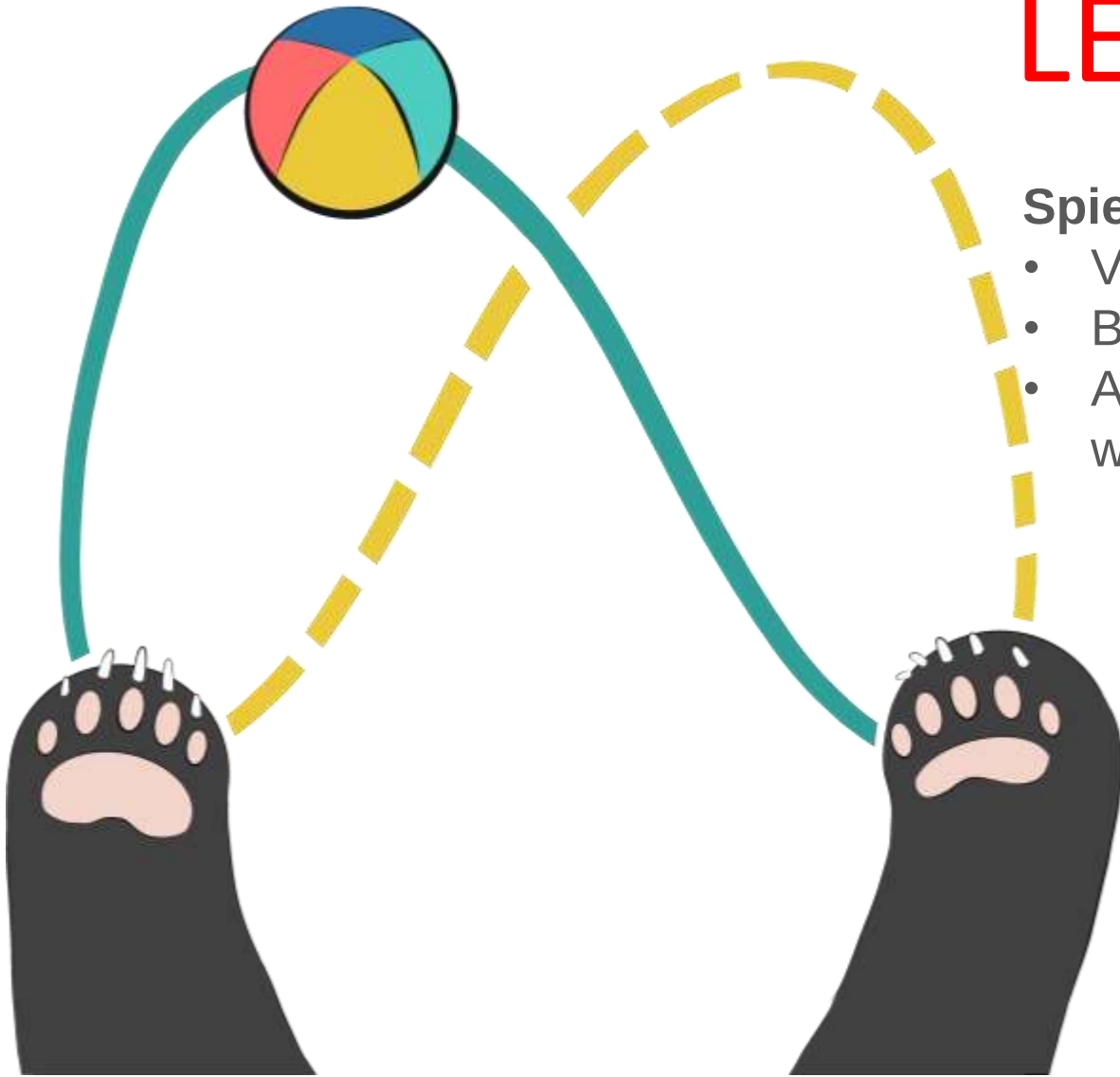
Übe zunächst Level 1! Mache erst das
nächste Level, wenn du die Aufgabe 5mal
geschafft hast!

Wenn du bereist jonglieren kannst, haben
wir ein paar Tricks für dich!

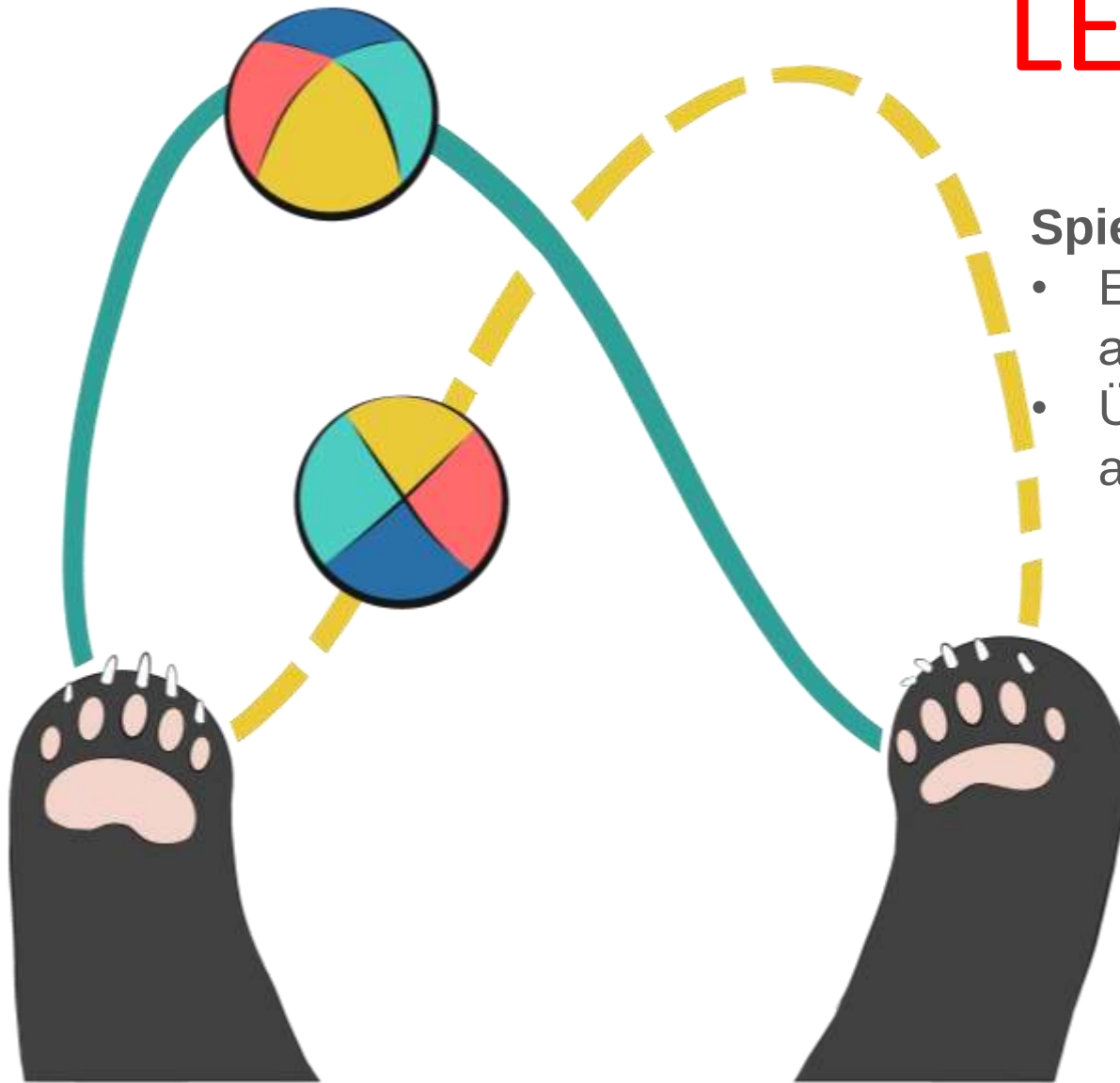
LEVEL 1

Spielregeln

- Von unten werfen
- Ball am höchsten Punkt anschauen
- Außen fangen, Ball tragen, Innen werfen



LEVEL 2



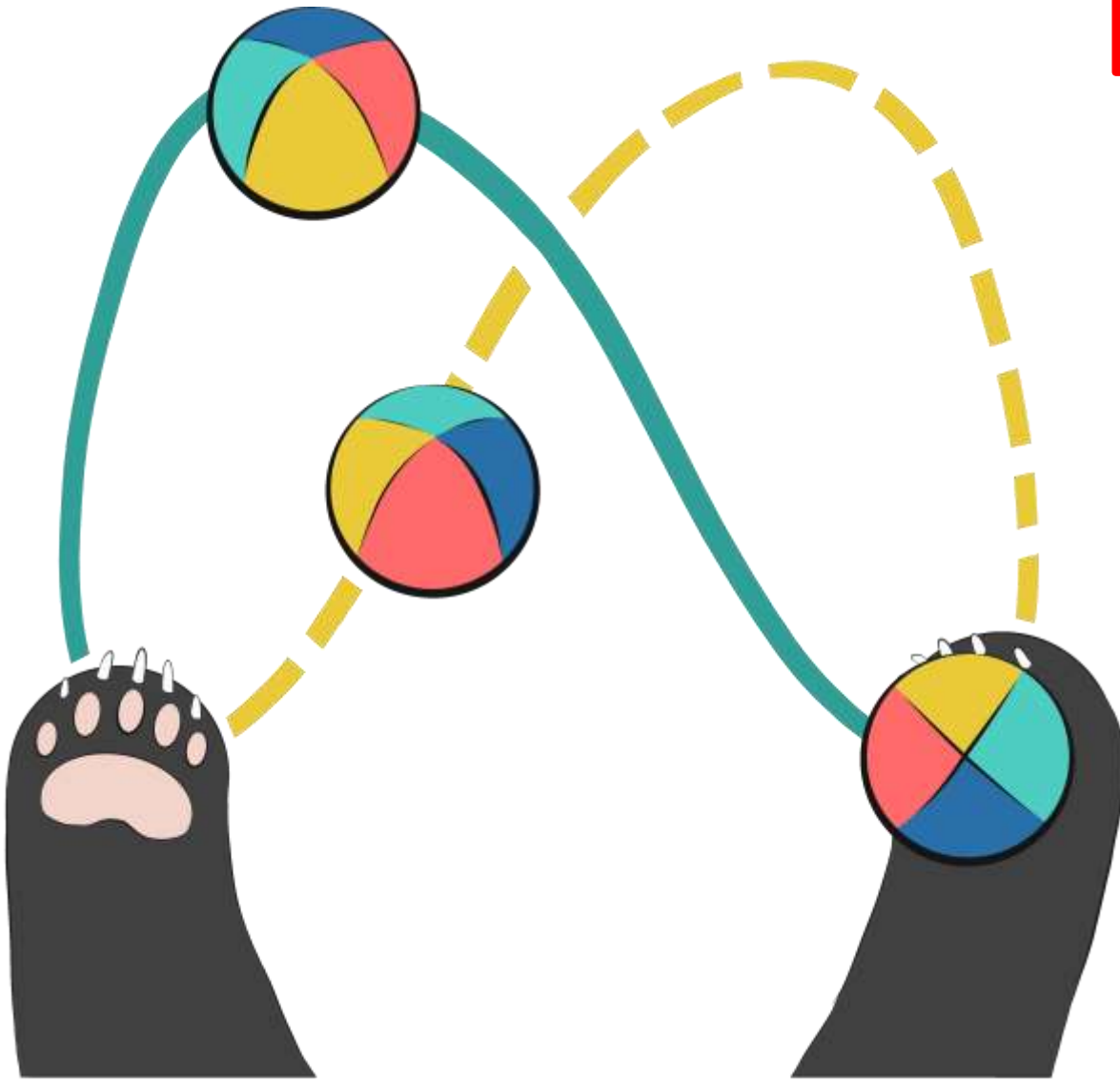
Spielregeln

- Eine Hand wirft zuerst, dann die andere (“Eins“ – „Zwei“)
- Übt mit rechts und mit links anzufangen

LEVEL 3

Spielregeln

- Die Hand mit zwei Bälle beginnt
- Üben, üben, üben,...



Beispiel:
Start mit rechts



TRICKS – 2-Ball Übungen zum Jonglieren

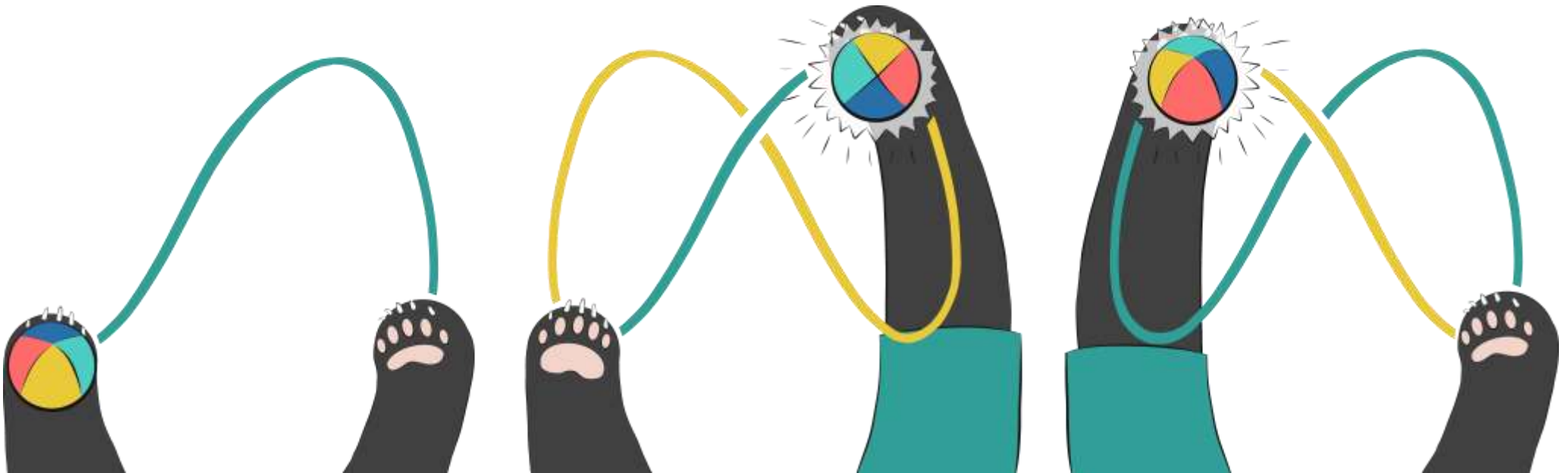
- Schwungvolle Acht
- Hopp und Klatsch
- Durchkreuzen
- Knoten
- Follow
- Überkreuzen

BALL-TRICKS MIT 2 BÄLLEN

Trick 1

Schwungvolle Acht

- 1 Start mit einem Wurf zu anderen Hand.
- 2 Fange den Ball am höchsten Punkt ab und trage den Ball nach unten.
- 3 Wiederhole das oben Abfangen mit der anderen Hand.

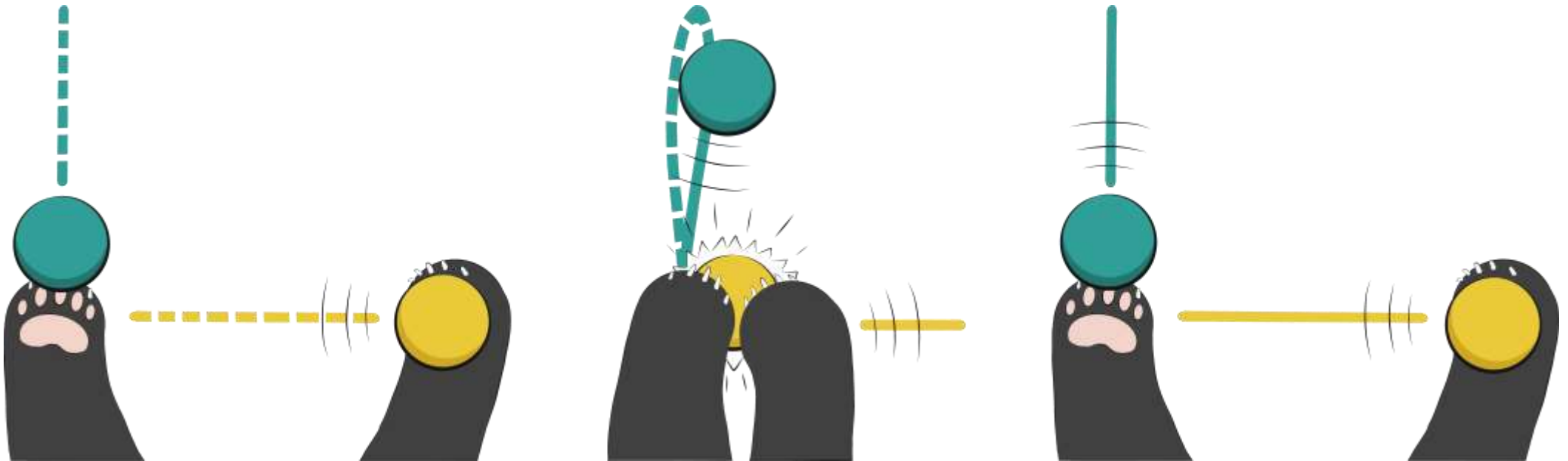


BALL-TRICKS MIT 2 BÄLLEN

Trick 2

Hopp und Klatsch

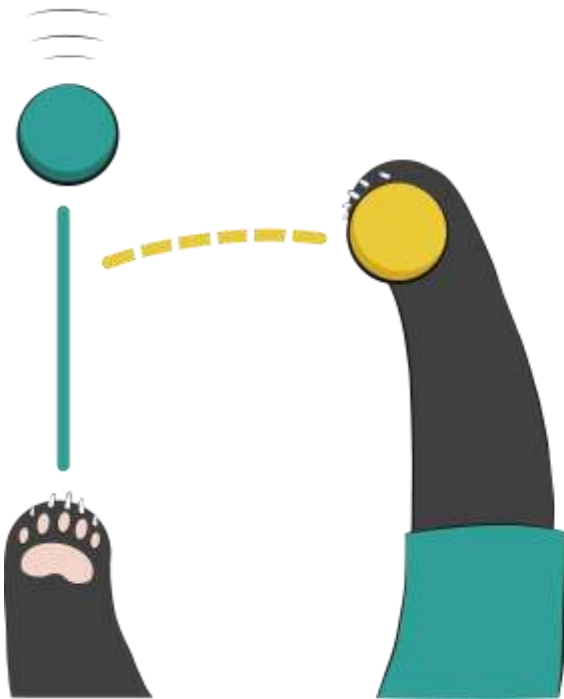
- 1 Wirf einen Ball genau nach oben.
- 2 Während der Ball fliegt, soll mit dem anderen Ball kurz geklatscht werden.
- 3 Wiederhole die Aufgabe mit der anderen Seite.



BALL-TRICKS MIT 2 BÄLLEN

Trick 3 Durchkreuzen

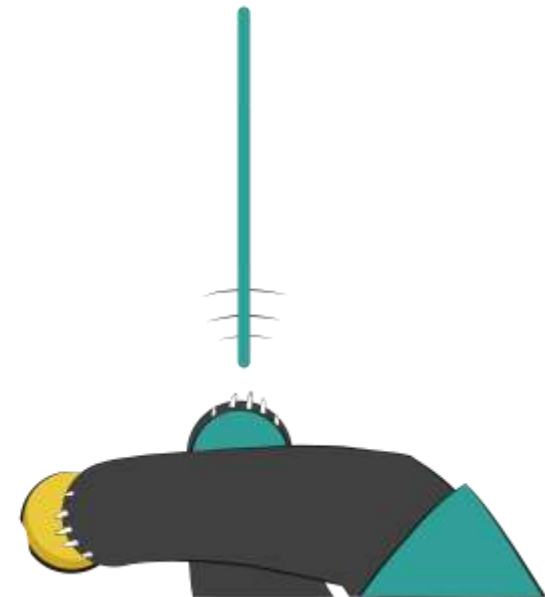
- 1 Wir einen Ball genau nach oben.



- 2 Während der Ball fliegt kreuzt die andere Hand mit dem Ball über die Wurfhand.



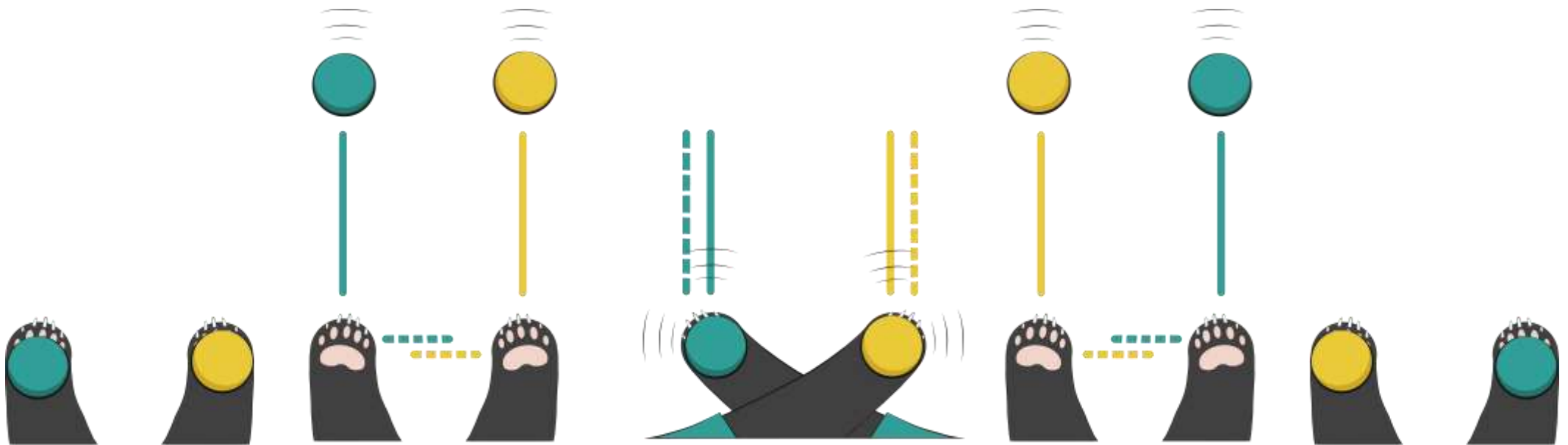
- 3 Der hochgeworfene Ball wird unter dem Arm gefangen. Wiederhole auf der anderen Seite.



BALL-TRICKS MIT 2 BÄLLEN

Trick 4 Knoten

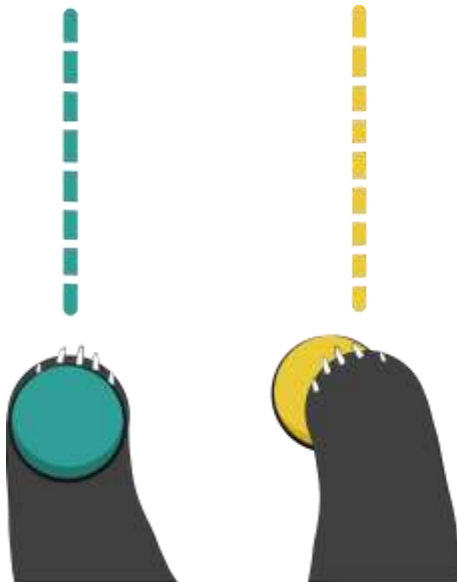
- 1 Wirf beide Bälle genau nach oben.
- 2 Kreuze die Arme und fange die Bälle mit gekreuzten Armen.
- 3 Wirf die Bälle mit gekreuzten Armen hoch.
- 4 Kreuze die Arme aus und fange die Bälle.



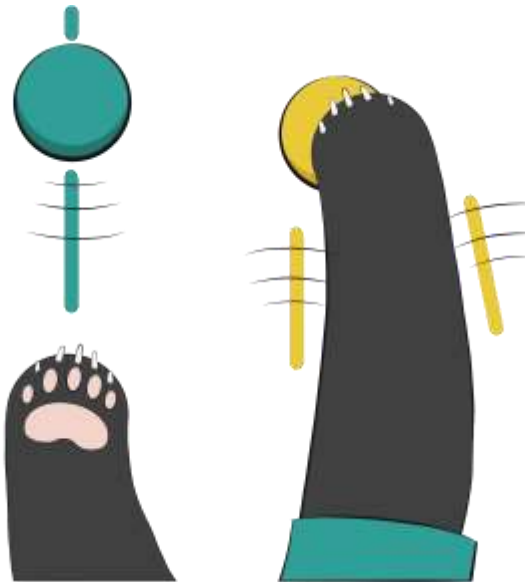
BALL-TRICKS MIT 2 BÄLLEN

Trick 5 Follow

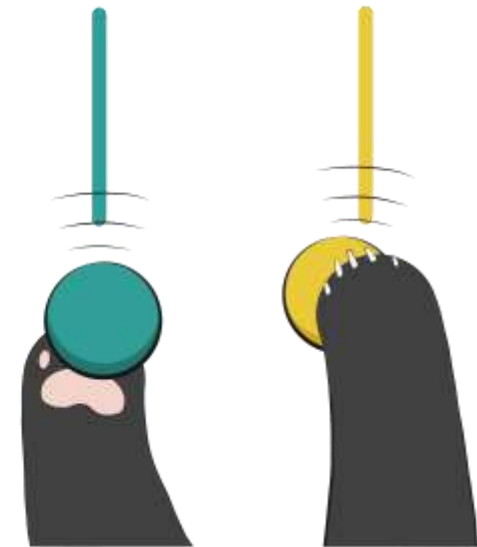
1 Wirf einen Ball genau nach oben



2 Folge dem fliegenden Ball mit der anderen Hand, die den Ball festhält.



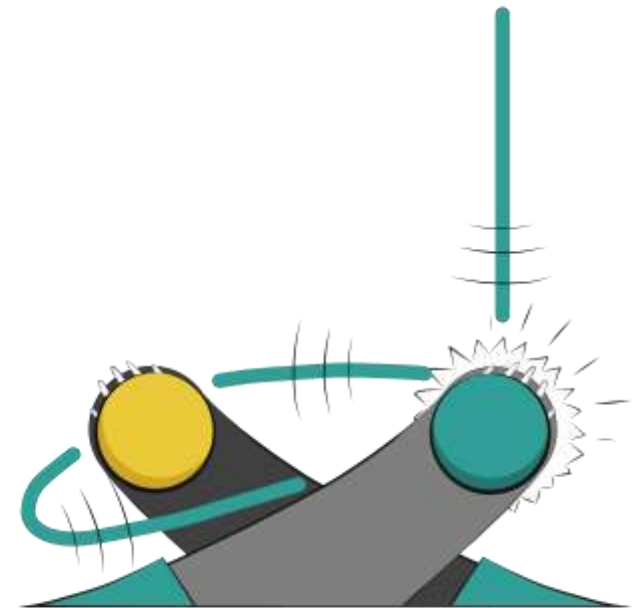
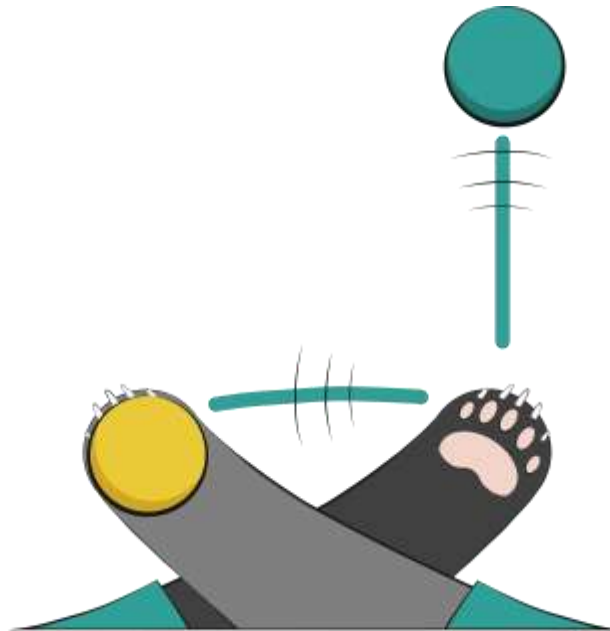
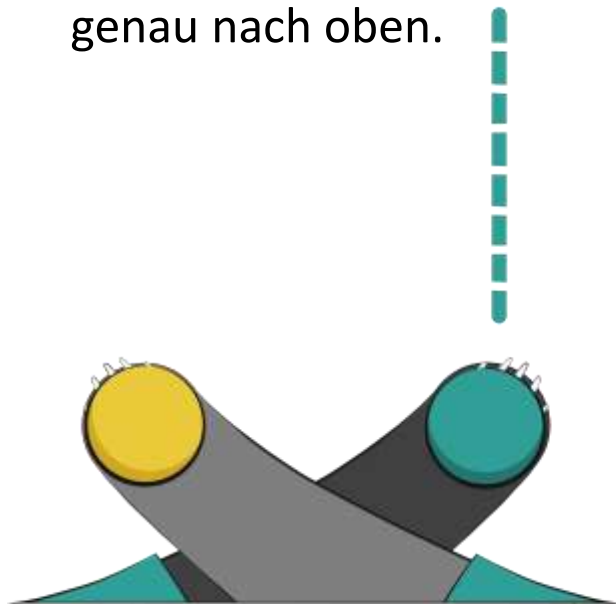
3 Wiederhole die Aufgabe mit der anderen Seite.



BALL-TRICKS MIT 2 BÄLLEN

Trick 6 Überkreuzen

- 1 Kreuze deine Arme.
Wirf den Ball der unteren Hand genau nach oben.
- 2 Während der Ball fliegt.
Kreuze mit der Wurfhand über die andere Hand.
- 3 Fange den Ball mit der gleichen Hand, mit der du geworfen hast über dem anderen Arm auf.



1-Ball Trickkarten

- Unter dem Kinn fangen
- Unter dem Arm fangen
- Im Nacken Fangen
- In der Ellenbeuge fangen
- Mit der Pfote (Handrücken) Fangen
- Unter dem Bein hindurch werfen
- Hinter dem Rücken entlang werfen
- Auf der Stirn fangen
- Mit dem Fuß fangen
- Fange den Ball über dem Kopf ab
- Liegend hin und her werfen
- Hinter dem Rücken fangen

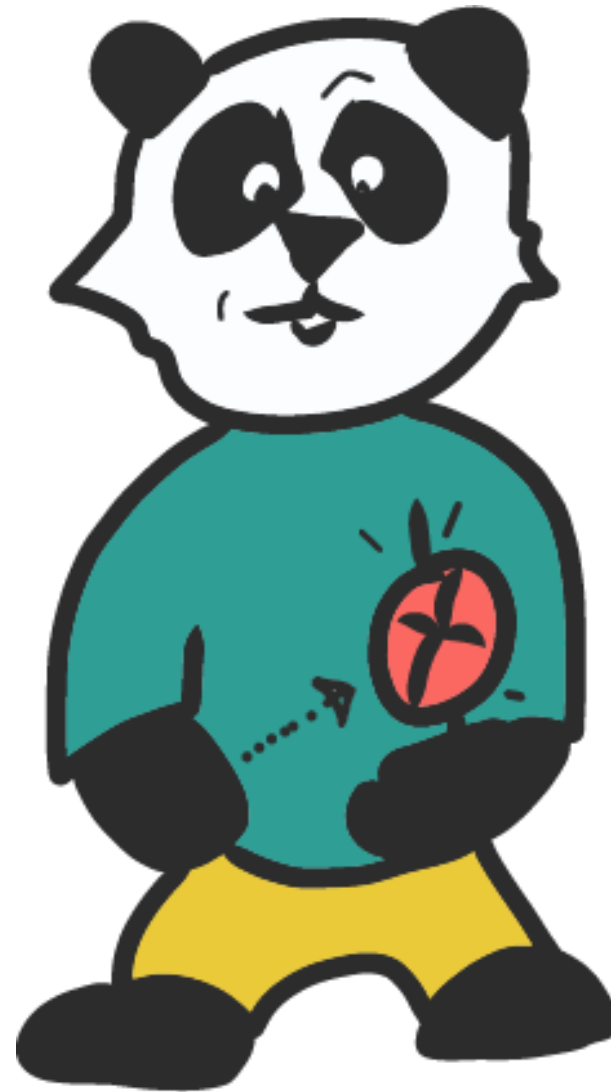
1-BALL-TRICKS

Unter dem Kinn
fangen



1-BALL-TRICKS

Unter dem
Arm fangen



1-BALL-TRICKS

Im Nacken Fangen

Tipp:

Schaue bis zum letzten Moment nach oben und fange den Ball mit einer Verbeugung.

Hebe die Arme seitlich hoch.



1-BALL-TRICKS



In der Ellenbeuge
fangen

1-BALL-TRICKS



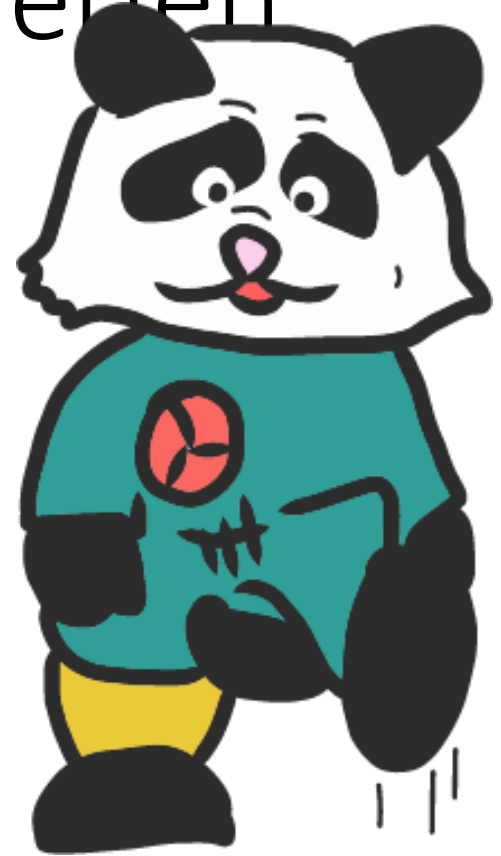
Mit der Pfote
(Handrücken) Fangen

1-BALL-TRICKS

Unter dem Bein hindurch werfen



SITZEND



STEHEND

1-BALL-TRICKS

Hinter dem Rücken entlang werfen



1-BALL-TRICKS

Auf der Stirn
fangen



1-BALL-TRICKS

Mit dem Fuss fangen

Tipp:

Berühre den Ball bereits hoch oben und führe den Ball mit dem Fuß nach unten.



„Wie ein Fahrstuhl.“



1-BALL-TRICKS



Fange den Ball über
dem Kopf ab

1-BALL-TRICKS

Liegend hin und her werfen



1-BALL-TRICKS

Hinter dem Rücken
fangen

