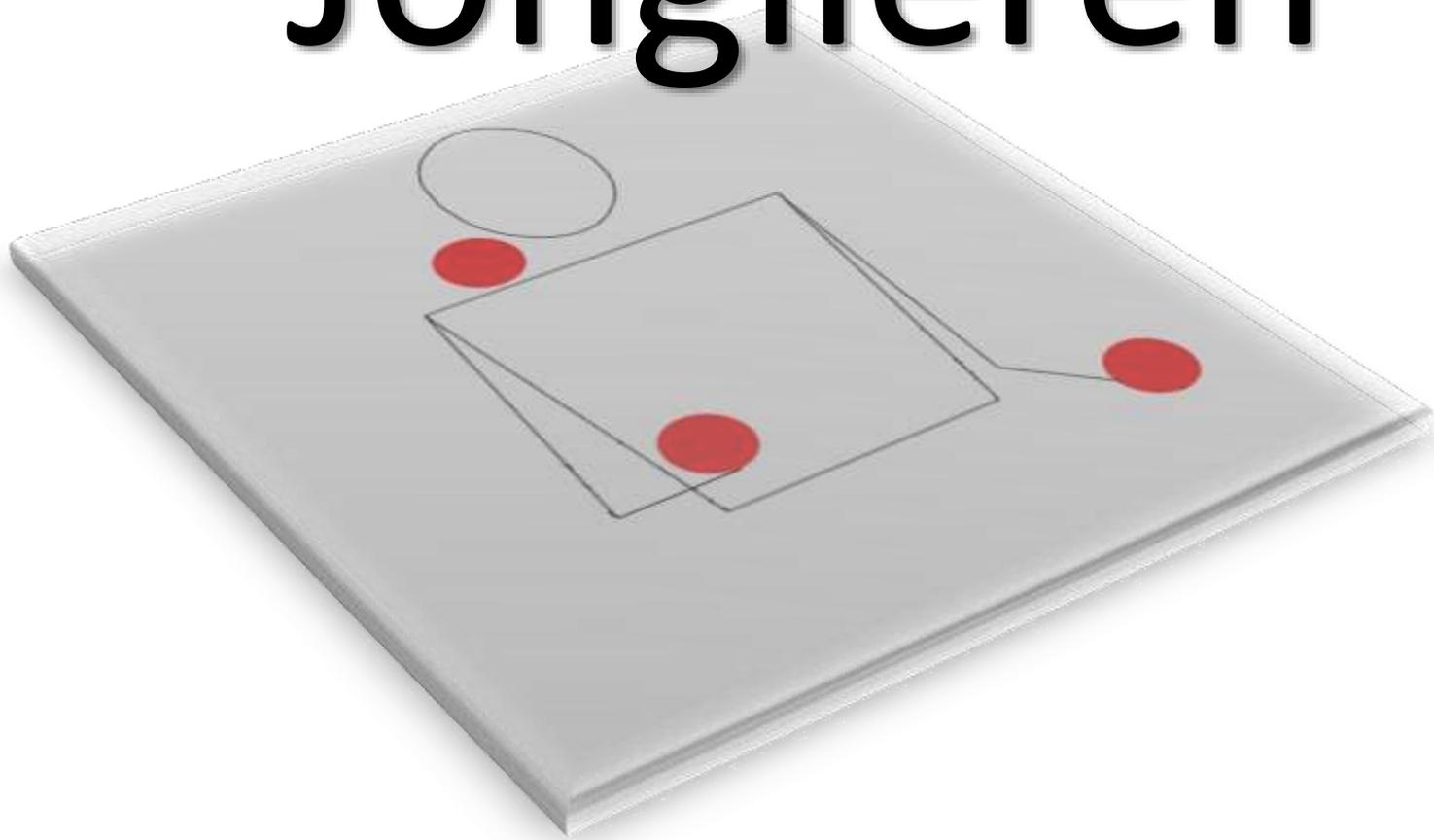


# Jonglieren



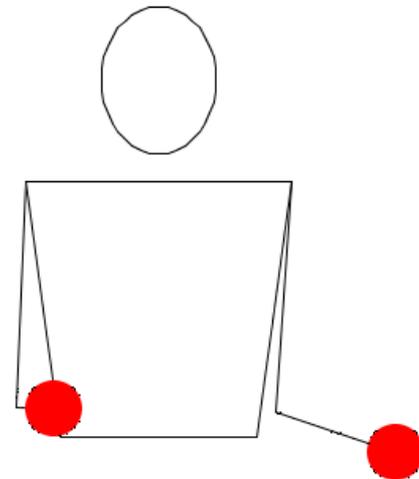
Das komplizierte Spielchen

**Du hast keine Ahnung  
wie Jonglieren geht ?  
Dann bist du hier  
genau richtig !!**

# 2 Bälle

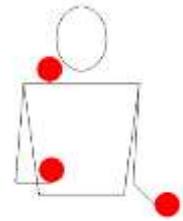
- Nimm 2 gleich große Bälle in die Hand und werfe den RECHTEN nach links oben und den LINKEN nach rechts oben.
- Mach dies jedoch NICHT gleichzeitig.
- Warte ERST bis der Rechte in der Luft ist und links am höchsten Punkt des Wurfes angekommen ist, werfe ERST dann den Linken Ball.
- Nun fange mit der linken Hand den Ball der von Rechts nach links gewandert ist und anschließend den Ball der von links nach rechts gewandert ist.
- Nun übe dies ein bisschen, wenn du 10 oder mehr Abwürfe kannst, kannst du nun mit drei Bällen anfangen

Hier ein Bild:



# 3 Bälle

Hier noch ein Bild:



- Nimm drei etwa gleichgroße Bälle, zwei in EINE Hand, einen in die ANDERE, nun werfe den 1. nach links oben, den 2. nach rechts oben und den 3. nach links oben.
- Mach dies in einem Abstand von etwa 1 – 2 Sekunden.
- Nun fange den Ersten und den Zweiten wieder auf, der Dritte kann erst einmal runterfallen.
- Natürlich solltest du versuchen immer den Dritten noch zu fangen, aber wenn er beim Ersten oder beim Zweiten mal runter fällt ist es erst ein mal auch kein Problem.
- Auch wenn er die ersten paar Male runter fällt, oder auch der Zweite runter fällt und man nur einen fängt, mach dir keine Gedanken, das ist am Anfang ganz normal.



# 4 Bälle

- Um mit vier Bällen jonglieren zu können, muss man mit zwei Bällen auf einer Hand jonglieren können das ist im Grunde genommen sehr einfach.
- Man nimmt zwei Bälle in eine Hand und wirft den ersten hoch, dann den zweiten und werfe diese im Kreis wie man in der Abbildung sieht.
- Wenn du das gut kannst, dann mache dies mit beiden Händen.
- Man kann es genau gleichzeitig werfen oder man wirft es ungleich das heißt in etwa in dem Takt (... rechts links rechts links ...)

Hier noch ein Bild:

