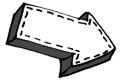
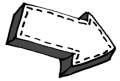


JONGLIEREN MIT 3 BÄLLEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM BALLKÜNSTLER



Nimm drei Jonglierbälle und versuche dich im Jonglieren zu verbessern!



Beginne bei Station 1, lies die Aufgabe genau durch und versuche sie so genau wie möglich auszuführen!



Nimm dir genügend Zeit für jede Übung!



Wechsle erst eine Übung weiter, wenn du die Aufgabe im grauen Kästchen locker und ohne schummeln erfüllt hast!



Gehe eine Übung zurück, wenn du mit der neuen Aufgabe gar nicht klar kommst.

Tipps und Tricks!

Stell dich vor ein Bett, dann musst du dich nicht so weit bücken, um die Bälle aufzuheben.

Wenn du jeden Tag ein paar Minuten übst, kannst du schon bald mit drei Bällen jonglieren.

Baue gezielt Jonglierpausen beim Lernen ein! Jonglieren fördert deine Gehirnleistung, macht konzentriert und munter.

ÜBUNG 1

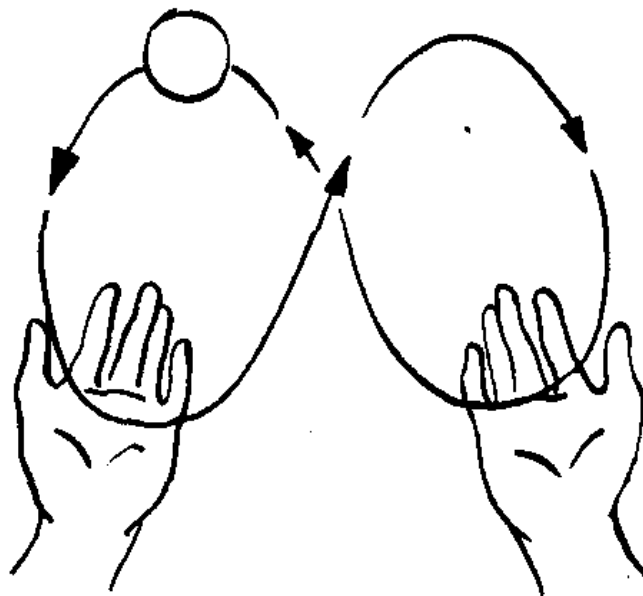
Stehe locker und entspannt. Halte die Hände so auf Bauchhöhe, dass die Handflächen nach oben zeigen. Wirf den Ball in einfachen Bögen von einer Hand zur anderen, so dass die Flugbahn des Balles eine Acht beschreibt. Lass den Ball vor der Mitte deines Körpers los und fange ihn aussen, trage ihn zurück zur Mitte und wirf ihn wieder.



Versuche die Grundform mit geschlossenen Augen, im Gehen und im Laufen



Rhythmisiere. Sag bei jedem Wurf laut „werfen - fangen“



👉 Wenn du den Ball 10mal in einer liegenden Acht fehlerfrei kreisen kannst, wechsle eine Übung weiter!



<https://youtu.be/nKqDoVS6-Hs>

ÜBUNG 2

Nimm einen zweiten Ball und lege je einen Ball in jede Handfläche. Wirf einen Ball in einem schönen Bogen zur anderen Hand. Wenn der erste Ball der höchste Punkt der Flugbahn erreicht hat, wirf den zweiten Ball hoch und fange in dieser Hand den ersten Ball.



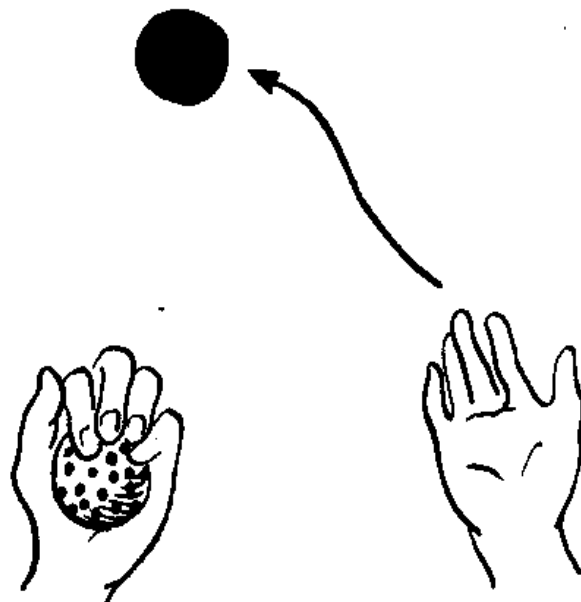
Beginne einmal mit der rechten, das nächste Mal mit der linken Hand.



Wirf beide Bälle gleich hoch, einen Ball „unten durch geben“ ist verboten!



Rhythmisiere. Sag bei jedem Wurf laut „werfen - werfen - fangen - fangen“.



📌 Wenn du 10mal nacheinander ohne Fehler die beiden Bälle tauschen kannst, wechsle eine Übung weiter!



<https://youtu.be/ndDiT6skzMA>

ÜBUNG 3

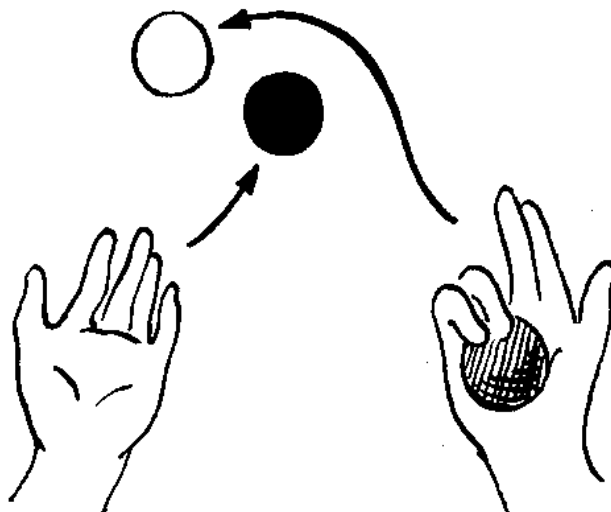
Halte in deiner starken Hand zwei, in der schwachen einen Ball. Beginne mit der rechten Hand (eins), dann folgt der Ball der linken Hand (zwei) und zum Schluss der zweite Ball der rechten Hand (drei). Versuche, die ersten beiden Bälle zu fangen, den dritten lässt du auf den Boden fallen (werfen-werfen-fangen-werfen-fangen-päng).



Fange nun auch den dritten Ball.



Wenn du **ohne Probleme** die Bälle rechts, links, rechts **aufwerfen und wieder fangen** kannst, versuche die Anzahl Wiederholungen zu steigern! Wie viel schaffst du?



👉 Schaffst du es 20mal hintereinander, ohne dass der Ball auf den Boden fällt? Herzliche Gratulation!



<https://youtu.be/oRUEaRFemKg>

Klappt es noch nicht ganz so wie du gerne möchtest?



<https://youtu.be/8BGtPyK7mck>

FUER KÖNNER



Variiere, indem du mal ganz kleine oder grosse Bälle nimmst.



Versuche mit Alltagsgegenständen zu jonglieren, zum Beispiel mit Äpfel, Waschtücher, Schuhe, Löffeli oder mit Autos vom kleinen Bruder.



Probiere aus und übe! Erfinde auch eigene Tricks!

Rakete

Wirf einen Ball höher als die anderen! Integriere ihn beim Auffangen direkt wieder ins normale Jongliermuster.

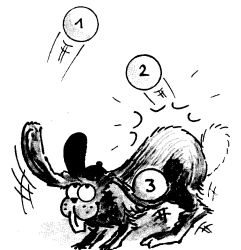
Drehwurm

Wirf einen Ball etwas höher als die anderen, drehe dich einmal um dich selbst. Fange den Ball wieder auf und jongliere weiter.



Prallball

Fange in jeder Hand einen Ball und lasse den 3. Ball auf einen Körperteil prallen, um dann weiter zu jonglieren. Versuche es mit dem Oberschenkel, dem Ellenbogen, der Faust oder dem Fuss!



Backpacker

Wirf mit der rechten Hand einen Ball hinter dem Rücken über die linke Schulter nach vorne in die linke Hand.



KEINE JONGLIERBÄLLE?

Wenn du keine Jonglierbälle hast, kannst du auch Tennisbälle benutzen oder dir ganz einfach welche selber basteln.
Die Anleitung findest du hier:

Bastelanleitung für Jonglierbälle

Du brauchst:

- 3 kleine Plastiksäckli
- 3 Handvoll trockener Reis
- 9 Luftballons
- Eine Schere

So geht's:

- Fülle je eine Handvoll Reis in die Plastiksäckli.
- Verschliesse das Säckli, indem du es zudrehst (nicht verknoten) und möglichst einen Ball formst.
- Schneide bei den Ballons den Hals ab.
- Stülpe einen Ballon über den Reisball.
- Wiederhole dies, bis du drei Ballons pro Ball verwendet hast.



Wenn du dir den Aufwand ersparen willst, gibt es hier gute Jonglierbälle als 3er Set vom Profi:

<https://www.jonglierbaelle.ch/jonglierbälle-kaufen/>