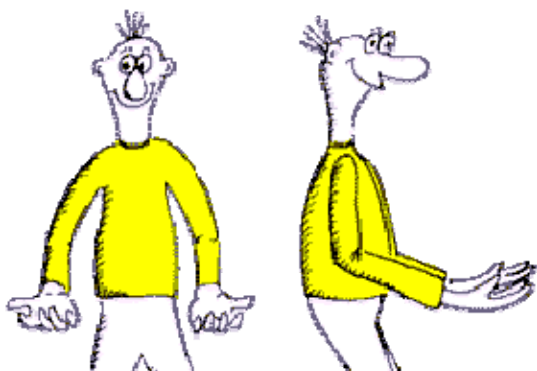


# Eine Einführung ins Jonglieren



Deine Unterarme solltest du waagrecht halten;  
Ober- und Unterarme bilden nahezu einen rechten Winkel;  
die Oberarme werden leicht nach vorne geschoben.  
Die Ellbogen liegen beinahe am Körper an.

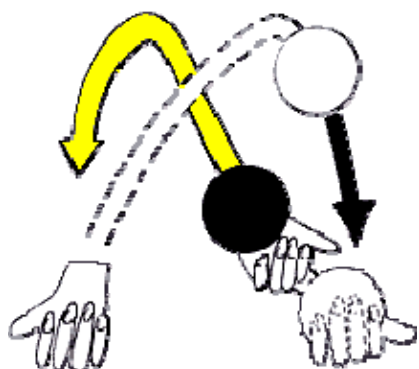
Vorübung mit einem Ball:

Nimm den Ball in die rechte Hand, Handrücken nach unten.

Wirf den Ball in einem Bogen (max. 10 cm über der Stirn)  
in die linke Hand.

Die auffangende Hand kommt dem Ball entgegen.

Anschließend wirfst du den Ball von der linken in die rechte Hand.



Vorübung mit zwei Bällen:

Nimm in jede Hand einen Ball. Wirf den rechten Ball  
zur linken Hand.

Hat er den höchsten Punkt seines Bogens erreicht  
wirf den linken Ball in die rechte Hand.

Tipp: Nimm dir zunächst vor, den linken Ball etwas  
höher zu werfen.

Rhythmushilfe: Beim Loswerfen Tac, beim Fangen  
Toc sagen.

Jonglieren mit drei Bällen:

Nimm zunächst zwei Bälle in die rechte Hand.

Einer liegt auf Zeige- und Mittelfinger, der andere auf der Handfläche.

Es beginnt die Hand zu werfen, die zwei Bälle hat.

Zunächst fängst du den zuerst geworfenen Ball einfach nur mit der anderen Hand. Wiederhole das ein paar Male um ein Gefühl für das Werfen und Fangen des dritten Balles zu bekommen.



Der weiße Ball wird zur linken Hand geworfen, hat er seinen Hochpunkt erreicht, wird der schwarze Ball zur rechten Hand geworfen. Hat dieser seinen Höhepunkt erreicht, wird der gelbe Ball geworfen.

Der weiße Ball wurde inzwischen von der linken Hand gefangen und wird dann wieder nach rechts geworfen und so weiter.....

Betrachtest du die Flugbahnen der Bälle und die Bewegungen deiner Hände ergibt sich als Muster eine liegende (nach unten gebogene) 8.

Und jetzt erst einmal viel Spaß und viel Muße!!!!

