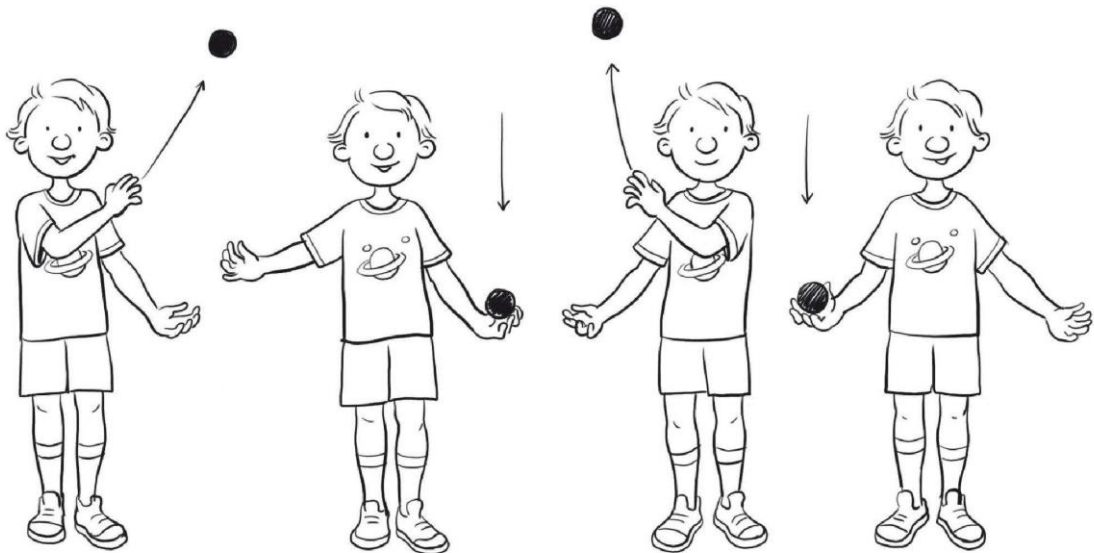


Jonglieren – warum nicht?



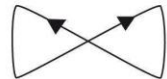
Jonglieren mit einem Ball

Über Kreuz jonglieren mit einem Ball



Aufgabe Wirf den Ball mit der rechten Hand schräg zur Mitte hin hoch. Lasse ihn auf Schulterhöhe los. Fange ihn mit der linken Hand auf etwa Bauchhöhe neben dem Körper wieder auf usw.

Beachte Der Ball folgt einer Bahn, die eine **liegende Acht** darstellt. Die beiden Höhepunkte sollten immer gleich hoch sein.



Jonglieren mit zwei Bällen

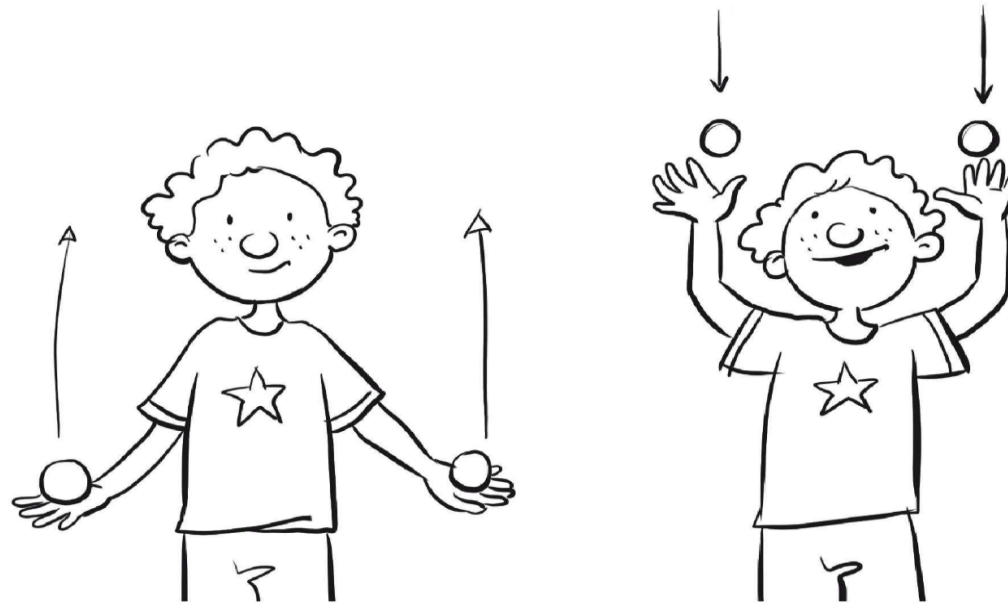
Station 1

Säulen mit zwei Bällen – gleichzeitig

Ihr braucht

2 Bälle

Ihr übt



Halte in jeder Hand einen Ball.
Wirf die Bälle gleichzeitig hoch und fange sie gleichzeitig wieder auf.

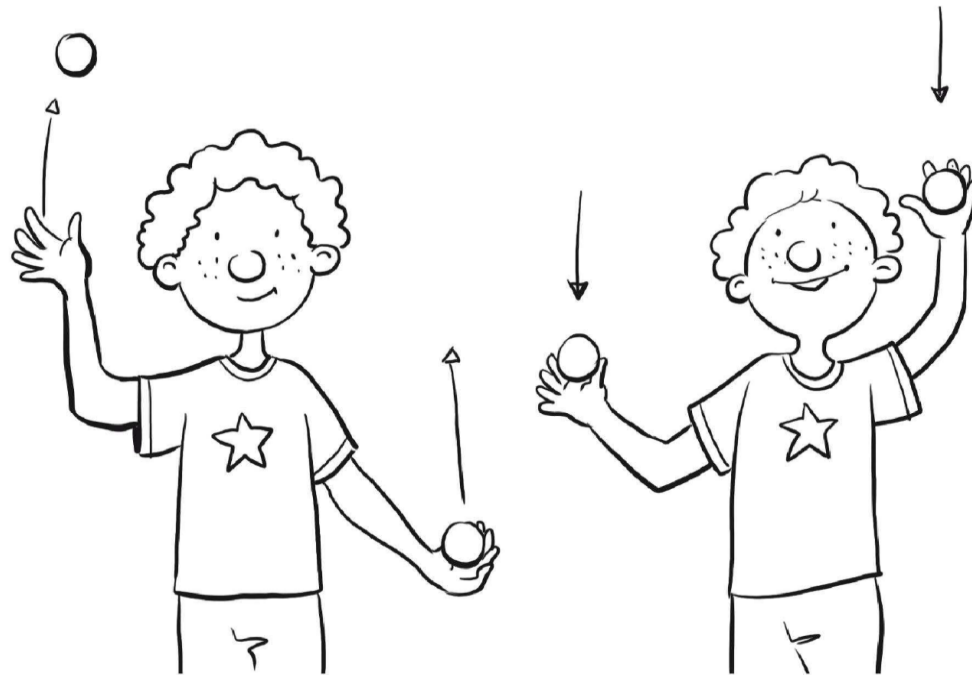
Station 2

Säulen mit zwei Bällen – im Wechsel

Ihr braucht

2 Bälle

Ihr übt



Halte in jeder Hand einen Ball.
Wirf die Bälle im Wechsel hoch und fange sie nacheinander wieder auf.

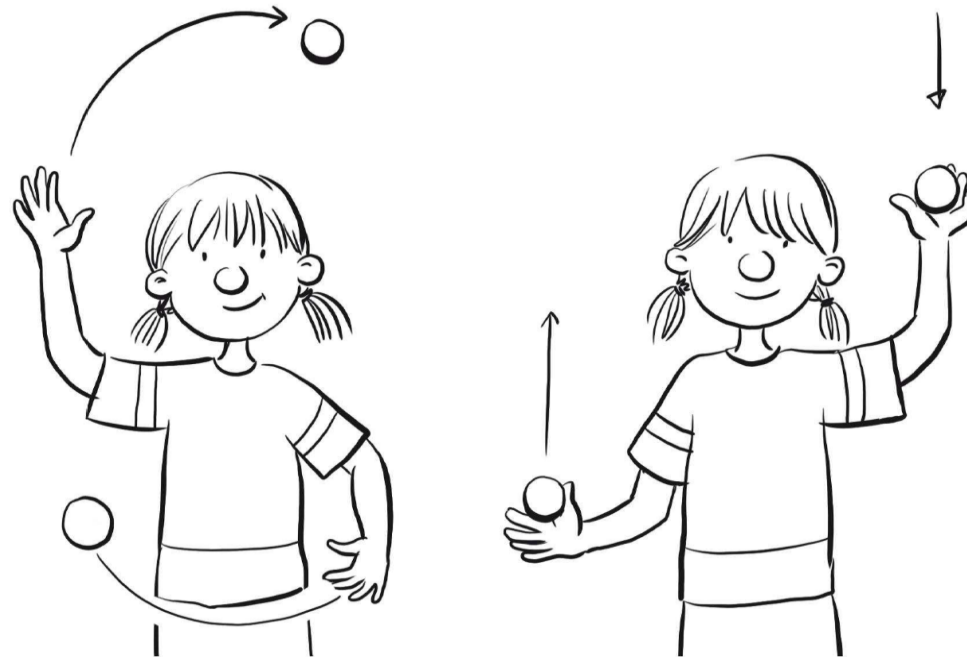
Station 3

Jonglieren im Kreis

Ihr braucht

2 Bälle

Ihr übt



Halte in jeder Hand einen Ball.

Wirf die Bälle im Kreis: Mit der einen Hand wirfst du, mit der anderen fängst du.
Übergib den gefangenen Ball vor dem Körper in die andere Hand.

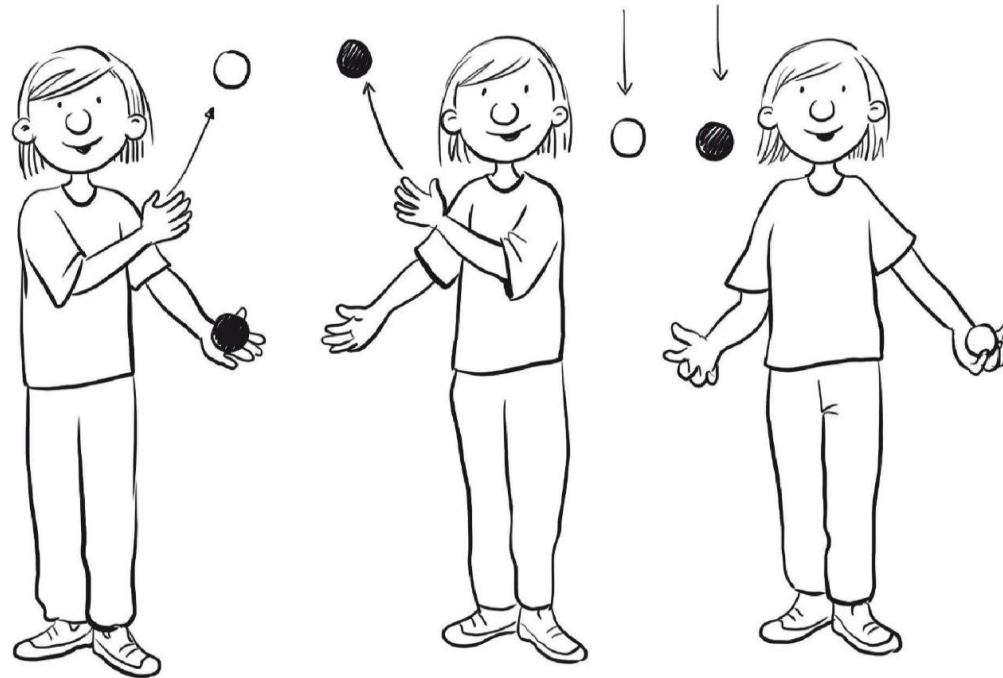
Station 4

Jonglieren über Kreuz

Ihr braucht

2 Bälle

Ihr übt



Halte in jeder Hand einen Ball.
Wirf die Bälle nacheinander über Kreuz.
Sprich dazu: werfen – werfen – fangen – fangen.
Denke an die **liegende Acht!**

Station 5

Kunststücke mit zwei Bällen

Ihr braucht

2 Bälle

Ihr übt



Erfinde Kunststücke mit zwei Bällen.

Jonglieren mit drei Bällen

Jonglieren mit drei Bällen



Beim Jonglieren mit drei Bällen (auch „Kaskade“ genannt) stellen sich die Kinder wieder eine hohe, liegende Acht vor ihrem Körper vor.

Übung 1

Das Kind hält in der Wurfhand zwei Bälle (Ball 1 und Ball 3), in der anderen Hand einen Ball (2). Es erprobt zunächst nochmals das Wurfschema der Zweiball-Jonglage – Ball 3 wird dabei aber noch nicht geworfen, sondern in der Hand „geparkt“.

Übung 2

Das Kind steht einem Partner gegenüber. Es wirft nun die drei Bälle nacheinander nach schräg oben in die auffangbereiten Händen des Partners.

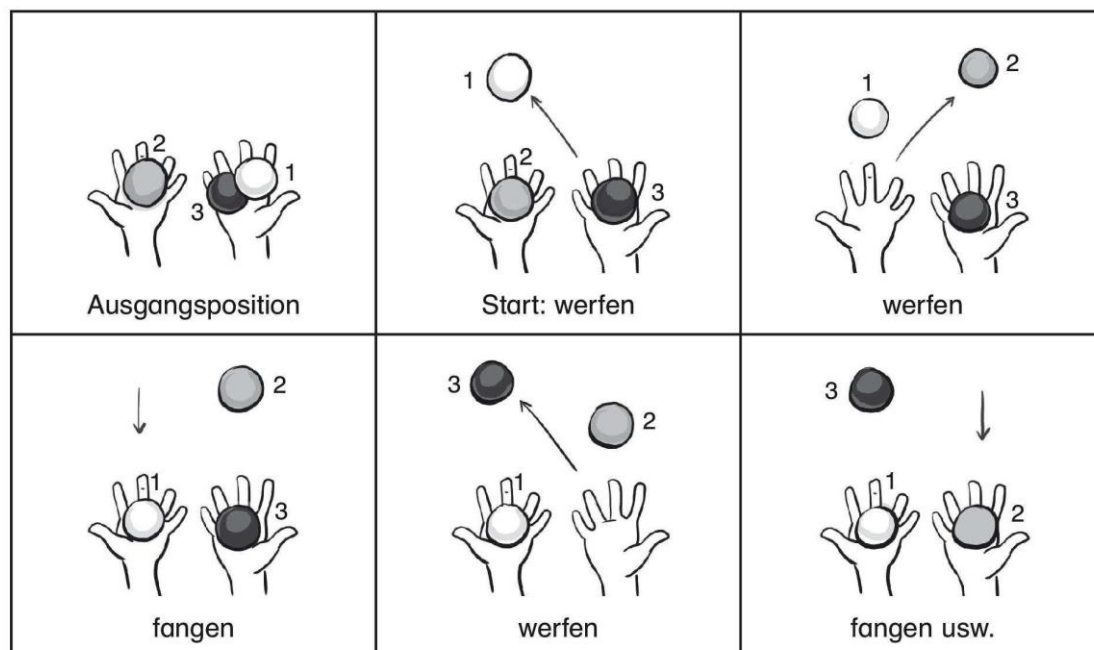
Übung 3

Das Kind wirft die Bälle und lässt sie zunächst nacheinander auf den Boden fallen (siehe Zweiball-Jonglage, M 5). Es kann dazu sprechen: werfen – werfen – plopp – werfen – plopp – werfen – plopp

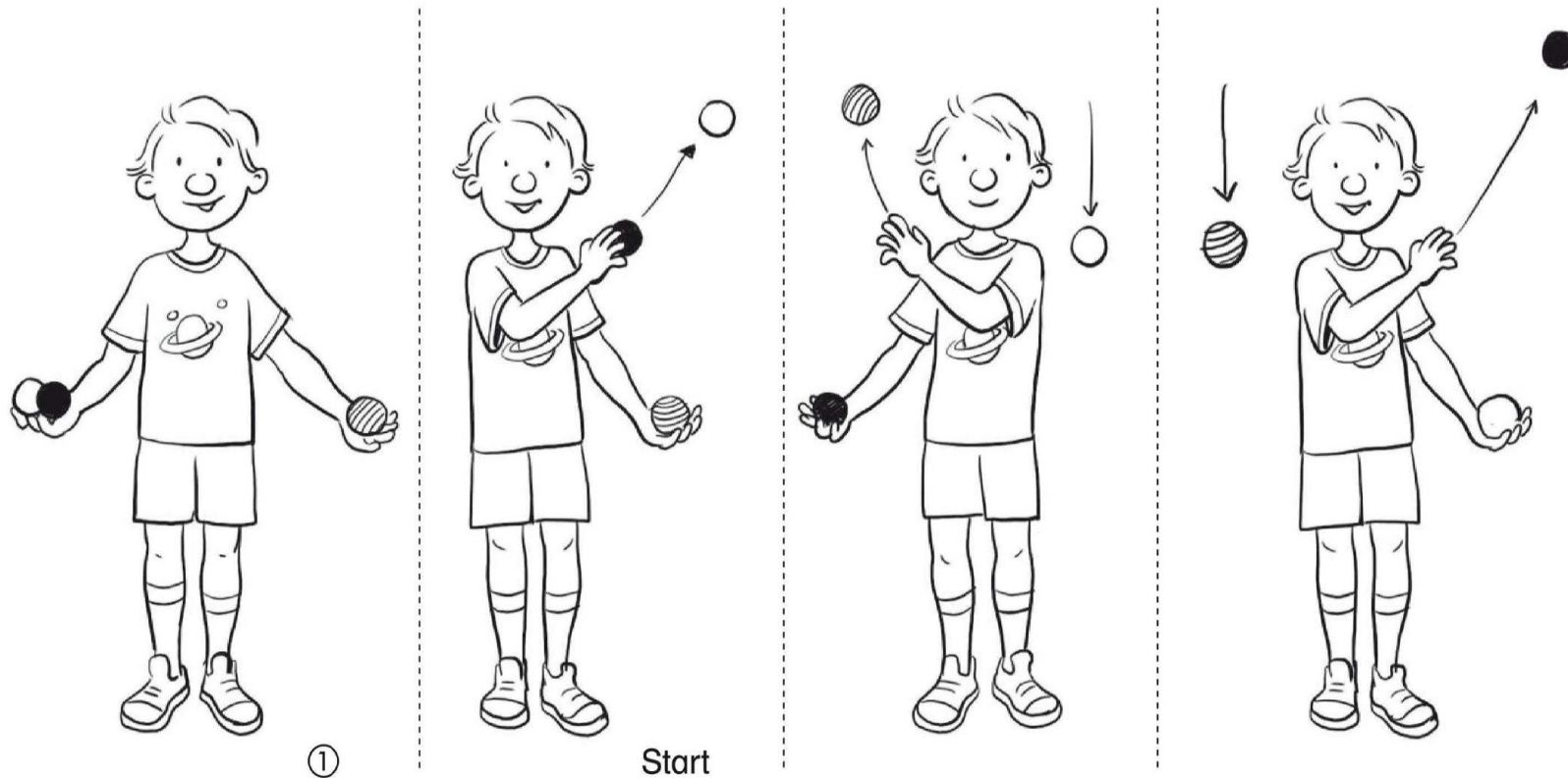
Übung 4

Das Kind kniet sich vor eine schräg liegende Matte (siehe Zweiball-Jonglage, M 5). Nun rollt es Ball 1 zum ersten Höhepunkt und Ball 2 anschließend zum zweiten. Ist Ball 2 angekommen, rollt es Ball 3 zum ersten Höhepunkt usw.

Jonglieren mit drei Bällen – so funktioniert's:



Jonglieren mit drei Bällen – So klappt's!



Halte in einer Hand zwei Bälle, in der anderen Hand einen Ball. ①

Wirf die Bälle nacheinander über Kreuz.

Sprich dazu: werfen (Start) – werfen – fangen – werfen – fangen – werfen – fangen usw.

Tipp Denk dabei an die **liegende Acht!**

