



Jonglieren lernen!

Einen Ball mit einer Hand in Augenhöhe hochwerfen und fangen, das Gleiche mit der anderen Hand probieren. Versuche die Übung mit 2 Bällen.

Der Ball soll nun die Hand wechseln: Je ein Ball ist in einer Hand, werfe nun einen Ball bis Augenhöhe, wenn er diese erreicht hat, werfe den 2. Ball hoch, hoch, fangen, fangen

Wenn das gut klappt, nimmst du den 3. Ball dazu.

In einer Hand sind 2 Bälle, in der anderen Hand 1 Ball. Du startest mit der Hand, die 2 Bälle hält.

Beobachte die Bälle am höchsten Punkt.

Jetzt heißt es üben!

Viel Spass dabei!

Um es dir leichter zu machen kannst du auch zunächst mit 3 Sockenpaaren oder kleinen Tüchern üben.