Anleitung Jonglage

1. Schritt: Vorübung mit einem Ball
Einen Ball im Bogen von einer Hand in die andere werfen. Dies ist eine Übung um sich an den Ball zu gewöhnen und ein sicheres Gefühl für ihn zu bekommen.

2. Schritt:
Wenn der 1. Schritt mit Sicherheit ausgeführt werden kann, den zweiten Ball aufnehmen.

3. Schritt: Vorübung mit zwei Bällen
Den Ball in der rechten Hand diagonal nach links oben werfen. Wenn der geworfene Ball am höchsten Punkt ist, den zweiten Ball mit der linken Hand diagonal nach rechts oben werfen und beide Bälle nacheinander fangen. Hierzu kann man sich ein Fenster vorstellen, bei dem der Ball immer in die gegenüberliegende Ecke geworfen wird.

<u>Tipp:</u> Wem das zu Beginn zu schwierig ist, kann die Bälle zunächst nur werfen ohne sie zu fangen. So werden zunächst das zeitversetzte Werfen und die richtige Flugbahn gründlich geübt, bevor das Fangen dazukommt.

4. Schritt:
Wenn der 3. Schritt funktioniert, kommt nun der dritte Ball hinzu. Dazu zwei Bälle in die bevorzugte (sichere) Wurfhand nehmen.

5. Schritt:
Den ersten Ball mit der Hand, in der sich zwei Bälle befinden, diagonal hoch zur anderen Seite werfen. Wenn sich der Ball auf dem höchsten Punkt seiner Flugbahn befindet mit der anderen Hand den zweiten Ball ebenfalls diagonal hoch zur anderen Seite werfen (wie in Schritt 2 gelernt). Dann den dritten Ball diagonal hoch werfen und alle Bälle nacheinander auffangen.
Diesen Schritt solange wiederholen bis alles sicher funktioniert.

<u>Tipp:</u> Auch hier kann man (wie bei Schritt 3) zunächst die Bälle nur werfen ohne sie zu fangen.

6. Schritt: Jonglieren!
Nun alles zusammenfügen: Dazu die Bälle wie in Schritt 5 gelernt werfen, aber den jeweils gefangenen Ball sofort wieder diagonal in die Luft befördern.