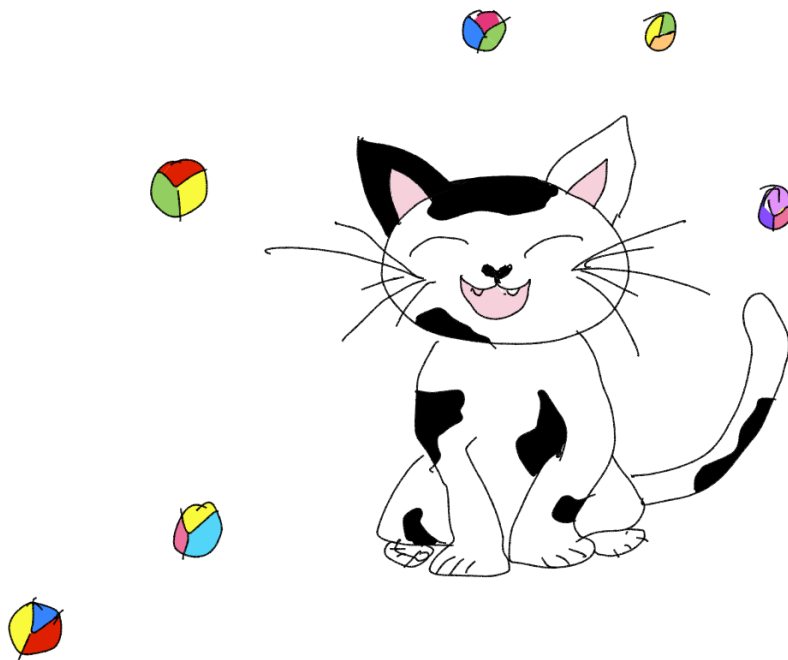


JONGLIEREN TEIL I



Du benötigst 1-3 Bälle, 1-3 Tücher

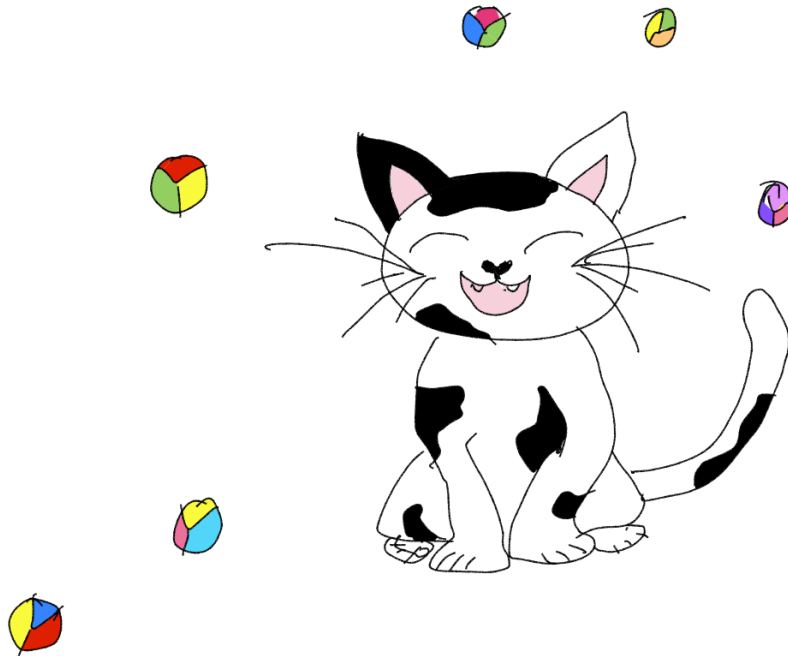
Wie ihr sehen könnt, hat die Katze unglaublich viel Spaß daran die Bälle durch die Luft zu werfen. Könnt ihr das vielleicht besser? Alles was ihr geschafft habt könnt ihr abhacken. Wir sind gespannt!

Um euer Ballgefühl zu verbessern, versucht erst einmal:

✓ Aufgabe:

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1. Einen Ball mit beiden Händen 10x hoch werfen und mit beiden Händen fangen | <input type="checkbox"/> | 7. Den Ball hoch werfen dabei einmal in die Hände klatschen und bevor der Ball hinfällt ihn wieder fangen. |
| <input type="checkbox"/> | 2. Den Ball 10x mit der rechten Hand hoch werfen und mit beiden Händen fangen | <input type="checkbox"/> | 8. Den Ball hoch werfen dabei dreimal in die Hände klatschen und bevor der Ball hinfällt ihn wieder fangen. |
| <input type="checkbox"/> | 3. Den Ball 10x mit der linken Hand hoch werfen und mit beiden Händen fangen | <input type="checkbox"/> | 9. Den Ball hoch werfen dabei fünfmal in die Hände klatschen und bevor der Ball hinfällt ihn wieder fangen. |
| <input type="checkbox"/> | 4. Den Ball 10x mit der rechten Hand hoch werfen und nur mit der rechten Hand fangen | <input type="checkbox"/> | 10. Wie oft kannst du in die Hände klatschen bevor der Ball hinfällt?
_____ Trage deine Zahl ein. |
| <input type="checkbox"/> | 5. Den Ball 10x mit der linken Hand hoch werfen und nur mit der linken Hand fangen | <input type="checkbox"/> | 11. Wie oft schaffst du es den Ball mit einer Hand hochzuwerfen und wieder mit einer Hand aufzufangen bevor der Ball hinfällt?
_____ Trage deine Zahl ein |
| <input type="checkbox"/> | 6. Den Ball hoch werfen dabei einmal im Kreis drehen und bevor der Ball hinfällt ihn wieder fangen. | | |

JONGLIEREN TEIL II



Jonglieren mit den Bällen,

Das mit dem Ballgefühl müsste schon mal klappen. Jetzt gehts weiter!



Aufgabe mit einem Partner:

- 1. Werft und fangt den Ball nur mit einer Hand; Der Ball muss von unten geworfen werden und immer über die Kopfhöhe.
- 2. Jetzt wie die Aufgabe 1 aber mit zwei Bällen. Wichtig ist hierbei, dass die Bälle nicht gleichzeitig geworfen werden. Sprecht euch ab!
- 3. Nun sind 3. Bälle im Spiel. Jeder hat einen Ball in der Hand und ein Ball ist immer in der Luft. Klappt das?
- 4. Könnt ihr euch die Bälle zuwerfen und dabei auf einem Bein stehen?

Jetzt wird es etwas schwieriger ! Am Besten du übst es erst mit einem Tuch, denn dieses ist nicht so schwer wie ein Ball und fliegt etwas langsamer.



5. Jonglieren alleine mit zwei Tüchern

- ▶ Du nimmst in jede Hand ein Tuch.
- ▶ Greif die Tücher in deren Mitte und wirf das Tuch in Richtung Kopf.
- ▶ Wenn sich das Tuch auf deiner Augenhöhe befindet wirfst du das andere Tuch nach oben.
- ▶ Du musst das Tuch jeweils mit der Hand fangen mit der du es nicht geworfen hast.
- ▶ Das übst du jetzt so lange bis die Tücher nicht mehr auf den Boden fallen.



6. Jonglieren mit zwei Bällen. Versuch die Aufgabe 5 genau nach dem selben Vorgang. Hast du es geschafft?

Du kannst dir auch gerne dieses Video anschauen vielleicht hilft es dir :)

<https://www.youtube.com/watch?v=N4y6P6P2T5ov=N4y6P6P2T5o>