

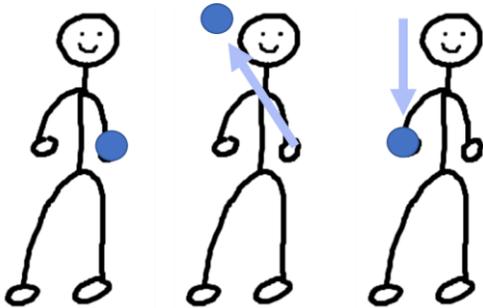


# Anleitung zum Jonglieren

## Jonglieren mit einem Ball:

Halte den Ball in deiner rechten Hand und wirf ihn diagonal etwas über Kopfhöhe in deine linke Hand.

Wirf anschließend den Ball auf gleiche Weise von links nach rechts.

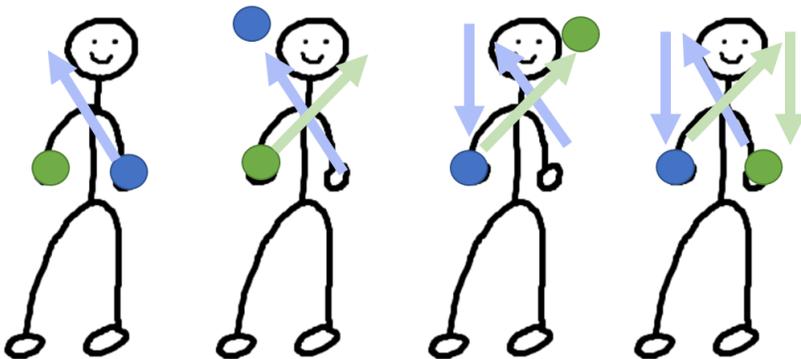


Tipp:

Halte die Arme nah am Körper und strecke die Hände vor dir aus!

## Jonglieren mit zwei Bällen:

Halte in beiden Händen einen Ball. Wirf den Ball aus der rechten Hand wieder diagonal in die linke Hand. Wenn der erste Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wirfst du den zweiten Ball aus der linken Hand diagonal in die rechte Hand.



Tipp:

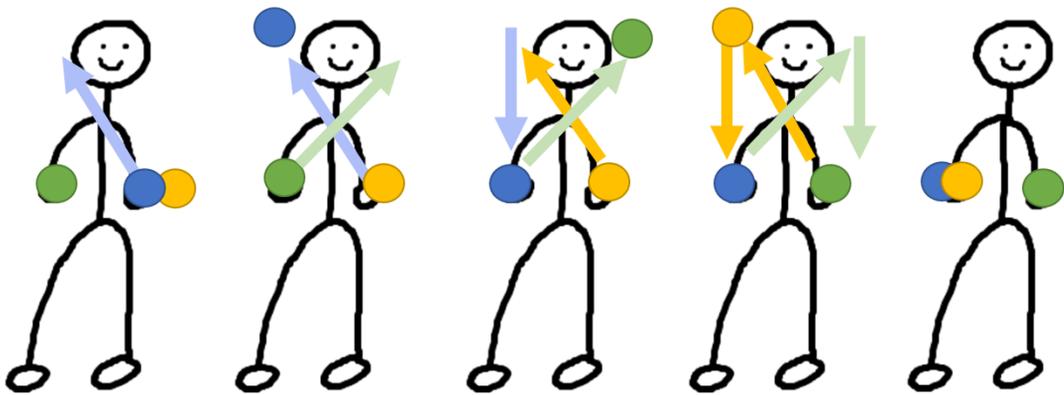
Fang die Bälle nicht zu hoch aus der Luft!



# Anleitung zum Jonglieren

## Jonglieren mit drei Bällen:

Halte in deiner starken Hand zwei Bälle und in der anderen einen Ball. Meistens ist die starke Hand auch deine Schreibhand. Rechtshänder halten zum Beispiel zwei Bälle in der rechten Hand und einen Ball in der linken Hand. Als Rechtshänder beginnst du mit rechts und wirfst den ersten Ball wieder diagonal in die linke Hand. Sobald der Ball am höchsten Punkt ist, wirfst du den Ball aus der linken Hand diagonal in die rechte Hand. Sobald der Ball aus der linken Hand am höchsten Punkt ist, wirfst du den letzten Ball aus der rechten Hand wieder diagonal in die linke Hand.



Wenn du die Bälle nicht mehr nur fängst und immer den nächsten Ball loswirfst, sobald der vorherige Ball am höchsten Punkt ist, kannst du frei in der Kaskade jonglieren!

Toll! Du hast es geschafft!  
Du kannst jonglieren!

