

## Jonglierübung 1: Von unten nach oben und wieder fangen

Den Ball mit einer Hand von unten nach oben bis auf Augenhöhe werfen und mit der gleichen Hand wieder auffangen. Beim Fangen nimmt die Hand die Bewegung des Balls leicht nach unten mit, holt leicht Schwung und wirft wieder nach oben. Die Handbewegung geht nicht über den Bauchnabel.

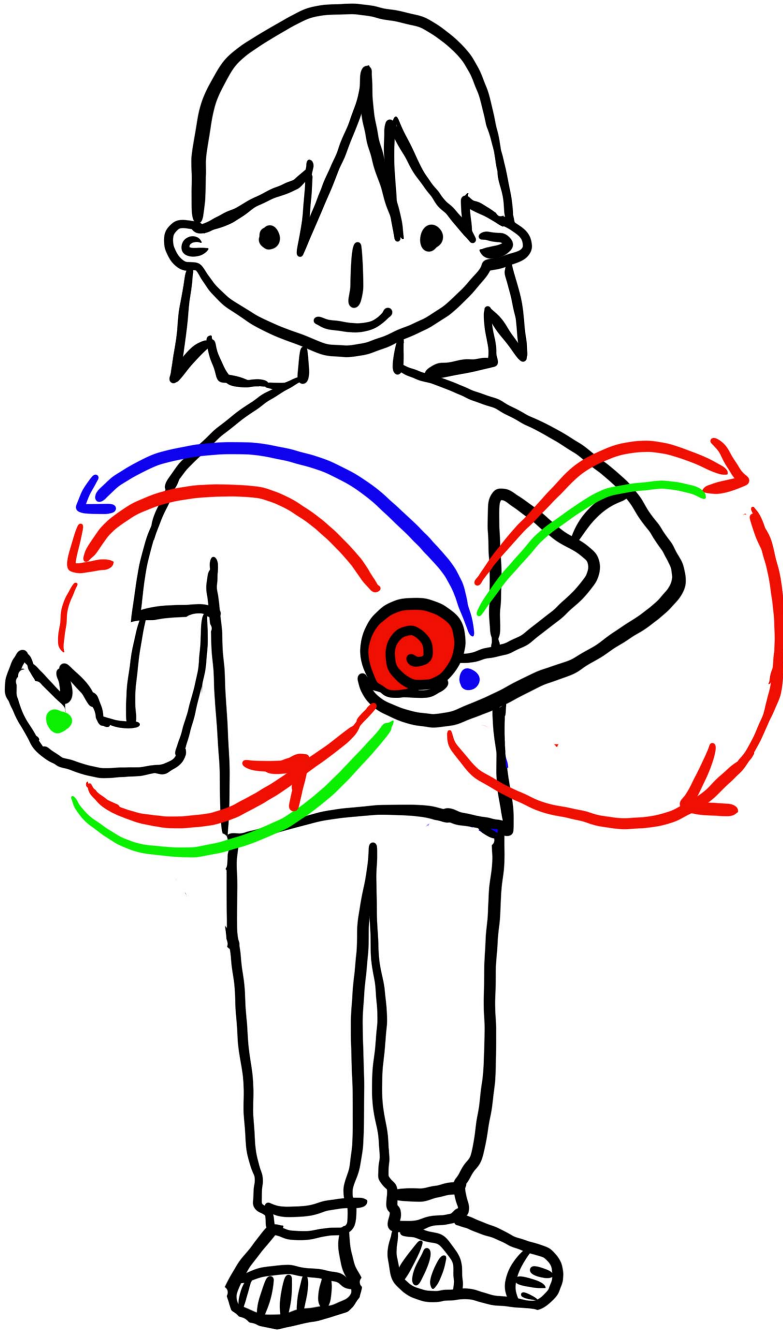


---

Dann mit der anderen Hand üben.

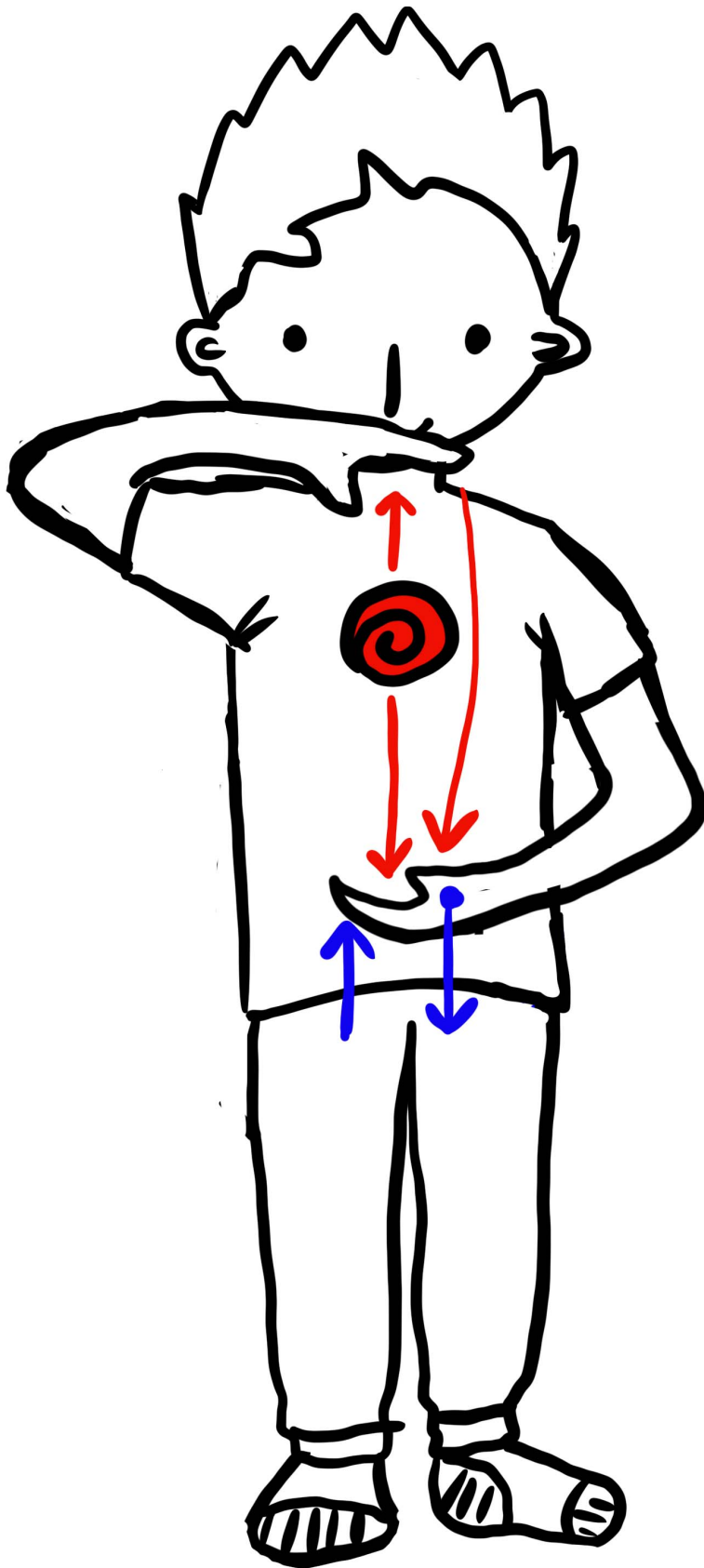
## Übung 2: Die liegende Acht:

Die eine Hand hält den Ball und macht eine Bewegung, als ob sie von unten Schaum schöpft, diesen zur gegenüberliegenden Schulter führt und dort mit einer Drehbewegung in die andere Hand übergibt. Natürlich wird hier der Ball übergeben. Die andere Hand führt nun die gleiche Schöpfbewegung auf ihrer Seite aus und übergibt den Ball mit einer Drehbewegung auf etwa Schulterhöhe der ersten Hand. Dieses mehrmals in fließenden Bewegungen üben.



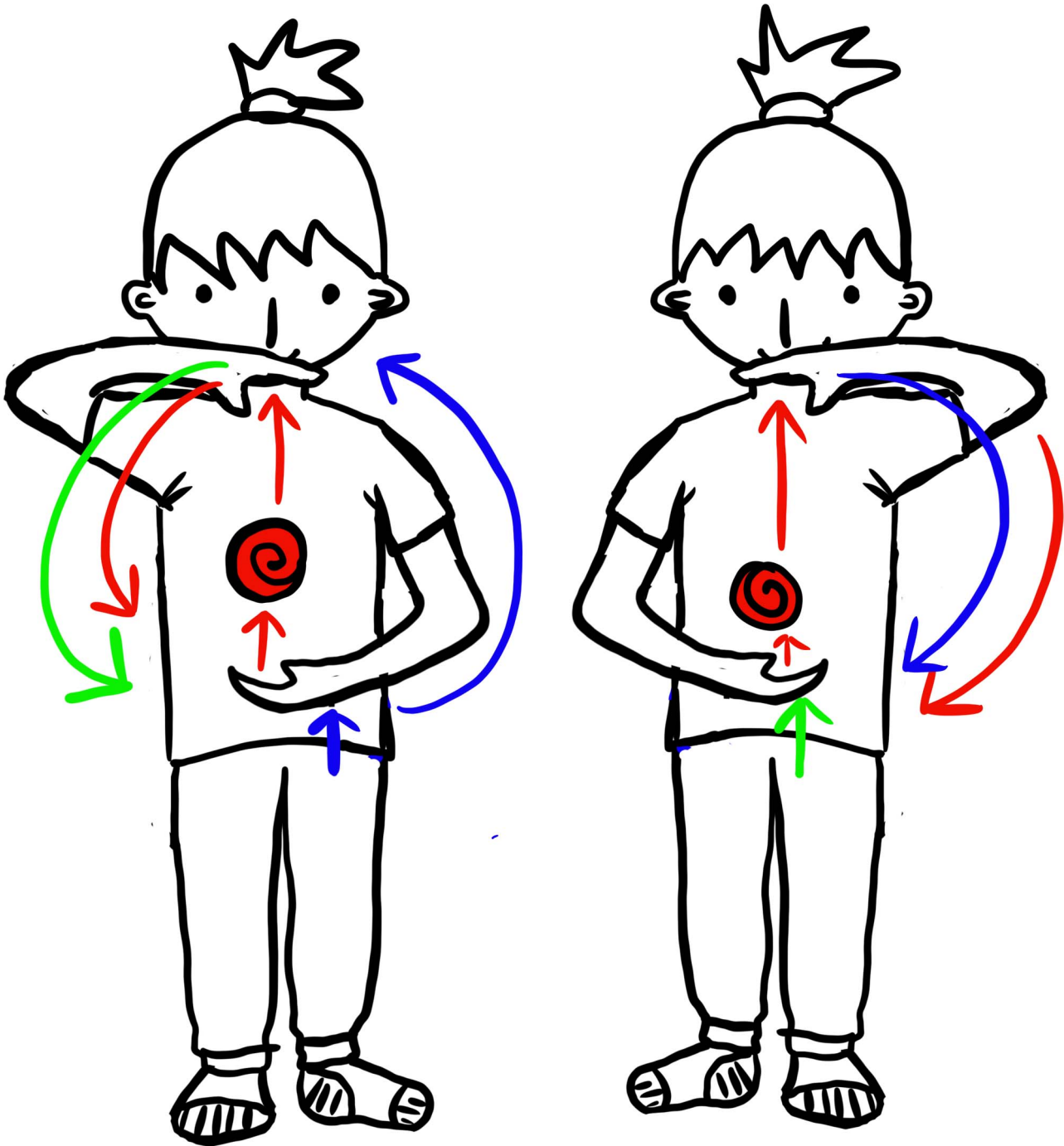
### Übung 3: Unten werfen, oben fangen

Die untere Hand bleibt auf Bauchhöhe und schleudert den Ball in die andere Hand, die auf Augenhöhe den Ball fängt und wieder in die untere Hand fallen lässt. Übe und wechsele die Hände nach einer Zeit.



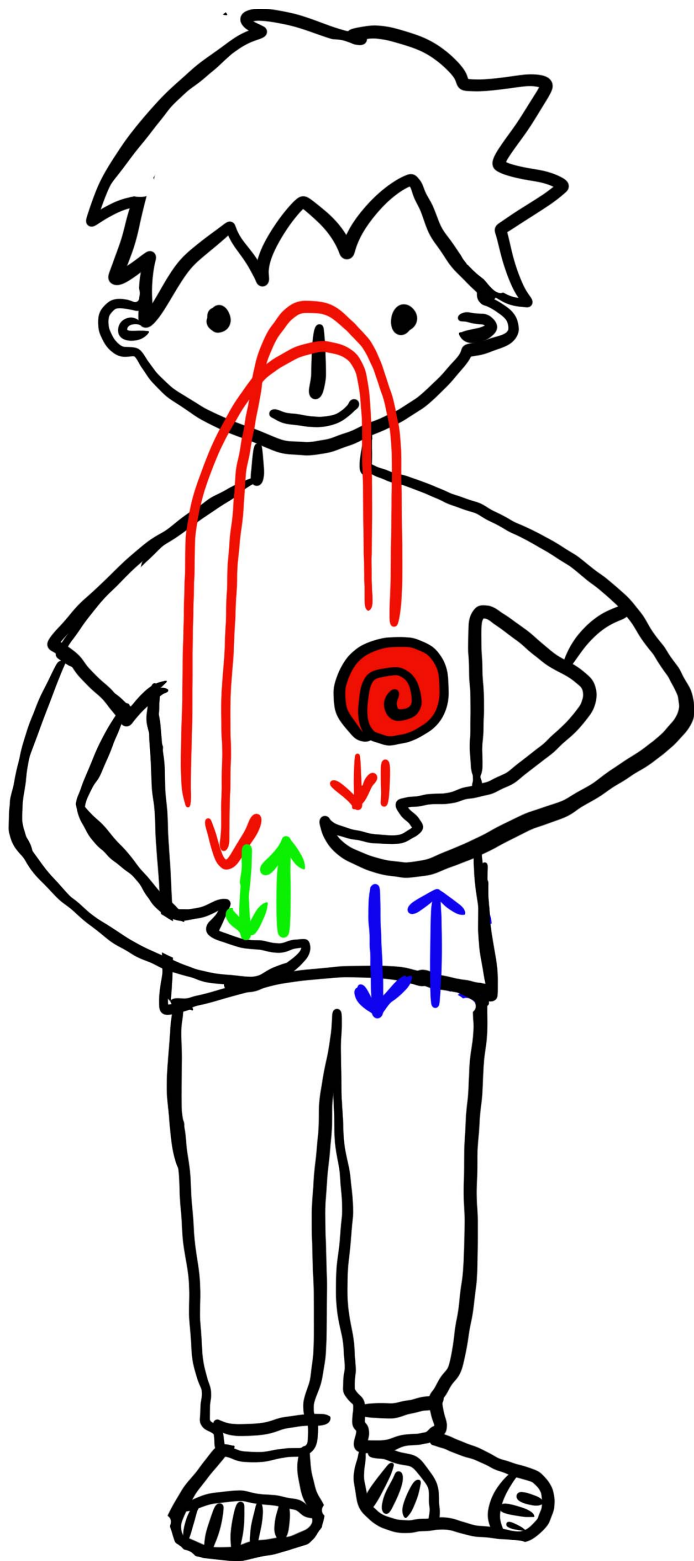
#### Übung 4: Unten werfen, oben fangen im Wechsel

Diese Übung ist eine Fortsetzung von Übung 3, wobei die Hand, die oben fängt nun den Ball nicht fallen lässt, sondern mit nach unten führt, wo sie die Position mit der unteren Hand tauscht, die nun nach oben wandert, und nun den von unten nach oben geschleuderten Ball auffängt. So gehen die Hände immer in einer Halbkreisbewegung auf und ab, während der Ball immer nur nach oben geworfen wird.



## Übung 5: Ball über kreuz werfen und fangen

Die eine Hand wirft den Ball der anderen zu, dabei fliegt der Ball nur bis Augenhöhe leicht schräg nach oben. Die Wurfhand bleibt auf Bauchnabelhöhe. Die Fanghand fängt den Ball auf Bauchnabelhöhe und geht mit der Bewegung leicht nach unten mit, um den Ball zurück zu werfen.

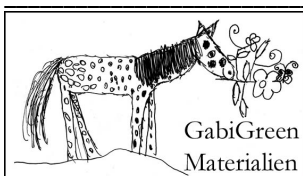


## Quellen und Urheberrecht:

- alle Zeichnungen/Grafiken und Fotos wurden von mir selbst entworfen und gezeichnet/fotografiert
- alle Texte habe ich selbst verfasst

Bitte denke daran, Zeichnungen machen oft viel mehr Arbeit, als du denkst, also kopiere sie nur für deinen Unterricht, verwende sie nicht für andere Layouts, oder Materialien, die du verkaufen oder anderweitig weiter geben möchtest.

...vielen Dank, dass Du mit meinen Materialien arbeitest!



Deine Gabi!