

Jonglieren

- neue Wege gehen
- aktiviert beide Gehirnhälften

Jonglieren - Vorbereitung

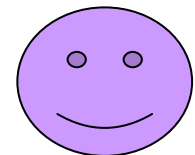
- ruhige, helle Umgebung
- viel Luft
- vielleicht Musik – klarer, gleichmäßiger Rhythmus
- Beanbags 120 bis 130g

Jonglieren – Der erste Ball

- Entspannt und aufrecht stehen
- Füße auseinander, Arme 90° angewinkelt
- Ball gerade hoch werfen, 20 bis 30 cm über den Kopf, mit der gleichen Hand auffangen
- Wiederholen, bis du den Punkt siehst, an dem der Ball anscheinend einen Moment in der Luft still steht und dann wieder fällt.

Jonglieren – Der erste Ball

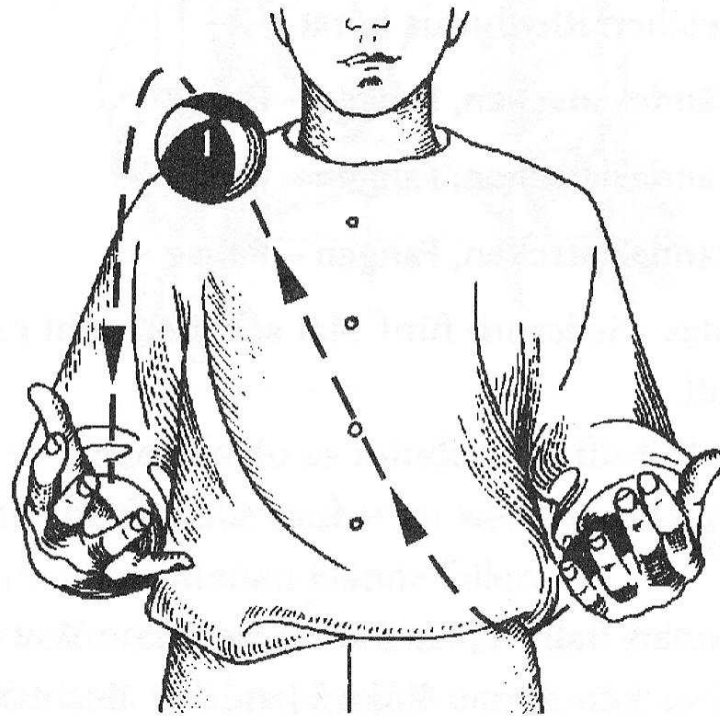
- klappt das sehr gut, d.h. du siehst den Stillstand-Punkt ca. 5 Mal direkt hintereinander an der gleichen Stelle, dann wechselst du die Hand und wiederholst die Übung.
- die beiden Stillstand-Punkte markieren die Ecken deiner sog. Jonglierbox nach oben. Alles weitere findet innerhalb dieser Jonglierbox statt.



Jonglieren – Der erste Ball

- Stelle dir in der Box zwei spitze Flugkurven vor. Nummer eins beginnt in der Mitte vor deinem Körper, geht in die linke obere Ecke der Jonglierbox und fällt dann steil wieder ab in deine gegenüberliegende Hand. Die andere Spitze geht in die rechte obere Ecke.
- Das sind die Ideallinien des Jonglierens.
- Die Bälle werden also außen gefangen, nach innen geführt und vor der Körpermitte geworfen.

Jonglieren – Der erste Ball



Jonglieren – Der erste Ball

- Nimm einen Ball in eine Hand, entspann dich, atme tief durch
- wirf den Ball in die gegenüberliegende obere Ecke der Box
- dann wirf mit der anderen Hand in die andere Ecke
- 5x gleiche Höhe auf beiden Seiten

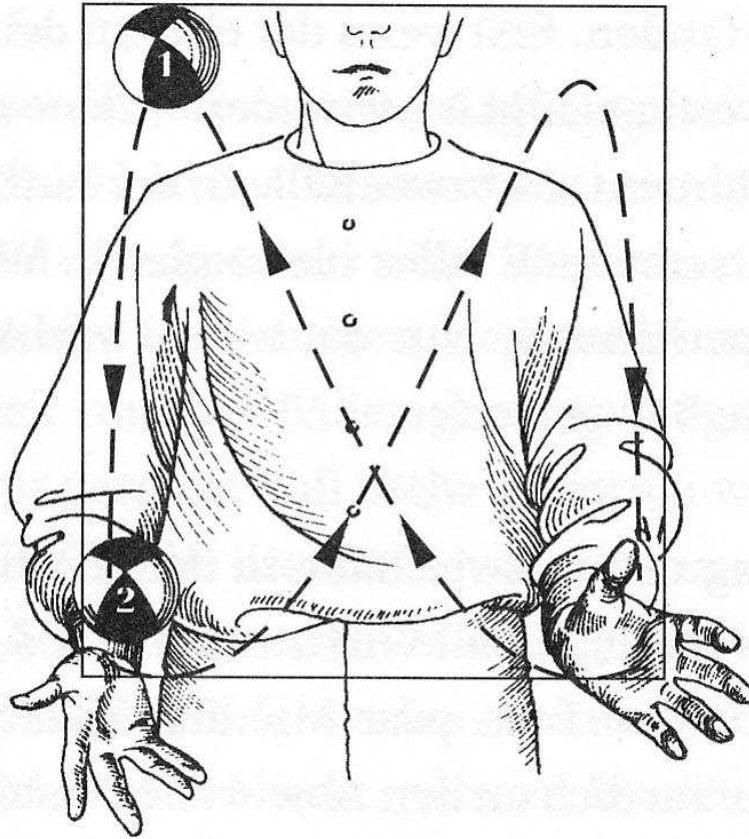
Jonglieren – Der erste Ball

- Am höchsten Punkt der Flugbahn locker in die Hände klatschen – fangen
- Werfen – Klatschen – Fangen
- „Wurf“ – Klatschen – Fangen – Pause
- üben, bis du es 5x schaffst

Jonglieren – Der zweite Ball

- jede Hand ein Ball
- zuerst schwache Hand werfen
- statt klatschen zweiten Ball werfen
- „Wurf“, „Wurf“, Fangen, Fangen

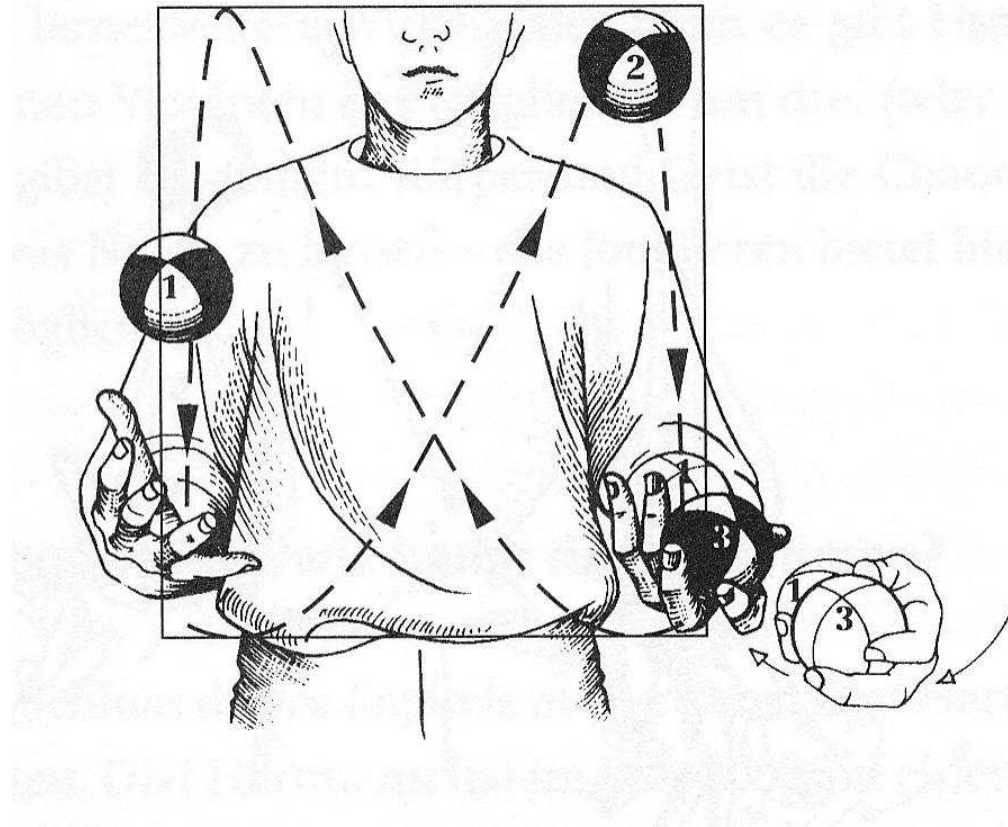
Jonglieren



Jonglieren – Der dritte Ball

- Vorübung: zwei Bälle in schwache Hand, einen Ball in die starke Hand nehmen
- Zweiballaustausch üben
- ist zweiter Ball am höchsten Punkt, dritten Ball werfen
- links – rechts – links
- „Wurf“ – „Wurf“ – „Wurf“

Jonglieren



Jonglieren

Jonglieren

Bravo

Fantastisch

Glückwunsch

Toll

Super!!!



Jonglierbälle basteln

pro Ball

- 2-3 Ballone
- 125g Reis (= 1 Kochbeutel)
- 1 Petflasche

Jonglierbälle basteln

- PET-Flasche ungefähr in der Mitte abschneiden (=Trichter)
- 1. Ballon aufblasen, damit er gedehnt wird
- Luftballon über den Flaschenhals stülpen
- Reis einfüllen, evtl. vorsichtig! in den Trichter blasen, damit der Reis nachrutscht
- Ballon verknoten, hinter dem Knoten abschneiden
- beim 2. (und evtl.3. Ballon) den Hals abschneiden, über den Knoten stülpen.
- Fertig!