

In unserem Video und in diesem Dokument zeigen wir dir Schritt für Schritt, wie du das Jonglieren lernen kannst. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen und so ist es auch beim Jonglieren. Daher lohnt es sich eine Woche oder länger dran zu bleiben. Wenn du eine Aufgabe 10x geschafft hast, kannst du sie ankreuzen und zur Nächsten gehen. Du kannst dich auch mit jemandem aus deiner Familie oder deinem Kollegenkreis messen. Wer hat es früher geschafft?

Wir freuen uns auf deine Videos! Gerne kannst du es uns mailen oder uns in den Sozialen Medien markieren @rosaandrueedi

## LEVEL 1 - Übungen mit einem Ball

In den Übungen mit einem Ball lernst du das Fangen und das Werfen. Versuche immer gleich hoch zu werfen. Der Ball sollte immer höher als deine Stirn fliegen, so dass du nachher beim Jonglieren genug Zeit hast.

- Ball aufwerfen und beidhändig fangen
- Ball aufwerfen und mit einer Hand fangen
- Ball aufwerfen und mit der anderen Hand wieder fangen

## LEVEL 2 - Übungen mit zwei Bällen

- Ball aufwerfen und mit gleicher Hand fangen. Abwechslungsweise.
- Ball gerade aufwerfen, zweiter Ball gerade nachwerfen sobald der erste Ball am höchsten Punkt ist. Beide fangen.
- Bälle austauschen (kreuzen). Wie die vorherige Übung, nur tauschst du jetzt die Bälle aus.

## LEVEL 3 - Übungen mit drei Bällen

Du hast in der einen Hand nun zwei Bälle und in der anderen Hand einen Ball. Bei allen Übungen wirfst du zuerst aus der Hand mit zwei Bällen.

- Einen Ball von der einen Hand in die Andere werfen
- Zwei Bälle austauschen (kreuzen)
- Auf 3 Jonglieren - zähl mit!
- Jonglieren mit drei Bällen

## LEVEL 4 - BONUS

Hast du das Jonglieren mit drei Bällen im Griff kannst du dich noch in folgenden Übungen versuchen:

- Ich kann jonglieren und laufen.
- Ich kann jonglieren und rückwärts laufen.
- Ich kann mit drei unterschiedlichen Bällen jonglieren.
- Ich kann während dem Jonglieren absitzen.
- Ich kann während dem Jonglieren absitzen und wieder aufstehen.
- Ich kann mit zwei Bällen in einer Hand jonglieren.

Der nächste grosse Schritt ist das Jonglieren mit Ringen und Keulen. Mit den Keulen musst du zuerst den Spin (Drehung der Keule) üben. Wir haben dir unten ein Video verlinkt, wie du das Jonglieren mit Keulen lernen kannst.

Anleitung Jonglieren mit Keulen:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ax0wl8pYk4g>

Jonglierkeule selber machen:

[https://www.youtube.com/watch?v=8apAP\\_FZ01U](https://www.youtube.com/watch?v=8apAP_FZ01U)

Jonglierkeulen kaufen:

<https://www.jugglux.ch/jonglieren-und-artistik/keulen-zum-jonglieren/artist-kinder-jonglierkeule/keule-artistgruen.html?c=84>