

JONGLIEREN LERNEN

Vorübung 1

1



Mit einem Ball fängst du an

2



Werfe ihn schräg nach oben

3



Fange ihn mit
der anderen Hand

4



Wiederhole das auf
der anderen Seite

Komplette Anleitung auf
spielelux.de

Vorübung 2

1



Je einen Ball pro Hand

2



Starte mit deiner schwachen Hand

3



Werfe den zweiten Ball unter dem ersten durch

4



Fange beide Bälle nacheinander

Komplette Anleitung auf
spielelux.de

„Die Kaskade“



Das fertige Jonglagemuster
heißt „Kaskade“ &
sieht aus wie eine liegende,
langgestreckte 8.



Die liegende 8

Jeder Ball folgt genau dieser Bahn.

Komplette Anleitung auf
spielelux.de