









































# Jonglieren 1

Übung	Link	Beschrieb	Ziel
1 	 <a href="https://youtu.be/DfLLkLhlv_Y">https://youtu.be/DfLLkLhlv_Y</a>	Wirf den Ball von einer Hand in die andere (Augenhöhe) und klatsche dazwischen in die Hände.	10 x
2 	 <a href="https://youtu.be/HMZaZmbPxP8">https://youtu.be/HMZaZmbPxP8</a>	Wirf den Ball von einer Hand in die andere (Augenhöhe). Die Wurfhand fasst nach dem Werfen an die Wange.	10 x
3 	 <a href="https://youtu.be/AFF6J1DsbIM">https://youtu.be/AFF6J1DsbIM</a>	Wirf den Ball von einer Hand in die andere (Augenhöhe). Die Wurfhand fasst nach dem Werfen an das Knie (rechte Hand zum linken Knie und umgekehrt).	10 x
4 	 <a href="https://youtu.be/9KugPG3B2xQ">https://youtu.be/9KugPG3B2xQ</a>	Wirf den Ball von einer Hand in die andere (Augenhöhe). Die Wurfhand fasst nach dem Werfen hinter dem Rücken an den Fuss (rechte Hand zum linken Fuss und umgekehrt).	10 x
5 	 <a href="https://youtu.be/dOjzDLH0z7I">https://youtu.be/dOjzDLH0z7I</a>	Kombiniere die letzten drei Übungen, fasse zweimal zur Wange, zweimal zum Knie und zweimal zum Fuss (= 1 Durchgang).	2 x
6 	 <a href="https://youtu.be/IKQd4G_fnlc">https://youtu.be/IKQd4G_fnlc</a>	Kombiniere die Übungen, fasse einmal zur Wange, einmal zum Knie und einmal zum Fuss (= 1 Durchgang).	2 x
7 	 <a href="https://youtu.be/2gr29vScmRI">https://youtu.be/2gr29vScmRI</a>	Halte in jeder Hand einen Ball. Wirf diese zum gleichen Zeitpunkt auf Augenhöhe und fang sie wieder.	10 x
8 	 <a href="https://youtu.be/jYCSG8Ve4IM">https://youtu.be/jYCSG8Ve4IM</a>	Halte in jeder Hand einen Ball. Wirf den Ball in der linken Hand auf Augenhöhe. Sobald dieser den höchsten Punkt erreicht hat, wirfst du den Ball in der rechten Hand. Wirf den ersten Ball einmal mit der rechten Hand und das nächste Mal mit der linken Hand (= 1 Durchgang).	10 x
9 	 <a href="https://youtu.be/CQVEUSGrOfA">https://youtu.be/CQVEUSGrOfA</a>	Halte in jeder Hand einen Ball. Wirf den ersten Ball in einem Bogen in die andere Hand. Sobald dieser den höchsten Punkt (Augenhöhe) erreicht hat, wirfst du den zweiten Ball in einem Bogen in die andere Hand.	10 x
10 	 <a href="https://youtu.be/rJRfvuY5y_g">https://youtu.be/rJRfvuY5y_g</a>	Werfe zwei Bälle gleichzeitig auf Augenhöhe, kreuze danach die Hände und fang die Bälle mit den gekreuzten Händen wieder (die Bälle kreuzen sich nicht).	5 x

# Jonglieren 2

Übung	Link	Beschrieb	Ziel
11 	 <a href="https://youtu.be/AJnHcFYTake">https://youtu.be/AJnHcFYTake</a>	Wirf den Ball von einer Hand in die andere, dreh dich nach dem Werfen um die eigene Achse und fang den Ball wieder.	10 x
12 	 <a href="https://youtu.be/cHwN9_yCbrY">https://youtu.be/cHwN9_yCbrY</a>	Wirf den Ball auf, setz dich hin und fang ihn im Sitzen wieder. Wirf den Ball aus dem Sitzen auf, steh auf und fang ihn stehend wieder.	10 x
13 	 <a href="https://youtu.be/XvpoHEfnnHc">https://youtu.be/XvpoHEfnnHc</a>	In jeder Hand hältst du einen Ball. Wirf den ersten Ball in einem Bogen in die andere Hand und fass mit der Wurfhand zur Wange. Sobald der Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wirfst du den zweiten Ball in einem Bogen in die andere Hand. Wirf immer den gleichen Ball (z.B. den roten) zuerst.	10 x
14 	 <a href="https://youtu.be/euiPejWMeQw">https://youtu.be/euiPejWMeQw</a>	Gleiche Übung wie 13. Fass jetzt mit der Hand, die den Ball zuerst wirft, zum Knie (rechte Hand zum linken Knie/linke Hand zum rechten Knie). Wirf immer den gleichen Ball (z.B. den roten) zuerst.	10 x
15 	 <a href="https://youtu.be/btbTbClSi-A">https://youtu.be/btbTbClSi-A</a>	Gleiche Übung wie 14. Fass jetzt mit der Hand, die den Ball zuerst wirft, hinter dem Rücken zum Fuss (rechte Hand zum linken Fuss/linke Hand zum rechten Fuss). Wirf immer den gleichen Ball (z.B. den roten) zuerst.	2 x
16 	 <a href="https://youtu.be/fSGP3wd8TGs">https://youtu.be/fSGP3wd8TGs</a>	Gleiche Übung wie 13-15. Fass zweimal zur Wange, zweimal zum Knie und zweimal zum Fuss (= 1 Durchgang).	2 x
17 	 <a href="https://youtu.be/IHwVuqhjhbg">https://youtu.be/IHwVuqhjhbg</a>	Gleiche Übung wie 16. Fass einmal zur Wange, einmal zum Knie, einmal zum Fuss (= 1 Durchgang).	2 x
18 	 <a href="https://youtu.be/EmYm8d1kLNo">https://youtu.be/EmYm8d1kLNo</a>	Halte in jeder Hand einen Ball, wirf sie gleichzeitig hoch, dreh dich einmal um die eigene Achse und fange die beiden Bälle wieder. (Achtung, sehr schwierig! Versuche es zuerst mit zwei Tüchern)	1x
19 	 <a href="https://youtu.be/ExQspvPLpUo">https://youtu.be/ExQspvPLpUo</a>	Jonglieren mit 3 Tüchern	10 x
20 	 <a href="https://youtu.be/d7OJjdUU4U8">https://youtu.be/d7OJjdUU4U8</a>	Jonglieren mit drei Bällen in der schrägen Ebene (z.B. Garagetor, schräge Tischplatte)	5 x