

Trickreiche Spiele – Jonglieren: Drei Bälle, zwei Hände

Diese Übungsreihe ist dem Jonglieren gewidmet. Die Aufbaureihe soll es Anfängern ermöglichen, innert kürzester Zeit mit drei Bällen jonglieren zu können. Für Fortgeschrittene stehen zusätzliche Herausforderungen bereit.



Koordination, Konzentration, Jonglage, Fertigkeiten, Gleichgewicht
Foto: BASPO / Ulrich Känzig

Drei Bälle, zwei Hände Auch wenn eine Hand weniger als Bälle zur Verfügung steht, jonglieren mit drei Bällen ist keine Hexerei:

- Gleich schwere und gleich grosse Bälle benutzen, die gut in der Hand liegen (nicht grösser als Tennisbälle).
- Zwischen Hüft- und Kopfhöhe jonglieren. Bälle gleichmässig (eigener Rhythmus finden) in einem Bogen nicht höher als Kopfhöhe werfen.
- Über Wurfübungen mit einem Ball und Variationen mit zwei Bällen die Basis des Jonglierens erlernen. Erst dann mit drei Bällen versuchen.
- Die Handbewegungen erfolgen von aussen nach innen. Beim Jonglieren mit zwei Händen beschreiben die Bälle so die Form einer liegenden Acht.
- Den nächsten Ball werfen, wenn der vorherige den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat.
- Vor einer Wand üben, um ständiges Vorwärtsgen zu vermeiden. Nicht nur mit Bällen kann jongliert werden. Für Anfänger eignen sich Tücher wegen ihrer längeren Flugzeit. Keulen und Ringe sind etwas für Profis und solche, die es werden wollen.

[Alle Inhalte zum Thema in dieser Übersicht](#)

Quelle: mobilespraxis 21/2010 - Trickreiche Spiele



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO