

Zirkus in der Schule – Jonglage: Die Kür – Säule

Diese Übung verlangt eine Dissoziation von links und rechts. Auf einer Seite werden zwei Bälle geworfen, auf der anderen nur einer geführt.

In einer Hand zwei Bälle jonglieren (zwei Säulen). Mit der zweiten Hand einen dritten Ball nach oben und unten verschieben (im Rhythmus des äusseren Balles in der ersten Hand).

Variation

- Auch der dritte Ball kann hochgeworfen werden.

Quelle: mobilespraxis 21/2010 - Trickreiche Spiele



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO