

Zirkus in der Schule – Jonglage: Die Kür – Kaskade (3 Bälle)

In der Übung werden die acht Etappen beschrieben, die für das Jonglieren mit 3 Bällen wichtig sind.

1. Mit zwei Bällen (weiss und gelb) in der rechten und einem Ball (rot) in der linken Hand beginnen
2. Mit rechts den weissen Ball bogenförmig nach links werfen
3. In dessen höchstem Punkt den roten Ball in der linken Hand hochwerfen
4. Den weissen Ball mit der linken Hand fangen
5. Den dritten Ball (gelb) in der rechten Hand hochwerfen
6. Den zweiten Ball (rot) mit rechts fangen
7. Den ersten Ball (weiss) in der linken Hand hochwerfen, sobald der orange Ball im höchsten Punkt ist
8. Fangen des dritten Balles (gelb) mit links; fertig ist die Kaskade

Quelle: Claudia Aldini, Direktorin Circo Fortuna di Bioggio, Artistin und Clownin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO