

Zirkus in der Schule – Jonglage: Die Kür – Tunnel

Beine und Arme werden in dieser Übung gleichzeitig mobilisiert. Höchste Ansprüche an die Koordination von Ober- und Unterkörper.

Zwei Bälle in der rechten, einen in der linken Hand halten. Mit der rechten Hand einen der beiden Bälle hochwerfen, ihn dabei unter dem angehobenen (rechten) Bein durchführen.

Nun den Ball links fangen (zwei Bälle in der Hand), dann einen der beiden Bälle (links) unter dem linken Bein durchführen, rechts fangen usw.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO