

# Zirkus in der Schule – Jonglage: Stufe 2 – Die Wände (2 Bälle)

Werfen und Fangen mit zwei Bällen bildet die direkte Vorstufe für das Jonglieren mit drei Bällen. Eine Übung mit sukzessiven Steigerungen.

Steigerungen durchführen. Wer kann:

- mit zwei Bällen in einer Hand jonglieren?
- mit je einem Ball in jeder Hand miteinander (oder versetzt) hochwerfen und fangen?

## Variation

- mit zwei Bällen im Rhythmus «werfen-werfen-fangen-fangen» jonglieren, je einen Ball in jeder Hand; mit der rechten Hand den ersten Ball werfen, mit der linken Hand den zweiten Ball werfen, mit links den ersten fangen, mit rechts den zweiten fangen?

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**