

Jonglieren mit Jongloro

Name: _____

Jonglieren mit Jongloro

Hallo!

Mein Name ist *Jongloro*. Ich freue mich wirklich sehr, dir beim Jonglieren-Lernen zu helfen! Denn: Jonglieren kann wirklich Jeder und Jede lernen! Übe mit mir jeden Tag jonglieren!



Auf den nächsten Seiten habe ich für dich Jonglier-Übungen zusammengestellt.

Um eine Übung bestanden zu haben, musst du sie zweimal gemeistert haben. Du hast eine Übung gemeistert, wenn du sie 10-mal am Stück geschafft hast, ohne einen Ball fallen zu lassen.

- Du startest mit den Übungen mit einem Ball.
- Wenn du alle Übungen mit einem Ball zweimal gemeistert hast, machst du die Übungen mit zwei Bällen.
- Wenn du alle Übungen mit zwei Bällen beherrscht, dann erst darfst du es mit drei Bällen versuchen.



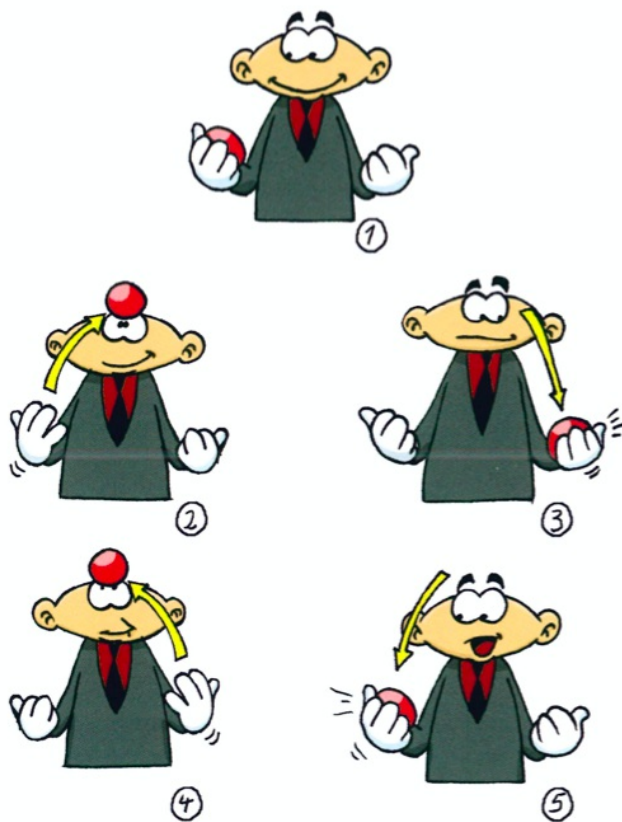
Ich wünsche dir ganz viel Freude und Erfolg beim Jonglieren!

Liebe Grüße
Jongloro

Jonglieren mit einem Ball

Los gehts! Meistere alle Übungen mit einem Ball zweimal!

1 Reli



Wirf den Ball von der rechten Hand in die linke Hand und wieder zurück.

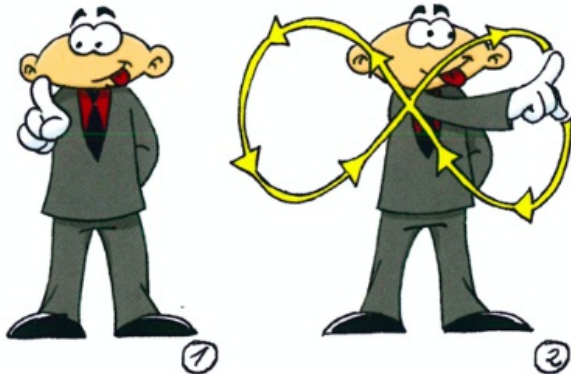
Wirf ihn 10-mal hin und 10-mal her.

Versuch, den Ball etwa auf Augenhöhe zu werfen!

1. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

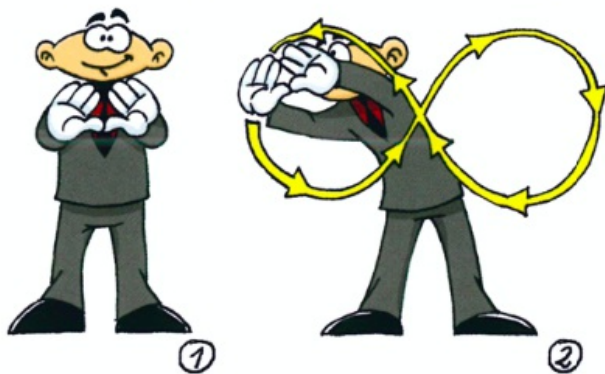
2. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

2 Liegende Acht



Zeichne mit der linken Hand 10-mal eine liegende Acht in die Luft.

Mache das Gleiche 10-mal mit der rechten Hand.



Halte deine Hände so wie ich zusammen. Zeichne die liegende Acht nun 10-mal mit beiden Händen in die Luft.

1. 10-mal mit links geschafft am: ___.___.2020

2. 10-mal mit links geschafft am: ___.___.2020

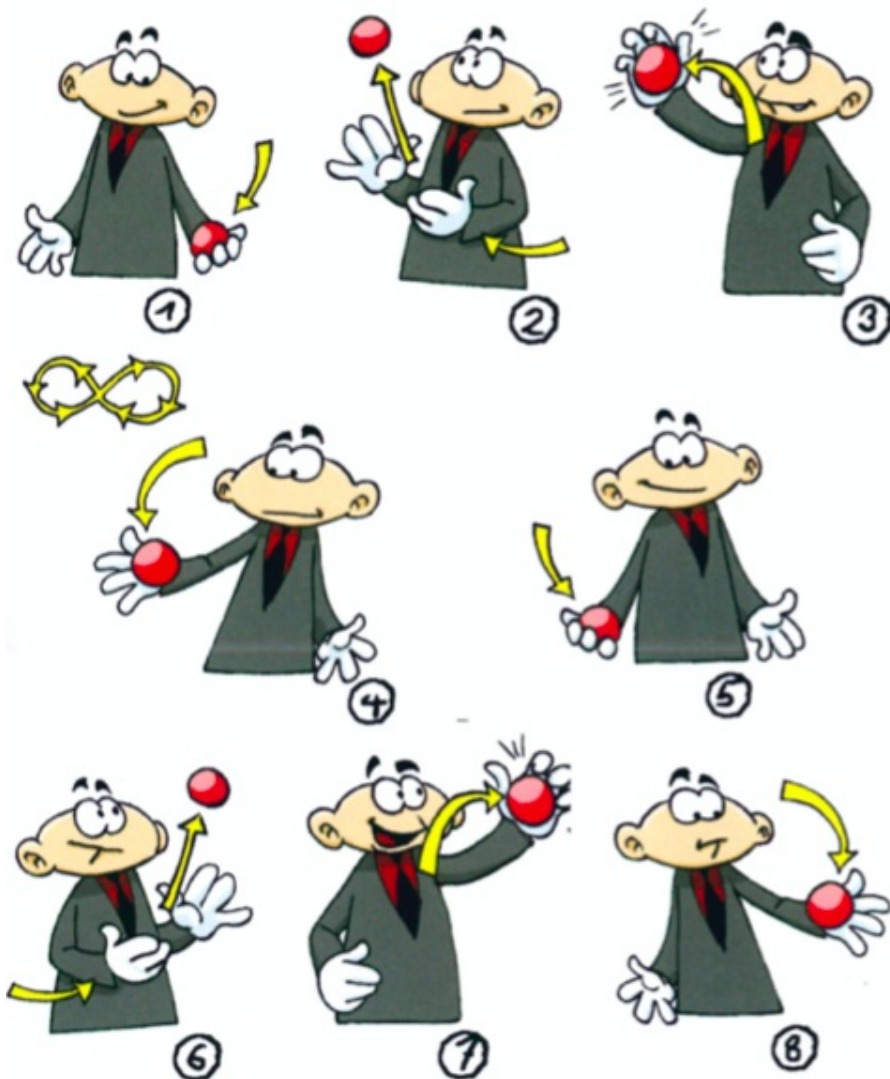
1. 10-mal mit rechts geschafft am: ___.___.2020

2. 10-mal mit rechts geschafft am: ___.___.2020

1. 10-mal mit beiden Händen geschafft am ___.___.2020

2. 10-mal mit beiden Händen geschafft am ___.___.2020

3 Fliegende Acht



Mache nun das Gleiche wie bei der 2. Übung, jetzt aber mit einem Ball.

Mach es so wie ich auf den Bildern.

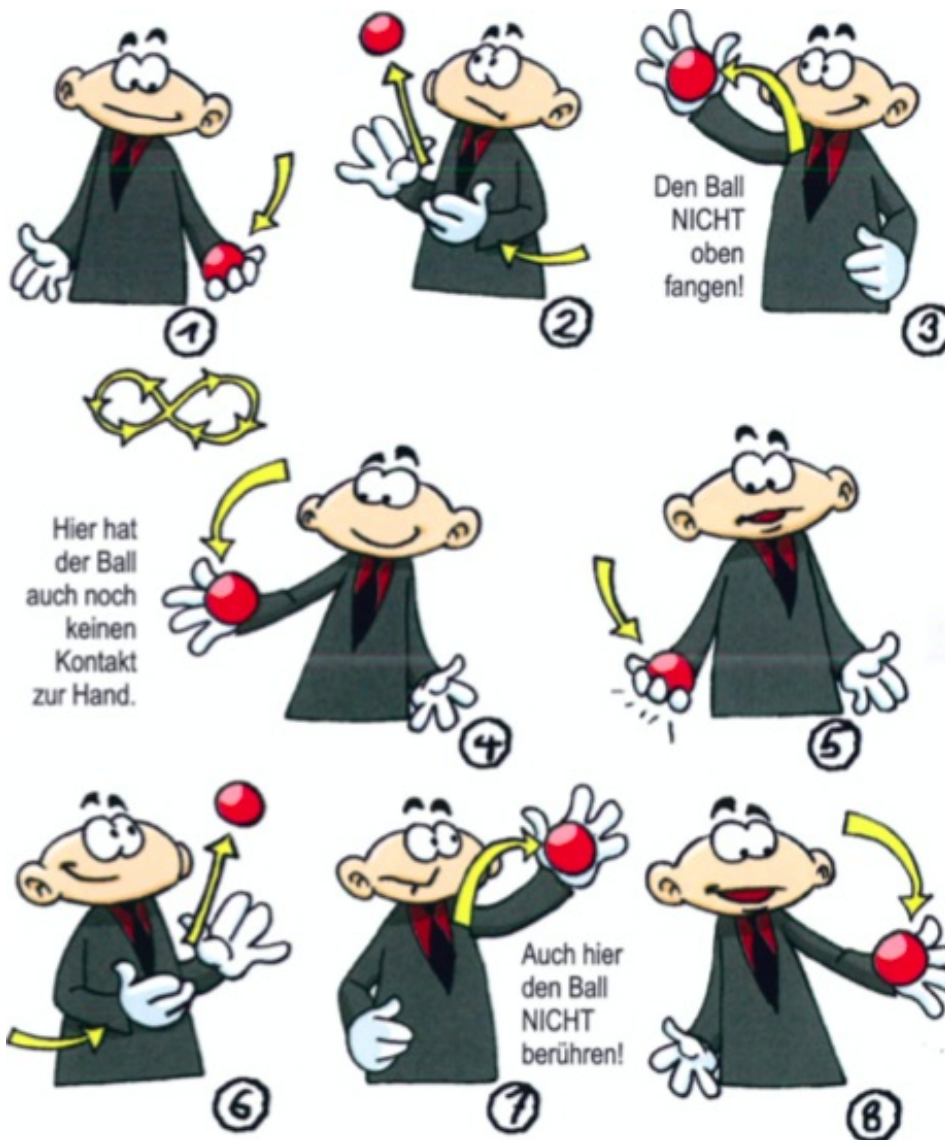
Wichtig: Wirf den Ball genug hoch und weit nach aussen, damit du ihn oben gut fangen kannst.

Führ den Ball dann wieder zur Mitte.

1. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

2. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

4 Fliegende Acht II



Hier machst du fast das Gleiche wie bei der 3. Übung.

Aber: Nun fängst du den Ball nicht mehr oben, sondern erst unten.

Du gehst mit der Hand mit, berührst den Ball aber nicht. Unten fängst du den Ball.

Von dort führst du den Ball wieder nach oben.

1. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

2. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

5 Hoch und runter



Der Ball liegt in der einen Hand auf der Höhe deines Bauchnabels.
Die andere Hand hältst du auf Augenhöhe.

Wirf den Ball von unten nach oben in die wartende Hand.

Die obere Hand bleibt stabil auf der Höhe deiner Augen und geht nie nach unten!

Dann lässt du den Ball von oben fallen und fängst ihn mit der unteren Hand.

1. 10-mal geschafft am: __.__.2020

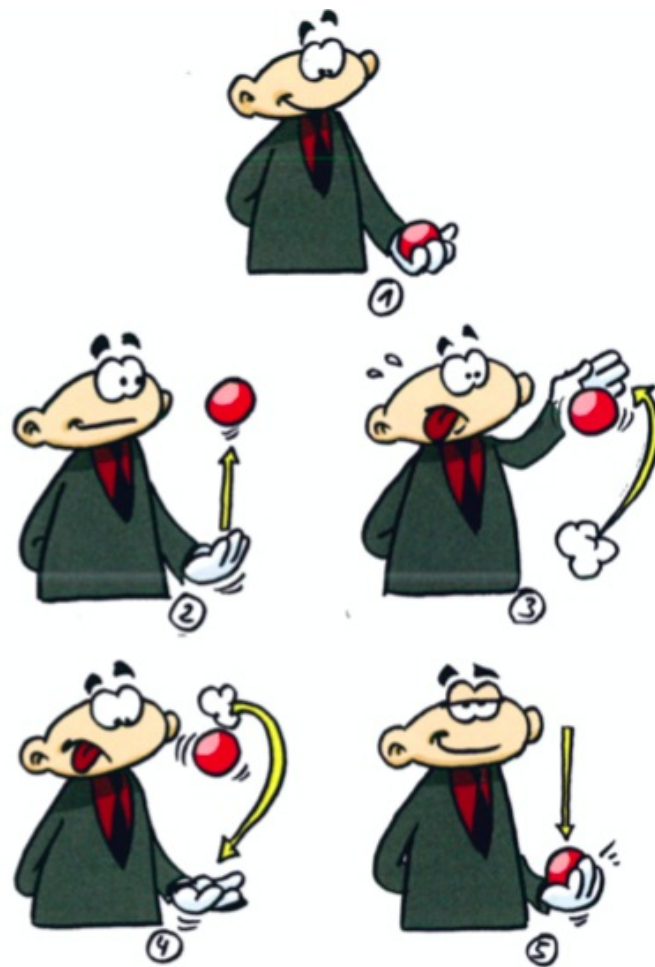
2. 10-mal geschafft am: __.__.2020

Wechsle die Hände: Die obere Hand ist nun unten und die untere Hand ist nun oben. Auch so rum musst du die Übung 10-mal schaffen.

1. 10-mal geschafft am: __.__.2020

2. 10-mal geschafft am: __.__.2020

6 Hoch, herauf und runter



Halte eine Hand hinter den Rücken.

Wirf den Ball mit der anderen Hand gerade hoch, etwa so hoch wie deine Schulter.

Bewege deine Wurfhand dann sofort über den Ball und dann schnell wieder runter und fange den Ball.

1. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

2. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

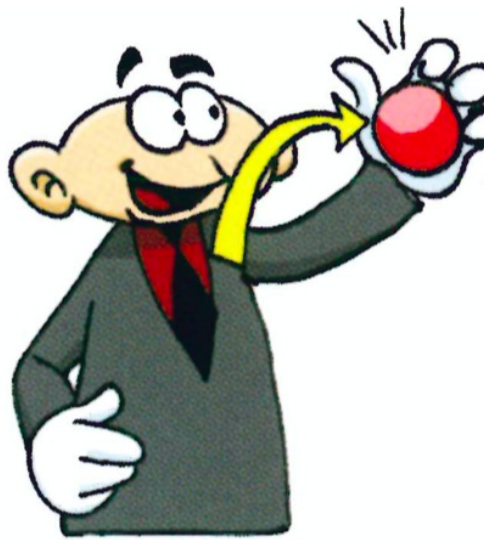
Wechsle die Hände: Nun übst du es mit der anderen Hand.

1. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

2. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

Gratulation!

Du hast alle Übungen mit
einem Ball gemeistert!



Gemeistert am: ____ . ____ . 2020

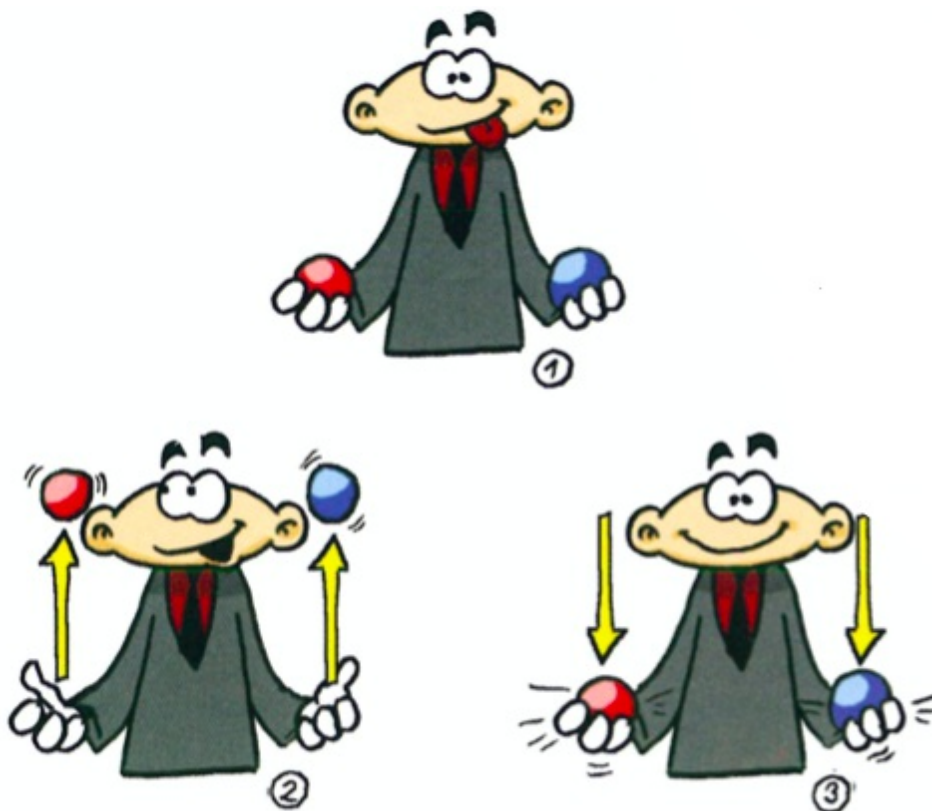
Nun darfst du die Übungen mit
zwei Bällen machen.

Jonglieren mit zwei Bällen

Los gehts!

Meistere alle Übungen mit zwei Bällen zweimal!

7 Zwillingshüpfer



Halte in beiden Händen einen Ball.

Wirf die Bälle gleichzeitig in die Höhe. Wirf nicht höher als Augenhöhe.
Die Bälle sollen möglichst parallel geworfen werden.

Fange die Bälle gleichzeitig, wenn sie wieder nach unten fallen.

1. 10-mal geschafft am: __.__.2020

2. 10-mal geschafft am: __.__.2020

8 Hoch und rüber



Halte in beiden Händen einen Ball.

Wirf immer einen Ball mit der einen Hand hoch, während du den anderen mit der anderen Hand rüber gibst.

1. 10-mal geschafft am: __.__.2020

2. 10-mal geschafft am: __.__.2020

Wechsle die Richtung. Nun wirfst du den Ball mit der anderen Hand hoch und gibst den Ball in die andere Richtung rüber.

1. 10-mal geschafft am: __.__.2020

2. 10-mal geschafft am: __.__.2020

9 Hoch und übers Kreuz



Wirf einen Ball mit der einen Hand hoch.

Während der Ball oben ist, kreuzt du die Hände. Der Ball fällt runter und du fängst ihn mit der gleichen Hand wie du geworfen hast.

Wirf den Ball wieder hoch und entkreuze die Hände.

Die Wurfhand bleibt immer unten!

1. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

2. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

Wechsle die Wurfhand und übe das Gleiche nochmal!

1. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

2. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

10 Zwillingskreuzen



Wirf die beiden Bälle parallel hoch.

Während sie oben sind, kreuzt du die Hände und fängst sie unten wieder.

Diese Übung ist schwieriger als sie aussieht.

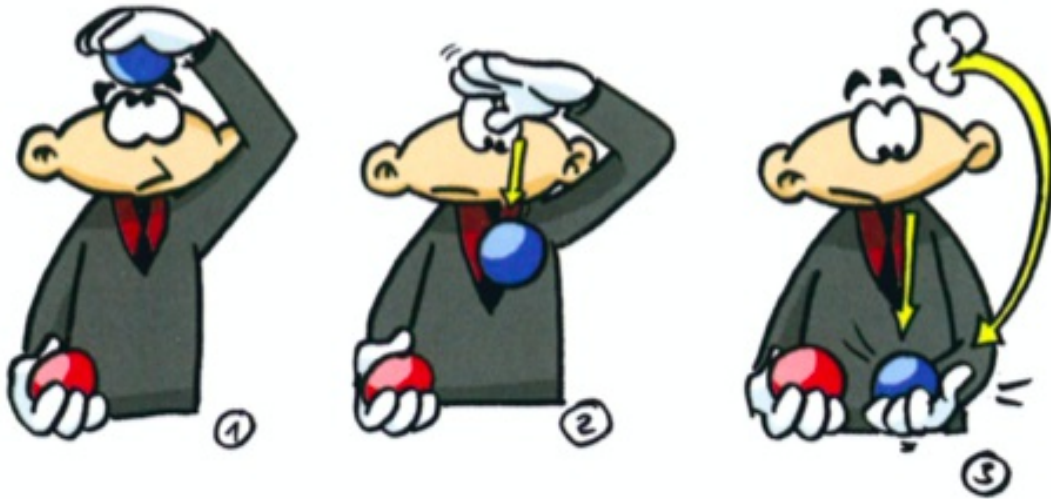
Darum musst du sie nur einmal am Stück schaffen.

Du brauchst etwas Geduld, um es zu schaffen!

1. Einmal geschafft am: _____.____.2020

2. Einmal geschafft am: _____.____.2020

11) Fallen und Fangen



Halte in beiden Händen einen Ball.

Nimm eine Hand auf Stirnhöhe.

Lass den Ball fallen und fange ihn unten mit der gleichen Hand wieder auf.

1. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

2. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

Nun wechselst du die Hände: Die Hand, die vorher unten war, ist nun oben.

Die Hand, die oben war, ist nun unten.

1. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

2. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

12 Folge dem Ball



Die eine Hand wirft den Ball auf Augenhöhe.

Die andere Hand folgt dem Ball parallel, ohne den Ball abzuwerfen. Die beiden Bälle sind immer parallel.

1. 10-mal geschafft am: __.__.2020

2. 10-mal geschafft am: __.__.2020

Wechsle die Seiten: Nun wirfst du den Ball mit der anderen Hand hoch.

1. 10-mal geschafft am: __.__.2020

2. 10-mal geschafft am: __.__.2020

13 Hoch und kreuzen



Deine Arme sind gekreuzt. Die untere Hand wirft den Ball hoch.
Während der Ball hochfliegt, kreuzt du die Hände, sodass die leere Hand jetzt oben ist. Die leere Hand fängt den Ball.
Nun wirft deine untere Hand (nun die andere Hand) den Ball wieder hoch.
So wechseln sich deine Hände immer ab.

1. 10-mal geschafft am: __.__.2020

2. 10-mal geschafft am: __.__.2020

14 Halbkreis



Du hältst einen Ball auf Ohrenhöhe und den anderen unten. Während du den unteren Ball hochwerfst, malst deine obere Hand einen Halbkreis in die Luft, dann fängst du den fallenden Ball unten wieder. Du wirfst den Ball wieder hoch und machst den Halbkreis in der Luft wieder zurück.

1. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

2. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

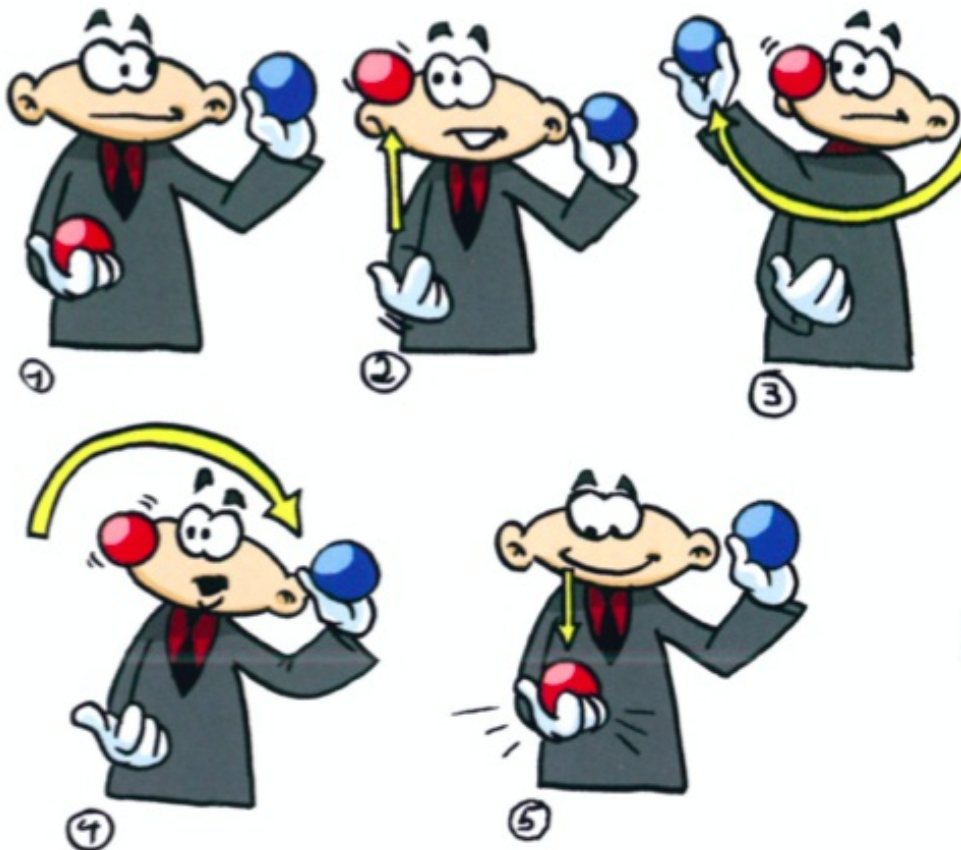
Wechsle die Seiten:

Jetzt malst du den Halbkreis mit der anderen Hand in die Luft.

1. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

2. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

15 Kreis



Diese Übung ist fast gleich wie die Übung 14.

Der einzige Unterschied: Nun machst du abwechslungsweise zuerst den unteren Halbkreis und dann den oberen Halbkreis.

1. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

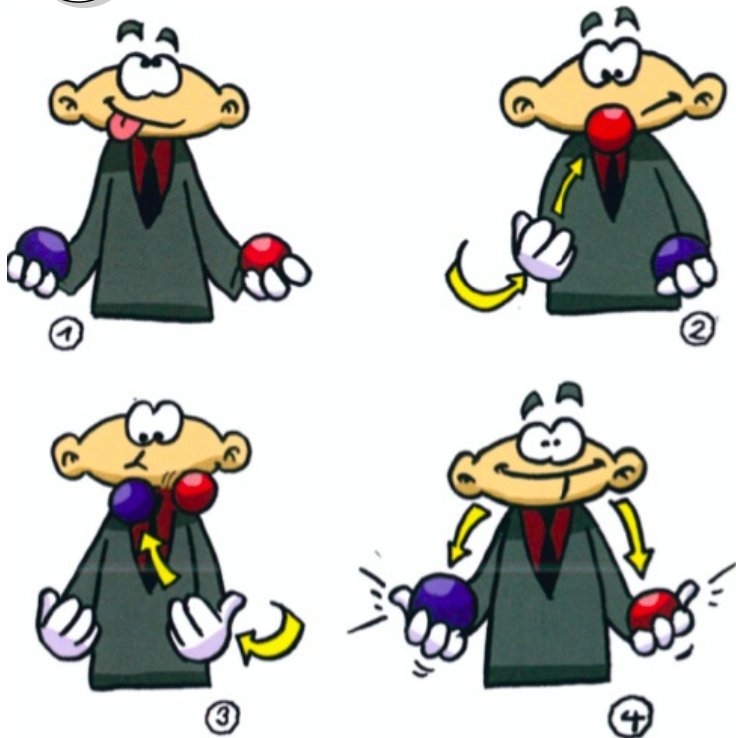
2. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

Wechsle wieder die Seiten, sobald du dich auf der einen Seite sicher fühlst.

1. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

2. 10-mal geschafft am: ___.___.2020

16 Wechsel-Wechsel



Ja, die Übung ist schwer.
Wenn es noch nicht so
gut klappt, konzentrierst
du dich nur mal aufs
Werfen, noch nicht aufs
Fangen.

Wenn das Werfen
klappt, nimmst du das
Fangen dazu.

Diese Übung ist die wichtigste Übung. Ohne diese Übung kannst du nicht mit 3 Bällen beginnen. Es ist sehr wichtig, dass du die Übung von beiden Seiten aus kannst.

- Die erste Hand wirft den Ball in die Mitte auf Augenhöhe.
- Sobald der Ball auf Augenhöhe ist, wirft die zweite Hand den Ball auch in die Mitte.
- Die zweite Hand fängt den ersten Ball.
- Dann fängt die erste Hand den zweiten Ball.

Mit links beginnen:

1. 10-mal geschafft am: _____.____.2020

2. 10-mal geschafft am: _____.____.2020

Mit rechts beginnen:

1. 10-mal geschafft am: _____.____.2020

2. 10-mal geschafft am: _____.____.2020

Gratulation!

Du hast alle Übungen mit zwei
Bällen gemeistert!



Gemeistert am: ____ . ____ . 2020

Nun darfst du es mit drei
Bällen versuchen.

Jonglieren mit drei Bällen

Los gehts! Nun darfst du mit drei Bällen jonglieren.

17) Aller guten Dinge sind drei



Du hältst in einer Hand einen Ball und in der anderen Hand zwei Bälle.

Du wirfst immer zuerst mit der Hand, die zwei Bälle hält.

Die Bälle werden genauso abgeworfen wie in der Übung 16.

Immer wenn der abgeworfene Ball in der Mitte auf Augenhöhe ist, wirfst du mit der anderen Hand den nächsten Ball ab.

Übe zuerst nur das Abwerfen und sage dazu „1, 2, 3“.

Wenn du das Abwerfen gut kannst, übst du es auch mit dem Fangen.

Du wirst einige Anläufe brauchen. Es lohnt sich, immer wieder zu üben.

Wie viele Würfe schaffst du?

____-mal geschafft am: ____-____-2020

____-mal geschafft am: ____-____-2020

____-mal geschafft am: ____-____-2020

Gratulation!

Du kannst jetzt mit drei Bällen jonglieren!

Es hat mir grosse Freude bereitet, mit dir
jonglieren zu lernen!

Dein *Jongloro*



PS: Das Jonglier-Abenteuer ist noch nicht vorbei!
Wenn du schon sehr gut mit drei Bällen jonglieren
kannst, kannst du jederzeit mehr Bälle
dazunehmen!