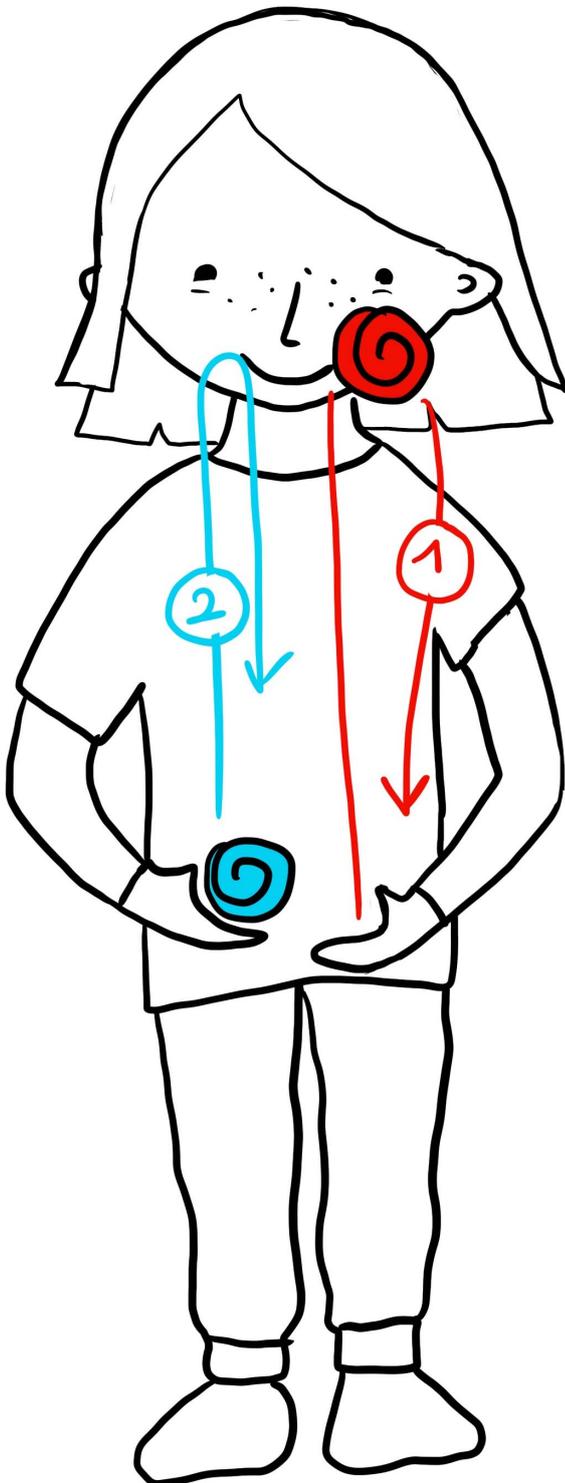


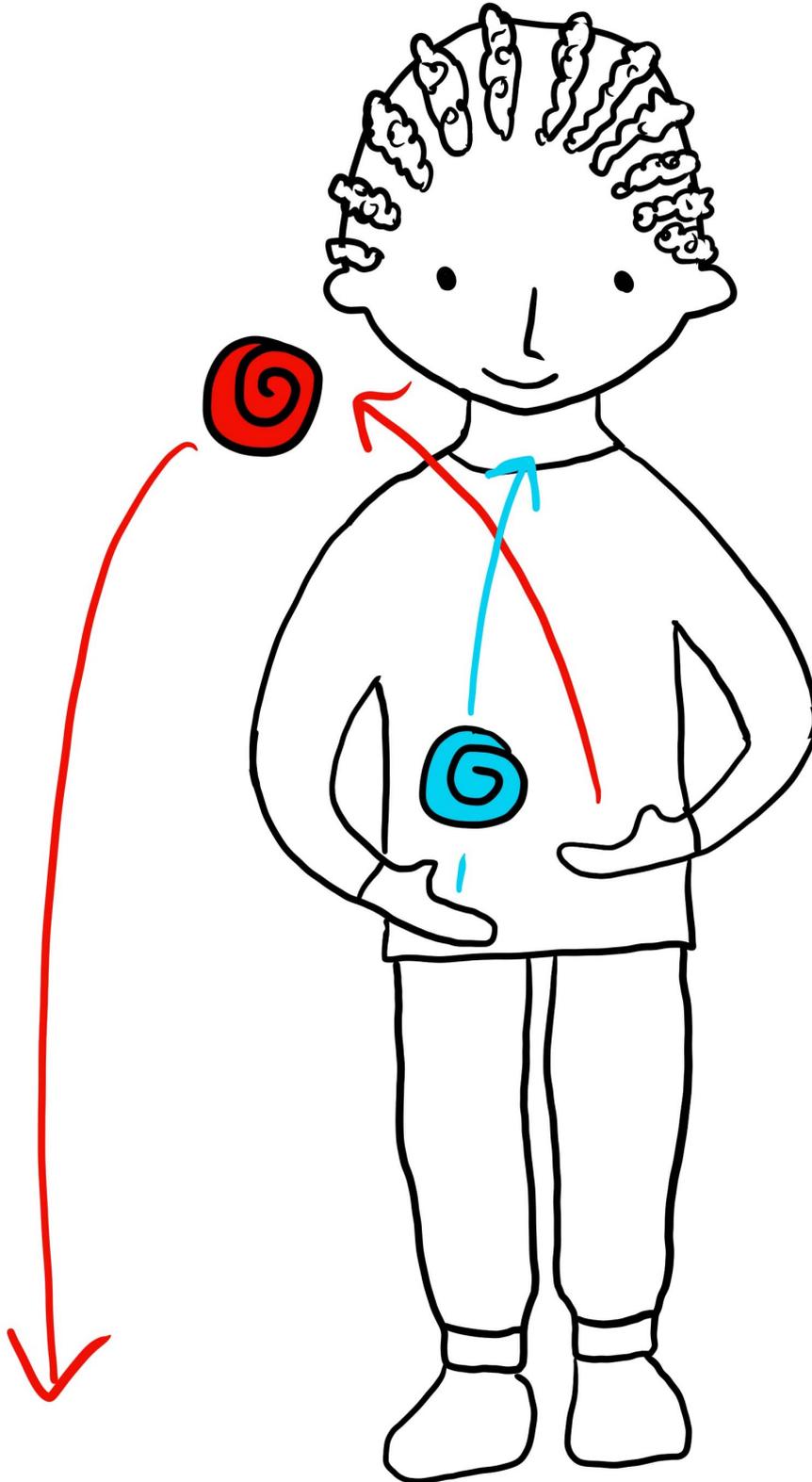
## Jonglierübung 6: Abwechselnd werfen und fangen ohne Handwechsel

Nimm beide Bälle und halte sie auf Bauchhöhe. Wirf mit Hand 1 zunächst Ball 1. Erreicht der Ball die Augenhöhe, schickst du Ball 2 los. Sobald Ball 2 Augenhöhe erreicht hat sollte Ball 1 seine Hand (1) wieder erreicht haben.



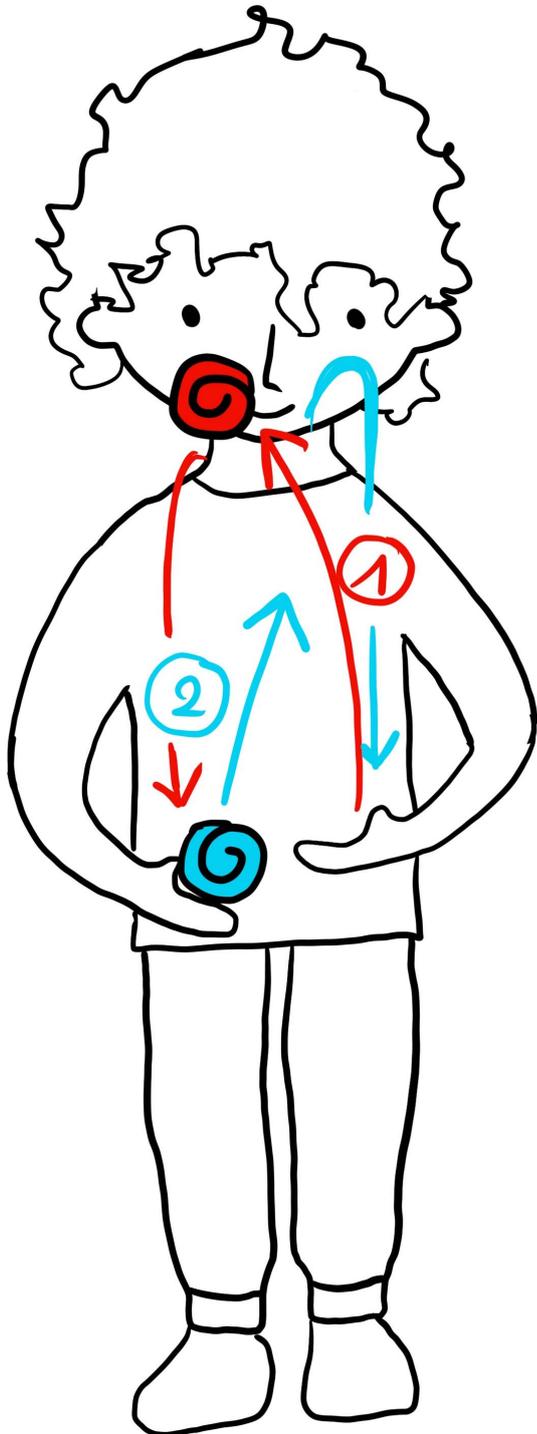
## Übung 7: Über kreuz werfen und fallen lassen

Bei dieser Übung lernst du das Flugverhalten des Balles kennen und lernst, gezielt Fehler zu machen. Beobachte deine Bälle beim Werfen. Auch über Fehler lernst du viel. Fehler, oder Fallenlassen gibt dir und deinem Gehirn Zeit, zu lernen und Ruhe zu bewahren. Du wirst in nächster Zeit sicherlich viele Bälle aufheben ;-)



## Übung 8: Über kreuz werfen und fangen

Wenn du soweit bist, versuche einfach mal den Ball zu fangen, statt ihn auf den Boden fallen zu lassen. Du wirst sehen, nach einiger Zeit geht das wie von allein. Achte genau darauf, die Bälle nacheinander loszuschicken. Wirfst du sie gleichzeitig, werden lustige Dinge passieren. Probier das aber gerne auch aus.



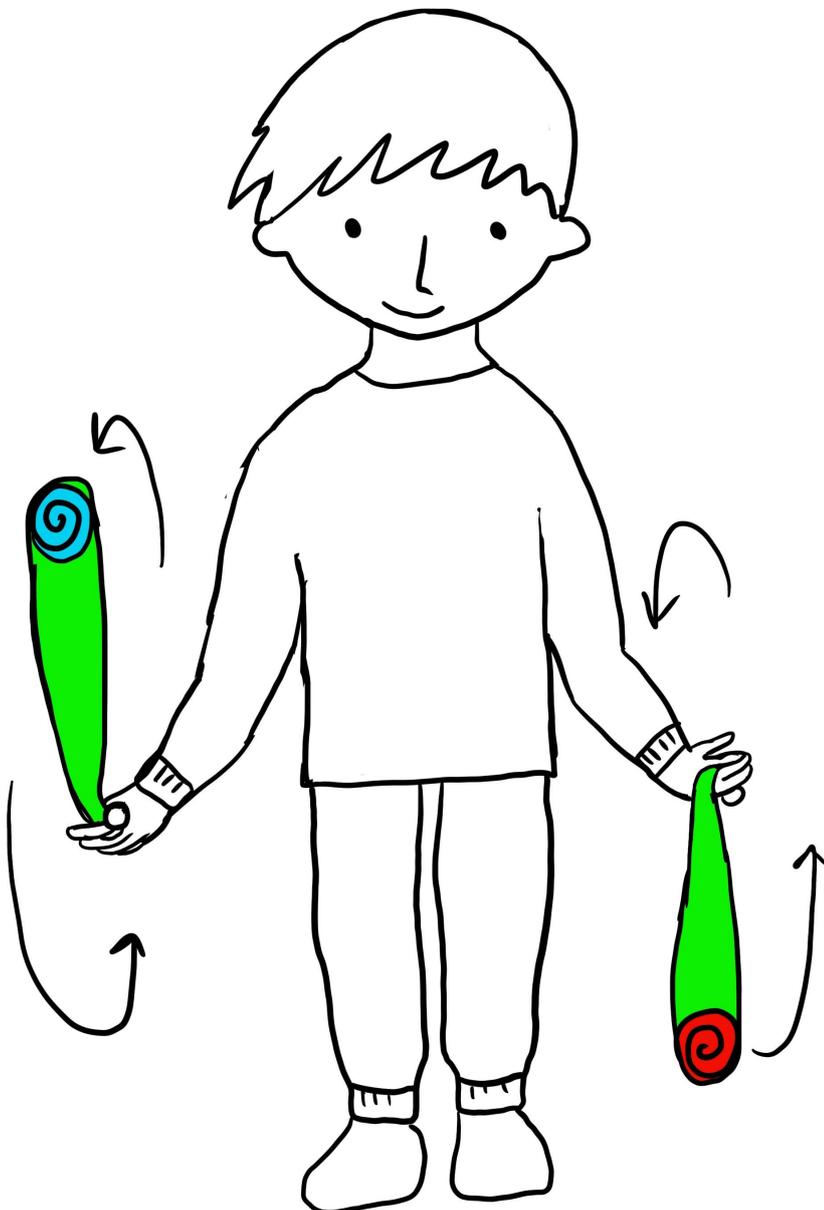
## Übung 9: Etwas Neues bitte? Wie wäre es dann mit Sockenpois?

Dein Gehirn braucht Zeit, um neue, ungewohnte Informationen zu speichern. Allerdings kann es sein, dass etwas was heute absolut nicht klappen will, wie z.B. das gleichzeitige Abwerfen und Fangen im Wechsel, schon Morgen wie durch Zauberhand funktioniert.

Ok, du willst trotzdem noch was lernen? Und nicht warten, bis dein Gehirn fertig gelernt hat, und ich die 3. Anleitung rausrücke?

Gut. Schnapp dir zwei Kniestrümpfe, oder eine alte Strumpfhose, die du abschneiden darfst (Mama fragen!!!!). Packe in jeden Strumpf je einen Jonglierball. Halte die Socken am oberen Ende fest (vielleicht zuknoten/zubinden) und lass die Sockenpois routieren, vorwärts, rückwärts, gleichzeitig, versetzt, vor dir, hinter dir...

ABER: alles was nicht kaputt gehen darf solltest du in Sicherheit bringen. Denke vor allem auch an Lampen und kleinere Geschwister, Katzen und Hamster.



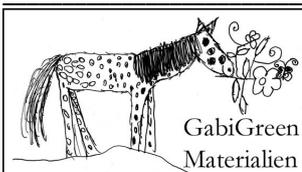
Zum Poi-Schwingen gibt es übrigens tolle Anfängervideos auf youtube! So hab ich's gelernt.

## Quellen und Urheberrecht:

- alle Zeichnungen/Grafiken und Fotos wurden von mir selbst entworfen und gezeichnet/fotografiert
- alle Texte habe ich selbst verfasst

Bitte denke daran, Zeichnungen machen oft viel mehr Arbeit, als du denkst, also kopiere sie nur für deinen Unterricht, verwende sie nicht für andere Layouts, oder Materialien, die du verkaufen oder anderweitig weiter geben möchtest.

...vielen Dank, dass Du mit meinen Materialien arbeitest!



Deine Gabi!