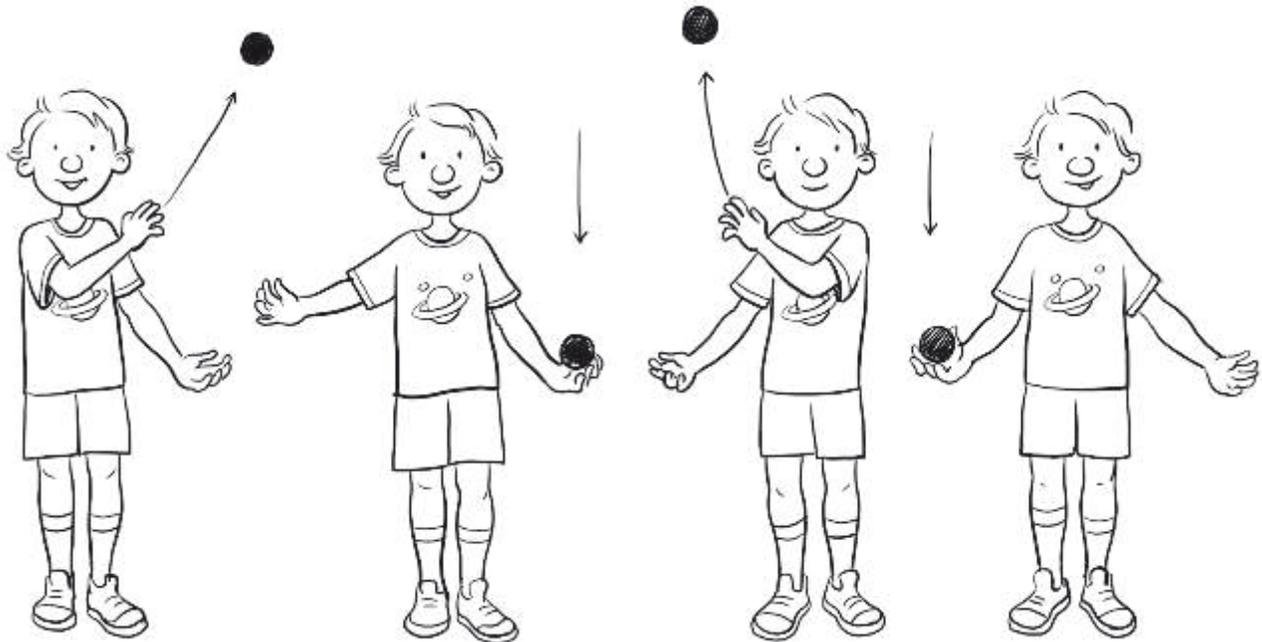


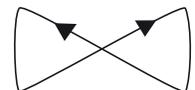
Über Kreuz jonglieren mit einem Ball

M 2



Aufgabe Werf den Ball mit der rechten Hand schräg zur Mitte hin hoch. Lasse ihn auf Schulterhöhe los. Fange ihn mit der linken Hand auf etwa Bauchhöhe neben dem Körper wieder auf usw.

Beachte Der Ball folgt einer Bahn, die eine **liegende Acht** darstellt. Die beiden Höhepunkte sollten immer gleich hoch sein.

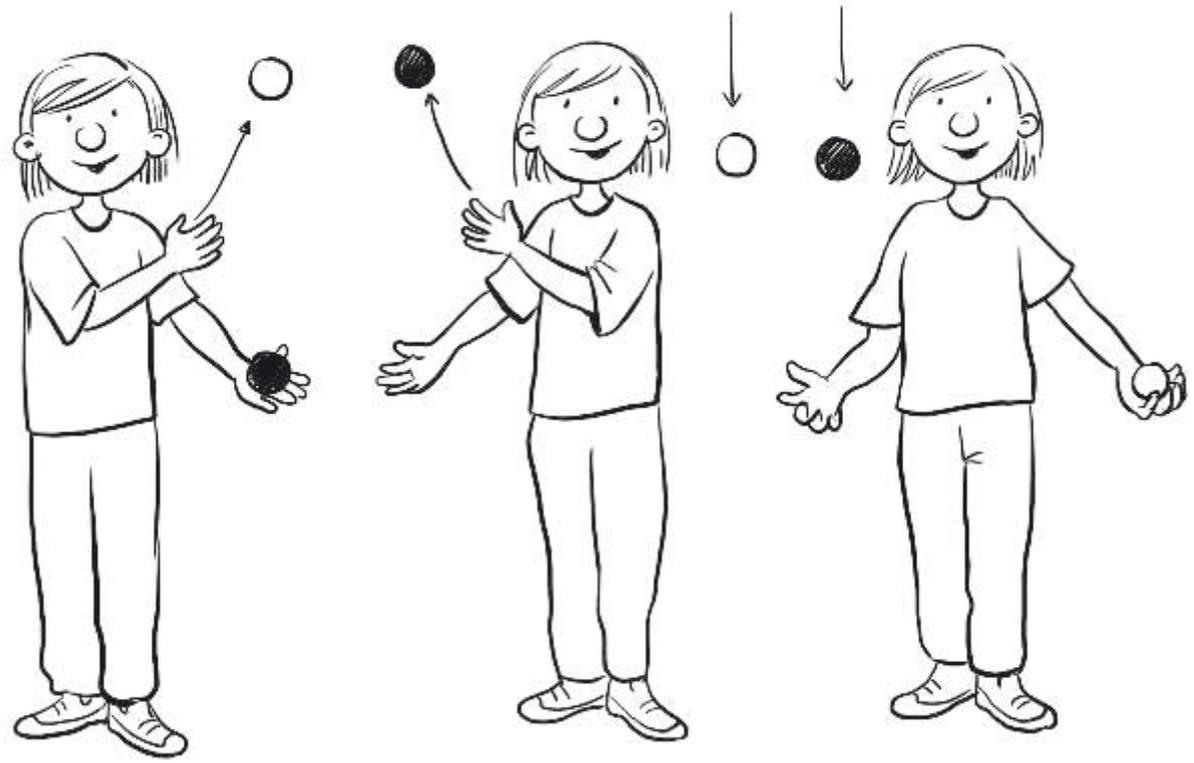


Station 4

Jonglieren über Kreuz

Ihr braucht 2 Bälle

Ihr übt



Halte in jeder Hand einen Ball.
Wirf die Bälle nacheinander über Kreuz.
Sprich dazu: werfen – werfen – fangen – fangen.
Denke an die **liegende Acht!**

Jonglieren mit drei Bällen



Beim Jonglieren mit drei Bällen (auch „Kaskade“ genannt) stellen sich die Kinder wieder eine hohe, liegende Acht vor ihrem Körper vor.

Übung 1

Das Kind hält in der Wurfhand zwei Bälle (Ball 1 und Ball 3), in der anderen Hand einen Ball (2). Es erprobt zunächst nochmals das Wurfschema der Zweiball-Jonglage – Ball 3 wird dabei aber noch nicht geworfen, sondern in der Hand „geparkt“.

Übung 2

Das Kind steht einem Partner gegenüber. Es wirft nun die drei Bälle nacheinander nach schräg oben in die auffangbereiten Händen des Partners.

Übung 3

Das Kind wirft die Bälle und lässt sie zunächst nacheinander auf den Boden fallen (siehe Zweiball-Jonglage, M 5). Es kann dazu sprechen: werfen – werfen – plopp – werfen – plopp – werfen – plopp

Übung 4

Das Kind kniet sich vor eine schräg liegende Matte (siehe Zweiball-Jonglage, M 5). Nun rollt es Ball 1 zum ersten Höhepunkt und Ball 2 anschließend zum zweiten. Ist Ball 2 angekommen, rollt es Ball 3 zum ersten Höhepunkt usw.

Jonglieren mit drei Bällen – so funktioniert's:

