

Lektionsbeschreibung - 4 Bälle

Lektionsübersicht:

Um das Training mit vier Bällen zu starten, werden zunächst einmal wieder Bewegungsabläufe aus den vorangehenden Übungen genutzt. Du merkst - alles was du in den ersten Übungen gelernt hast, kannst du jetzt anwenden. Einige Schritte wurden nochmal in verschiedene Übungen zerlegt, um noch besser an die verschiedenen Variationen heran zu führen. Den Kreuzwurf mit vier Bällen siehst Du noch einmal in Lektion 5, Schritt 3 und 4 - in dieser Lektion jonglierst Du ansonsten zwar mit vier Bällen, allerdings in verschiedenen Variationen pro Seite. Und los geht es, lass die Bälle Kreisen!

Schritt 1 (Übung 1):

Langsam aber sicher wird die Grundlage für die 4-Ball Jonglage gelegt. Basis für die Würfe ist nach wie vor der in den vorangehenden Lektionen vermittelte Stoff. Hier wird dir nun die 2-Ball Fontäne vermittelt, auf der die weiteren Übungen aufbauen.

Schritt 1 (Übung 1):

Und nun kommt noch die andere Seite dran. Nimm dir die Zeit bis du diese Technik auf beiden Seiten sicher beherrschst. Dann geht weiter zum Werfen mit vier Bällen. Schaffst du schon 100 Würfe am Stück auf beiden Seiten? Dann geht es weiter!

Schritt 2:

In diesem Schritt jonglierst du das erste Mal mit vier Bällen. Die soeben erlernte Übung musst Du nun parallel ausführen - lass dich dabei von zu Boden fallenden Bällen entmutigen. Nur wer es oft genug versucht wird auch belohnt. Bleib dran!

Schritt 3:

Jetzt führst Du die Fontäne nicht mehr parallel aus, sondern im Wechsel. Achte dabei nach wie vor auf eine saubere Ausführung. Die ersten Versuche werden auch hier sicherlich ein wenig Geduld erfordern, da die Umstellung von parallelen Würfeln auf nicht-parallele erneut höhere Anforderungen an Deine Koordination stellen wird. Den Kreuzwurf mit vier Bällen siehst Du noch einmal in Lektion 5, Schritt 3 und 4 - in dieser Lektion jonglierst Du ansonsten zwar mit vier Bällen allerdings in verschiedenen Variationen pro Seite.

Schritt 4 (Übung 1):

Du kannst vier Bälle bereits sicher werfen und fangen und behältst dabei stets den Überblick? Dann geht es jetzt an verschiedene Variationen. Diese Übung zeigt Dir, wie du von einer parallelen Fontäne zur einer nicht-parallelen wechselst. Auf geht's!

Schritt 4 (Übung 2):

Diese Übung zeigt Dir, wie du von einer nicht-parallelen Fontäne zur einer parallelen wechselst. Wenn du schon so weit gekommen bist, musst Du sicherlich nur noch auf die Details achten. Nach dieser Übung kannst du vollkommen frei zwischen den beiden Wurfarten wechseln.

Schritt 5 (Übung 1):

Dir ist die einhändige Säule aus Lektion 2 sicherlich schon bekannt. Hier siehst Du noch einmal, wie es mit 4 Bällen klappt.

Schritt 5 (Übung 2):

Auch diese spektakuläre Außenfontäne stellt noch einmal neue Anforderungen an deinen Bewegungsapparat. So langsam bist du auf dem besten Weg dahin ein Meister der 4-Ball Jonglage zu werden. Weiter so!

Schritt 5 (Übung 3):

Diese Übung zeigt dir eine interessante Kombination von Außen- und Innenkreisen - Deine Hände bewegen sich wie die Räder eines Fahrrads.

Schritt 5 (Übung 4):

Was vorwärts geht, kannst Du natürlich auch rückwärts machen! Zeig wie flexibel du bist.

Schritt 5 (Übung 5):

Und hier die Krönung, variiere die verschiedenen Wurfarten aus den vorangegangenen Übungen und verbinde sie miteinander. Inzwischen kennst du dich schon wirklich gut mit vier Bällen aus. Wie lange hast du hierfür gebraucht? Lass es uns wissen und schreibe uns dein Feedback, entweder hier bei Udemy oder auf unserem Facebook Kanal. Wir freuen uns auf Deine Meinung.

Lektionsziel - 4 Bälle

Lektion 4 hat sich mit dem kontrollierten Werfen von 4 Bällen befasst. Folgende Punkte solltest Du nun beherrschen

1. 1,2 oder 3 Bälle stellen für Dich schon lange keine Herausforderung mehr dar. Inzwischen kannst du verschiedene Wurfstile für 4 Bälle miteinander kombinieren und glänzt auf ganzer Linie

2. Sicheres Fangen der vier Bälle mit beiden Händen und unmittelbare Fortsetzung der Bewegung

3. Du hast in dieser Lektion gelernt, mit 2 Bällen pro Seite zu jonglieren. Wie du den Kreuzwurf mit 4 Bällen nun auch noch meisterst, wird Dir in Lektion 5, Übung 3 und 4 vorgeführt. Hier geht es darum, das Jonglieren mit 5 Bällen zu erlernen.

Du hast jetzt von uns einige Varianten vermittelt bekommen, die Du erfolgreich beherrschst. Aber fordere dich selbst heraus und übe neue Tricks, zeig sie Deinen Freunden und Bekannten oder teile sie mit uns auf unseren Facebook Kanal - wir würden uns über deinen Besuch freuen!

Sofern Du Schritt 5 dieser Lektion sicher beherrschst spricht nichts gegen einen Sprung in Lektion 5 - halte hierfür einen 5. Ball bereit. Auf geht's zur 5-Ball Jonglage!

