

Lektionsbeschreibung - 3 Bälle

Lektionsübersicht:

Nun machen wir Dich zum Jongleur - mit 3 Bällen sieht das dann auch endlich nach was aus. Wundere dich nicht, wenn du für diese Schritte etwas länger brauchst, der Schwierigkeitsgrad steigt langsam aber stetig. In den nachfolgenden Übungen wendest du bereits bekannte Bewegungsmuster an, allerdings nimmst Du nun einen 3. Ball dazu. Am Ende dieser Lektion kannst du sicher mit drei Bällen jonglieren. Auf geht's!

Schritt 1:

Und los geht es mit der ersten Übung. Zunächst musst du lernen, einen 3. Ball in den Händen zu halten. Halte den 3. Ball dazu wie beschrieben zunächst in der Hand fest und wende die Dir aus Lektion 2 bekannte Wurftechnik an. Erst einmal nicht so schwer oder?

Schritt 2:

Der 2. Schritt soll Dir weitere Sicherheit vermitteln. Führe den Wurf mehrmals hintereinander aus, wechsele auch mal die Seite mit dem 2. Ball und starte von beiden Seiten. Nach einigen Würfen sollte der dritte Ball, ohne dass Du ihn geworfen hast, schon gar nicht mehr in deiner Hand stören. Hast Du dabei ein gutes Gefühl? Dann weiter zum nächsten Schritt!

Schritt 3:

Jetzt ist es soweit, der 3. Ball wird endlich geworfen. Führe dabei ruhig nochmal den Wurf mit zwei Bällen aus und nimm den 3. Ball hinzu sobald sich der 2. Ball in der Luft befindet. Doch jetzt heißt es auch Ruhe bewahren und nicht zu viel auf einmal wollen. Nimm den 3. Ball jetzt immer mit dazu aber stoppe die Würfe auch immer wieder nach dem 3. Ballwurf ab. Wechsel die Seite und werde sicherer!

Schritt 4:

Stoppe wie auch schon in der vorangehenden Übung kurz ab nachdem du den 3. Ball geworfen hast. Schon nach einer kurzen Wurfpause beginnst Du aber schon gleich wieder von vorn. Diese Übung machst Du solange auf beiden Seiten, bis die Bälle konstant wirfst und wieder die nötige Ruhe erlangt hast. Der Sprung zum 3. Ball war doch gar nicht so schwer oder?

Schritt 5:

Schritt 5 führt Dich nach und nach an immer mehr Wiederholungen heran. Nimm Dir die Zeit und wiederhole 4 und anschließend 5 Würfe immer wieder kontrolliert. Wechsel dabei auch immer wieder die Startseite. Ab jetzt kommt es auf Dein Durchhaltevermögen an - wie schnell schaffst Du 10, 11, 12 und mehr Wiederholungen? Berichte uns von deinen Lernerfolgen!

Sofern dir 3 Bälle noch nicht ausreichen kannst Du mit uns auch noch die 4 und 5-Ball Techniken erlernen.

Schritt 5 (Seitenansicht):

Diese Seitenansicht veranschaulicht noch einmal die Wurftechnik. Die Bälle werden dabei von der Seite betrachtet auf einer Linie geworfen. Interessant sind hier auch noch einmal die Bewegungen der Unterarme, sowie das Halten und Führen der Bälle. Lass dich doch mal beim Jonglieren aufnehmen und vergleiche deine Technik mit der hier gezeigten!

Schritt 5 (Draufsicht):

Die Draufsicht hebt noch einmal hervor, dass der Bewegungsradius der Unterarme doch geringer ist als eventuell angenommen. Dabei bleiben die Oberarme dicht am Körper und gleichen lediglich unpräzise Würfe aus. Auch das Führen der Bälle in der Hand kann aus dieser Perspektive nochmal gut nachvollzogen werden. Sag uns gern Bescheid, sofern du mehr solcher Perspektiven haben möchtest!

Lektionsziel - 3 Bälle

Lektion 3 hat sich mit dem kontrollierten Werfen von 3 Bällen befasst. Folgende Punkte solltest Du nun beherrschen:

1. Konstanter Kreuzwurf bzw. sicheres Jonglieren mit drei Bällen - dabei kannst Du die Wurfhöhe sowie die Anzahl der Wiederholungen variieren
2. Sicheres Fangen der drei Bälle mit beiden Händen und unmittelbare Fortsetzung der Bewegung
3. Auch mit drei Bällen führst Du Deine Unterarme U-förmig zum Fangen (außen) und Werfen (innen)

Mit drei Bällen kannst du deine neue Fähigkeit bereits stolz präsentieren - aber schaffst du es vielleicht auch mit 4 Bällen? Na klar, wir zeigen dir wie das geht!

Sofern Du Schritt 5 dieser Lektion sicher beherrschst spricht nichts gegen einen Sprung in Lektion 4 - halte hierfür einen 4. Ball bereit. Auf geht's zur 4-Ball Jonglage!