1. Schritt:

1. Starte mit einem Ball in deiner Hand
2. Wirf ihn relativ **steil** nach oben. Aber so, dass du ihn trotzdem auf die andere Seite bekommst. Du solltest ihn nicht zu hoch werfen! Etwas höher als dein Kopf ist das Maximum!
3. Fange den Jonglierball mit deiner anderen Hand, halte ihn kurz und wirf ihn jetzt von dort aus wieder los

**Häufige Fehler:**

* Du wirfst den Ball zu hoch: Er fliegt weit über deinen Kopf
* Du wirfst den Ball zu niedrig: Er erreicht kaum dein Gesicht
* Du wirfst zu schnell (heiße Kartoffel): Halte den Jonglierball einen kurzen Moment in der Hand, bevor du ihn wieder wirfst.

**2. Schritt:**

1. Halte in jeder Hand einen Jonglierball.
2. Starte mit deiner schwachen Hand. Das macht die Übung leichter!
3. Wirf den Ball aus deiner starken Hand **unter** dem anderen durch.
4. Fange beide **nacheinander**.

**Tipps:**

* Der zweite Wurf startet, wenn der erste Ball oben ist und gerade erst anfängt zu fallen
* Übe am besten über deinem Bett: Stelle dich an die Bettkannte, dann musst du dich nicht ständig bücken!
* Es ist nicht das Ziel jeden schiefen Wurf zu fangen! Konzentriere dich auf den zweiten Ball und nicht zu sehr auf den ersten.
* Diese Vorübung solltest du dringend beidseitig beherrschen. Richtiges Jonglieren ist auf beiden Seiten gleich. Trainiere vor allem deine schwächere Hand!

3. Schritt:

1. Starte mit 2 Bällen in deiner starken Hand.
2. Werfe den vorderen Ball diagonal auf die andere Hand.
3. Deine schwache Hand wirft jetzt **unter** dem ersten Ball durch (wie in Vorübung 2!)
4. Der Ball, der noch in deiner starken Hand liegt, wird jetzt geworfen.

Tipp:

Beim Jonglieren lernen kommt es vor allem aufs Werfen an. Wenn du deine Würfe meisterst, ist das Fangen gar nicht mehr schwer. Versuche also nicht verkrampft jeden Ball zu fangen. Lass auch mal was fallen!

Richtige Profis machen das sogar mit Absicht!

Wenn sie neue Tricks lernen, werfen sie oft alle Bälle im neuen Muster nach oben und schauen wohin die Jonglierbälle fallen. So kann man erkennen, wie sauber die Würfe sind.

### Wie oft sollte ich üben?

Mach dich nicht verrückt! Jeden Tag ein bisschen üben bringt dir mehr als einmal in der Woche 2-3h. Am besten übst du jeden Tag 20 Minuten oder so lange du Spaß hast.

Was mache ich, wenn ich keine Jonglierbälle habe?

Falls du keine Jonglierbälle zur Verfügung hast, kannst du auf andere Möglichkeiten zurückgreifen, wie z.B.:

* Tennisbälle
* verknotete Socken
* mit Reis gefüllte Luftballons
* mit Sand gefüllte Frühstücksbeutel aus Plastik
* entwickele eigene Ideen