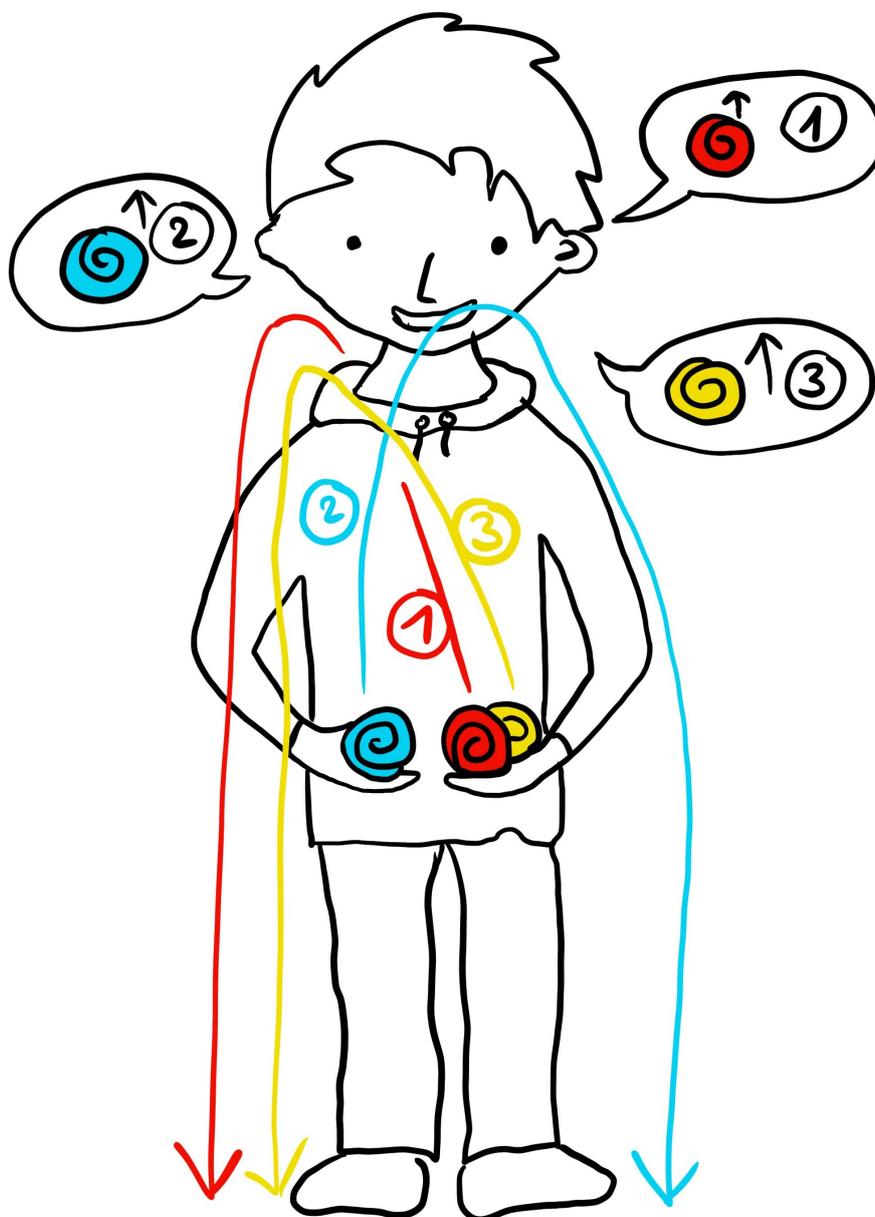


## Heute nun der letzte Teil meines kleinen Jonglierkurses: Der dritte Ball

### Werfen und fallen lassen mit drei Bällen

Zunächst steht einmal mehr das Fallenlassen auf dem Plan. Sehr wichtig, denn der dritte Ball hat anfangs die Tendenz nicht fliegen zu wollen... das ist ganz normal. Also einfach mal ganz ohne große Erwartungen beginnen:

Du nimmst zwei der Bälle in deine Lieblingshand, einen dritten in die andere Hand. Du wirfst den ersten Ball (hier rot) ab auf Augenhöhe, dann den Ball aus der anderen Hand (blau) auch auf Augenhöhe, und dann den letzten Ball (gelb). Inzwischen sind der rote und der blaue Ball sicher auf dem Boden gelandet. Dabei kannst du mitzählen. Wenn du anfangs langsam zählst und langsam wirfst, können sich du und dein Gehirn langsam an die Reihenfolge gewöhnen. Beim Zählen ist die Gefahr auch nicht so groß, dass du alle Bälle auf einmal losschickst.



Lass dir für diese Übung ruhig Zeit, das zahlt sich später aus.

### Werfen, fangen versuchen oder fallen lassen:

Nach einiger Zeit kannst du beginnen einen der Bälle zu fangen. Achte aber dabei darauf, laut mitzuzählen, damit du dir den Rhythmus noch besser einprägst.

Dann fange zwei der Bälle auf so dass nur noch ein Ball auf dem Boden landet. Mach dir klar, dass du ganz bewusst etwas noch nicht kannst. Das ist ok. Fehler machen will gelernt sein.



### Also:

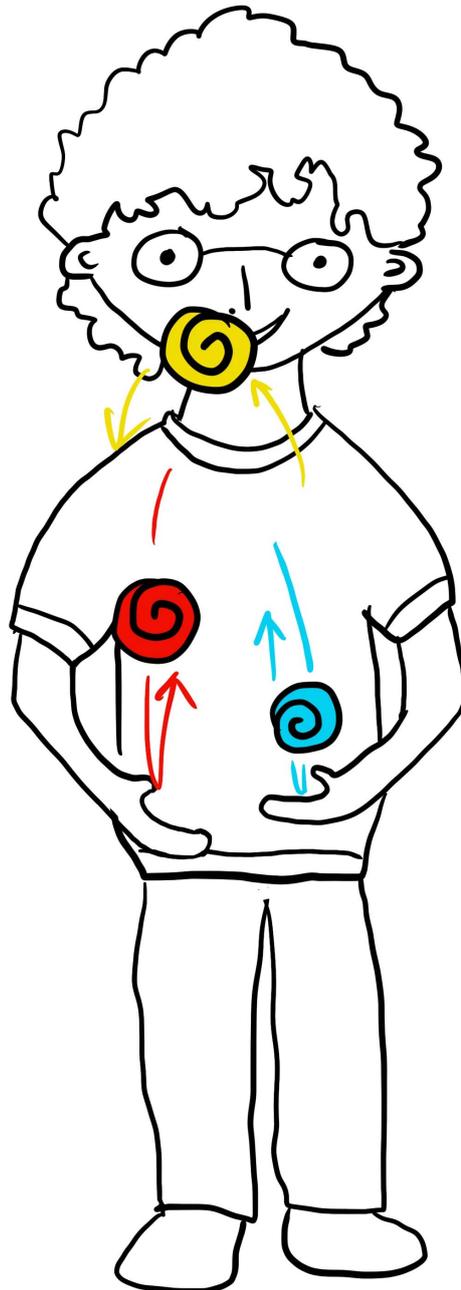
Du wirfst rot, schickst blau los, fängst rot, schickst gelb los, fängst blau und gelb darf auf den Boden fallen.

Es ist ganz normal, dass Bälle manchmal in der Hand „festkleben“. Das wird schon. Einfach weiter üben!

## Letzte Übung: Alle Bälle werfen und fangen, und immer weiter machen

Jetzt wird es ernst... aber wenn du die Vorübungen fleißig geübt hast, klappt das Jonglieren vielleicht schon beim ersten Versuch. Wenn nicht, geh einfach einen Schritt zurück und lass dir einfach mehr Zeit.

Die Herausforderung ist es nun, die nicht-Lieblingshand dazu zu bringen, den (roten) Ball wieder loszuwerfen. Leichter gesagt als getan, aber nach ein paar Anläufen wird dir auch das gelingen!



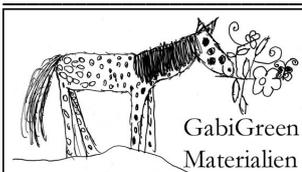
**Viel Spaß, Du schaffst das!**

## 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!