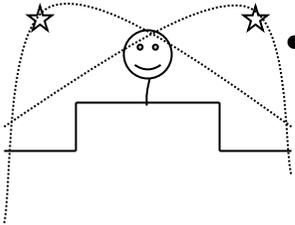


1. Ball wird von einer Hand diagonal hochgeworfen und fällt in die andere Hand - dsgl. umgekehrt.

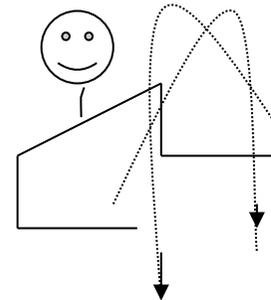


- 2 imaginäre Punkte etwas über Augenhöhe und eine Unterarmlänge vor dem Körper anwerfen (= Umkehrpunkte) - wichtig: diagonal werfen!



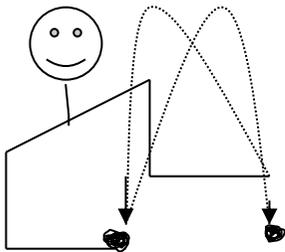
- Technik:
Unterarme 90° angewinkelt

2. 2 Bälle werden nacheinander auf die imaginären Punkte geworfen und fallen gelassen.
1 Ball von rechter, 1 Ball von linker Hand



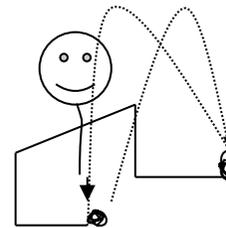
- Timing: Wenn der erste Ball den höchsten Punkt (Umkehrpunkt) erreicht hat, wird der zweite losgeworfen.

3. 2 Bälle werden nacheinander auf die imaginären Punkte geworfen. Der erste wird von der anderen Hand gefangen, der zweite wird fallen gelassen.



- Timing: Wenn der erste Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wird der zweite losgeworfen.

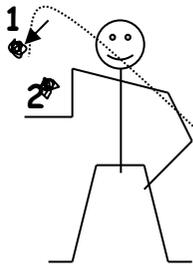
4. 2 Bälle werden nacheinander auf die imaginären Punkte geworfen und von jeweils der anderen Hand gefangen.



- Technik: zweiter Ball muss dieselbe Höhe wie der erste erreichen!

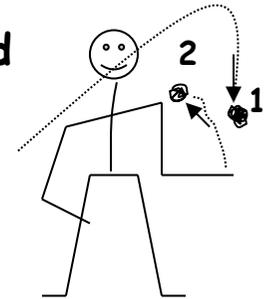
5. 2 Bälle werden nacheinander auf die imaginären Punkte geworfen und von der jeweils anderen Hand gefangen. Nachdem die erste Hand losgeworfen hat, schlägt sie auf den Oberschenkel eines Beines und geht in die Ausgangsstellung zurück.

Erste Hand = starke Hand

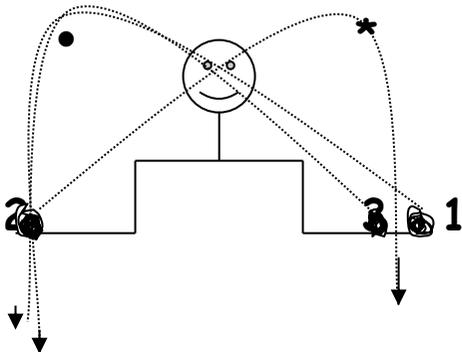


6. 2 Bälle werden nacheinander auf die imaginären Punkte geworfen und von der jeweils anderen Hand gefangen. Nachdem die erste Hand losgeworfen hat, schlägt sie auf den Oberschenkel eines Beines und geht in die Ausgangsstellung zurück.

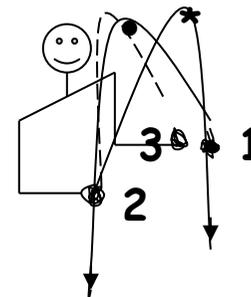
Erste Hand = schwache Hand



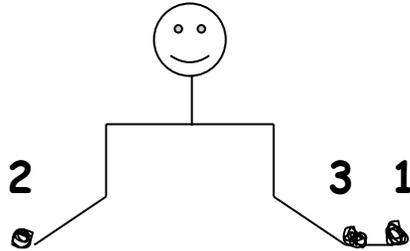
7. 3 Bälle werden abwechselnd auf die imaginären Punkte geworfen und fallen gelassen. Eine Hand hält 2 Bälle.



8. 3 Bälle werden abwechselnd auf die imaginären Punkte geworfen. Der letzte Ball wird gefangen, die anderen werden fallen gelassen.



9. 3 Bälle werden abwechselnd auf die imaginären Punkte geworfen. Der erste wird fallen gelassen. Die beiden letzten werden gefangen.



10. 3 Bälle werden abwechselnd auf die imaginären Punkte geworfen. Alle Bälle werden gefangen.

Die starke Hand hält 2 Bälle und beginnt.

Stop nach 3 Würfen!

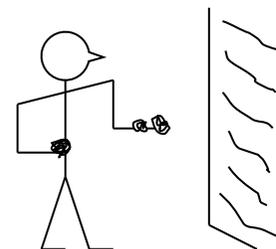
11. 3 Bälle werden abwechselnd auf die imaginären Punkte geworfen. Alle Bälle werden gefangen.

Die schwache Hand hält 2 Bälle und beginnt.

Stop nach 3 Würfen!

12. 3 Bälle werden nacheinander geworfen und gefangen. Kurze Pause. Dann beginnt die Hand mit den 2 Bällen erneut mit einem 3er Rhythmus. Kurze Pause. Erneutes Werfen...

Die Pause wird immer mehr verkürzt, bis das kontinuierliche Jonglieren gelingt.



Korrektur:

„Nach-vorne-Wandern“ wird durch Üben vor einer Wand verhindert.