

Gute-Laune-Tipps für Kids

Jonglieren üben

Nimm deine selbst gebastelten Jonglierbälle, denn jetzt brauchen wir sie! Eure Motorik mit den Händen wird gefördert:

Aufwärmübungen:

1. Nimm den Ball in deine Hand und knete ihn durch – mit der linken & rechten Hand
2. Rolle den Ball mit jeder Hand über eine Oberfläche, z.B. über den Tisch.

Wurfübungen:

1. Ihr braucht eine andere Person. Stellt euch in 1,50m Entfernung gegenüber. Jeder hält den Ball in seiner rechten Hand und wirft nun den Ball seinem Gegenüber in dessen linke Hand zu. Die Würfe müssen zeitgleich stattfinden!
2. Bleibt gegenüber stehen. Werft euch die Bälle diagonal und zeitgleich zu: Von der rechten in die rechte Hand des Gegenüber und von der linken in die linke Hand eures Gegenübers.



Jonglier-Vorübung:

1. Mit einem Ball fängst du an.
2. Werfe den Ball relativ steil, schräg nach oben.
3. Fange ihn mit der anderen Hand.
4. Wiederhole das auf der anderen Seite.

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



...n und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-,
...geschlossen.

...tionennetzwerk Berggau
...arkt.de Tel.: 09181/470243 Mobil: 01578/0454700

Gute-Laune-Tipps für Kids

Jonglieren mit 2 Bällen:

1. Nimm in jede Hand einen Ball.
2. Werfe den rechten Ball diagonal stirnhoch nach links.
3. Wenn er den höchsten Punkt erreicht hat, wirft man den linken Ball stirnhoch nach rechts.
4. Beide Bälle nacheinander fangen und nun mit links beginnen.

Tipps:

- Starte mit deiner schwachen Hand.
- Übe am besten über deinem Bett: Stelle dich an die Bettkante, dann musst du dich nicht ständig bücken!



Jonglieren mit 3 Bällen:

1. Starte mit 2 Bällen in deiner starken Hand.
2. Werfe den vorderen der beiden Bälle diagonal auf die andere Hand.
3. Deine schwache Hand wirft jetzt **UNTER** dem ersten Ball Durch.
4. Der Ball, der noch in deiner starken Hand liegt, wird jetzt geworfen.

Habt Geduld und ärgert euch nicht, wenn's nicht gleich klappt!

Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.