

## Werden Sie Jongleur

(Variationen mit dem Ball, Luftballon oder Säckchen)

### Übungen alleine

- Ballons sind langsam und eignen sich besonders gut zum Beginnen. Wasserbälle können ebenfalls empfohlen werden
- Bewegen Sie sich im Raum und führen Sie währenddessen Ball, Ballon oder Säckchen um Ihren Körper, zunächst rechtsherum, dann linksherum.
- Werfen und fangen Sie Ball, Ballon oder Säckchen im Stehen. Versuchen Sie, immer etwas höher zu werfen.
- Führen Sie Ball, Ballon oder Säckchen kreisend um Hals, Bauch und um den Oberschenkel.
- Führen Sie Ball, Ballon oder Säckchen in Form einer 8 um Ihre Knie herum. Zuerst rechtsherum, dann linksherum.
- Werfen Sie Ball, Ballon oder Säckchen in die Luft und kicken Sie ihn/es mit dem Knie (oder Fuß) wieder hoch. Fangen Sie Ball, Ballon oder Säckchen wieder.
- Prellen Sie einen Ball (bei Säckchen oder Ballon nicht möglich) zunächst nur mit Ihrer rechten Hand, dann nur links und schließlich immer abwechselnd.
- Haben Sie einen Ballon oder Ball, versuchen Sie diesen in der Luft zu halten, ohne ihn mit den Händen zu berühren. Nutzen Sie Unterarme, Knie, Füße, Kopf, Schulter.

