



Gesundheits-Tipp

Die Drei-Ball-Kaskade – einfach Jonglieren!

Jonglieren fördert die Beweglichkeit, Koordination, Reaktionsfähigkeit und Konzentration. Mit ein bisschen Übung ist es gar nicht so schwer. Hier unser Jonglier-Schnellkurs.

Tipps zu Beginn

- ▶ Benutzen Sie kleine Bälle, die gut in der Hand liegen.
- ▶ Werfen Sie nicht zu hoch.
- ▶ Jonglieren Sie vor einer Wand, um ständiges Vorwärtsgehen zu vermeiden.
- ▶ Üben Sie auch mal mit Tüchern. Die fliegen langsamer.
- ▶ Täglich 10 Minuten üben ist besser als einmal pro Woche 2 Stunden.

Üben mit einem Ball

- ▶ Den Ball aus einer Hand diagonal im Bogen in die andere Hand werfen. Das Gleiche wieder zurück. Werfen Sie gleichmäßig hoch (maximal Kopfhöhe).

Üben mit zwei Bällen

- ▶ In jeder Hand befindet sich ein Ball. Den rechten Ball etwa stirnhoch nach links werfen. Hat er den höchsten Punkt erreicht, wird der linke Ball ebenfalls stirnhoch nach rechts geworfen. Die Bälle auffangen und mit links neu starten.

Üben mit drei Bällen

- ▶ 2 Bälle rechts, 1 Ball links; die Bälle in der Reihenfolge rechts-links-rechts werfen und wieder fangen, danach links-rechts-links werfen usw.
- ▶ Als Takthilfe zählt man: „1 und 2 und 3 und 1 und 2 und 3“. Dabei stehen die Zahlen für den rechten Arm, das Wort „und“ für den linken Arm.

