Name:

Arbeitsblatt 1

## Jonglieren

#### Kaskade mit drei Tüchern

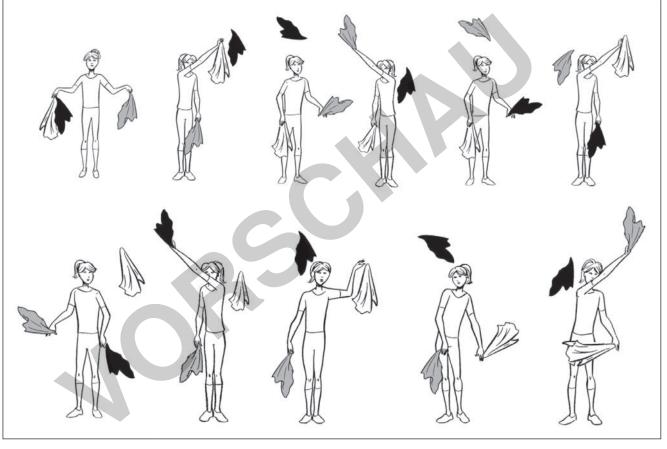
Du benötigst: 3 bunte Jongliertücher

Aufgabe: Nimm in jede Hand ein Tuch und wirf sie nacheinander schräg vor deinem

Kopf hoch. Fange sie mit der jeweils anderen Hand wieder auf und wirf sie gleich wieder hoch. Wenn das flüssig gelingt, nimmst du das dritte Tuch hinzu.

Rhythmus: werfen – werfen, fangen, fangen

### Jonglieren mit drei Tüchern





Name:

Arbeitsblatt 2

# Jonglieren

### Säulen-Jonglage und Shower

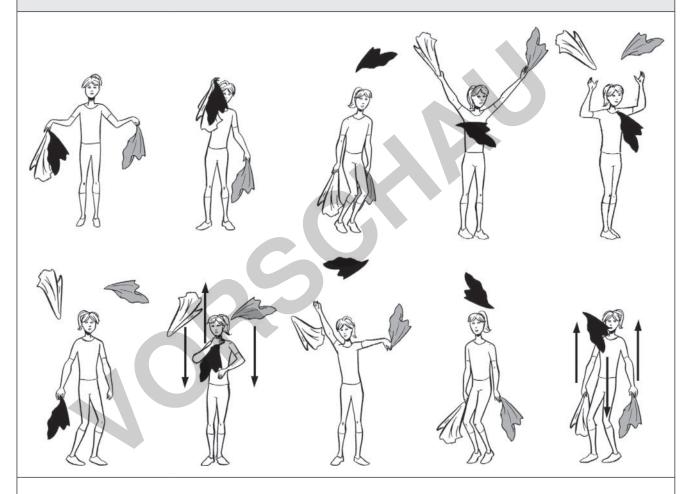
Du benötigst: 3 bunte Jongliertücher

Aufgabe: Nimm zwei Tücher in die eine Hand und ein Tuch in die andere Hand.

Wirf eines der beiden Tücher mittig vor deinem Körper hoch. Wirf danach die zwei anderen Tücher gleichzeitig aus der rechten und linken Hand senkrecht

hoch und fange das mittlere Tuch wieder auf.

Rhythmus: außen – innen, außen – innen ...



Steigerung: Versuche die Säulen-Jonglage mit 4 Tüchern!

2 Tücher außen werfen, 2 Tücher mittig werfen.

