

## Lernen Sie jonglieren - in sieben Schritten

1. Werfen Sie den ersten Ball aus der rechten Hand in die linke obere Ecke (eines gedachten Schuhkartons) und fallen lassen (50x).  
Dasselbe aus der linken Hand in die rechte obere Ecke.  
Der Ball sollte möglichst dicht an die Füße fallen.
2. Wie 1., aber den Ball auf Hüfthöhe auffangen.
3. Den ersten Ball aus der rechten Hand und den zweiten Ball aus der linken Hand kurz nacheinander über Kreuz werfen.  
(WICHTIG: Den Ball nicht von der linken in die rechte Hand wechseln) und fallen lassen.
4. Wie 3., aber beide Bälle auffangen.
5. Nun werfen Sie alle drei Bälle wie in 3. Beschrieben in die Luft.  
(Zuerst Ball 1 aus der rechten Hand, dann Ball 2 aus der linken Hand, dann den in der rechten Hand verbliebenen Ball 3) und alle fallen lassen.
6. Wie 5., aber alle Bälle auffangen.
7. Einfach weiter jonglieren und Spaß dabei haben.

