

## Jonglieren mit 3 Bällen – die Kaskade

1. Nimm 3 Bälle zur Hand. Du kannst **Jonglierbälle** oder Tennisbälle nehmen oder dir eigenständig Jonglierbälle wie in dieser Anleitung **basteln**. Sie eignen sich sehr gut, weil sie nicht zu groß, etwas schwerer und nicht so rutschig sind. Zum Lernen ist es hilfreich, wenn sie unterschiedliche Farben haben.

<https://www.youtube.com/watch?v=NmxZXbs7RDk>

2. Übe **2-3 Mal pro Woche für 10-20 min**. Das ist besser, als einmal die Woche 30-60 min zu üben, da die Konzentration schnell nachlässt.
3. Beginne mit einem Ball und **mach den nächsten Schritt immer dann, wenn du den vorherigen beherrschst**. Hier findest du alle Schritte aufgelistet, häufige Fehler erklärt und in einem Video dargestellt. Wenn es zu schnell geht, schau dir as Video in Zeitlupe an.

<https://spielelux.de/jonglieren-lernen/>

Auch hier findest du gute Erläuterungen:

<https://www.youtube.com/watch?v=e6GbXfkXbAA>

4. Du kannst mit 3 Bällen jonglieren?

Versuche einen der **folgenden Tricks** zu erlernen:

<http://www.jong.de/jonglieren/tricks.html>