

# Workout – „Jonglieren“

**Kategorie:** Koordination

**Benötigtes Material:** Bälle oder Äpfel oder Alu Folienkugeln oder Papierkugeln

**Übungsdauer:** je nach Laune

**Übungsbeschreibung:**

## Koordination Jonglieren

- Bodenjonglage 3 Bälle – immer einen Ball in die Mitte legen,
- Gegenstand hochwerfen, Drehung um die eigene Achse und wieder fangen
- 2 Bälle – Hochspielen -Fangen, abwechselnd li und re – gleichzeitig
- Jonglieren mit 2 Bällen,
- Jonglieren mit 3 Bällen,
- „10erln“ Bei jeder Übungen schauen, ob man 10 Wiederholungen schafft,
- Übungen erschweren

