

# Jonglieren lernen - Anleitung zum Jonglieren mit 3 Bällen

---

## Die Kaskade



ist das Grundmuster des Jonglierens  
drei Bälle werden diagonal von einer Hand in die andere Hand geworfen.

[Video](#)

---

### 1. Übung: - Jonglieren mit einem Ball

Wirf **einen** Ball etwas über Kopfhöhe **diagonal** von der rechten in die linke Hand und anschließend wieder von links nach rechts.

[Lernvideo 1](#)

Achte darauf, dass die Arme nah am Körper bleiben und die Unterarme beim Fangen waagrecht sind. Achte auch auf die richtige Flughöhe der Bälle.

**Videos in der Endlosschleife/Wiederholfunktion anschauen!**

Dann werden die Tricks fortwährend jongliert, da die Videos so geschnitten sind, dass sich das Ende der Videosequenz nahtlos wieder am Beginn einfügt.

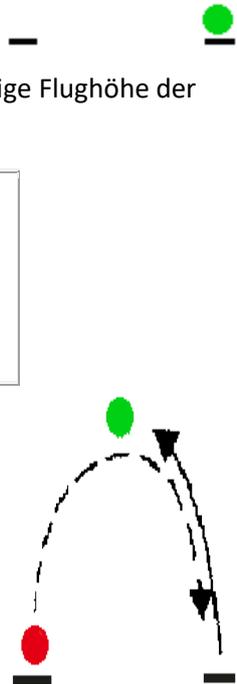
[Häufig gestellte Fragen zu den Videos](#)

### 2. Übung: - Jonglieren lernen mit zwei Bällen

Nehme in jede Hand einen Ball. Wirf den rechten Ball diagonal über stirnhoch nach links. Wenn der rechte Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wirf den linken Ball diagonal über stirnhoch nach rechts. Fange die Bälle und beginne nun mit links.

Achte darauf, dass die Bälle nicht zu hoch gefangen werden.

[Lernvideo 2](#)



### 3. Übung: - Jonglieren lernen mit drei Bällen

Nehme in die rechte Hand zwei und in die linke Hand einen Ball

Wirf nun wie oben: rechts, links, rechts und fange alle Bälle. Dann hast du zwei Bälle in der linken und einen in der rechten Hand. Nun Wirflinks, rechts, links und fange alle Bälle wieder, usw.

**Achtung:** Werfen ist wichtiger als Fangen! Das Fangen bereitet anfangs mehr Schwierigkeiten als das Werfen, daher dürfen die Bälle anfangs durchaus auf den Boden fallen.

Bei dieser Übung ist das zeitlich richtige Werfen ganz wichtig, also den nächsten Ball erst werfen, wenn der davor geworfene Ball den höchsten Punkt erreicht hat.

[Lernvideo 3](#)

Wenn du nun die Bälle nicht mehr fängst, sondern den jeweils nächsten Ball loswirfst, wenn der vorherige den höchsten Punkt erreicht hat, kannst du bereits fortlaufend jonglieren.

Anfangs wird dir das nur mit ein paar Würfen gelingen, aber mit der Zeit werden dir immer mehr Würfe gelingen und bald kannst du die Kaskade fortlaufend jonglieren.

- **Beginnerkaskade** - Kaskade über kopfhoch jongliert, wie es für Beginner geeignet ist  
[Video](#)

---

### Häufige (Anfangs) Fehler

- **Wurf nach vorne**  
Anfangs wirft man die Bälle leicht nach vorne und geht/läuft beim Jonglieren nach vorne.  
Das passiert fast jedem Anfänger und ist daher durchaus normal.  
**Abhilfe:**
  - bewußt leicht nach "hinten" werfen
  - ganz nah vor eine Wand stellen und jonglieren, dabei können die Bälle sogar an der Wand rollen[Video](#)
- **Zu hohes Fangen der Bälle**  
Anfangs werden die Bälle häufig schon auf Schulterhöhe oder sogar noch höher gefangen.  
**Abhilfe:** - bewußt die Bälle unten fangen
- **Unrhythmisches Werfen und Fangen**  
**Abhilfe:**
  - beim Jonglieren laut zählen "1 und 2 und 3 und 1 und 2 und 3", die Zahl ist jeweils ein Wurf aus der rechten Hand, "und" bedeutet Wurf aus der linken Hand.

© Videos, animated Gifs, Texte und Design made by Gerd Balsler

Alternativ ein sehr einfaches und verständliches Video aus dem Tigerentenclub.

<https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM>

Viel Spaß beim Üben!!