



12erlei Jonglieren

- 10x** abwechslungsweise den Ball mit der rechten und linken Faust spielen.
- 9x** mit der rechten Faust.
- 8x** mit der linken Faust.
- 7x** mit dem Kopf jonglieren.
- 6x** mit den Knien oder Füßen jonglieren.
- 5x** nur mit den Füßen jonglieren.
- 4x** den Ball aufwerfen und hinter dem Rücken wieder fangen.
- 3x** den Ball aufwerfen und hinter dem Rücken fangen - den Ball hinter dem Rücken hochwerfen und vor sich wieder fangen.
- 2x** auf den Schultern jonglieren.
- 1x** den Ball hochwerfen und mit dem Nacken auffangen.
- 20x** Oberes Zuspiel mit Partner
- 20x** Zuspiel mit Manchette