

# TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



## Jonglierbälle selbst herstellen

Schon mal darüber nachgedacht, in eurer freien Zeit die ihr momentan habt, Jonglieren zu üben? Aus Luftballons kann man super einfach Jonglierbälle herstellen! Probiert's aus ☺

### Was ihr dafür braucht:

- bunte Luftballons 🎈🎈
- einen Trichter
- Klebestreifen/Tesa
- Schere ✂
- Vogelsand oder feinen Quarzsand

1. Für einen Jonglierball braucht ihr zwei Luftballons 🎈🎈. Beide vorher einmal kurz aufpusten und Luft wieder raus lassen ➡➡, damit man sie einfacher auseinanderziehen und mit Sand füllen kann.

2. Nun nimmt man den ersten Ballon 🎈🎈 und steckt den Trichter darauf. Anschließend füllt man den Vogelsand ein. Wichtig ist, dass man den Sand im Ballon immer wieder nach unten knetet. So weitet sich der Ballon und kann immer weiter bis zur gewünschten Größe gefüllt werden.



### Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger))  
Mail: [jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de](mailto:jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de), Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246

# TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



3. Wenn man mit dem Füllen fertig ist, schneidet ✂ man am oberen Ende ein Stückchen ab und klebt es mit dem Klebestreifen fest.



4. Anschließend nimmt man den zweiten Ballon, schneidet auch hier das obere Ende großzügig ab und stülpt diesen über den ersten Ballon.



5. Wenn man mag, kann man den Ball noch schön anmalen, z.B. mit Edding ✍  
Fertig 😊

## Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger))  
Mail: [jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de](mailto:jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de), Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246

# TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



## UND JETZT: Jonglieren üben

Jetzt geht's ans Üben!☺

Nimm deine selbst gebastelten Jonglierbälle, denn jetzt brauchen wir sie! Eure Motorik mit den Händen wird dabei gefördert.

### **Aufwärmübungen:**

1. Nimm den Ball in deine Hand und knete ihn durch – mit der linken & rechten Hand
2. Rolle den Ball mit jeder Hand über eine Oberfläche, z.B. über den Tisch.

Sind deine Hände warm? Dann kann's weitergehen!

### **Wurfübungen:**

1. Starte mit einem Ball in deiner Hand
2. Werf ihn relativ **steil** nach oben. Aber so, dass du ihn trotzdem auf die andere Seite bekommst. Du solltest ihn nicht zu hoch werfen! Etwas höher als dein Kopf ist das Maximum!
3. Fange den Jonglierball mit deiner anderen Hand, halte ihn kurz und wirf ihn jetzt von dort aus wieder los in Richtung andere Hand



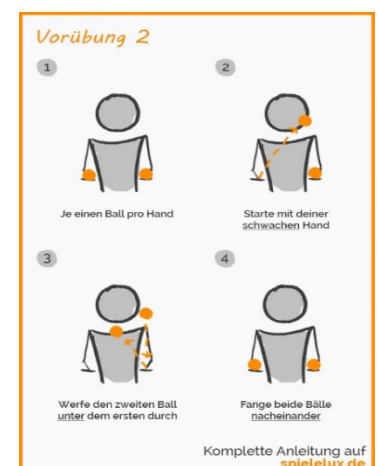
### **Jonglieren mit 2 Bällen:**

4. Nimm in jede Hand einen Ball.
5. Werfe den rechten Ball diagonal stirnhoch nach links.
6. Wenn dieser den höchsten Punkt erreicht hat, wirfst du den linken Ball stirnhoch nach rechts.
7. Beide Bälle nacheinander fangen und nun mit links beginnen.

### **Tipps:**

→ Starte mit deiner schwachen Hand.

→ Übe am besten über deinem Bett: Stelle dich an die Bettkante, dann musst du dich nicht ständig bücken, wenn ein Ball runterfällt!



### Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

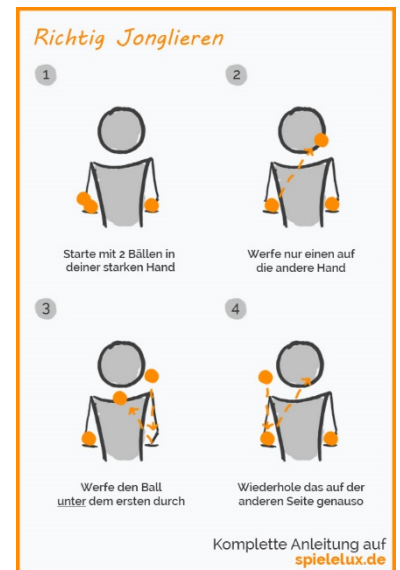
# TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



## ***Jonglieren mit 3 Bällen:***

1. Starte mit 2 Bällen in deiner starken Hand. Werfe den vorderen der beiden Bälle diagonal auf die andere Hand.
2. Deine schwache Hand wirft jetzt UNTER dem ersten Ball durch.
3. Der Ball, der noch in deiner starken Hand liegt, wird jetzt geworfen.



**Detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu den beschriebenen Übungen findest du als geniales Video im Internet unter <https://spielelux.de/jonglieren-lernen/>.**

*Habe Geduld und ärgere dich nicht, wenn's nicht gleich klappt!*

TIPP: Für wen das Jonglieren mit Bällen nicht so leicht von der Hand geht, kann auch mit Tüchern einsteigen. Tipps und was du dazu benötigst, findest du unter <https://spielelux.de/jonglieren-lernen-mit-tuechern/>.

**Viel Spaß beim Ausprobieren!**

### Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger))  
Mail: [jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de](mailto:jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de), Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246