

## Und wenn der erste Ball fertig ist?

Stell dich vor ein Sofa, Bett oder wenn du einen Garten hast, geh' einfach nach draußen. Das schont die Nerven der Nachbarn, die evtl. unter dir wohnen.

- Hochwerfen – fangen, wenn's geht mit einer Hand. Mit links und mit rechts. Jede Hand ist 5x dran. Oder schaffst du sogar mehr?
- Drüber und drunter #1: streck' einen Arm nach vorne aus, die andere wirft den Ball über den Arm und fängt auch auf der anderen Seite. Wieder erst mit der einen, dann mit der anderen Hand. Trainiere IMMER beide Hände, bis es gleich gut klappt.

Am besten machst du gleich drei Bälle. Dann kannst du mit ein bisschen Geduld jonglieren mit drei Bällen lernen. Tipps zur „Kaskade“ mit drei Bällen z.B. hier:  
<https://www.ballaballa.de/Jonglieren-oxid/>