

Jongler med tre bolde

1 BOLD

1. Kast bolden fra højre til venstre hånd og derefter omvendt. Når du kaster, prøv da at bevæge kastehånden som om den følger bunden af en cirkel. Fortsæt med at øve dette, indtil du kan kaste og gribe, mens du bliver stående på samme sted.
2. Forsøg nu at kaste bolden op til omkring øjenhøjde og forsøg samtidig om du kan få bolden til at nå sit højeste punkt i den modsatte side af den, som du kaster fra. Undgå at række hånden op for at gribe bolden. Fortsæt med at øve dette.

2 BOLDE

1. Tag en bold i hver hånd.
2. Begynd med at kaste bolden som før med den ene hånd. I samme øjeblik denne bold når sit højeste, kaster du den anden bold, så den ryger under den første bold. Fortsæt med at øve dette, mens du skiftevis starter med venstre og højre hånd. Husk at begge bolde skal op i luften. Bliv ved med at øve, indtil du kan kaste to bolde uden problemer og uden at bevæge dig.

3 BOLDE

1. Tag to bolde i den ene hånd og én bold i den anden hånd. I hånden med to bolde skal du holde den ene bold mellem tommelfingeren, pegefingeren og langefingeren, mens den anden holdes ind mod håndfladen med ringfingeren og lillefingeren.
2. Kast den yderste af de to bolde som før. Når den når sit højeste punkt, kaster du bolden i den anden hånd og i det samme denne når sit højeste punkt, kaster du den sidste bold. (Det kræver en smule øvelse at gribe to bolde i samme hånd.)
3. Efter du har kastet alle tre bolde gentager du øvelsen, men begynder denne gang med to bolde i den modsatte hånd.