



Stappen

Stap 1

1 bal

Je neemt één bal in je linker- of rechterhand. Je gooit hem steeds in een boog van de ene naar de andere hand.

Stap 2

2 ballen

Je neemt in allebei je handen een bal. Gooi eerst bal 1 in een boog naar de andere hand, wanneer deze bal halverwege is gooi je bal 2 naar je andere hand. Bal 1 moet je vangen, bal 2 mag je laten vallen. Één bal is nummer 1 en die gooi je ook steeds als eerste, ongeacht in welke hand deze ligt.

Stap 3

2 ballen

Net als stap 2, alleen nu vang je allebei de ballen. Je gooit steeds dezelfde bal als eerste, de ballen lijken dus heen en weer te gaan.

Stap 4

3 ballen

Je neemt twee ballen in je goede hand en de overgebleven bal in je andere hand. Eerst gooi je bal 1 (uit de hand met twee ballen) dan bal 2 en dan bal 3. Bal 1 en 2 moeten worden gevangen. Bal 3 mag vallen.

Hierna moet je er alleen nog voor zorgen dat je door gooit en zo min mogelijk je ballen laat vallen.

Trucjes

Beginpunt

Beginnen vanuit een andere hand. De twee ballen in je andere hand leggen en vanuit deze hand beginnen met jongleren. Dit afwisselen.

Drie items

Met drie verschillende items jongleren. Bijvoorbeeld een grote bal, een kleine bal en een pittenzakje. Je kunt dit opbouwen door eerst één van je jongleerballen te vervangen door een klein balletje en hiermee jongleren. Wanneer je dit onder controle hebt kan je je tweede jongleerbal vervangen door een pittenzakje en zo jongleren. Nu jongleer je met een klein balletje, een grote bal en een pittenzakje.

Drie ballen in één hand

Je begint met drie ballen in één hand. Je moet eerst de voorste bal in je hand naar je andere hand gooien. Hierna ga je meteen door met jongleren, dus je gooit na het vangen van de eerste bal gelijk je tweede bal (uit de hand waar twee ballen in liggen). Dit kan je afwisselen tussen je linker- en rechterhand.

Knieën – staand

Beginnen op je knieën met jongleren. Tijdens het jongleren gaan staan, even blijven staan, en dan weer terug naar de knieën. Dit kan ook andersom. Staand beginnen met jongleren. Doorgaan met jongleren en op je knieën gaan zitten, even blijven zitten, hierna weer gaan staan. Voortdurend blijven jongleren.

Lopend jongleren

Jongleren en lopen tegelijk. Zo jongleren dat je de ballen niet vooruit gooit maar nog steeds omhoog. Een stukje lopend jongleren, dan even stilstaan, en dan weer een stukje lopen. De ballen mogen niet vooruit gegooid worden, ze moeten netjes omhoog blijven gaan.

Er overheen gooien

Bij het gewone jongleren met drie ballen gooi je de ballen onder elkaar door naar de andere hand. Nu gooi je één van de ballen niet onder de rest door, maar met een grote boog over de rest heen. Je vangt de bal met je andere hand en gaat door met jongleren. Dit kan je doen vanuit allebei je handen en dus ook afwisselen.

Één hand

In één hand jongleren met twee ballen. Gooi hierbij de ballen van binnen naar buiten (met de klok mee), of van buiten naar binnen (tegen de klok in). Als je de twee jongleerballen met de klok mee gooit kan je uiteindelijk vanuit deze beweging verder met jongleren met drie ballen. Dit jongleren kan in allebei je handen oefenen.

Handen afzonderlijk

Hierbij doe je met allebei je handen verschillende dingen. Je jongleert in je ene hand met twee ballen en met je andere hand ga je met de bal omhoog en omlaag wanneer jij dat wilt. Wissel dit af tussen je linker- en rechterhand.

Jojo

Hier komt het jongleren in één hand bij kijken. In de ene hand jongleer je met twee ballen, met de klok mee of tegen de klok in. In de andere hand heb je een andere bal en volg je één van de twee ballen in je andere hand. Je beweegt deze bal op en neer in hetzelfde ritme als één van de twee ballen. Probeer dit in allebei je handen.