

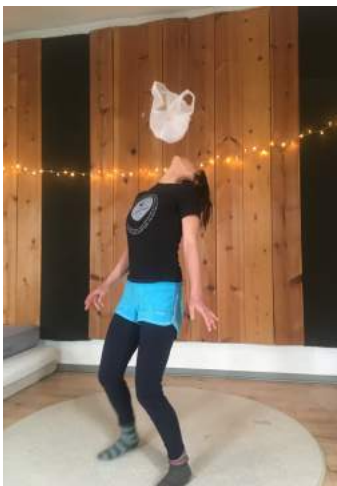
JONGLIEREN MIT PLASTIKTÜTEN

Suche 3 Plastiktüten bei dir zu Hause. Die müssen **LANGSAM** runterfallen wenn du sie wirfst, also müssen sie aus dünnen und leichtem Plastik sein! Hast du sie gefunden? **DANN FANGEN WIR AN!**

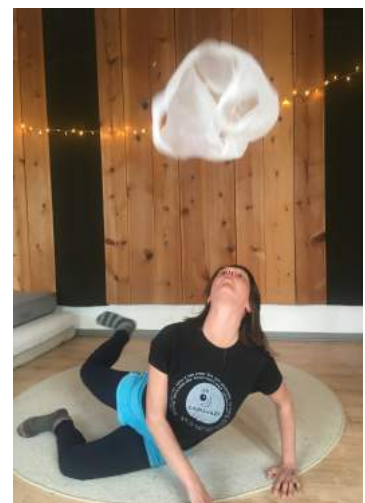


Wir fangen mit einer Tüte an:

Versuche die Plastiktüte in die Luft zu werfen und sie mit einer Hand von oben wieder aufzufangen. Wiederhole das werfen und fangen viele male bis du dass schön langsam und ohne Stress machen kannst!



Jetzt wirf die Plastiktüte in die Luft und puße sie von unten. Versuche so lange wie möglich sie in der Luft fliegen zu lassen!





3 Jetzt kannst du Zwei Tüten nehmen. Halt am anfang eine Tüte in jeder Hand. Wirf mit der Rechte Hand die Tüte in die Luft und DANACH wirf die andere Tüte in die Luft. Die Tüte von der rechte Hand fängst du mit der linke Hand und die Tüte von der linke Hand fängst du mit der.....rechte Hand! Wiederhole diese Übung viele male bis du es ganz gut kannst.



4 Verschtecke jetzt eine Hand hinter dein Rücken. Probiere die zwei Tüten nur mit eine hand zu werfen und zu fangen. Halte am anfang die zwei Tüten in eine Hand, so dass du erst eine loswerfen kannst und DANACH die andere. Wenn du das gut kannst, probiere es auch mit der andere Hand.



5 Und jetzt kommt das schönste und schwierigsten von allen: mit 3 Tüten!
Halte am anfang zwei Tüten in eine Hand und die andere in die andere Hand. Als erstes wirfst du eine Tüte in die Luft von der Hand wo du zwei hast. Bevor du sie mit der andere Hand fängst , wirst du die Tüte damit deine Hand frei ist um die fliegende Tüte zu fangen.
Abweckselnd, wirfst du ein mal mit der rechten Hand und ein mal mit der Linken Hand, so das eine Tüte immer in die Luft ist und mit den Händen immer abwechselnd wirfen und fangen kannst.
Dass ist garnicht einfach! Aber wenn du viel übst und Spaß dabei hast, dann wirst du es lernen.
TIP: wenn du dabei eine schöne Musik hörst, macht es noch mehr Spaß!

