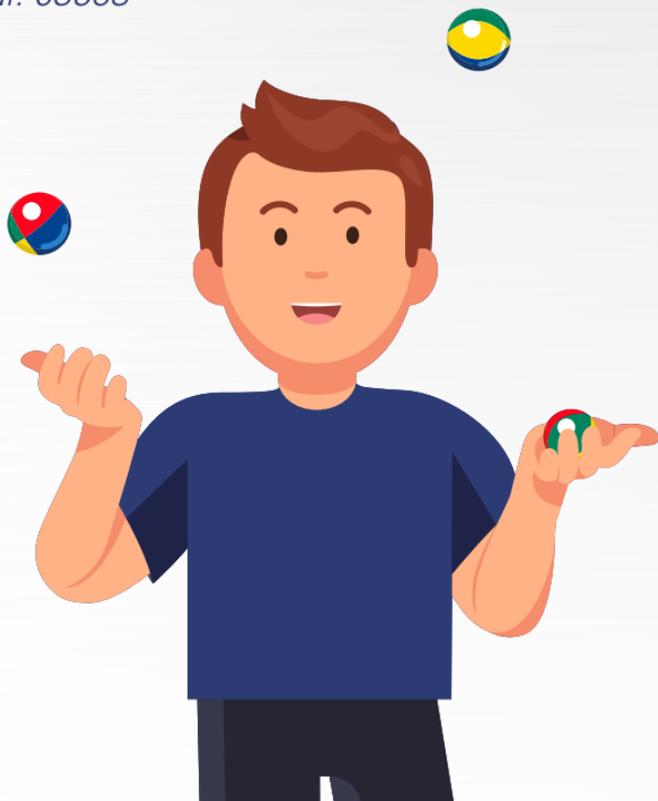


Jonglierbälle ø 6,8 cm, 3er Set

Art.-Nr. 03568



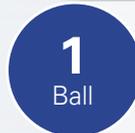
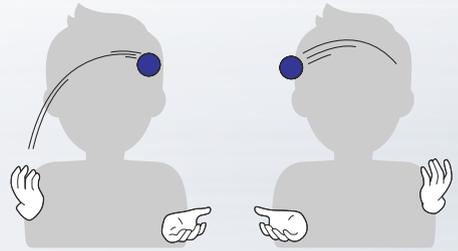
TRAININGSANLEITUNG

JONGLIEREN LERNEN

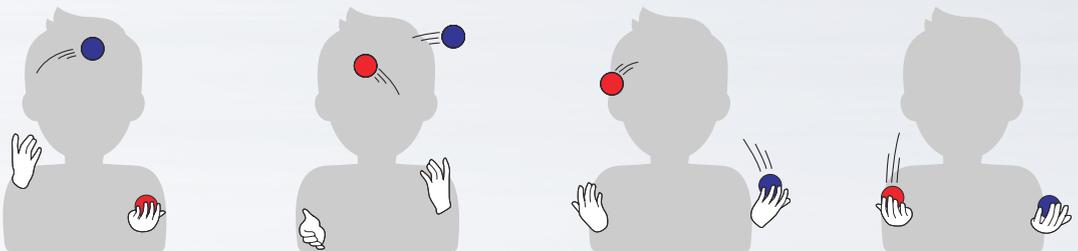
Trainieren Sie Gedächtnis und Reflexe



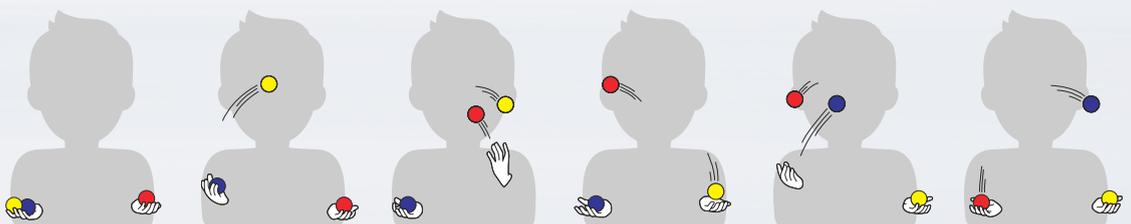
- Achten Sie darauf, dass Ihre Hände während dem Jonglieren unten bleiben.
- Betrachten Sie ausschließlich die Bälle und nicht Ihre Hände!
- Üben Sie so lange, bis Ihre Würfe kontinuierlich die gleiche Höhe (ein wenig über Ihrer Stirn) und den gleichen Rhythmus erreichen.



Üben Sie, indem Sie einen Ball von einer Hand zur anderen werfen und wieder zurück. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände unten bleiben.



Nehmen Sie je einen Ball in Ihre Hände. Werfen Sie den in Ihrer rechten Hand zur linken Seite wie Sie es zuvor geübt haben. Sobald der Ball seinen höchsten Punkt erreicht hat, werfen Sie den zweiten Ball etwas niedriger zur rechten Seite. Fangen Sie zunächst den ersten Ball mit Ihrer linken Hand, dann den zweiten mit Ihrer rechten Hand. Üben Sie solange, bis Sie Kontinuität erreicht haben.



Starten Sie mit zwei Bällen in Ihrer rechten Hand und einem in Ihrer linken. Werfen Sie wie gewohnt einen Ball aus Ihrer rechten Hand nach links. Sobald der Ball seinen höchsten Punkt erreicht hat, werfen Sie den Ball aus Ihrer linken Hand nach rechts. Wenn auch der zweite Ball seinen Höhepunkt erreicht hat, fangen Sie den ersten Ball mit der linken Hand und werfen sofort den dritten Ball los. Fangen Sie den zweiten Ball mit der rechten Hand und schließlich den dritten mit Ihrer linken. Sie sollten nun zwei Bälle in der linken Hand und einen in der rechten halten. Wiederholen Sie die Übung solange, bis Sie den Dreh raus haben. Anschließend können Sie versuchen die Übung ohne zu stoppen fortzusetzen.

SPORT-TEC
Physio & Fitness
www.sport-tec.de

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de



ACHTUNG!
Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet!
Verschluckbare Kleinteile!

WARNING!
Not for children under 3 years!
Small parts inside! Danger of suffocation!

Made in China