

JONGLIEREN

für Kopf, Herz
und Hände



Übung macht den Meister

Jonglieren

- macht grossen Spass
- fördert die Konzentrationsfähigkeit
- verbessert die Koordination
- baut Stress ab



Der Autor

Martin Graber
Luzern
Sportlehrer Sek II
Primarlehrer

Heft, 48 Seiten, schwarz-weiss
ISBN 978-3-03700-176-9
INGOLD-Bestell-Nr. 20.176

JONGLIEREN

Jonglieren selber lernen – Schritt für Schritt

Vom Werfen des Balles über das Jonglieren mit drei Bällen bis zu raffinierten Tricks



Wie viele Bälle sind notwendig
 Nummer der Übung
 Anzahl Wiederholungen

Die Bilder sind selbsterklärend

Der Übungsablauf wird beschrieben

Lernkontrollblatt

○ 1.1	○ 3.1	○ 4.1
○ 1.2	○ 3.2	○ 4.2
○ 1.3	○ 3.3	○ 4.3
○ 1.4	○ 3.4	○ 4.4
○ 1.5	○ 3.5	○ 4.5
○ 1.6	○ 3.6	○ 4.6
○ 1.7	○ 3.7	○ 4.7
○ 1.8	○ 3.8	○ 4.8
○ 2.1	○ 3.9	○ 4.9
○ 2.2	○ 3.10	○ 4.10
○ 2.3	○ 3.11	○ 4.11
○ 2.4	○ 3.12	○ 4.12
○ 2.5	○ 3.13	○ 4.13
○ 2.6	○ 3.14	○ 4.14
○ 2.7	○ 3.15	○ 4.15
○ 2.8	○ 3.16	○ 4.16
○ 2.9	○ 3.17	○ 4.17
○ 2.10	○ 3.18	○ 4.18
○ 3.1	○ 3.19	○ 4.19
○ 3.2	○ 3.20	○ 4.20
○ 3.3	○ 3.21	○ 4.21
○ 3.4	○ 3.22	○ 4.22
○ 3.5	○ 3.23	○ 4.23
○ 3.6	○ 3.24	○ 4.24
○ 4.1	○ 4.25	○ 4.25
○ 4.2	○ 4.26	○ 4.26
○ 4.3	○ 4.27	○ 4.27
○ 4.4	○ 4.28	○ 4.28
○ 4.5	○ 4.29	○ 4.29
○ 4.6	○ 4.30	○ 4.30
○ 4.7	○ 4.31	○ 4.31

Kontrolle



Lernheft
 ISBN 978-3-03700-176-9

Art.-Nr. 20.176
 Preis CHF 12.50
 inkl. MWSt

Mein Jonglierset
 Lernheft und
 3 Bälle (rot/blau/gelb)
 in Kunststoffbox
 ISBN 978-3-03700-179-0

Art.-Nr. 20.179
 Preis CHF 36.00
 inkl. MWSt



Online-Shop
shop.ingoldag.ch