

8+

*Verschillende ballen in de lucht gooien, ze met je handen overgooien en niet laten vallen. Dat is de truc!*

## 1. Wat heb je nodig?

- Jongleerballen. Wanneer je deze niet hebt, kun je ook gebruik maken van tennisballen of pingpongballen

## 2. Voorbereiding

Zorg voor een goede houding:

- Zet je voeten iets uit elkaar, zodat je stevig staat.
- Je bovenarmen houd je omlaag langs het lichaam en je onderarmen steken recht vooruit.

Bekijk deze filmpjes om te zien hoe je moet jongleren:

[Leren jongleren les 1, één bal © - YouTube](#)

[Leren jongleren les 2, twee ballen © - YouTube](#)

[Leren Jongleren les 3, drie ballen © - YouTube](#)



## 3. Aan de slag

### Jongleren met 1 bal:

- Ga goed staan en neem de bal in je rechterhand. Gooi de bal schuin omhoog, ongeveer 30 cm boven je hoofd. Vervolgens vang je de bal in je linkerhand. Gooi de bal weer schuin omhoog en vang hem op met je rechterhand. Oefen dit totdat het soepel gaat.

### Jongleren met 2 ballen:

- Gooi eerst met je rechterhand de bal recht omhoog en gooi daarna met je linkerhand de bal recht omhoog. Oefen dit totdat het soepel gaat. Nu ga je de ballen kruisen: dit doe je door vanuit je rechterhand de bal schuin omhoog te gooien naar je linkerhand. Als de bal zijn hoogste punt bereikt, gooi je vanuit je linkerhand de bal schuin omhoog. Vang de ballen op en herhaal. Oefen dit totdat het soepel gaat.

### Jongleren met drie ballen:

- Je begint nu op dezelfde manier als in de vorige stap, je gooit de eerste bal vanuit je rechterhand schuin omhoog. Als deze op zijn hoogste punt zit, gooi je vanuit je linkerhand de tweede bal schuin omhoog. Als de tweede bal op zijn hoogste punt zit, gooi je vanuit je rechterhand de laatste bal schuin omhoog. Vervolgens vang je alle ballen op. Oefen dit totdat het soepel gaat.

