

# Inhalt

Einführung 6

## DIE GRUNDLAGEN

Los geht's 8

Die Körperhaltung  
und der Jonglierraum 10

PHASE 1

## DIE KASKADE

Ein Ball 12

Zwei Bälle 14

Drei Bälle 16

Warum kann ich nicht...? 18

PHASE 2

## DIE WELT DER DREIBALLJONGLAGE

Auf dem Weg

zum Jonglierkünstler 22

Der hohe Wurf 24

Die ersten Tricks 26

Überwurf 28

Unter dem Bein 30

Hinter dem Rücken 32

Zwei Bälle in einer Hand 34

Tricks mit zwei in einer Hand 36

PHASE 3

## AUSGEFALLENE TRICKS

Das Greifen 38

Der Holzhacker 40

Die Dusche 42

Zwei klassische Dreiballtricks 44

Spaß mit drei Bällen 46

Der Nackenstopp 48

Körpereinsatz 50

PHASE 4

## ES GIBT NOCH MEHR ALS DREI BÄLLE

Und noch ein Ball, und mehr... 52

Jonglieren mit Keulen 54

Jonglieren mit Ringen 58

Wie man mit

allem Möglichen jongliert 60

Leg das Buch beiseite! 62

Weiter Lernen 64