



Folge 5: Around-the-World

Grundidee: Verschiedene Variationen des Around-the-World Tricks vermitteln (einfach bis schwer)

Step 1: Warm-Up

- Variantenreiches Jonglieren als Warm-Up
- Möglichst viele Körperteile einbauen (Spann, Innenseite, Außenseite, Hacke, Schienbein, Oberschenkel, Schulter, Kopf...)
- Gewisse Reihenfolgen vorgeben (z.B. re. Fuß, re. Oberschenkel, Kopf, li. Oberschenkel, li. Fuß)

Step 2: Around-the-World mit einmaligem Aufspringen

- Ball liegt vor einem und wird mit der Sohle zurückgezogen
- Ball nun mit dem Außenspann anlupfen und den Fuß einmal um den Ball führen
- Der Ball darf währenddessen einmal aufspringen
- Den Ball mit dem Spann hochspielen und jonglieren

Step 3: Around-the-World

- Ball liegt vor einem und wird mit der Sohle zurückgezogen
- Ball nun mit dem Außenspann anlupfen und den Fuß einmal um den Ball führen
- Den Ball mit dem Spann hochspielen und jonglieren

Step 4: 2x Around-the-World in Folge

- Ball liegt vor einem und wird mit der Sohle zurückgezogen
- Ball nun mit dem Außenspann anlupfen und den Fuß einmal um den Ball führen
- Den Ball mit dem Spann hochspielen und sofort den Fuß andersherum um den Ball führen
- Den Ball mit dem Spann hochspielen und jonglieren

Step 5: Around-the-World mit beiden Füßen gleichzeitig

- Ball liegt vor einem und wird mit der Sohle zurückgezogen
- Ball nun mit dem Außenspann anlupfen und den Fuß einmal um den Ball führen
- Kurz nach dem Kontakt mit dem anderen Fuß abspringen und diesen auch um den Ball führen
- Den Ball mit dem Spann des ehemaligen Standbeins hochspielen und jonglieren