DEUTSCHER FUSSBALL-BUND

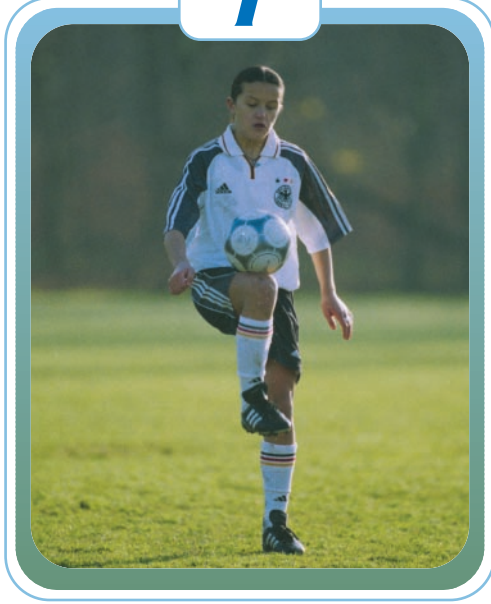
BOLZAUBER

ZAUBEREIEN ▶ LEVEL 1 ▶ JONGLIER-AEROBIC

- Jongliere den Ball und baue in das Jonglieren die Jonglier-Aerobic ein!
- Bei der Jonglier-Aerobic spielst du den Ball aus dem Jonglieren etwas höher!
- Dann lässt du den Ball auf dem Boden aufprallen, führst ein Bein von außen nach innen über den Ball und jonglierst den Ball direkt weiter!
- Übe die Jonglier-Aerobic mit beiden Füßen!

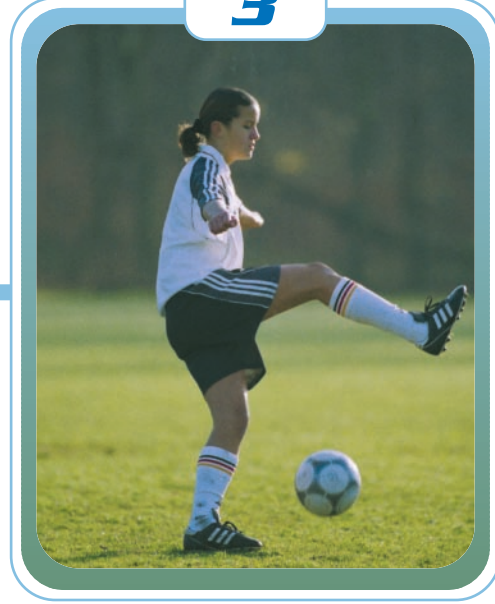
ZIEL: Jonglier-Aerobic mit beiden Füßen je zweimal ausführen, ohne dass der Ball verspringt.

1



2

3



4