

# Checkliste Jonglieren

## 1. Besorge dir passendes Equipment.

- 1.1. Bälle für Anfänger und Anfängerinnen sollten nicht größer als der Handteller sein.
- 1.2. Das Gewicht sollte stimmen. (Tennisbälle sind zu leicht und hüpfen, das führt garantiert zu Frust).
- 1.3. Beanbags sind ideal, weil sie sowohl das richtige Gewicht haben, als auch die richtige Größe und (!) sie hüpfen nicht weg.  
In der Lektion „Equipment“ findest du einen Link zu Beanbags. Vergiss allerdings die dort beigelegte Anleitung. In deinem Online Kurs lernst du das Jonglieren schneller.

## 2. Absolviere ein kleines Warmup

- 2.1. Wärme Gelenke und Muskeln auf und mache sie geschmeidig.

## 3. Checke Hand- und Körperhaltung.

## 4. Hab Spaß bei den Übungen!