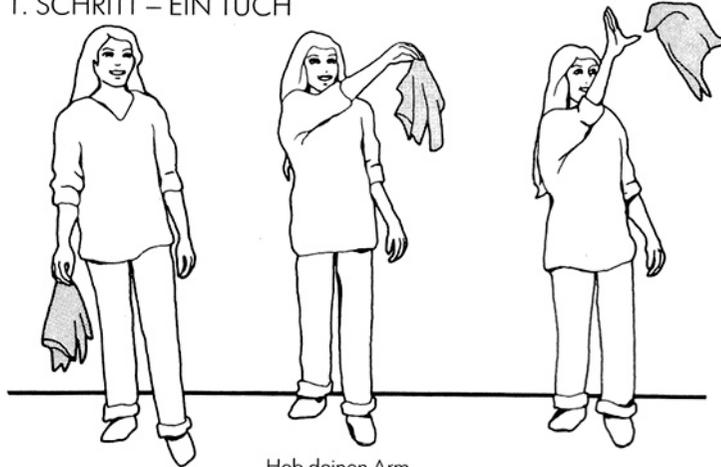


Die Kaskade

1. SCHRITT – EIN TUCH



Halte ein Tuch in der Mitte fest, wie ein Gespenst.

Heb deinen Arm so hoch du kannst quer über die Brust.

Wirf das Tuch aus der Hand, als würdest du winken.



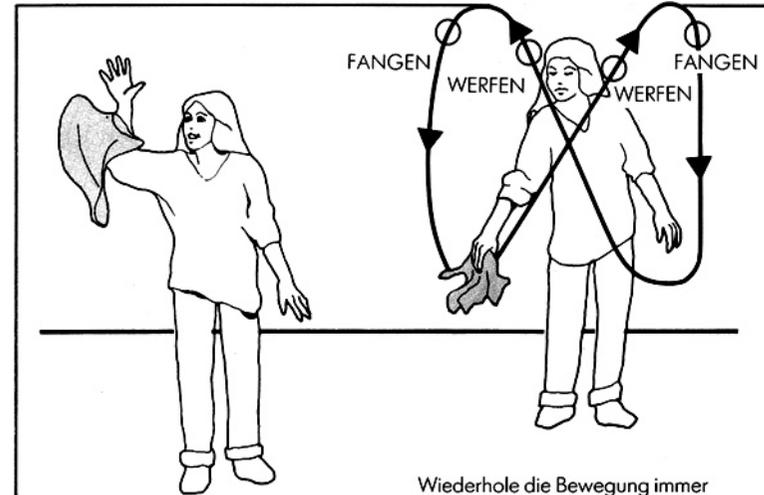
Nimm die andere Hand hoch und fang senkrecht nach unten.



Krall das Tuch wie ein Löwe.

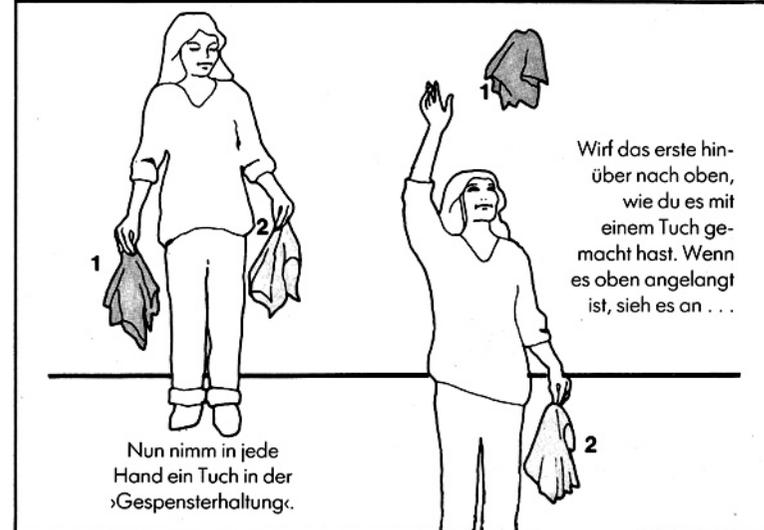


Nun hebst du diesen Arm quer über die Brust in die andere Richtung und wirfst.



Krall wieder nach unten.

Wiederhole die Bewegung immer wieder, und beschreibe eine liegende 8 oder ein Unendlichkeitszeichen. Wirf hinüber und fang nach unten.



Wirf das erste hinüber nach oben, wie du es mit einem Tuch gemacht hast. Wenn es oben angelangt ist, sieh es an . . .

Nun nimm in jede Hand ein Tuch in der »Gespensterhaltung«.

Und wirf das zweite Tuch in die andere Richtung. Die Tücher beschreiben vor deiner Brust ein »X«.

Fang das erste Tuch gerade nach unten, dann fang das zweite. Werfen, werfen, fangen, fangen.

UND GLEICH GEHT'S WEITER

Drei Tücher!

Nimm nun ein Tuch mit den Fingerspitzen der Hand, die zwei Tücher **halten soll**. Das ist das Tuch, das du zuerst abwirfst.

Wenn Nr. 1 oben ist, wirf Nr. 2 mit deiner anderen Hand.

Während deine Hand nach dem Abwurf von Nr. 2 herunterkommt, fängt sie Nr. 1.

Wenn Nr. 2 oben ist, wirf Nr. 3. Das Tuch beschreibt die gleiche Bahn wie Nr. 1.

Während deine Hand nach dem Abwurf von Nr. 3 herunterkommt, fängt sie Nr. 2 und du wirfst Nr. 4 (d. h. Tuch Nr. 1, das wieder an der Reihe ist).

Wechsle die Hände immer weiter ab. Denk daran, jonglieren ist wie laufen – rechts – links – rechts – links.