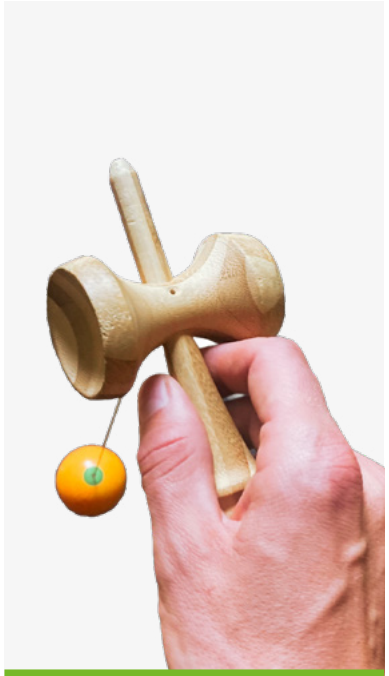
KENDAMA

GROßER TELLER — KEN GRIP

LEVEL ★☆☆

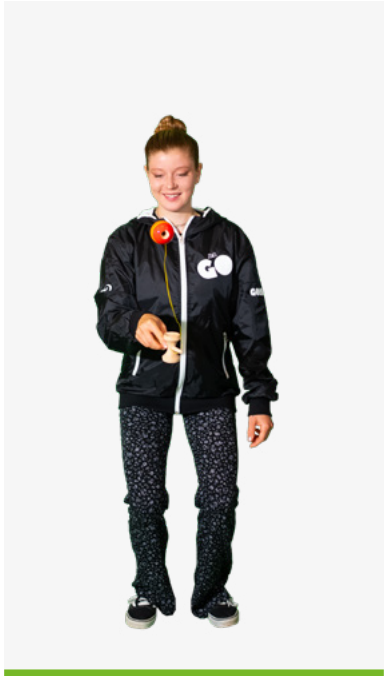


POV

- Ken Grip
- Spitze zeigt nach vorne
- Kugel hängt lose herunter

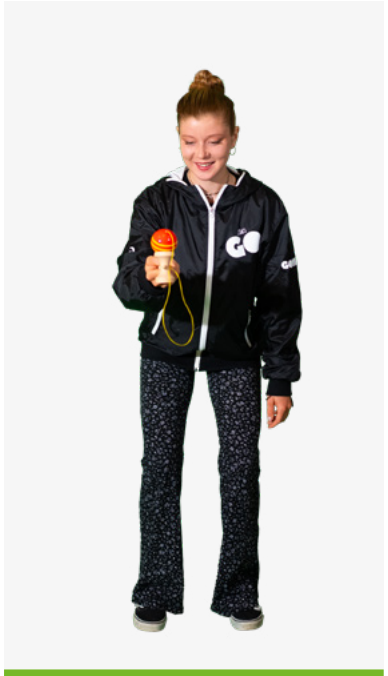
PHASE 1

- leicht Schwung aus den Knien holen
- Kugel gerade nach oben ziehen



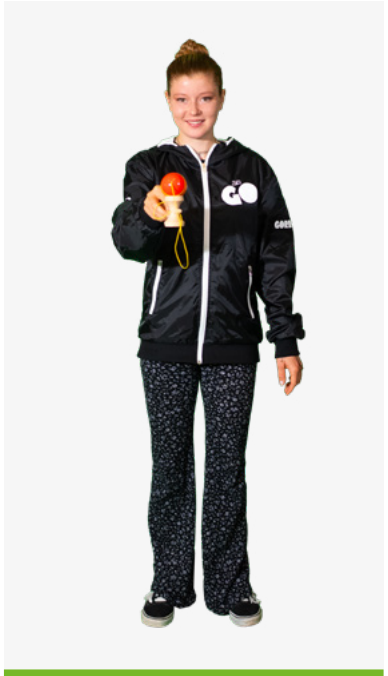
PHASE 2

- großen Teller unter die Kugel führen



PHASE 3

- Kugel auf dem großen Teller fangen
- locker aus den Knien abfedern



PHASE 4

- aufrichten

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

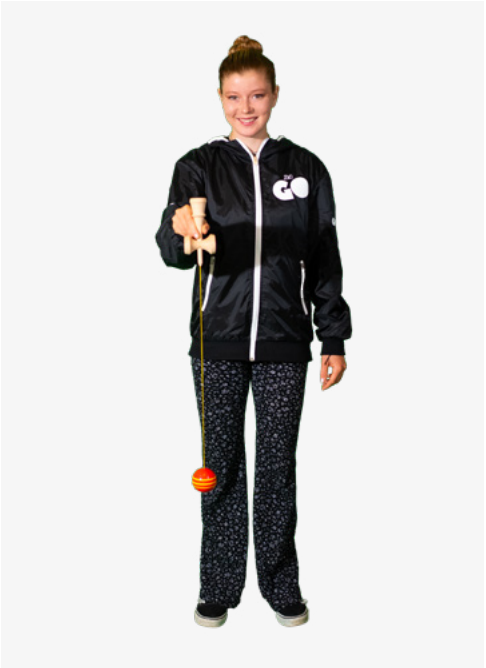
KENDAMA

MITTLERER TELLER — SARA GRIP

LEVEL ★☆☆

POV

- Sara Grip
- Spitze zeigt nach unten
- Kugel hängt lose herunter

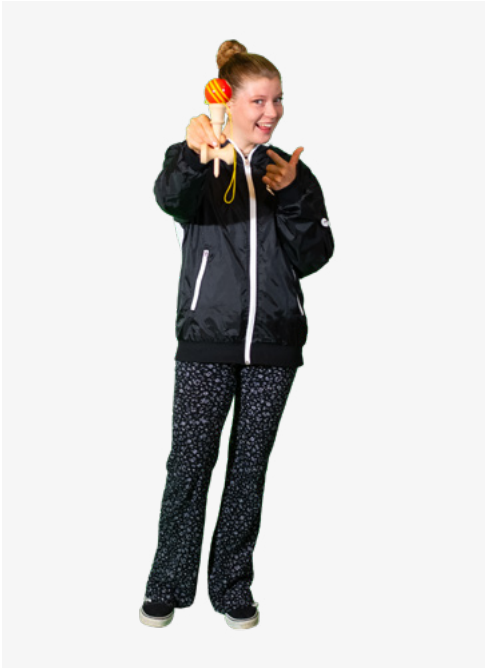


PHASE 1

- leicht Schwung aus den Knien holen
- Kugel gerade nach oben ziehen

PHASE 2

- mittleren Teller zur Kugel bewegen



PHASE 3

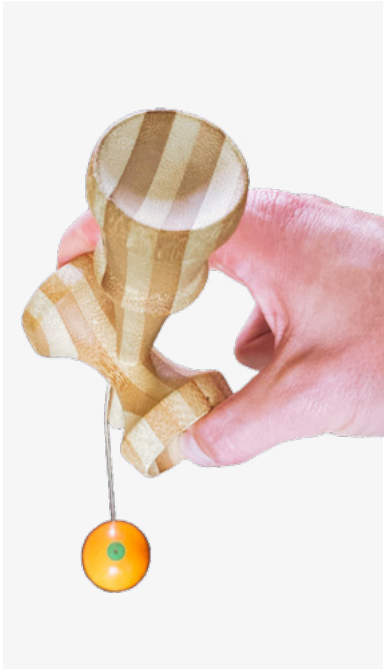
- Kugel auf dem mittleren Teller fangen
- locker aus den Knien abfedern
- aufrichten

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

KENDAMA

MITTLERER TELLER – SECRET GRIP

LEVEL ★☆☆



POV

- Secret Grip
- Spitze zeigt nach unten
- Kugel hängt lose herunter

PHASE 1

- leicht Schwung aus den Knien holen
- Kugel gerade nach oben ziehen

PHASE 2

- mittleren Teller zur Kugel führen

PHASE 3

- Kugel auf dem mittleren Teller fangen
- locker aus den Knien abfedern

PHASE 4

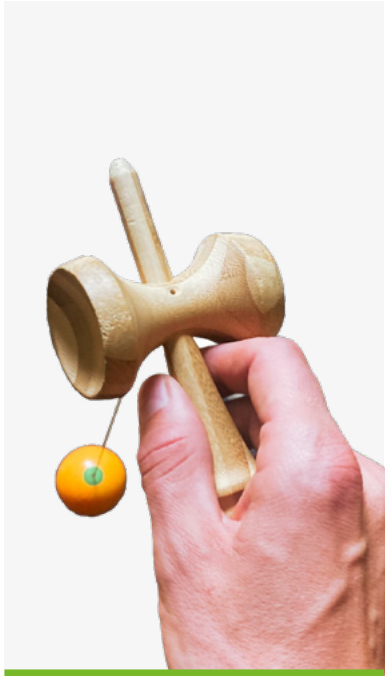
- aufrichten

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

KENDAMA

KLEINER TELLER — KEN GRIP

LEVEL ★☆☆

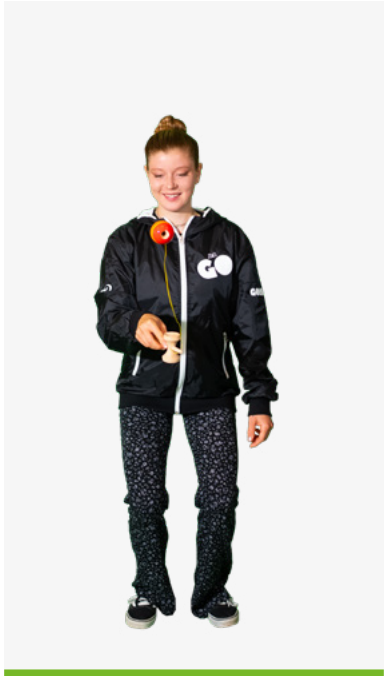


POV

- Ken Grip
- Spitze zeigt nach vorne
- Kugel hängt lose herunter

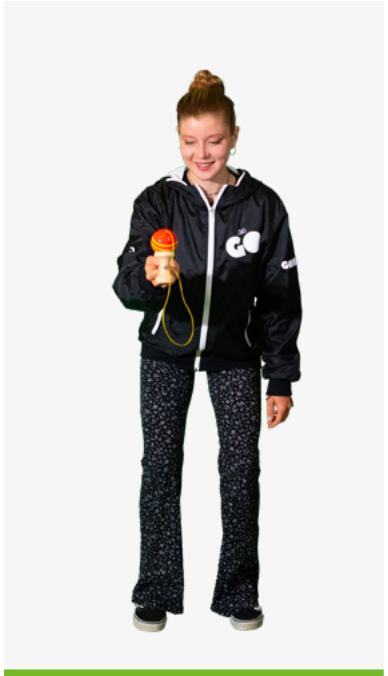
PHASE 1

- leicht Schwung aus den Knien holen
- Kugel gerade nach oben ziehen



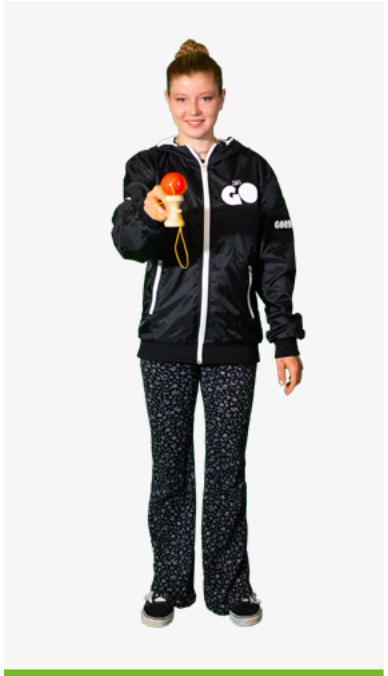
PHASE 2

- kleinen Teller zur Kugel bewegen



PHASE 3

- Kugel auf dem kleinen Teller fangen
- locker aus den Knien abfedern



PHASE 4

- aufrichten

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

KENDAMA

RISING DRAGON – KEN GRIP

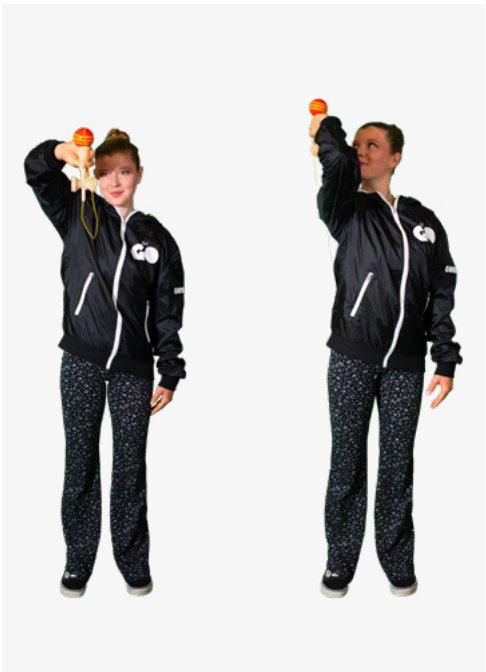
LEVEL ★★☆

POV

- Ken Grip
- Kugel liegt auf dem mittleren Teller
- Spitze zeigt nach unten

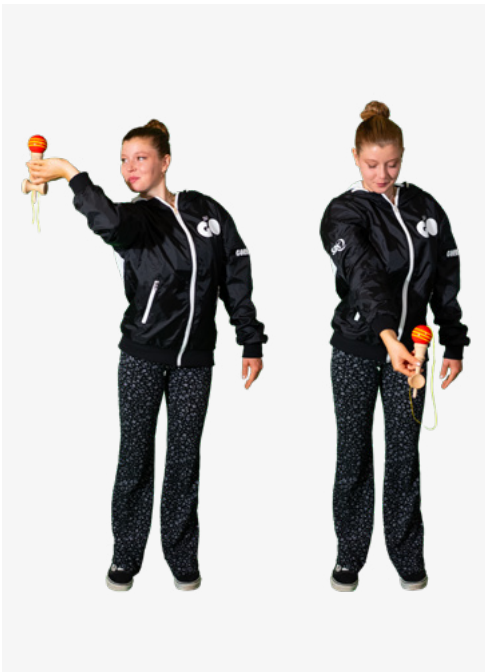
PHASE 1

- Handgelenk nach innen drehen
- Kendama seitlich nach oben führen



PHASE 2

- Arm heben
- Handgelenk drehen



PHASE 3

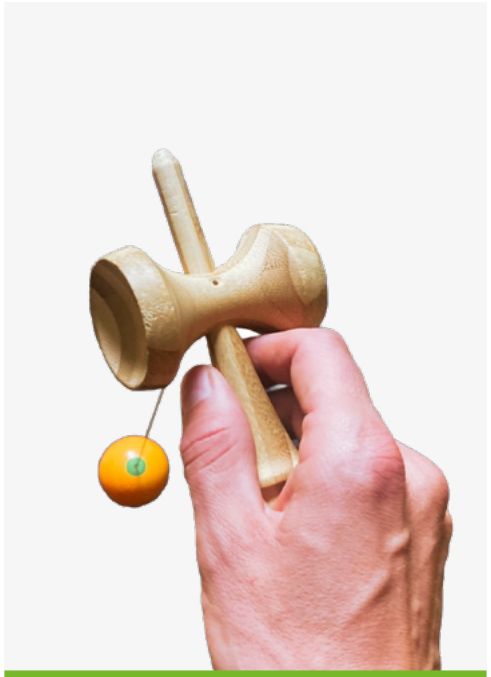
- Handgelenk am höchsten Punkt drehen
- Kendama zurück in die Ausgangsposition führen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

KENDAMA

BRATPFANNE— KEN GRIP

LEVEL ★★☆



POV

- Ken Grip
- Spitze zeigt nach vorne
- Kugel hängt lose herunter

PHASE 1

- leicht Schwung aus den Knien holen
- Kugel gerade nach oben ziehen

PHASE 2

- den Bereich zwischen kleinem und großem Teller zur Kugel bewegen

PHASE 3

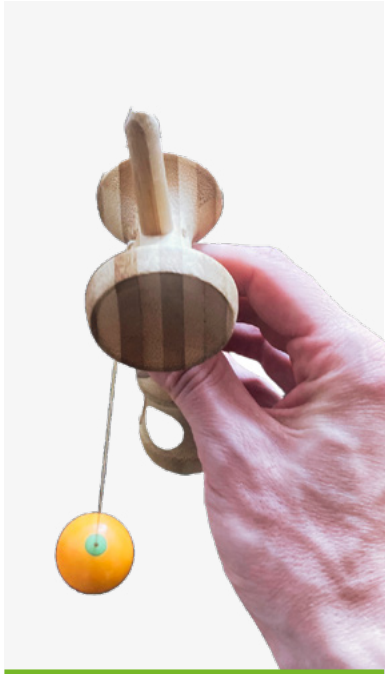
- Kugel auf diesem Bereich fangen
- locker aus den Knien abfedern

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

KENDAMA

SPIKE — KEN GRIP

LEVEL ★★☆



POV

- Ken Grip
- die Spitze zeigt nach oben
- Kugel hängt lose herunter

PHASE 1

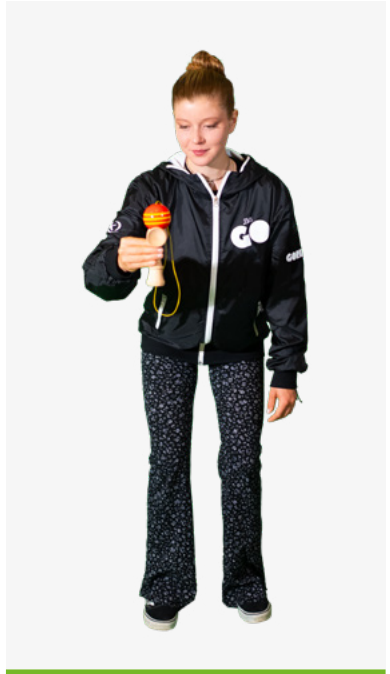
- Tipp zum Lernen: Kugel anfangs mit den Fingern anspinnen

PHASE 2

- Kugel kerzengerade nach oben ziehen

PHASE 3

- Loch im Blick behalten



PHASE 4

- Kugel auf der Spitze fangen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

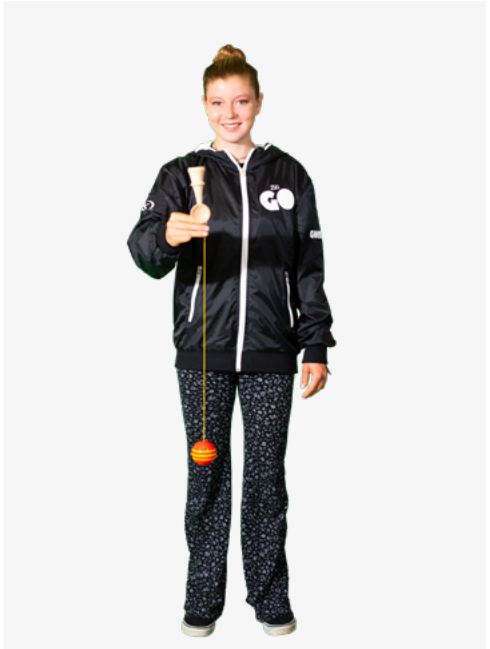
KENDAMA

CANDLESTICK – CANDLE GRIP

LEVEL ★★☆

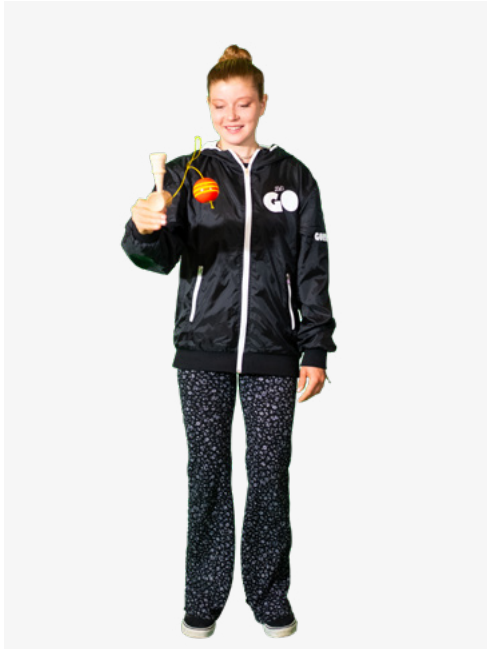
POV

- Candle Grip
- die Spitze zeigt nach unten
- Kugel hängt lose herunter



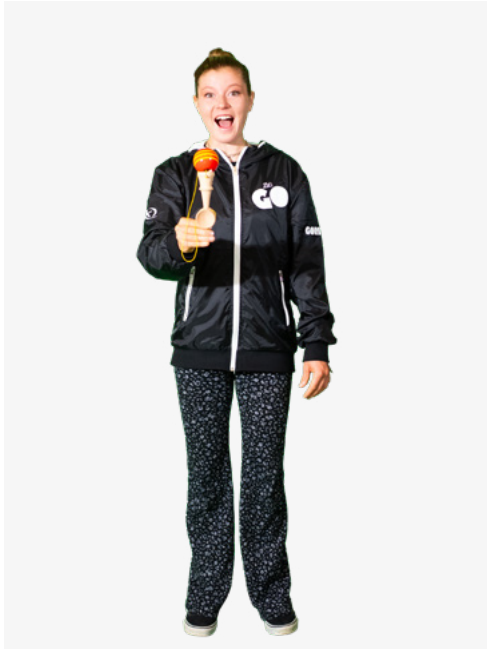
PHASE 1

- leicht Schwung aus den Knien holen
- Kugel gerade nach oben ziehen



PHASE 2

- mittleren Teller zur Kugel bewegen



PHASE 3

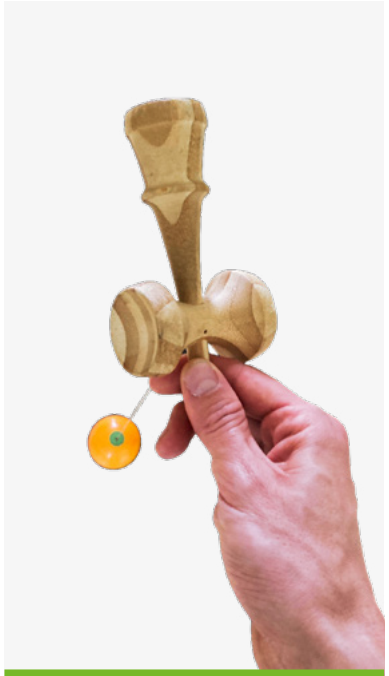
- Kugel auf dem mittleren Teller fangen
- locker aus den Knien abfedern
- aufrichten

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

KENDAMA

GROßER TELLER — CANDLE GRIP

LEVEL ★★☆

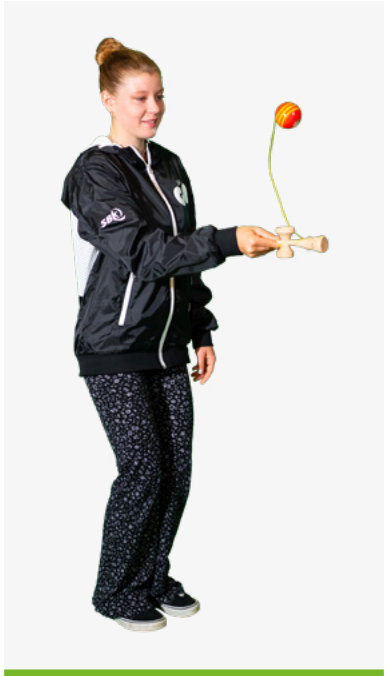


POV

- Candle Grip
- die Spitze zeigt zum Körper
- Kugel hängt lose herunter

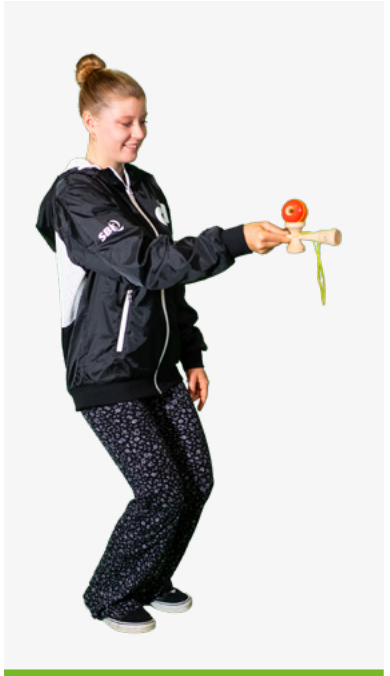
PHASE 1

- leicht Schwung aus den Knien holen
- Kugel gerade nach oben ziehen



PHASE 2

- großen Teller zur Kugel bewegen



PHASE 3

- Kugel auf dem großen Teller fangen
- locker aus den Knien abfedern

PHASE 4

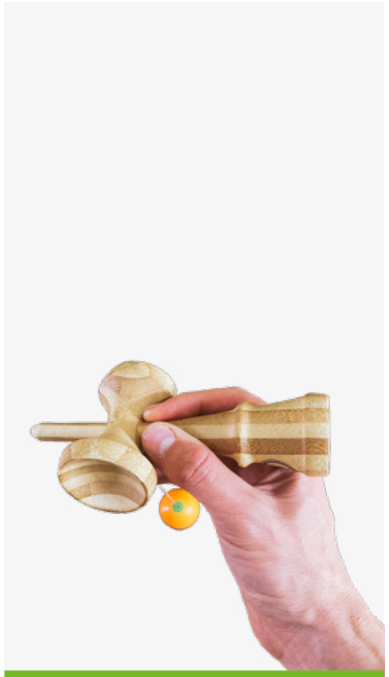
- aufrichten

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

KENDAMA

MOSHIKAME — SARA GRIP

LEVEL ★★☆

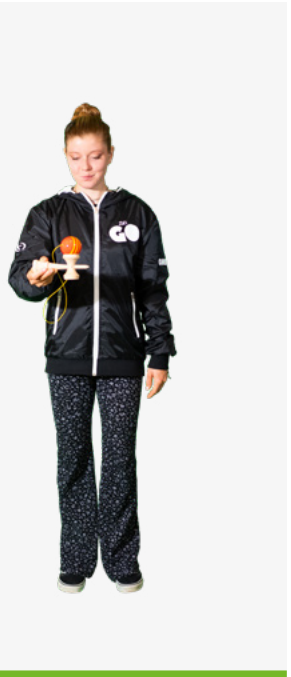


POV

- Sara Grip
- die Spitze zeigt zur Seite
- Kugel hängt lose herunter

PHASE 1

- leicht Schwung aus den Knien holen
- Kugel gerade nach oben ziehen

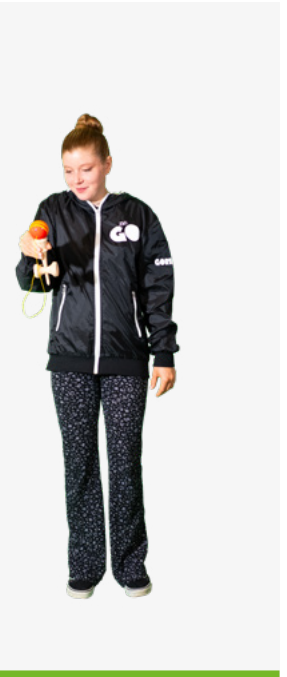


PHASE 2

- Kugel auf dem großen Teller fangen

PHASE 3

- leicht Schwung aus den Knien holen
- Kugel gerade nach oben stoßen



PHASE 4

- Kugel auf dem mittleren Teller fangen
- Kombo endlos wiederholen*

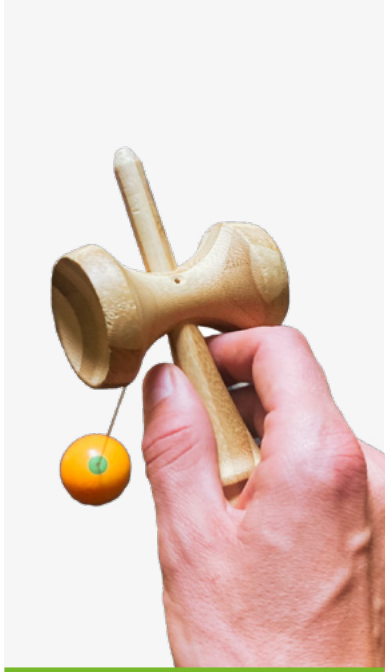
*307 Moshikames in einer Minute schafft der Weltrekordhalter Yu-Dama.

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

KENDAMA

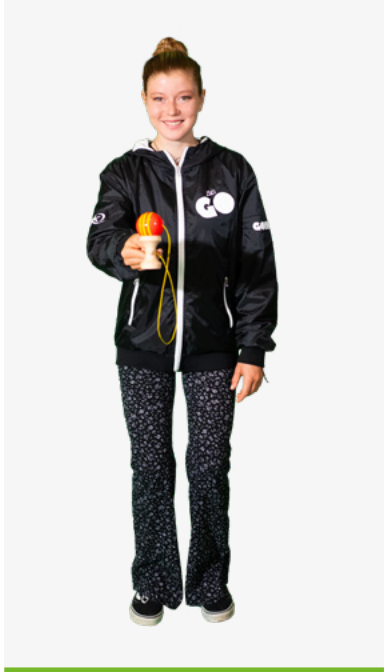
KNEE BOUNCE – KEN GRIP

LEVEL ★★☆



POV

- Ken Grip
- die Spitze zeigt nach vorne
- Kugel hängt lose herunter



PHASE 1

- Kugel auf dem großen Teller fangen (oder in dieser Position starten)

PHASE 2

- Kugel nach oben ziehen

PHASE 3

- Kugel mit dem Oberschenkel nach oben kicken

PHASE 4

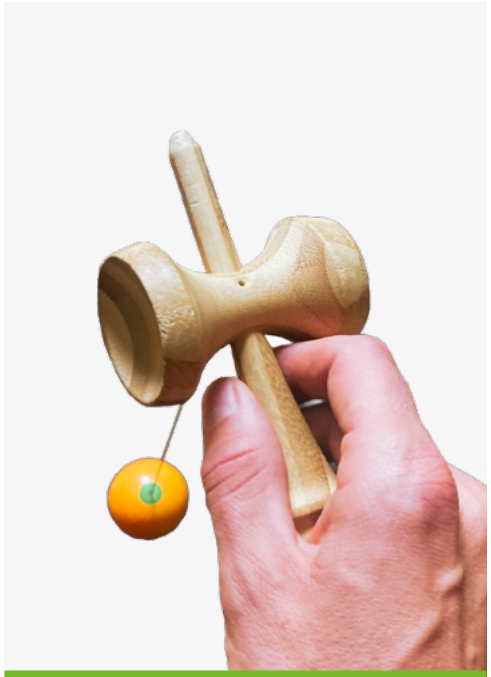
- Kugel auf dem großen Teller fangen
- locker aus den Knien abfedern

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

KENDAMA

PENGUIN CATCH – KEN GRIP

LEVEL ★★★

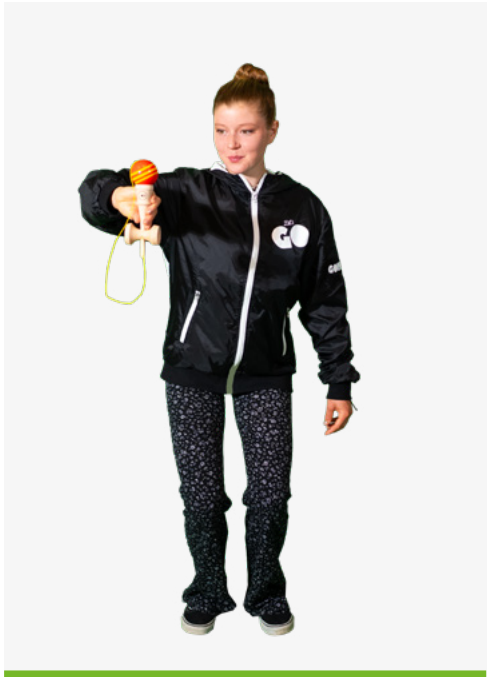


POV

- Ken Grip
- Spitze zeigt nach vorne
- Kugel hängt lose herunter

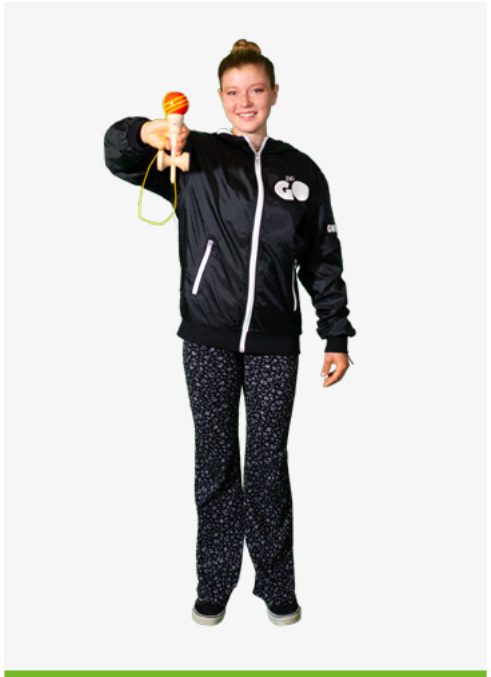
PHASE 1

- Kugel nach oben ziehen



PHASE 2

- Arm anwinkeln
- mittleren Teller zur Kugel bewegen



PHASE 3

- Kugel auf dem mittleren Teller fangen
- locker aus den Knien abfedern

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

KENDAMA

CLACK BACK – SARA GRIP

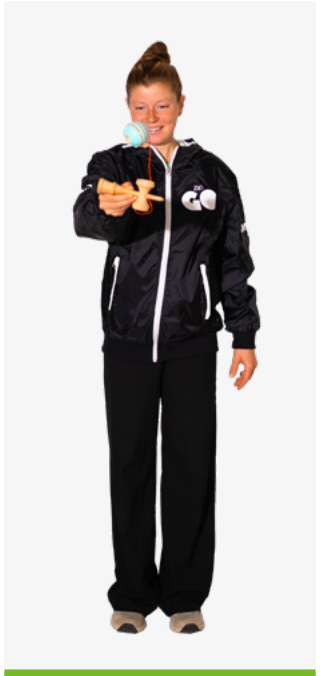
LEVEL ★★★

POV

- Sara Grip
- die Spitze zeigt zur Seite
- Kugel hängt lose herunter

PHASE 1

- Kugel auf dem großen Teller fangen (oder in dieser Position starten)

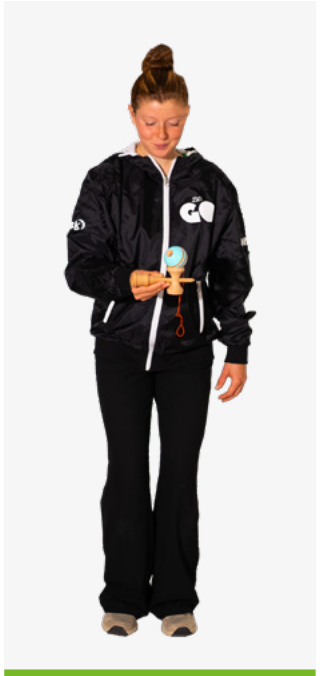


PHASE 2

- Kugel nach schräg oben stoßen

PHASE 3

- Kugel mit dem mittleren Teller antippen



PHASE 4

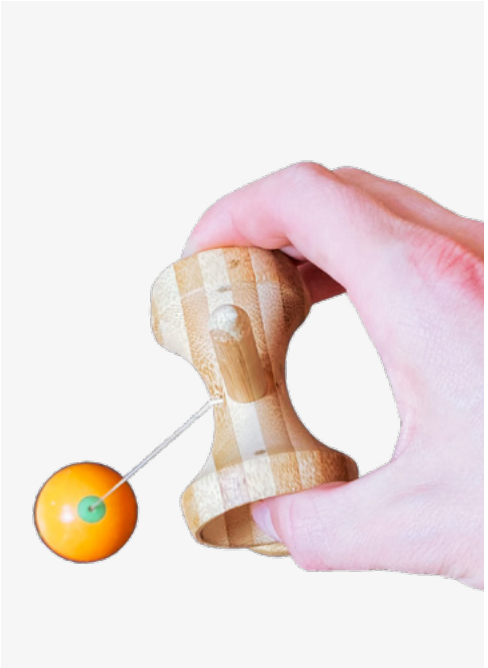
- Kugel auf dem großen Teller fangen
- locker aus den Knien abfedern

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

KENDAMA

SPIKE — SECRET GRIP

LEVEL ★★★



POV

- Secret Grip
- die Spitze zeigt nach oben
- Kugel hängt lose herunter

PHASE 1

- Kugel kerzengerade nach oben ziehen

PHASE 2

- Loch im Blick behalten

PHASE 3

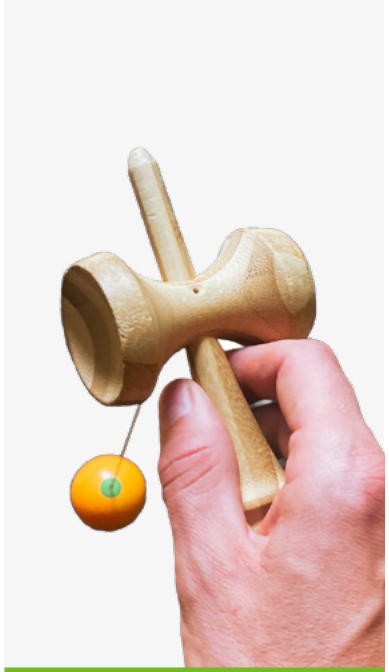
- Kugel auf der Spitze fangen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

KENDAMA

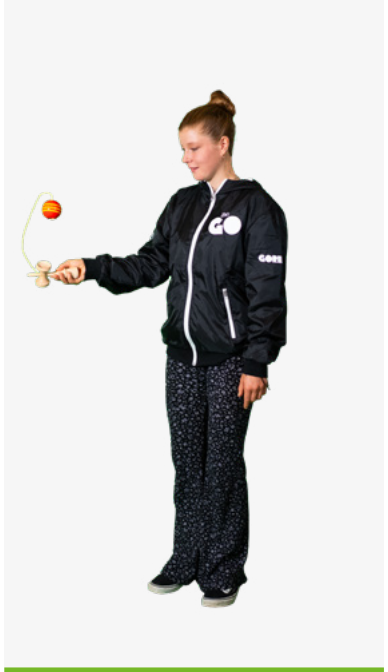
BUNNYHOP— KEN GRIP

LEVEL ★★★



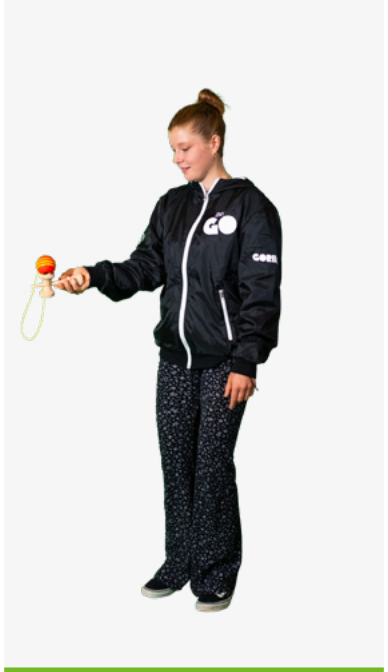
POV

- Ken Grip
- Spitze zeigt nach vorne
- Kugel hängt lose herunter



PHASE 1

- Kugel gerade nach oben ziehen

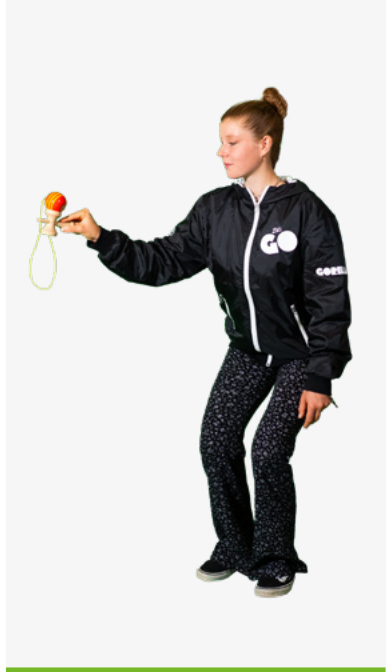


PHASE 2

- Kugel auf dem großen Teller fangen

PHASE 3

- Kugel nach oben stoßen



PHASE 4

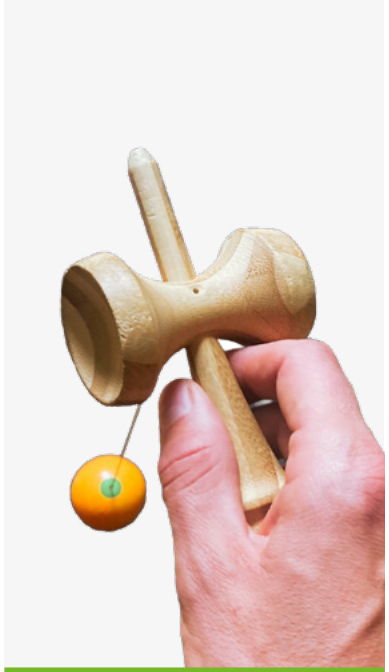
- Kugel auf dem kleinen Teller fangen
- locker aus den Knien abfedern
- aufrichten

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

KENDAMA

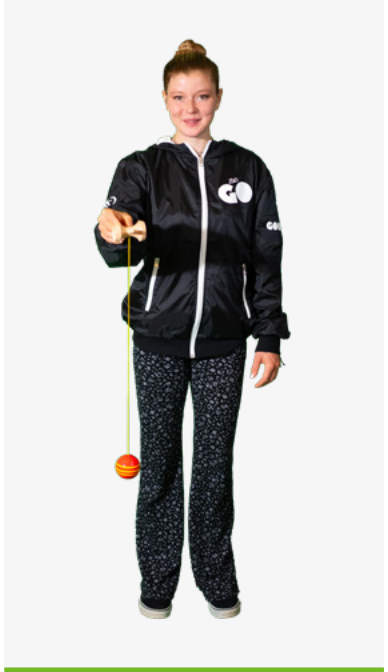
MITTLERER TELLER — KEN GRIP

LEVEL ★★★



POV

- Ken Grip
- Spitze zeigt nach vorne
- Kugel hängt lose herunter

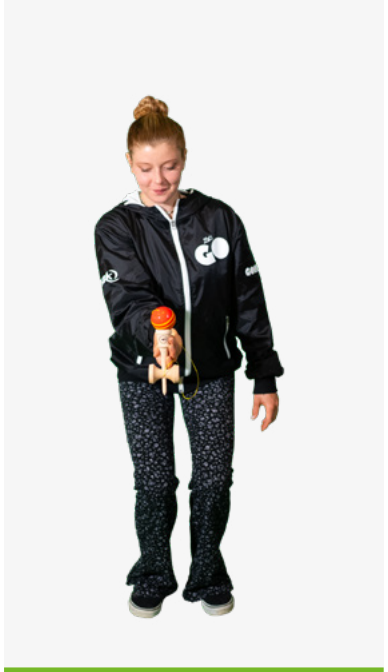


PHASE 1

- Kugel gerade nach oben ziehen

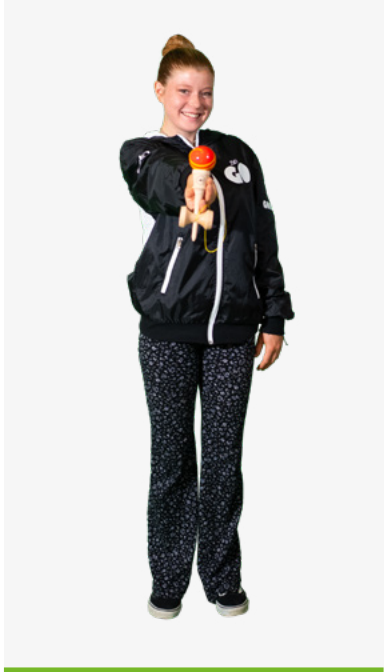
PHASE 2

- Handgelenk nach innen drehen
- mittleren Teller zur Kugel bewegen



PHASE 3

- Kugel auf dem mittleren Teller fangen
- locker aus den Knien abfedern



PHASE 4

- aufrichten

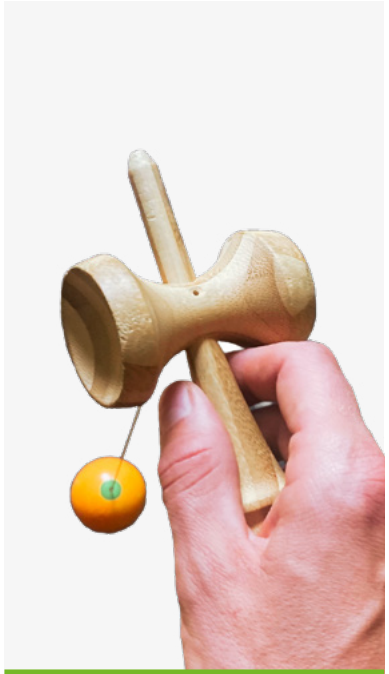
NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

Tipp: Beim Fangen an Spiderman denken, wie er seine Spinnennetze abschießt.

KENDAMA

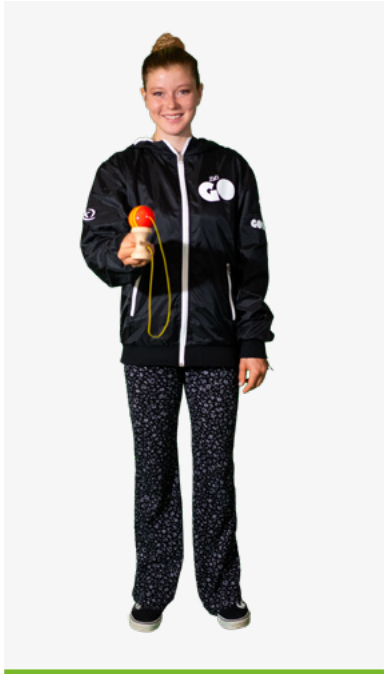
ORBIT — KEN GRIP

LEVEL ★★★



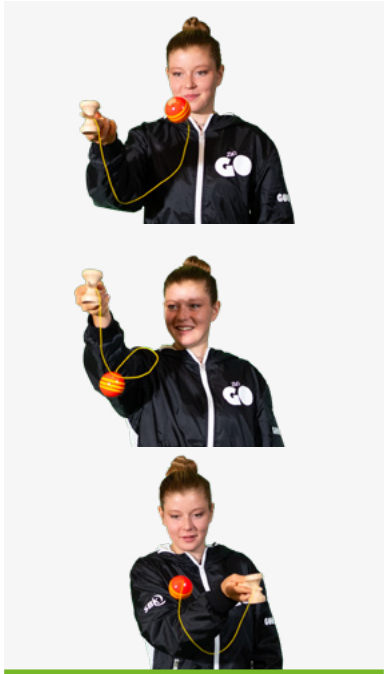
POV

- Ken Grip
- Spitze zeigt nach vorne
- Kugel hängt lose herunter



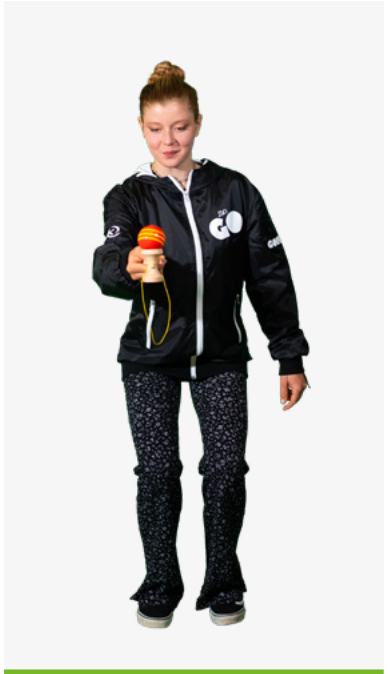
PHASE 1

- Kugel auf dem großen Teller fangen (oder in dieser Position starten)
- Kugel nach oben stoßen



PHASE 2

- Ken von außen nach innen um die Kugel führen



PHASE 3

- Kugel auf dem großen Teller fangen
- locker aus den Knien abfedern

PHASE 4

- aufrichten

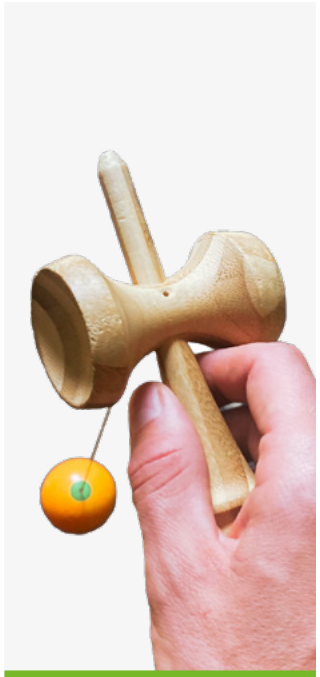
NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

GORILLA

KENDAMA

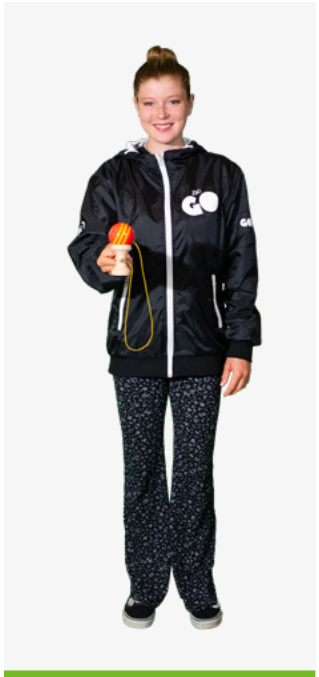
BUNGEE — KEN GRIP

LEVEL ★★★



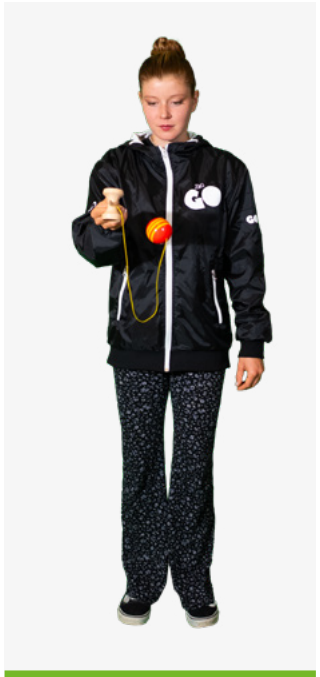
POV

- Ken Grip
- Spitze zeigt nach vorne
- Kugel hängt lose herunter



PHASE 1

- Kugel auf dem großen Teller fangen (oder in dieser Position starten)

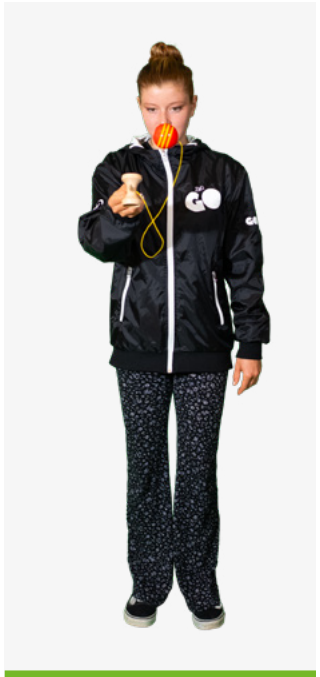


PHASE 2

- Kugel nach oben stoßen

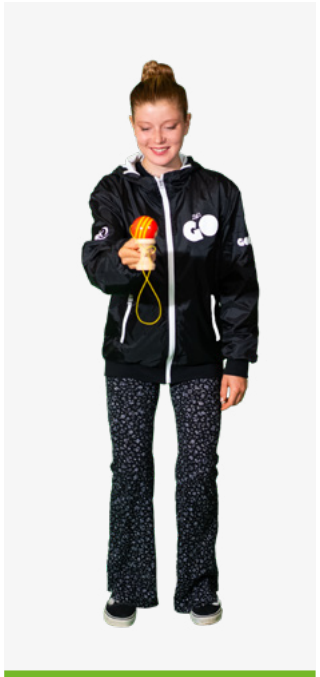
PHASE 3

- Kugel sinken lassen



PHASE 4

- Kugel nach oben ziehen



PHASE 5

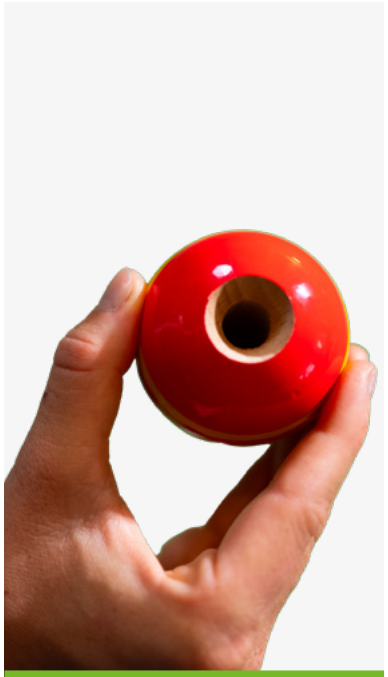
- Kugel auf dem großen Teller fangen
- locker aus den Knien abfedern und aufrichten

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!

KENDAMA

AIRPLANE — TAMA GRIP

LEVEL ★★★



POV

- Tama Grip
- Loch zeigt nach oben
- Ken in der anderen Hand halten

PHASE 1

- Ken nach hinten führen
- Spannung auf die Schnur bringen

PHASE 2

- Ken loslassen

PHASE 3

- mit der Kugel die Spitze zum Loch ziehen

PHASE 4

- Spitze mit dem Loch fangen

NOCH MEHR TRICKS AUSCHECKEN!