

ŽONGLIRANJE

Žongliranje je spretnost manipuliranja objektov za zabavo ali šport, s katero vplivamo na raznovrstno manipuliranje s pripomočki, kar nam pripomore k zavedanju pripomočkov v prostoru. Najbolj prepoznavno je kaskadno žongliranje s tremi žogicami. A termin žongliranje se lahko nanaša tudi na druge spretnosti z rekviziti (diabolo, obroči, kiji, žoga...).

Žongliranje ima celo vrsto koristnih posledic za športnika. Naredi te ambidekstroznega (razvija obe polovici možganov), izboljšuje koordinacijo med očesom in rokami, izboljšuje zaznavo ritma, izboljša zavedanje telesa in posledično gibalne sposobnosti, žongliranje pripomore k sproščanju stresa, saj je z njim mogoče doseči stanje "sproščene koncentracije", daje občutek doseganja ciljev, nas pripelje v stik z novimi družbami in prijatelji, povzroča razvoj možganov, razvija periferni vid. Vse omenjene lastnosti so pomembne predvsem za ekipne športe. Seveda pa s treningom postaja dejavnost vedno bolj zanimiva.

Sledeči napotki nas bodo naučili nekaj vaj, da bomo lahko žonglirali s 3 žogicami. Prvih 5 nalog ni končen vzorec, ampak so to le naloge, ki nas bodo naučile žonglirati.



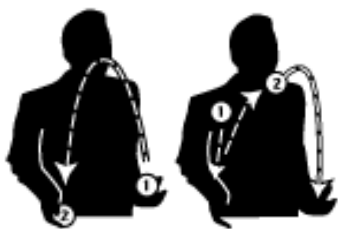
Vaja z eno žogo: začnemo z eno žogo, ki jo vržemo v loku iz ene roke v drugo v višini naših oči. Vzorec naj bo lok, ne pa krog.



Vaja z dvema žogicama (KRIŽANJE): Začenjamo z eno žogico v vsaki roki, najprej odvržemo žogico iz desne roke (1) v loku v višini oči v levo roko. Ko žogica (1) doseže najvišjo točko v loku . . .



vržemo žogico (2) v loku iz leve roke v desno roko. Ujamemo (1) v levi roki, nato ujamemo (2) v desni roki. Stop.



Naredimo enako vajo, razen tega da začnemo križanje z levo roko namesto z desno roko. Vadimo dokler tega ne naredimo tekoče in zanesljivo.



Pogosta napaka ki jo naredimo vključuje metanje dveh žogic v krogu, ali metanje obeh žogic naenkrat.



Žongliranje s 3 žogicami: Začnemo z 2 žogicama v eni roki (1 in 3 – desničarji uporabijo desno roko, levičarji, uporabijo levo roko) in eno žogico (2) v drugi roki. Začenjamo tako da vržemo sprednjo žogico iz desne roke v loku, v svojo levo roko.



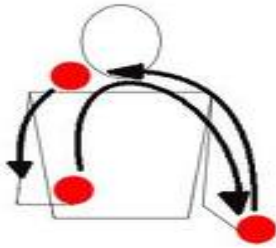
Ko žogica (1) doseže najvišjo točko, vržemo žogico (2) v levi roki v loku v svojo desno roko. Ujamemo žogico (1) v svoji levi roki. Enako kot pri vaji (križanje) z dvema žogicama. Ko je žogica vržena v desno roko in doseže dobro višino ...



vržemo žogico iz desne roke (3) v loku v svojo levo roko. Ujamemo žogico (2) v svojo desno roko. To večkratno gibanje je lahko kar težko. Pogosto je koristno da zavrtimo žogico (3) v svoji desni roki na sprednjem delu dlani z rahlih gibanjem roke navzdol, predno jo spet vržemo.



Ko ta žogica (3) doseže najvišjo točko, vržemo žogico zopet v svojo levo roko (1) v loku do desne roke. Ujamemo žogico (3) v svojo levo roko in tako naprej ponavljamo enako gibanje.



TEŽAVE IN REŠITVE ZA NJIHOVO ODPRAVO:

- **Premikamo se naprej medtem ko žongliramo.**
To je pogosta težava. Postavimo se pred steno ali posteljo, da preprečimo premikanje naprej.
- **Ne moremo vreči žogico (3), lahko le ujamemo žogico (2).**
Osredotočite se na izmet žogice (3). Sploh ne poskušajte ujeti žogice (2).
- **Žogice se zadevajo / ni dovolj časa za izvedbo metov.**
Osredotočite se na svoje metanje žogic, tudi višje od nivoja oči.

NASVETI:

- Žonglirajte v notranjih prostorih, da preprečite žogicam, da bi predaleč odletele. Seveda to storite daleč stran od lomljivih predmetov.
- Postelja ali kavč sta uporabna za lovljenje padlih / spuščениh žogic.
- Pri žongliranju zelo pomaga, če smo osredotočeni bolj na natančno metanje žogic, kakor na lovljenje.
- Začenjajte žonglirati s svojo boljšo roko.
- Ko vadite in izvajate osnovne vaje (žongliranje dveh žogic v eni roki in križanje dveh žogic), se naučite teh osnov z obema rokama enako. Poskusite najti gibalni vzorec, ki vam najbolj ustreza. Ko boste osvojili ti dve osnovni vaji, boste z lahkoto žonglirali tudi v kaskadi.
- Sprostite se, dihanje in ne bodite frustrirani. Lahko traja nekaj dni, preden boste lahko večkrat zapored uspešno žonglirali dalj časa.
- Ne pozabite žonglirati z žogicami/predmeti, ki tehtajo enako. To bo veliko, veliko lažje.
- Začnite počasi. Najprej vadite po korakih, ki so pomembni za žongliranje v kaskadi. Nato poskusite to narediti brez prestanka in prekinitev. Če vam ne uspeva, ne skrbite. Vzemite si odmor in ko boste pripravljeni, poskusite znova.

- Stojte pred steno, posteljo ali kavčem, da preprečite, da bi vam žogice uhajale predaleč naprej.
- Žongliranje zelo pomaga pri vizualizaciji. Na primer, če imate težave z natančnim izmetom žogic v drugo roko ali z enakomerno višino, si predstavljajte kvadrat od višine komolca do nekje 30 cm nad vašo glavo. Če se pa neprestano pomikate naprej, si predstavljajte, da ste bosí in da so pred vami na tleh črepinje.
- Med žongliranjem, vklopite glasbo z dobrim beatom, da boste lažje našli ritem.

OPOZORILA:

- Žongliranje je težko, včasih depresivno, naporno, moteče, ponavljajoče se ali frustrirajoče ali vse to naenkrat. Ampak to velja za vsako veščino, kjer je potreben določen čas za obvladovanje.
- Ne poskušajte žonglirati z gorečimi, ostrimi in pretežkimi predmeti.
- Žongliranje je vadba. Poskusite se ogreti z razteznimi vajami preden začnete.

STVARI KI JIH POTREBUJEŠ:

- Primerne žogice, ki bi jih morali zlahka držati v eni roki. Če nimamo takih žogic, se lahko najdemo na več načinov:
 - lahko tudi storži,
 - žogice za tenis,
 - nogavice oblikovane v žogico,
 - izdelamo žogice iz papirja (papirnate kepe oblepimo z lepilnim trakom),
 - izdelamo žogice iz balonov.

<https://www.youtube.com/watch?v=gL3Pg1ThiW0> - ogled izdelave žogic.
- Postelja ali kavč, da lahko vadite dlje časa (da se vam ni treba neprestano upogibati in sklanjati).

<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s> - prikaz učenja z razlago