

METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

Žonglování pro začátečníky

Kašpar Klepal, Gabriela Kavalířová, KTV, FPE, ZČU v Plzni

Úvod: Žonglování je lék

V současnosti, kdy ubývá přirozeného pohybu, jemuž jsou velkými soupeři počítačové hry, facebook apod., je potřeba dětem nabídnout něco atraktivního, úzce spojeného s pohybem, co by je k pravidelnému cvičení mohlo přivést. Děti bohužel ztrácejí zájem nejen o pohybové aktivity, ale i o drobné manuální aktivity, například malování a vyrábění různých věcí, což vede ke zhoršení jejich manuální zručnosti (jemné motoriky).

Jednou z pohybových aktivit, které by děti mohly v dnešní době zaujmou, je žonglování. Přestože má již několikasetletou tradici, stále se jedná o atraktivní pohybovou aktivitu. Lze se mu věnovat prakticky kdekoli a kdykoli. Při žonglování děti nacvičují různé triky, jako je vyhazování, roztáčení aj., se širokou škálou pomůcek. Žonglování významně rozvíjí obratnost (koordinaci očí a rukou, jemnou motoriku, posturální stabilitu), ale má mnoho dalších pozitivních dopadů na osobnost člověka, jako je zlepšení sebedůvěry, budování pozitivního vztahu k pohybu, podpora socializace a zkušenosti se zvládáním obtížných věcí při pravidelném nácviku.

Dětství je ideální věk pro začátek žonglování, neboť dítě se rychleji učí nové pohybové prvky. Vyskytuje se zde tzv. zlatý věk motoriky (8–10 či 11 let) a cvičenec lépe dokáže pochopit své chyby a reagovat na ně. Děti jsou oproti dospělým méně stydlivé a lépe se socializují, což může přispět k lepší zpětné vazbě mezi jedinci. Žonglování je pro ně zábavné a představuje výzvu. Také mají menší pud sebezáchovy, což může napomoci nácviku obtížnějších triků. S žonglováním je nicméně možné začít v každém věku. Rádi bychom zde shrnuli naše několikaleté zkušenosti z výuky i profesních kurzů a představili jednoduché pomůcky na žonglování a možnosti jejich využití ve cvičebních hodinách. Jednotlivá cvičení jsou vhodná pro začátečníky, zařadíme je především do cvičebních hodin dětí mladšího školního věku.

OBSAH

Než začnete nacvičovat ● Žonglování se šátky, míčky, kruhy a kužely ● Žonglování s diabolem, flowerstickem, cigar boxy, kloboukem a talířem k točení ● Závěr

Než začneme nacvičovat

Žonglovat můžeme prakticky kdekoli – tedy jak venku, tak i v tělocvičně, případně jiných vnitřních prostorech. Ve specializovaných obchodech lze zakoupit širokou škálu pomůcek pro žonglování (míčky, kruhy, kužely, diabolo aj.), ale pro začátek postačí i improvizované pomůcky (tenisové míčky, „míčky“ z ponožek, malé PET lahve, šátky apod.).

Motivaci ke cvičení zvýšíme, pokud před začátek nácvičku zařadíme malé „cirkusové představení“ – tedy předvedení atraktivních triků. Nácvičku se pak věnuje každý sám, popřípadě lze cvičit i ve dvojicích. Žonglování se mohou věnovat i jedinci se specifickými potřebami. V takovém případě je ideální zajistit vždy jednoho asistenta ke každému cvičícímu (zvedání a podávání pomůcek).

Žonglování se šátkem, míčkem, kruhem a kuželem

Základním principem tohoto nejběžnějšího typu žonglování je udržet najednou ve vzduchu co možná nejvíce postupně oběma rukama vyhazovaných pomůcek. Nejprve představíme nejčastěji používané pomůcky.

Šátek: Z metodického hlediska se používají jako základní pomůcka na žonglování. Jedná se o přípravu na žonglování s míčkem. Jsou lehčí než míčky, tudíž déle vydrží ve vzduchu, pomaleji klesají k zemi, žonglér má více času. Trénuje se zde hlavně tzv. kaskáda (žonglování křížem).

Míček: Jsou pomůčkou pro další stupeň žonglování. Je použita stejná metodika jako u šátků, ale je zde méně času pro přípravu na výhoz.

Kruhy: Jedná se o obtížnější žonglování než u míčků, protože musíme kruhy chytat jiným postavením ruky a mohou nám snáze propadnout na zem.

Kužely: Zde je důležitý nácviček nejprve rotace pouze jednoho kužele, abychom ho správně házeli a chytali. Až po zvládnutí této dovednosti můžeme přejít k více kuželům.

Příklady jednotlivých cvičení / triků

Míčky

1 míček

- Ohmatání míčku oběma rukama a následné mačkání slouží k uklidnění, zmírnění svalového napětí a seznámení se s míčkem.
- Převalování míčku z jedné ruky do druhé vhodné pro seznámení se s pohybem míčku.
- Vyhazování a chytání míčku nejprve v jedné a poté v druhé ruce (pro zjednodušení to můžeme zkusit i oběma rukama)

- Přehození z jedné ruky do druhé a zpět.
- Přehození z jedné ruky do druhé s tlesknutím (výhoz provádíme dostatečně vysoko), možnost mnohonásobného tlesknutí.

2 míčky

- Převalování a předávání míčků z jedné ruky do druhé.
- Vyhazování míčků současně – jeden v levé, druhý v pravé ruce.
- Přehazování míčku z levé do pravé, míček z pravé předat do levé ruky (totéž opačně).
- Žonglování se dvěma míčky v jedné ruce: vždy vyhazujeme první míček, který je v ruce dále od těla. (Pro začátek se naučíme vyhodit první, následně druhý míček a chytit první míček do házející ruky a druhý do druhé ruky.)

3 míčky

- Kaskáda: používá se pouze při lichém počtu předmětů, jedná se o základní žongléřský trik, vždy je jeden míček ve vzduchu a zbylé dva držíme v ruce. Míčky házíme střídavě křížem pravou rukou a levou rukou.

Chyby: Házení (většinou) posledního míčku příliš dopředu. Doporučení: začít slabší rukou a žonglovat proti překážce (zeď, deska).

Chytání míčků moc vysoko (u hlavy) – ztrácí se čas pádu míčku. Doporučení: vědomě stahovat předloktí dolů.

Kruhy

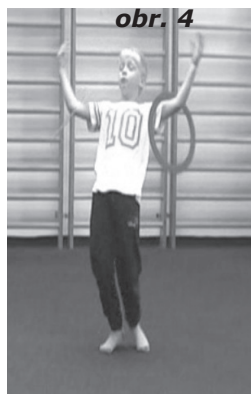
Posílání kruhu ve dvojicích – důležitá je správná volba vzdálenosti mezi cvičenci. První začíná posílat kruh po zemi s rotací od sebe směrem k partnerovi (obrázek 1). Ten chytá kruh oběma rukama (obrázek 2).

Chyby: malá síla poslání a rotace kruhu, kroužek není postaven kolmo k zemi, příliš velká vzdálenost mezi dvojicemi



Chytání kruhů na paže – v každé ruce držíme jeden kruh (obrázek 3). Pohybem vzhůru a vypuštěním kruhů z dlaní současně uvedeme kruhy do výše cca 0,5 metru nad výšku postavy. Následným upažením povýš chytíme kruhy na paže (obrázek 4). Důležité je nehodit kruhy daleko od sebe, nebo moc blízko k sobě, abychom předešli jejich sražení.

Žonglování pro začátečníky



Chyby: nevyhození kruhů současně, chycení pouze jednoho kruhu

Žonglování s diabolem, flowerstickem, cigar boxy, kloboukem a talířem k točení

Dalšími pomůckami, které můžeme k žonglování použít, jsou diablo, flowerstick, cigar boxy, klobouk a talíř k točení.

Diablo/a: Jsou to dvě polokoule spojené na vrcholu kovovým kónickým středem, ovládané pomocí hůlek a provázku. Základem je jeho roztočení a korekce (vyrovnávání). Až posléze můžeme začít s různými triky.

Flowerstick: Jedná se o dvě kratší tyče, kterými ovládáme třetí delší tyč, jež je na koncích zakončená krátkými třásněmi. Nejprve máme nejdelší tyč na zemi a pinkáme si jí z jedné tyče na druhou. Po zvládnutí se to samé snažíme udělat ve vzduchu.

Cigar boxy: Jsou tři (i více) tzv. větší cigaretové krabičky. Dvě (první a poslední) držíme v ruce a s těmi, co jsou mezi nimi, zkoušíme triky. V případě žonglování dětí a začátečníků je používáme jako podložku k balancování míčku.

Klobouky: Jedná se o estetický doplněk, který využíváme k žonglování, jak klasickému tzv. kaskáda, tak ke kontaktnímu.

Talíř k točení: Úzkou tyčkou poháníme talíř. Důležité je správné roztočení talíře, aby lépe balancoval na tyčce.

Příklady jednotlivých cvičení / triků

Roztočení diabola pravou rukou – diablo máme položené před sebou na zemi blíže k pravé noze (obrázek 5), pomocí vodících hůlek a provázku začneme diablo kutálet po zemi směrem doleva, tím získáme základní rotaci. Ve chvíli, kdy se diablo překulí doleva, ho provázkem zvedneme ze země a začneme pohybovat pravou rukou nahoru a dolů (obrázek 6). Tento pohyb vyžaduje trochu cviku. Čím rychleji se diablo točí, tím je stabilnější.



obr. 5



obr. 6

Chyby: roztočení na špatnou stranu po zemi, ruce nejsou ve stejné výšce

Flowerstick vyhození a chycení – flowerstick leží na obou vodicích hůlkách (obrázek 7), rychlým zvednutím obou hůlek uvedeme tyč do výše (obrázek 8), chytíme do počáteční polohy. Můžeme zkusit přidat i otočení flowersticku např. o 180°.



obr. 7



obr. 8

Chyba: nízký výhoz

Balancování míčku na podložce - Balancování oběma rukama: v jedné ruce držíme cigar box (podložku) a druhou rukou na něj (jeho největší stranu) položíme míček (není měkký) a vzápětí chytíme cigar box i druhou rukou. Snažíme se udržet míček na ploše cigar boxu.

Chyba: přidržování míčku rukou

Žonglování pro začátečníky

Balancování pouze jednou rukou: stejně jako v předchozím bodě, jen s tou výjimkou, že ruka, která pokládala míček na plochu, už nepřidrčuje cigar box (podložku).

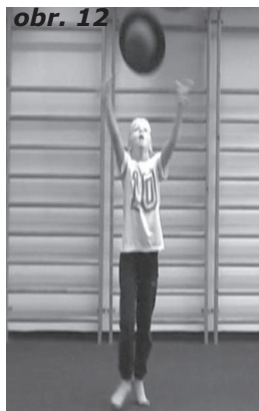
Balancování na kratších (užších) stranách cigar boxu: obdobný postup jako u předchozích bodů, jen dbáme na větší přesnost, tím vzniká méně prostoru pro chyby.

V dalších případech můžeme zkusit zvednout jednu nohu a držet rovnováhu pouze na jedné noze (obrázky 9 a 10).



Buřinka/klobouk – vyhození buřinky oběma rukama s otočením o 180° a chycení na hlavu. Klobouk držíme v obou rukách, otvorem vzhůru (obrázek 11). Pohybem paží uvedeme buřinku do vzduchu a dáme jí mírnou rotaci směrem k sobě (obrázek 12). Chytíme buřinku na hlavu. K lepšímu chycení si můžeme pomoci mírným pokrčením v kolenu (obrázek 13).

Chyby: špatná rotace klobouku, nedostatečná výška výhozu



Talíř k točení – Roztočení pomocí ruky: postavíme talíř na špičatější část hůlky (obrázek 14), jednou rukou držíme hůlku tak, abychom dosáhli na její vrchol. Druhou rukou roztočíme talíř, po roztočení talíř udržujeme v rotaci krátkými doteky prstů okraje talíře a balancujeme ho. Jakmile se talíř točí na špičce hůlky, hůlka už nemusí být přímo kolmo k zemi, je to však lepší k bezpečnějšímu ovládnutí talíře. Můžeme zkoušet stát na jedné noze (obrázek 15) nebo se pohybovat a balancovat talíř.



Roztočení pomocí hůlky:

kroužením hůlky přivádíme talíř k rychlejší rotaci. Hůlku držíme úplně na konci (konec máme v dlani), na špičce hůlky postavíme vertikálně talíř, hůlku držíme kolmo k zemi. Pomocí zápěstí opisujeme kruhy kolem okraje talíře (jako když mícháme vařečkou), tyčka se pohybuje s okrajem talíře. Ve chvíli, kdy je talíř již v horizontální poloze, hůlku zasekneme do středu talíře (obrázek 14).

Chyby: hůlka není kolmo k zemi, tyčka se nepohybuje s okrajem talíře (talíř se pohybuje kolem tyčky).

Závěr

Pravidelné tělesné cvičení je vhodným prostředkem pro udržení zdraví a zlepšení kvality života všech věkových skupin. Žonglování je atraktivní pohybovou aktivitou, která by mohla přivést k zdravému životnímu stylu více jedinců.

Při cvičení je třeba respektovat didaktické zásady, postupovat od jednodušších prvků ke složitějším a cvičení individuálně přizpůsobit danému jedinci. U žonglování, stejně jako u ostatních pohybových činností, je důležitá koncentrace a koordinace pohybů. Dále pak musíme upozorňovat cvičence na chyby a poskytovat jim zpětnou vazbu.

Žonglování zlepšuje nervosvalovou koordinaci, prostorovou orientaci, soustředění a rozvíjí spolupráci mezi mozkovými hemisférami. Za pomoci

Žonglování pro začátečníky

Žonglování můžeme předcházet zraněním, protože se zlepšuje zpevnění těla, dále pak např. předcházet či odvykat kouření, protože zaměstnáváme ruce. Je to zajímavá aktivita, která se dá provozovat o samotě, ale i ve společnosti, přitahuje pozornost a pro mladé je dostatečně „cool“. Začít se žonglováním můžeme ale v každém věku, vždy to má smysl.

Literatura

TRÁVNÍKOVÁ, Dagmar. Žonglování. Brno: FSpS, MU, 2008, 42 s. ISBN 978-80-210-4587-3.

ZIETHEN, Karl-Heinz, SERENA, Alessandro. Virtuosos of juggling. Santa Cruz, CA: Renegade Juggling, 2003, 156 s. ISBN 0-9741848-0-2.

ZIMMEROVÁ, Renate (ed.). Netradiční sportovní činnosti: Náměty a metody pro školu i volný čas. Praha: Portál, 255 s. ISBN 80-7178-460-5.

<https://publi.cz/books/53/02.html>

<http://didier.arlabosse.free.fr/balles/english/5balles.html#etape1>

<https://www.juggle.org/i-wanna-juggle-too-teaching-juggling-to-little-kids/>