

Zsonglörködés

A zsonglörködés alapjait kis türelemmel bárki elsajátíthatja, aztán ha kedvet kapunk hozzá, akkor kitartó munkával profivá fejleszthetjük magunkat. Ennek során fejlődik a koncentrációs készség, kézügyesség, a szenzomotoros rendszer integrációja, egyensúlyozási készség, s nem utolsósorban kellemes örömforrás és sikerélmény.

A zsonglörködéshez először készítsük el a labdákat, majd azokkal tanulhatjuk meg a varázslatos mozgást.

Zsonglörlabda készítése lufiból. Személyenként 3-3 labdát tervezzünk, labdánként 3 lufiból.

Egy labdához szükség van 3 db jó minőségű (vastagabb falú latex) léggömbre és a belevaló töltelékre. Sokféle töltelék használhatunk: lehet rizs, liszt, köles, árpa, esetleg különféle anyagok keverve pl. sárgaborsó rizzsel, korpával keverve, stb. A különböző töltelékek eltérő tapintású, súlyú és fogású labdát eredményeznek, ezért érdemes kísérletezni velük, melyik adja a legjobb érzést.

Töltéskor egy 5,5 cm átmérőjű labdához a lufi száján tölcserrel töltünk be kb. 70-75 g árpát vagy egyéb töltőanyagot, amit szorosan benyomkodunk. Figyeljünk arra, hogy a labdák – ugyanolyan töltőanyagból – azonos súlyúak legyenek.

Az első lufi lezárásához vágjuk le a lufi csőrének vastag végét és enyhén meghúzva simítsuk majd rá a lufi csőrét a testére.

A következő két lufi előkészítése. A két lufi csőrét enyhe ívvel levágjuk úgy, hogy a vágás a lufi kiszélesedésétől valamivel lejjebb legyen. Ne legyen cakkos a vágás, mert az egyenetlenségnél később beszakadhat az anyag

A második lufi felhúzásához két ujjunkat a második lufiba dugva ráfogunk az első lufi csőrére, majd a másik kezünkkel a kitégített anyagot ráfordítjuk az első lufira. A lufi felhúzása kissé nehezebb, mert erősen tapadnak egymáshoz a lufik, ezért nehéz húzni, a helyére igazítani az anyagot. A labda alján ne maradjon lógó anyag, a lufinak rá kell simulnia a labdára. Ha sikerült, akkor az első lufi szája (csőre) kerül a 2. lufi legjobban védett pontjára, s így csomózás nélkül sem hullik ki a töltőanyag.

A harmadik lufi felhúzása a másodikéval egyezően történik

A kész labdát kerekre formázzuk.

A készítés lépései képekben:

<https://www.slideshare.net/gyarme/zsonglörlabda>

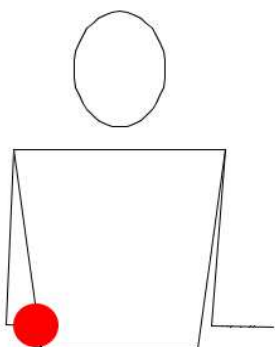
A 2-3 labdás mozgás tanulásához ld. Gyarmathy Éva módszertani leírását:

A három labdás kaszkád tanítása: <http://www.diszlexia.hu/Kaszkad.htm>

A kaszkád azt jelenti, hogy a test középvonalához közeli pozícióban kell egy tárgyat, mondjuk labdát feldobni finom ellipszis íven akkor, amikor az előzőleg feldobott tárgy (labda) éppen a csúcspontra ér. Az alsó kar körzésével lehet biztosan elérni, hogy a labdák a kaszkádra jellemző nyolcas pálya mentén haladjanak.

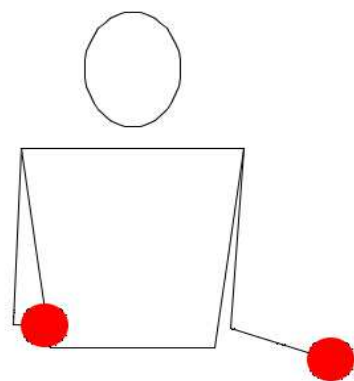
A háromlabdás kaszkád a legegyszerűbb zsonglörminta, amelyet kellő kitartással mindenki meg tud tanulni.

Az első lépés az egy labdás gyakorlatok. Minél többféle dobást érdemes végezni a labdával, hogy kialakuljon a labda érzése, és a mozdulatok irányítása.



A legfontosabb a kis körző alkar mozgás megszokása, és a labda irányának tartása. Lehet kifelé körrel indítani a dobást, de a kaszkádhoz először a befelé dobás legyen a cél. A kifelé dobással majd újabb trükköket lehet végezni.

Szokták javasolni, hogy addig gyakoroljunk egy labdával, amíg már vakon is elkapjuk. van, akinek van ehhez türelme, de ritka. Az is jó, ha elég ügyesen és szabályosan megtanulunk a középvonalban dobni és elkapni.

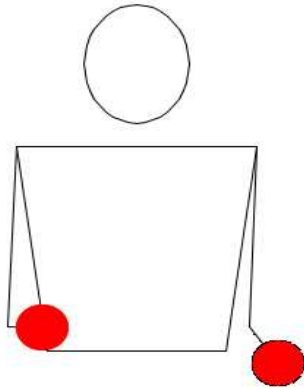


A következő tanulási szakasz a két labdás gyakorlat. Ekkor már a ritmusra érdemes figyelni. Amikor az első labda fenn van a csúcson, akkor kell a következő labdát feldobni. Tehát fenn kell találkozniuk a labdáknak. Sokan a két labdával megtanultak nagyon gyorsan pörgetni, illetve koszorúban átpasszolni a labdát, és csodálkoznak, hogy nem megy három labdával. Ez azért van, mert a koszorú sokkal nehezebb minta, mint a kaszkád. Akinek tehát van egy beidegzése a labda átadására, annak érdemes ezt elfelejteni. Sokszor az segít a dobássort másik kézzel indítása, mert így a megszokottól eltérő a mozgás, könnyebb megszabadulni tőle.

A két labdával nem lehet kaszkádot dobni, mert csak páratlan számú labdával lehetséges. Nem jön ki a ritmus, nem lesz folyamatos a dobás. A matematikusok foglalkoznak ezzel a feladvánnyal. A páros számú labdával végzett látszat kaszkád a két kézben külön dobott szökőkút mintázat. Ezért a két labdával nem érdemes sietni. És a hárommal sem.

További zsonglorködési trükkök itt találhatóak:

<https://zsonglor.csokavar.hu/>



A három labda esetén egy labda mindig a levegőben van, a másik kettő a két kézben. Az indításkor az egyik kézben két labda van, innen indul a kaszkád, és váltott kézből dobjuk fel a labdát.

A három labda akkor lesz folyamatos, ha sikerül a ritmust elkapni. Sokat segít a pontosságban, ha a könyök minél inkább a test mellett marad, és az alkar dolgozik. Alapelv: a jó dobás fontosabb, mint az elkapás. Ha a dobás pontos, az elkapás úgylis könnyű.