

METODIKA – ZÁKLADY ŽONGLOVÁNÍ

Mgr. Dagmar Heiland Trávníková, Ph.D., Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, Brno;
travnikova@fsps.muni.cz

- VÝROBA ŽONGLÉRSKÝCH MÍČKŮ – mikrotenové sáčky, nafukovací balónky, proso
- SEZNAMOVACÍ AKTIVITA S MÍČKY – hráči stojí v kruhu, každý má 1M; každý se představí nějakým gestem, pohybem s míčkem; procvičíme gesta po kruhu - např. každý musí postupně ukázat pohyb/gesto svého souseda napravo/nalevo; poté systém „vyvolávání“ – hráč předvede gesto jiného hráče a jde se postavit na jeho místo v kruhu; takto se postupně celý kruh přemístí; uprostřed mohou být i dva hráči – pokud je hodně účastníků, hra má větší spád..
- ZÁKLADY ŽONGLOVÁNÍ S 1, 2 a 3 MÍČKY

Pozn: U všech následujících triků doporučuji procvičovat všechny možné varianty a střídát ruce (pozor na jednostranné zatěžování dominantní končetiny).

Při nácviku jednotlivých prvků bývá obvykle zručnější dominantní ruka žongléra.

PR = pravá ruka

LR = levá ruka

○ 1 míček:

- přehazování z jedné ruky do druhé
- přehazování z jedné ruky do druhé s tlesknutím (trik vyžaduje vyhození míčku do větší výšky; tleskat můžeme jedenkrát či vícekrát)
- vyhazování míčku pod pokrčenou nohou (4 způsoby; pod každou nohou mohu míček prohodit zevnitř ven či zvenku dovnitř)
- vyhazování míčku pod nohou – kombinace výhozů (PR hází míček pod levou nohou a LR chytá tentýž míček pod pravou nohou; vhodný je nácvik tohoto prvku nejprve bez míčku, pouze koordinace horních a dolních končetin)

○○ 2 míčky:

- vyhazování míčků paralelně (každá ruka vyhazuje jeden míček a opět jej chytá)
- vyhazování míčků střídavě (totéž, ale teprve až dopadá míček do jedné ruky, vyhazují míček z ruky druhé, jakoby efekt trampolíny)
- nácvik na kaskádu se dvěma míčky (v každé ruce jeden míček; PR vyhazuje míček křížem do levé, než míček dopadne, vyhodí pod ním LR míček křížem do pravé; pro automatizaci můžeme použít slovní komentář: vyhodím-vyhodím-chytím-chytím nebo pravá-levá-chytím-chytím; míčky nevyhazujeme současně; základní chybou bývá podávání si míčků z ruky do ruky; pozor, míčky vždy vyhazujeme!)

○○○ 3 míčky:

- kaskáda – je základním žongléřským vzorcem se třemi míčky; míčky jsou střídavě křížem vyhazovány PR a LR; vždy je jeden míček ve vzduchu a dva v ruce; kaskádu můžeme aplikovat pouze na lichý počet pomůcek

○○ Žonglování ve dvojici ○○

- žonglování se 2 míčky vedle sebe – dvojice stojí boky k sobě; mohou se držet křížem za zády a vnějšíma rukama žonglují se dvěma míčky, princip nácvik se 2 míčky na kaskádu; míčky nevyhazujeme současně, ale střídavě

- žonglování se 3 míčky vedle sebe – totéž jako se dvěma míčky; začíná žonglér, který má dva míčky; žongléři střídavě vyhazují 3 míčky, princip kaskády; můžeme začínat pouze se třema výhozy a zastavením a postupně zvyšovat počet výhozů až po plynulé žonglování

• ŽONGLOVÁNÍ VE SKUPINĚ - KRUH

- Á HOP, Á HOP s 1M (první povel Á HOP = vyhodí míček z PR sousedovi do jeho prázdné LR; druhý povel Á HOP = přehodí si míček sám z LR do PR)
- Á HOP, Á HOP se 2M

• MÍČEK A JEHO TRASA PO KRUHU

- hráči stojí v kruhu, vedoucí začne, má jeden červený míček, postupně se míček prohází kruhem tak, aby se jej každý jednou dotknul a poté se vrátil nazpět vedoucímu; trasa míčku vytvoří jakousi „hvězdu“; poté přidáme do hry 2 a více míčků, nesmí se dohonit
- vybereme míček jiné barvy, např. modrý a ten tuto trasu projde přesně opačným směrem
- zapojím např. 3 červené a 2 modré míčky; červené házíme „tam“, modré „nazpět“
- můžeme zvolit ještě např. žlutý míček, který neustále koluje po kruhu; hráči na něj upozorňují zvukovým signálem

• CVIČENÍ – PROPOJENÍ HEMISFÉR

- semafor – paže (předpaž / upaž/ vzpaž/ připaž); jedna paže se opozdí a dělá každý pohyb o jednu dobu později
- ruka v pěst- pohyb palcem / pohyb malíčkem
- ruka v pěst – pohyb ukazováčkem (nahoru-zpět-dopředu-zpět) a pohyb malíčkem
- policajt a zloději

• HRA S MÍČKY V KRUHU – „Love and Marriage“

- hráči stojí v kruhu, každý má jeden míček v PR; vedoucí počítá „raz - dva“;

- na pokyn „raz“ si hráči předají míček ze své PR do své LR; na pokyn „dva“ hráči překříží levou ruku přes pravou a vloží míček do PR svého souseda stojícího napravo; takto se hra rytmicky opakuje;

-jako hudební doprovod je možné použít písně „Love and Marriage“ (Frank Sinatra)

- varianty: 1. hráči si míčky předávají směrem doleva
- 2. hráči u předávání míčků dělají úkroky a přísuny

- WEB : žonglérské triky s míčky

<http://zonglovani.info/>

<http://zongluj.eu/zonglovani.php?lng=cs&pg=2&tr=0&z=0>