

ŽONGLÉRSKÁ VÍKENDOVKA

9.-11.4.2010

Hrubý Rohozec



Základní článek Hnutí Brontosaurus Rozruch

ŽONGLOVÁNÍ S MÍČKY

Historie žonglování sahá až do starého Egypta, do doby přibližně 2000 let př. n. l. Na nástěnných malbách v hrobce Beni-Hassana se dochoval obraz několika postav žonglujících s míčky. Žonglováním se zabývali i staří Řekové a Římané; zvláště mezi Římany bylo toto umění vysoce ceněno.

Čím žonglovat

žonglovat se dá prakticky čímkoliv, na vyzkoušení se dají míčky vyrobit, nebo použít tenisové míčky, záleží na každém, jak moc se chce tomuto sportu věnovat.

Pokud se chceš opravdu naučit žonglovat doporučuji spíš míčky koupit, náklady na ně nejsou vysoké. Běžně se pohybují kolem 200 Kč za míček.

Druhy míčků

Obecně se míčky liší velikostí, hmotností, materiélem povrchu, materiélem výplně a cílovým určením.

Prvním parametrem je velikost. Běžné míčky pro dospělého člověka mají velikost necelých 70 mm. Je to zjevně časem ověřená velikost, která je ideální.

Hmotnost je důležitý parametr u míčků, běžná hmotnost míčku se pohybuje kolem 130 g. Platí, že čím těžší míček je, tím lépe se směruje. Proto například tenisové míčky nejsou vhodné pro žonglování. Mladí chudí žongléři to řeší tak, že do tenisového míčku pomocí injekční stříkačky „napustí“ vodu. Jestli to ale myslíte s žonglováním vážně, raději investujte do pořádných míčků a na podobné polovičaté možnosti zapomeňte.

Materiál povrchu ovlivňuje především úchop a trvanlivost, omyvatelnost a tvárnost míčů. Povrch běžně bývá z látky, kůže, sametu (veluru), latexu nebo gumy.

Výplň míčků může být také různého charakteru, ať už se jedná o vzduch, umělohmotné granule, obilí, nebo míčky které jsou celé z jednoho materiálu.

Cílovým určením rozumíme, pro co jsou míčky určeny. Míčky se nejběžněji používají pro klasické žonglování do vzduchu (toss juggling) a to míčky typu beanbag nebo míčky na vystupování či do mokra. Žonglovat se však dá i o zem, potom potřebujeme skákací míčky ze silikonu(bouncing). Dále můžete chtít s míčky provádět kontaktní žonglování.

Ručně vyráběné míčky

V základu jsou dvě možnosti, buď vzít tenisák a naplnit jej, například vodou, nebo jiným materiélem, třeba pískem (aby nebyl tak lehký). Nebo vzít nafukovací balónek a naplnit jej moukou, proseem nebo jinou sypkou látkou. Je třeba si pohlídat dostatečnou hmotnost míčku. A aby byly všechny vyrobené míčky stejně těžké.

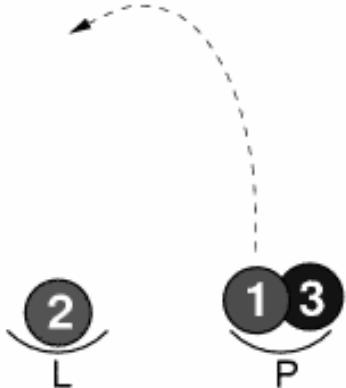
Jaký míček koupit

Míčky naleznete v žongléřských obchodech, v Praze například zongluj.cz, nebo 22.cz, doporučuji buď míčky henrys velour (měkké, cena kolem 200 Kč, časem ještě více měknou), případně pódiové míčky, například DX Ball (tvrdé, omyvatelné, cena kolem 400 Kč). Nejlepší je ale zajít do obchodu a míčky si osahat, co mi sedne dobře do ruky.

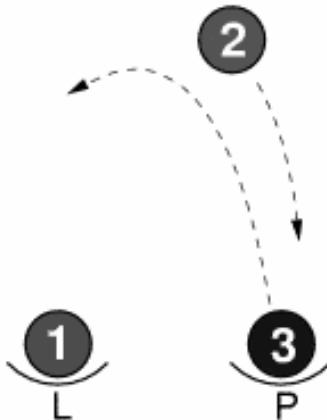
KASKÁDA

Kaskáda je nejjednodušší způsob žonglování se třemi míčky.

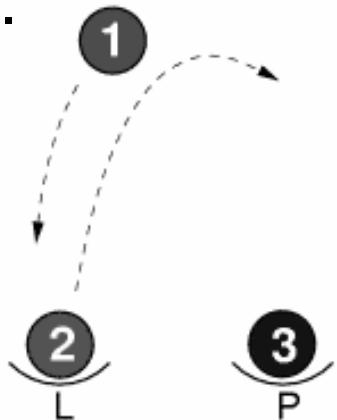
1.



2.



3.



Kaskádu začni rukou ve které držíš dva míčky. Podle obrázku tedy pravou rukou vyhod' první míček.

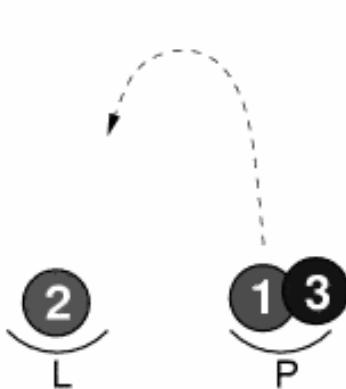
V momentě kdy první míček dosáhne vrcholu své dráhy hod' levou rukou druhý míček pod prvním.

A když je druhý míček na vrcholu své dráhy hod' pravou rukou třetí míček pod druhým.

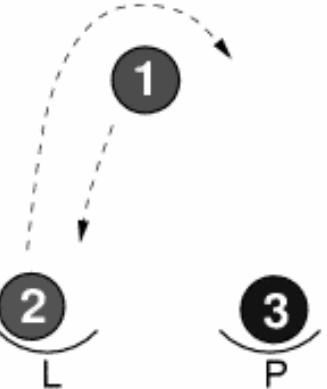
REVERZNÍ KASKÁDA

Reverzní kaskáda je velmi podobný normální kaskádě. Rozdíl je v pohybu rukou, kdy u normální kaskády je to zevnitř ven, tak u reversní kaskády je to zvenku dovnitř.

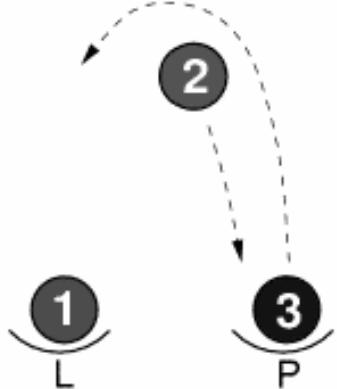
1.



2.



3.



Reverzní kaskádu začni rukou ve které držíš dva míčky. Podle obrázku tedy pravou rukou vyhod' první míček.

V momentě kdy první míček dosáhne vrcholu své dráhy hod' levou rukou druhý míček, tak aby letěl nad prvním.

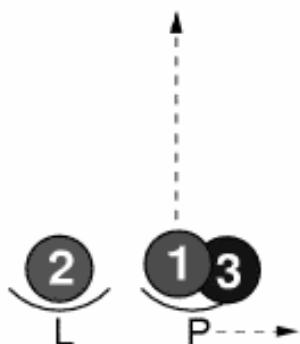
A když je druhý míček na vrcholu své dráhy hod' pravou rukou třetí míček, tak aby letěl nad druhým.

základní triky

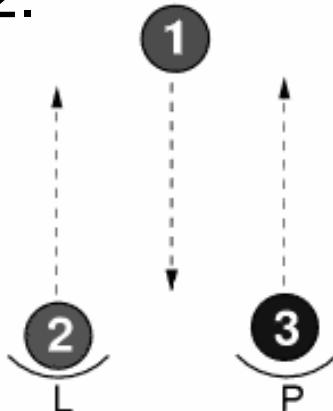
SLOUPY

Sloupy jsou velmi rozmanitý trik. Toto je jeho základní provedení. Než ho začneš zkoušet hodí se umět házet dva míčky v jedné ruce.

1.



2.



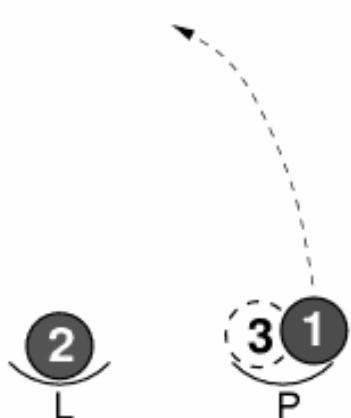
První míček vyhod' z pravé ruky rovně nahoru.

Pak vyhod' druhý a třetí míček. První míček chytej střídavě do pravé a levé ruky. Ve složitější variantě postupně vyhazuj do vzduchu míček 3., 1. a 2.

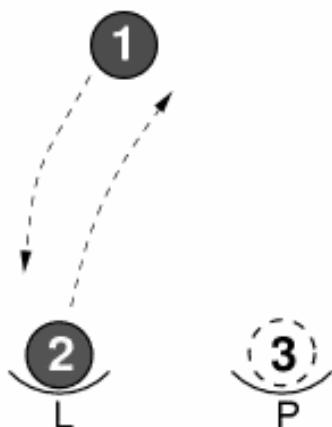
NEVIDITELNÝ MÍČEK

Neviditelný míček nahrazuje obyčejný míček - hlavně když ti spadne. Získáš čas k sebrání míčku a nemusíš přestat žonglovat. Házet jen dva míčky ti bude připadat divné. Ovšem publiku se bude zdát, že žongluješ se třemi míčky.

1.



2.



3.



Začni se dvěma míčky v pravé ruce - obyčejný a neviditelný. Vyhod' první míček z pravé ruky.

Druhý míček vyhod' z levé ruky když je první míček nejvýš.

Třetí hod je nejtěžší, i když míček nic neváží. Nejjednodušší je, prostě věřit, že místo neviditelného míčku máš opravdový.

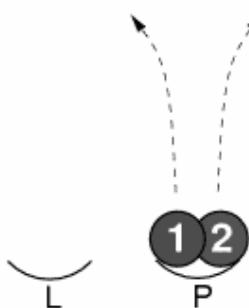
snadné triky

MULTIPLEX

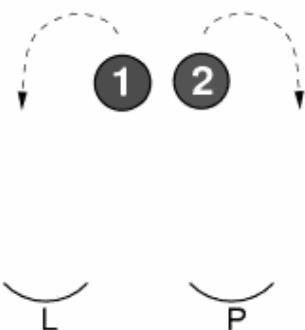
Vyhození několika míčků z jedné ruky - to je multiplex.

Trénink se dvěma míčky

1.



2.



3.



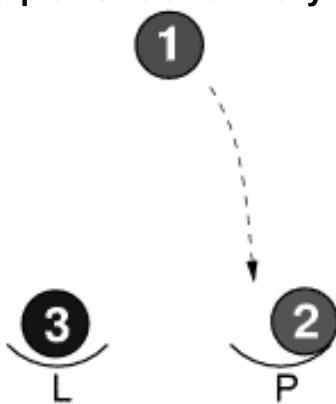
Začni tím nejjednodušším. Dva míčky najednou. První míček přidružuj malíčkem a prsteníčkem. Druhý ukazováčkem a palce. Prostředníček je mezi oběma míčky.

Oba míčky vyletí obloučkem nahoru. Směřují od sebe.

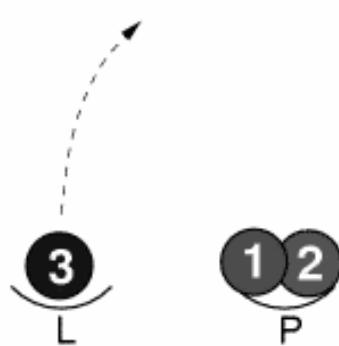
První zachytíš do levé ruky. Druhý do pravé.

Multiplex se třema míčky

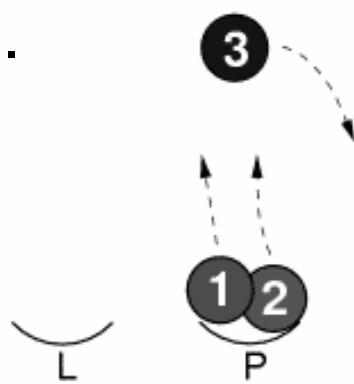
1.



2.



3.

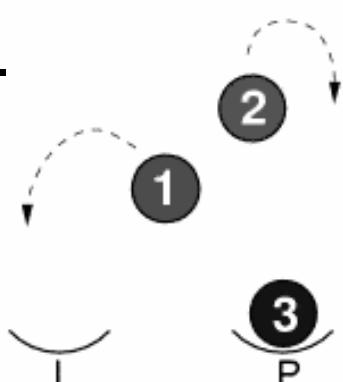


Žongluj kaskádu. Do pravé ruky zachytíš první míček. Druhý míček nevyhazuj jako obvykle.

Místo něj vyhod z levé ruky třetí míček.

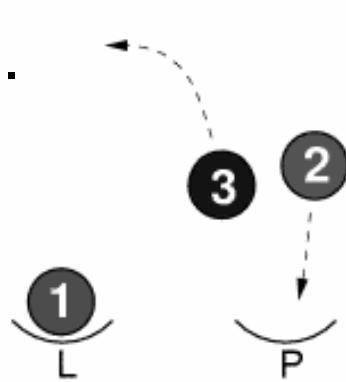
Když je třetí míček nejvýš, hod' pod něj první a druhý míček - multiplex.

4.



Třetí míček zachytíš do pravé ruky. První míček směřuje nižším obloučkem do levé ruky. Druhý míček letí rovně nahoru.

5.



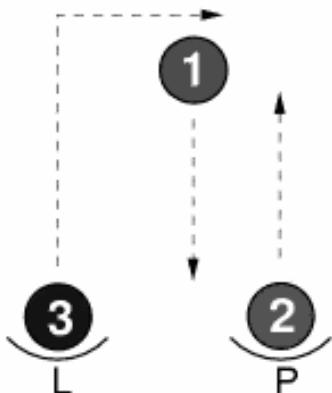
Pravou rukou pokračuješ dál. Jako při obyčejné kaskádě.

mírně pokročilé

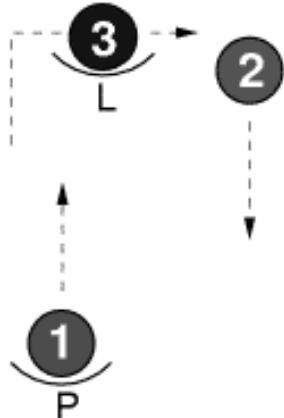
ROBOT

Míčky nebudou opisovat obloučky jako obvykle. Naopak, cílem tohoto triku je míčky házet a přesunovat rovně.

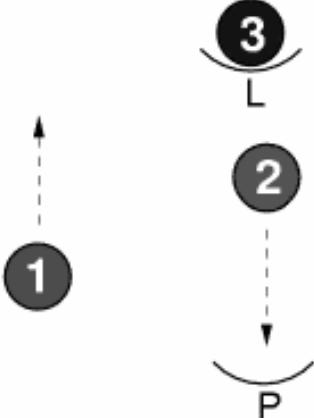
1.



2.



3.

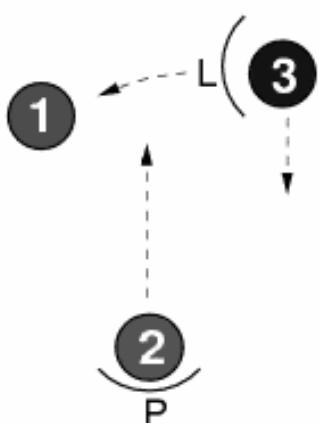


Začni s 2 v 1 v pravé ruce.
Třetí míček nevyhazuj.
Přesuň ho nahoru a kolmo
doprava - odtud název robot.

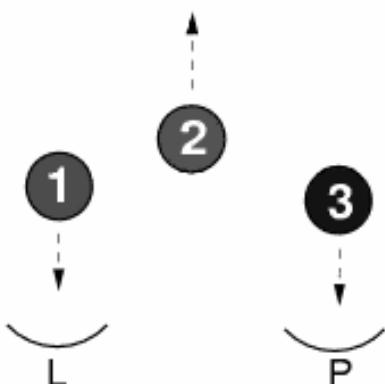
Ze začátku stačí prostě
přesunout levou ruku s
míčkem nahoru. Postupně, jak
se budeš zlepšovat,
napodobuj levou rukou pohyb
robotu. Trochu trhaně, po
rovných drahách.

Pravou rukou vyhod'
první míček rovně
nahoru. Vrať se zpátky
vpravo, pro chycení
druhého míčku.

4.



5.



Z levé ruky upusť třetí míček.
Přichází nejobtížnější část
triku. Levou rukou chytit už
padající první míček.

Míčky se o jeden posunuly.
Můžeš pokračovat znovu
podle prvního obrázku.

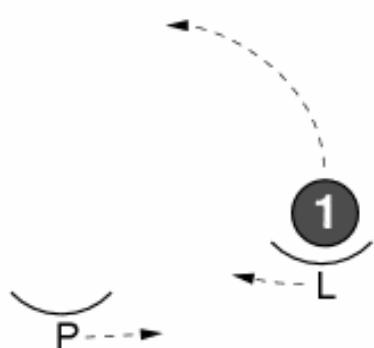
náročnější triky

MILLS' MESS

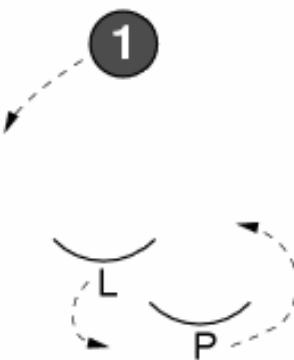
Mills' mess vynalezl Steve Mills okolo roku 1973. Mess je anglicky nepořádek. Celý trik může na první pohled působit dost složitě.

Trénink s jedním míčkem

1.



2.



3.



První míček si vezmi do levé ruky, ruce překříž tak aby levá ruka byla nahoře. Vyhod míček z levé ruky. Zatímco míček letí ruce si vymění pozice.

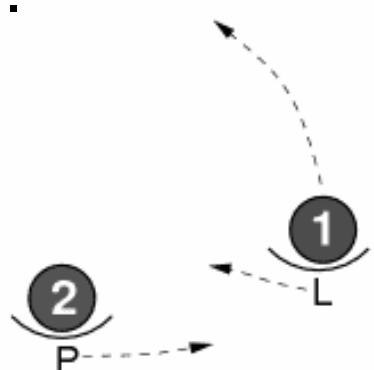
Levá ruka se dostane shora dolů a pravá zdola nahoru.

Ruce jsou opět překřížené. Teď je ovšem pravá ruka nad levou. Pravou rukou chytíš

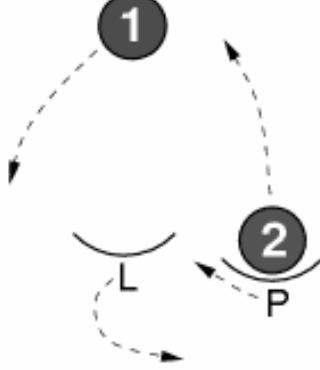
Nyní stačí celý postup zopakovat. Pravou rukou která je nahoře vlevo vyhodíš míček, přehodíš ruce a míček zachytíš vpravo nahoře levou rukou. Míček vždy vyhazuje i chytá ta ruka která je nahoře. Ruce se během letu míčku přehodí.

Trénink se dvěma míčky

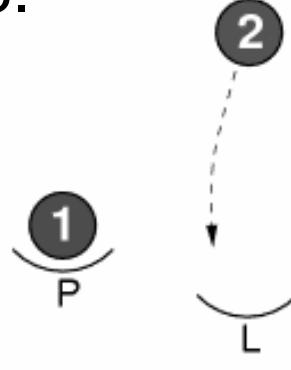
1.



2.



3.



Začni stejně jako s jedním míčkem. První míček vyhodíš z levé ruky. Levá i pravá ruka si ihned začnou vyměňovat pozice.

Pravou rukou při tom ještě navíc vyhodíš druhý míček. Druhý míček letí přibližně po stejně dráze jako první.

Pravá ruka je nyní vlevo nahoře kde zachytí první míček. Levá ruka je vpravo dole kde zachytí druhý míček.

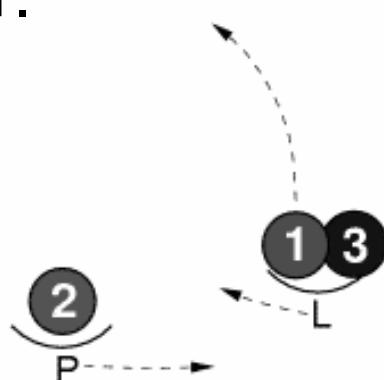
Nyní stačí celý postup zrcadlově zopakovat. Pravou rukou která je nahoře v levo vyhodíš první míček a při přendávání rukou vyhodíš i druhý míček. První míček vždy vyhazuje i chytá ta ruka která je nahoře. Druhý míček zachycuje vždy spodní ruka.

náročnější triky

MILLS' MESS

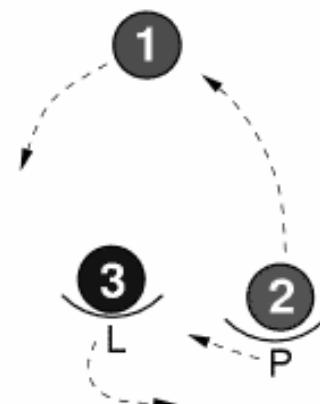
Mills' Mess se třema míčky

1.



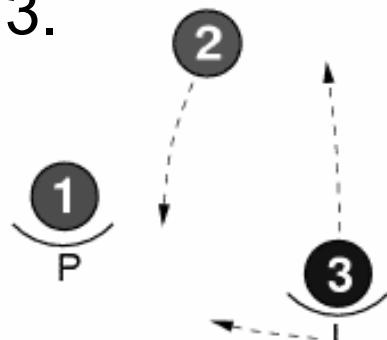
První míček vyhod' z levé ruky. Levá i pravá ruka si ihned začnou vyměňovat pozice.

2.



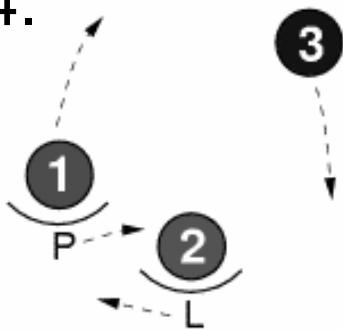
Nyní jsou ruce nepřekřížené. Pravou rukou vyhod' druhý míček.

3.



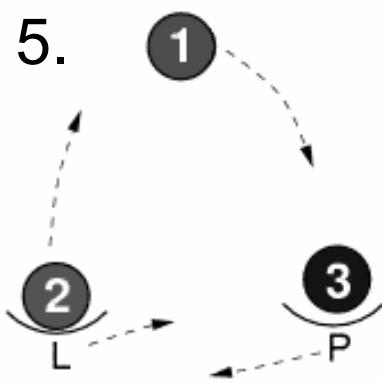
Pravou rukou máš vlevo nahore a zachytíš do ní první míček. Zároveň levou rukou vyhod' třetí míček.

4.



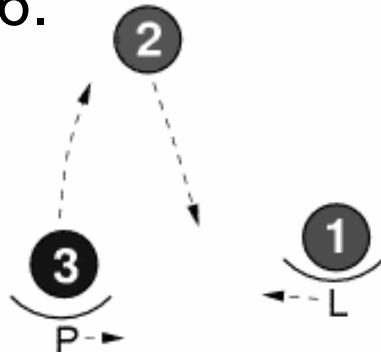
První míček z pravé ruky vyhodíš, ruce si vyměňují pozice.

5.



Ruce nejsou překřížené, do pravé zachytíš třetí míček a z levé vyhodíš druhý. Opět přehodiš ruce.

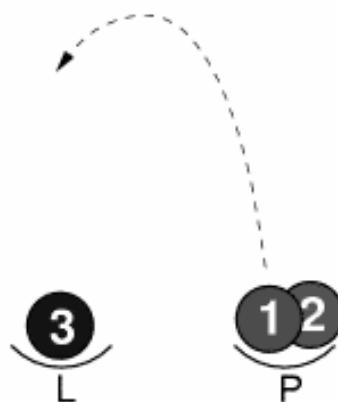
6.



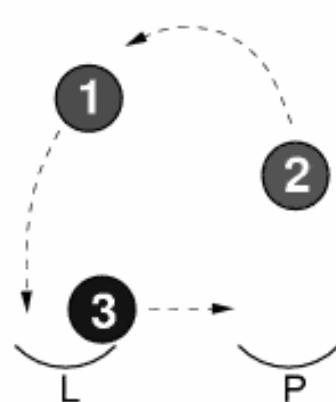
Pravou rukou vyhodíš třetí míček. Ruce si opět vyměňují pozice.

Dál pokračuj jako na předchozích obrázcích. Ruce se pravidelně střídají ve vyhazování a zachycování míčků. Zároveň si také vyměňují pozice. Klíčem k zvládnutí celého triku je trénink se dvěma míčky. Je třeba naučit se plynule přehazovat dva míčky, pak už je to hračka.

SPRCHA



První míček vyhod' obloučkem nahoru.



Hned za ním druhý. Vzápěti přesuň třetí míček z levé ruky rychlým vodorovným hodem do pravé ruky.

náročnější triky

TOČENÍ S POI

Poi, pochází z Nového Zélandu od národa Maorů, původního obyvatelstva tohoto ostrova. Maori jsou národem plným pestrých barev, ručních prací i specifickým tetováním obličeje zvaném moko. Jsou známi nejen svou přátelskou povahou, ale i klidnou myslí a velkým porozuměním. Jejich mýty a legendy vypráví o vzniku Poi, jako o spojení dvou bohů.

POI měly silný rituální nádech. Ženy tančily pro radost, zpívaly písňě společně s Poi, které rozeznívaly, jako hudební nástroje rytmickými údery o ruce a dlaně. Naopak muži dávali najevo svým energickým a vytrvalým postojem a obratnou manipulací s Poi svou sílu.

V minulosti mnohokrát cestovaly celé skupiny na nové kontinenty, aby ukázaly své dovednosti i jiným národům a otevřely svou bohatou historii celému světu. Zde, pravděpodobně díky těmto misionářským cestám, pramení informace a první známky Poi po celém světě i v Evropě. V současnosti předvádí Poi pouze Maorské ženy, jako součást vystoupení pro veřejnost.

Původní Poi byly vyráběné z vodního rákosu. Kořeny sloužily, jako základ pro tvorbu hlavy Poi tvaru míče a vlákna sloužila, jako základ pro pletenou šňůru, které se připojovala k hlavě. Ty dnešní mají velmi širokou škálu tvarů, materiálů, nehledě na efekty, které je s nimi možné vytvářet. Neslouží, jako zvukový instrument, ale podstata točení zůstává stále stejná. Díky způsobu jejich ovládání, které vede k rytmickému pohybu a tanci, díky schopnostem, kterých je třeba, k jejich ovládutí.

Čím točit

Tréninkové POI se dají snadno vyrobit tak, že se na provaz naváže zátěž, například tenisák. Dále je možno točit vlajkami, se sockpoi (ponožkové POI) se dají trénovat i složitější triky, nejefektnější je u POI točení s ohněm, za použití kevlarového pásu jako zátěže je možno vyrobit katedrály, nebo opicí pěsti. Sockpoi i ohnivé POI je možno koupit v žongléřských obchodech. V nábídce v obchodech mají i elektrické POI, ty jsou dražší a je dobré vyzkoušet jejich odolnost.



Z čeho se skládá POI

Hlava Poi - Neměla by být lehčí než tělo a poutka dohromady, stejně tak i u ohnivých Poi. Konec by měl Poi táhnout kupředu. Délka i váha u ohnivých Poi by měla odpovídat tréninkovým. Pokud si zvyknete na určitou váhu a délku, jiné Poi se budou chovat jinak. Součástí Poi bývají a můžou být i zátěže u poutek, které vyváží rozdíl mezi poutkem a hlavou Poi.

Váha - Váha se na nic neváže a je individuální.

Délka - Měla odpovídat délce natažené paže. Také při vzpřímeném postoji těla by se Poi neměly dotýkat země. Pokud jsou Poi dlouhé, některé triky nelze provést. Dlouhé Poi jsou fyzicky náročnější, ale více koordinativně. Delší Poi dělají vetší kruhy a hoří kratší dobu než krátké.

Krátké Poi, jsou krátké. Více flexibilní na úkor vlastní ovladatelnosti. Ze zkušenosti se používají při točení tři délky, běžná, střední a nejkratší. Vždy je lepší mít Poi o trochu delší, kdykoli se dají přímo při točení zkrátit.

Materiál - Materiál volíme s ohledem na jeho váhu, odolnost, kvalitu a především bezpečnost.

OTOČENÍ S POI O 180°

1.



2.



3.



4.



Začni točením vpřed.

Když budou směřovat
poi dolů, Ustup o 90°
do boku a nech obě
POI projít před sebou.

Otoč se o dalších 90° a
tím dokončíš půlotáčku

Ted' se díváš
opačným směrem
než na začátku a
máš za sebou otáčku
o 180°, POI se točí
opačným směrem.
Zpět se vrat' steným
způsobem, jen se
točíš o 90° když jsou
POI nahoře.

TOČENÍ ZA HLAVOU

1.



2.



3.



4.



5.



Začni točením POI
paralelně před
sebou.

Jakmile se POI
dostanou do
nejvyššího bodu
kruhu obrať dlaně
rukou tak, aby prsty
směřovaly za tebe.
Tak budeš moci
otočit POI za hlavou.

Nech POI otočit
se za hlavou.

Protoč POI za
zády.

Jakmile se
začnou POI
vracet nahoru,
otoč dlaně tak,
aby prsty
směřovaly vpřed
a POI se protočí
před tebou.

základní triky

VLNA

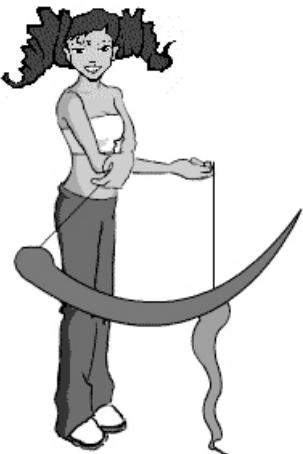
Vlna (Wave) je jeden z nejefektnějších triků, na kterou se dá navazovat dalšími triky s podobným stylem točení. Zde znázorněná vlna je 3-beat, kdy jedna poika za celý cyklus udělá tři kruhy.

1.



Roztoč poiku na levé straně dopředu, levou nech volně viset.

2.



Jakmile půjde poi dolů, překříž levou ruku přes pravou. Pravá je stále volně.

3.



Jakmile levá poi dosáhne vrcholu kruhu, roztoč pravou poi tak, aby následovala levou.

4.

Levá POI pokračuje v kruhu na pravé straně, jakmile pravá POI dosáhne vrcholu dráhy dostane se na tvój levou stranu, kde začne poisovat kruh. Když se dostane do nejnižšího bodu své dráhy, levá POI ukončí kruh napravo a vrátí se na svoji stranu.

5.

Pravá POI udělá ještě jeden kruh nalevo následována levou POI a vrátí se na svoji stranu. S POIkami následujícími jedna druhou pokračuj stále dál v tomto pohybu.

snadné triky

MOTÝLEK

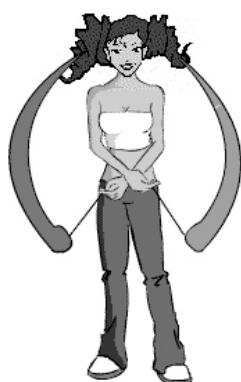
1.



2.



3.



4.



Začni s kruhy před sebou, obě POIky se točí do středu zezhora dolů.

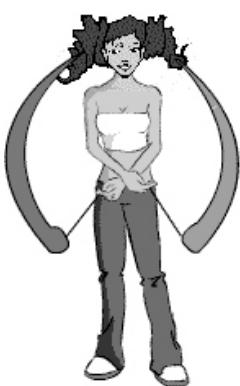
Přiblíž ruce k sobě tak, že jednu z nich budeš mít o něco výše.

Dej ruce k sobě tak blízko, až se překříží.

Pokračuj stále dále s překříženýma rukama.

MOTÝLEK ZA HLAVOU

1.



2.



3.



4.



Začni s motýlkem, chvilku ho drž, dokud se nedostaneš do rytmu.

Jakmile se budou POI zvedat nahoru, zvedni ruce, překříž je za hlavou a nech POI dokončit kruh za hlavou.

POI samy projdou za zády a začnou se vracet zpět.

Jakmile se dostanou POI do nejvyššího bodu, otoč ruce opět dopředu a pokračuj motýlkem.

snadné triky

Čím se dá ještě žonglovat

Žongléřských pomůcek je nepřeberné množství, zde přinéším alespoň některé základní:

Míčky pro žonglování do vzduchu - klasické míčky, mnoho druhů, barev, žongluje se s třemi a více míčky

Míčky pro žonglování o zem - míčky, které se dokáží odrážet o zem, nebo jinou podložku

Kruhy - vhodné ke klasickému žonglování, trochu náročnější než míčky

Kužely - ty si člověk představí, když se řekne žonglování, náročnější, ale variabilnější než míčky, jde s nimi dělat spousta věcí, které s míčky nejdou. Obzvlášť dobré na passování a triky ve více žonglérech.

Ohnivé kužely - efektní ve tmě, pro zkuešné žongléry

Míček pro kontaktní žonglování - nechat si míček jen tak jezdit po těle? Proč ne, jedena více míčků

POI - roztočit je podél těla a dělt s nimi různé kousky.

Vlajky - hodně zpomal a můžeš točit vlajkami, méně triků, ale dalško efektnější.

Katedrály/Opičí pěsti ... - zkrátka ohnivé POI, v noci nádherné, ale je třeba více jistoty a zkušeností

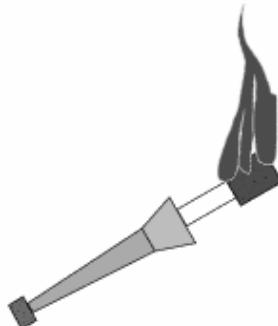
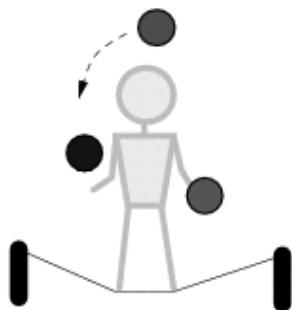
Tyč - narozdíl od POI se dá zastavit, stejně jako POI může mít zápalné konce.

Diabolo - skládá se z cívky, která je točena a vyhazována pomocí provázku uvázaného mezi dvě hůlky držené žonglérem v rukách.

Flowerstick/devilstick - dvě hůlky v rukou a nadhazuješ di další tyč, buď s třásněmi na konci, nebo s rozšiřujícími se konci.

Jo-jo - Jako klasické jojo, jen s ním jde dělat spousta dalších triků. Není pevně uchycené na konci.

Cigarboxy - krabice velké jak od doutníků, které mají zdrsnělé hrany a dají se různě přehazovat, nadhazovat dělat s nimi psí kusy.



další žonglovací pomůcky

Odkazy a zdroje inspirace

Žonglování na internetu

na internetu naleznete nepřeberně stránek a videí věnujících se žonglování, stačí googlit. Tady přináším některé zajímavější:

www.zonglovani.info - stránky žongléřova slabikáře, odkud pochází i řada obrázků v tomto sešitě.

www.fireshow.cz - stránky věnující se fireshow, ale i žonglování hlavně s POI

www.zongluj.eu - Abryho stránky o žonglování. Animace s popisky.

www.firelovers.cz - stránky žongléřské skupiny, ale mají tam i ukázky triků s míčky, tyčí, POI.

www.homeofpoi.com - stránky hlavně o POI a točení s tyčí

www.zongler.cz - další stránky plné triků, hlavně míčky

www.peapot.net - pěkná videa, žonglování míčky

www.playpoi.com/videos - videa točení s POI

Žongléřské obchody

www.zongluj.cz - obchod v Pražských Nuslích, kde mají velký výběr všeho, co žonglér potřebuje.

www.22.cz - Trochu omezenější výběr obchodu v Praze na letné, spoecializují se i na různá házedla a další nežongléřské hračky, ale dá se tam najít také ledasco zajímavého.

Oba obchody mají i zásilkovou službu.

Kam si jít zažonglovat

Kromě žongléřských akcí, probíhajících v Praze a Brně o kterých se dočtete na různých webových stránkách přikládám několik možností z Prahy:

DDM Ulita - žonglování každou druhou neděli od 15 do 19 h, od listopadu do půlky dubna, v Praze na Ohradě, vstupné 40 Kč. informace na www.zonglovani.info

Nový cirkus - žonglování každý čtvrtok od 18:30 do 21 h, v Praze - Nuslích vstupné 20. informace na www.cirqueon.cz

Použité podklady

www.zonglovani.info - obrázky a texty k žonglování s méčky

www.poipoi.info - obrázky a přeložené texty k trikům s POI

Life of POI - texty z knihy

www.zongluj.eu - některé texty k žonglování s míčky



Základní článek Hnutí Brontosaurus Rozruch

prostor pro nové triky

prostor pro nové triky