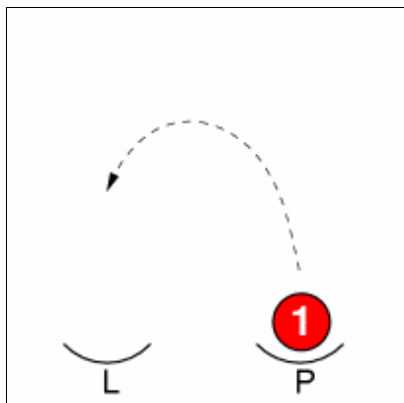


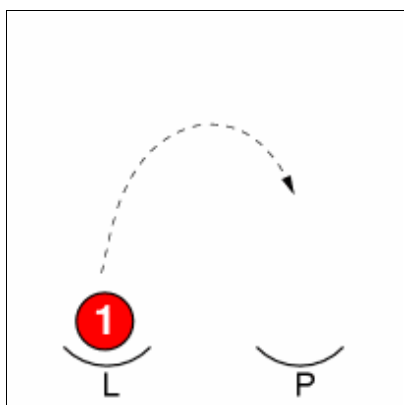
# Jak začít žonglovat s míčky

Žonglování je bezvadná zábava pro děti i dospělé. Pojd'me se naučit základní trik se třemi míčky.

## Jeden míček



Začneme tím nejlehčím, jedním míčkem. Ze začátku si s míčkem hrajte. Házejte obloučkem z pravé ruky do levé. Vrchol obloučku by měl být asi ve výši nosu.

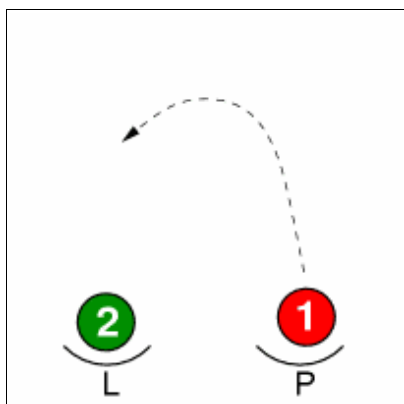


A pak zpátky z levé do pravé. Při chytání nepohybujte rukou proti míčku. Počkejte až míček sám přiletí do dlaně. Míčky se při žonglování neodrážejí, ale chytají a házou.

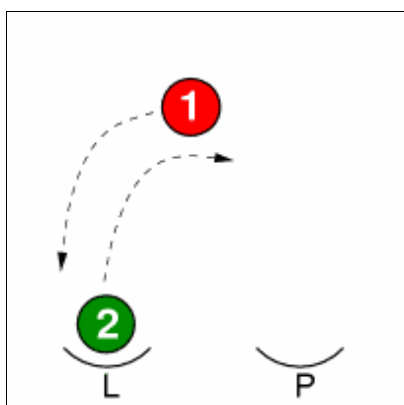
Vyzkoušejte i pohazování s míčkem v jedné ruce. Zkuste zachytit míček odražený od zdi. Procvičujte pravou i levou ruku. Důležité je se s míčkem sžít a dostat ho do ruky. Spousta lidí si myslí, že házet si s jedním míčkem přece umí a snaží se začít hned alespoň se dvěma nebo třemi míčky. To ale většinou není pravda, věnujte proto dostatek času hraní si s jedním míčkem. Získáte tak solidní základ a další trénink se dvěma a později i žonglování se třemi míčky vám půjde lépe.

## Dva míčky

Házet si se dvěma míčky na první pohled vypadá snadně, ale míčky se budou srážet a padat.



Vyhod'te první míček obloučkem nahoru. Vrchol obloučku by měl být asi ve výši nosu.

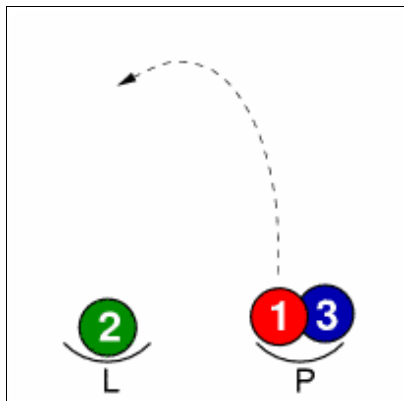


Když první míček míjí váš nos je čas vyhodit druhý míček. Pak zachytíte první míček do levé ruky. Tou dobou druhý míček míjí nos a vy už jenom čekáte až doletí do tvé pravé ruky, kterou ho zachytíte.

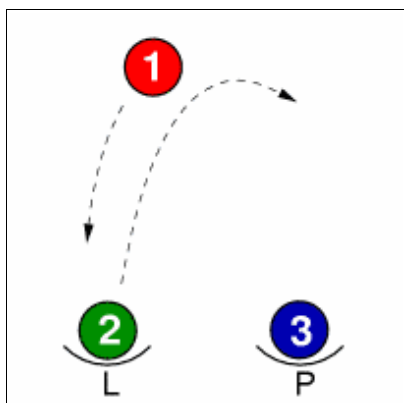
Trénujte nejprve podle obrázků a pak s obráceným pořadím rukou.

## Tři míčky

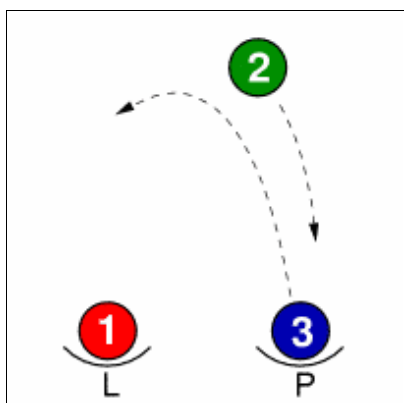
Když už vám to se dvěma míčky jde, přidejte ještě třetí pro úplnou kaskádu. Kaskáda je nejjednodušší trik, většina žonglérů se ho naučí jako první.



Kaskádu začněte rukou ve které držíte dva míčky. Podle obrázku tedy pravou rukou vyhoďte první míček.



V momentě kdy první míček dosáhne vrcholu své dráhy hoďte levou rukou druhý míček.



A když je druhý míček na vrcholu své dráhy hoďte pravou rukou třetí míček.

Tak a umíte žonglovat se třemi míčky.

Další návody a informace o žonglování najdete v žonglérově slabikáři na adrese [www.zonglovani.info](http://www.zonglovani.info).