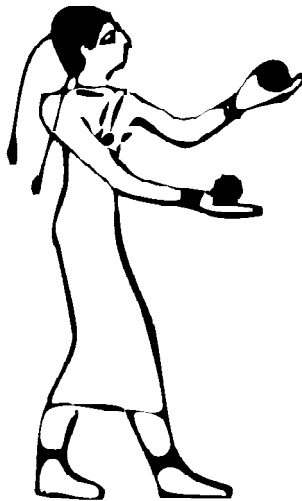


Palo Blaho

Žonglovanie


pre samoučkov




3+1 lopty

Legenda


① = ❶ = lopta č. 1

 = PR = pravá ruka

② = ❷ = lopta č. 2

 = LR = ľavá ruka

③ = ❸ = lopta č. 3

 = dráha lopty

Keďže som nemal k dispozícii profesionála, ktorý by mi pomohol prekladať anglické názvy trikov do slovenčiny, pri niektorých používam originálne anglické názvy, iné som sa pokúsil preložiť do slovenčiny.

Namiesto anglického výrazu „pattern“, ktorý vyjadruje dráhu letiacich lôpt, som sa rozhodol použiť slovo „trik“. Hoci v Krátkom slovníku slovenského jazyka sa uvádza:

trik - šikovný postup založený často na klamstve, vzbudenie ilúzie skutočnosti využitím optických alebo mechanických pomôcok, môžem vás ubezpečiť, že pri žonglovaní o žiadnu ilúziu alebo klam nejde. Je to len tvrdý a pravidelný tréning...

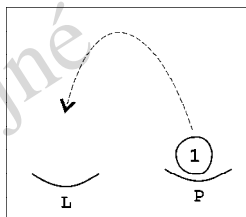
Kaskáda [úvod]

Kaskáda je základným trikom pri žonglovaní s nepárny početom lôpt [tri, päť, sedem a viac]. Používa sa tiež ako prechod medzi zložitejšími trikmi alebo len tak, na zabíjanie času.

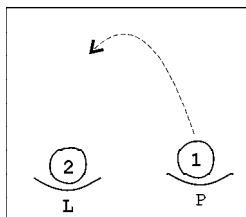
Keďže ide o veľmi dôležitú vec venujem jej dve strany a detailný rozbor.

1. Na úvod začneme s jednou loptou. PR vyhodíme ❶ pred telom tak, aby opísala pekný oblúčik a dosiahla vrchol svojej dráhy asi vo výške ľavého oka. Chytíme ju do LR bez toho, aby sme ruku dvíhali hore, t. j. na loptu si počkáme [určite dopadne]. Celé cvičenie opakujeme zrkadlovo LR.

Je vhodné cvičiť pred stenou, zabránime tak pohybu tela aj lopty vpred.

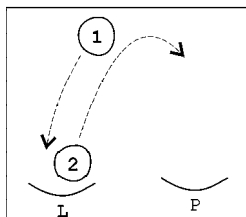


2. Pokračujeme s dvoma loptami. PR hodíme ❶ pekným oblúčikom ako v bode 1.



3. V momente keď ❶ dosiahne vrchol dráhy, LR hodíme ❷ popod ňu tak, aby sa nezrazila s ❶ a aby opísala oblúčik s vrcholom vo výške pravého oka.

Cvičíme oboma rukami.

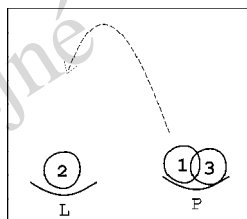


Kaskáda [tri lopty]

Pred tým, ako vezmete do ruky tretiu loptu, ubezpečte sa, že vaše oblúčiky sú pravidelné. Ak ste totiž nezvládli lopty dve, máte malú šancu s tromi. Je možné, že spočiatku nedokážete vyhodit tretiu loptu, lopty sa vám budú zrážať a pod., ale všetko je otázkou cviku, takže cvičte.

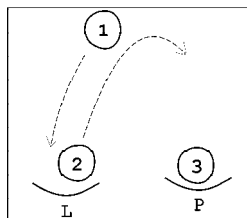
1. Na začiatku držíme v PR ❶ a ❸, v LR ❷. Kaskádu začíname vždy rukou, v ktorej držíme dve lopty! Začneme presne ako na predchádzajúcej strane tým, že PR vyhodíme ❶.

Odteraz bude vždy jedna lopta vo vzduchu a dve v rukách.



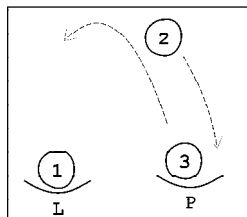
2. Pokračujeme opäť ako predtým s dvoma loptami.

3. V momente keď ❷ dosiahne vrchol dráhy, PR hodíme ❸ popod klasickým oblúčikom a zastavíme figúru. Poradie lôpt v rukách sa vymenilo a vy ste sa naučili žonglovať. Gratulujem.



Jednoduchým opakovaním všetkých bodov bez zastavenia predvedieme plynulú kaskádu.

Je vhodné naučiť sa začať kaskádu oboma rukami.



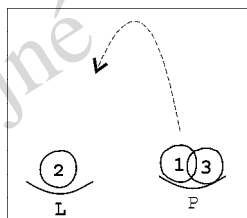
Reverzná Kaskáda

Je to podobný trik ako **Kaskáda**, ale lopty nehádzeme popod prichádzajúce lopty ale ponad ne, z vonkajšej strany.

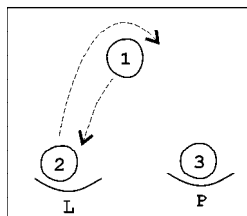
Pri reverznej kaskáde je ruka, ktorá hádže trochu viac od tela ako pri **Kaskáde** a lopty hádže oblúkom tak, padali bližšie k stredu tela

Tento trik je možné predvádzať aj s prekříženými rukami, je to síce spočiatku dosť náročné, ale v kombinácii s **Kaskádou** a **Flashom** efektné.

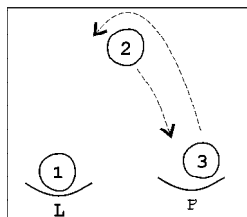
1. Začínáme podobne ako pri **Kaskáde** s ❶ a ❸ v PR a ❷ v LR. PR hodíme ❶.



2. Po dosiahnutí vrcholu dráhy ❶ hodíme LR ❷ z vonkajšej strany dopadajúcej ❶.



3. To celé zopakujeme zrkadlovo aj PR.



Tenis

Tento trik je vlastne jednoduchou kombináciou **Kaskády** s **Reverznou Kaskádou**. Zmenený rytmus môže spočiatku robiť problémy.

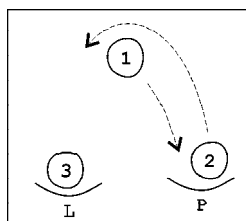
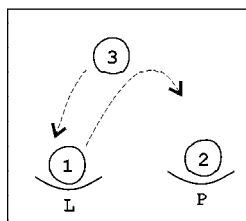
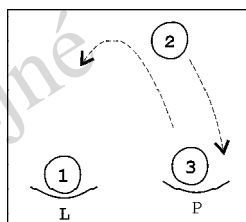
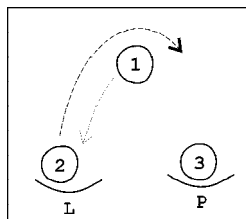
Takže začneme s **1**, ktorú hodíme PR ako pri **Kaskáde** ale...

1. **2** namiesto **Kaskády** hodíme LR z vonkajšej strany figúry, teda ako pri **Reverznej Kaskáde**.

2. Keď **2** dosiahne vrchol dráhy, PR hodíme popod ňu v **Kaskáde 3** a chytíme **2**.

3. Pokračujeme **Kaskádou** s **1**,

4. a podobne ako v bode 2 reverzne kaskádujeme tentokrát PR **2**.

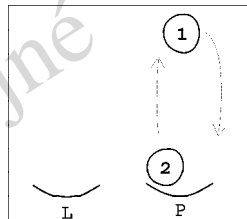


2 in 1

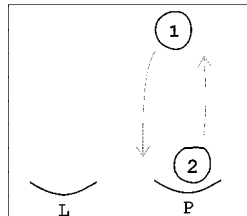
2 in 1 je jednoduchý, ale veľmi dôležitý trik, ktorý je možné využiť pri mnohých zložitejších figúrach, alebo v prípade keď vám jedna lopta spadne na zem. Je tiež základom pre **Columns** alebo **Fontánu** so štyrmi loptami.

Ako názov hovorí, používame len dve lopty a jednu ruku. V našom prípade pôjde o PR, ale samozrejme vy musíte cvičiť obe ruky.

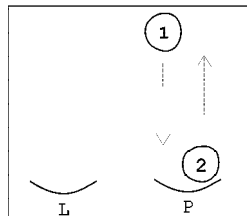
1. V PR držíme ❶ a ❷. Vyhodíme ❶ tak ako vidíme na obrázku, teda oblúkom smerom von. Keď dosiahne vrchol dráhy, po identickej dráhe za ňou vyhodíme ❷. Pokračujeme v plynulej elipse.



2. Podobne ako pri 1., ale lopty opisujú dráhu v oblúku smerom dnu.



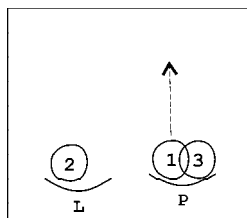
3. Lopty sa nepohybujú po oblúkových dráhach, ale stúpajú a klesajú v smere kolmo na zem.



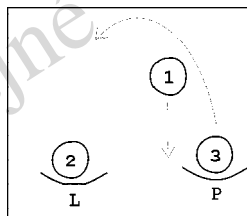
2 in 1 Tenis

Ako ste si už určite domysleli ide o kombináciu **2 -1 s tenisom**.

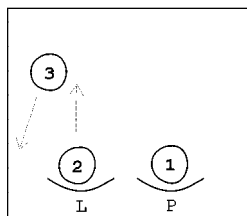
1. Takže začneme s **1**, ktorú hádže PR kolmo hore a...



2. okamžite na to hádže opäť PR **3** veľkým oblúkom ponad **1** ako pri reverznej kaskáde.

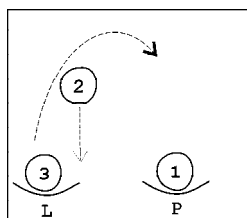


3. V momente, keď **3** prejde na ľavú stranu a začne padat, hodí LR kolmo popod ňu **2**.



4. Celé to zrkadlovo zopakujeme.

Rukou, ktorá momentálne nie je v akcii, máme dost času sa napr. poškrabkať na hlave, dať ju za chrbát, dotknúť sa päty a pod.



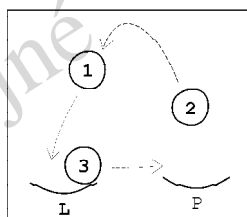
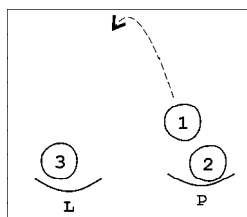
Shower [Sprcha]

Sprcha je trikom, ktorý dokázal odradiť množstvo začiatočníkov, ktorí sa mylne domnievali, že ide o najtradičnejší a teda aj najľahší trik, čo skutočne nie je pravda, pretože v nej použitý vodorovný hod musí byť veľmi rýchly a presný. Odporúčam najprv sa naučiť **Half Shower**.

Pri sprche sú všetky lopty hádzané jednou a chytané druhou rukou.

1. V PR držíme ❶ a ❷ a v LR ❸. V prvom kroku vyhodíme vysokým oblúkom ❶...

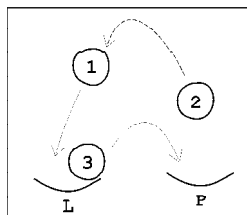
2. a hneď po nej aj ❷. Vzápätí LR rýchlym, vodorovným hodom posunieme ❸ do PR a chytíme ❶.



Half Shower

[Polovičná Sprcha]

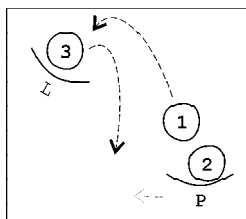
1. Celá figúra je veľmi podobná **Shower**, ale vodorovný [často veľmi problémový] hod nahrádzame nízkym oblúčkikom, ktorý celú figúru spomalí a zjednoduší.



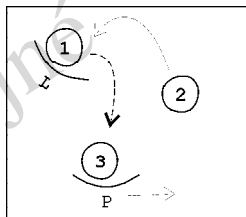
Socha slobody

Táto pomerne jednoduchá variácia **Show**er si vyžaduje len jednu drobnú zmenu v postavení rúk.

1. To znamená, že LR s ③ držíme nad hlavou [podobne ako socha slobody fakľu], PR hodí ① tak, aby dopadla presne do dlane LR, ktorá tesne pred dopadom ① nechá voľným pádom padať ②.

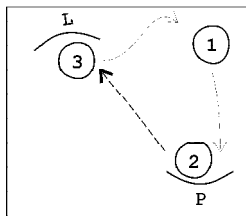


2. Túto PR okamžite po hodení ② pred stredom tela zachytí a opäť z pravej strany vysokým oblúkom pošle do LR.

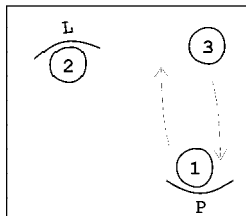


Robot

LR obrátená dlaňou dole drží ③. PR robí 2 in 1 vonkajším oblúkom. V momente akcie PR hodí ② šikmo vľavo hore a LR pohybom zápeštia hodí malým oblúčikom ③ do prava. ① sa stále pohybuje po dráhe 2 in 1.



Chvilu trvá kým sa človek dostane do rytmu ale potom to ide.

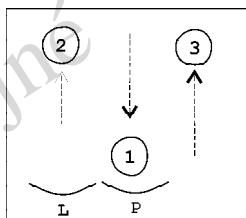
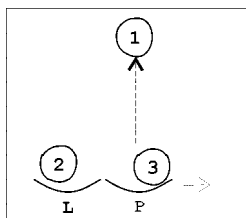


Columns [Stípy]

U divákov veľmi obľúbený trik, najmä ak predvedieme niekoľko **Columns** za ktorými nasleduje **Fake Columns**. Jediným predpokladom pre zvládnutie je slušné **2 in 1**.

1. V PR držíme ❶ a ❸ a v LR ❷. PR vyhodíme ❶ kolmo hore pred stredom tela. Po dosiahnutí vrcholu dráhy po stranách oboma rukami naraz vyhodíme zvyšné dve lopty takisto kolmo hore...

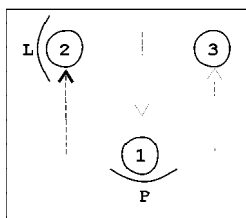
2. a PR chytíme padajúcu ❶. Pokračujeme ďalej. Podľa možnosti sa snažme ❶ chytať a hádzať striedavo raz PR a druhý krát LR.



Fake Columns

[Falošné stípy]

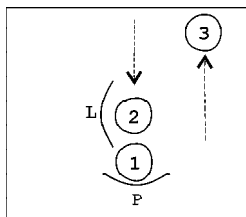
1. Podobne ako pri **Columns**, ale LR ❷ nehádza, namiesto toho ju drží a pohybuje sa v rovnakom rytme ako ❸.



Jo - jo

1. Ako pri **Fake Columns**, ale LR s ❷ sa pohybuje asi 10 cm nad ❶.

V oboch prípadoch je dôležité aby bolo ❷ dobre vidieť.

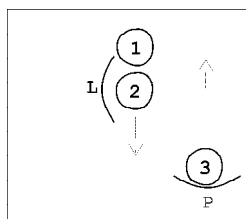


Oj - oj

1. Prakticky to isté ako **Jo - jo** akurát LR s ② sa pohybuje cca 10 cm pod lietajúcou ①.

Všetky triky založené na Columns sú medzi divákmi veľmi obľúbené a preto ich odporúčam poriadne nacvičiť, stoja za to.

Keď nemáte problémy s obyčajnými skúste Columns s prekríženými rukami. Veľmi zaujímavé...

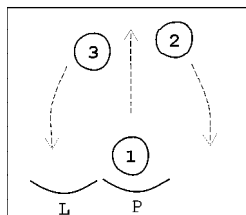
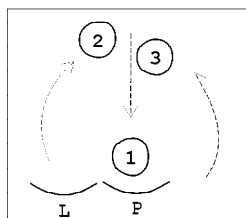


Church window (Chrámové okno:-)

Názov pochádza z tvaru dráhy loptičiek, ktorý sa podobá na vysoké okná gotických kostolov.

1. Podobne ako pri **Columns**, ale PR a LR nehádzu kolmo hore, ale smerom na stred tela tak, aby sa lopty zhruba vo výške očí prekrížili [③ pod/pred ②]...

2. a naraz dopadli do opačných rúk



Flash

Tiež obľúbený, efektný a veľmi jednoduchý trik, ktorý je možné naučiť sa okamžite po **Kaskáde**. Pojmom flash sa označujú triky, pri ktorých sa všetky lopty ocitnú vo vzduchu, takže ruky ostanú prázdne.

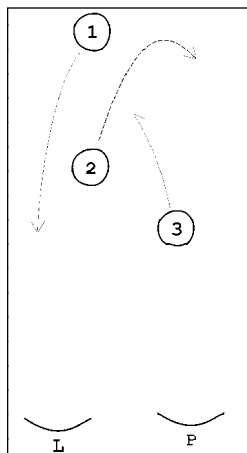
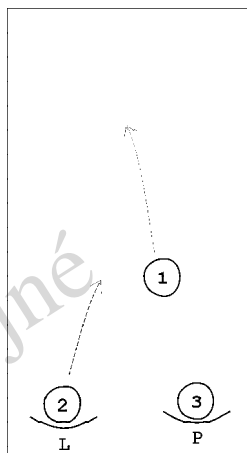
Tento „prázdny“ úsek je možné vyplniť tlesknutím rúk, piruetou alebo niečím podobným.

Výšku dráhy zvolíme tiež individuálne.

1. Začneme **Kaskádou**, plynulým pohybom PR vyhodíme ❶ do zvolenej výšky [na začiatok okolo 50 cm]. Bez pauzy, v rytme normálnej **Kaskády**, LR vyhodíme ❷ a...

2. následne opäť PR ❸. Všetky lopty sú vo vzduchu a my máme zlomok sekundy na piruetu alebo tlesknutie [odporúčam samozrejme cvičiť najprv bez týchto efektov]. Po dopade pokračujeme **Kaskádou**.

Pozor, aby ste pri extrémne vysokých hodoch „nerozťahli“ flash príliš do šírky.



Mills Mess [úvod - 2 lopty]

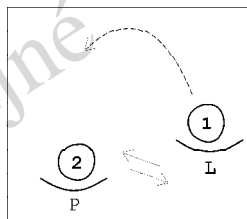
Absolútna jednotka medzi žonglérskymi trikmi, pravdepodobne najdiskutovanejšia záležitosť na internete, každý ho miluje, každý sa ho chce naučiť... Áno, áno u nás kúpite lacno a s doživotnou zárukou:-)

Takže toľko k úvodu. Nie je sranda naučiť sa tento trik, ale námaha stojí za to. Dá sa robiť aj so štyrmi a piatimi loptami a má viac variácií a podôb.

Nuž začnime najskôr s doma loptami.

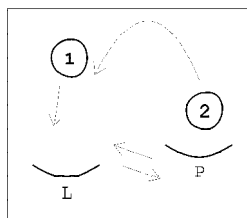
1. Obe ruky sú prekrížené, LR, hore, drží ❶, PR drží ❷.

LR hodí ❶ smerom do ľava a okamžite sa aj ona presúva na ľavú stranu.



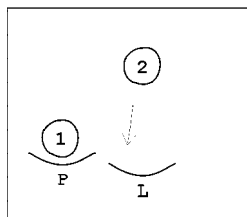
2. PR popod LR prejde vpravo a hodí ❷ po rovnakej dráhe, za predchádzajúcou loptou.

Ruky sú v tomto momente neprekrížené.



3. PR prekríži LR [PR hore] a chytí ❶, o moment neskôr LR chytí ❷.

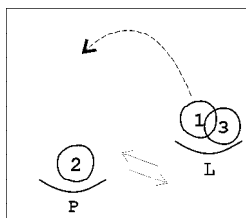
Ruky sa dostali do opačného postavenia ako v bode 1 a to znamená, že jednoducho celý postup zopakujeme zrkadlovo.



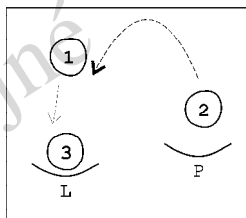
Mills Mess

1. Obe ruky sú prekrížené, LR, hore, drží ❶ a ❸, PR drží ❷.

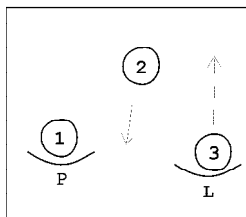
LR hodí ❶ smerom do ľava a okamžite sa aj ona presúva do stredu tela.



2. PR prejde vpravo, hodí ❷ po rovnakej dráhe ako letí ❶...

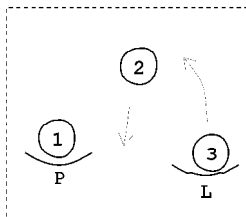


3a. a presúva sa zhora na ľavú stranu kde zachytí ❶. V tom istom momente LR na pravej strane hádže ❸, popod PR, kolmo hore.



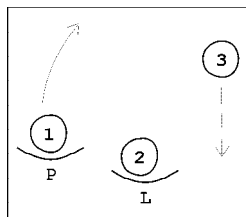
3b. presne ako v bode 3a, ale LR hádže ❸ po rovnakej dráhe ako predchádzajúce lopty.

Toto je trochu náročnejšia verzia MM, ale samozrejme dá sa naučiť. Letiace lopty vytvoria vo vzduchu „hada“.

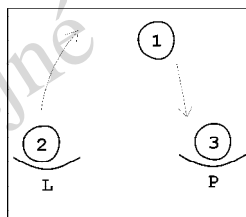


Mills Mess

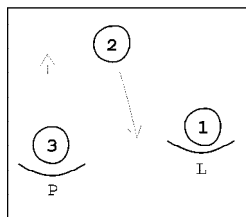
4. Obe ruky sú prekrížené, PR, hore, hádže ❶, zároveň LR chytá ❷.



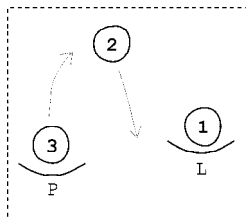
5. LR prejde vľavo, hodí ❷, PR chytá ❸ a pokračuje...



6a. do ľava popod LR, ktorá chytá ❶. PR hádže kolmo hore ❸.



6b. presne ako v bode 6a, ale PR hádže ❸ po rovnakej dráhe ako predchádzajúce lopty.



Tak, ak ste zvládli tento komplikovaný výklad, naučiť sa MM bude pre vás hračkou:-).

Variácie kaskády

Ako som spomínal **Kaskáda** je najjednoduchší a najefektívnejší spôsob žonglovania. Z toho dôvodu existuje množstvo jej variácií. Dúfam, že sa nikoho nedotknem, ak budem tvrdiť, že napríklad také hodenie si loptičky popod nohu alebo poza chrbát je tiež len trochu zložitejšou verziou **Kaskády**.

Pre všetky triky, ktoré uvediem platí jedna vec: *ak chcem trik urobiť PR, tak loptu, ktorú hádzem LR tesne pred predvedením triku, musím hodiť o niečo vyššie ako pri bežnej **Kaskáde***. Tým získam dostatok času na samotný trik.

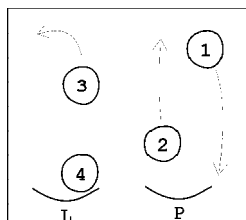
Okrem takých trikov ako je hodenie lopty popod nohu alebo poza chrbát [môžeme urobiť počas **Kaskády** raz alebo bez prerušenia viac krát, tzv. Back crosses] môžeme **Kaskádu** skombinovať napr. s „odložením“ jednej lopty pod bradu alebo ju môžeme odrážať niektorou časťou tela - lakeť, zápästie, koleno alebo hlava [pozor pri tvrdých a ťažkých loptách].

Ďalšou kapitolou je, ako začať? Začínať **Kaskádu** tak ako to popisujem v úvode je skutočne len základ. Odporúčam naučiť sa niečo efektné, ako napr. držať všetky tri lopty v jednej ruke, hodiť ich poza chrbát, jednu rýchlo stiahnuť zo vzduchu a v momente, keď začne pôsobiť gravitácia na zvyšné dve, začnem žonglovať. Uplne jednoduché. Alebo skúste začať žonglovať rukou, v ktorej máte jednu loptu, chce to trochu cviku, ale skutočne to funguje.

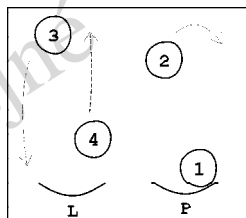
Ukončiť **Kaskádu** môžeme napr. elegantným chytením lopty do priehlbiny vytvorenej na krku zaklonením hlavy a predklonením tela [lopta nesmie byť hodená dozadu, ale kolmo hore a predkloníme sa až v momente, keď lopta začína padať. Po celý čas až do predklonu ju musíme sledovať.]

Fontána [4 lopty]

Konečne som sa dopracoval k prvému triku so štyrmi loptami. Je to zvláštne, ale štyri lopty nie sú vôbec ťažké a preto si myslím, že stačí sledovať obrázky a zistíte, že ide skutočne o veľmi jednoduchú záležitosť

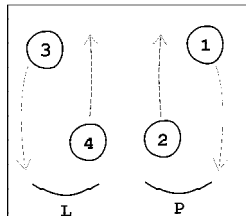


1. - 2. **Asynchronná fontána** - PR aj LR robia **2 in 1** smerom von. Začíname PR a v momente keď **1** prejde asi polovicu dráhy nahor pridá sa LR. Lopty sa neprekrížia, každá ruka pracuje s dvoma loptami.



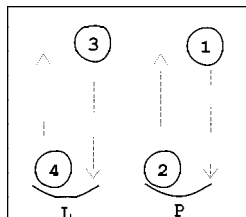
Najväčší problém je pochopiť, aké je to celé jednoduché:-)

3. **Synchronná fontána** - Ruky robia to isté ako pri 1.-2., ale robia to naraz. Teda obe naraz začnú aj skončia. Opäť ide o **2 in 1**.



Columns [4 lopty]

Podobne ako pri **Columns** s tromi loptami, ale teraz má každá ruka na starosti 2 lopty



Je možné použiť rôzne variácie.

Tipy

Ako si urobiť žonglérske loptičky?

Ak nemáte možnosť kúpiť si originálne lopty na žonglovanie odporúčam použiť obyčajné tenisové lopty, do ktorých spravte dierku a pomocou lievika ich naplňte ryžou [cca 120 gr.]. Lopťu obalte lepiacou páskou. Vezmite obyčajný farebný balónik, odstrihnite náustok a navlečte ho na lopťu. To isté zopakujte s ďalším balónikom. Takéto lopty majú príjemný povrch, nešmýkajú sa, neskáču a majú ideálnu váhu [hoci možno vy máte radšej ľahšie loptičky].

Ako a kde cvičiť?

Odporúčam radšej cvičiť 10 min. denne ako raz týždenne dve hodiny. Neskôr, keď sa naučíte viac trikov, prípadne začnete cvičiť s iným náradím, vám nebude stačiť ani hodina denne. Najvýhodnejšie najmä pre začiatočníkov je cvičiť nad posteľou, takže lopty nepadajú príliš ďaleko. Tiež odporúčam stavať prekážky, aby sa lopta nedostala za skrinu, pod posteľ, do kuchyne a pod.

Je vhodné meniť podmienky tréningu, podľa možnosti rôzne miestnosti, necvičiť v ten istý čas, snažiť sa cvičiť alebo vystupovať pred ľuďmi. Ide o to, aby ste si nezvykli na jedno prostredie a keď prídete medzi ľudí nikto vám neuverí, že cvičíte denne dve hodiny, keď vy budete zvyknutý na to, že vám padá svetlo z pravej strany a po ľavej strane máte skrinu a pod.

Je dokázané, že menej šikovná ruka [u mňa LR] sa ľahšie naučí trik, ak ste ho predtým dokonale zvládli šikovnejšou rukou [PR], takže jednoduchšie triky odporúčam cvičiť na obe ruky od začiatku ale pri zložitejších si kludne rozdeľte tréning a cvičte len vašou šikovnejšou rukou, ktorou sa ho naučíte rýchlejšie.

Keď zvládnete napr. **Kaskádu** s piatimi loptami, zistíte, že mnohé triky s tromi alebo štyrmi loptami, dovtedy nezvládnuteľné, robíte ľahšie a prirodzenejšie ako kedykoľvek predtým. Tento fenomén sa nazýva „Transfer of Learning“. Takže niekedy je možno lepšie začať cvičiť ťažšie veci a ľahšie triky potom zvládnete úplne hľavo. [Možem potvrdiť, že to skutočne funguje.]

Najlepší tréning?

Ako mi poradil môj priateľ, ktorý sa žonglovaniu venuje už vyše 15 rokov, najlepším tréningom je vystupovať pred obecnosťou. Nielenže vás to núti cvičiť, aby ste sa pred divákmi nestrápnili, ale rozvíja aj schopnosť vystupovať na verejnosti. Každý určite pozná situáciu, keď niekomu chcete ukázať nový trik, ktorý ste doma cvičili tri mesiace, aked sa ho snažíte predviesť, ako naschvál sa lopty rozletia na všetky strany a vy začnete všetkým vysvetľovať, že doma ste ten trik urobili deväťkrát z desiatich. Podarí sa vám až na tretí pokus, ale to už nikoho nezaujíma. Presne to sa môže stať aj na javisku na začiatku vašej kariéry, ale časom sa naučíte, čo platí na divákov, takže aj taká na pohľad nepríjemná nehoda sa môže stať zdrojom úprimného smiechu.

Z vlastnej skúsenosti viem, že pre deti stačí žonglovať „vyššie“. Je úplne jedno ako vysoko budete robiť **Kaskádu** vždy budú chcieť, aby ste ju robili „vyššie“. Ak sa vám podarí dotknúť loptičkou stropu, zožnete väčší aplauz, ako keby ste robili Mills Mess so štyrmi loptami.

Najistejšie je obliecť sa za klauna. Vtedy máte skoro na 100% zabezpečené, že čokoľvek urobíte bude smiešne. Ak vám spadne loptička, stačí sa „zatvárať“ alebo od zlosti do nej kopnúť a nikto nepomyslí na to, že to bola vaša nešikovnosť alebo momentálna indispozícia. Ste pre nich proste šašo. A verte mi, že to niekedy nie je na škodu.

Obsah

3 lopty		Jo - jo	12
Kaskáda	4	Oj - oj	13
Reverzná kaskáda	6	Church window	13
Tenis	7	Flash	14
2 in 1	8	Mills Mess	15
2 in 1 Tenis	9	Variácie kaskády	18
Shower	10		
Half Shower	10	4 lopty	
Socha slobody	11	Fontána	19
Robot	11	Columns	19
Columns	12		
Fake Columns	12	Tipy	20

Ak začínate so žonglovaním, iste vám nemusím popisovať problémy so zháňaním literatúry. Buď nie je alebo je napísaná v cudzom jazyku a hriešne drahá. Riešením môže byť internet, ale ani tam nenájdete všetko v kompaktnej forme.

Keďže som mal a mám podobné problémy, rozhodol som sa začať písať túto príručku. Je to „už“ druhé vydanie a hoci stále nemá rozsah skutočnej knihy, predsa len obsahuje dosť trikov a rád pre začiatočníka.

V ďalšej verzii sa môžete tešiť na:

Pistons

Burke's Barage

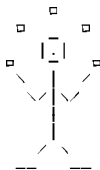
rôzne Bodystops a Bodyshots *Tenis s prekríženými rukami*

ďalšie variácie Kaskády *nové triky so 4 loptami*

a množstvo zaujímavých a praktických rád, ako byť úspešnejší.

Verím, že vám príručka pomôže, a ak nie skúste sa so mnou skontaktovať osobne.

Palo B.



www.zonglovanie.sk
pallo@zonglovanie.sk
