

Jonglering

STEG ETT - en boll

Låt de aktiva börja med bollen i ena handen. De ska hålla armarna böjda och utsträckta framåt med armbågarna intill sidorna. De för handen med bollen i en liten halvcirkel och släpper bollen när handen nått bågens inre topp. De ska fånga med motsatt hand, i utkanten på motsvarande hand. Kastet ska gå i en båge lite över huvudet och främst röra sig i sidled.

När de aktiva har fångat bollen med den andra handen påbörjas ett nytt kast, den här gången spegelvänt. Bollen fångas i handens yttersta position och förs sedan inåt längs den osynliga bågen för att släppas i mitten. Handen som fångar väntar på att bollen faller ner och landar i handflatan. De aktiva lyfter alltså inte på handen för att möta bollen i förväg.

Det är viktigt att båda kasten är identiska. Oftast måste de aktiva träna lite mer med sin mer ovana hand. När kasten ser bra ut åt båda håll går de vidare till två bollar.



Att tänka på! Jongleringen ska vara platt! Händerna ska röra sig i sidled men inte framåt och bakåt. Träna på detta genom att låta de aktiva stå en halvmeter från en vägg och öva. Bollarna ska inte nudda väggen.

STEG TVÅ - två bollar

De aktiva börjar med en boll i vardera handen. De kastar den ena bollen på samma sätt som i steg ett. När den första bollen når toppen av sin bana och börjar falla nedåt är det rätt tillfälle att kasta nästa boll.

Bollarna landar alltid i bågens yttersta läge och kastas alltid i bågens innersta läge. Därigenom kastas den andra bollen "under" den första. När två kast är fångade infaller en naturlig paus eftersom de aktiva har lika många händer som bollar. Många "stressar" sin jonglering med två bollar för att de har en förutfattad bild av att bollarna ska vara i luften hela tiden under jongleringens gång. Med två bollar blir rytmen snarare *kast-kast-paus, kast-kast-paus* och så vidare.

Det är viktigt att få till två likadana kast. De aktiva bör variera vilken hand som gör första kastet när de övar. Att räkna till fyra, eller att upprepa *kast-kast-fångst-fångst* under jongleringens gång, brukar underlätta.

När det fungerar att kasta två jämna kast, både med höger och vänster hand först, är det dags att lägga in den tredje bollen.

Det är viktigt att fokusera på kasten i första hand eftersom det är vanligt att de aktiva stressar sina kast för att de omedvetet är rädda för att tappa bollarna. Under inläringen kan de därför träna enligt "kast-kast-duns-duns", där duns är ljudet av en boll som går i marken, för att sälla bort två moment.

Den stora utmaningen med två bollar är att utföra identiska (men spegelvända) kast med höger och vänster hand. De aktiva måste ofta aktivt motarbeta sin mer dominanta hand, och det är inte alltid det lättaste. Är de inte uppmärksamma på detta tenderar många att låta den dominanta handen kasta högt varpå den andra handen faller in i en lägre kaströrelse som nästintill lägger tillbaka bollarna i den dominanta handen. Denna typ av rörelse fungerar bra med två bollar men är inte till någon större glädje för den som vill gå vidare till tre bollar.

STEG TRE - tre bollar

Låt de aktiva börja med två bollar i ena handen och en boll i den andra. De ska starta genom att kasta en av de bollar som delar hand. När den bollen har passerat sin högsta punkt kastar de nästa boll, och när boll nummer två nått sin högsta punkt kastar de boll nummer tre. När sedan boll nummer tre har passerat sin högsta punkt kastar de boll nummer ett igen – och så fortsätter det. Bollarna kastas precis över huvudet, och blicken tittar i den höjd där bollarna vänder. Kaströrelsen är densamma som i de två tidigare stegen. Händerna fångar i utkant, gör en halvcirkelformad rörelse och kastar i det innersta läget. De aktiva ska behålla det platta "stå-mot-väggen-tänket".

För de som bemästrar steg två bör övergången till tre bollar inte bli så dramatisk eftersom jonglering med tre bollar består av samma moment som jonglering med två bollar, bara i en tätare följd utan paus.

Med tre bollar måste en boll alltid vara i luften. Det kan låta svårt, men i själva verket kan det underlätta att tänka på det sättet. Många tenderar nog att inte tänka så mycket på vad som faktiskt händer när de jonglerar, utan de har bara en allmän föreställning om att "en massa saker är i luften hela tiden".

En god vana att börja bygga redan från början är att räkna kasten. Då är det lätt för de aktiva att jämföra sig med sina tidigare resultat och på så vis bli uppmärksamma på sin utveckling. Det kan även vara en metod för att bli mer uppmärksam på de senare kastens form. Om en av de aktiva till exempel kastade boll nummer sju lite långt fram ena gången kan hen vara uppmärksam på att inte kasta den för långt i nästa försök. Detta gör att hen ofta har bättre fokus på just det kastet nästa gång, men det ger även en möjlighet att se den egna utvecklingen.

Andra övningar inom jonglering

Jonglering kräver mycket övning. För att de aktiva ska lära sig jonglera med tre bollar måste de göra en hel del försök. Som omväxling kan de öva på passningar eller andra typer av kast. Här följer några exempel på övningar. Se dessa som en

uppmuntran till de aktiva att själva komma på egna trick. Att få fem minuter för att hitta på ett eget trick eller skapa en lättare koreografi är exempel på övningar som fungerar bra.

Kasta bakom ryggen

1. De aktiva ska hålla bollen med ena handen och föra den i en kaströrelse bakom ryggen. Den andra armen har armbågen intill sidan och är uträckt rakt framåt.
2. De aktiva släpper bollen först när den kastande handen har nått kroppens andra sida bakom ryggen.
3. I det yttersta läget på denna båge lämnar bollen handen för att röra sig rakt uppåt och lite framåt en båge.
4. Bollen bör landa ungefär där den andra handen är placerad.

Kasta upp med piruett

1. De aktiva ska göra ett högt kast rakt uppåt, minst dubbelt så högt som den egna kroppslängden. Kastet ska utföras ordentligt innan piruetten påbörjas.
2. De aktiva ska påbörja piruetten först när bollen har nått sin högsta punkt. På så vis har de en uppfattning om var den kommer att landa.
3. De ska sedan stanna snurren och fånga bollen.

Kasta upp med kullerbytta

1. De aktiva ska kasta bollen framåt i en hög båge, minst tredubbelt så högt som den egna kroppslängden. Bågen bör sträcka sig aningen längre än längden av en kullerbytta.
2. När de aktiva har registrerat bollens bana påbörjar de kullerbyttan. På så vis har de en uppfattning om var bollen kommer att landa. Kullerbyttan görs snabbt och till stående.
3. De aktiva ska utnyttja farten från den snabba kullerbyttan för att ställa sig upp.
4. Sedan fångar de bollen.