

Ruch – nieodłączną częścią myślenia i uczenia się

Innowacyjny program edukacyjny z wykorzystaniem metody pedagogiki cyrku

Mirostław Urban

Gry i zabawy z rekwizytami



Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów

KLANZA

Lublin 2011

Rysunki Marcelina Gęca

Opracowanie graficzne i komputerowe Amadeusz Targoński

Opracowanie redakcyjne Piotr Sanetra

© Copyright by Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA,
Lublin 2011

Broszura stanowi integralną część publikacji w formie segregatora *Ruch – nieodłączną częśćią myślenia i uczenia się. Innowacyjny program edukacyjny z wykorzystaniem metody pedagogiki cyrku*, Lublin: Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA, 2011.

ISBN 978-83-88644-57-3

Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów
KLANZA

ul. Peowiaków 10/9

20-007 Lublin

tel./fax 81 534 65 83

biuro@klanza.org.pl

www.klanza.org.pl

1. Chustki – zabawy i żonglowanie	5
2. Piłki – zabawy i żonglowanie	25
3. Talerze rozkręcane	47
4. Zestaw flowerstick + kijki kontrolujące	57
5. Diabolo	71
6. Maczugi	79
7. Obręcze	83
8. Monocykl	87
9. Kula do chodzenia. Poi	93

Notatki

A large area of the page is filled with horizontal dotted lines, providing a space for taking notes. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width.



Uwagi wstępne	7
Jedna chustka – zabawy indywidualne	8
Jedna chustka – zabawy grupowe	11
Dwie chustki – zabawy indywidualne i grupowe	13
Żonglowanie jedną chustką	14
Żonglowanie dwiema chustkami	15
Uwagi dotyczące żonglowania dwiema i trzema chustkami	16
Żonglowanie trzema chustkami	17
Triki z dwiema chustkami	18
Triki z trzema chustkami	20
Podsumowanie	24



Aby poprawnie podrzucać i łapać chustki – zarówno podczas ćwiczeń wymagających podrzucania i łapania, jak i podczas żonglowania chustkami – przeczytaj uważnie poniższe akapity i stosuj się zawsze do tych wskazówek.

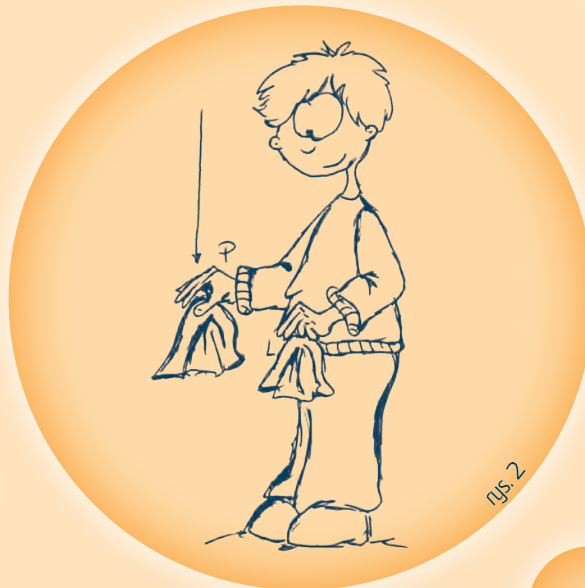
Trzymanie jednej chustki w ręce

To bardzo ważny element, o którym trzeba pamiętać przy zabawach i żonglowaniu chustkami. Kiedy chcemy podrzucać pojedyncze chustki do góry jedną ręką, trzymamy chustkę w odpowiedni sposób. Chustka trzymana jest przez minimum trzy palce, ale można trzymać ją także wszystkimi palcami. Palce muszą być skierowane do dołu! Nie trzymamy chustki dłońią do góry (rys. 1)!



Łapanie chustki

Kiedy chustka znajduje się w powietrzu, łapiemy ją dłońią i palcami skierowanymi do dołu (rys. 2), a nie czekamy, aż chustka opadnie do dłoni skierowanej palcami do góry!



1 Jedna chustka – zabawy indywidualne

Kwiatek

Cel:

Rozgrzewka palców, dłoni, mięśni dłoni, przedramienia, integracja grupy.

Procedura:

Każdy z uczestników zabawy kładzie rozpostartą chustkę na prawej dłoni, tak aby środek chustki znajdował się mniej więcej na środku dłoni. Bardzo ważne – dłoń musi być skierowana palcami do góry. Jeżeli nie chcemy pozwolić na ułatwienie zadania, zwracamy uwagę, aby nie przekrzywiać dłoni w inne strony – dłoń pozostaje zawsze palcami do góry. Na komendę: „Start!” każdy z wykonujących zadanie zaczyna poruszać palcami w taki sposób, aby zebrać/zwinąć całą chustkę do wnętrza dłoni.

Warianty:

1. Wykonanie zadania drugą ręką.
2. Konkurs: „Kto najszybciej zwinie chustkę?”
3. Kiedy wszystkie osoby z grupy wykonają ćwiczenie, podchodzą do siebie i wyciągają ręce do środka. Gdy ręce wszystkich uczestników znajdą się blisko siebie, bardzo powoli wszyscy otwierają dłonie. Ściśnięte chustki rozprostowują się, tworząc wrażenie rozwijania się pączków/płatków kwiatka.

Dmuchanie w górę

Cel:

Trening oddechowy, rozgrzewka, pobudzenie aktywności ucznia, element rywalizacji.

Procedura:

Każdy z uczestników zabawy trzyma rozpostartą chustkę za dwa górne rogi (jedną ręką – jeden róg, drugą ręką – drugi róg). Bardzo lekko podrzuca chustkę do góry (im bardziej równomiernie rozpostrze się w powietrzu, a nie zbije się w kulkę, tym lepiej). Następnie stara się utrzymać jak najdłuższą chustkę w powietrzu za pomocą kolejnych dmuchnięć w chustkę. Nie należy się poddawać, nawet gdy chustka będzie coraz niżej. Próbujemy do końca!

Warianty:

1. Konkurs ze stoperem: „Kto najdłuższą utrzyma chustkę w powietrzu?”
2. Dmuchanie w chustkę nie pojedynczo, ale w grupie kilku osób.

Uwagi:

Jeżeli ćwiczenie ma wykonywać wiele osób, ważne jest, aby miały one dużo przestrzeni do działania. Podczas ćwiczenia wykonujący nie patrzą na to, co się dzieje dookoła, i nie zwracają zbytniej uwagi na innych uczestników zabawy. To powoduje, że jeżeli jest mało miejsca, mogą zderzać się ze sobą. Wskazane jest zatem, by to ćwiczenie odbywało się na dużej sali lub by jednocześnie w zabawie nie brało udziału więcej niż 3–5 osób.

1 Jedna chustka – zabawy indywidualne

Zdmuchiwanie chustki z głowy

Cel:

Trening oddechowy, rozgrzewka, pobudzenie aktywności ucznia.

Procedura:

Uczestnik zabawy kładzie rozpostartą chustkę na głowie. (W zależności od tego, czy chcemy, aby ćwiczenie było łatwiejsze, czy też trudniejsze, kładziemy chustkę tak, by większa jej część zwisała na twarz, a mniejsza była na głowie, lub odwrotnie). Następnie, patrząc do przodu, próbuje dmuchnąć w chustkę tak, by ta zsunęła się z głowy.

Dmuchanie na odległość

Cel:

Trening oddechowy, rozgrzewka, pobudzenie aktywności ucznia, element rywalizacji.

Procedura:

Uczestnik trzyma rozpostartą chustkę na wysokości twarzy w odległości kilku lub kilkunastu centymetrów (prawa ręka trzyma za jeden róg, lewa ręka za drugi). Następnie dmucha jak najmocniej i jak najdłużej w chustkę z miejsca, w którym stoi, i stara się, aby pofrunęła jak najdalej do przodu.

Warianty:

1. Wszyscy ustawiają się w jednej linii i odbywają się zawody, czyja chustka poleciała najdalej.
2. Dmuchając w chustkę, uczestnik nie stoi w miejscu, lecz idzie za nią. Tutaj również można zastosować element konkursu: „Kto dojdzie najdalej ze swoją chustką?”.

Chustka + imię

Cel:

Rozgrzewka, zapoznanie się ze sobą, integracja grupy, pobudzenie grupy, ćwiczenie wyrzutu jednej chustki.

Procedura:

Grupa staje w kole. Jedna osoba wchodzi do środka, wyrzuca chustkę pionowo do góry i mówi imię jakiejś osoby z koła. Ta osoba, której imię zostało wypowiedziane, ma za zadanie wbiec do środka koła i złapać chustkę, zanim spadnie ona na ziemię. Osoba, która wyrzucała chustkę i wypowiadała czyjeś imię, zajmuje miejsce osoby, która została wywołana. Osoba wywołana po złapaniu chustki wyrzuca ją do góry i wywołuje imię kolejnej osoby, itd.

Krok w bok

Cel:

Rozgrzewka, zapoznanie się ze sobą, integracja grupy, pobudzenie grupy, ćwiczenie wyrzutu jednej chustki.

Procedura:

Grupa staje w kole. Każdy z uczestników trzyma w prawej ręce jedną chustkę. Na znak dany przez trenera (np. „Hop!”) wszystkie osoby jednocześnie wyrzucają chustki pionowo do góry, robią krok w lewą stronę i łapią chustki wyrzucone przez sąsiada z lewej strony. Na kolejny znak dany przez trenera powtarzają czynność.

Warianty:

1. To samo ćwiczenie można wykonać, przesuając się w prawą stronę.
2. Zamiast instrukcji słownej trenera można wykorzystać rytmy muzyczne (np. bębnow).

1 Jedna chustka – zabawy grupowe

Pary naprzeciwko siebie

Cel:

Rozgrzewka, zapoznanie się ze sobą, integracja grupy, pobudzenie grupy, ćwiczenie wyrzutu jednej chustki.

Procedura:

Każda z osób trzyma w ręce po jednej chustce. Uczestnicy dobierają się w pary. Następnie stają naprzeciwko siebie, tworząc dwa rzędy. Osoby w rzędach stoją obok siebie w oddaleniu około 1–2 metrów. Osoby naprzeciwko siebie stoją w odległości 4–5 metrów. Na dany przez trenera znak każda z osób w parze podrzuca chustkę pionowo do góry i biegnie w kierunku drugiej osoby z pary, by zdążyć złapać wyrzuconą chustkę. W ten sposób zamieniają się miejscami. Następnie czekają na znak od trenera i powtarzają zadanie.

Warianty:

1. Zwiększamy lub zmniejszamy oddalenie osób w parach od siebie.
2. Każda z osób podrzuca chustkę do góry i biegnie w kierunku drugiej osoby z pary. Kiedy osoby spotykają się ze sobą w połowie drogi, przybijają „piątkę” obiema rękami i powracają na swoje miejsca, by złapać swoje chustki.
3. Każda z osób podrzuca chustkę do góry, następnie podnosi z podłogi piłkę lub inny przedmiot, przerzuca go do drugiej osoby z pary, odkłada złapany przedmiot i łapie chustkę.

Dwie chustki – zabawy indywidualne i grupowe

1

Ćwiczenia z jedną chustką, takie jak: *Kwiatek*, *Chustka + imię*, *Pary naprzeciwko siebie*, *Krok w bok* można również zastosować do zabaw z dwiema chustkami, zwiększając przez to trudność i jednocześnie ulepszając zabawę.

1 Żonglowanie jedną chustką



Wyrzucić chustkę prawą ręką do góry, na skos, na wysokość nieco powyżej głowy (około 10–20 cm), w stronę lewej ręki (rys.). Opadającą z lewej strony ciała chustkę złapać lewą ręką, kiedy będzie na wysokości od klatki piersiowej do pasa. Chwytnąjąc chustkę, wykonać szybki ruch dłoni z góry na dół za chustką, która spada w dół. Pamiętaj, że przy łapaniu chustki dłoń jest otwarta, palce rozstawione szeroko i skierowane do dołu. Następnie powtórz to ćwiczenie, zaczynając od lewej ręki i łapiąc chustkę w prawą rękę.

Warianty:

1. W momencie, kiedy chustka znajdzie się w górze, wykonaj wybrany trik, np.:
 - zakłaszcz raz, dwa, trzy, pięć, siedem lub dziesięć razy w dłonie, a następnie złapać chustkę w drugą rękę;
 - obróć się, a następnie złapać chustkę w drugą rękę;
 - zakłaszcz raz lub dwa razy za plecami, pod nogą, a następnie złapać chustkę w drugą rękę;
 - zniź się i dotknij ręką podłogi, a następnie wstań i złapać chustkę w drugą rękę.
2. Kolejne, coraz trudniejsze zadania (stopniowanie trudności):
 - podrzucić chustkę pionowo do góry, dotknij ręką (rękami) głowy i złapać chustkę;
 - podrzucić chustkę pionowo do góry, dotknij ręką (rękami) kolejno głowy i ramion i złapać chustkę w drugą rękę;
 - podrzucić chustkę pionowo do góry, dotknij ręką (rękami) kolejno głowy, ramion i brzucha i złapać chustkę w drugą rękę;
 - podrzucić chustkę pionowo do góry, dotknij ręką (rękami) kolejno głowy, ramion, brzucha i kolan i złapać chustkę w drugą rękę;
 - podrzucić chustkę pionowo do góry, dotknij ręką (rękami) kolejno głowy, ramion, brzucha, kolan i kostek i złapać chustkę w drugą rękę, itp.

Gratulacje! Zostałeś (-aś) mistrzem żonglowania jedną chustką!

Trzymasz jedną chustkę w prawej ręce (chustka nr 1), drugą chustkę w lewej ręce (chustka nr 2). Wyrzuć chustkę nr 1 z ręki prawej do góry (10–20 cm ponad głowę), na skos (tak jak w *Żonglowaniu jedną chustką*). W momencie, kiedy znajduje się ona w najwyższym punkcie wyrzutu i zacznie opadać po lewej stronie ciała, wyrzuć chustkę nr 2 w taki sam sposób (na skos, do góry) z lewej ręki w prawą stronę, pod chustką nr 1.

W tej chwili dwie chustki są w powietrzu i opadają z obu stron ciała. Jako pierwszą łapiemy zawsze tę chustkę, która została wyrzucona jako pierwsza, a więc najpierw złap chustkę nr 1 w lewą rękę, a następnie chustkę nr 2 w prawą rękę. Przy łapaniu chustek nie krzyżuj rąk. Po wykonaniu tego ćwiczenia zrób krótką pauzę, skoncentruj się i zacznij ponownie od tej samej ręki lub od drugiej.

Warianty:

1. Wyrzuć dwie chustki sposobem opisanym powyżej. Kiedy znajdą się w powietrzu (zanim je złapiesz), zaklasknij w ręce i dopiero potem złap w ręce chustkę nr 1, a następnie chustkę nr 2. Klaskanie może odbywać się sposobami opisanymi przy ćwiczeniach z jedną chustką.
2. Wyrzuć dwie chustki sposobem opisanym powyżej, obróć się o 360°, a następnie złap najpierw chustkę nr 1, a potem chustkę nr 2.
3. Wymyśl nowe ćwiczenia. Wzoruj się na pomysłach dotyczących ćwiczeń z jedną chustką.

Gratulacje! Zostałeś (-aś) mistrzem żonglowania dwiema chustkami!



1 Uwagi dotyczące żonglowania dwiema i trzema chustkami

1. Podnoszenie rąk przy wyrzucie

Przy wyrzucie chustek podnoś ręce wysoko do góry, niemalże prostując je w łokciach (to odróżnia wyrzut chustek od wyrzutu piłek, gdzie ręka podnoszona jest tylko nieznacznie do góry).

2. Wysokość wyrzutu

Chustę wyrzucaj na wysokość około 10–20 cm powyżej głowy. Równie ważne jest to, żeby chustki były wyrzucane na taką samą wysokość. Czyli jeśli pierwsza chustka jest wyrzucona na wysokość kilkunastu centymetrów ponad głowę, druga chustka powinna zostać wyrzucona na mniej więcej taką samą wysokość. Jeśli zostaną one wyrzucone na różne wysokości, rytm żonglowania zostanie przerwany i możesz się pogubić, którą kolejną chustkę należy wyrzucić, a którą złapać. Staraj się, aby wysokość wyrzutu chustek nie różniła się znacząco.

3. Kierunek rzutu

Rzucaj chustki „mocno” w bok, tak żebyś wiedział, po której stronie ciała opada chustka i która ręka będzie ją łapać (gdy chustki spadają pośrodku ciała, jest to bardzo trudne).

4. Tor rzutu

Chustki zawsze powinny lecieć „pod sobą”. Kiedy jedna wznosi się do góry (np. z prawej strony na lewą), lewa ręka wyrzuca chustkę w prawą stronę, torem pod poprzednią chustką.

5. Moment wyrzutu

Bardzo ważne jest to, aby chustki nie zostały wyrzucone zbyt szybko jedna po drugiej ani w zbyt odległych odstępach czasu. Wyrzucaj najpierw jedną chustkę i dopiero w momencie, gdy zacznie opadać, wyrzucaj drugą chustkę. Nie śpiesz się ani nie ociągaj – odnajdź idealny rytm żonglowania i wczuj się w ten rytm.

6. Rytm

Pamiętaj o równym, rytmicznym wyrzucaniu i łapaniu chustek. Stwórz swój rytm, mówiąc np. głośno: „raz”, „dwa” (lub „trzy” przy trzech chustkach), wybijając rytm stopą lub kołyszając ciałem. Wymyśl swoje sposoby. Jeśli posiadasz kolorowe chustki, pomoże to zastosować kolejny sposób, aby zachować rytm oraz ustalić kolejność wyrzucanych chustek. Ułóż chustki w rękach i zapamiętaj, w jakiej kolejności będą wyrzucane poszczególne kolory. Zaczynij żonglować i powtarzać kolory chustek, które są wyrzucane, a więc np.: „czerwona, zielona, niebieska, czerwona, zielona, niebieska”, itd.

Żonglowanie trzema chustkami 1

Kaskada

Aby rozpocząć naukę żonglowania trzema chustkami, musisz trzymać dwie chustki w prawej ręce i jedną chustkę w lewej (osoby leworęczne trzymają dwie chustki w lewej, jedną w prawej ręce). Zawsze zaczynaj żonglowanie od tej ręki, w której trzymasz dwie chustki!

Bardzo ważnym elementem jest sposób trzymania dwóch chustek w prawej ręce. To chustki nr 1 i nr 3. W lewej ręce znajduje się chustka nr 2. Chustki z prawej ręki nie są wyrzucane jednocześnie, ale najpierw chustka nr 1 (z prawej ręki), następnie chustka nr 2 (z lewej ręki) i dopiero na końcu chustka nr 3 (z prawej ręki). Odpowiedni sposób trzymania dwóch chustek w jednej ręce pomoże Ci uniknąć poplątania się chustek w czasie wyrzutu chustki nr 1 oraz uniemożliwi omyłkowe wyrzucenie obu chustek jednocześnie.

Trzymanie dwóch chustek w jednej ręce

Chustka nr 1 jest trzymana przez kciuk i palec wskazujący. Chustka nr 3 przyciska na jest do wnętrza dłoni trzema palcami: środkowym, serdecznym i małym (rys. 1).

Poszczególne kroki żonglowania trzema chustkami

Pamiętaj, w jakiej kolejności będą wyrzucane poszczególne chustki. Stań w pozycji do żonglowania, rozluźnij się i zaczynamy!

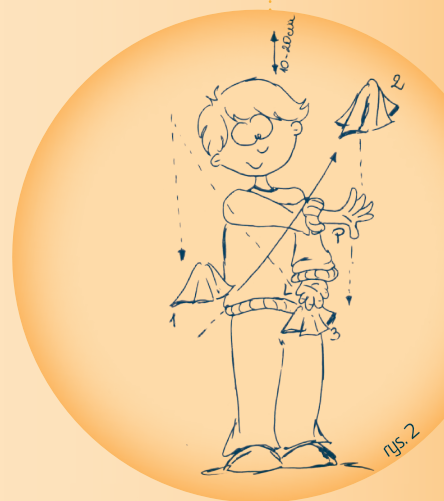
1. Wyrzuc chustkę nr 1 z prawej ręki do góry, na skos, w stronę lewej ręki.
2. Wyrzuc chustkę nr 2 z lewej ręki do góry na skos, w stronę prawej ręki.
3. Złap spadającą po lewej stronie ciała chustkę nr 1 lewą ręką.
4. Wyrzuc chustkę nr 3 z prawej ręki do góry, na skos, w stronę lewej ręki (rys. 2).
Brawo! Wykonałeś (-aś) właśnie jeden cykl żonglowania!
5. Złap spadającą po prawej stronie ciała chustkę nr 2 prawą ręką.
6. Wyrzuc chustkę nr 1 z lewej ręki do góry, na skos, w stronę prawej ręki.
7. Złap spadającą po lewej stronie chustkę nr 3.

Kontynuuj żonglowanie w taki sam sposób, jak to robiłeś do tego miejsca. Prosta zasada, która może Ci pomóc, brzmi: Z tej ręki, do której leci chustka, wyrzuc chustkę, którą trzymasz w dłoni, i złap w tę rękę spadającą chustkę. Pamiętaj: Twoim celem jest to, aby nigdy nie mieć dwóch chustek w jednej ręce!

Gratulacje! Zostałeś (-aś) mistrzem żonglowania trzema chustkami!



rys. 1



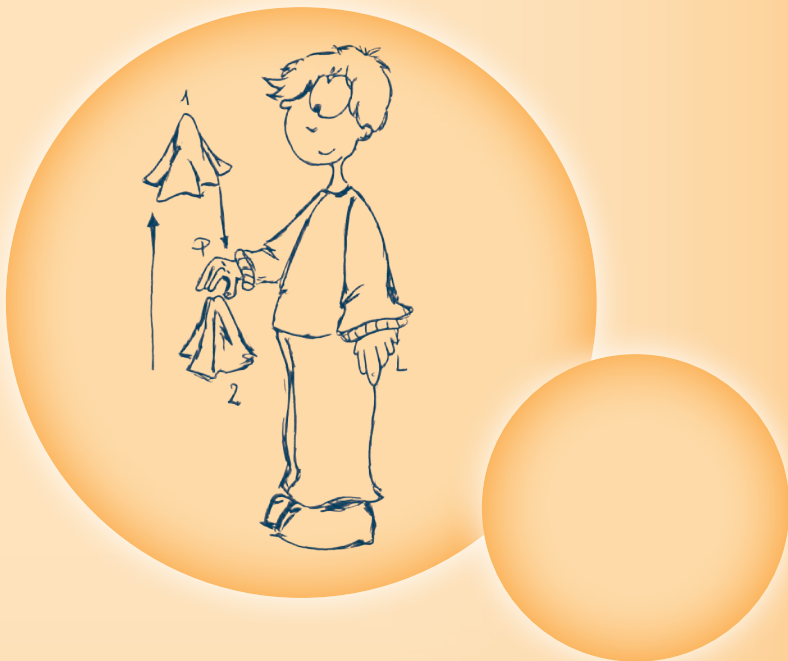
rys. 2

1 Triki z dwiema chustkami

Kolumny

Trzymaj dwie chustki w prawej ręce (ręka z boku ciała). Wyrzuć chustkę nr 1 pionowo do góry (druga pozostaje w dłoni). W momencie, w którym zacznie opadać w dół, wyrzuć chustkę nr 2 pionowo do góry po lewej stronie chustki nr 1 (rys.). Złap chustkę nr 1, kiedy jest na wysokości pomiędzy klatką piersiową a pasem. Chustka nr 2 jest w tym momencie w górze i zaczyna opadać, więc wyrzuć chustkę nr 1 ponownie do góry po prawej stronie chustki nr 2 (tym samym torem, którym opadała). Złap chustkę nr 2 i ponownie wyrzuć ją do góry tym samym torem. Kontynuuj ćwiczenie.

Musisz pamiętać o bardzo ważnej rzeczy: chustki muszą wlatywać pionowo do góry i opadać tym samym torem. Ręka, gdy łapie i wyrzuca chustki, nie porusza się ani do przodu, ani do tyłu, jedynie na boki, w górę i w dół. Drugą rękę trzymaj za plecami, na pasku od spodni lub swobodnie zwisającą przy boku. Ćwicz ten trik najpierw prawą, a następnie lewą ręką.



Koła

Trzymaj dwie chustki w prawej ręce. Wyrzuć chustkę nr 1 z prawej ręki, łukiem, podkreślając ją lekko w kierunku na zewnątrz od środka ciała (chustka nr 2 pozostaje w prawej ręce). Bardzo ważną sprawą jest wyczucie momentu, w którym powinieneś wypuścić chustkę z rąk. Najlepiej jest to zrobić w momencie, kiedy ręka wypuszczająca chustkę znajduje się w najwyższym punkcie wyrzutu (jeśli wyrzucisz chustkę za wcześnie, nie poleci ona na bok, na zewnątrz ciała, jedynie wyleci pionowo do góry, natomiast jeśli chustkę wyrzucisz zbyt późno, nie zdążysz wyrzucić kolejnej i złapać poprzednio wyrzuconej). Kiedy już wyrzucisz chustkę nr 1, prawa ręka wraca do pozycji wyjściowej i wyrzuca chustkę nr 2 w ten sam sposób, co poprzednią – gdy jest w górze, zostawia w powietrzu chustkę nr 2 (rys.). Następnie łapie chustkę nr 1 na wysokości pomiędzy klatką piersiową a pasem i wyrzuca ją ponownie w tym samym miejscu, co wcześniej. Następnie łapie chustkę nr 2 i wyrzuca ją ponownie, itd. Celem triku jest utrzymanie chustek ciągle w powietrzu.

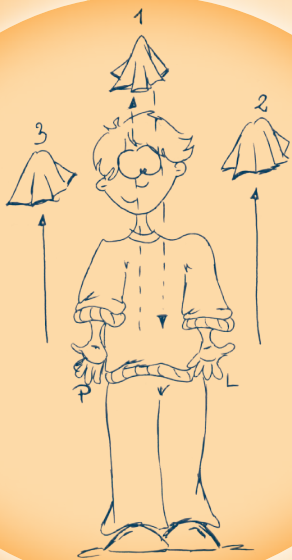
Ćwicz ten trik najpierw na prawą, a następnie na lewą rękę. Pamiętaj o kołowym torze lotu chustek!



1 Triki z trzema chustkami

Dwa plus jeden

Trik ten wymaga dobrego opanowania triku *Kolumny*. Trzymasz dwie chustki w prawej ręce i jedną chustkę w lewej. Wyrzuć chustkę nr 1 pionowo do góry, pośrodku ciała. W momencie, w którym zacznie opadać, wyrzuć pozostałe dwie chustki (chustka nr 2 i chustka nr 3) pionowo do góry, po bokach ciała. Następnie złap (na wysokości pomiędzy klatką piersiową a pasem) opadającą chustkę nr 1 prawą lub lewą ręką i wyrzuć ją szybko, ponownie pionowo do góry, pośrodku ciała. Następnie złap dwie pozostałe chustki, które opadają po bokach ciała, i wyrzuć je szybko, ponownie pionowo do góry. Złap opadającą chustkę nr 1 i wyrzuć ją do góry. Złap opadające dwie pozostałe chustki i wyrzuć je ponownie. Kontynuuj te czynności.



Jedna górą co jakiś czas

W tym triku jedna z zasad żonglowania jest odwrotna niż w klasycznej *Kaskadzie*. Rytm, wysokość rzutów, moment wyrzutów czy naprzemiennosc wyrzutów nie zmieniają się. Zmienia się natomiast tor lotu chustek. Jedną z chustek, o wybranym kolorze, jest wyrzucana ponad innymi chustkami co jakiś czas (np. zawsze gdy dany kolor jest w prawej ręce lub rzadziej).

Trzymasz dwie chustki w prawej ręce, jedną chustkę w lewej (ważne, aby chustki były różnych kolorów). Zaczynasz tak, jakbyś żonglował *Kaskadę*, a więc wyrzuc chustkę nr 1 z prawej ręki na skos w kierunku lewej ręki. Następnie wyrzuc chustkę nr 2 z lewej ręki na skos, w górę, w stronę prawej ręki (możesz wyrzucić ją nieco niżej niż pozostałe chustki). Lewa ręka łapie chustkę nr 1 i kiedy chustka nr 2 jest w górze (zmierza w kierunku prawej ręki), prawa ręka wyrzuca chustkę nr 3 nad chustką nr 2, a następnie łapie chustkę nr 2. Z kolei lewa ręka wyrzuca następną chustkę w prawą stronę pod chustką nr 3 i łapie chustkę nr 3 (rys.). Powtarzaj te ruchy.

W tym triku chodzi o to, by prawa ręka rzucała chustki nie pod poprzednią chustką, ale nad nią – to jedyna zmiana w porównaniu do triku *Kaskada*. Nie musisz przerzucać każdej chustki z prawej ręki – możesz to zrobić, kiedy chcesz. Następnie ćwicz ten trik, przerzucając chustkę z ręki lewej „górá”.

Jedna górą za każdym razem

Ten trik to rozszerzenie triku *Jedna górą co jakiś czas*. Różnica polega na tym, że w tym triku każda chustka, która znajdzie się w prawej ręce, będzie przerzucana górą (w poprzednim triku co trzecia lub nawet rzadziej była wyrzucana „górá”). Sposób przerzucania jest taki sam jak w triku *Jedna górą co jakiś czas*. Gdy wyćwiczysz przerzucanie „górá” chustek z prawej ręki, ćwicz ten trik, przerzucając „górá” chustki z ręki lewej.



1 Triki z trzema chustkami

Odwrotna Kaskada

W tym triku wszystkie chustki będą rzucane „górá” – a więc jedna nad drugą. Różnica pomiędzy tym trikiem a klasyczną *Kaskadą* polega na tym, że w *Kaskadzie* chustki są rzucane jedna pod drugą (rzucamy chustkę do góry na skos, a kolejna chustka jest rzucana pod poprzednią), natomiast w *Odwrotnej Kaskadzie* chustki rzucane są jedna nad drugą, ale łukiem, a nie na skos.

Trzymaj dwie chustki w prawej ręce, jedną chustkę w lewej. Wyrzuć chustkę nr 1 z prawej ręki, w której masz dwie chustki. Wyrzuć ją, kreśląc łuk z boku prawej strony ciała w kierunku lewej strony ciała, a więc podnosisz prawą rękę łukiem i wyrzucasz chustkę, kiedy ręka znajdzie się w najwyższym punkcie wyrzutu, pośrodku ciała. W momencie, kiedy wypuścisz chustkę nr 1, lewa ręka robi taki sam łuk od zewnątrz w kierunku prawej strony ciała i wypuszcza chustkę nr 2 nad chustką nr 1 (rys.). Po wypuszczeniu chustki nr 2, lewa ręka łapie opadającą chustkę nr 1, a prawa ręka robi kolejny łuk i wypuszcza chustkę nr 3 ponad chustką nr 2 i łapie następnie opadającą chustkę nr 2 (wypuszczoną przez lewą rękę). Lewa ręka natomiast wyrzuca chustkę nr 1 i łapie chustkę nr 3. Powtarzamy dalej te same czynności.



Piruet 360° w czasie zonglowania *Kaskady*

Piruety wydają się bardzo trudnym trikiem do wykonania. Nie są jednak wcale tak trudne. Najważniejszym elementem triku jest wykonanie szybko, sprawnie i dokładnie samego piruetu.

Sposób wykonania piruetu

Gdy chcesz zrobić piruet 360° w prawą stronę, musisz stanąć tak, aby lewa noga była z przodu, a prawa za nią, mniej więcej na tej samej linii. Gdy wyrzucisz chustkę (czy też chustki), ciężar całego ciała przenosisz na prawą nogę i okręcasz się na niej w trakcie jednego ruchu (chodzi o to, by w międzyczasie nie stawać na dwóch nogach i nie odpychać się ponownie, ponieważ w ten sposób tracisz czas). Zapamiętaj: obrót robimy w czasie, kiedy chustka jest w górze.

Załóżmy więc, że zonglujesz *Kaskadę* czy *Dwa plus jeden*. Wyrzuć w danej chwili jedną chustkę do góry (np. z ręki prawej). Od razu po wyrzuceniu chustki zrób obrót o 360°, złap chustkę do ręki, do której była skierowana, i kontynuuj dalej zonglowanie określonego triku.

Podczas piruetu w powietrzu będzie chustka wyrzucona z prawej ręki (w lewą stronę). A więc zongluj *Kaskadę* trzema chustkami. Wyrzuć chustkę nr 1 z prawej strony w lewą stronę (wcześniej lewa ręka łapie jedną chustkę nr 2), złap opadającą chustkę nr 3 (wyrzuconą z lewej ręki) do ręki prawej i obróć się natychmiast. Po obrocie wyrzuć chustkę nr 2 z ręki lewej w stronę prawej ręki, złap w lewą rękę opadającą chustkę nr 1 i kontynuuj zonglowanie *Kaskady* (wyrzut chustki nr 3).

Spróbuj teraz zrobić piruet w czasie zonglowania trików: *Dwa plus jeden*, *Odwrócona Kaskada*, *Kolumny* czy *Koła*.

1 Podsumowanie

Łączenie trików

Poznałeś kilka trików na dwie i trzy chustki oraz triki z trzema chustkami w jednej ręce. Spróbuj je teraz połączyć i stworzyć swój pierwszy pokaz! Połącz je tak, abyś mógł pokazać wszystkie triki, które umiesz. Stwórz z tego jedną całość od początku do końca, bez przerywania występu.

Bądź kreatywny!

Przedstawiliśmy tutaj jedynie kilka podstawowych trików na dwie i trzy chustki. Od Ciebie zależy, ile wymyślisz kolejnych trików. Uwolnij wodze fantazji i próbuj wszystkiego: wyrzutów pod nogami, za plecami, dodaj do tego dmuchanie w chustki, podskoki, obroty. Eksperymentuj. Próbuj wszystkiego, co Ci przyjdzie do głowy!



Uwagi wstępne	27
Jedna piłka – zabawy indywidualne	28
Jedna piłka – zabawy grupowe	29
Dwie piłki – zabawy indywidualne i grupowe	32
Więcej niż trzy piłki – zabawy indywidualne i grupowe	33
Żonglowanie jedną piłką	34
Żonglowanie dwiema piłkami	35
Uwagi dotyczące żonglowania dwiema i trzema piłkami	36
Żonglowanie trzema piłkami	37
Triki z dwiema piłkami	39
Triki z trzema piłkami	41
Podsumowanie	45



Trzymanie piłki w ręce

Ręka jest skierowana dłońią i palcami do góry i trzymana mniej więcej na wysokości pasa. Przy wyrzucie piłki możemy nieco podnieść rękę, tak by do końca kontrolować wyrzut piłki.

Łapanie piłki

Przy chustkach mieliśmy za zadanie złapać chustkę, podnosząc ręce i poszukując chustki w powietrzu. Przy piłkach jedyne, co mamy zrobić, to cierpliwie czekać, aż piłka spadnie nam do ręki!

2 Jedna piłka – zabawy indywidualne

Balansowanie z piłką na głowie

Cel:

Rozgrzewka, integracja i wspólna zabawa.

Procedura:

Każdy uczestnik zabawy kładzie piłkę na głowie tak, by dobrze się trzymała, a następnie chodzi po sali, próbując nie dopuścić do upadku piłki. Co jakiś czas bawiący się podchodzą do siebie i witają się ze sobą, podając sobie dłonie, ale robią to w taki sposób, by lekkim, szybkim ruchem pociągnąć rękę drugiej osoby, by piłka spadła na ziemię. Osoby bez piłek zastygają w bezruchu. Wygrywa ta osoba, która najdłużej ma piłkę na głowie (można pominąć element rywalizacji).

Warianty:

1. Podczas ćwiczenia uczestnicy mają wykonywać określone zadania (np. sięść na krzesło, obrócić się, zrobić przysiad, stanąć na jednej nodze).
2. Wariant z dwoma drużynami: wszyscy próbują strącić piłkę z głowy członkom drużyny przeciwnej (nie można dotykać piłki, pozostałe chwytaki dozwolone!). Kiedy jakiś uczestnik zabawy straci piłkę, musi zastygnąć i czekać, aż ktoś z jego drużyny podniesie piłkę i położy mu na głowie. Gra kończy się wtedy, gdy wszyscy członkowie jednej z drużyn stracą piłki.

Różne wyrzuty piłki

Cel:

Rozgrzewka, poznanie rekwizytu.

Procedura:

Każdy uczestnik zabawy wyrzuca piłkę w różny sposób: zza pleców, znad głowy, pod nogą, zza ramienia, z ręki do ręki – i łapie ją do wybranej ręki. Wszystkie pomysły są dobre.

Wariant:

Uczestnicy rzucają piłki do siebie.

Większość zabaw z chustkami można przeprowadzić również z piłkami. Piłki jednak opadają szybciej i nie są tak duże jak chustki (trzeba precyzyjnie wystawić rękę, by wpadła tam piłka), a więc sprawiają większą trudność w łapaniu. Zalecane są przy tym po prostu wyższe wyrzuty piłek (wtedy jest więcej czasu na ich łapanie).

Piłka + imię

Cel:

Rozgrzewka, zapoznanie się ze sobą, integracja grupy, pobudzenie grupy, ćwiczenie wyrzutu jednej piłki.

Procedura:

Grupa staje w kole. Jedna osoba wchodzi do środka, wyrzuca piłkę pionowo do góry i mówi imię jakiejś osoby z koła. Ta osoba, której imię zostało wypowiedziane, ma za zadanie wbiec do środka koła i złapać piłkę, zanim spadnie ona na ziemię. Osoba, która wyrzucała piłkę i wypowiedziała czyjeś imię, zajmuje miejsce osoby, która została wywołana. Kiedy osoba wywołana złapie piłkę, wyrzuca ją do góry i wywołuje imię kolejnej osoby, itd.

2 Jedna piłka – zabawy grupowe

Pary naprzeciwko siebie

Cel:

Rozgrzewka, zapoznanie się ze sobą, integracja grupy, pobudzenie grupy, ćwiczenie wyrzutu jednej piłki.

Procedura:

Każda z osób ma po jednej piłce w ręce. Osoby dobierają się w pary. Następnie stają naprzeciwko siebie, tworząc dwa rzędy. Osoby w rzędach stoją obok siebie w oddaleniu około 1–2 metrów. Osoby naprzeciwko siebie stoją w odległości 2–3 metrów. Na dany przez trenera znak każda z osób w parze podrzuca piłkę pionowo do góry i biegnie w kierunku drugiej osoby z pary, by zdążyć złapać wyrzuconą piłkę. W ten sposób zamieniały się miejscami. Następnie wszyscy czekają na znak trenera i powtarzają zadanie kilka razy.

Warianty:

1. Zwiększamy lub zmniejszamy oddalenie osób w parach.
2. Każda z osób podrzuca piłkę do góry i biegnie w kierunku drugiej osoby z pary. Kiedy osoby spotykają się ze sobą w połowie drogi, przybijają „piątkę” obiema rękami i wracają, by złapać swoje piłki.

Krok w bok

Cel:

Rozgrzewka, zapoznanie się ze sobą, integracja grupy, pobudzenie grupy, ćwiczenie wyrzutu jednej piłki.

Procedura:

Grupa staje w kole. Każdy z uczestników trzyma w prawej ręce jedną piłkę. Na znak dany przez trenera (np. „Hop!”) każda z osób wyrzuca piłkę pionowo do góry, robi krok w lewą stronę i łapie piłkę wyrzuconą przez sąsiada z lewej strony. Na kolejny znak dany przez trenera wszyscy powtarzają czynność.

Warianty:

1. To samo ćwiczenie można wykonać, idąc w prawą stronę.
2. Zamiast instrukcji słownej trenera można wykorzystać rytmy muzyczne (rytmy bębnów itp.).

Grupowa żonglerka kontaktowa

Cel:

Rozgrzewka, integracja grupy, poznanie rekwizytu.

Procedura:

Wszyscy stoją w kręgu i wyciągają przed siebie ręce, z wewnętrzną stroną dłoni skierowaną do góry, układając je bardzo blisko siebie, by również utworzyły krąg. Kładziemy piłkę na dłoni jednego z uczestników kręgu. Piłka powinna toczyć się po okręgu stworzonym z rąk i nie może spaść na ziemię.

Warianty:

1. Po torze może toczyć się więcej piłek (ile piłek uda się utrzymać grupie?).
2. Można spróbować tego samego z wykorzystaniem zewnętrznej strony dłoni.
3. Każdy krzyżuje ręce z sąsiadem.
4. Wszyscy mają zamknięte oczy.

2 Dwie piłki – zabawy indywidualne i grupowe

Ćwiczenia z jedną piłką, takie jak *Pary naprzeciwko siebie* czy *Krok w bok*, można również zastosować do nauki wyrzutu do góry dwóch piłek, chociaż trudność takich ćwiczeń będzie o wiele większa.

Grupowe żonglowanie

Cel:

Rozgrzewka, integracja grupy, poznanie rekwizytu, praca grupowa.

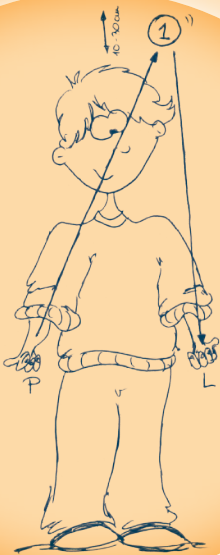
Procedura:

Uczestnicy stoją w kole i podają sobie piłkę po dowolnie wybranym torze, zapamiętując, od kogo otrzymują piłkę i do kogo rzucają. Ten etap powtarzany jest minimum dwa–trzy razy, aby każdy mógł zapamiętać osoby, z którymi będzie współpracował. Prowadzący stopniowo dodaje kolejne piłki (od jednej do około dziesięciu), które muszą być podawane po kole ciągle w tej samej kolejności.

Wariant:

Kiedy uczestnicy zapamiętają, od kogo otrzymują i do kogo rzucają piłki, grupa może zacząć chodzić po sali w dowolny, luźny sposób.

2 Żonglowanie jedną piłką



Wyrzucasz piłkę prawą ręką do góry, na skos, na wysokość nieco powyżej głowy (około 10–30 cm), w stronę lewej ręki (rys.). Przy łapaniu piłki ręka (dłoń skierowana palcami do góry!) czeka na piłkę na wysokości pasa (nie podnosimy jej do góry!). Następnie powtórz to ćwiczenie, zaczynając od lewej ręki i łapiąc piłkę w prawą rękę.

Warianty:

1. W momencie, kiedy piłka znajdzie się w górze, wykonaj wybrany trik, np.:
 - zaklaşcz raz, dwa, trzy, pięć razy w dłonie, a następnie złap piłkę w drugą rękę;
 - obróć się, a następnie złap piłkę w drugą rękę;
 - zaklaşcz raz lub dwa razy za plecami lub pod nogą, a następnie złap piłkę w drugą rękę;
 - zniż się i dotknij ręką podłogi, a następnie wstań i złap piłkę w drugą rękę.
2. Wymyśl kolejne, coraz trudniejsze zadania (stopniowanie trudności):
 - podrzuć piłkę pionowo do góry, dotknij ręką (rękami) głowy i złap piłkę;
 - podrzuć piłkę pionowo do góry, dotknij ręką (rękami) głowy i ramię, a następnie złap piłkę w drugą rękę;
 - podrzuć piłkę pionowo do góry, dotknij ręką (rękami) głowy, ramię i brzucha, a następnie złap piłkę w drugą rękę;
 - podrzuć piłkę pionowo do góry, dotknij ręką (rękami) głowy, ramię, brzucha i kolan, a następnie złap piłkę w drugą rękę;
 - podrzuć piłkę pionowo do góry, dotknij ręką (rękami) głowy, ramię, brzucha, kolan i kostek, a następnie złap piłkę w drugą rękę, itp.

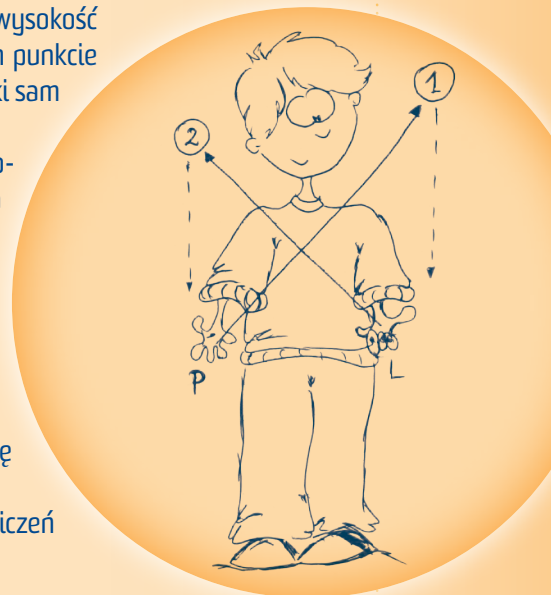
Gratulacje! Zostałeś (-aś) mistrzem żonglowania jedną piłką!

Trzymasz jedną piłkę w prawej ręce (piłka nr 1), drugą piłkę w lewej ręce (piłka nr 2). Wyrzuć piłkę nr 1 z ręki prawej do góry, na skos, ponad głowę (na wysokość około 10–30 cm). W momencie, kiedy znajdzie się ona w najwyższym punkcie wyrzutu i zacznie opadać po lewej stronie ciała, wyrzuć piłkę nr 2 w taki sam sposób (na skos, do góry) z lewej ręki w prawą stronę (rys.).

Jeżeli piłki zostały wyrzucone na taką samą wysokość, jako pierwsza powinna spaść do ręki lewej piłka nr 1, a następnie do ręki prawej piłka nr 2. Po wykonaniu tego ćwiczenia zrób krótką pauzę, skoncentruj się i zacznij ponownie.

Warianty:

1. Wyrzuć dwie piłki sposobem opisanym powyżej. Kiedy znajdują się w powietrzu (zanim je złapiesz), zaklaşcz w ręce i dopiero potem złap piłkę nr 1, a następnie piłkę nr 2. Klaskanie może odbywać się sposobami opisanymi przy ćwiczeniach z jedną piłką.
2. Wymyśl nowe ćwiczenia. Wzoruj się na pomysłach dotyczących ćwiczeń z jedną piłką.



Gratulacje! Zostałeś (-aś) mistrzem żonglowania dwiema piłkami!

2 Uwagi dotyczące żonglowania dwiema i trzema piłkami

1. Wysokość wyrzutu

Rzuczaj każdą piłkę na wysokość około 10–30 cm powyżej głowy. Równie ważne jest to, żeby piłki były wyrzucane na taką samą wysokość, czyli jeśli pierwsza piłka jest wyrzucona na wysokość kilkunastu centymetrów ponad głowę, druga piłka powinna zostać wyrzucona na mniej więcej taką samą wysokość. Jeśli zostaną one wyrzucone na różne wysokości, rytm żonglowania zostanie przerwany i możesz się pogubić, którą kolejną piłkę masz wyrzucić, a którą złapać. Staraj się, aby wysokość wyrzutu piłek nie różniła się znacząco.

2. Kierunek rzutu

Rzuczaj piłkę w bok, tak żebyś wiedział, po której stronie ciała opada piłka i która ręka będzie ją łapać (gdy piłki spadają pionowo, pośrodku ciała – jest to bardzo trudne).

3. Ruchy rąk

Piłki zawsze lecą „pod sobą”. Kiedy jedna wznosi się do góry na przykład z prawej strony w lewą, lewa ręka wyrzuca piłkę w prawą stronę, torem pod poprzednią piłką.

4. Moment wyrzutu

Bardzo ważne jest to, aby piłki nie zostały wyrzucone ani zbyt szybko jedna po drugiej, ani w zbyt odległych odstępach czasu. Wyrzucamy najpierw jedną piłkę, a w momencie kiedy ta osiągnie zenit i zacznie opadać, wyrzucamy drugą piłkę – nie wcześniej. Nie śpiesz się ani nie ociągaj – znajdź idealny rytm żonglowania i wczuj się w ten rytm.

5. Rytm

Pamiętaj o równym, rytmicznym wyrzucaniu i łapaniu piłek. Stwórz swój rytm, mówiąc np. głośno: „raz”, „dwa” (lub „trzy” przy trzech piłkach), wybijając rytm stopą lub kołysząc ciałem. Wymyśl swoje sposoby. Jeśli posiadasz kolorowe piłki, pomoże Ci to zastosować kolejny sposób, aby zachować rytm oraz ustalić kolejność wyrzucanych rekwizytów. Ułóż piłki w rękach i zapamiętaj, w jakiej kolejności będą wyrzucane poszczególne kolory. Zaczynij żonglować i powtarzać kolory piłek, które są wyrzucane, a więc np.: „czerwona, zielona, niebieska, czerwona, zielona, niebieska” itd.

Kaskada

Aby rozpocząć naukę żonglowania trzema piłkami, musisz trzymać dwie piłki w prawej ręce i jedną piłkę w lewej (osoby leworęczne odwrotnie – dwie piłki w lewej i jedną w prawej ręce). Zawsze zaczynaj żonglowanie od tej ręki, w której masz dwie piłki!

Bardzo ważnym elementem jest sposób trzymania dwóch piłek w prawej ręce. To piłki nr 1 i nr 3. W lewej ręce znajduje się piłka nr 2. Piłki z prawej ręki nie są wyrzucane jednocześnie, ale w kolejności: najpierw piłka nr 1 (z prawej ręki), następnie piłka nr 2 (z lewej ręki), a na końcu piłka nr 3 (z prawej ręki).

Trzymanie dwóch piłek w jednej ręce

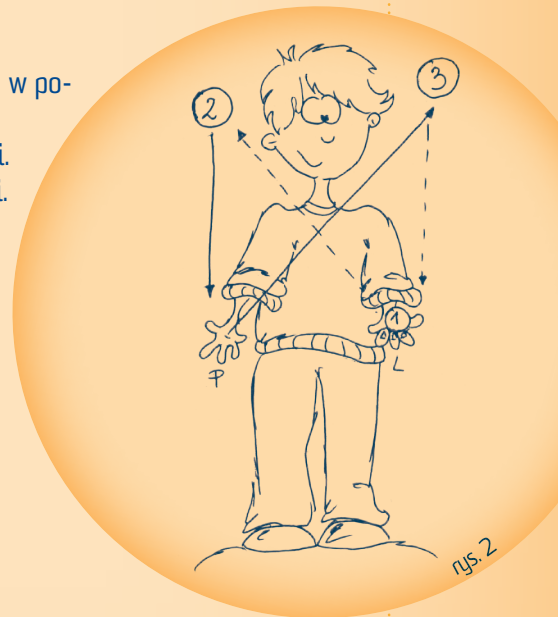
Piłka nr 3 przyciskana jest do wewnętrznej strony dłoni dwoma palcami (małym i serdecznym), natomiast piłka nr 1 jest trzymana przez kciuk, palec wskazujący i środkowy (rys. 1).



Etapy żonglowania trzema piłkami

Pamiętaj, w jakiej kolejności będą wyrzucane poszczególne piłki. Stań w pozycji do żonglowania, rozluźnij się i zaczynamy!

1. Wyrzuc piłkę nr 1 z prawej ręki do góry, na skos, w stronę lewej ręki.
2. Wyrzuc piłkę nr 2 z lewej ręki do góry, na skos, w stronę prawej ręki.
3. Złap spadającą po lewej stronie ciała piłkę nr 1 w lewą rękę.
4. Wyrzuc piłkę nr 3 z prawej ręki do góry, na skos, w stronę lewej ręki, kiedy piłka nr 2 osiągnie swój najwyższy poziom wyrzutu i zacznie opadać (rys. 2) – masz teraz dwie piłki w lewej ręce i jedną piłkę w prawej ręce.



Brawo! Wykonałeś (-aś) właśnie jeden cykl żonglowania!

2 Żonglowanie trzema piłkami

Kolejne kroki

1. Przełóż jedną piłkę z lewej ręki do prawej, tak abyś miał znowu dwie piłki w prawej ręce, i spróbuj ponownie tego samego triku: pierwsza, druga, trzecia piłka, stop, przełóż jedną piłkę do prawej ręki i ponownie powtórz to samo kilka razy, aż uznasz, że wychodzi Ci to dobrze.
2. Czas na czwarty wyrzut! Kiedy będziesz gotowy, rozpocznij jeszcze raz, ale tym razem w momencie, kiedy piłka nr 3 będzie spadała do lewej ręki, wyrzuć z lewej ręki piłkę nr 1 i dopiero wtedy złap piłkę nr 3 do lewej ręki. Powtórz to ćwiczenie kilka razy, aż uznasz, że idzie Ci dobrze.
3. Czas na piąty wyrzut! Piłka nr 1 leci w kierunku ręki prawej, w której jest piłka nr 2. Wyrzuć piłkę nr 2 w kierunku lewej ręki i złap piłkę nr 1 w rękę prawą. Powtórz to ćwiczenie i przygotuj się do kolejnego wyrzutu.

Pamiętaj! Twoim celem jest to, aby nigdy nie mieć dwóch piłek w jednej ręce!

Jak żonglować bez przerwy? To proste – zrozum i zapamiętaj Zasadę Żonglowania:

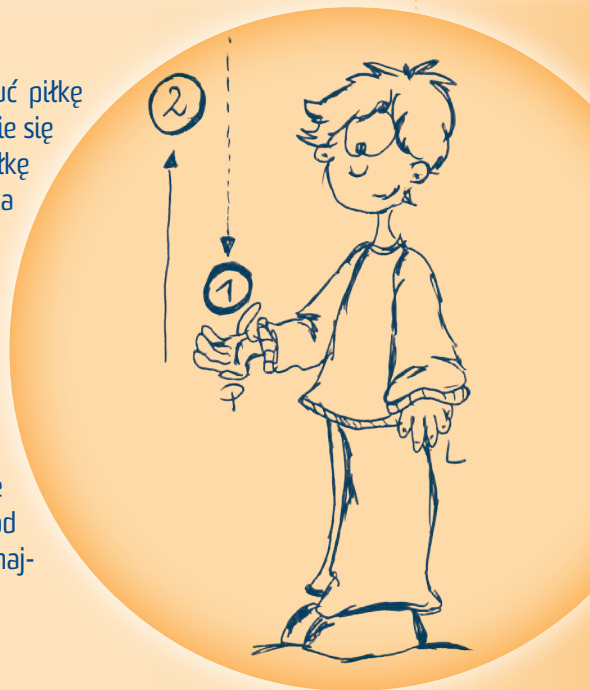
Jeśli widzisz, do której ręki zmierza piłka w powietrzu, wyrzuć z tej ręki piłkę w kierunku przeciwległej ręki. Powtórz to za każdym razem, z każdą ręką i piłką.

Gratulacje! Zostałeś (-aś) mistrzem żonglowania trzema piłkami!

Kolumny

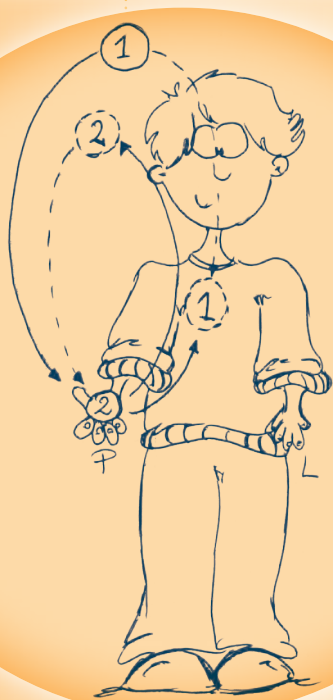
Trzymaj dwie piłki w prawej ręce (ręka jest z boku ciała). Wyrzuć piłkę nr 1 pionowo do góry (druga pozostaje w dłoni). Kiedy piłka wzniesie się do góry, w momencie, w którym zacznie opadać w dół, wyrzuć piłkę nr 2 pionowo do góry – z boku, po lewej stronie piłki nr 1 (rys.). Piłka nr 1 opada – złap ją na wysokości pasa. Piłka nr 2 jest w tym momencie w górze i zaczyna opadać, więc wyrzuć piłkę nr 1 ponownie do góry, po prawej stronie piłki nr 2 (tym samym torem, którym opadała). Złap piłkę nr 2 i ponownie wyrzuć ją do góry tym samym torem. Kontynuuj wyrzuty.

Pamiętaj o jednej bardzo ważnej rzeczy: piłki muszą wlatywać pionowo do góry i opadać tym samym torem. Ręka, gdy łapie i wyrzuca piłki, nie może się poruszać ani do przodu, ani do tyłu, jedynie na boki, w górę i w dół. Drugą rękę trzymaj za plecami, na pasku od spodni lub pozwól jej swobodnie zwisać przy boku. Ćwicz ten trik najpierw prawą, a następnie lewą ręką.



2 Triki z dwiema piłkami

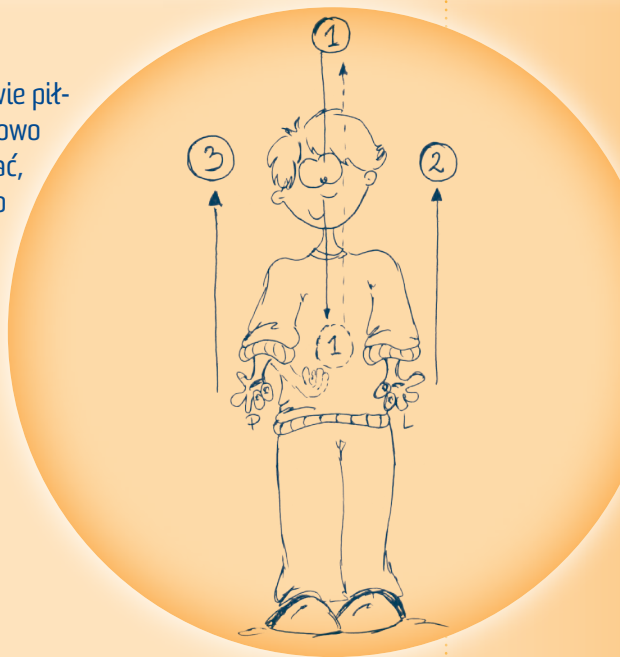
Koła



Trzymaj dwie piłki w prawej ręce. Wyrzuć piłkę nr 1 z prawej ręki, łukiem, podkręcając ją lekko w kierunku na zewnątrz od środka ciała (piłka nr 2 pozostaje w prawej ręce). Kiedy już wyrzucisz piłkę nr 1, prawa ręka wraca do pozycji wyjściowej i wyrzuca piłkę nr 2 w ten sam sposób, co poprzednią – podkręcając na zewnątrz ciała (rys.). Następnie łapie piłkę nr 1 na wysokości pasa i wyrzuca ją ponownie w tym samym miejscu, co wcześniej. Z kolei łapie piłkę nr 2 i wyrzuca ją ponownie, itd. Celem triku jest ciągłe utrzymanie piłek w powietrzu. Ćwicz ten trik najpierw na prawą, a następnie na lewą rękę. Pamiętaj o kołowym torze lotu piłek!

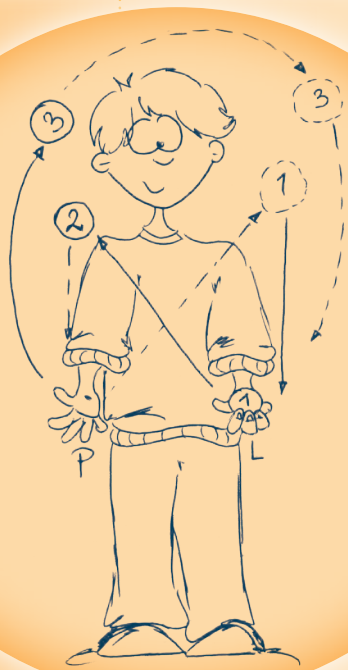
Dwa plus jeden

Trik ten wymaga dobrego opanowania triku *Kolumny*. Trzymaj dwie piłki w jednej ręce i jedną piłkę w drugiej. Wyrzuć piłkę nr 1 pionowo do góry, pośrodku ciała. W momencie, w którym zacznie opadać, wyrzuć pozostałe dwie piłki (piłkę nr 2 i nr 3) pionowo do góry, po bokach ciała (rys.). Złap następnie opadającą piłkę nr 1 i wyrzuć ją szybko, ponownie pionowo do góry, pośrodku ciała. Następnie złap dwie pozostałe piłki, które opadają po bokach ciała, i wyrzuć je szybko, ponownie pionowo do góry. Złap opadającą piłkę nr 1 i wyrzuć ją do góry. Złap opadające dwie pozostałe piłki i wyrzuć je ponownie. Kontynuuj te czynności.



2 Triki z trzema piłkami

Jedna górą co jakiś czas



W tym triku jedna z zasad żonglowania jest całkowicie odwrotna niż w klasycznej *Kaskadzie*. Rytm, wysokość rzutów, moment wyrzutów czy naprzemiennosc wyrzutów nie zmieniają się. Zmienia się natomiast tor lotu piłek. Jedna z piłek (najlepiej o konkretnym, wybranym kolorze) jest wyrzucana ponad innymi piłkami co jakiś czas (np. zawsze gdy dany kolor jest w prawej ręce lub rzedziej).

Trzymaj dwie piłki w prawej ręce, jedną piłkę w lewej (ważne, aby piłki były różnych kolorów). Zaczynaj tak, jakbyś żonglował *Kaskadę*, a więc wyrzuć piłkę nr 1 z prawej ręki na skos w kierunku lewej ręki (zapamiętaj, jaki jest kolor tej piłki, ponieważ później będziesz wyrzucał ją w inny sposób). Następnie wyrzuć piłkę nr 2 z lewej ręki na skos, w górę, w stronę prawej ręki. Lewa ręka łapie piłkę nr 1 i kiedy piłka nr 2 jest w górze (zmierza w kierunku prawej ręki), prawa ręka wyrzuca piłkę nr 3 łukiem, nad (!) piłką nr 2 (rys.), a następnie łapie piłkę nr 2. Kontynuując – lewa ręka wyrzuca piłkę nr 1 w prawą stronę pod piłką nr 3 i łapie piłkę nr 3. Powtarzaj te ruchy.

W tym triku chodzi o to, by prawa ręka rzucała piłki nie pod piłką lecącą z lewej ręki, ale nad tą piłką – to jedyna zmiana w porównaniu do triku *Kaskada*. Nie musisz przerzucać każdej piłki z prawej ręki – możesz to zrobić, kiedy chcesz (np. co trzeci, piąty, dziesiąty raz). Następnie ćwicz ten trik, przerzucając jedną piłkę z ręki lewej „górną”.

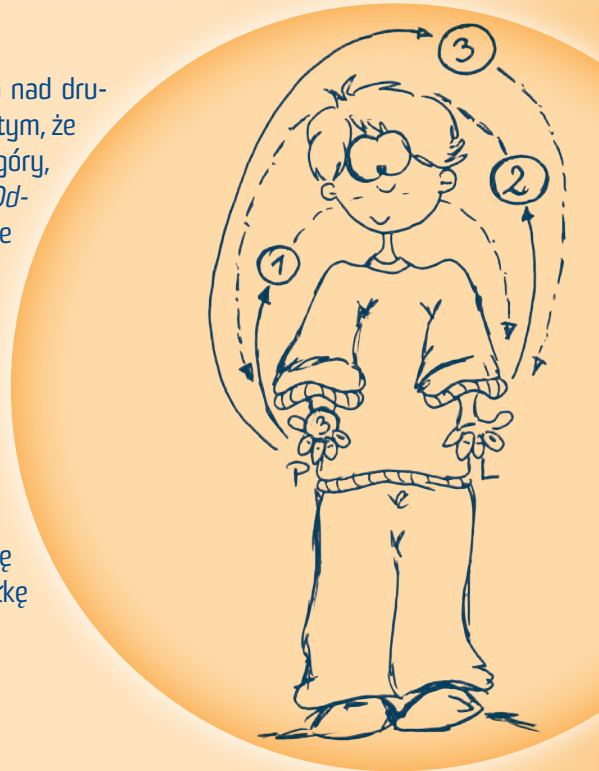
Jedna górą za każdym razem

Ten trik to rozszerzenie triku *Jedna górą co jakiś czas*. Różnica polega na tym, że w tym triku każda piłka, która znajdzie się w prawej ręce, będzie przerzucana górą (w poprzednim triku co trzecia, co piąta lub nawet rzedziej mogła być wyrzucana „górną”). Sposób przerzucania jest taki sam jak w triku *Jedna górą co jakiś czas*. Gdy wyćwiczysz przerzucanie „górną” piłek z prawej ręki – ćwicz ten trik, przerzucając „górną” piłki z ręki lewej.

Odwrotna Kaskada

W tym triku wszystkie piłki będą rzucane „górną” – a więc jedna nad drugą. Różnica pomiędzy tym trikiem a klasyczną *Kaskadą* polega na tym, że w *Kaskadzie* piłki są rzucane jedna pod drugą (rzucamy piłkę do góry, na skos, a kolejna piłka jest rzucana pod poprzednią), natomiast w *Odwrótej Kaskadzie* piłki są rzucane jedna nad drugą, ale łukiem, a nie na skos.

Trzymaj dwie piłki w prawej ręce, jedną piłkę w lewej. Wyrzuć piłkę nr 1 z prawej ręki, kreśląc łuk z boku prawej strony ciała w kierunku lewej strony ciała, a więc podnieś prawą rękę i lekkim łukiem wyrzuć piłkę. W momencie, kiedy wypuścisz piłkę nr 1, lewa ręka robi taki sam łuk od zewnątrz w kierunku prawej strony ciała i wypuszcza piłkę nr 2 nad piłkę nr 1. Po wypuszczeniu piłki nr 2 lewa ręka łapie opadającą piłkę nr 1, a prawa ręka robi kolejny łuk i wypuszcza piłkę nr 3 ponad piłką nr 2 (rys.) i łapie następnie opadającą piłkę nr 2 (wyrzuconą przez lewą rękę). Lewa ręka natomiast wyrzuca piłkę nr 1 i łapie piłkę nr 3. Powtarzaj te czynności.



2 Triki z trzema piłkami

Piruet 360° w czasie żonglowania *Kaskady*

Sposób prawidłowego wykonania piruetu opisano w rozdziale dotyczącym trików z chustkami. Zapamiętaj: obrót robisz w czasie, kiedy dana piłka jest w górze. Załóżmy więc, że żonglujesz *Kaskadę* czy *Dwa plus jeden*. Wyrzuć w wybranym momencie jedną piłkę do góry (np. z ręki prawej). Od razu po wyrzuceniu piłki zrób obrót o 360°, złap piłkę do ręki, do której była skierowana, i kontynuuj żonglowanie określonego triku.

Uwaga! Dla ułatwienia należy wyrzucać daną piłkę (po której ma nastąpić piruet) nieco wyżej niż zazwyczaj – wydłuży to czas pobytu piłki w powietrzu w momencie, kiedy będziesz robić piruet.

Podczas piruetu w powietrzu będzie piłka wyrzucona z prawej ręki (w lewą stronę). A więc żongluj *Kaskadę* trzema piłkami. Wyrzuć piłkę nr 1 z prawej strony w lewą stronę (wcześniej lewa ręka łapie piłkę nr 2), złap opadającą piłkę nr 3 (wyrzuconą z lewej ręki) do ręki prawej i obróć się natychmiast. Po obrocie wyrzuć piłkę nr 2 z ręki lewej w stronę prawej ręki, złap w lewą rękę opadającą piłkę nr 1 i kontynuuj żonglowanie *Kaskady* (wyrzut piłki nr 3).

Spróbuj teraz zrobić piruet w czasie żonglowania trików: *Dwa plus jeden*, *Odwrócona Kaskada*, *Kolumny* czy *Koła*.

Łączenie trików

Poznałeś kilka trików na dwie i trzy piłki. Spróbuj je teraz połączyć i stworzyć swój pierwszy pokaz! Połącz je tak, abyś mógł zaprezentować wszystkie triki, które umiesz. Stwórz z tego jedną całość od początku do końca, bez przerywania występu.

Bądź kreatywny!

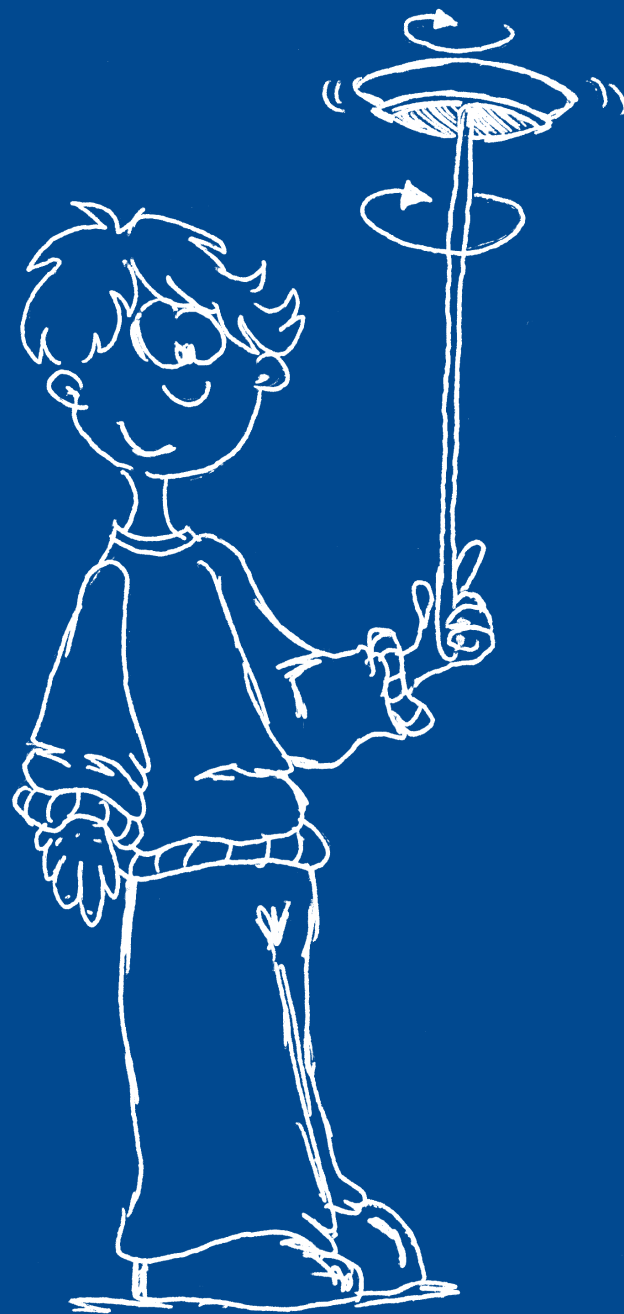
Przedstawiliśmy tutaj jedynie kilka podstawowych trików na dwie i trzy piłki. Od Ciebie zależy, ile wymyślisz kolejnych trików. Uwolnij wodze fantazji i próbuj wszystkiego: wyrzutów pod nogami, za plecami, dodaj do tego podskoki, obroty. Eksperymentuj! Próbuj wszystkiego, co Ci przyjdzie do głowy!

A large area of dotted lines for taking notes, consisting of approximately 30 horizontal rows of small dots.

Talerze rozkręcane



Kijek do talerzyka	49
Talerzyk	50
Rozkręcanie talerzyka na kijku	51
Triki z talerzykiem i kijkiem	52
Zabawy z talerzykiem we dwie osoby	55
Zabawy z talerzykiem w trzy i więcej osób	56



Balansowanie

Cel:

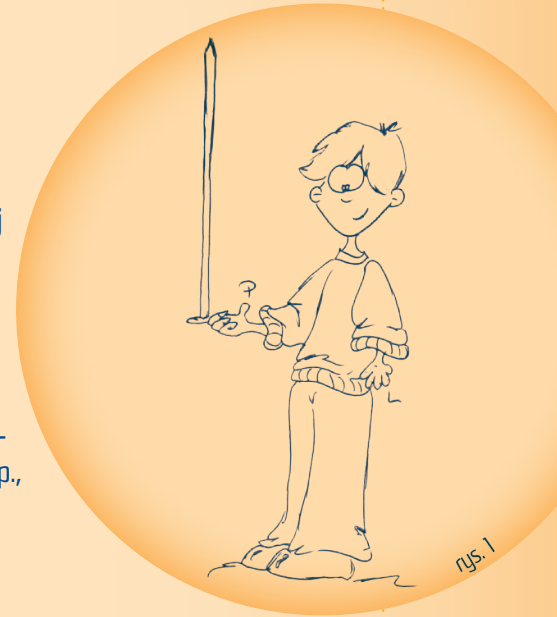
Zapoznanie się z rekwizytem, rozwijanie koordynacji oko-ręka.

Procedura:

Postaw kijek niezaostrzonym końcem na palcu wskazującym i staraj się utrzymać kijek w pozycji pionowej, jedynie balansując nim na palcu – bez łapania go w rękę, przytrzymywania innymi palcami oraz bez zbytniego przemieszczania się (rys. 1).

Wariant:

Postaw kijek na innych palcach, na środku dłoni oraz na innych częściach ciała: na nadgarstku, ramieniu, barku, kolanie, brodzie, nosie itp., i staraj się utrzymać kijek w pionie.



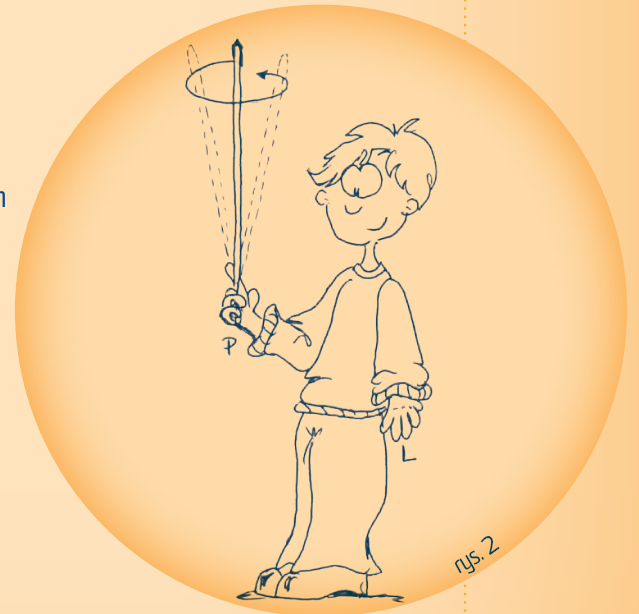
Kręcenie kółek

Cel:

Nauka odpowiedniego rozkręcania talerzyka.

Procedura:

Chwyć kijek prawą dłonią i rozluźnij nadgarstek. Kręć kijkiem kółka w prawą stronę, na zewnątrz ciała (rys. 2). Ruch powinien być szybki, palce trzymają kijek luźno, mięśnie dłoni i nadgarstka rozluźnione!



3 Talerzyk

Talerzyk na głowie

Cel:

Zapoznanie się z rekwizytem, ćwiczenie aktywizujące, ćwiczenie integracyjne.

Procedura:

Ćwiczący kładą talerzyki na głowie. Wszyscy chodzą po sali i podają dłoń innym osobom na przywitanie. Gdy ktoś uściśnie już dłoń partnera, stara się ją tak pociągnąć, by talerzyk spadł z głowy współćwiczącego.

Warianty:

1. Wyścigi z talerzykami na głowie.
2. Tańce w parach.

Cel:

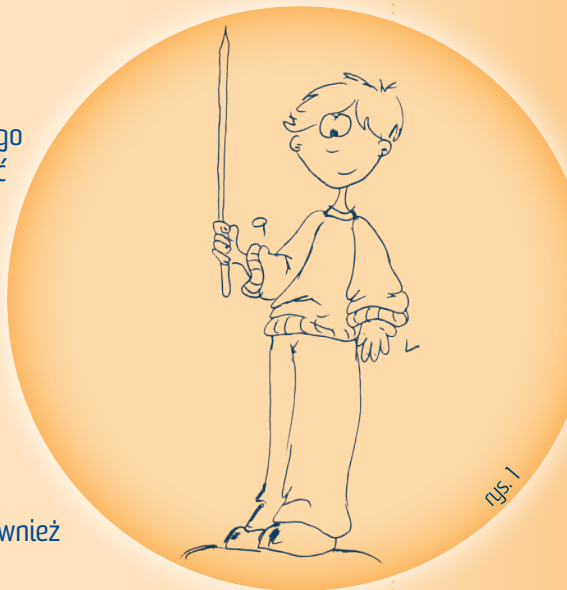
Nauka prawidłowego rozkręcania talerzyka.

Procedura:

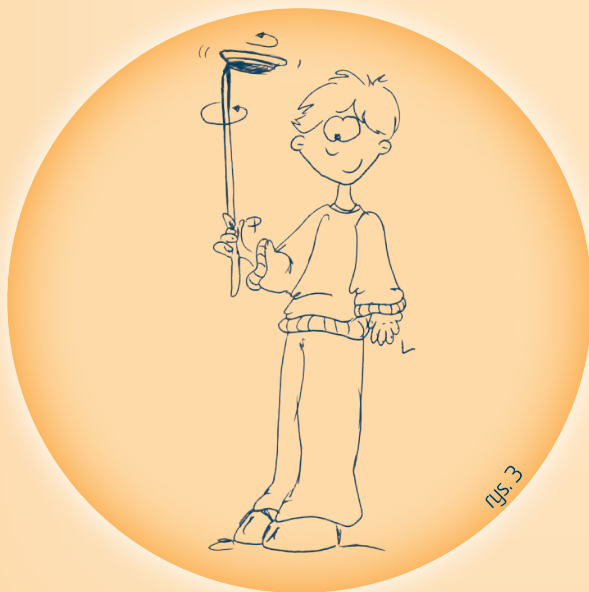
W odpowiedni sposób chwycić kijek prawą ręką (rys. 1) i położyć na jego zaostrozonym końcu talerzyk (rys. 2). Następnie powoli zacznij kręcić kijkiem kółka (jak w ćwiczeniu *Kręcenie kółek*), aby talerzyk znalazł się w pozycji poziomej (rys. 3). Przyspieszaj obroty kijka. Jest bardzo ważne, by palce luźno spoczywały na kijku, a wszystkie mięśnie dłoni i w obrębie nadgarstka były rozluźnione. Kiedy talerzyk nabierze rozpędu, przestań kręcić, a talerzyk sam powinien zeskoczyć na kijek (możesz mu w tym pomóc, wykonując szybki ruch kijka w stronę środka talerzyka).

Wariant:

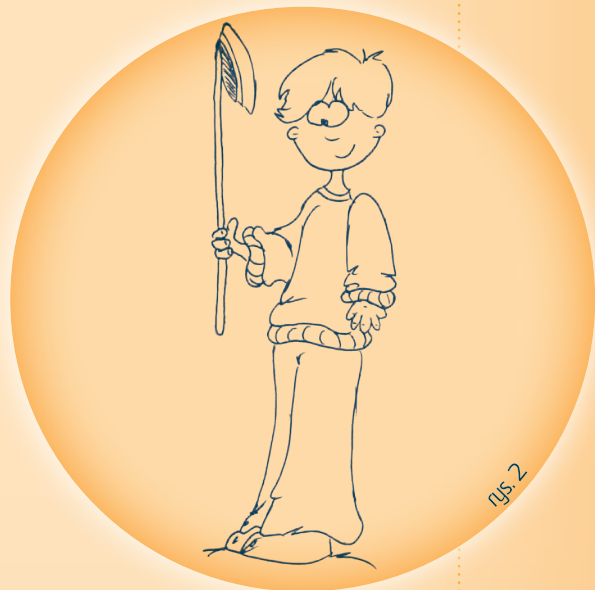
Kiedy nauczysz się rozkręcać talerzyk prawą ręką, naucz się to robić również ręką lewą.



rys. 1



rys. 3



rys. 2

3 Triki z talerzykiem i kijkiem

Podrzucanie talerzyka

Procedura:

Kiedy talerzyk jest rozkręcony, możesz podrzucić go do góry i złapać z powrotem na koniec kijka. W tym celu obniż nieco rękę, a następnie szybkim jej ruchem do góry podrzuc talerzyk pionowo – od 10 cm nawet do 1 m wysokości, zależnie od siły wyrzutu (rys.). Potem staraj się, aby talerzyk opadł swoim środkiem na kijek. Dla łatwiejszego „złapania” talerzyka na kijek warto jest lekko „zamortyzować” złapanie talerzyka, obniżając stopniowo kijek, gdy talerzyk opada coraz niżej. Talerzyk ląduje wtedy lekko na kijku, a nie uderza w niego.



Talerzyk na palcu

Procedura:

Kiedy talerzyk jest rozkręcony (kijek i talerzyk trzymaj w prawej dłoni), przetóż kijek wraz z talerzykiem do lewej dłoni, a następnie zbliż wybrany palec prawej dłoni (zazwyczaj wskazujący – zależnie od grubości palca i długości paznokci) do miejsca, gdzie kijek styka się z talerzem, i kiedy palec dotknie talerza tuż obok kijka, odsuń kijek, pozostawiając rozkręcony talerzyk na palcu. Następnie możesz z powrotem zamienić palec na kijek, podkładając kijek pod talerzyk i odsuwając rękę lub podrzucając talerzyk trzymany na palcu do góry i łapiąc go na kijek (albo z powrotem na palec).



Talerzyk na palcu + obrót talerzyka

Procedura:

Trzymając rozkręcony talerzyk na palcu, możesz zrobić efektowny trik, który polega na okręceniu talerzyka dookoła ręki. W tym celu obniż rękę z kręcącym się na palcu talerzykiem, niemalże prostując ją w łokciu (rys. 1), i okręć talerzyk dookoła ręki, a następnie podnieś rękę z talerzykiem do góry (rys. 2). Z kolei możesz z powrotem zamienić palec na kijek, podkładając kijek pod talerzyk i odsuwając rękę lub podzrucając talerzyk trzymany na palcu i łapiąc go na kijek (albo z powrotem na palec).



rys. 1

Balansowanie talerzyka i kijka na różnych częściach ciała

Procedura:

Postaw kijek z rozkręconym talerzykiem na palcu wskazującym i staraj się utrzymać kijek i talerzyk w pozycji pionowej, balansując nimi na palcu – bez łapania kijka w rękę, przytrzymywania go innymi palcami oraz bez zbytniego przemieszczania się.

Wariant:

Postaw kijek z rozkręconym talerzykiem na innych palcach, na środku dłoni oraz na innych częściach ciała: na nadgarstku, ramieniu, barku, kolanie, brodzie, nosie itp., i staraj się utrzymać w pionie kijek z rozkręconym talerzykiem.



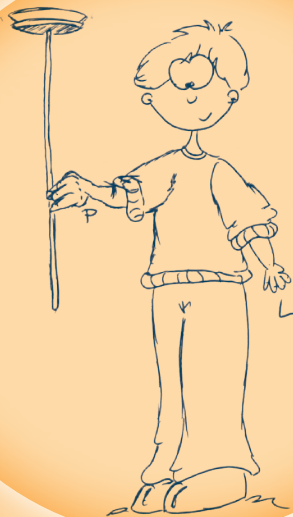
rys. 2

3 Triki z talerzykiem i kijkiem

Obrót kijka o 360°

Procedura:

Rozkręć talerzyk na kijku trzymanym w prawej ręce, a następnie przetóż kijek do lewej ręki. Ustaw odpowiednio prawą rękę do specjalnego chwytu talerzyka, odwracając ją o 180° w lewą stronę, i tak odwróconą prawą ręką chwyć kijek z rozkręconym talerzykiem (rys. 1). Trzymając kijek w ten sposób, podrzuć talerzyk pionowo do góry, jednocześnie odwracając kijek o 360° w prawą stronę (rys. 2), a następnie ponownie złap talerzyk na zaostrozony koniec kijka.



rys. 1



rys. 2

Przerzucanie talerzyka

Procedura:

Dwie osoby stają naprzeciwko siebie w odległości około 2 metrów. Jedna z nich ma talerzyk z kijkiem, a druga tylko kijek. Osoba trzymająca talerzyk i kijek rozkręca talerzyk, a następnie przerzuca go do drugiej osoby, której zadaniem jest złapanie talerzyka na kijek. Z kolei osoba łapiąca talerzyk odrzuca go do partnera. Bardzo ważne w tym triku jest to, aby talerzyk był wyrzucany do drugiej osoby nie poziomo, ale pionowo (z lekkim skosem w stronę drugiej osoby) – pozwoli to wtedy drugiej osobie przygotować się na złapanie talerzyka.

Wariant:

Każda z osób ma kijek i jeden talerzyk. Przy przerzucaniu następuje wymiana talerzyków pomiędzy partnerami.

Przenoszenie talerzyka

Procedura:

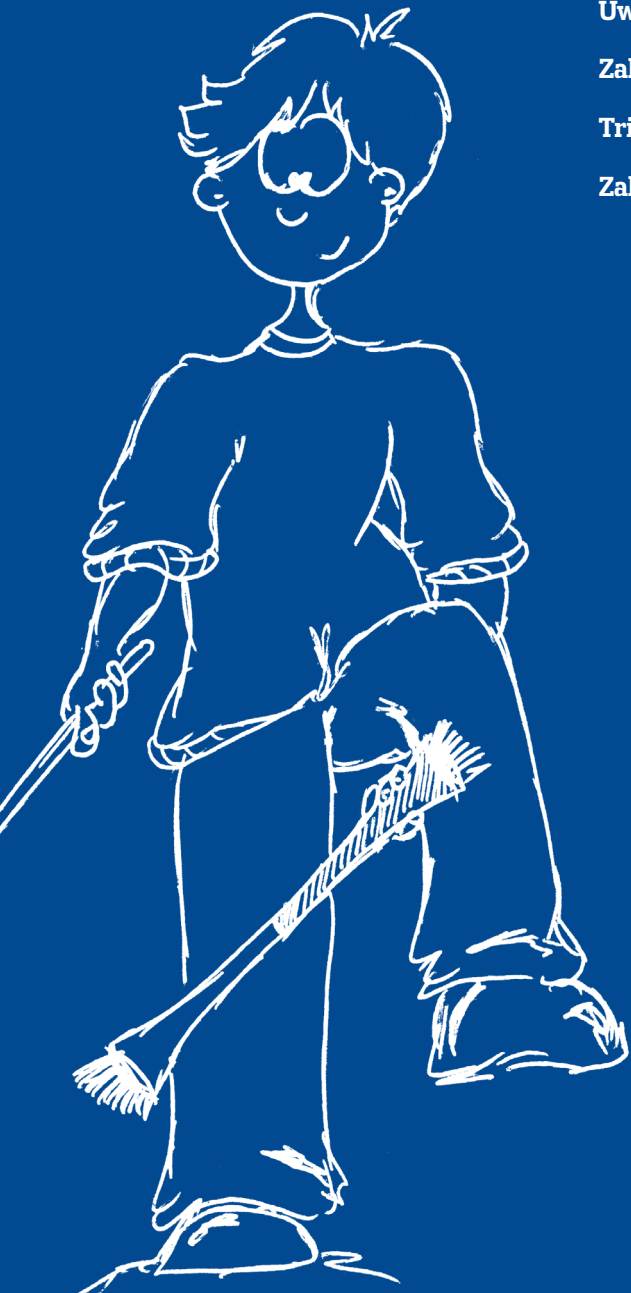
Uczestnicy zabawy (od 2 do 15–20) ustawiają się obok siebie (w linii prostej lub w kole) albo „gęsiego”, jeden za drugim. Jedna z osób trzyma kijek i talerzyk, pozostałe mają jedynie po jednym kijku. Kiedy posiadacz kijka i talerzyka rozkręci talerzyk, druga osoba wsuwa kijek pod rozkręcony talerzyk partnera i „przejmuje” go na swój kijek (rys.). W ten sposób wszystkie osoby po kolei przejmują talerzyk.

Warianty:

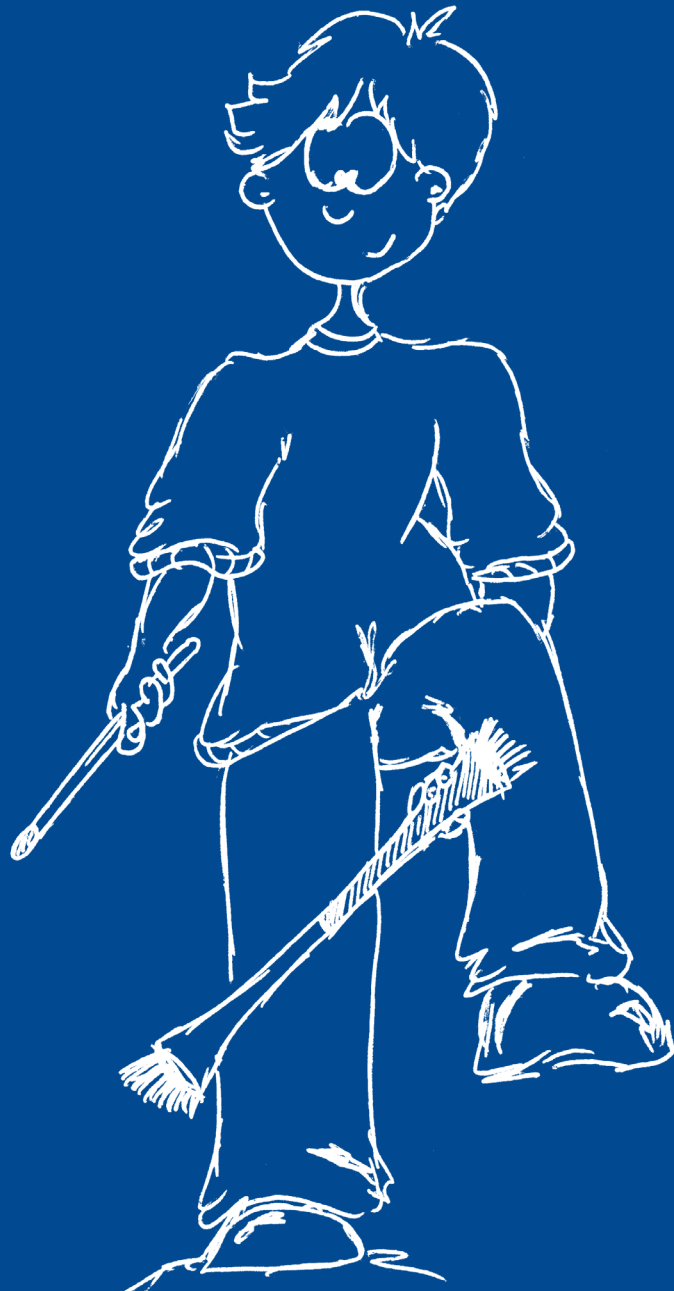
1. Grupa stara się, aby talerzyk został przekazany wszystkim osobom w trakcie jednego cyklu rozkręcenia talerzyka.
2. Zamiast przejmowania talerzyka może on być przrzucany do kolejnych osób, ale jest to o wiele trudniejsze zadanie.



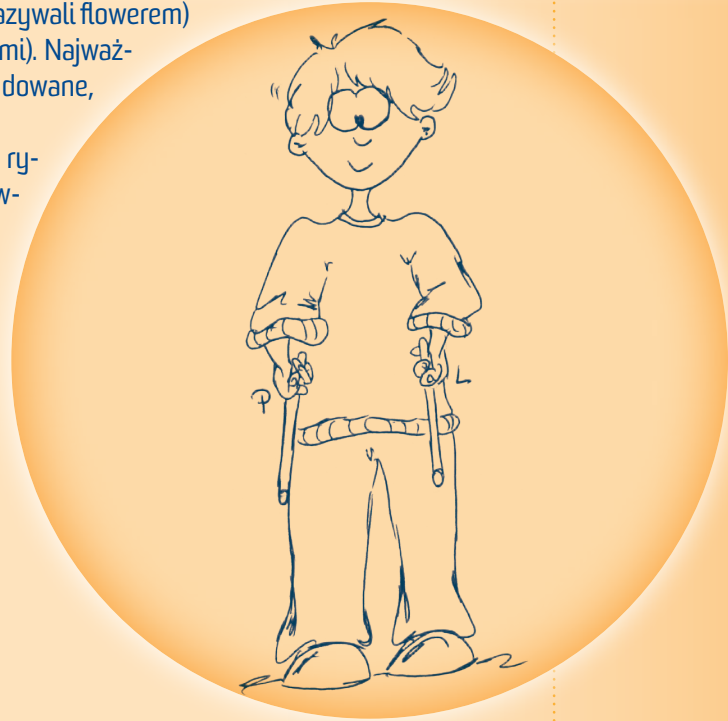
Zestaw flowerstick + kijki kontrolujące



Uwagi wstępne	59
Zabawy z zestawem flower + kijki	60
Triki z zestawem flower + kijki	64
Zabawy z zestawem flower + kijki we dwie osoby	67



Flowerstick składa się z głównego kijka (będziemy go nazywali flowerem) oraz kijków kontrolujących (będziemy je nazywać kijkami). Najważniejsze w ćwiczeniach z zestawem flowersticka są zdecydowane, ale delikatne ruchy oraz spokój. Sposób trzymania kijków w rękach zaprezentowano na rysunku. Przy większości trików kijki należy trzymać równoległe do siebie, w pozycji poziomej.



Z góry na dół na rękach

Cel:

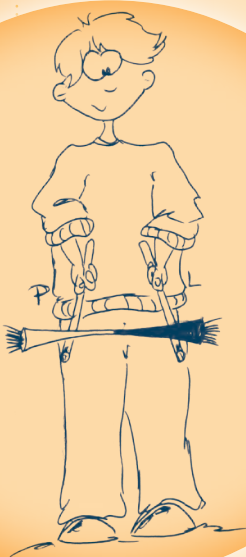
Zapoznanie się z rekwizytem, ćwiczenie energetyzujące.

Procedura:

Ułóż flowera na kijkach (rys. 1). Następnie powoli prostuj ręce i powoli podnoś je do góry, na wysokość głowy lub lekko powyżej. Jako że ręce są ułożone nie poziomo, ale pod kątem, flower zaczyna zjeżdżać po rękach aż pod szyję. Kiedy znajdzie się pod szyją – zatrzymuje się (rys. 2). W tym momencie opuść ręce na wysokość mniej więcej pasa (ręce ponownie ułożone są nie poziomo, ale pod kątem) i flower ponownie zaczyna zjeżdżać po rękach w dół. W połowie drogi zacznij podnosić ręce do góry, by flower nie spadł na ziemię, i rozpocznij powtarzanie zabawy.

Wariant:

Zabawę tę możesz również przeprowadzić bez kijków, układając flowera w początkowej fazie na dłoniach.



rys. 1



rys. 2

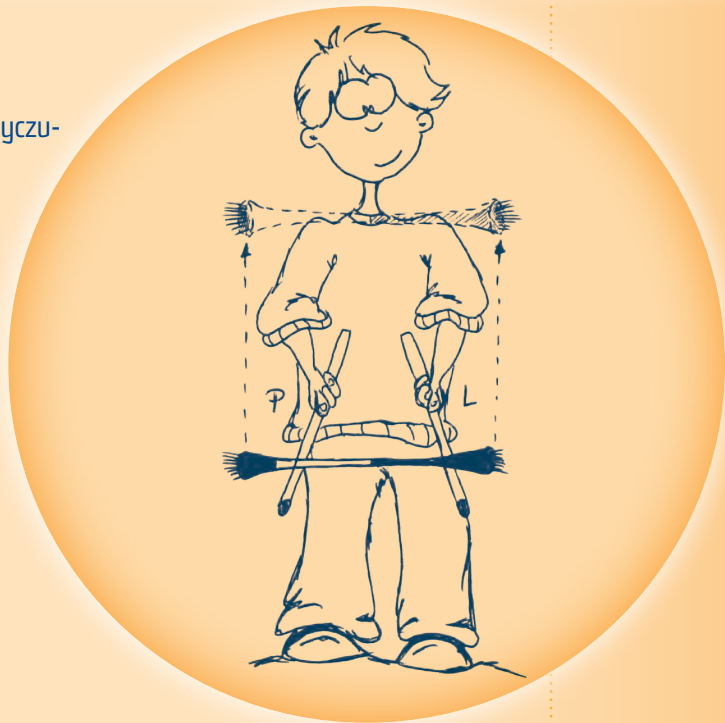
Podrzucanie flowera do góry

Cel:

Zapoznanie się z rekwizytem, ćwiczenie koordynacji i wycucia wyrzutów.

Procedura:

Ułóż flowera na kijkach. Szybkim ruchem podnieś jednocześnie oba kijki i wyrzuć flowera do góry (flower pozostaje w pozycji poziomej). Następnie złap go z powrotem na kijki.



Podrzucanie flowera do góry – z obrotem w pionie

Cel:

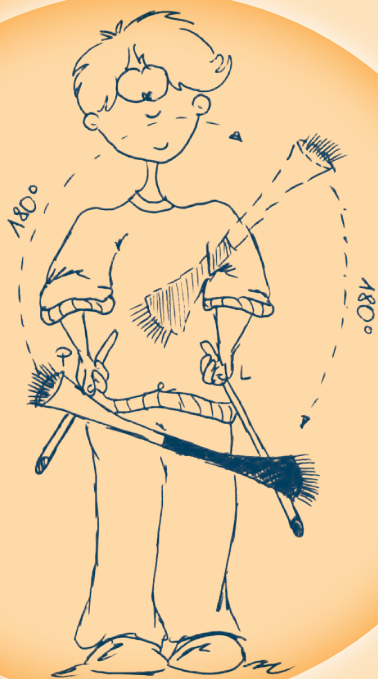
Zapoznanie się z rekwizytem, ćwiczenie koordynacji i wyczucia wyrzutów.

Procedura:

Ułóż flowera na kijkach. Aby wyrzucić flowera, szybkim ruchem podnieś jednocześnie oba kijki, ale prawa ręka podnosi kijek nieco wyżej i siła wyrzutu z tej ręki jest nieco większa niż z ręki lewej. To powoduje, że flower obraca się w powietrzu – „pionowo” przynajmniej o 180° . Następnie złap spadającego flowera na kijki.

Uwaga!

W zależności od siły wyrzutu prawej ręki flower może obrócić się o 180° , o 360° czy nawet o 720° – wszystko zależy od Ciebie!



Podrzucanie flowera do góry – z obrotem w poziomie

Cel:

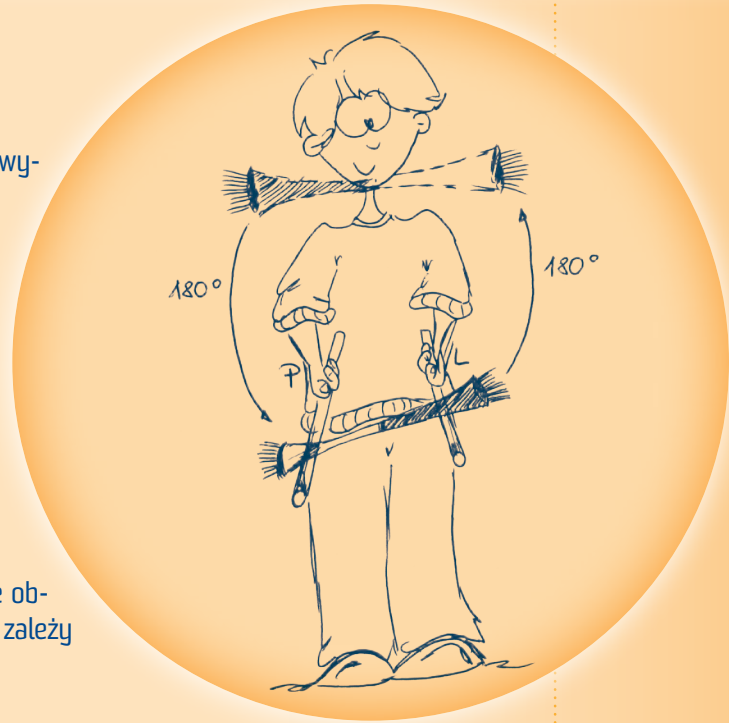
Zapoznanie się z rekwizytem, ćwiczenie koordynacji i wyrzucia wyrzutów.

Procedura:

Ułóż flowera na kijkach. Aby wyrzucić flowera, szybkim ruchem podnieś oba kijki jednocześnie do góry, przy czym prawa ręka nieco bardziej wysuwa się do przodu, powodując obrót flowera w poziomie o 180° lub o 360° , w zależności od siły wyrzutu. Następnie złap spadającego flowera na kijki.

Uwaga!

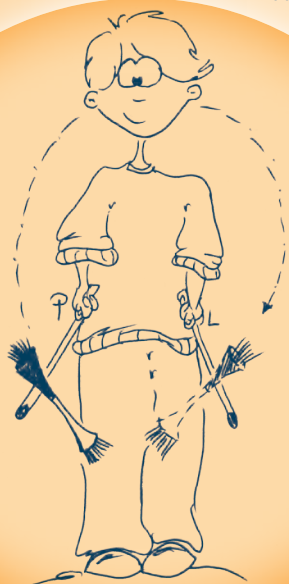
W zależności od siły wyrzutu prawej ręki flower może obrócić się o 180° , o 360° czy nawet o 720° – wszystko zależy od Ciebie!



Tic-toc

Procedura:

Trik *Tic-toc* to podstawowy trik na flowerze, bez którego nie sposób uczyć się kolejnych. Polega on na przerzucaniu flowera w płaszczyźnie pionowej między kijkami trzymanyymi w płaszczyźnie poziomej. Na początku postaw flowera na podłodze i oprzyj go o jeden kijek (pod kątem około 45°); drugi kijek trzymaj w pobliżu. Następnie energicznym ruchem popchnij flowera, by opadł na przeciwny kijek (pod kątem około 45°), po czym odepchnij go z powrotem. (Uwaga! W większości trików, a w szczególności w tym podstawowym, należy odpychać kijek mniej więcej w $\frac{3}{4}$ wysokości flowera – u góry. Uderzenie bliżej końca przyspiesza ruchy flowera, uderzenie bliżej środka spowalnia ruchy flowera). Kiedy uznasz, że flower nie leci do przodu lub do tyłu, ale że potrafisz go popychać sprawnie od jednego kijka do drugiego – przejdź do następnego etapu. Zwiększ siłę popchnięcia flowera. Wykonaj energiczny ruch, ale niezbyt duży – bez przesuwania kijków w powietrzu. Po tym ruchu flower powinien unieść się kilka centymetrów nad podłogą (rys. 1). Kiedy opadnie na drugi kijek, odepchnij go ponownie – po dwóch–trzech odepchnięciach powinieneś już stać wyprostowany (rys. 2). Kontynuuj odpychanie flowera. Pamiętaj o miejscu odpychania flowera. Nie przyspieszaj, pozwól, aby flower ustawiał się zawsze do odepchnięcia pod kątem około 45°.



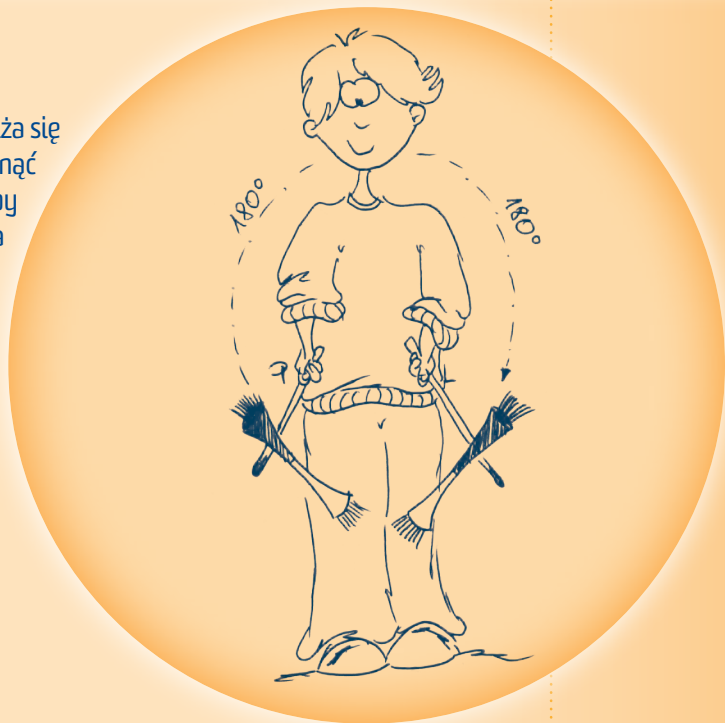
Tic-toc i przerzut z kijka na kijek

Procedura:

Wykonujesz trik *Tic-toc*. W momencie, kiedy flower zbliża się do kijka trzymanego w prawej ręce, staraj się go odepchnąć z większą siłą. Dostosuj siłę popchnięcia flowera tak, by obrócił się w powietrzu o 180° , następnie przyjmij go na lewą rękę i kontynuuj trik *Tic-toc*. W momencie, który wybierzesz, ponownie odepchnij flowera w kierunku lewej ręki, obracając go o 180° (rys.).

Warianty:

1. Spróbuj obrócić flower o 360° , 540° lub 720° .
2. Przerzucaj flower w ten sam sposób z lewej ręki do prawej.
3. Przerzucaj flower raz z prawej, raz z lewej ręki.



Pod nogą



Procedura:

Wykonujesz trik *Tic-toc*. W momencie, kiedy flower zbliża się do kijka trzymanego w prawej ręce, obniż nieco rękę, podnieś prawą nogę, następnie włóż prawą rękę pod prawą nogę i kontynuuj trik *Tic-toc* pod nogą.

Wariant:

Możesz ten trik wykonać również pod lewą nogą.

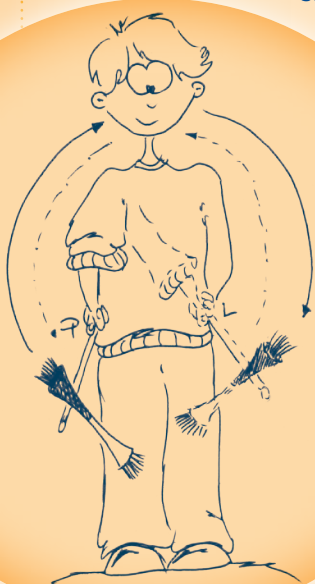
Jedną ręką

Procedura:

Wykonujesz trik *Tic-toc*. Odepchnij lekko flowera prawą ręką w lewą stronę i w tym momencie nie odbijaj flowera kijkiem trzymanym w lewej ręce, ale przesuń bardzo szybko kijek trzymany w prawej ręce na lewą stronę flowera i odepchnij go z powrotem w prawą stronę. Następnie ponownie zmień położenie prawej ręki i ponownie odepchnij flowera z prawej w lewą stronę.

Uwaga!

Zmiany położenia kijka i odepchnięcia trzeba wykonywać bardzo szybko, ale i dokładnie, z odpowiednią siłą.



Tic-toc we dwie osoby

Procedura:

Ten trik to wykonanie klasycznego triku *Tic-toc*, ale we dwie osoby. Dwie osoby ustawiają się obok siebie. Osoba po prawej stronie trzyma kijek w prawej ręce (jej lewa ręka jest z tyłu), osoba z lewej strony trzyma kijek w lewej ręce (jej prawa ręka jest z tyłu). Stawiamy flowera na podłodze (tak jak w klasycznym triku *Tic-toc*) i opieramy o jeden kijek (pod kątem około 45°), a drugi kijek czeka w niedalekiej odległości. Wykonujemy te same czynności, co w triku *Tic-toc*, tyle że we dwie osoby. Osoba z prawej strony energicznym ruchem popycha flowera, by ten opadł na przeciwny kijek drugiej osoby (pod kątem około 45°), a następnie druga osoba odpycha go z powrotem do osoby pierwszej. Zwiększamy siłę popchnięcia flowera, tak aby zaczął się unosić ponad podłogę, i kontynuujemy odpychanie flowera we dwie osoby.

4 Zabawy z zestawem flower + kijki we dwie osoby

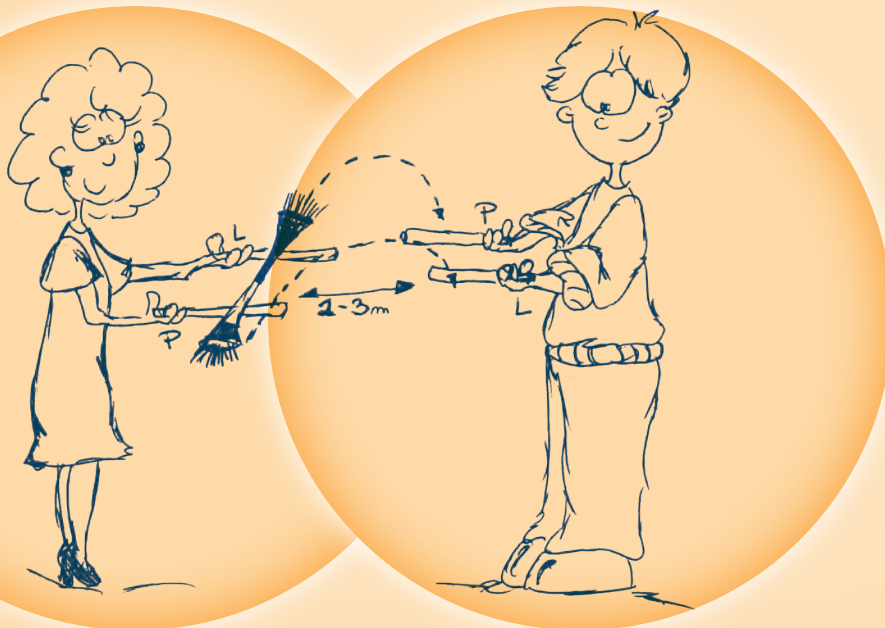
Przerzucanie flowera pomiędzy dwiema osobami

Procedura:

Dwie osoby stają naprzeciwko siebie w odległości około 1–3 metrów. Jedna osoba trzyma kijki oraz flowera, druga osoba trzyma tylko kijki. Osoba rozpoczynająca ćwiczenie podrzuca flowera do góry w kierunku drugiej osoby, która łapie go na swoje kijki (rys.). Ta następnie przerzuca go z powrotem do partnera. Osoby kontynuują zabawę.

Warianty:

1. Każda z osób trzyma kijki i flowera i obie jednocześnie wymieniają się flowerami (ważne, aby ustalić, kto rzuci niżej, a kto wyżej, by flower nie zderzył się w powietrzu).
2. Również we dwie osoby można wykonać trik *Podrzucanie flowera do góry – z obrotem*.
3. Tę zabawę można wykonać również w trzy i więcej osób (każda osoba po kolei otrzymuje przerzuconego flowera i przerzuca go dalej).
4. Wymyślaj inne triki.



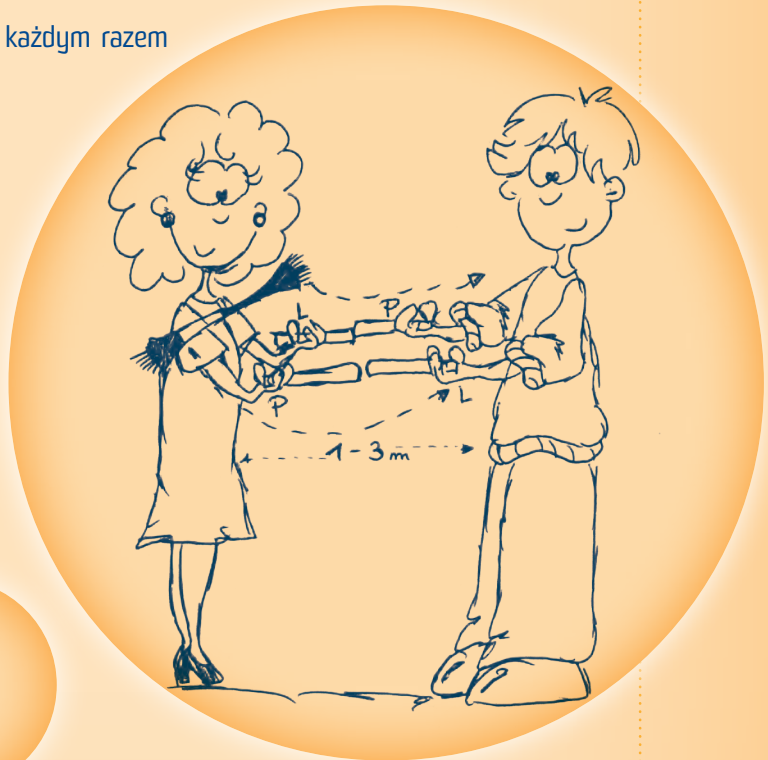
Z góry na dół we dwie osoby

Procedura:

Dwie osoby stają naprzeciwko siebie w bardzo bliskiej odległości, stykając się niemalże kijkami. Jedna osoba trzyma kijki oraz flowera, druga osoba trzyma tylko kijki. Osoba rozpoczynająca wykonuje trik *Z góry na dół*. Kiedy flower zaczyna zjeżdżać spod szyi po kijkach w dół, osoba, która posiada flowera, pozostawia kijki skierowane w dół. Druga osoba przystawia swoje kijki do kijków partnera i flower „przenosi” się samoczynnie na kijki drugiej osoby (rys.). Następnie druga osoba rozpoczyna trik *Z góry na dół* i pod koniec triku przekazuje flower pierwszej osobie. Kontynuujemy zabawę.

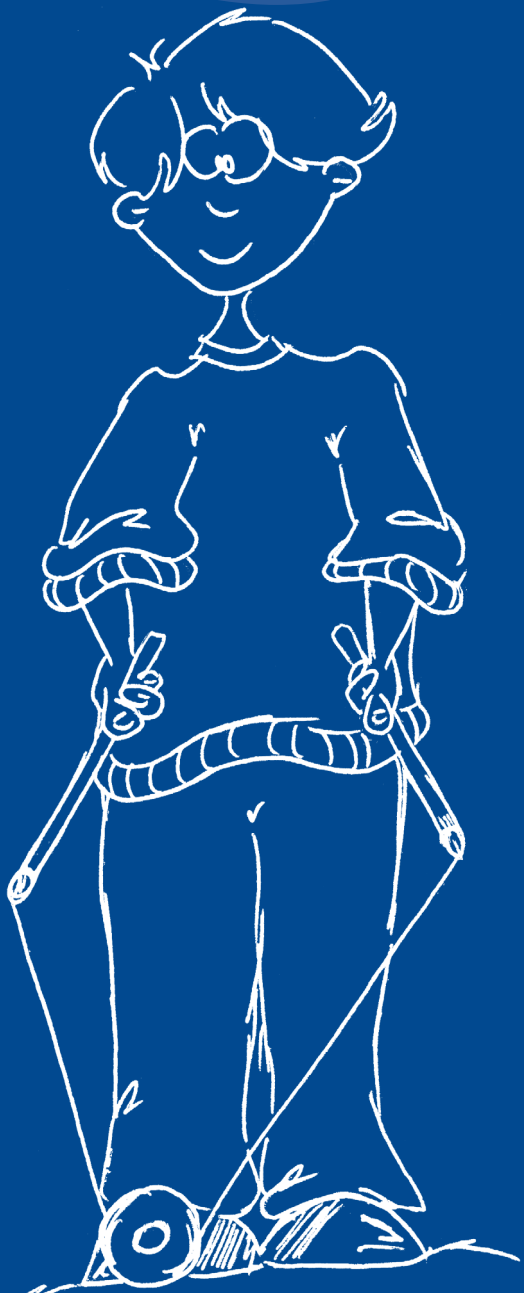
Wariant:

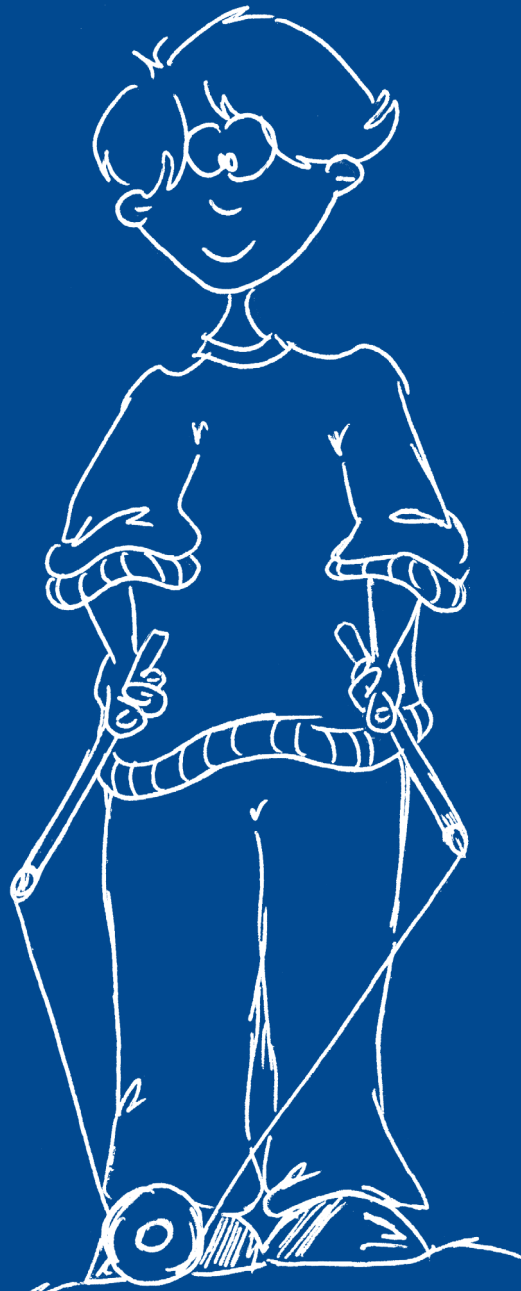
Zabawę można wykonywać w kilka osób, za każdym razem przekazując flower innej osobie.



A large area of horizontal dotted lines for taking notes, spanning most of the page width and height.

Ćwiczenia z kijkami do diabolo	73
Ćwiczenia z diabolo	74
Rozkręcanie diabolo	75
Triki z diabolo	76





Cel:

Zapoznanie się z rekwizytem.

Procedura:

Ćwiczenie polega na zapoznaniu się z rekwizytem poprzez wymyślanie zabawnych zastosowań kijków do diabolo. Do czego mogą służyć kijki do diabolo z linką? Mogą być np. skakanką, wędką do łowienia ryb, lassem, biczem, lejcami, mikrofonem, „siatką” do gier zespołowych, itp.

Jeżeli jesteś nauczycielem i uczysz posługiwanie się diabolo innych, oprócz podania i zaprezentowania kilku pomysłów (powtarzanych i utrwalanych przez uczniów!) poproś ich o wymyślanie możliwie wielu zastosowań rekwizytu.

5 Ćwiczenia z diabolo

Cel:

Zapoznanie się z rekwizytem.

Procedura:

Ćwiczenie polega na zapoznaniu się z rekwizytem poprzez wymyślanie zabawnych zastosowań diabolo. Do czego może służyć diabolo? Może być np. kielichem, kubkiem, hantlem, nakryciem głowy, toczącym się do celu przedmiotem. Jeżeli jesteś nauczycielem i uczysz posługiwania się diabolo innych, oprócz podania i zaprezentowania kilku pomysłów (powtarzanych i utrwalanych przez uczniów!) poproś ich o wymyślanie możliwie wielu zastosowań rekwizytu.

Uwaga!

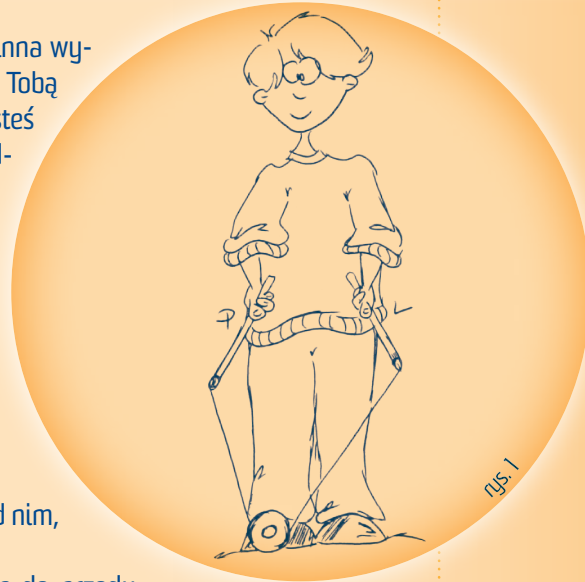
Poproś uczniów również o wymyślanie zastosowań połączenia kijków ze sznurkiem oraz diabolo!

Procedura:

Prawidłowa postawa przed rozpoczęciem ćwiczeń z diabolo powinna wyglądać tak: w każdej ręce trzymasz jeden kijek, diabolo wisi przed Tobą na sznurku. Kijki i stopy są ustawione równoległe do siebie. Jeśli jesteś praworęczny, połóż diabolo na ziemi po Twojej prawej stronie i podłóż pod nie sznurek. Następnie lekko pociągnij diabolo za pomocą kijków w lewą stronę. Diabolo zacznie się toczyć po ziemi i kiedy znajdzie się po Twojej lewej stronie, podnieś je do góry i zacznij rozkręcać diabolo prawą ręką, poruszając ją rytmicznie do góry i w dół – powinny to być szybkie, energiczne ruchy (rys. 1, 2). Lewa ręka nie porusza się, jedynie prawa ręka rozkręca diabolo.

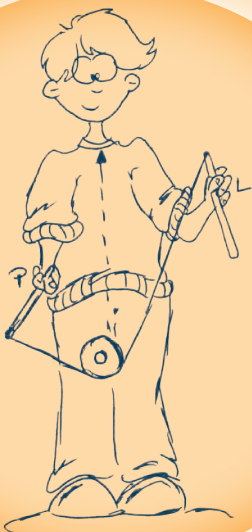
Uwagi:

1. Trzymaj kijki na tej samej wysokości.
2. Jeżeli diabolo obraca się w prawo lub w lewo, stój zawsze przed nim, tak jak na początku rozkręcania.
3. Diabolo musi być w poziomie! Kiedy zaczyna przechylać się do przodu, wciąż rozkręcając je prawą ręką, cofnij ją lekko do tyłu, a lewą rękę przesun do przodu. Jeżeli diabolo przechyla się do tyłu, prawą rękę przesun do przodu, a lewą do tyłu, do siebie. Kiedy diabolo ponownie znajdzie się w poziomie, ustaw kijki równoległe do siebie.



5 Triki z diabolo

Wyrzut do góry i złapanie diabolo



Procedura:

Kiedy diabolo jest rozkręcone, możesz zrobić pierwszy trik, jakim jest wyrzut diabolo do góry. W tym celu przed samym wyrzuceniem na ułamek sekundy przestań kręcić diabolo i energicznie podnieś ręce do góry, a jednocześnie na bok, tak aby na samym końcu tego działania linka naprężyła się, powodując wyrzucenie diabolo do góry (rys. 1). Pamiętaj, że to Ty kontrolujesz siłę wyrzutu diabolo – w zależności od energii, jaką włożysz w wyrzut, diabolo może polecieć w górę na 30 cm lub na 2 czy nawet 10 metrów! Aby złapać diabolo, trzymaj linkę naprężoną – ręce rozciągnięte w bok (najlepiej trzymać linkę na skos) – i skieruj kijek w stronę diabolo (rys. 2). Kiedy diabolo znajdzie się na lince, zwolnij natychmiast naprężenie linki i obniż ręce do stanu, w jakim były w trakcie rozkręcania diabolo.



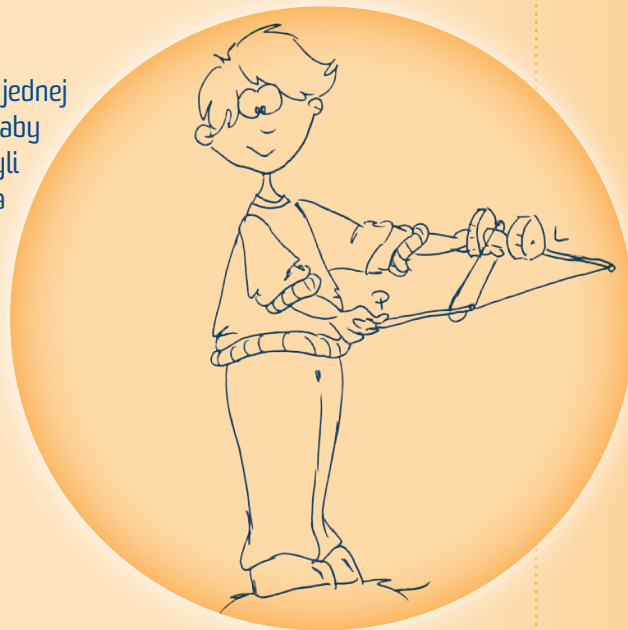
Trapez

Procedura:

Rozkręć diabolo. Trzymaj kijki równoległe do siebie i na jednej wysokości. Zrób 2–3 ruchy w prawo i w lewo kijkami, aby rozhuścić diabolo. W momencie, kiedy diabolo wychyli się mocno na prawą stronę, prawym kijkiem naciśnij na sznurek, który znajdzie się pod kijkiem. Diabolo w tym momencie przeleci nad kijkiem i spadnie z powrotem na sznurek (rys.). Aby diabolo powróciło do pozycji wyjściowej, prawą ręką niejako „wyrzuć” diabolo ze sznurka, tak aby znalazło się ponownie w pozycji wyjściowej

Warianty:

1. To samo ćwiczenie zrób na lewą rękę.
2. Spróbuj owinąć diabolo wokół kijka 2 lub 3 razy.



5 Triki z diabolo

Przerzut pod nogą

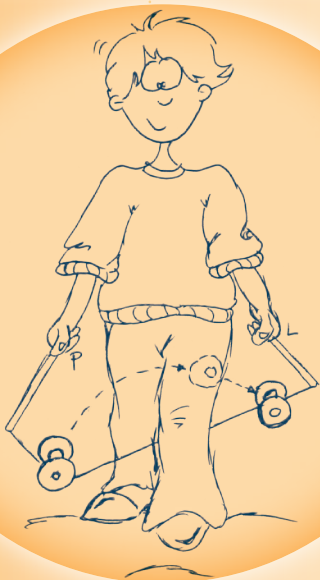
Procedura:

Rozkręć diabolo. Trzymaj kijki równoległe do siebie i na jednej wysokości. Następnie obniż i lekko rozszerz ręce, aby diabolo znalazło się blisko ziemi, i rozhuśtaj je nieco. Przełóż prawą nogę nad sznurkiem (ale trzymaj ją podniesioną) i w momencie, kiedy diabolo znajdzie się po lewej stronie prawej nogi, pociągnij mocniej lewym kijkiem i wyrzuć diabolo w prawą stronę ponad nogą (rys.). Kiedy znajdzie się po prawej stronie, złap je na linkę i powtórz ponownie trik lub powróć do pozycji wyjściowej.

Przerzucanie diabolo do drugiej osoby

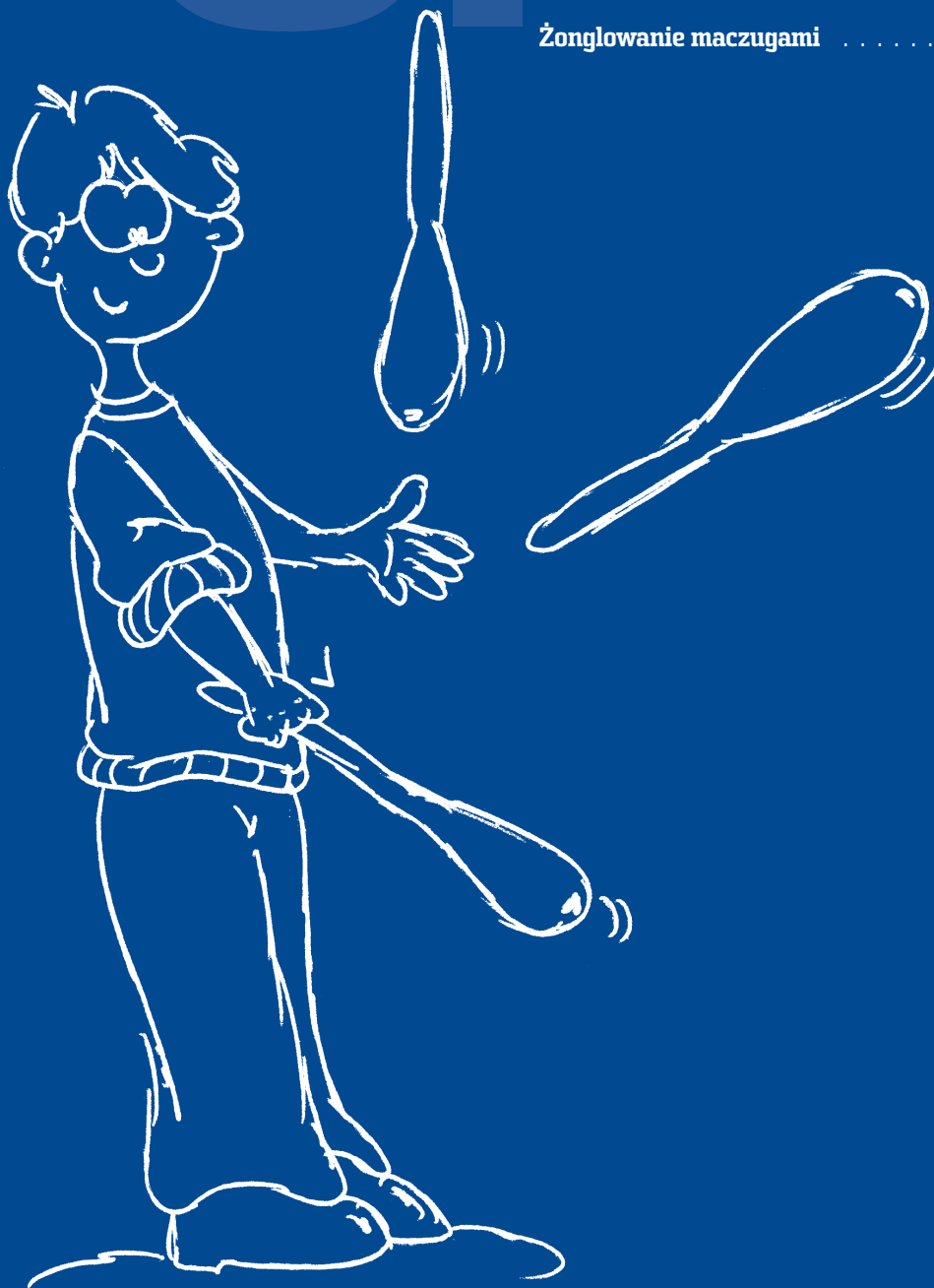
Procedura:

Jeżeli Ty i Twój partner opanowaliście wystarczająco dobrze trik *Wyrzut do góry i złapanie diabolo*, to nie powinniście mieć dużego problemu z tym trikiem. Aby trik wykonać, dwie osoby ustawiają się obok siebie, w wybranej przez siebie odległości (od metra do kilku lub kilkunastu metrów). Jedna osoba rozkręca diabolo, a następnie podrzuca je do góry, skierowując jednocześnie w określoną stronę do partnera (rys.). Partner łapie diabolo i po chwili przerzuca je z powrotem.



6.

Żonglowanie maczugami 81

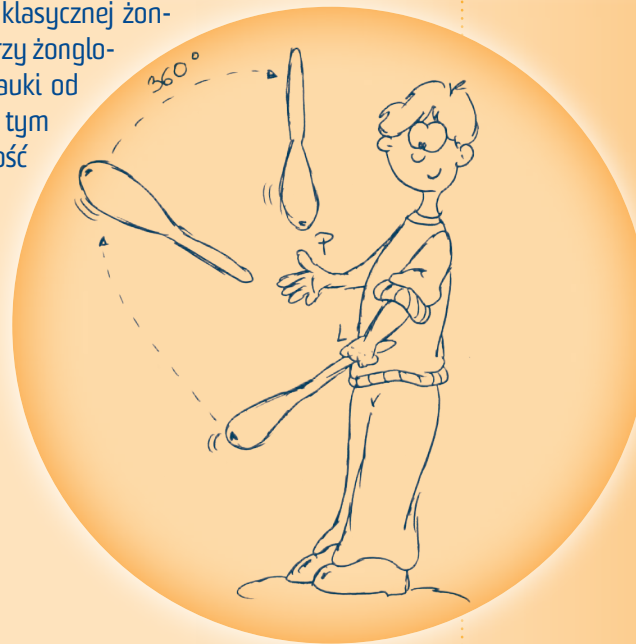




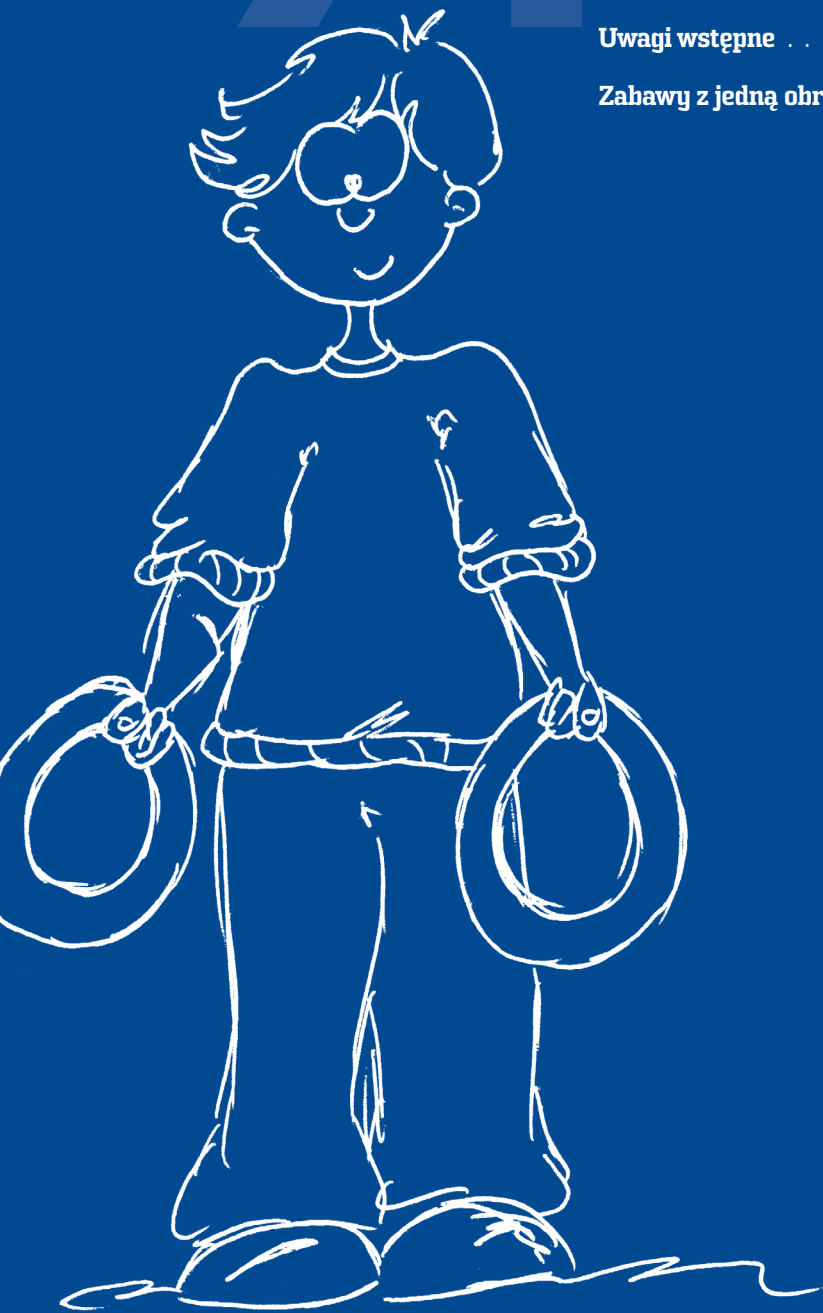
Maczugi są kolejnym, po chustkach i piłkach, rekwizytem do klasycznej żonglerki. Zasady nauki żonglowania maczugami są podobne jak przy żonglowaniu wspomnianymi rekwizytami – a więc rozpoczynanie nauki od jednego rekwizytu, potem dwa, a na końcu trzy rekwizyty. Poza tym należy również zwrócić uwagę na odpowiednie tempo, wysokość wyrzutów, ułożenie ciała itp.

Dużą różnicą w nauce żonglowania maczugami jest to, że maczuga po wyrzuceniu musi obrócić się o 360° i dopiero wtedy łapiemy ją w rękę (rys.).

Wszystkie triki opisane na kartach o chustkach i piłkach do żonglowania odnoszą się również do nauki żonglowania maczugami.



A large area for taking notes, featuring horizontal dotted lines on a light orange background. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a guide for writing.



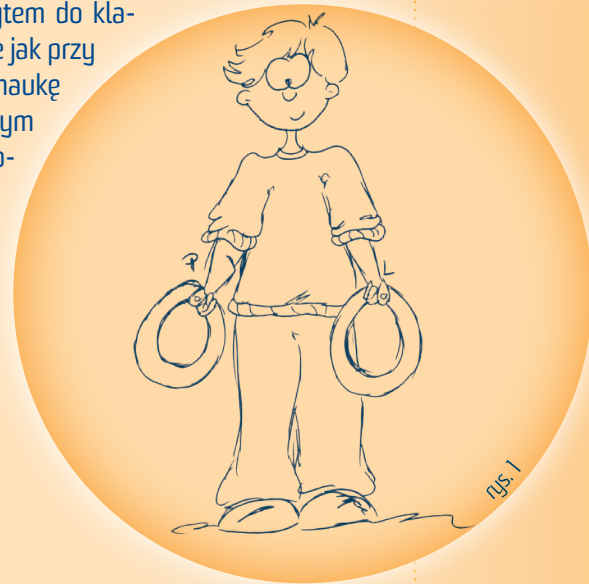
Uwagi wstępne	85
Zabawy z jedną obręczą	86



Ob ręce są kolejnym, po chustkach, piłkach i maczugach, rekwizytem do klasycznej żonglerki. Zasady nauki żonglowania ob ręczami są podobne jak przy żonglowaniu wspomnianymi rekwizytami – a więc rozpoczynamy naukę od jednego rekwizytu, potem dwa, a na końcu trzy rekwizyty. Poza tym zwracamy uwagę na odpowiednie tempo, wysokość wyrzutów, ułożenie ciała itp.

Aby ułatwić naukę żonglowania ob ręczami, przedstawiamy sposób trzymania po jednej ob ręczy w każdej dłoni (rys. 1) oraz dwóch ob ręczy w jednej dłoni (rys. 2).

Wszystkie triki opisane w rozdziałach o chustkach i piłkach do żonglowania odnoszą się również do nauki żonglowania ob ręczami.



rys. 1



rys. 2

7 Zabawy z jedną obręczą

Przechodzenie przez obręcz

Cel:

Rozgrzewka, zapoznanie się z rekwizytem, ćwiczenie energetyzujące.

Procedura:

Do ćwiczenia potrzebna jest jedna obręcz na osobę. W zależności od wielkości osoby można wykorzystać obręcz o średnicy 32 cm lub 41 cm.

Stań w środku obręczy położonej na ziemi, a następnie podnieś ją do góry i staraj się „przecisnąć” przez obręcz, aż znajdzie się poza ciałem, ponad głową. Wykonaj to ćwiczenie również w drugą stronę, czyli nakładając obręcz od góry, aż zostanie położona na ziemi.

Rzucanie obręczą do celu

Cel:

Rozgrzewka, zapoznanie się z rekwizytem, ćwiczenie energetyzujące, ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Procedura:

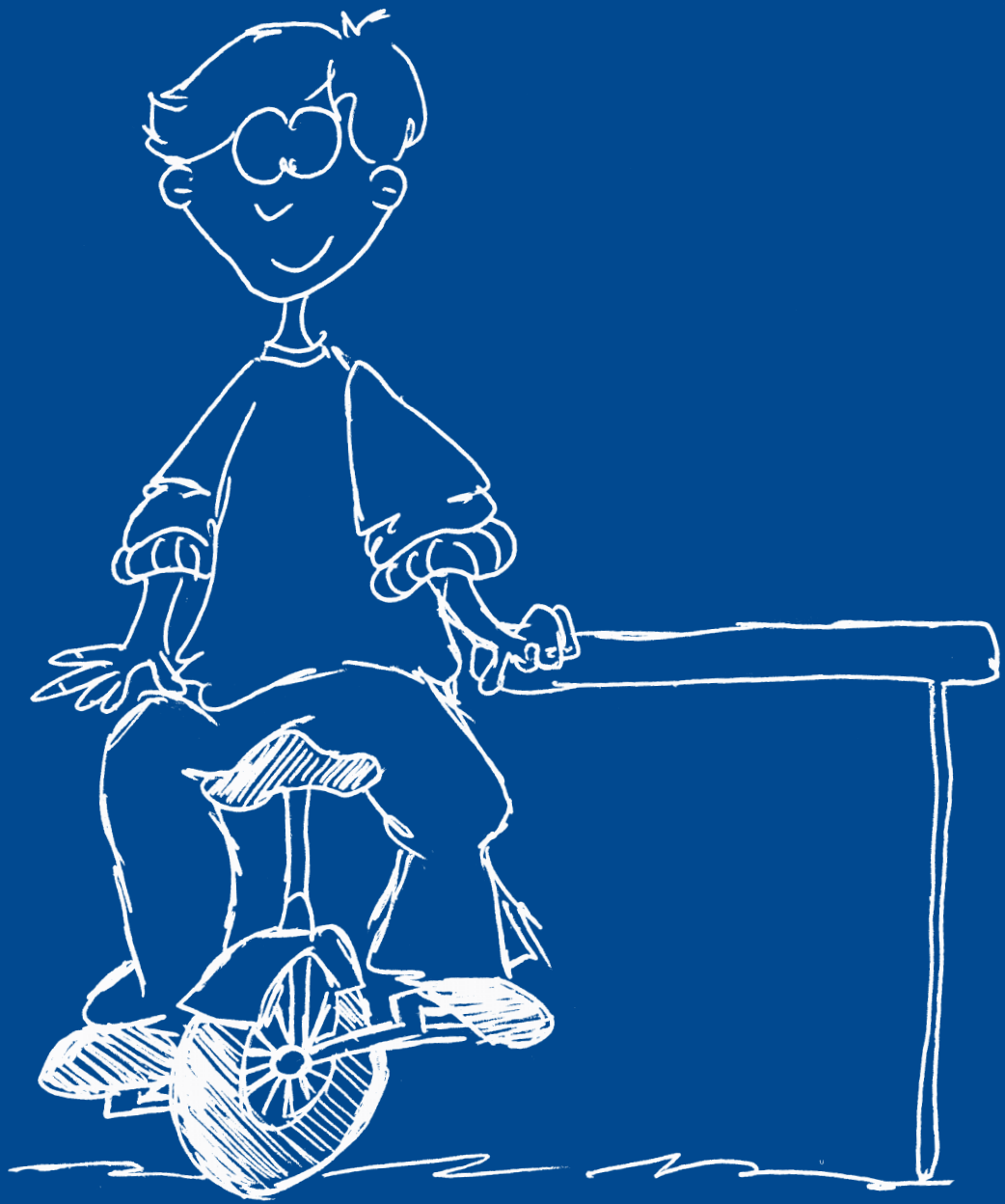
Wbij kijek w ziemię lub ustaw inny, pionowy przedmiot, który będzie służyć jako element, na który będziesz „narzucać” obręcz.

Wariant:

Obręcz można „narzucać” także na szyję lub na wyciągnięte ręce innych osób.

Uwagi wstępne	89
Wchodzenie na monocykl przy pomocy innej osoby lub podpórki (np. poręczy)	90
Poruszanie się na monocyklu przy pomocy innej osoby lub podpórki (np. poręczy)	91
Samodzielne poruszanie się na monocyklu	92



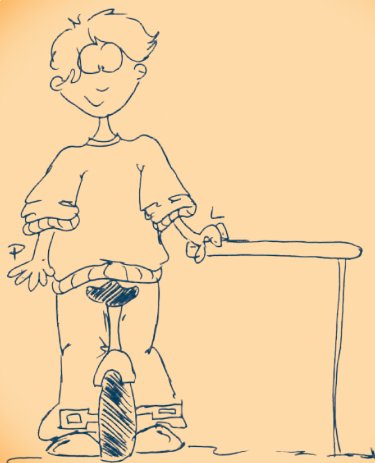


Jazda na monocyklu wymaga dużej umiejętności utrzymywania balansu ciała i pracy niemalże wszystkich mięśni ciała. Jest to zadanie trudne i dosyć niebezpieczne, ale możliwe do wykonania. Do jazdy monocyklem zaleca się założenie luźnego ubrania, nałożenie kasku ochronnego oraz ochraniaczy na kolana i łokcie.

8 Wchodzenie na monocykl przy pomocy innej osoby lub podpórki (np. poręczy)

Procedura:

Stań wyprostowany. Dwie nogi dotykają ziemi. Siodełko monocykla włóż pomiędzy nogi (rys. 1). Lewą nogę postaw na lewy pedał monocykla, który powinien być ustawiony na dole monocykla. Przytrzymując się drugiej osoby lub podpórki, stań na lewym pedale, podnosząc ciało do góry, i usiądź jednocześnie na siodełku, prawą nogę stawiając na prawym pedale (rys. 2). W tym momencie jesteś gotowy (-a) do próbnej jazdy.

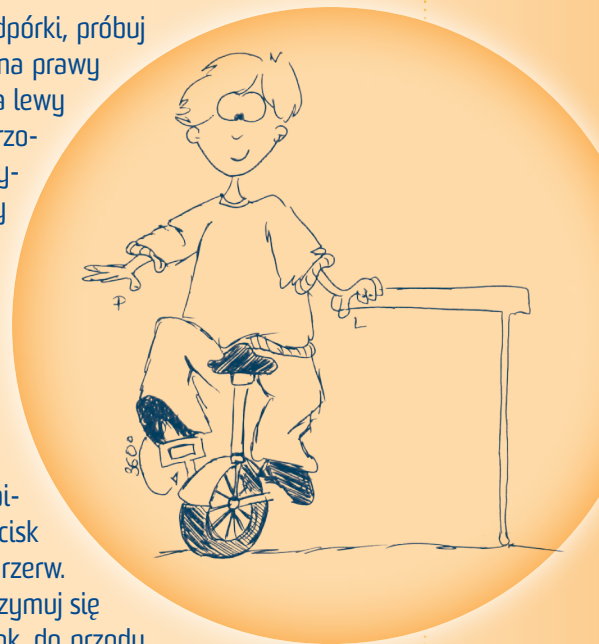


Jazda krok po kroku z pomocą

Trzymając się drugiej osoby (najlepiej za rękę lub ramię) albo podpórki, próbuj bardzo powoli, krok po kroku, poruszać się do przodu, naciskając na prawy pedał, aż znajdzie się na dole koła (rys.), a następnie naciskając na lewy pedał, aż znajdzie się na dole. Bardzo powoli przemieszczaj się do przodu. Powtarzaj to ćwiczenie wiele razy, aż będziesz czuł (-a), że wychodzi Ci to bardzo dobrze. Cały czas przytrzymuj się drugiej osoby i uważaj, by nie przechylić się w bok, do przodu lub do tyłu. Jeżeli stracisz równowagę i dotkniesz nogami podłogi lub spadniesz z monocykla, spróbuj znowu.

Jazda płynna z pomocą

Kiedy już nauczysz się przemieszczać powoli na monocyklu (jak opisano powyżej), staraj się nadać Twojej jeździe formę płynną – nacisk nogi lewej i prawej powinien następować bardzo płynnie, bez przerw. Spowoduje to szybsze poruszanie się monocykla. Cały czas przytrzymuj się drugiej osoby lub np. poręczy i uważaj, by nie przechylić się w bok, do przodu lub do tyłu. Jeżeli stracisz równowagę i dotkniesz nogami podłogi lub spadniesz z monocykla, spróbuj znowu.



Procedura:

Wsiądź na monocykl przy pomocy innej osoby lub poręczy. Rozpocznij jazdę płynną z pomocą innej osoby lub podpórki. Kiedy będziesz gotowy (-a), puść drugą osobę lub podpórkę i spróbuj samodzielnie pojechać do przodu. Jeżeli stracisz równowagę i dotkniesz nogami podłogi lub spadniesz z monocykla, próbuj ponownie!

Wskazówki:

1. Cały ciężar ciała powinien znajdować się na siodełku, a nie na pedałach.
2. Siedź na siodełku prosto, ale bądź rozluźniony (-a), nie spięty (-a).
3. Kiedy monocykl przechyla się i upada, pozwól mu upaść, nie staraj się go łąpać – zadbaj o swoje bezpieczeństwo, a nie o sprzęt.
4. Patrz raczej do przodu niż na pedały czy koło monocykla.
5. Podnieś ręce i skieruj je na boki – dla lepszej równowagi.
6. Nie poddawaj się po pierwszych niepowodzeniach i upadkach.

W niniejszym opracowaniu nie zostały uwzględnione i opisane rekwizyty: poi oraz kula do chodzenia, chociaż były używane w projekcie. Kula jest rekwizytem trudnym, niekiedy niebezpiecznym, wymagającym dużego przygotowania teoretycznego i praktycznego, dlatego też nie proponujemy jej używania w działaniach z dziećmi bez uprzedniego przeszkolenia pod okiem profesjonalistów.

Poi natomiast nie zostały opisane z prozaicznego powodu. Jest to rekwizyt, którego triki są trudne do opisanie i narysowania, dlatego też nie został on ujęty w niniejszym opracowaniu.

Notatki

A large area of the page is filled with horizontal dotted lines, providing a template for taking notes. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width.