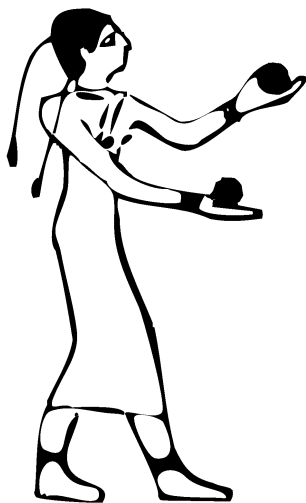


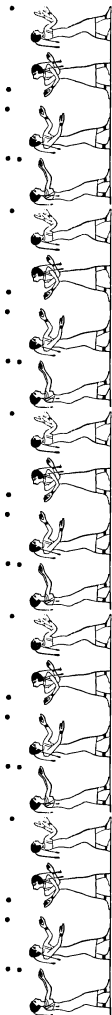
Palo Blaho

Žonglovanie

pre samoučkov



3 + 1 lopty




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

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.

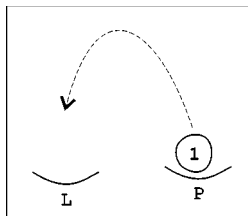
Namiesto anglického výrazu „pattern“, ktorý vyjadruje dráhu letiacich lôpt, som sa rozhodol použiť slovo „trik“. Hoci v Krátkom slovníku slovenského jazyka sa uvádza:

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...

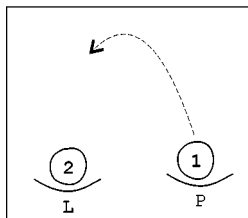
Kaskáda [úvod]

Kaskáda je základným trikom pri žonglovaní s nepárnyim počtom 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.*

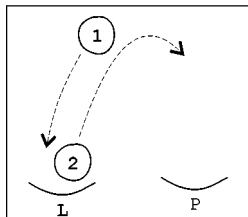


2. Pokračujeme s dvoma loptami. PR hodíme ❶ pekným oblúčikom ako v bode 1.



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.

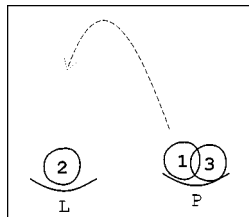


Kaskáda [tri lopty]

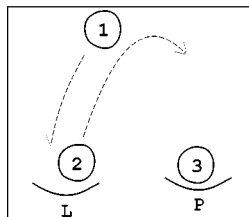
Pred tým, ako vezmete do ruky tretiu loptu, ubezpečte sa, že vaše oblúčiky sú pravidelné. Ak ste totiž nezvládli lopty dve, máte malú šancu s tromi. Je možné, že spočiatku nedokážete vyhodit tretiu loptu, lopty sa vám budú zrážať a pod, ale všetko je otázkou cviku, takže cvičte.

1. Na začiatku držíme v PR **1** a **3**, v LR **2**. Kaskádu začíname vždy rukou, v ktorej držíme dve lopty! Začneme presne ako na predchádzajúcej strane tým, že PR vyhodíme **1**.

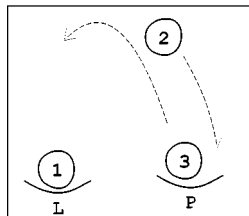
Odteraz bude vždy jedna lopta vo vzduchu a dve v rukách.



2. Pokračujeme opäť ako predtým s dvoma loptami.



3. V momente keď **2** dosiahne vrchol dráhy, PR hodíme **3** 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.

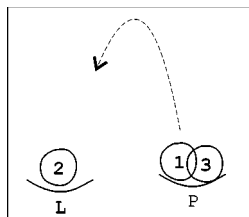
Reverzná Kaskáda

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

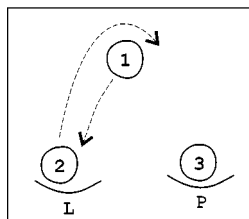
Pri reverznej kaskáde je ruka, ktorá hádže trochu viac od tela ako pri **Kaskáde** a lopty hádže oblúkom tak, padali bližšie k stredu tela

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

1. Začíname 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.

