

## Jongleren met 3 ballen

Er zijn 3 basisregels bij het jongleren:

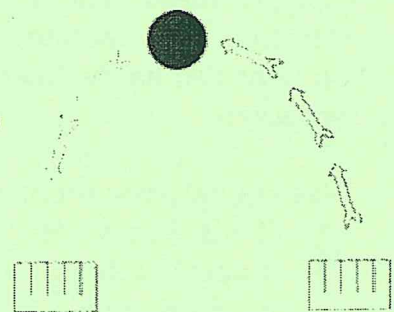
1. **ONTSPAN** je spieren
2. **ONTSPAN** je ogen
3. **ONTSPAN** je geest

Ga zo staan alsof je een dienblad met eten in je uitgestrekte handpalmen hebt. Je moet je ellebogen tegen je middel houden en je onderarmen naar voren uitgestrekt. Je handen moeten iets buiten je schouders uit komen. Dit is de basispositie waarin je de cascade, het fundamentele jongleerpatroon, kan leren en uitvoeren.

### STAP 1 Jongleren met 1 bal

Pak 1 bal in je voorkeurs(start)hand. Gooi de bal zo op dat deze via de top van je hoofd op het hoogste punt en vervolgens in je andere hand komt, zonder dat deze arm veel hoeft te bewegen. Gooi op dezelfde manier terug naar de starthand ook weer zonder deze al te veel te bewegen.

Doe dit 3 minuten achter elkaar of totdat het gemakkelijk begint te voelen en zonder dat je er veel over moet nadenken. Zorg dat je beide handen even goed ontwikkelt zodat je geen zwakke kant hebt.



Tip: Houdt je ogen gericht op het hoogste punt waar de bal komt, kijk tegelijkertijd met je perifere visus naar de rest om je heen. Wees niet bang om de bal te laten vallen. Het is zelfs beter in deze fase om de oefening precies te doen en de bal te laten vallen dan dat je teveel bezig bent met het vangen ervan.

Let op de basisregels van hierboven!

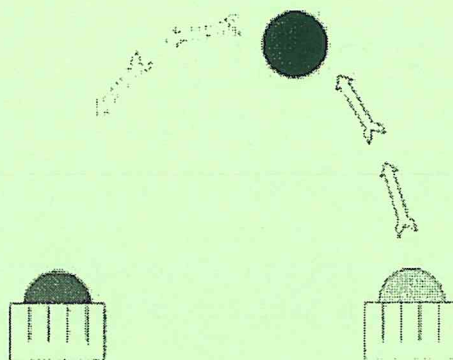
Beweeg niet met je hand naar de dalende bal, want deze valt vanzelf naar beneden! Wees relaxed bij het gooien en gebruik vooral je polsen en weinig armbewegingen. Let regelmatig op de spanning in je lijf; je hebt niets aan opgetrokken schouders of knieën die op slot staan of een te strakke grip op de bal. Hierdoor word je alleen maar eerder moe!

### Extra fun met 1 bal

Het doel van de eerste oefening is het ontwikkelen van een precieze worp, omdat het vangen dan veel makkelijker is. Wanneer je de vanghand niet meer hoeft te bewegen kun je gaan variëren met de werphand, terwijl je de vanghand op dezelfde plaats houdt. Gooi de bal eens van achter je rug of onder je been of stuit op de grond of tegen de muur of rol hem over je hoofd. Telkens moet de bal precies in de vanghand komen!

## STAP 3 Jongleren met 3 ballen

Start weer met een warming-up, waarbij je alle gekende vormen herhaalt en oefent. Pak vervolgens 2 ballen in je voorkeurshand (bal 1 tussen duim en wijs- en middelvinger, bal 3 tussen duimmuis en ringvinger en pink) en 1 bal in de andere hand (bal 2 tussen duim en wijs- en middelvinger).



Gooi bal 1 van de starthand naar de vanghand en terug. Zorg dat het hoogste punt van de bal op hoofdhoogte komt. Doe dit een aantal keer, totdat je gewend bent aan het gooien vanuit een hand met 2 ballen.

De volgende stap is de balwisseling.

Gooi bal 1 van de starthand naar de andere hand en bal 2 terug naar de starthand. Vang bal 1 in de alternerende hand. Als we de situatie op dit moment stilzetten zien we in elke hand één bal en bal 2 in de lucht op weg naar de starthand. Op het moment dat bal 2 voorbij zijn hoogste punt is en naar beneden komt gooi je bal 3 onder bal 2 door en vang je bal 2 in je starthand. Nu zien we weer in elke hand één bal en bal 3 in de lucht op weg naar de alternerende hand. Gooi bal 1 terug naar de starthand en vang bal 3. Is bal 1 op het hoogste punt; gooi dan bal 2 uit je starthand; vang bal 1, gooi bal 3 opnieuw, enzovoorts, enzovoorts, enzovoorts, enzovoorts. Met dit patroon is er altijd 1 bal in elke hand en 1 in de lucht, behalve op het moment van de balwisseling.

### Gefeliciteerd!! Je kunt het!

..... en als het nog niet lukt, blijf het proberen tot het wel lukt. Als je al zover bent gekomen is het slechts een kwestie van tijd en geduld. De beschrijving is ingewikkelder dan de uiteindelijke uitvoering. Gevorderden versnellen de uitvoering door de ballen minder hoog te gooien tot een aantal centimeters.

### Probleemoplossing

Zie ook de 3 punten bij "problemen" van "Stap 2".

Als je merkt dat je telkens naar voren loopt omdat de worpen daartoe leiden, wees gerust, je bent niet de 1<sup>e</sup>. Dit wordt ook wel de beginners-loop genoemd en is makkelijk te genezen door te oefenen voor een solide muur. Je bent snel genezen ..... of je krijgt heel veel pijn. Besteed niet al teveel aandacht aan de instructies als het jongleren niet al te snel wil lukken. Je leert het sneller door het te doen dan door het te bestuderen. Gewoon blijven doen. Op een gegeven moment valt het kwartje en dan wordt het genieten!