

Les 6

Jongleren

Duur	45 min.
Benodigdheden	3 jongleerballen
Doelstelling	leren jongleren met drie ballen

Jongleren is een goede coördinatie training en er zijn eindeloos veel variaties en mogelijkheden. Echter voordat je kan variëren moet je een cascade kunnen gooien met drie ballen.

Wij raden aan om de oefeningen die hier onder staan uitgelegd een aantal keer te herhalen voordat je naar de volgende oefening gaat.

Oefeningen met 1 bal:

- Gooien in de lucht, klap in je handen en vang op
- Gooi onder je been door
- Gooi achter je rug langs
- Gooi in de lucht en draai een rondje om je as
- Gooi in de lucht, maar een koprol en vang op
- Gooi de bal van de ene hand naar de andere hand

Oefeningen met 2 ballen:

- Gooi om de beurt links/rechts omhoog en vang de ballen op in dezelfde hand
- Gooi beide ballen tegelijk in de lucht en vang de ballen op in dezelfde hand
- Gooi beide ballen tegelijk in de lucht, klap in je handen, en vang de ballen in dezelfde hand op
- gooi-gooi, vang-vang. Gooi links schuin omhoog, als de bal op het hoogste punt is gooi je rechts er schuin onderdoor. Je gooit beide ballen dus naar de andere hand. Start de ene keer met je linker en de andere keer met je rechterhand
- herhaal de vorige oefening en klap tussen het gooien en het vangen in je handen.

Tip! *Probeer de ballen altijd op ooghoogte te gooien*

Oefeningen met 3 ballen:

Start positie, neem 1 bal in je schrijfhand en 2 ballen in je niet schrijfhand

- Gooi bal 1 uit je niet schrijfhand schuin naar je andere hand, vang op en gooi de bal weer terug
- Gooi bal 1 schuin in de lucht uit je niet schrijfhand, als deze op zijn hoogste punt is gooi je bal 2 uit je schrijfhand er onder door. Vang eerst bal 1 en dan bal 2.
- Gooi bal 1 schuin in de lucht, gooi bal 2 er onderdoor, en gooi tot slot bal 3 onder bal 2 door. En vang op. Nu heb je 2 ballen in je schrijfhand en 1 bal in je niet schrijfhand.

Als je alle stappen tot nu toe hebt gedaan en beheerst kan je proberen zo lang mogelijk met drie ballen te jongleren. Je gooit eerst bal 1, dan 2, dan 3 en vervolgens gooi je bal 1 weer onder bal drie door en zo voorts, enz enz.

Dit is een cascade met drie ballen!

Tip! *Kijk goed wanneer de ballen op het hoogste punt zijn, pas dan gooi je de volgende bal er onder door. Niet eerder en niet later.*

Let op! *Jongleren vraagt veel oefening en concentratie. Als het niet in een keer lukt probeer het dan nog eens, en nog eens en nog eens. Je zal zien dat het steeds beter en rustiger gaat.*

