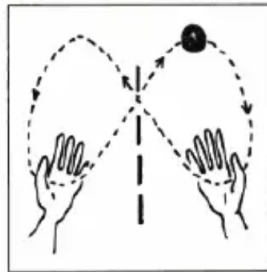


## Het aanleren van jongleren voor beginners.

### Stap 1 : Jongleren met één bal

Basispatroon (figuren 1 en 2)



Figuur 1



Figuur 2

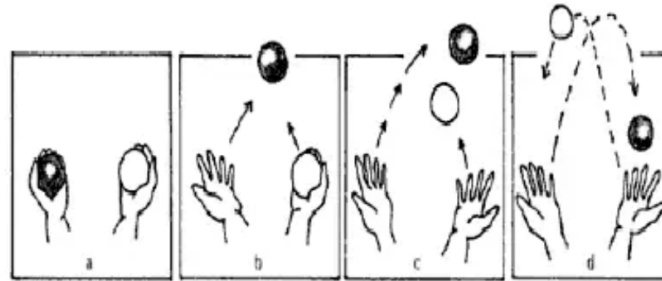
- Je moet beginnen met je handen voor je te houden op buikhoogte en de gebogen ellebogen naast je lichaam.
- Je neemt de bal in de linkerhand.
- Je werpt de bal met een boog naar de rechterhand.
- Je vangt de bal met de rechterhand en werpt de bal terug naar de linkerhand.
- Het heen en weer werpen gebeurt volgens een ∞-patroon

### Aandachtspunten

- Je staat ontspannen met de voeten lichtjes gespreid
- Je houdt je hand geopend voor je, ter hoogte van je middel
- je werpt de bal onderhands zo dat de bal ongeveer 30 cm boven de schouder geworpen wordt.
- De bal kruist de middellijn - opletten dat je hand de middellijn niet kruist
- Hou je hand laag als je de bal vangt
- Je kijkt naar de beweging van de bal en niet naar je handen.

## Stap 2 : jongleren met twee ballen.

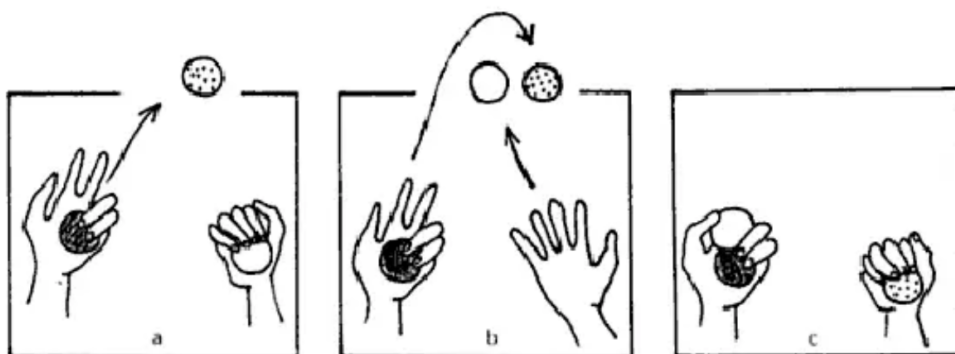
### Basispatroon



Figuur 3

- Je past hier het basispatroon van stap 1 toe, alleen is het deze keer met 2 ballen.
- Je neemt in elke hand één bal (zie figuur 3a)
- Je begint met je niet-schrijfhand.. vb een rechtshandige persoon werpt de linkerbal naar de rechterkant (figuur 3b)
- Wanneer de bal zijn hoogste punt bereikt, werpt je de rechterbal naar de linkerbovenhoek
- je vangt opeenvolgend de eerste en de tweede bal (figuur 3d)
- Uiteindelijk zal je afwisselend met linkerhand en rechterhand werpen.

### Tussenstap voor overgang naar drie ballen



Figuur 4

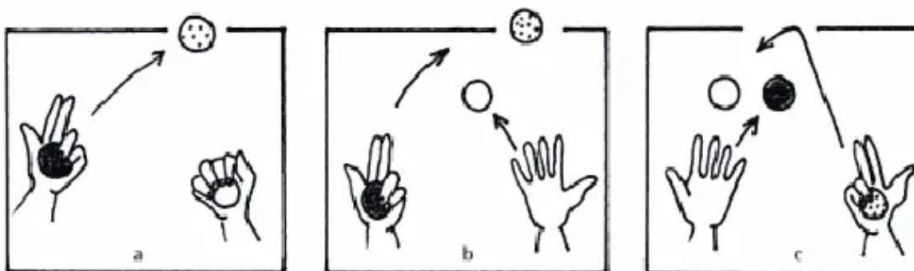
- Je werpt opeenvolgend de linker- en rechterbal weg. Vooraleer de rechterbal te vangen, klap je met de linkerhand op je linkerbil. Je kan

hierbij luidop zeggen : werp - werp - klap - vang - vang. De klap op de linkerbil stelt de derde bal voor.

- Je houdt een derde bal in je linkerhand waarbij pink en ringvinger de bal tegen je handpalm drukken (figuur 4). Je jongleert met twee ballen volgens het een  $\infty$ -patroon, waarbij je begint met de linkerhand. Tijdens het jongleren met twee ballen, blijft de derde bal in je linkerhand. Herhaal dan deze werkwijze met de derde bal in rechterhand.

### Stap 3 : jongleren met drie ballen.

Basispatroon (figuur 5)



- Je neemt twee ballen in je linkerhand en één in je rechterhand
- Je start met linkerhand, werpt één bal weg en zegt luidop één
- Wanneer deze bal zijn hoogste punt bereikt heeft, werp je de rechterbal weg en zeg je "twee"
- Wanneer de rechterbal op zijn hoogste is, werd je de derde bal uit je linkerhand en zeg je drie
- Dit één cyclus. Je begint dan een nieuwe cyclus met de rechterhand volgens het hierboven geschreven schema. Stilletjes aan probeer je het aantal worpen op te drijven...

#### andachtspunten

- Start steeds met de hand waarin zich twee ballen bevinden. Start ook eens met je "goede" hand.
- Telkens de bal op zijn hoogste punt is, werp je de volgende bal
- kijk niet naar je handen maar naar de ballen op hun hoogste punt
- elke bal volgt het een  $\infty$ -patroon
- Hou je handen laag
- Het is niet erg als er een bal valt. Elke bal die je werpt, is een stap vooruit