



Čas přípravy
1 hodina



Čas realizace
30 minut



Prostor
hřiště, tělocvična



Roční období
kdykoliv



Počet účastníků
libovolný



Věková kategorie
12–14 let

ŽONGLOVÁNÍ, CVIČENÍ S MÍČKY A DALŠÍMI „ŽONGLOVADLY“

Obecný cíl:

Rozvoj těchto kompetencí: k učení, sociální a personální, pracovní.

Konkrétní cíl:

Naučit děti základy žonglování, rozvíjet koordinaci pohybů. Děti se naučí vyrobit si žonglovací míček.

Motivace:

Jak je možné, že mu ty míčky nespady? Cože, on žongluje tenisovou raketou? Páni, to bych chtěl také umět. Alespoň s těmi míčky.

Potřeby:

- balonky (6 na dítě), igelitové pytlíky, mouka, nůžky;
- žonglovací šátky, diablo, flower stick.

Provedení:

Aktivita se skládá z několika částí, které jsou rozepsané zvlášť níže.

Výroba míčků:

Nejprve si vyrobí každý své tři žonglovací míčky. Postup je jednoduchý.

1. Do skleničky či hrnečku o objemu 1–2 dcl nasypane mouku. Je důležité, aby množství ve všech míčcích bylo obdobné. Na samotném konkrétním množství až tak nezáleží.
2. Mouku z hrnečku nasypane do igelitového pytlíku, vymačkáme z něj vzduch a zatočením uzavřeme.
3. Vezmeme dva balonky a ustříhneme či uřízneme z nich „náústek“ (ocásek, do kterého se fouká). Vezmeme první z balonků a natáhneme ho přes igelitový pytlík s moukou. Nejlepší je dělat tento krok ve dvou lidech, kdy jeden drží balonek, a roztahuje ho a druhý do něj dává pytlík s moukou.
4. Druhý balonek přetáhneme přes první balonek tak, aby otvor byl na druhé straně než u prvního balonku. Případně lze použít třetí balonek na zpevnění.
5. Nyní máme první míček hotový. Teď už zbývá vyrobit zbývající dva.

Cvičení s míčky:

Je jasné, že žádný učený z nebe nespadol, a proto je potřeba zkusit si jednotlivé prvky, hrát si s míčky, „dostat je do ruky“.

- Jeden míček – začneme s jedním míčkem, který si přehazujeme z jedné ruky do druhé. Míček vyhadujeme přibližně do výšky očí. Snažíme se, aby při hodu z levé i pravé ruky bylo místo, kam nejvýše vystoupá, stejné. Pohyb není v zápěstí, ale v celém předloktí, které stoupá kousek s míčkem, než ho vyhodíme a stejně tak jde s míčkem kousek dolů, poté, co ho chytíme.
- V kruhu – všichni si stopnou do kruhu, kousek od sebe a vezmou si jeden míček, který si dají do pravé ruky. Vedoucí rytmicky (nejprve pomalu) říká hop... hop... hop... Na první hop si míček přehodí z pravé ruky do levé, na druhé hop ho přehodí ze své levé ruky, do pravé ruky toho, který stojí nalevo od nich. Takto se pokračuje dále, po chvíli se může otočit směr házení či zrychlovat vyvolávání.
- Ve dvojici – každý má jeden míček a postupuje se obdobně jako při házení v kruhu, nejprve z jedné ruky do druhé, poté druhému. Dvojice stojí naproti sobě ve vzdálenosti od 1 metru více. Tato vzdálenost se může měnit v závislosti na tom, jak to dětem jde.
- Dva míčky – další důležitá fáze je zapojení druhého míčku. V každé ruce je jeden míček. Nejprve vyhodíme míček z jedné ruky, když je v nejvyšším bodě, vyhodíme míček z druhé ruky. Snažíme se, aby míčky létaly do stejné výšky. Nejprve si zkusíme tyto krátké série, kdy vyhodíme oba míčky a chytíme je, aniž bychom je vyhadzovali dále. Po chvíli můžeme vystřídat ruku, ze které vyhadujeme první míček. Když už dětem jdou tyto krátké série bez padání, můžeme plynule navázat a házet bez přerušení. Pozor na to, aby oba míčky děti házely do výšky, často se stává, že si míček ze „slabší“ ruky pouze podávají dole, zatímco druhý letí.
- V kruhu a dvojice – Tato dvě cvičení se dají dělat i se dvěma míčky zároveň. Jednodušší varianta pro dvojici je se třemi míčky dohromady.
- Tři míčky – „kaskáda“ – kaskáda je základní prvek žonglování. Je to to, co si představíte, když se řekne žonglování se třemi míčky. Nejprve si děti vezmou dva míčky do pravé ruky (šikovnější) a jeden do levé. Následuje opět procvičování podobné série, jako při žonglování dvěma míčky. Vyhodíme míček z pravé ruky, když dosahuje vrcholu svého letu, vyhodíme míček z levé ruky. Když dosáhne tento míček vrcholu, vyhodíme míček, který



nám zůstal v pravé ruce. Mezitím už musíme do levé ruky chytit ten míček, který jsme vyhodili jako první. Poté chytíme postupně zbývající dva míčky. Nebude to jednoduché, nepovede se to napoprvé, ale je potřeba to zkoušet, a ono se to podaří. Po chvíli můžeme změnit ruku, ve které budeme mít na začátku série dva míčky. Pokud se nám daří tyto série, nezbyvá než navázat – míček, který chytíme a opět vyhodíme. A stále dokola.

- Existuje nepřeberné množství triků, kombinací apod., které se dají s míčky dělat, ale většina má svůj základ v kaskádě. Pokud děti kaskádu zvládnou a mají chuť pokračovat a zdokonalovat se, doporučuji je odkázat na některé z níže zmíněných internetových stránek či pátrání na YouTube.

Další „žonglovadla“

- Šátky – žonglovací šátky jsou vynikající alternativou k míčkům. Kaskádu s nimi zvládnou i děti bez dlouhého nácviku, neboť šátky jsou z lehkého materiálu a padají o dost pomaleji než míčky. Jediný rozdíl je, že je nevyhodíte stejně jako míčky, ale je třeba vést s nimi delší pohyb rukou nahoru.
- Kužely, kruhy apod. – s tímto typem pomůcek se rovněž navazuje na kaskádu a je to s nimi o poznání složitější. Děti si je mohou osahat, ale samy uvidí, že to s nimi je těžší, než s míčky. Jako alternativa kruhům můžou sloužit ringo kroužky.
- Diabolo – Tato pomůcka funguje na jiném principu než předchozí. Jedná se o dvě dřevěné tyčky, mezi kterými je natažen provázek. Žonglér drží v každé ruce jednu tyčku, provázkem od sebe. Na provázku je položeno diabolo, což jsou dvě plastové polokoule, které jsou uprostřed spojeny kovovým středem. Diabolo se pomocí pohybu tyček roztočí a točí se na provázku. Dají se s tím dělat různé triky, např. ho vyhazovat do vzduchu a chytat.
- Flower stick – Další žonglovací pomůcka, která je na základy poměrně jednoduchá. Opět jsou v rukou dvě tyčky, tentokrát nepropojené provázky, ale potažené gumou. K nim patří třetí tyčka, která je na obou koncích opatřena gumovými trásněmi - odsud název (flower – květina). Kmitáním a pohazováním prostřední tyčkou pomocí dvou tyček v rukou ji rozpohybujeme.

Žonglovací potřeby lze najít např. zde: <http://www.zongluj.cz/home.php> nebo <http://digiprofi.cz/zonglovaci-potreby>, <http://www.22.cz/shop/zbozi/9/ZONGLOVANI>.

Podrobnější informace či návody zde: <http://www.zongler.cz/> či <http://zonglovani.info/>.

Tato aktivita přibližuje dětem Ideály Pionýra: Poznání a Překonání.

Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Aktivita umožňuje začlenění dětí do kolektivu a nevytváří bariéry pro děti se specifickými vzdělávacími potřebami. Vedoucí musí dbát na individuální přístup k těmto dětem a respektovat obecná doporučení v úvodní části metodiky. Zejména u dětí hyperaktivních a neklidných je zapotřebí myslet na to, aby byly zaměstnány jinou činností, pokud zrovna nehrají.

Pozor na:

Každé dítě má jiné tempo a je jinak šikovné, proto je třeba povzbuzovat za každý pokrok, který učiní, i když je daleko za ostatními.

Moje poznámky: