

EN EXTRA KURS I LIVSKVALITET -JONGLERING MED FYRA BOLLAR

Det krävs en hel del övning för att jonglera med fyra bollar så koncentrera dig nu och gör så här:
Grunden för 4-boll jonglering är enkel men det ser mycket imponerande ut.

Hemligheten ligger i att bollarna aldrig korsar varandra. När bollarna dansar i luften märker åskådarna normalt inte det.

Ta två bollar i en hand och träna på att kasta dem i cirklar -medsols med höger höger hand och motsols med vänster hand (figur A).

Var noga med att få dina kast lika höga och att du åstadkommer en tillräcklig rörelse i sidled. Öva därefter detta också med den andra handen. Troligtvis behöver du träna detta lite extra med din ovana hand.

Nästa steg blir att försöka göra detta med båda händerna samtidigt, med två bollar i var hand. Sträva efter att kasta lika hårt och högt med båda händerna. Bli inte nedstämd om du bara lyckas två -tre varv de första gångerna. Du skall veta att det krävs en hel del öga-hand koordination för att fånga två bollar samtidigt.

När du börjar känna en viss säkerhet med detta är det dags för det slutliga steget.

I stället för att kasta bollarna samtidigt (synkront) skall du nu börja kasta bollarna varannan gång (asynkront). Du kommer nu att alternera kasten med vänster och höger hand (figur 2). Vänster-höger, vänster-höger osv.

Koncentrera dig på rytmen!



fig 1

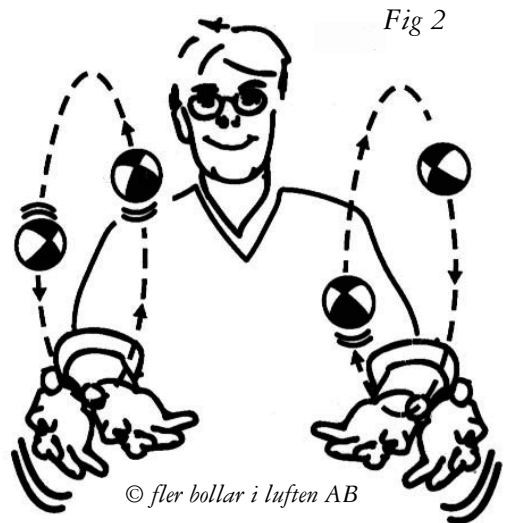


Fig 2

© fler bollar i luften AB


Fler bollar i luften AB

Tomtebogatan 19, 113 39 Stockholm
Tel. 08-32 43 00 Fax. 08-34 52 10
E-post. flerbollar@fbil.se