

pongliranje z jogicami

Na inov Pongliranja z Oogicami je zelo veliko. Osnovni na in Oongliranja z Oogicami je Oongliranje s tremi Oogicami, imenovan »kaskada« (ang. cascade), pri katerem u enec me e Oogice iz ene roke v drugo približno v vizini glave. Na enak na in, ko Oogice izmeni no me e iz desne v levo roko in nazaj, Oonglira z lihim ztevilom Oogic, le vizina in hitrost metov se s ztevilom Oogic pove ujeta.

ponglerske jogice

Pri Oongliranju z Oogicami lahko uporabimo različne vrste Oonglerskih Oogic. Za u enje so predvsem primerne mehkejše Oogice, saj se z njimi zmanjša verjetnost poškodbe, u enec jih nekoliko lažje ulovi, ob padcu na tla pa ostanejo na mestu. Žogice obstajajo v različnih velikostih in v različnih težah.

Žonglerske Oogice lahko naredi tudi sam, znajdi se!!!

Izdelava žonglerskih jogic

Za izdelavo Oogice potrebujete:

- -dva balona,
- -zkarje,
- -prosena kaza (riš),
- -jogurtov lon ek,
- -majhno vre ko,
- -lepilni trak.



Postopek izdelave:

1. Na jogurtov lon ek s flomastrom narizez rto, ki ozna uje optimalno koli ino prosene kaze, ki jo potrebujete za eno Oogico.
2. Proseno kazo strese do rte v jogurtov lon ek.
3. Iz lon ka pretrese kazo v vre ko. Vre ko stisne skupaj v kepo in jo zalepi z lepilnim trakom.
4. Oba balona odreše tako, da ostane le zirzi, napihljivi del balona.
5. Vre ko vtakne v prvi balon in z druge strani prekrije vre ko in prvi balon z drugim balonom.

Vaje za u enje žongliranja z jogicami

Osnovno Oongliranje kaskada:

a) ena jogica

Stojiz v razkora ni stoji v zirini ramen. Roke imaz pokr ene, komolce ob telesu, dlani obrnjene navzgor, pogled pa je usmerjen naprej in gor. V eni roki držiz eno Oogico.

Me ez 0ogico iz ene roke v drugo roko. Gibanje ob izmetu 0ogice se za ne v komolcu s kro0enjem podlakti v smeri navzven. Izmetna dlan potuje po sredini trupa do vizine prsnice; v tej to ki vr0ez 0ogo v loku v drugo roko in vrnez izmetno roko v za etni polo0aj. Vizina leta 0ogice je malo nad vizino glave. Pogled je ves as usmerjen v najvizjo to ko leta 0ogice (0ogico gledaz), komolec roke, ki lovi, je ob telesu, kot v komolcu je pribli0no 90 stopinj. Ko z dlanjo ujame 0ogico, se roka skoraj popolnoma iztegne in s kr enjem v komolcu nadaljuje gibanje v popolnoma enak izmet nazaj v drugo roko.

b) dve 0ogici

Nadaljujez z dvema 0ogicama. V vsaki roki dr0iz eno 0ogico. Za etni polo0aj in met 0ogice sta popolnoma enaka kot pri opisu pod to ko a) Osnovno 0ongliranje kaskada: ena 0ogica. Vr0ez prvo 0ogico in ko ta dose0e najvizjo to ko leta, vr0ez ze drugo. 0ogici morata zamenjati roki. 0ogica, ki jo vr0ez drugo, mora leteti pod 0ogico, ki je bila vr0ena prva. Z levo roko lovi 0ogico, ki si jo vrgel z desno roko in obratno. Nato vajo ponoviz. Enkrat za ni z levo in drugi z desno roko. Najvizji to ki (vrhova) leta obeh 0ogic morata biti na enaki vizini, vendar ne v isti to ki. Vrh leta 0ogice, ki si jo vrgel z desno roko, mora biti bolj na levi strani telesa, vrh leta 0ogice, ki jo je vrgel z levo roko, pa na desni strani.

tri 0ogice

Ko sproz eno 0ongliraz z dvema 0ogicama, za nez vaditi kaskado s tremi 0ogicami. Met 0ogic je enak kot pod to kama a) in b). Dr0iz v eni roki dve 0ogici, v drugi eno. Prvi met vedno za nez z roko, v kateri imaz dve 0ogici. Vr0ez prvo 0ogico, ko je ta v najvizji to ki, vr0ez drugo (enako kot je opisano pod to ko b), in ko je ta v najvizji to ki, vr0ez ze tretjo ter, ko je tretja v najvizji to ki, vr0ez zopet prvo in tako naprej. Prihaja do izmeni nega dela rok.

No, dela imaz kar za nekaj asa!

Za la0je delo, pa ti prilagam video posnetek:

<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s>