

Slik lærer du å sjonglere

I denne pakken finner dere tre sjonglørballer – en rød, en grønn og en gul. Med litt øvelse kan dere bli like flinke til å sjonglere som Thea i boken! Forklaringen er skrevet tilpasset høyrehendte – men for venstrehendte leser dere venstre i stedet for høyre og omvendt. Barnet vil nok trenge hjelp til å lese og øve seg på sjongleringen – så nå har også resten av familien sjansen til å lære seg å imponere med ballsjonglering!

Start med å øve deg med bare en ball

Hold hendene i magehøyde og kast ballen først fra høyre til venstre hånd, og så fra venstre til høyre i en bue som på det høyeste er omtrent i høyde med pannen. Du bør se rett frem og ikke ned på hendene dine. Kast ballen rett opp fra håndflaten, uten å bruke fingrene, den skal ikke spinne. Når du har øvd en stund på dette – går du videre til to baller.

Sjonglering med to baller – rød og grønn

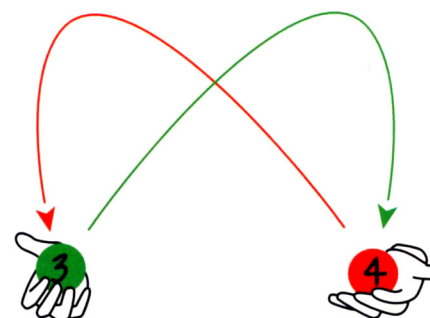
Trinn 1

Start med en ball i hver hånd. Kast den røde ballen fra høyre hånd opp i luften. Lag en jevn bue, med høydepunkt litt til venstre for ansiktet.

Når den røde ballen er på „topp“ kaster du den grønne ballen fra venstre hånd på samme måte, i en jevn bue, med høydepunkt litt til høyre for ansiktet.

Trinn 2

Ta imot ballene igjen. De skal nå ha byttet hånd. Gjør det samme, men start med den andre hånden. Når dette går fint, er du allerede langt på vei som sjonglør. Det er ingenting i veien for å ha en liten oppvisning selv med to baller. Det kan imponere hvem som helst! Når to baller går som en lek, er det kanskje på tide å prøve med tre. Men husk at det nok tar enda lenger tid å lære seg, så det gjelder å være tålmodig.



Sjonglering med tre baller – rød, gul og grønn



Start med to baller i høyre hånd, og en i venstre. Kast så en ball fra høyre hånd. Når denne når høydepunktet sitt, litt til venstre for ansiktet, kaster du ballen i venstre hånd, som du øvde på i sted. Når ball to når høydepunktet sitt, kaster du den siste ballen fra høyre hånd, og det er her det gjelder å konsentrere seg. Du skal nemlig både ta imot ball 1, og kaste ball 3. Det viktigste å tenke på er å kaste ballene – å ta dem i mot kommer mer eller mindre av seg selv.

Herfra er det bare å kaste videre i samme mønster, og nå kan du straks kalle deg en ekte sjonglør!

