



Stap 6

Het begint er op te lijken inmiddels. De kunst is nu om die derde bal ook weer netjes op te vangen. Je gooit 3 keer een bal en je vangt drie keer een bal. Je eindigt dan met twee ballen in de andere hand. Oefen dit een tijdje.

Als het een beetje lukt, ga je een stapje verder en probeer je ook bij de derde keer vangen je hand leeg te maken door de bal weg te gooien. Je eindigt dan dus met in elke hand een bal en de derde op de grond.

Stap 7

Het is zover! Als je stap 6 in de vingers hebt, kun je jongleren. Het enige wat je moet doen is oefenen en blijven oefenen om het zolang achter elkaar te kunnen, dat je het aan een ander kan laten zien. Nou ja "het enige". Daarnaast moet je de moed er in houden en doorzetten. Maar: vijf minuten per dag is genoeg.

Denk nog even aan wat bij stap 4 is genoemd: De Dip. De fase, waarin het lijkt of je niet meer verder komt. Blijf gewoon doorzetten. Oefen een poosje in gedachten. geef het een tijdje rust misschien, maar daarna weer doorzetten. Je komt vanzelf weer een tredje hoger. ("Higher level" in computerspel-taal).

Je record na stap 6 was tenminste 3. Oefen nu tot je bij 8 bent en tracteer jezelf. Oefen verder tot je record 15 keer is en tracteer jezelf en iedereen die je voortgang volgt. Oefen tot je record 30 is en je kunt optreden.

Leer nog wel even de laatste bal netjes op te vangen, zodat je een mooie stop maakt. Leer aanvoelen wanneer je de ballen niet meer in de hand hebt en stop op dat moment.

Stap voor stap jongleren is een gratis cursus van www.verrasjezelf.nl – een initiatief van Boogconsult.

Stap voor stap leren jongleren

Jongleren is oefenen. Daarom is elke stap een hele kleine stap. De rest is aan jou: oefenen, oefenen, oefenen. Besteed er in het begin elke dag tenminste vijf minuten aan.

Stap 1.

De eerste stap is: leer één bal met een mooie boog van de ene hand in de andere te gooien. Gooi eerst met links en vang met rechts. Gooi dan met rechts en vang links.

Als het vangen aardig lukt, kun je de worp wat gaan perfectioneren:

- Houd je armen met je ellebogen naast je zijden en je onderarmen naar voren.
- Oefen er in dat de boog van de bal in een plat vlak blijft, zodat dus de vanghand even ver van je lijf af kan blijven als de gooihand.
- Oefen er in dat je een constant boog gooit. In hoogte zo'n twintig à dertig centimeter boven je voorhoofd, in breedte zo breed als je handen in rustpositie uit elkaar zijn.

Stap 2

Je gaat weer oefenen met een mooie boog gooien, maar ditmaal heb je ook een bal in je andere hand. Om echter de bal op te kunnen vangen, moet je vanghand leeg zijn. Gooi daarom die tweede bal gauw weg als de eerste bal er aan komt. Oefen eerst met links, dan met rechts.

Ervaar hoeveel tijd je hebt om je bal weg te gooien. Dat valt best wel mee, als je de eerste bal met een mooie boog gooit. Hier komt het verschil tussen jongleerballen en tennisballen naar voren:

Jongleerballen stuiten niet. Je moet bukken om ze op te rapen.

Tennisballen kunnen een eind weg stuiten, maar je kunt ook het geluk hebben (of hier op oefenen) dat je ze weer kunt pakken als ze omhoog stuiten.

Stap 3

De volgende stap voelde je al aankomen. Misschien ben je hem al aan het oefenen. De tweede bal die je weggooit, moet je nu proberen ook weer op te vangen. Probeer de bal uit je vanghand dus een beetje gericht weg te gooien, zodat je andere hand er redelijk bij kan. Wederom een kwestie van oefenen, oefenen, oefenen. Oefen met rechts beginnen en met links beginnen. Probeer steeds betere boogjes te maken, zowel heen als weer. Probeer er ritme in te brengen. Links omhoog, rechts omhoog, rechts vangen, links vangen. Eerst nog een keer en daarna andersom: rechts omhoog, links omhoog, links vangen, rechts vangen. Probeer het ook eens op muziek.

Stap 4

Voordat je een stapje verder gaat, eerst iets over het Leerproces. Het overkomt iedereen telkens weer: er zit geen vooruitgang meer in. Je hebt het gevoel in een eindeloos repeterend proces te zitten. Steeds weer hetzelfde oefenen, maar er doet zich geen enkele verbetering voor.

Het is zeker dat dit een keer gaat gebeuren, omdat dit altijd gebeurt. Het is namelijk Een Vast Onderdeel van Het Leerproces! Het is dus nodig om je hierop voor te bereiden. Als het je overkomt moet je alleen maar zeggen of denken: "Aaah! Daar heb je hem." En gewoon blijven doorgaan met oefenen.

Je hebt de neiging om te denken: "Ik kom niet verder. Dit is blijkbaar de grens van mijn kunnen." Dat is dus niet zo!!! Niet afhaken. Het is een gemeen truukje van moeder natuur of wie het ook gedaan heeft, die er voor zorgt dat een normaal mens afhaakt. Maar wie doorzet, komt daar op een keer gewoon doorheen - ook de normale mensen. En bereikt een tredje hoger op de trap van vaardigheid. Dit geldt ook voor alle niet zo handige mensen die willen leren jongleren. Vergeet niet dat je spieren getraind moeten raken. Dat kan niet anders dan door oefening. En weet je dat er ook nieuwe zenuwverbindingen gaan groeien! Doorzetten dus.

Misschien heb je er moeite mee om het zonder een plaatje te snappen. Op internet kun je met surfen plaatjes vinden bijvoorbeeld op:

<http://home.planet.nl/~a.kuijk/jongleur.htm>

<http://members.lycos.nl/juggling/cursus1.html>

<http://home.wanadoo.nl/pimdewin>

Nogmaals: ben je onzeker en denk je dat je het waarschijnlijk nooit zult leren? Zeg dat niet. Hoe kan je lijf zich concentreren op deze nieuwe

truuk als jij steeds loopt te zeggen dat ie dat toch niet kan?! "Ik leer het waarschijnlijk toch nooit" is GEEN Toverspreuk! Wel een Toverspreuk is: "Hoelang het duurt weet ik niet, maar volgend jaar om deze tijd doe ik het in ieder geval met gemak: jongleren."

Stap 5

Het is tijd om de derde bal in het spel te brengen. Net als van één naar twee begin je rustig. Je doet je kunstje met twee ballen, alleen nu begin je met in je ene hand één bal en in de andere hand twee ballen. Je hebt dus een extra bal in één hand. Dat is de hand die het eerste gaat gooien.

Neem twee ballen in je linkerhand en één in je rechterhand. Je gooit met je linkerhand één van de twee ballen. Welke maakt niks uit.

Je weet nog dat je rechterhand zijn bal eerst netjes moet weggoaien, voordat hij de andere bal kan opvangen, maar dikke kans dat die extra bal je in de war brengt, waardoor het toch niet zo goed lukt. Je gooit minder goed en daardoor is het voor je linkerhand meteen dubbel moeilijk: eerst die bal nog weggoaien en dan die lastige bal van rechts vangen. Een kleine terugslag dus. Maar oefening baart kunst. Er is naast oefenen echter nog een techniekje om je prestatie te verbeteren: concentreren!

Voordat je begint, concentreer je je op wat je gaat doen. Je herhaalt het vooraf in gedachten. Dan pas doe je het werkelijk. De ene bal omhoog, die andere omhoog, vangen, weg met die bal, vangen. Laat maar vallen die derde bal.

Oefen de komende tijd de hele dag door in gedachten. Haal je voor de geest hoe je zou willen jongleren. Die ene bal omhoog, die andere omhoog, vangen, weg met die bal, vangen. Die ene bal omhoog, die andere omhoog, vangen, weg met die bal, vangen. Links omhoog, rechts omhoog, rechts vangen, links gooien en vangen. En andersom: rechts omhoog, links omhoog, links vangen, rechts gooien en vangen. Ook door in gedachten te oefenen, bouw je aan je vaardigheid. Blijf oefenen totdat dit vanzelf gaat.