

# Žongliranje

# SLIRAJ!

# RAJ!

ŽONGLIRANJE NI NEKAJ, ČESAR SE LAHKO NAUČIJO LE NADARJENI. SKORAJ VSAK, KI IMA DOVOLJ VELIKO ŽELJO, VZTRAJNOST IN VESELJE, SE LAHKO NAUČI TE STARODAVNE UMETNOSTI. ČE VERJAMEŠ ALI NE, ZAČETKI ŽONGLIRANJA SEGAJO CELIH 4.000 LET NAZAJ - O TEM PRIČAJO ŽE EGIPČANSKE GROBNE POSLIKAVE. V 19. STOLETJU SO UGOTOVILI, DA JE ŽONGLIRANJE ZELO PRILJUBLJENA OBLIKA ZABAVANJA LJUDI, ZATO SE JE TA UMETNOST TAKRAT MOČNO RAZŠIRILA.

Danes je po svetu mnogo klubov in organizacij, ki skrbijo za tekmovanja, šolanje in družabna srečanja žonglerjev z vsega sveta. V njih se zbirajo ljudje, ki so navdušeni nad žongliranjem in uživajo v izumljanju vedno novih in tudi vse težjih in izvirnejših trikov. Tudi pri nas že imamo privržence te umetnosti, ki se srečujejo npr. na Metelkovi v Ljubljani ali v Pekarni v Mariboru, kjer izmenjujejo svoje žonglersko znanje.

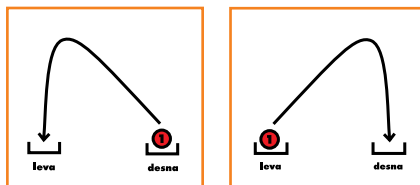
Žongliranje pa ima celo vrsto pozitivnih učinkov. V nekaterih šolah po Evropi žonglerstvo celo nadomešča športno vzgojo. Raziskave so namreč pokazale, da žongliranje med drugim omogoča tudi večjo sposobnost koncentracije, boljše rezultate pri učenju, izboljšano ravnovesje in povečano koordinacijo ... Je tudi ena od redkih dejavnosti, ki razvijajo desno polovico možganov. Žongliranje torej stimulira telo in možgane, postopoma sprošča napetost in izboljšuje gibčnost, pa še zabavaš se ob tem. Več o žongliranju:

- ★ [www.talenti.si](http://www.talenti.si)
- ★ <http://jugglers.ini-mini.si/>
- ★ [www.juggling.org](http://www.juggling.org)
- ★ <http://en.wikipedia.org/wiki/Juggling>

Te je zagrabilo, da bi poskusil tudi ti? Vzemi v roke žogice in prični!

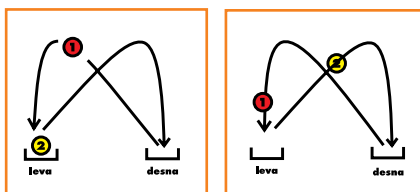
## ŽONGLIRANJE Z ENO ŽOGICO

- ★ Vzemi žogico v svojo desno roko. Vrzi jo visoko v zrak, tako da pristane v tvoji levi roki. Na enak način jo vrzi nazaj v desno roko. Vadi, dokler ne boš tega obvladal rutinsko. Z obema rokama ti mora iti enako dobro.



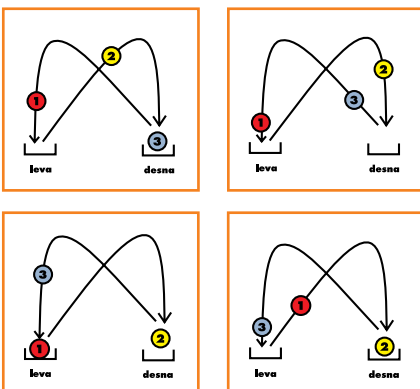
## ŽONGLIRANJE Z DVEMA ŽOGICAMA

- ★ V vsako roko vzemi po eno žogico. Ponovi vse od prej z eno žogico. Drugo žogico medtem samo drži v roki.
- ★ Potem pa: najprej vrzi v zrak prvo žogico in ko je ta najvišje (preden začne padati), vrzi še drugo žogico. Eno za drugo ju ujemi v drugi roki.



## ŽONGLIRANJE S TREMI ŽOGICAMI

- ★ V roke vzemi vse tri žogice: dve v eno in eno v levo roko. Ponovi vse od prej z dvema žogicama. Tretjo žogico samo drži v roki.
- ★ Potem pa: enako kot prej vrzi v zrak najprej prvo žogico, ko je ta najvišje, vrzi še drugo, toda preden to drugo uloviš, vrzi še tretjo žogico iz desne proti levi roki. Ne obremenjuj se še z lovljenjem tretje žogice. Poskušaj končati z eno žogico v vsaki roki in eno na tleh.
- ★ Ko ti gre to dobro od rok, poskusi z levo roko ujeti še tretjo žogico. Vedno vrzi vse tri žogice eno za drugo v nasprotno roko in jih nato eno za drugo spet ujemi. Potem se ustavi in ponovi postopek.
- ★ In nato vrzi le še prvo žogico iz leve roke v desno, preden prispe tretja - in neskončni krog je sklenjen! Zdaj si na dobri poti, da postaviš nov svetovni rekord s 13 žogicami ali več!



## NE POZABI!

- ★ Bodi vztrajen! Le z vajo boš napredoval.
- ★ Osredotoči se na to, kar delaš! Sprosti se!
- ★ Ne boj se vreči žogice! Ni pomembno, da jo že takoj ujameš.
- ★ Vadi v prostoru, kjer te bo motilo čim manj stvari in bo čim manj pohišva. Najbolje bo, če vadiš nekaj korakov stran od stene, kajti (kot boš ugotovil) žogice boš v začetku metal preveč naprej. Temu se reče začetniška hoja. Stena te bo prisilila, da boš žogice metal bolj ravno navzgor.
- ★ Če poznaš koga, ki že zna žonglirati, ga prosi za pomoč pri učenju.
- ★ Ko boš uspešno obvladoval žogice, lahko posnameš video s svojimi veščinami in ga objaviš v galeriji na [www.euro26.si](http://www.euro26.si).

## IZDELAVA ŽOGICE

Seveda za žongliranje potrebuješ žogice. Lahko jih najdeš v kakšni trgovini z igračkami ali pa jih kupiš prek interneta, kar pa ni nujno poceni. Predlagamo, da jih za začetek izdelas sam. Potrebuješ le nekaj blaga in nekaj riža za polnjenje. Potrudi se pri izdelavi, saj bodo žogice od zdaj naprej verjetno tvoje redne popotniške spremljevalke:

- ★ Lik (glej sliko) štirikrat nariši na blago.
- ★ Izreži in sešij po robovih - pusti le manjšo odprtino, skozi katero boš žogico napolnil z rižem.
- ★ Obrni, da bodo šivi na notranji strani. Napolni z rižem in zašij odprtino.



Vsaka žogica naj bo druge barve. Lahko so tudi pisane. Pomembno je le, da so vse tri enako velike in enako težke. Žogice naj bodo tako velike, da lahko vse tri držiš v eni roki. Žogice lahko izdelas tudi iz kosa najlonk, ki ga napolniš z rižem, nato pa čez oblečeš še balon, ki mu odrežeš ozki del (<http://takatuka.net> - ustvarjamo skupaj).

## NOVOLETNO PRESENEČENJE

Si želiš začeti žonglirati, pa nimaš primernih žogic? EURO<26 hercules ti lahko pomaga! Do **20. decembra 2007** nam na [program@euro26.si](mailto:program@euro26.si) napiši, zakaj bi si želel naučiti žonglirati, in ne pozabi pripisati svoje podatke: ime, priimek, naslov, telefon. Najbolj izvirne odgovore bomo nagradili s posebnim EURO<26 darilom. Veliko zabave in uspeha ti želi žonglerska ekipa EURO<26!



OČITNO OBIČAJNA TEKMOVANJA V ZIMSKIH ŠPORTIH, KOT SO HOKEJ, SPUŠČANJE Z BOBOM, TEK NA SMUČEH ITD., NISO VEČ DOVOLJ ZANIMIVA ZA GLEDALCE ALI PA SO PREPROSTO PREMALO ADRENALINSKA ZA "NOVODOBNE" ŠPORTNIKE, KAJTI POJAVILO SE JE CEL KUP NOVIH, ODBITIH TEKMOVALNIH ZIMSKIH ŠPORTOV, KI SO DELEŽNI VSE VEČJE MEDIJSKE POZORNOSTI.



#### CURLING

Na prvi pogled izgleda kot nekakšno kegljanje na ledu, v resnici pa gre za izjemno taktično igro, nekakšen olimpijski šah na ledu. V igri se pomerita dve moštvi s štirimi igralci. Cilji curlinga in sistem točkovanja so podobni balinanju. Igralci po ledu izmenično porivajo 19-kilogramski čok, ki ga skušajo čimbolj približati ciljni točki – sredini večih koncentričnih krogov. Tekmovalci dobijo točko za vsak čok, ki ga potisnejo bližje cilju kot tekmeči, vendar pa mora pristati znotraj območja s premerom 1,83 m, ki mu pravijo "hiša". Če že ne v pravem, se poskusi vsaj v virtualnem igranju curlinga na [www.spletne-igre.com](http://www.spletne-igre.com). Vsak igralec ima tri mete, zmaga pa tisti, ki se čim večkrat in čimbolj približa tarči na ledu.

★ [www.worldcurling.org](http://www.worldcurling.org)

★ [www.curlingbasics.com](http://www.curlingbasics.com)

#### SUB AQUA ICE HOCKEY

Pozabi na drsalke, čelado in ščitnike. Vse, kar potrebuješ za "podledni hokej", so potapljaška obleka, plavuti in dobra pljuča. Najbolj noro pri igri je dejstvo, da se igra pod gladino jezera, prekritega z ledom. Da je igra še bolj nenavadna, "pak" ne drsi po jezerskih tleh, temveč po stropu igrišča – ledeni ploskvi, veliki 6 X 8 metrov. To pa še ni vse! Igralca med igro nimata jeklenk z zrakom, pač pa morata približno vsakih 30 sekund preiniti igro, najti luknjo v ledu in se nadihati zraka. Igro spremlja sodnik potapljač, ves čas so na preži tudi reševalci, saj lahko igralca pod ledom hitro izgubita orientacijo. Gledalci lahko dogajanje podvodnih "baletnikov" spremljajo preko televizijskih ekranov.

★ [http://en.wikipedia.org/wiki/Sub-aqua\\_ice\\_hockey](http://en.wikipedia.org/wiki/Sub-aqua_ice_hockey)



#### SKIJORING

Skijoring velja za eno izmed tekmovalnih oblik zimske športne rekreacije s psom. Je izredno zanimiva kategorija za vse tiste, ki imate doma psa. Tekmovalec teče na tekaških smučeh, pes pa pred njim. Povezana sta z elastično vrvo. Med tekom tekmovalec psa ne sme prehitevati. Pes le nekoliko pomaga vleči tekača. Dober tekmovalec minimalno obremenjuje psa. Poznamo več oblik tega športa, in sicer rekreativni skijoring, sprint skijoring, skijoring na daljše razdalje, skijoring po odročnih krajih, skijoring z več psi hkrati, obstaja pa tudi bikejoring ...

★ [www.skijornow.com](http://www.skijornow.com)

★ [www.skvvp.org](http://www.skvvp.org)

★ [www.esdra.net](http://www.esdra.net)

#### WOK RACING

Za razliko od zgoraj opisanega športa ti bosta pri wok racingu zaščitna hokejska oprema in čelada prišli ravno prav. Poleg njiju si sposodiš le še mamin največji wok (posodo za pripravljane kitajske hrane) in že lahko začneš s treningom. Gre za nov, resnično nor, smešen in v Nemčiji medijsko dobro podprt tekmovalni šport. V njem tekmujejo posamezniki ali četverci, moški in ženske, ki se v posebej prirejenih vokih (večjih, oblazinjenih; pri četvercih sta dva taka voka speta skupaj) spuščajo po zaledenelih bobstazah ter pri tem dosegajo hitrosti do 90 (posamezniki) oz. 110 km/h (četverci). Da wok še bolj drsi po ledeni podlagi, ga s spodnje strani pred spustom segrejejo z ognjem.

★ [http://en.wikipedia.org/wiki/Wok\\_racing](http://en.wikipedia.org/wiki/Wok_racing)



# SPORNI

#### SKELETON

Skeleton je manj znana, več kot 100 let stara olimpijska tekmovalna disciplina, podobna zgoraj opisani. Že samo ime pove, da je hitra (130 km/h), drzna in nevarna. Za spust po ledeni progi potrebuješ skeleton – nizke, aerodinamične sani z dvema dolgima jeklenima drsalkama, nekaj kondicije za začetni tek s potiskanjem ter veliko poguma in občutka za ravnotežje na ovinkih.

★ [www.slobob.si/si-p-skeleton](http://www.slobob.si/si-p-skeleton)

