

# Žonglérův slabikář

Petr Kletečka

ISBN 978-80-260-6534-0

# Obsah

<b>1</b>	<b>Tři míčky</b>	<b>1</b>
1.1	Vysvětlivky k obrázkům	2
1.2	Žonglérské míčky	3
1.3	Výroba míčků na žonglování	6
1.4	Jak začít žonglovat s míčky	10
1.5	Kaskáda	11
1.6	Reverzní kaskáda	12
1.7	Reverzní kaskáda široká	13
1.8	Prohození míčku pod nohou	13
1.9	Čáp	14
1.10	Prohození míčku za zády	15
1.11	Nad hlavou	16
1.12	Blesk	16
1.13	Odražení míčku čelem	17
1.14	Dvojitá krabice	18
1.15	Dvojité jo-jo	19
1.16	Had	20
1.17	Hodiny	21
1.18	Jedení jablka	23
1.19	Jo - jo	24
1.20	Klokan	24
1.21	Odražení míčku kolenem	25
1.22	Kometa	25
1.23	Zachycení míčku za krk	26

1.24	Větrný mlýn . . . . .	26
1.25	Mills' mess . . . . .	27
1.26	Falešné Mills' mess . . . . .	30
1.27	Boston mess . . . . .	31
1.28	Multiplex . . . . .	33
1.29	Neobvyklý začátek kaskády . . . . .	35
1.30	Neviditelný míček . . . . .	37
1.31	Obloučky . . . . .	38
1.32	Oj - oj . . . . .	39
1.33	Chrámové okno . . . . .	39
1.34	Orangutan . . . . .	40
1.35	Orbit . . . . .	41
1.36	Orbit II . . . . .	42
1.37	Osmička . . . . .	44
1.38	Robot . . . . .	44
1.39	See saw . . . . .	46
1.40	Sloupy . . . . .	47
1.41	Falešné sloupy . . . . .	47
1.42	Poloviční sprcha . . . . .	48
1.43	Sprcha . . . . .	49
1.44	Tenis . . . . .	49
1.45	2 v 1 tenis . . . . .	50
1.46	Žirafa . . . . .	51
1.47	Zkřížené ruce . . . . .	52
1.48	Jeden mezi dvěma . . . . .	53
1.49	Jeden nad dvěma . . . . .	55
1.50	Jeden okolo dvou . . . . .	57
1.51	441 . . . . .	59
1.52	3 v 1 . . . . .	60
1.53	Sbírání spadlých míčků . . . . .	61
1.54	Trénink . . . . .	64

<b>2 Čtyři míčky</b>	<b>67</b>
2.1 Fontána . . . . .	68
2.2 Synchronní fontána . . . . .	68
2.3 Deštník . . . . .	69
2.4 Krabice . . . . .	70
2.5 Kříž . . . . .	71
2.6 Sloupy . . . . .	72
2.7 Sloupy II . . . . .	73
2.8 Poloviční sprcha . . . . .	73
2.9 Sprcha . . . . .	74
2.10 Tenis . . . . .	75
2.11 55550 . . . . .	76
<b>3 Pět míčků</b>	<b>79</b>
3.1 Jak na žonglování s pěti míčky . . . . .	80
3.2 Kaskáda . . . . .	81
3.3 Reverzní kaskáda . . . . .	82
3.4 Kaskáda (multiplex) . . . . .	83
3.5 Poloviční sprcha . . . . .	84
3.6 3 + 2 . . . . .	85
3.7 Passing s míčky - Mills' mess . . . . .	85
<b>4 Kruhy</b>	<b>87</b>
4.1 Jak začít žonglovat s kruhy . . . . .	88
4.2 Kaskáda . . . . .	89
4.3 Prohození kruhu pod nohou . . . . .	90
4.4 Sloupy . . . . .	91
4.5 Fontána . . . . .	92
4.6 2 v 1 . . . . .	93
<b>5 Kužely</b>	<b>95</b>
5.1 Kaskáda . . . . .	96
5.2 Hození kuželu pod nohou . . . . .	97

5.3	Sloupy . . . . .	97
5.4	Hození za zády . . . . .	98
5.5	Půl otočky . . . . .	98
5.6	Jeden a půl otočky . . . . .	99
5.7	423 . . . . .	100
5.8	Odkládání kuželky na bradu . . . . .	101
5.9	Házení horem . . . . .	102
5.10	Helikoptéra . . . . .	102
5.11	Nůžky . . . . .	103
5.12	Rybičky . . . . .	104
5.13	Sekání (chops) . . . . .	105
5.14	Překulení kuželky přes hlavu . . . . .	105
5.15	Otáčení kuželky okolo palce . . . . .	107
<b>6</b>	<b>Passing s kužely</b>	<b>109</b>
6.1	Pravidla passování . . . . .	110
6.2	Druhy hodů při passování . . . . .	111
6.3	Synchronizace . . . . .	113
6.4	4 count . . . . .	114
6.5	3 count . . . . .	115
6.6	2 count . . . . .	116
6.7	1 count . . . . .	117
6.8	Passování do všech rukou . . . . .	118
6.9	Žonglování okolo člověka . . . . .	120
6.10	Australský trik . . . . .	120
6.11	Boston circle . . . . .	121
6.12	Čtverec . . . . .	124
6.13	Nabíjení . . . . .	125
6.14	Lichoběžník . . . . .	126
6.15	Řada . . . . .	126
6.16	Zvednutí spadlého kuželu . . . . .	127
6.17	Passování s pivem . . . . .	128

6.18 Podání kuželky . . . . .	129
6.19 Pass pod nohou . . . . .	130
6.20 Pomalá otočka . . . . .	130
6.21 PPS - pass pass self . . . . .	131
6.22 Přebíhání - 11 kuželů 4 žongléři . . . . .	132
6.23 Přebíhání - 14 kuželů 5 žonglérů . . . . .	133
6.24 Pass self self pass self pass pass self . . . . .	134
6.25 PS - pass self . . . . .	135
6.26 Rotor . . . . .	135
6.27 Obíhání . . . . .	136
6.28 Rychlá otočka . . . . .	138
6.29 Rotující Y . . . . .	139
6.30 Sloupy ve dvou . . . . .	140
6.31 Rotující čtverce . . . . .	141
6.32 Hvězda . . . . .	143
6.33 Střídavý lichoběžník . . . . .	143
6.34 Trojúhelník . . . . .	145
6.35 Výměny ve čtvercích . . . . .	145
6.36 Ypsilon . . . . .	146
6.37 Zip . . . . .	147
6.38 Zpožděná dvojka . . . . .	148
6.39 Zrychlená dvojka . . . . .	148
6.40 7 kuželů . . . . .	149
<b>7 Doslov</b>	<b>151</b>
7.1 Poděkování . . . . .	151
7.2 Licence . . . . .	151
7.3 Aktualizace . . . . .	151





# **Kapitola 1**

## **Tři míčky**

## 1.1 Vysvětlivky k obrázkům

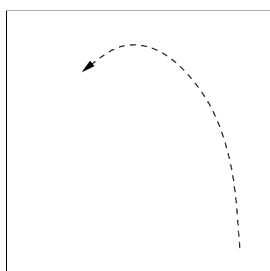
Obrázky znázorňují, jak házet míčky, jejich dráhu a načasování. Ke každému obrázku patří vysvětlující text umístěný vpravo od něj.

### Míčky



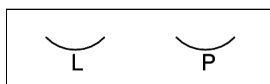
Míčky jsou rozlišeny barvou a číslicí.

### Dráhy míčků



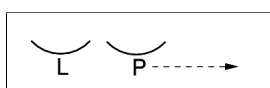
Dráha, po které by míček měl letět, je vyznačena přerušovanou čarou. Šipka na konci určuje směr.

### Ruce



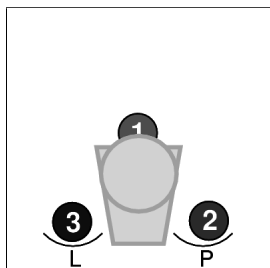
Pravá ruka je označena písmenem **P**. Levá ruka písmenem **L**.

### Pohyby rukou



V některých případech je zvlášť zdůrazněn pohyb rukou. Přerušovaná čára s šipkou vede od písemného označení ruky.

## Poloha těla



U složitějších triků je pro názornost nakreslen i obrys postavy.

## 1.2 Žonglérské míčky

Žonglérský míček je to, s čím budeš hodiny a hodiny cvičit. Pořid' si proto takové, které se ti líbí a vyhovují. Pořádný míček je základ úspěchu.

### Tenisový míček



Nejdostupnější míček na žonglování. Tenisák má dobrou velikost, ale je příliš lehký. Zkus ho pro začátek, než zjistíš, jestli tě žonglování baví.

### Šitý míček



Míček sešitý z několika kusů textilie (koženky, kůže, ...), naplněný zrnky (rýže, proso, fazolky, ...). Jde vyrobit svépomocí.

## Gumový míček



V hračkářství lze koupit gumové míčky různých velikostí. Skáčou a jsou trochu lehčí než je potřeba.

## Jevištní míček



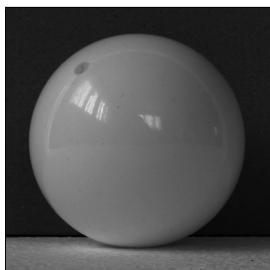
Míček pro vystoupení na jevišti. Pěkně kulatý a lesklý. Neskáče. Většinou se mu říká stage ball.

## Ruský míček



Míček který je asi z třetiny naplněný pískem. Snadno se balancuje na hlavě a jiných částech těla. Po dopadu na zem se neodkutálí, ale zůstane na místě.

## SIL-X



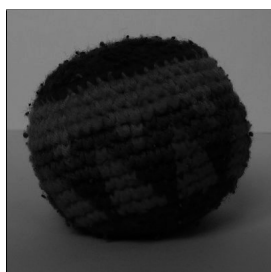
SIL-X je asi z třetiny naplněný tekutým silikonem. Má podobné vlastnosti jako ruský míček a navíc při házení neslyšíš přesýpání písku.

### Míček z balónků



Míček z balónků naplněných sypkým materiálem během žonglování mění tvar, a když spadne na zem, tak je z něj šiška.

### Háčkovaný míček



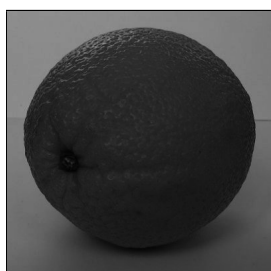
Takzvaný hakysák. Většinou se do něj kope, ale dá se použít i k žonglování.

### Basebalový míček



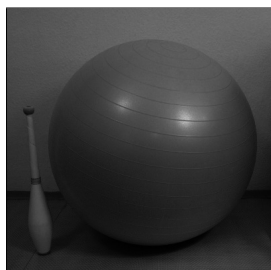
Nešpiní se, je odolný, má dobrou velikost i váhu a neskáče. Ovšem pozor, je tvrdý, takže to někdy může bolet.

### Jablko, vajíčka, pomeranč, ...



Jablko, vajíčka nebo pomeranč by v interiéru měli používat pouze zkušení žongléři. Hrozí zapatlání rukou, podlahy a vůbec všeho.

## Velký míč



Opravdu velký míč. K žonglování se třemi velkými nafukovacími míči jsou potřeba dva žongléři. Pro srovnání velikosti je vedle míče kužel Pirouete.

Míčků je nepřeberně, vyrábějí se speciální míčky pro vystoupení na jevišti (jsou větší), míčky, které svítí pod UV zářením, míčky, které se napustí hořlavinou a zapálí.

## 1.3 Výroba míčků na žonglování

Rychlý návod, jak vyrobit míček na žonglování z tenisáku a nafukovacích balónek.

### Materiál



Základem je tenisový míček.

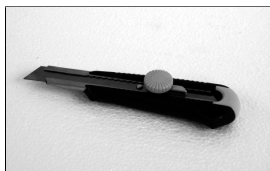


Rýže pro naplnění míčku.

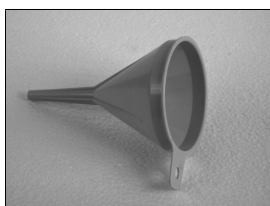


Nůžky pro odstřížení náustku z balónku.

## Nářadí



Ulamovacím nožem prořízneš do tenisáku díru.

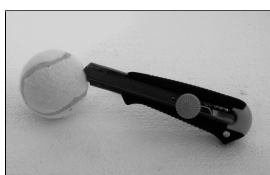


Trychtýř (nálevka) k naplnění míčku.



Lepidlo pro zalepení díry v tenisovém míčku.

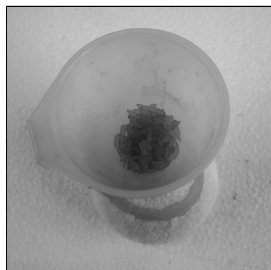
## Výroba míčku



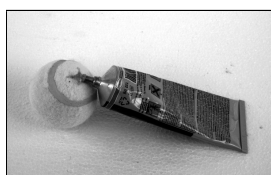
Do tenisáku udělej nožem dva zářezy ve tvaru kříže.



Míček naplníš pomocí trychtýře rýží.



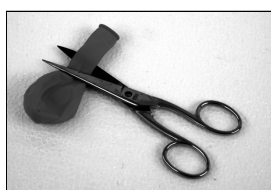
Míček by neměl být úplně napěchovaný. Rýže stačí tři čtvrtiny míčku.



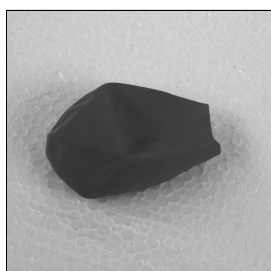
Díru v míčku zalep lepidlem.



Počkej až lepidlo zaschne.

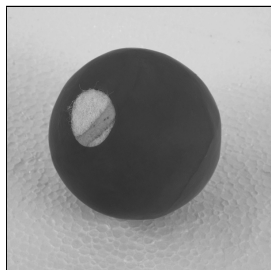


Nůžkama odstříhni náustek balónku.

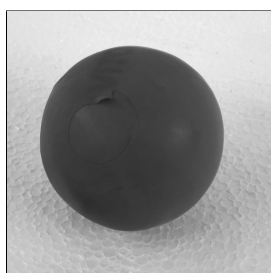


Odstřižený balónek má přibližně kruhový tvar.

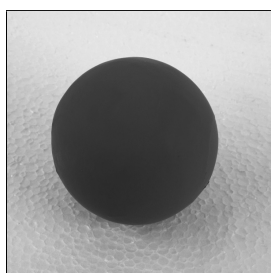




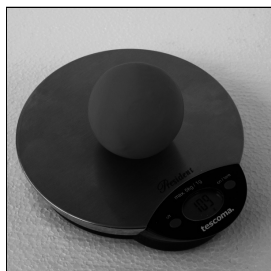
Balónek přetáhni přes tenisák naplněný rýží.



Druhý balónek zakryje zbytek tenisového míčku.



Třetí balónek pojistí pevnost. Míček je hotový.

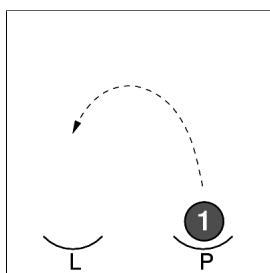


Takto vyrobený míček váží přibližně 110g. Průměr je 65mm.

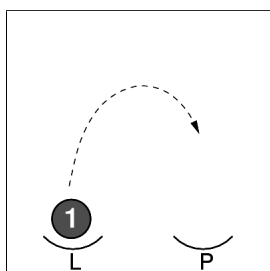
## 1.4 Jak začít žonglovat s míčky

Míčky jsou nejjednodušší náčiní. Snadno se házou i chytají.

### Jeden míček



Začneme tím nejjednodušším, jedním míčkem. Ze začátku si s míčkem jenom pohrávej. Přehazuj ho obloučkem z pravé ruky do levé. Vrchol obloučku by měl být asi ve výši nosu.

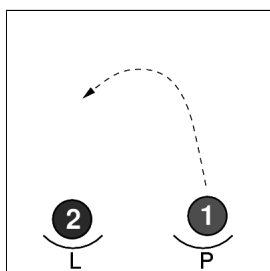


A pak zpátky z levé do pravé. Při chytání nepohybuj rukou proti míčku. Počkej si, až ti přiletí do dlaně. Míčky se při žonglování neodrážejí, ale chytají a házou.

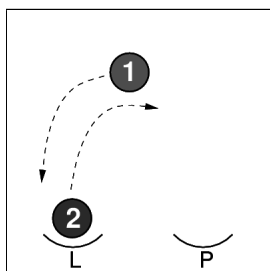
Vyzkoušej i pohazování s míčkem v jedné ruce. Zkus zachytit míček odražený od zdi. Procvičuj pravou i levou ruku. Důležité je se s míčkem sžít a dostat ho do ruky. Spousta lidí si myslí, že házet si s jedním míčkem přece umí a snaží se začít hned alespoň se dvěma nebo třemi míčky. To ale většinou není pravda, věnuj proto dostatek času hraní si s jedním míčkem. Získáš solidní základ a další trénink se dvěma a později i žonglování se třemi míčky ti půjde snadněji.

### Dva míčky

Házet si se dvěma míčky na první pohled vypadá snadně, ale míčky se ti budou srážet a padat. Nenech se odradit a zkoušej dál.



Vyhod' první míček obloučkem nahoru. Vrchol obloučku by měl být asi ve výši nosu.



Když první míček míjí tvůj nos, je čas vyhodit druhý míček. Pak zachytíš první míček do levé ruky. Tou dobou druhý míček míjí tvůj nos a ty už jenom čekáš, až doletí do tvé pravé ruky, kterou ho zachytíš.

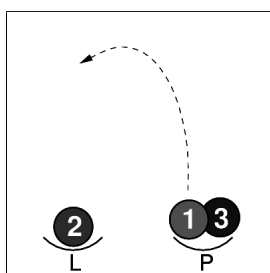
Trénuj nejprve podle obrázků a pak s obráceným pořadím rukou.

## Tři míčky

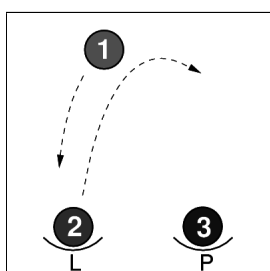
Když už ti to se dvěma míčky jde, přidej ještě třetí pro úplnou kaskádu. Kaskáda je nejlehčí trik, většina žonglérů se ho naučí jako první.

### 1.5 Kaskáda

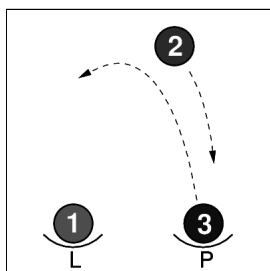
Kaskáda je nejjednodušší způsob žonglování se třemi míčky. Než se do ní pustíš, nauč se základy s míčky.



Kaskádu začni rukou, ve které držíš dva míčky. Podle obrázku tedy pravou rukou vyhod' první míček.



V momentě, kdy první míček dosáhne vrcholu své dráhy, hod' levou rukou druhý míček.

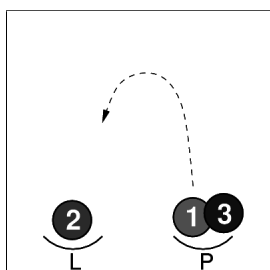


A když je druhý míček na vrcholu své dráhy, hod' pravou rukou třetí míček.

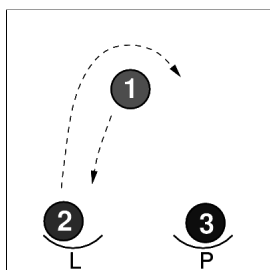
Tak a už umíš žonglovat se třemi míčky.

## 1.6 Reverzní kaskáda

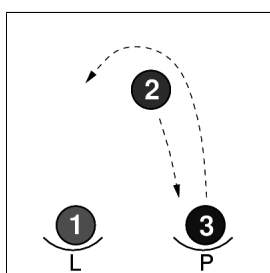
Reverzní kaskáda je velmi podobná normální kaskádě.



Reverzní kaskádu začni rukou, ve které držíš dva míčky. Podle obrázku tedy pravou rukou vyhod' první míček.



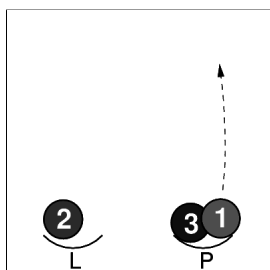
V momentě, kdy první míček dosáhne vrcholu své dráhy, hod' levou rukou druhý míček.



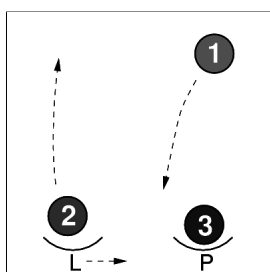
A když je druhý míček na vrcholu své dráhy, hod' pravou rukou třetí míček.

## 1.7 Reverzní kaskáda široká

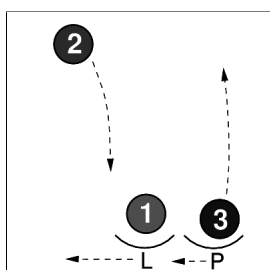
Široká reverzní kaskáda vychází z reverzní kaskády.



Reverzní kaskádu začni rukou, ve které držíš dva míčky. Podle obrázku tedy pravou rukou vyhod' první míček.



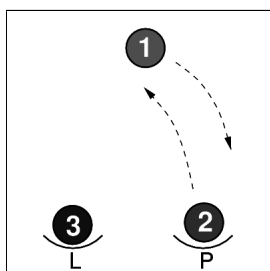
V momentě, kdy první míček dosáhne vrcholu své dráhy, hod' levou rukou druhý míček. Levou ruku přesuň doprava, kde do ní zachytíš první míček.



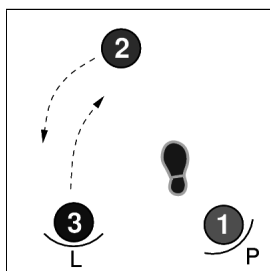
Levou ruku s prvním míčkem přesuň zpátky doleva. Z pravé ruky vyhod' třetí míček a přesuň ji také doleva, kde do ní zachytíš druhý míček.

## 1.8 Prohození míčku pod nohou

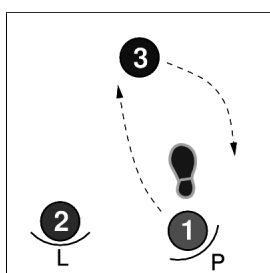
Jednoduchý a velmi efektní trik.



Žongluj se třemi míčky kaskádu.



První míček zachytíš do pravé ruky a připravíš si pravou nohu. Mezitím levačka pokračuje v obyčejné kaskádě.

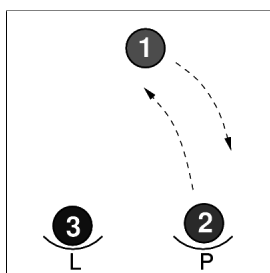


První míček vyhodíš z pravé ruky pod nohou. Třetí míček letí vrchem po obvyklé dráze.

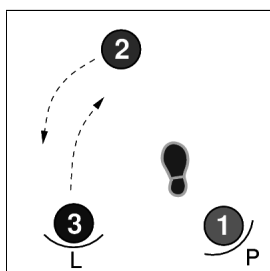
Pokud se ti trik nedaří, zkus to nejprve se dvěma míčky. Můžeš zkusit prohodit míček pod nohou několikrát za sebou a napodobit tak čápa. Další možností je házet jeden míček střídavě pod pravou a levou nohou. Tím napodobíš tanec na žhavém uhlí a nejspíš se u toho i stejně zapotíš, protože je to fyzicky docela náročné.

## 1.9 Čáp

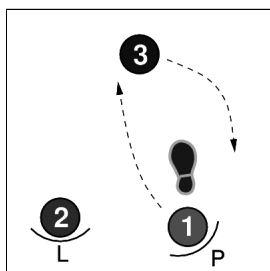
Při tomto triku stojíš jen na jedné noze jako čáp. Nejedná se o nic jiného než o opakované prohození míčku pod nohou.



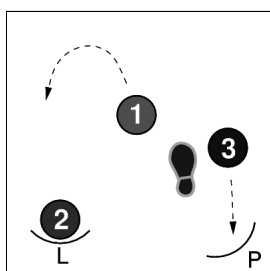
Žongluj se třemi míčky kaskádu. Je lepší házet trochu výš, získáš tak víc času.



První míček zachytíš do pravé ruky a připravíš si pravou nohu. Mezitím levačka pokračuje v obyčejné kaskádě.



První míček vyhodíš z pravé ruky pod nohou. Třetí míček letí vrchem po obvyklé dráze.

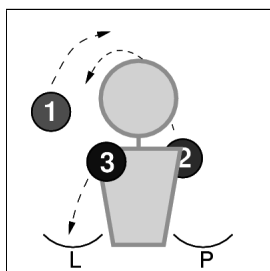


Dál už všechny míčky z pravé ruky prohazuješ pod nohou.

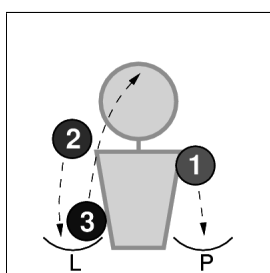
Trik vypadá dobře, když hážeš míčky z pravé i levé ruky do stejné výšky a v pravidelném rytmu. V ideálním případě by nemělo být znát, že z jedné strany házíš míčky pod nohou.

## 1.10 Prohození míčku za zády

Prohození míčku za zády je velmi podobné prohození míčku pod nohou.



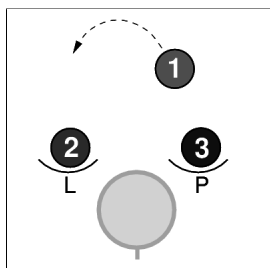
Žongluj se třemi míčky kaskádu. První míček z levé ruky vyhod' o něco výš a zatímco padá, prohod' míček, který máš v pravé ruce za zády. Ruku musíš pořádně natáhnout, aby míček letěl přes tvoje rameno před tebe.



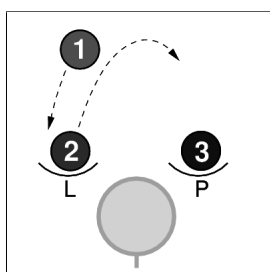
Při návratu pravou rukou chyt' míček, který jsi před tím vyhodil o něco výš. Pokračuj v kaskádě.

## 1.11 Nad hlavou

Žonglovat s rukama nad hlavou můžeš vestoje, vsedě a dokonce i vleže.



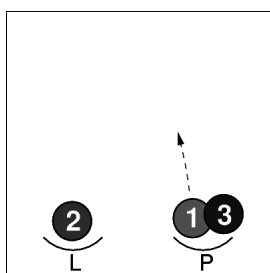
Zvedni ruce s míčky nad hlavu a začni žonglovat obyčejnou kaskádu.



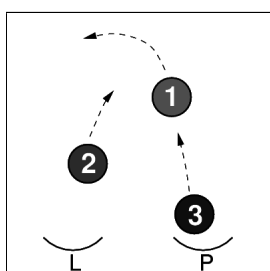
Dráhy a pořadí hodů míčků jsou stejné. Rozdíl je pouze v pozici rukou.

## 1.12 Blesk

Blesk je rychlé vyhození míčků tak, že tvé dlaně zůstanou na okamžik prázdné. Anglicky se tento trik označuje jako "flash".

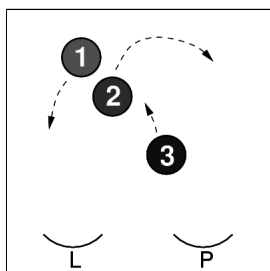


Začneš se dvěma míčky v pravé ruce. Rychle vyhodíš první míček.



Hned za ním následuje v rychlém sledu druhý a třetí míček.

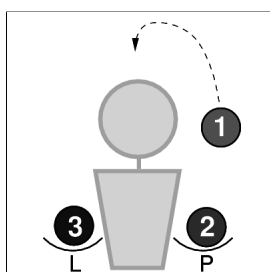




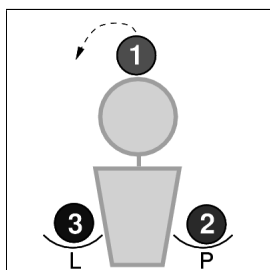
Tvé ruce jsou na okamžik prázdné. Tuto pauzu lze využít například k tlesknutí nebo piruetě.

### 1.13 Odražení míčku čelem

Jednoduchý a velmi efektní trik. K jeho provedení jsou potřeba skákavé míčky.



Žongluj se třemi míčky kaskádu. Míček hod' rovně nahoru, zakloň hlavu a sleduj míček.

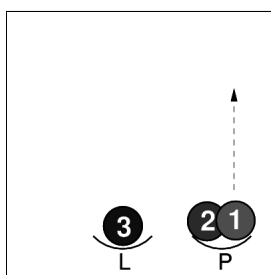


Míček odraž čelem. Je dobré trochu se zhoupnout v kolenou, aby se míček víc odrazil.

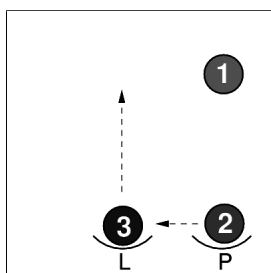
Můžeš zkusit odrazit míček několikrát za sebou a pak ho zachytit za krk.

## 1.14 Dvojitá krabice

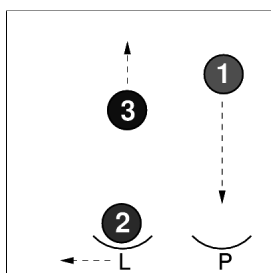
Trik známý také pod anglickým názvem - double box (krabice).



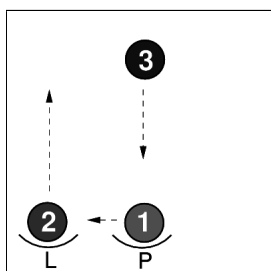
První míček vyhod' z pravé ruky rovně nahoru.



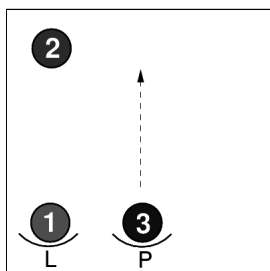
Vyhod' najednou druhý a třetí míček.



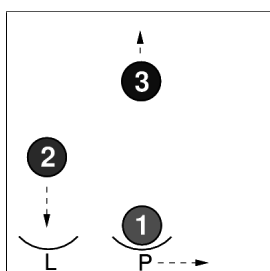
Levou ruku přesuň nalevo od třetího míček. Pravou ruku s prvním míčkem pod třetí míček.



Vyhod' najednou první a druhý míček.

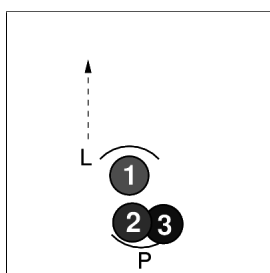


Pravou rukou vyhod' třetí míček rovně nahoru.

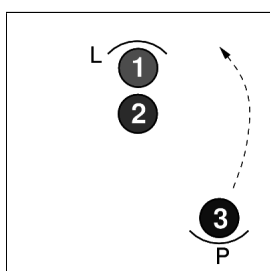


Pravá ruka s prvním míčkem se vrací napravo od třetího míčku. Levou ruku s druhým míčkem posuň pod třetí míček.

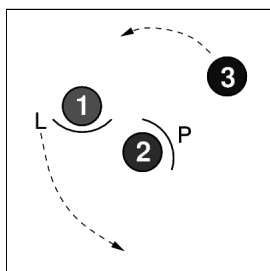
## 1.15 Dvojité jo-jo



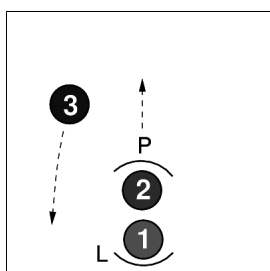
První a druhý míček tvoří jo-jo.



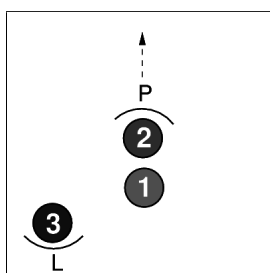
Třetí míček hodíš z pravé ruky obloučkem nad první a druhý míček.



Druhý míček zachytíš pravou rukou. Levá ruka s prvním míčkem se přesune pod pravou ruku.



První a druhý míček si vyměnily pozice, ale opět tvoří jo - jo.

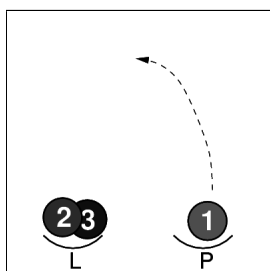


Třetí míček zachytíš do levé ruky.

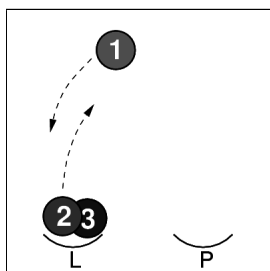
Dál pokračuj zrcadlově podle prvního obrázku.

## 1.16 Had

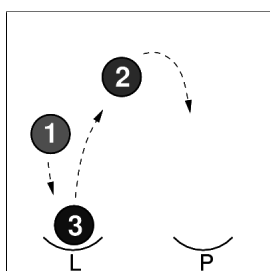
Míčky létají za sebou (jako had). Efektní, avšak velmi náročný trik.



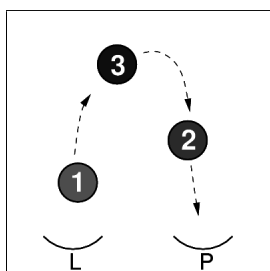
Začni s jedním míčkem v pravé a se dvěma v levé ruce. První míček vyhod' z pravé ruky.



Když je první míček na vrcholu své dráhy, vyhod' pod něj druhý míček.

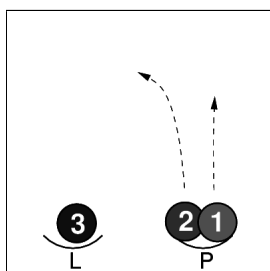


A ještě třetí. Je potřeba opravdu velká rychlost.

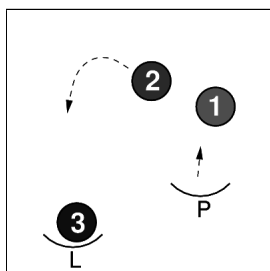


První míček, který jsi zachytil do levé ruky, vyhod' hned zpátky. V ideálním případě to stihneš ještě než do pravé ruky chytíš druhý míček.

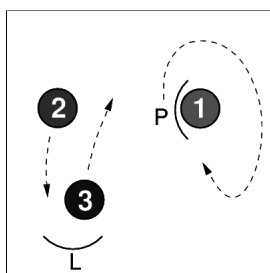
## 1.17 Hodiny



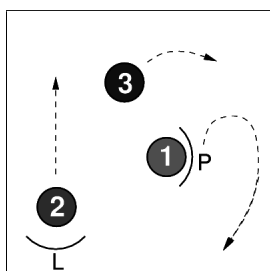
První a druhý míček vyhod' najednou z pravé ruky.



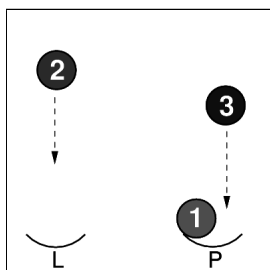
První míček chyt' za letu pravou rukou.



Pravou rukou s prvním míčkem opiš ve vzduchu kruh - po směru hodinových ručiček. Mezitím si v levé ruce prohodíš druhý a třetí míček.



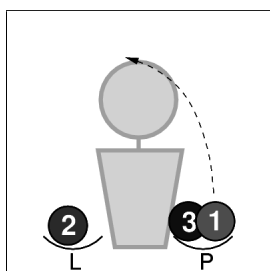
Pravou rukou dokončíš kruh. Míček z levé ruky vyhod' rovně nahoru.



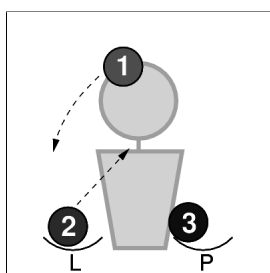
Do pravé ruky zachytíš třetí míček, do levé druhý. Můžeš pokračovat dál podle prvního obrázku.

## 1.18 Jedení jablka

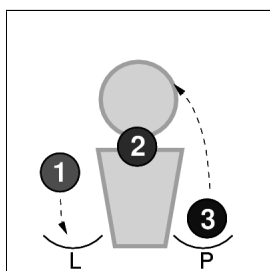
Při žonglování s jablky můžeš průběžně ukusovat. Normální míček místo do pusy odložíš třeba pod bradu.



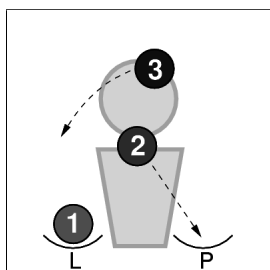
Do pravé ruky si vezmi dva míčky, do levé jeden. První vyhod' míček z pravé ruky o něco výš než při normální kaskádě.



Zatímco první míček letí, druhý míček z levé ruky si odložíš pod bradu. V případě jablka do pusy.



Do levé ruky chytáš první vyhozený míček a zároveň i pravou hážeš třetí.

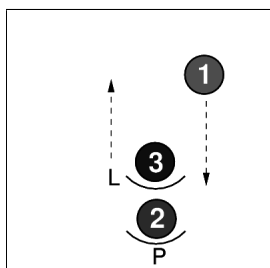


Zatímco třetí míček letí, bereš pravou rukou druhý míček zpod brady.

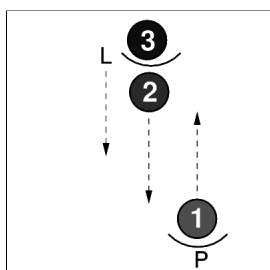
Tip: trénuj s jedním jablkem a dvěma míčky. Když si nestihneš dát jablko do pusy nebo ho vyndat, na zem ti spadne pouze míček.

## 1.19 Jo - jo

Snadný a velmi hezký trik.



První a druhý míček házej rovňě nahoru jako při 2 v 1.

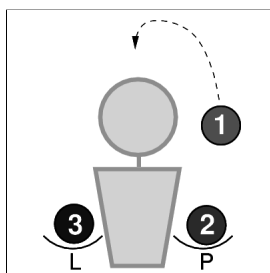


S třetím míčkem pohybuj v ruce nad druhým míčkem. Je důležité držet míček tak, aby ho viděli diváci.

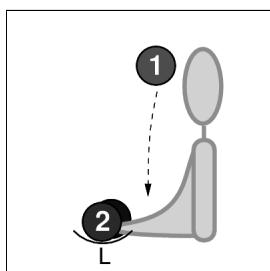
Víš, jak vypadá jo-jo v Austrálii?

## 1.20 Klokan

Snadný a velmi efektní trik. K jeho provedení je potřeba mít na sobě volnější tričko.

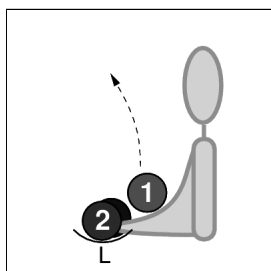


Žongluj se třemi míčky kaskádu. První míček hod' rovňě nahoru.



Pravou a levou rukou před sebou napni tričko.

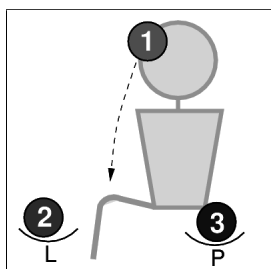




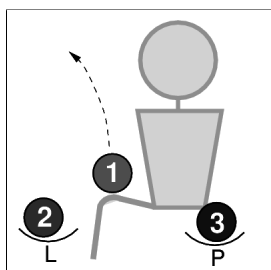
Odraž míček tričkem jako na trampolíně. Dál pokračuj v kaskádě.

## 1.21 Odražení míčku kolenem

Snadný a velmi efektní trik. K jeho provedení jsou potřeba skákavé míčky.



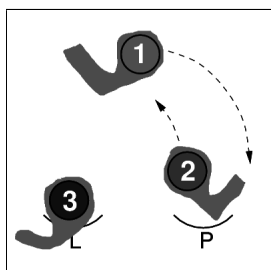
Žongluj se třemi míčky kaskádu. Míček hod' rovně nahoru a připrav si koleno.



Míček odraž kolenem. Je potřeba trochu tréninku, ale jde to.

## 1.22 Kometa

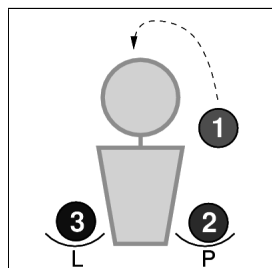
Zavaž míček do šátku a máš – kometu.



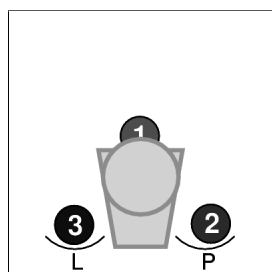
Pokud nemáš šátek, zkus strčit míček do ponožky.

## 1.23 Zachycení míčku za krk

Jako trešničku na dortu můžeš na konci svého vystoupení předvést zachycení míčku za krk.



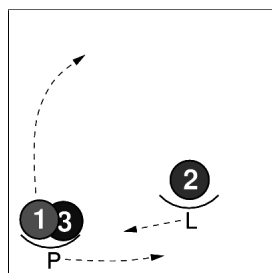
Žongluj se třemi míčky kaskádu. Míček hod' rovně nahoru, sleduj ho a předkloň se až v momentě, kdy začne padat.



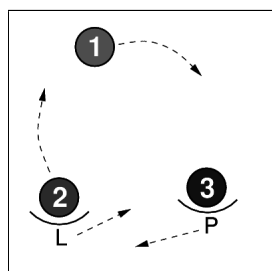
Míček zachytíš do prohlubně vytvořené na krku zakloněním hlavy a předkloněním těla.

## 1.24 Větrný mlýn

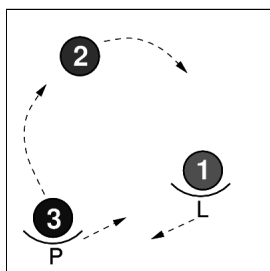
Míčky opisují stejnou dráhu jako při sprše, ale nepřesunují se z jedné ruky do druhé rychlým vodorovným hodem. Místo toho křížíš ruce a vyhazuješ míčky jen z jedné strany.



Začni s překříženýma rukama, pravá pod levou. Vyhod' první míček z pravé ruky a hned přesuň ruce.



Ruce jsou nepřekřížené. Vyhod' druhý míček z levé ruky. Opět překříž ruce. Do levé ruky zachyt' první míček.



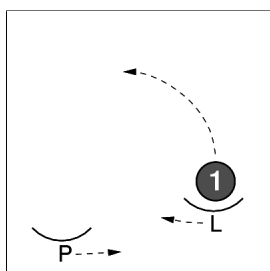
Ruce jsou překřížené. Z pravé ruky vyhod' třetí míček. A opět přesuň ruce.

## 1.25 Mills' mess

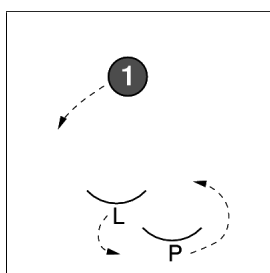
Mills' mess vynalezl Steve Mills okolo roku 1973. Mess je anglicky nepořádek. Celý trik může na první pohled působit dost složitě.

### Trénink s jedním míčkem

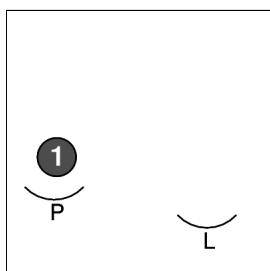
Naučit se Mills' mess není jen tak. Proto začneme pěkně od začátku s jedním míčkem.



První míček si vezmi do levé ruky, ruce překřiž tak, aby levá ruka byla nahoře. Vyhod' míček z levé ruky. Zatímco míček letí, ruce si vymění pozice.



Levá ruka se dostane shora dolů a pravá zdola nahoru.

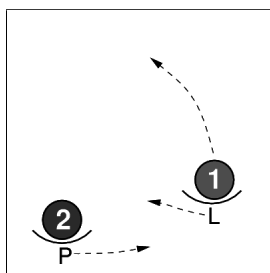


Ruce jsou opět překřížené. Ted' je ovšem pravá ruka nad levou. Pravou rukou chytíš míček.

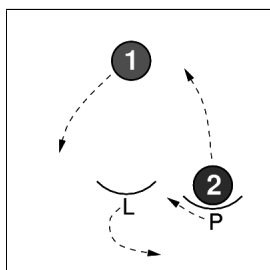
Nyní stačí celý postup zopakovat. Pravou rukou, která je nahoře vlevo, vyhodíš míček, přehodíš ruce a míček zachytíš vpravo nahoře levou rukou. Míček vždy vyhazuje i chytá ta ruka, která je nahoře. Ruce se během letu míčku přehodí.

## Trénink se dvěma míčky

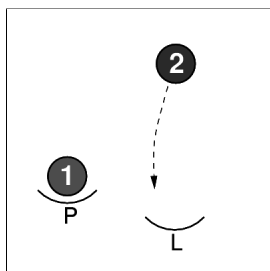
Se dvěma míčky už je trochu víc práce. Když to zvládneš, máš Mills' mess se třemi míčky na dosah.



Začni stejně jako s jedním míčkem. První míček vyhod' z levé ruky. Levá i pravá ruka si ihned začnou vyměňovat pozice.



Pravou rukou při tom ještě navíc vyhodíš druhý míček. Druhý míček letí přibližně po stejné dráze jako první.

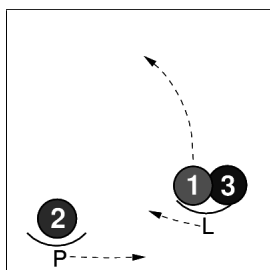


Pravá ruka je nyní vlevo nahoře, kde zachytí první míček. Levá ruka je vpravo dole, kde zachytí druhý míček.

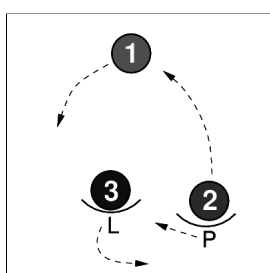
Nyní stačí celý postup zrcadlově zopakovat. Pravou rukou, která je nahoře vlevo, vyhodíš první míček a při přendávání rukou vyhodíš i druhý míček. První míček vždy vyhazuje i chytá ta ruka, která je nahoře. Druhý míček zachycuje vždy spodní ruka.

## Mills' mess

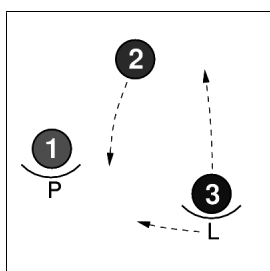
Tak a teď stačí přidat už jen jeden míček.



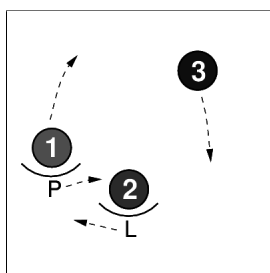
První míček vyhod' z levé ruky. Levá i pravá ruka si ihned začnou vyměňovat pozice.



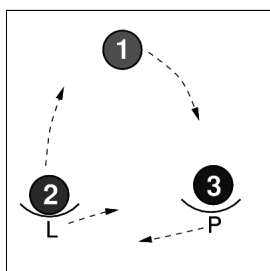
Nyní jsou ruce nepřekřížené. Pravou rukou vyhod' druhý míček.



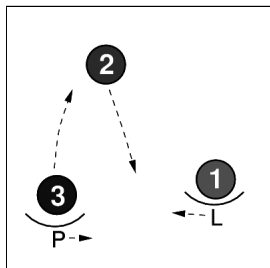
Pravou ruku máš vlevo nahoře a zachytíš do ní první míček. Zároveň levou rukou vyhod' třetí míček.



První míček z pravé ruky vyhodíš, ruce si vyměňují pozice.



Ruce nejsou překřížené, do pravé zachytíš třetí míček a z levé vyhodíš druhý. Opět přehodíš ruce.

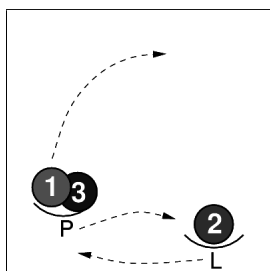


Pravou rukou vyhodíš třetí míček. Ruce si opět vyměňují pozice.

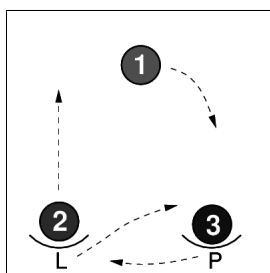
Dál pokračuj jako na předchozích obrázcích. Ruce se pravidelně střídají ve vyhazování a zachycování míčků. Zároveň si také vyměňují pozice. Klíčem k zvládnutí celého triku je trénink se dvěma míčky. Je třeba naučit se plynule přehazovat dva míčky, pak už je to hračka.

## 1.26 Falešné Mills' mess

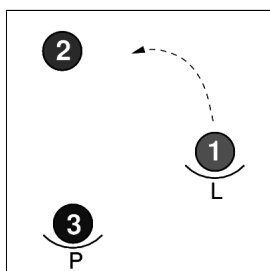
Popsat tento trik je skoro stejně těžké jako se ho naučit. Takže hurá do toho!



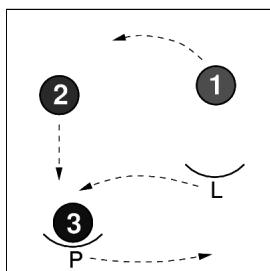
Ruce jsou překřížené, pravá nad levou. Vyhod' první míček z pravé ruky. Ihned po vyhození si ruce vyměňují místo.



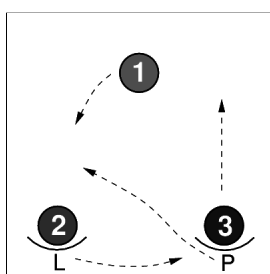
Ruce jsou nepřekřížené. Vyhod' druhý míček z levé ruky rovně nahoru. Ruce si opět vyměňují pozice.



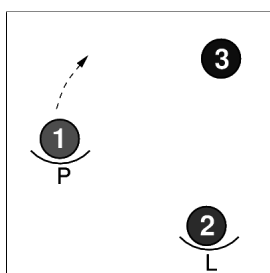
Do levé ruky zachytíš první míček a hodíš ho zpět. Oproti úplnému Mills' mess třetí míček zůstává v pravé ruce.



Následuje překřížení rukou. Levá ruka chytí druhý míček.



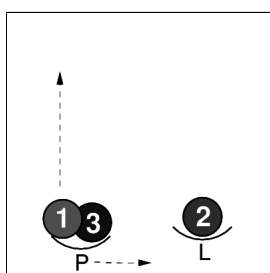
Z pravé ruky vyhodíš rovně nahoru třetí míček. Zároveň ruce překřížíš, aby pravá ruka mohla chytit první míček.



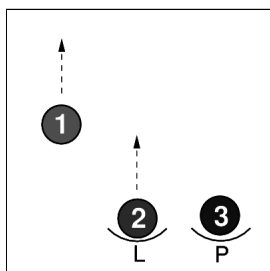
První míček hodíš z pravé ruky zpět. Druhý míček zůstává v levé ruce.

## 1.27 Boston mess

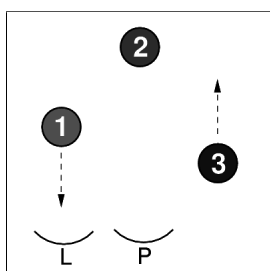
Míčky házíš rovně nahoru jako při sloupech. Ruce se kříží jako při Mills' mess.



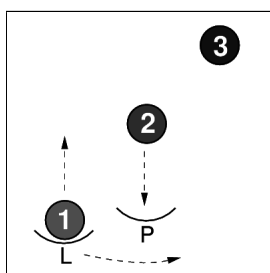
Začni se zkříženýma rukama. Pravá pod levou hází první míček rovně nahoru. Ruce si vyměňují pozice.



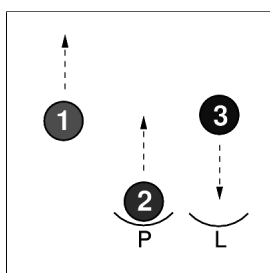
Druhý míček hod' z levé ruky.



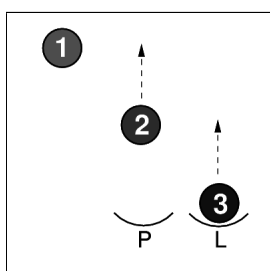
Třetí míček vyhodíš z pravé ruky. Levá ruka chytá první míček.



Levou rukou vyhodíš první míček a přendáš ji doprava. Pravou rukou chytáš druhý míček.

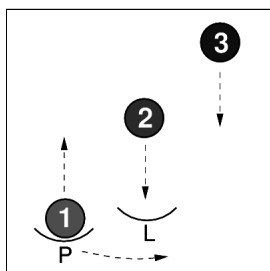


Pravou rukou vyhazuješ druhý míček. Třetí míček chytíš do levé ruky.

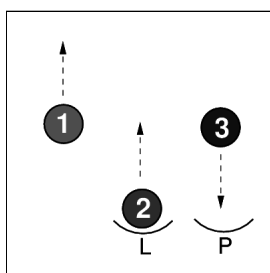


Z levé ruky vyhod' třetí míček.





Do pravé ruky chytíš první míček a hodíš ho zpět. Pravou ruku přen-  
deš zpátky doprava.

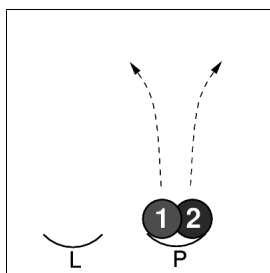


Z levé ruky vyhodíš druhý míček. Pravá ruka chytá třetí míček.

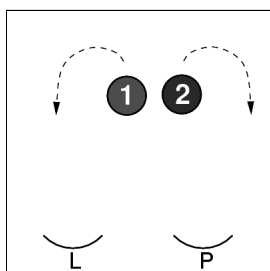
## 1.28 Multiplex

Vyhození několika míčků z jedné ruky - to je multiplex.

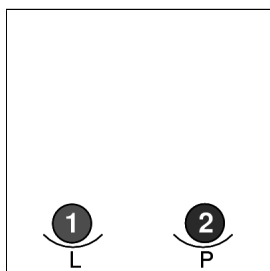
### Trénink se dvěma míčky



Začni tím nejjednodušším. Dva míčky najednou. První míček při-  
držuj malíčkem a prsteníčkem. Druhý ukazováčkem a palcem. Pro-  
středníček je mezi oběma míčky.



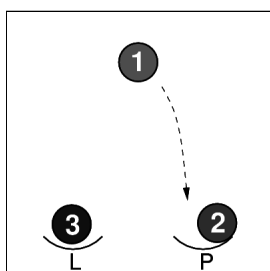
Oba míčky vyletí obloučkem nahoru. Směřují od sebe.



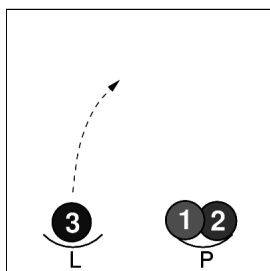
První zachytíš do levé ruky. Druhý do pravé.

Trénuj střídavě vyhazování z pravé a levé ruky.

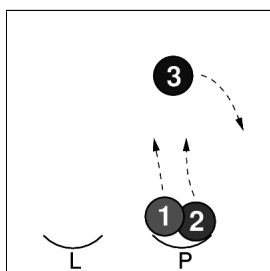
### Multiplex se třemi míčky



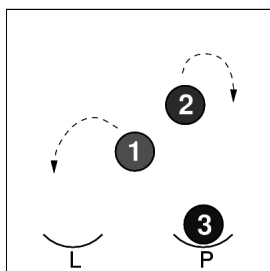
Žongluj kaskádu. Do pravé ruky zachyt' první míček. Druhý míček nevyhazuj jako obvykle.



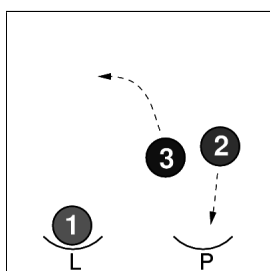
Místo něj vyhod' z levé ruky třetí míček.



Když je třetí míček nejvyšší, hod' pod něj první a druhý míček - multiplex.



Třetí míček zachytíš do pravé ruky. První míček směřuje nižším obloučkem do levé ruky. Druhý míček letí rovně nahoru.

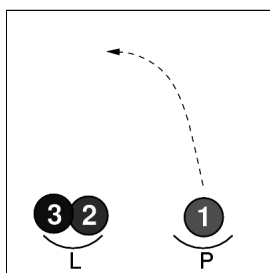


Pravou rukou pokračuješ dál. Jako při obyčejné kaskádě.

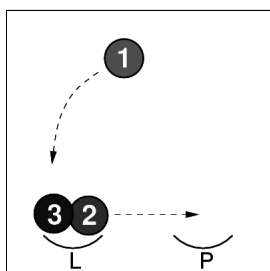
Multiplex můžeš použít při kaskádě s pěti míčky.

## 1.29 Neobvyklý začátek kaskády

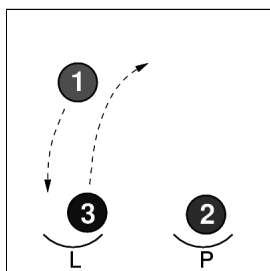
Začít kaskádu můžeš i tou rukou, ve které máš jenom jeden míček.



Do pravé ruky si vezmi jeden míček, do levé dva. První vyhod' míček z pravé ruky.



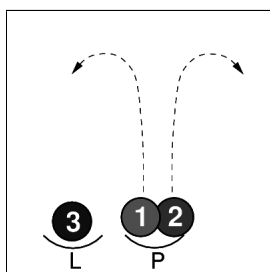
Pak rychlým vodorovným hodem přesuň jeden míček z levé ruky do pravé.



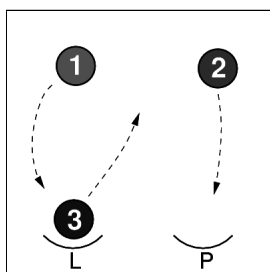
Nakonec vyhod' druhý míček z levé ruky obloučkem nahoru a zachyt' do ní prvně vyhozený míček. Dál pokračuj obyčejnou kaskádou.

## Dva míčky najednou

Začátek kaskády pomocí multiplexu dvou míčků.



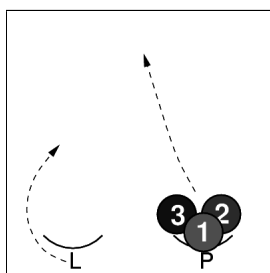
Pravou rukou vyhod' dva míčky najednou.



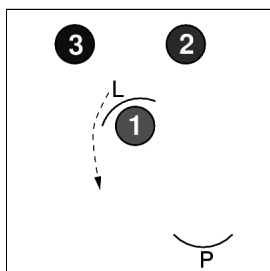
Třetí vhod' mezi ně. Dál můžeš pokračovat třeba obyčejnou kaskádou.

## Tři míčky najednou

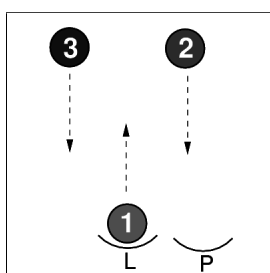
Kaskádu můžeš začít i se třemi míčky v jedné ruce.



Z pravé ruky vyhod' všechny tři míčky najednou - multiplex. Současně levá ruka míří nahoru.



Levou rukou stáhni ze vzduchu první míček.



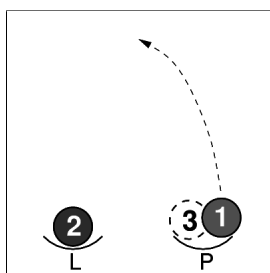
Můžeš pokračovat kaskádou nebo sloupy.

Tři míčky z pravé ruky můžeš vyhodit i pod nohou. S trochou šikovnosti jde začít kaskádu vyhozením tří míčků za zády.

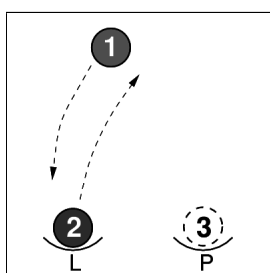
### 1.30 Neviditelný míček

Neviditelný míček nahrazuje obyčejný míček - hlavně když ti spadne. Získáš čas k sebrání míčku a nemusíš přestat žonglovat.

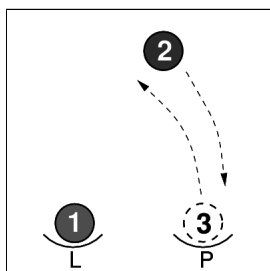
Házet jen dva míčky ti bude připadat divné. Ovšem publiku se bude zdát, že žongluješ se třemi míčky.



Začni se dvěma míčky v pravé ruce - obyčejný a neviditelný. Vyhod' první míček z pravé ruky.



Druhý míček vyhod' z levé ruky, když je první míček nejvýš.

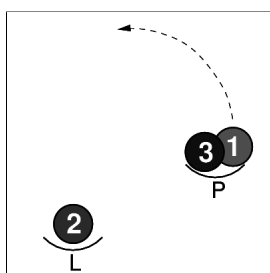


Třetí hod je nejtěžší, i když míček nic neváží. Nejjednodušší je prostě věřit, že místo neviditelného míčku máš opravdový.

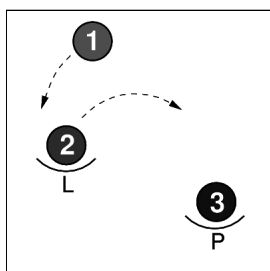
Zaměř se na správný rytmus a plynulost provedení.

### 1.31 Obloučky

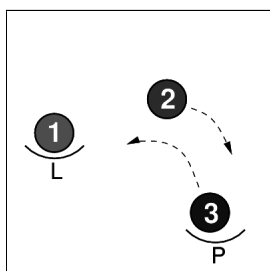
Každý míček má vlastní dráhu, která se nekříží s ostatními.



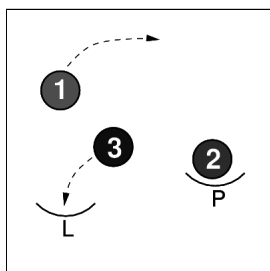
Pravou rukou vyhod' první míček nejvyšším obloučkem.



Pod něj levačkou hod' druhý míček.



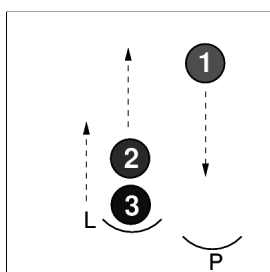
První míček chyt' do levé ruky. Třetí míček hod' pravačkou pod přilétající druhý míček.



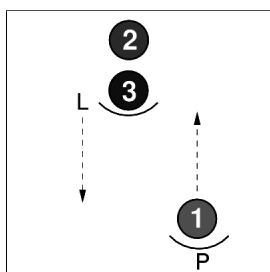
Z levé ruky vyhodíš první míček po nejvyšší dráze a chytíš do ní třetí míček.

### 1.32 Oj - oj

Znamé též jako australské jo-jo.



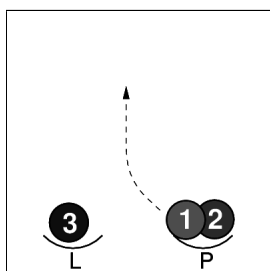
První a druhý míček házej rovně nahoru jako při 2 v 1.



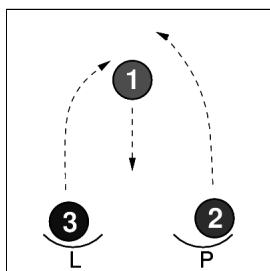
S třetím míčkem pohybuj v ruce pod druhým míčkem. Je důležité držet míček tak, aby ho viděli diváci.

### 1.33 Chrámové okno

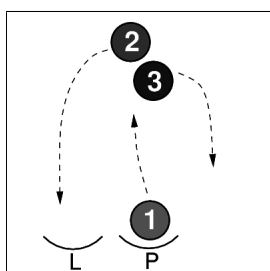
Při tomto triku míčky létají vysokým úzkým obloukem, který připomíná obrys chrámového okna.



První míček vyhod' doprostřed nahoru.



Když začne první míček padat, vyhod' zároveň druhý a třetí míček. Míčky letí vysokým obloukem a minou se nad sebou.

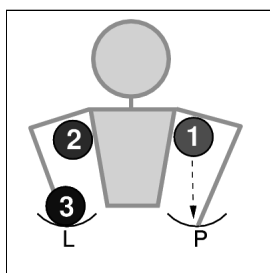


Zatímco se druhý a třetí míček mívají ve vzduchu, zachyt' a opět vyhod' první míček. První míček můžeš chytat střídavě pravou a levou rukou.

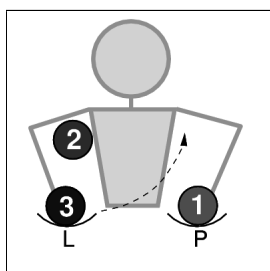
Dál pokračuj jako na posledních dvou obrázcích. Když přidáš ještě jeden míček, vznikne deštník.

## 1.34 Orangutan

Tento trik sice není až tak žonglování, ale publikum zaručeně pobaví.

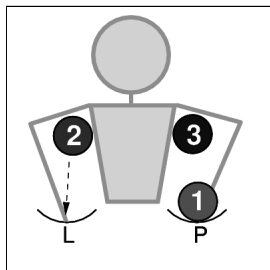


První a druhý míček si dej do podpaží a třetí do levé ruky. Uvolni první míček z pravého podpaží a chyt' ho do pravé ruky.



Třetí míček z levé ruky si přendej do podpaží pravé ruky.



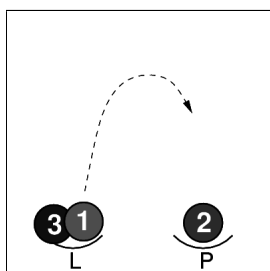


Teď uvolni druhý míček z podpaží levé ruky. Tím získáš místo pro první míček.

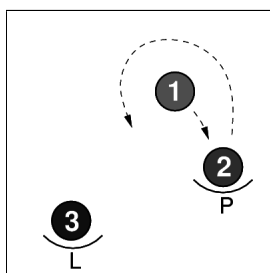
Při předávání míčků můžeš i vydávat zvuky jako orangutan. Úgg, grrr a tak podobně.

## 1.35 Orbit

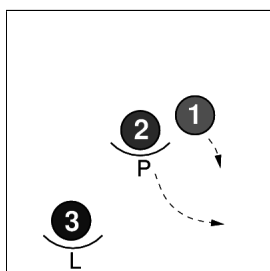
Orbit, někdy též nazývaný obtoč.



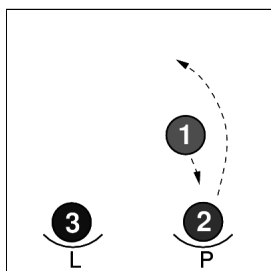
Vyhod' první míček z levé ruky.



Zatímco první míček letí, obkroužíš ho pravou rukou s druhým míčkem.



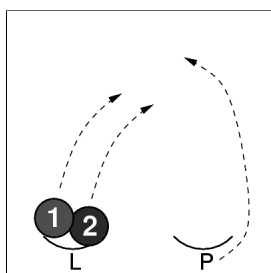
Ano, je třeba být velmi rychlý.



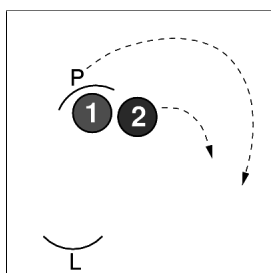
Nakonec stačí druhý míček pustit. Setrvačností vyletí správným směrem. Do pravé ruky chytneš první míček.

## 1.36 Orbit II

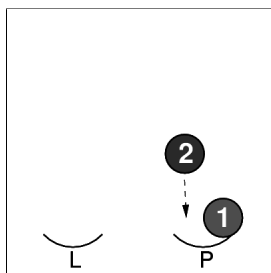
### Trénink se dvěma míčky



Z levé ruky vyhod' najednou první a druhý míček. Současně vyráží i pravá ruka.



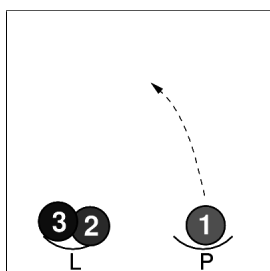
První míček zachyt' do pravé ruky. Elegantním obloučkem se vrát okolo druhého míčku.



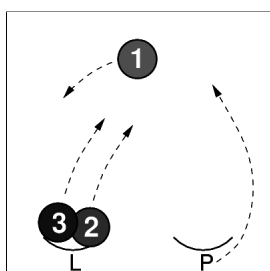
Do pravé ruky zachytíš i první míček.

Trénuj střídavě začátek z pravé a levé ruky.

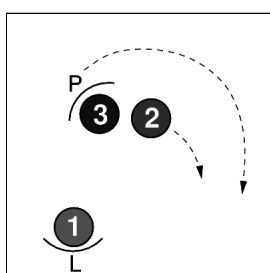
## Orbit II



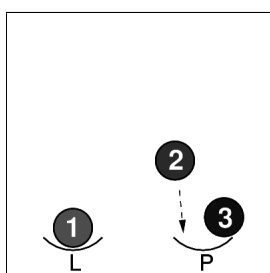
Začíná se trochu neobvykle. Vyhod' první míček z pravé ruky.



Z levé ruky vyhod' najednou první a druhý míček. Současně vyráží i pravá ruka.

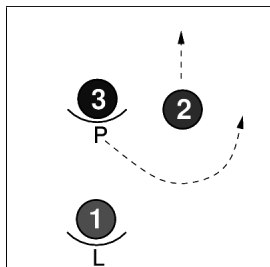


Levou rukou chyt' první míček. Pravá ruka sbírá třetí míček a vrací se zpět.

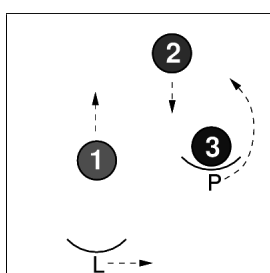


Zbývá chytit poslední míček.

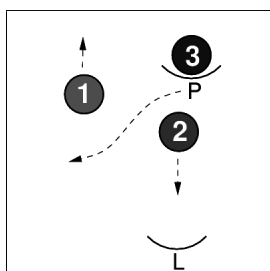
### 1.37 Osmička



Levou rukou žongluj 2 v 1.



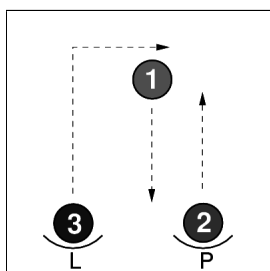
Třetí míček drž v pravé ruce. Je důležité držet míček tak, aby ho viděli diváci.



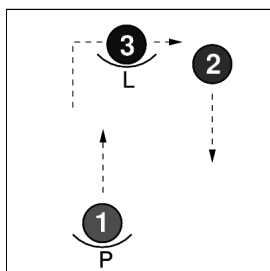
Pravou rukou opisuj mezi prvním a druhým míčkem ležatou osmičku.

### 1.38 Robot

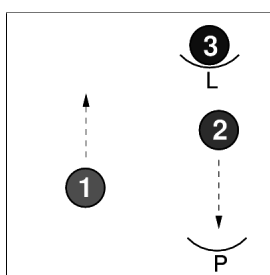
Míčky nebudou opisovat obloučky jako obvykle. Naopak, cílem tohoto triku je míčky házet a přesunovat rovně.



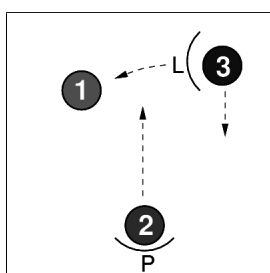
Začni s 2 v 1 v pravé ruce. Třetí míček nevyhazuj. Přesuň ho nahoru a kolmo doprava - odtud název robot.



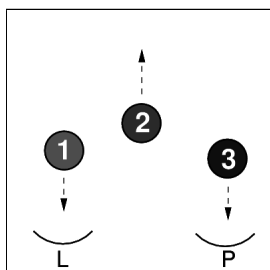
Ze začátku stačí prostě přesunout levou ruku s míčkem nahoru. Postupně, jak se budeš zlepšovat, napodobuj levou rukou pohyb robota. Trochu trhaně, po rovných drahách.



Pravou rukou vyhod' první míček rovně nahoru. Vrat' se zpátky vpravo, pro chycení druhého míčku.



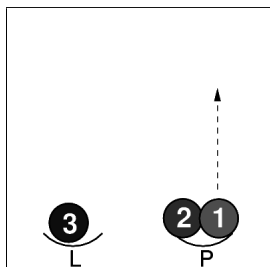
Z levé ruky upust' třetí míček. Přichází nejobtížnější část triku. Levou rukou chytit už padající první míček.



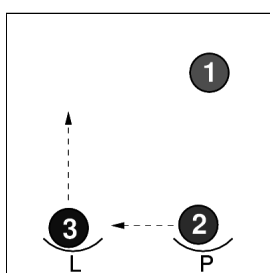
Míčky se o jeden posunuly. Můžeš pokračovat znovu podle prvního obrázku.

### 1.39 See saw

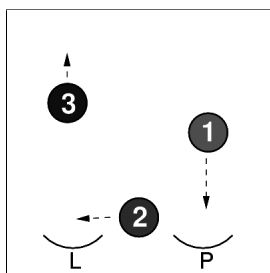
Trik známý také pod anglickým názvem - box (krabice).



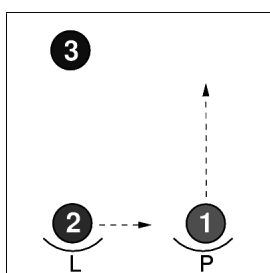
Začni se dvěma míčky v pravé ruce. První míček vyhod' rovně nahoru.



Když je první míček na vrcholu své dráhy, vyhod' druhý míček vodorovně a třetí míček nahoru.



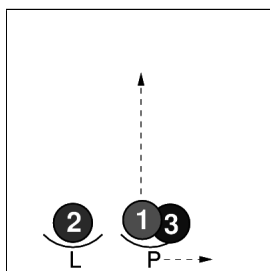
Zatímco třetí míček ještě stoupá, chytáš první a druhý míček.



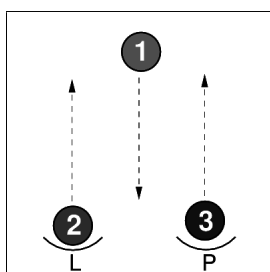
Když je třetí míček na vrcholu své dráhy, vyhod' druhý míček vodorovně a první míček nahoru.

## 1.40 Sloupy

Sloupy s míčky jsou velmi rozmanitý trik. Toto je jeho základní provedení. Než ho začneš zkoušet, hodí se umět 2 v 1.

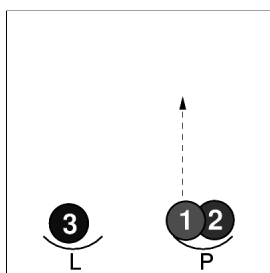


První míček vyhod' z pravé ruky rovně nahoru.

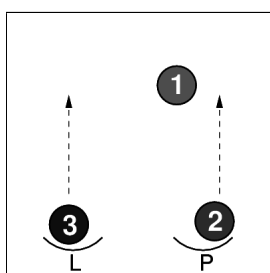


Pak vyhod' druhý a třetí míček. První míček chytej střídavě do pravé a levé ruky.

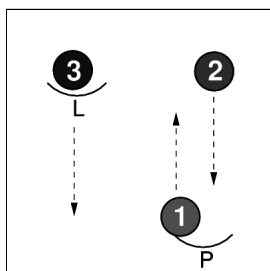
## 1.41 Falešné sloupy



Začni jako při normálních sloupech. První míček rovně nahoru.



Když je první míček nahoře, vyhod' mu druhý míček naproti. A teď to hlavní. Třetí míček nevyhazuj, ale zvedni ho v ruce jako kdybys ho vyhodil.

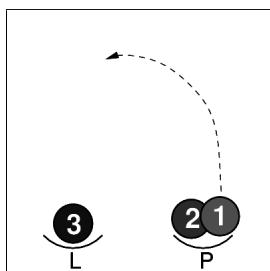


Třetím míčkem v ruce pohybuj stejně jako s druhým míčkem.

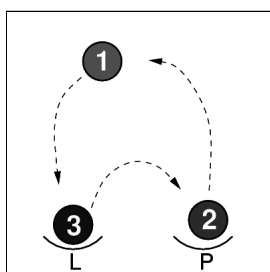
Tento trik je základem pro jo - jo a oj - oj.

## 1.42 Poloviční sprcha

Poloviční sprcha je o trochu snazší než normální sprcha.



První míček vyhod' obloučkem nahoru.



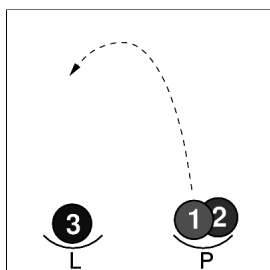
Hned za ním druhý. Třetí míček hod' z levé ruky nízkým obloučkem do pravé ruky. To celý trik zpomalí a zjednoduší.

Až budeš umět poloviční sprchu jedním směrem, zkus se ji naučit i na druhou stranu. Vyhazovat míčky levou rukou a zachytávat je do pravé.

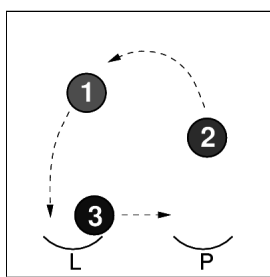


## 1.43 Sprcha

Sprcha je asi nejznámější způsob žonglování. Není ale vůbec snadné se ji naučit. Zkus se nejprve naučit poloviční sprchu.



První míček vyhod' obloučkem nahoru.

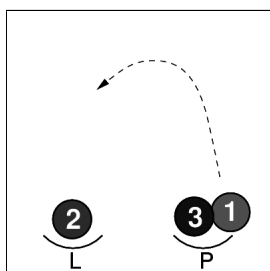


Hned za ním druhý. Vzápětí přesuň třetí míček z levé ruky rychlým vodorovným hodem do pravé ruky.

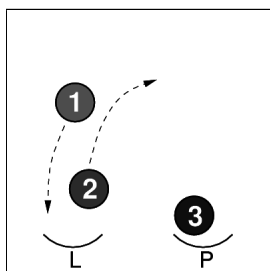
Až budeš umět sprchu jedním směrem, zkus se ji naučit i na druhou stranu. Vyhazovat míčky levou rukou a zachytávat je do pravé.

## 1.44 Tenis

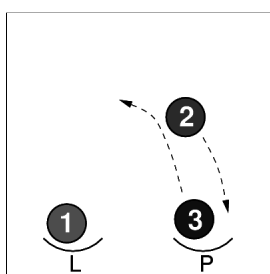
Tenis je kombinace kaskády s reverzní kaskádou. První míček je pořád nad druhým i třetím míčkem. Létá nad nimi jako tenisový míček nad sítí. Proto se taky celý trik jmenuje tenis.



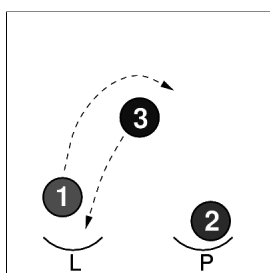
Začneš se dvěma míčky v pravé ruce. Vyhodíš první míček jako při kaskádě.



Druhý míček vyhodíš jako při reverzní kaskádě. Letí tedy pod prvním míčkem.



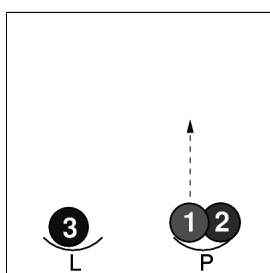
Následuje třetí míček. Ten hodíš jako při kaskádě, tedy pod.



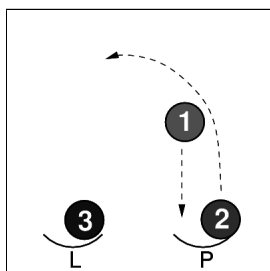
A pokračuješ dál s prvním míčkem. Ten musíš hodit jako při reverzní kaskádě, vrchem.

## 1.45 2 v 1 tenis

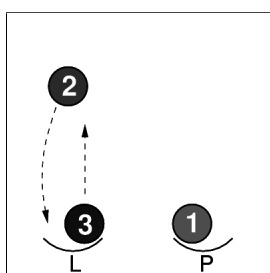
Kombinace 2 v 1 s tenismem. Opět jeden míček létá pořád nad dvěma ostatními.



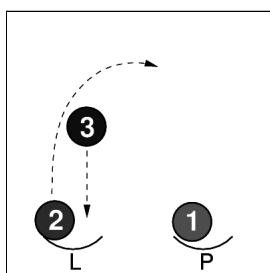
První míček z pravé ruky vyhod' rovně nahoru.



Druhý míček hod' obloukem z pravé ruky do levé. Zatímco letí, zachytíš zpět do pravé ruky první míček.



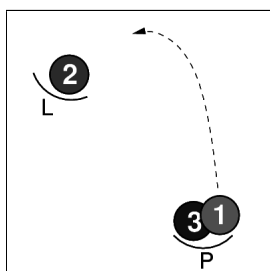
Než chytíš druhý míček, vyhod' třetí rovně nahoru.



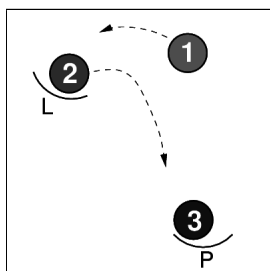
Druhý míček se vrací obloukem zpět do pravé ruky. Zatímco letí, zachytíš zpět do levé ruky třetí míček.

## 1.46 Žirafa

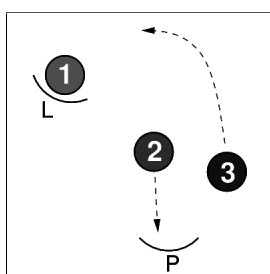
Žirafa je vlastně poloviční sprcha s jednou rukou nahoře. Jiný název pro tento trik je socha svobody.



Začni se dvěma míčky v pravé ruce. První míček vyhod' vysokým obloukem nahoru.



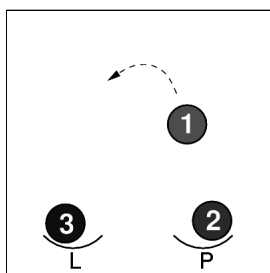
Druhý míček vyhod' vodorovně. Tím si uvolníš levačku pro přilétající první míček.



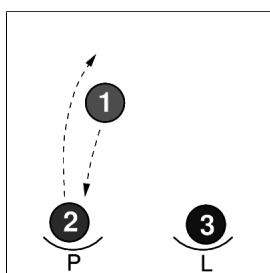
Z pravé ruky vyhodíš třetí míček, trochu ji posuneš vlevo a chytíš do ní druhý míček.

## 1.47 Zkřížené ruce

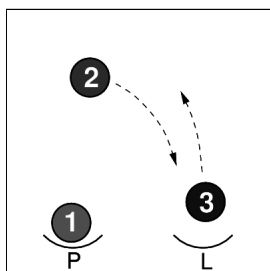
Žonglovat se dá i se zkříženými rukama. Nejlépe se na to hodí reverzní kaskáda.



Žongluj se třemi míčky reverzní kaskádu. Vyhod' obloučkem první míček.



Když první míček letí, překřiž si ruce. Vyzkoušej, jestli je pro tebe lepší mít pravou ruku nad nebo pod levou. Obojí je možné, záleží na tom, co ti půjde lépe.

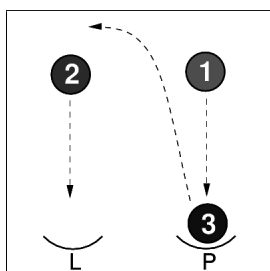


Dál pokračuj v reverzní kaskádě se zkříženýma rukama.

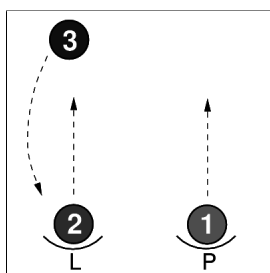
Těžší varianta tohoto triku využívá k prohození rukou čas, který vznikne při blesku. Všechny tři míčky vyhodíš do vzduchu, překřížíš ruce a dál pokračuješ v žonglování.

## 1.48 Jeden mezi dvěma

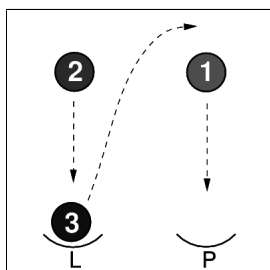
Jeden mezi dvěma je vlastně rozšíření sloupů. Jeden míček se proplétá nad a pod dvěma zbývajících.



Vyhod' první a druhý míček rovně nahoru. Když jsou na vrcholu dráhy, vyhod' třetí míček šikmo doleva nad druhý míček.



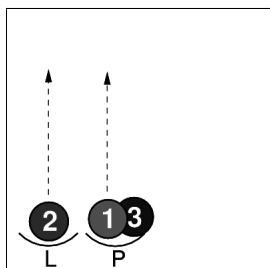
Zatímco třetí míček padá, opět vyhod' první a druhý míček.



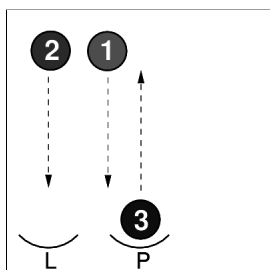
Třetí míček z levé ruky vyhod' tentokrát šikmo vpravo nad první míček.

**Ze stran**

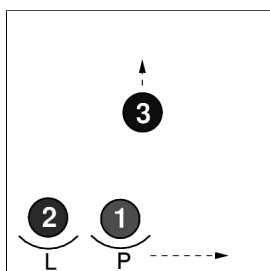
Tentokrát jeden míček vyhazuješ rovně nahoru na stejném místě a zbylé dva střídavě zleva a zprava.



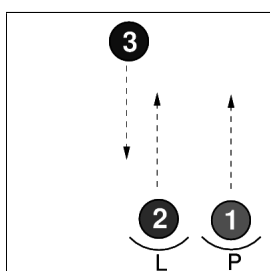
První a druhý míček vyhod' rovně nahoru.



Když jsou na vrcholu své dráhy, vyhod' rovně nahoru i třetí míček.



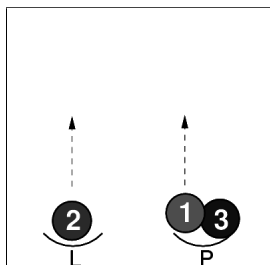
Zachyt' první i druhý míček a obě ruce rychle přesuň na druhou stranu.



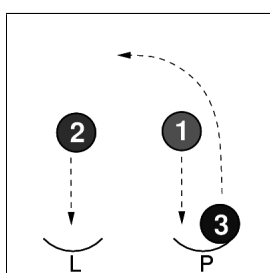
Když je třetí míček na vrcholu své dráhy, vyhod' rovně nahoru první a druhý míček.

## 1.49 Jeden nad dvěma

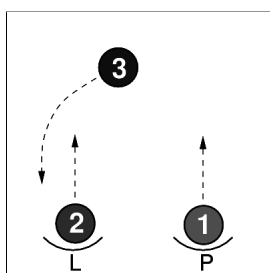
Kombinace sloupů s tenisem. Jeden míček létá pořád nad dvěma ostatními.



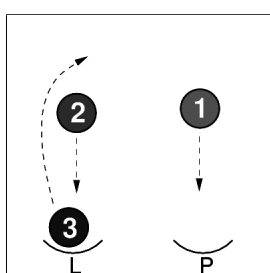
První a druhý míček vyhod' rovně nahoru.



Třetí míček vyhod' obloukem nad první a druhý.



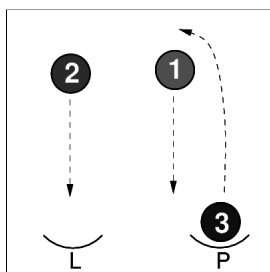
Zatímco třetí míček letí, zachytíš první a druhý míček.



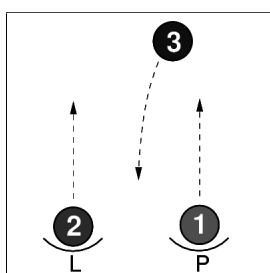
Když jsou první a druhý míček opět ve vzduchu, zachytíš do levé ruky třetí míček. Třetí míček hodíš horním obloukem zpět do pravé ruky.

## Poloviční oblouk

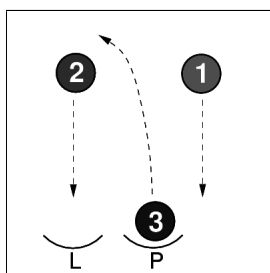
V další obměně jeden míček přehazuješ postupně nad dvěma zbývajícími.



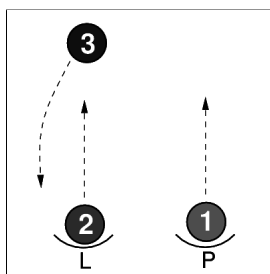
Vyhod' první a druhý míček rovně nahoru. Když jsou na vrcholu dráhy, vyhod' třetí míček zprava vysokým obloukem nad první míček.



Třetí míček míří zhruba doprostřed mezi tvé ruce. Vyhod' první a druhý míček rovně nahoru.



Třetí míček zachytíš do pravé ruky a opět ho vysokým obloučkem vyhodíš vlevo nad druhý míček.

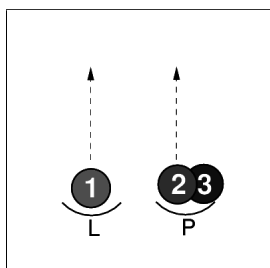


Vyhod' první a druhý míček rovně nahoru. Třetí míček zachytíš do levé ruky. Pak se třetí míček vrací po stejné dráze zpět.

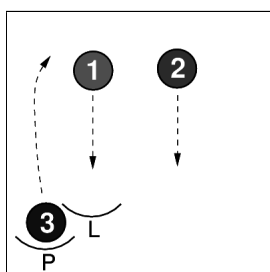


## 1.50 Jeden okolo dvou

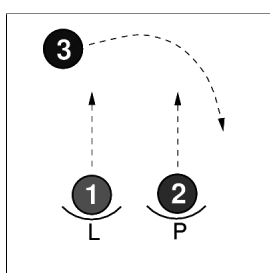
Jeden okolo dvou je vlastně rozšíření sloupů. Dva míčky vyhazuješ rovně nahoru a třetí házíš kolem nich.



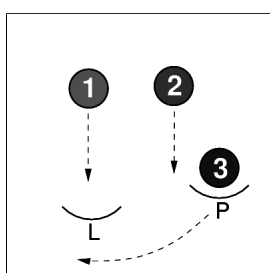
První a druhý míček vyhod' rovně nahoru.



Pravou rukou rychle přesuň pod levou a hod' třetí míček nad první a druhý míček.



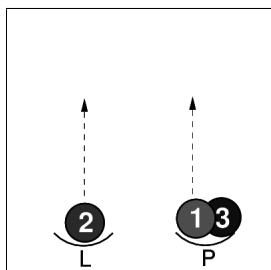
Zatímco třetí míček letí, zachytíš a opět vyhodíš první a druhý míček.



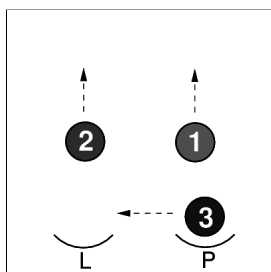
Pravou rukou zachytíš třetí míček a opět ho vyhodíš pod levou rukou. Pravou rukou při návratu zachytíš druhý míček.

## Obě ruce

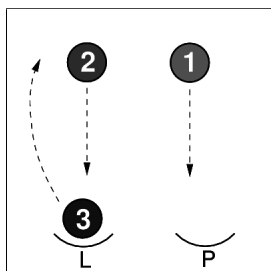
Stejně jako v předchozím případě vyhazuješ dva míčky rovně nahoru a třetí kolem nich. Rozdíl je v tom, že nyní k házení míčku použiješ obě ruce.



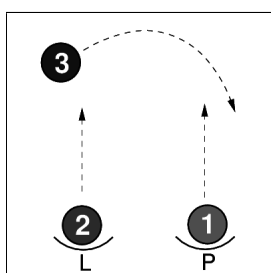
První a druhý míček vyhod' rovně nahoru.



Třetí míček přesuň rychlým vodorovným hodem z pravé ruky do levé.



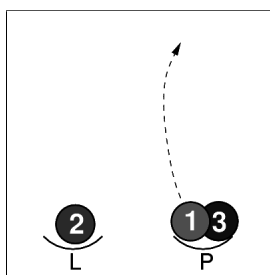
Třetí míček hod' obloukem nad první a druhý míček.



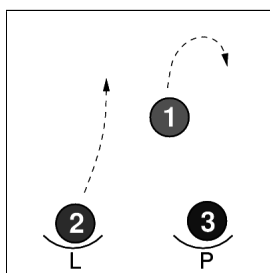
Zatímco třetí míček letí, zachytíš a opět vyhodíš první a druhý míček.

**1.51 441**

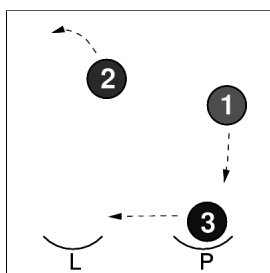
Pěkný trik, ale dostat se do rytmu chvíli trvá.



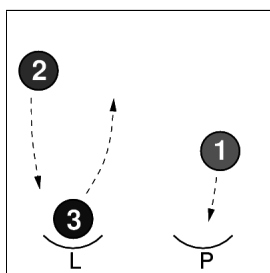
Vyhod' první míček z pravé ruky.



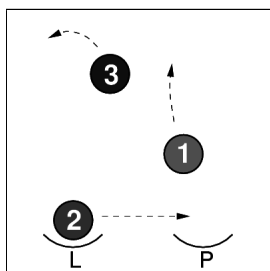
Vzápětí z levé ruky vyhod' druhý míček.



Třetí míček hod' rychlým vodorovným hodem do levé ruky.



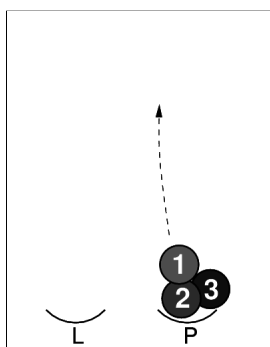
Pravá ruky má teď na starost jenom první míček.



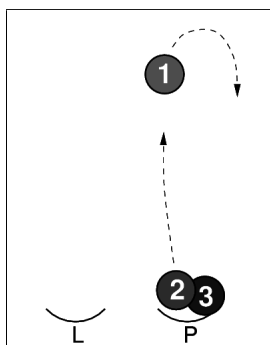
Přesuň druhý míček rychlým vodorovným hodem z levé ruky do pravé.

## 1.52 3 v 1

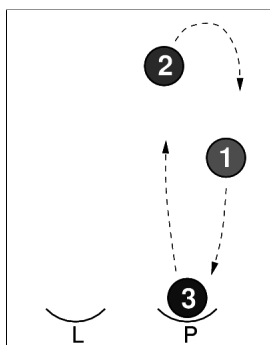
3 v 1 je podobné 2 v 1. Vyžaduje ovšem větší rychlost, přesnost a hlavně trpělivost.



Začni se třemi míčky v pravé ruce. Míčky drž do trojúhelníku - to je první polovina triku.



Druhý míček hod' až když je první míček skoro na vrcholu své dráhy - to je druhá polovina triku. Většina lidí hází druhý míček příliš brzo. Nedělej stejnou chybu a počkej na správný okamžik.



Teď už jen stačí vyhodit třetí míček. Míčky létají blízko sebe a budou se ti srážet. Nenech se odradit a zkoušej to dál. Tři míčky v jedné ruce jsou snazší, než to vypadá.

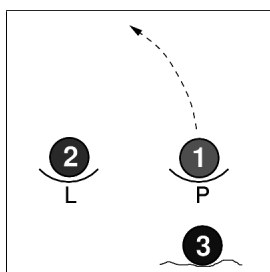
Nezapomeň trénovat levou rukou. Odtud je už jenom krůček k fontáně se šesti míčky.

## 1.53 Sbírání spadlých míčků

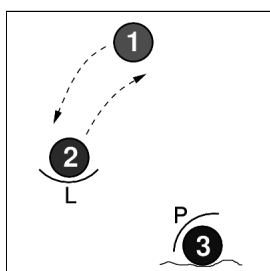
Když ti spadne míček, nepřestávej žonglovat.

### 3 míčky

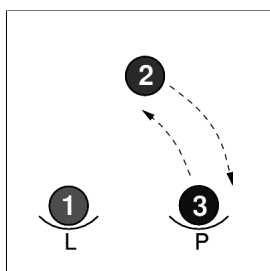
Chybějící míček stačí nahradit neviditelným míčkem. Pokračuj kaskádou se třemi míčky. Klekni si před spadlý míček. Ve správný moment místo chycení neviditelného míčku seber míček ze země.



První míček vyhodíš z pravé ruky.



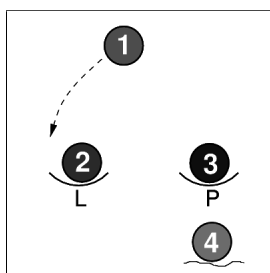
Levou rukou pokračuješ v kaskádě. Mezitím pravá ruka sbírá třetí míček ze země.



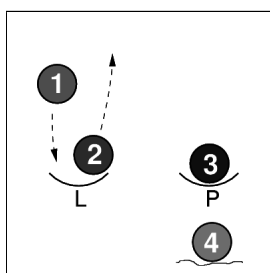
Pokračuj kaskádou se třemi míčky.

## 4 míčky

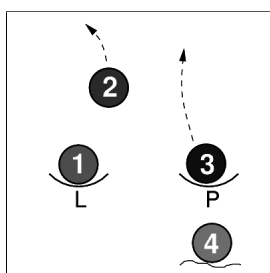
Když ti spadne míček, pokračuj kaskádou se třemi míčky. Klekni si před spadlý míček. A teď to přijde.



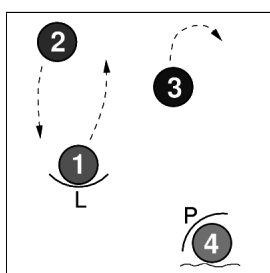
Přejdi z kaskády se třemi ...



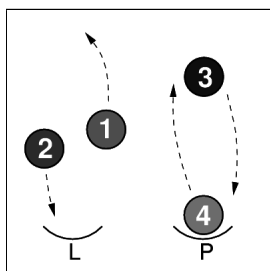
... do 2 v 1 v levé ruce.



Třetí míček z pravé ruky hod' také rovně nahoru.



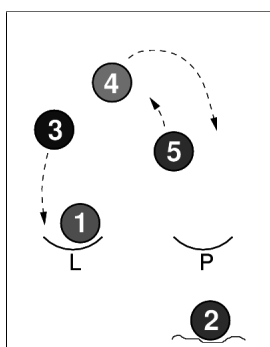
Pravou rukou seber míček ze země.



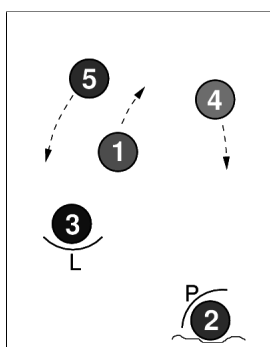
Pokračuj fontánou se čtyřmi míčky.

## 5 míčků

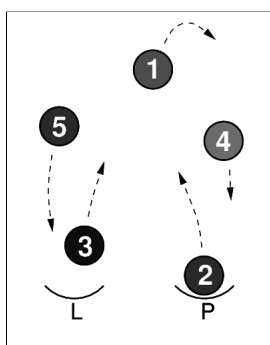
Obtížné, ale velmi efektní. Když ti spadne jeden míček, pokračuj fontánou se čtyřmi míčky. Klekni si před spadlý míček. Začni házet míčky jako při kaskádě - z jedné ruky do druhé.



Pravá, levá, pravá - hodí a je prázdná.



Nastává chvíle pro sebrání míčku.



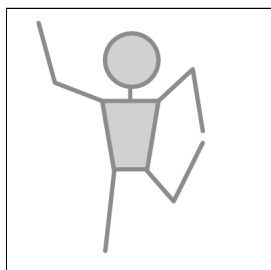
Házej dál levá, pravá (sebraný míček), levá, ...

Když ti spadnou dva míčky z pěti, pokračuj kaskádou se třemi. Nohou přesuň spadlé míčky vedle sebe. Klekni si. Míčky jsou každý před jedním kolenem. Vyhod' blesk se třemi a místo tlesknutí nebo piruety seber oba míčky ze země.

## 1.54 Trénink

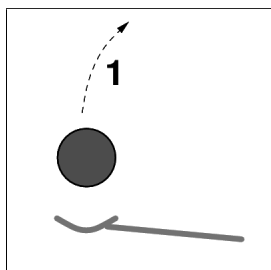
Žonglovat se nenaučíš nějakým kouzlem nebo protože máš talent, ale tréninkem. Prostě to zkoušíš tak dlouho až se ti to povede.

### Rozcvička



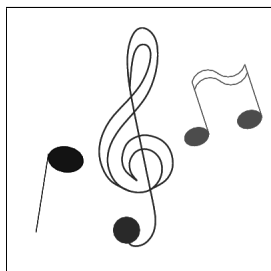
Prvním bodem tréninku je rozcvička. Zvolna rozhybej ruce, ramena, krk, hlavu ... Protáhni si šlachy a přidej i pár náročnějších cviků, aby se ti rozproudila krev. Nástrojem žongléra je jeho tělo a je třeba ho připravit. Rozcvička by mohla trvat asi pět minut, ale není třeba měřit to na stopkách.

### Začínáme



Teď už se můžeš pustit do vlastního žonglování. Je dobré začít lehčími triky a postupně přejít až k těm, které se zrovna učíš. Trénink nesmí být nudný nebo stereotypní. Tudy cesta nevede, protože tě to pak nebude bavit. Naopak žonglování je zábava a mělo by přinášet potěšení. Takže střidej různé triky (kaskáda, sprcha, sloupy, ...) a trénuj plynulý přechod z jednoho triku do druhého. Zkus při žonglování stát na jedné noze nebo chodit. Inspirovat tě může i horoskop pro žongléry.

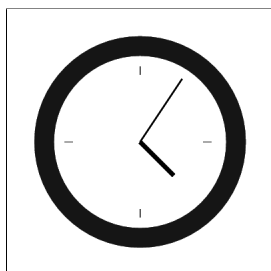
### Hudba



Náladu ti určitě zvedne i nějaká pohodová hudba. Je to lepší než jen samotné bušení míček do podlahy. Údery dopadajících míček můžeš omezit tím, že budeš žonglovat nad postelí nebo nad peřinou položenou na zem. Míčky se ti nebudou kutálet pryč a zachováš si dobré vztahy se sousedy.

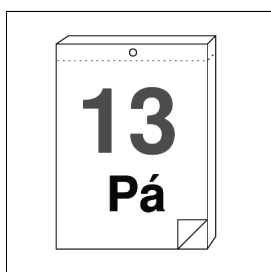


## Jak dlouho?



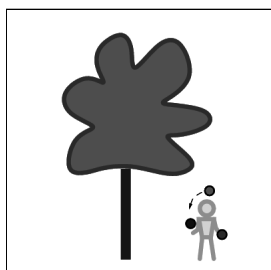
Délka tréninku je individuální. Dolní hranice je zhruba 10 minut, i s rozvíčkou čtvrt hodinky. Kratší trénink asi nemá cenu. Horní hranici určuje tvoje fyzická zdatnost a tvrdohlavost. Déle než dvě hodiny v kuse vydrží málokdo. To už je lepší rozložit trénink na několik úseků, např. hodina ráno, hodina po obědě a hodina večer. Neměj pocit, že něco zanedbáváš, když netrénuješ 3 hodiny denně, to nedělá nikdo :-)

## Jak často?



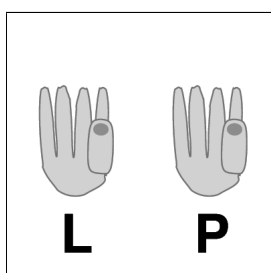
Nejlepší je trénovat každý den. Když se jednou za týden budeš hodinu trápit s míčky, daleko se nedostaneš. Naopak každodenní čtvrt-hodinka žonglování je příjemnou relaxací. Zároveň můžeš sledovat, jak se zlepšuješ a postupně zvládáš těžší a těžší triky. Zkus sepsat všechny triky, které umíš do tabulky a změřit jak dlouho který vydržíš žonglovat. Po měsíci měření opakuj a uvidíš, jak postupuješ kupředu.

## Kde?

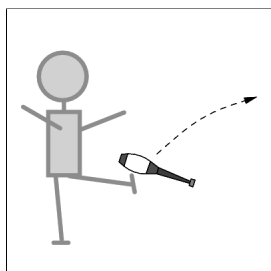


Snaž se trénovat v různou dobu a na různých místech. Získáš tak jistotu v odlišných podmínkách a nevyvede tě z míry třeba protisvětlo, jiné rozestavení nábytku nebo okolní ruch. Občas vezmi do ruky místo svých oblíbených míčků třeba jablka nebo pomeranče. Až se vrátíš zpátky k míčkům, tak zjistíš, že je to s nimi daleko snazší.

## Pravá i levá ruka



Když se chceš naučit nový trik, začni svojí šikovnější rukou. Když jsi pravák a chceš zvládnout 2 v 1, začneš nejdřív v pravé ruce. A až poté, co se to naučíš, zkusíš to i v levé. Půjde ti to líp než začínat rovnou pravou i levou. Je důležité trénovat obě ruce tak, aby zvládaly stejné věci, většinou to znamená trénovat víc s nešikovnou rukou.

**Krize**

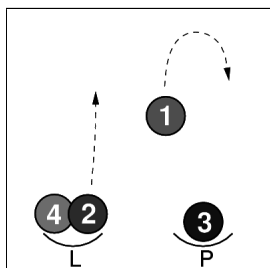
Občas může přijít krize, kdy se ti nedaří zvládnout nový trik. Dej si pauzu a trénuj něco jiného, za dva dny se ti určitě povede líp.

## **Kapitola 2**

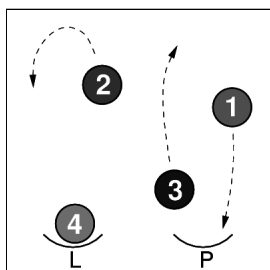
### **Čtyři míčky**

## 2.1 Fontána

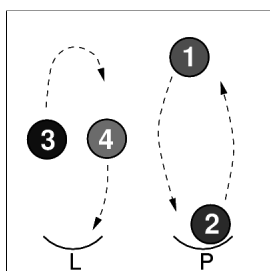
Při fontáně provádí každá ruka samostatně 2 v 1. Na obrázku to může vypadat obtížně. Naštěstí je to jenom zdání a naučit se fontánu není problém.



Začni pravou rukou jako při 2 v 1. Když je první míček asi v polovině své dráhy, vyhod' levou rukou druhý míček.



Teď přichází opět řada na pravou ruku, vyhod' z ní třetí míček. Dál pokračuj střídavě levou a pravou rukou.

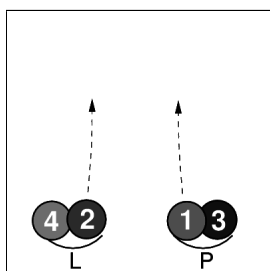


Další možnost je házet míčky opačným směrem. Zvnějšku dovnitř.

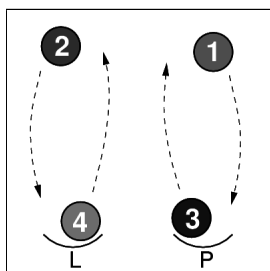
Když zvládneš fontánu můžeš zkusit i synchronní fontánu. Při ní se ruce v házení nestřídají. Vyhazuješ vždy dva míčky současně.

## 2.2 Synchronní fontána

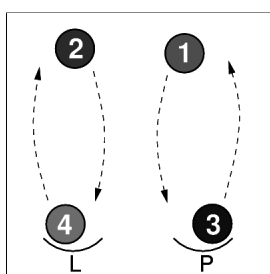
Synchronní fontána je mírnou obměnou klasické fontány.



Vyhod' první a druhý míček současně.



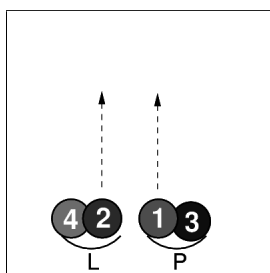
Pokračuj s třetím a čtvrtým míčkem.



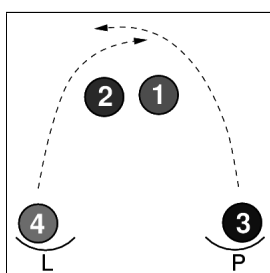
Vyzkoušej také obrácený směr hodů. Zvnějšku dovnitř.

## 2.3 Deštník

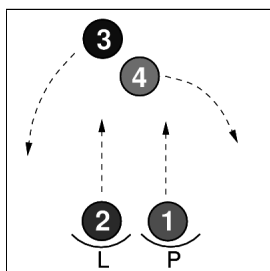
Deštník je vlastně rozšíření sloupů se čtyřmi míčky.



Vyhod' současně první a druhý míček.



Dej ruce trochu dál od sebe a třetí a čtvrtý míček přehod' vrchem. Toto je nejobtížnější část celého triku. Třetí a čtvrtý míček se nesmí srazit.

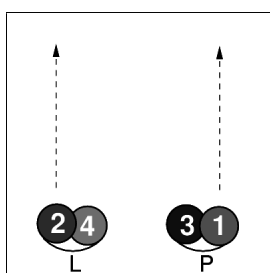


Zatímco se třetí a čtvrtý míček mívají, zachyt' a opět vyhod' první a druhý míček.

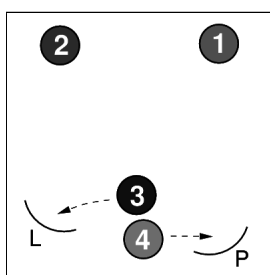
Obdobný trik se třemi míčky se jmenuje chrámové okno.

## 2.4 Krabice

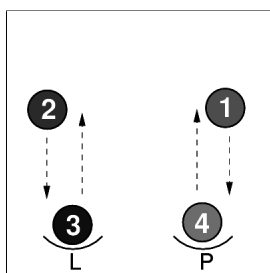
Trik známý také pod anglickým názvem - box.



První a druhý míček vyhod' rovně nahoru.



Prohod' třetí a čtvrtý míček. Tato výměna musí být velmi rychlá. Navíc poslepu, protože mezitím sleduješ let prvního a druhého míčku.

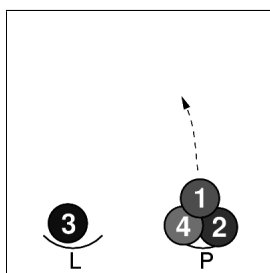


Třetí a čtvrtý míček vyhod' rovně nahoru. Zachycené míčky následně vyměníš jako na předchozím obrázku.

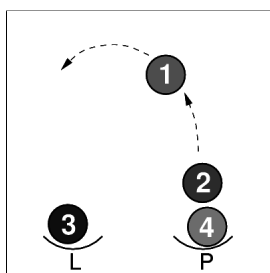
Tip: žongluj synchronní fontánu a jen občas vyměň dva míčky. Můžeš zkusit také jednodušší variantu - see-saw se třemi míčky.

## 2.5 Kříž

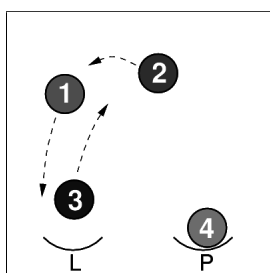
Jak název napovídá, budeš tentokrát míčky házet křížem. Podobně jako při kaskádě, z jedné ruky do druhé.



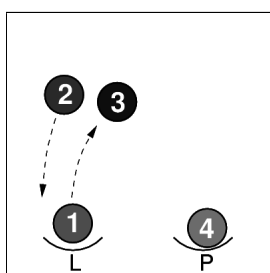
Začni se třemi míčky v pravé a jedním v levé ruce. Vyhod' první míček.



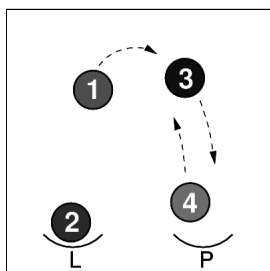
Rychle za ním i druhý po stejné dráze.



Levou ruku si uvolníš vyhozením třetího míčku pod dva přicházející. Stejně jako při kaskádě.



První míček se v levačce moc neohřeje. Hod' ho rychle za třetím míčkem.

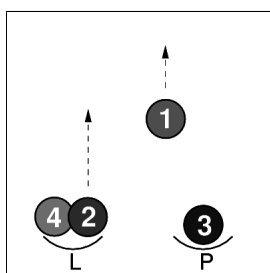


Do levé ruky zachyt' druhý míček. Pokračuj stejně jako na předchozích dvou obrázcích. Změnila se pouze ruka, nyní se míčky vymění v pravačce. Do hry se konečně dostane i čtvrtý míček, který byl zatím trochu stranou.

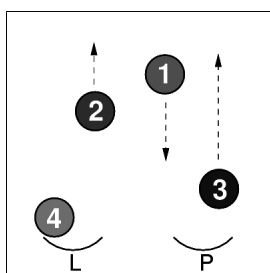
Asi nejtěžší na celém triku je najít správný rytmus. Míčky se jakoby přelévají z jedné strany na druhou.

## 2.6 Sloupy

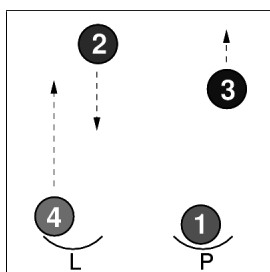
Existuje víc variant provedení sloupů se čtyřmi míčky. Asi nejsnadnější je vyházovat míčky jako při fontáně.



Z pravé ruky vyhod' první míček. Když je asi v polovině své dráhy, vyhod' z levé ruky druhý míček.



Pokračuj pravou rukou. Vyhodíš z ní třetí míček.



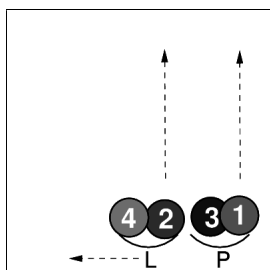
Levou rukou vyhod' čtvrtý míček. První míček máš zpátky v pravé ruce a tak pokračuj znovu od začátku.

Sloupy můžeš žonglovat také synchronně. Pak vyházuješ a chytáš vždy dva míčky zároveň. Jeden v pravé ruce a druhý v levé ruce. Když přidáš ještě malé zkřížení, vznikne deštník.

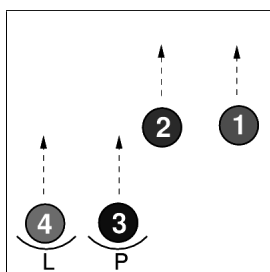


## 2.7 Sloupy II

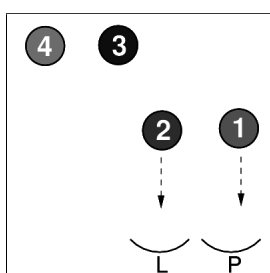
Těžší varianta sloupů. Je k ní zapotřebí hlavně přesnost a rychlé přesuny rukou.



Vyhod' první dva míčky.



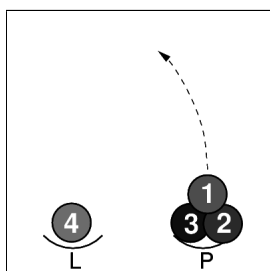
Přesuň obě ruce a vyhod' třetí a čtvrtý míček. Nejobtížnější část triku. Druhý a třetí míček se nesmí srazit.



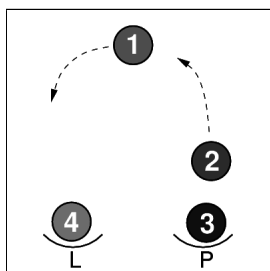
Přesuň obě ruce zpátky a chyt' první a druhý míček.

## 2.8 Poloviční sprcha

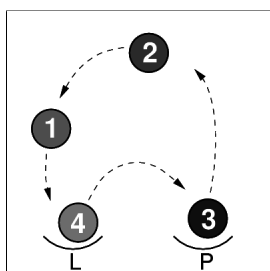
Poloviční sprcha je důležitý krok na cestě k opravdové sprše se čtyřmi míčky.



Pravou rukou vyhod' první míček.



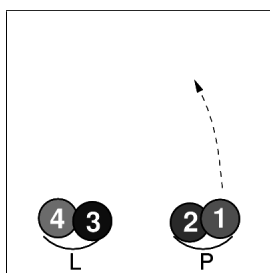
Těsně za ním i druhý.



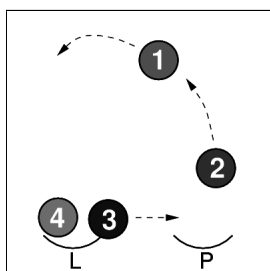
Současně se třetím míčkem vyhod' i čtvrtý. Čtvrtý míček letí nízkým obloučkem z levé ruky do pravé a tím celý trik zpomalí a učiní ho snazším.

## 2.9 Sprcha

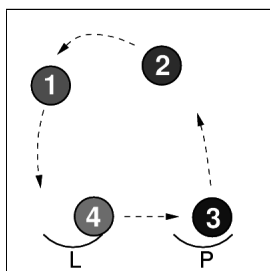
Princip je stejný jako se třemi míčky. Je ale potřeba větší rychlost. Prvně se mi tento trik povedl až poté, co jsem začal trénovat kaskádu s pěti míčky. Dobrým tréninkem na tento trik je poloviční sprcha.



Pravou rukou vyhod' první míček.



Těsně za ním i druhý. Poté přesuň rychlým vodorovným hodem třetí míček z levé ruky do pravé a tou ho vyhod' po stejné dráze jako dva předchozí.

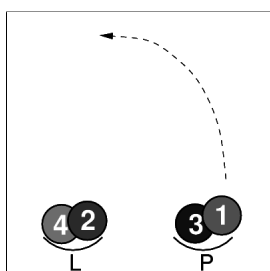


Pokračuj stejně i se čtvrtým míčkem. A pak znovu dokola.

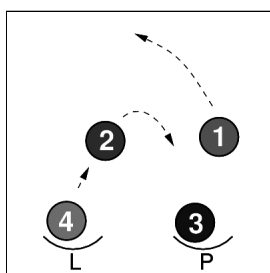
Sprcha se dá začínat i se třemi míčky v pravé ruce a jedním v levé. Záleží, co ti víc vyhovuje.

## 2.10 Tenis

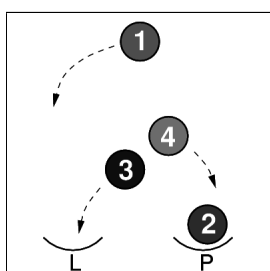
Velmi obtížný trik. Pro ulehčení si zkus vzít jeden míček větší a těžší než ostatní. Ten budeš házet nad všemi ostatními.



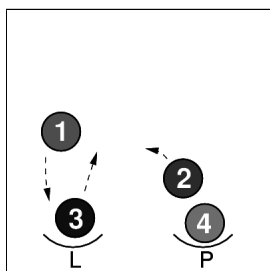
Začni s prvním - větším míčkem v pravé ruce. Tento míček budeš házet vždy vrchem nad ostatními.



Z levé ruky vyhod' rychle za sebou druhý a čtvrtý míček.



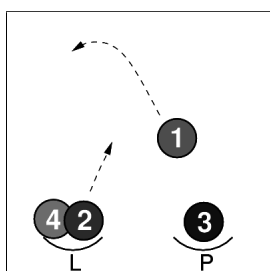
Se třemi dolními míčky právě provádíš kaskádu. Kaskádu je třeba házet nízko a rychle.



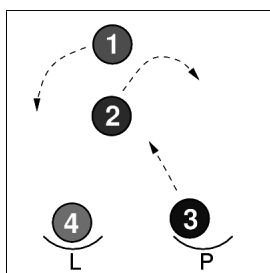
První míček nyní chytíš a vyhodíš levou rukou. Házej ho vysoko, at' získáš dost času na kaskádu pod ním.

## 2.11 55550

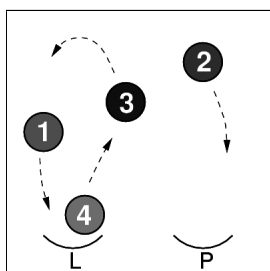
Při 55550 házíš míčky stejně jako při kaskádě s pěti míčky. Jenom je těch míčků o jeden méně.



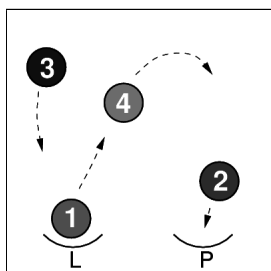
Začni se dvěma míčky v každé ruce. První vyhod' z pravé a druhý z levé ruky.



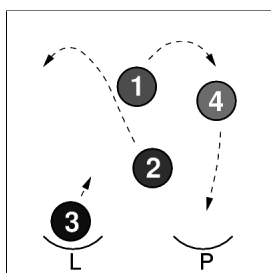
Ted' vyhod' třetí míček z pravé ruky. Pravá ruka zůstane na chvíli prázdná. Je to jako když provedeš blesk a v levé ruce máš ještě jeden míček.



Vyhod' čtvrtý míček z levé ruky a chyt' do ní přilétající první míček.



První míček se v levé ruce moc neohřeje, hod' ho po stejné dráze jako čtvrtý míček. Mezitím chyt' do pravé ruky druhý míček.



Druhý míček z pravé ruky hod' obloučkem na druhou stranu.

55550 je obtížný trik, není symetrický a velmi snadno se zvrtné v kříž.



## **Kapitola 3**

### **Pět míčků**

## 3.1 Jak na žonglování s pěti míčky

### Uvolni se

Najít a udržet správné tempo je těžké. Většina lidí hází pět míčeků moc rychle! Ano, je to tak. Moc rychle a pak je nestačí chytat. Zkus si k žonglování pustit ploužák.

### Nezapomeň dýchat

Pět míčeků je fyzicky náročný trik. Svaly potřebují kyslík.

### Fyzička je důležitá

Pět míčeků je i o síle a vytrvalosti. Zvládneš 50 kliků? 20 přitažení na hrazdě? Není to nezbytně nutné, ale pomůže to.

### 3 a 4 míčky

Nauč se co nejvíc triků se 3 a 4 míčky. Sprchu se 4 míčky oběma směry. Blesk se třemi míčky. Zkoušej žonglovat s těžšími míčky.

### Další triky

Nezůstávej jen u kaskády. Zkoušej i další triky s pěti míčky. Kaskáda ti pak bude připadat snazší.

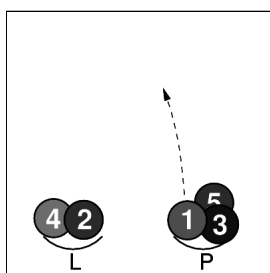
### Přidej další míček

Zkus žonglovat se šesti míčky. Kaskáda s pěti míčky ti bude připadat snazší.

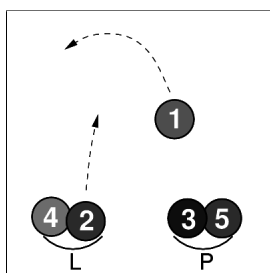


## 3.2 Kaskáda

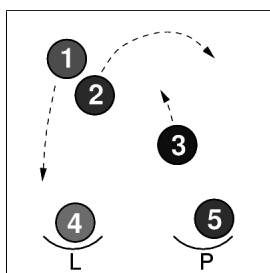
Kaskáda s pěti míčky je obtížný trik. Než se do něj pustíš, poctivě trénuj triky se třemi a čtyřmi míčky.



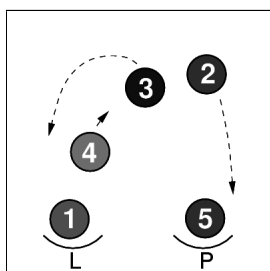
Kaskádu začni rukou, ve které držíš tři míčky. Podle obrázku tedy pravou rukou vyhod' první míček.



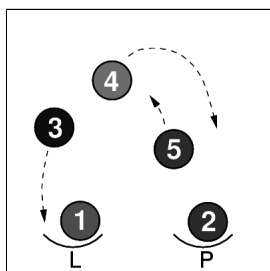
Těsně po prvním míčku vyhod' druhý míček z levé ruky.



První vyhozený míček už klesá a bude zachycen levou rukou. Druhý míček opisuje vrchol oblouku. A mezitím už pravačkou vyhazuješ třetí míček, letí po stejné dráze jako první míček. Míčky jsou ve stejné poloze jako když provedeš blesk a máš v každé ruce ještě jeden míček navíc.



Druhý vyhozený míček klesá a bude chycen do pravé ruky. Třetí míček opisuje vrchol oblouku, letí po stejné dráze jako před chvílí první míček. A mezitím už levačkou vyhazuješ čtvrtý míček, letí po stejné dráze jako druhý míček.



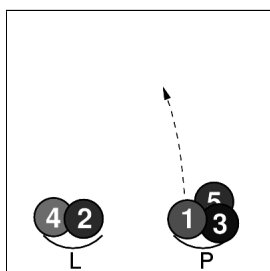
Třetí vyhozený míček už klesá a bude zachycen levou rukou. Čtvrtý míček opisuje vrchol oblouku. A mezitím už pravačkou vyhazuješ pátý míček, letí po stejné dráze jako třetí míček. Pohyb míčků zachycený na tomto obrázku je stejný jako na obrázku o dva kroky dříve.

Dál vyhazuj a zachycuj míčky podle posledních dvou obrázků.

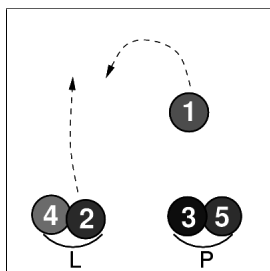
Sepsal jsem několik rad pro žonglování s pěti míčky. Snad ti trochu pomohou. Žádný zázračný tip však není. Naučit se žonglovat s pěti míčky trvá dlouho.

### 3.3 Reverzní kaskáda

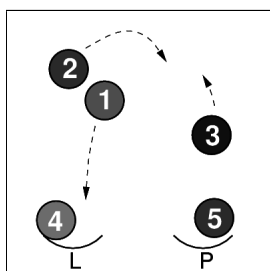
Rozdíl mezi normální a reverzní kaskádou s pěti míčky je pouze v dráze, po které létají míčky. Při reverzní kaskádě házíš míčky vnějškem.



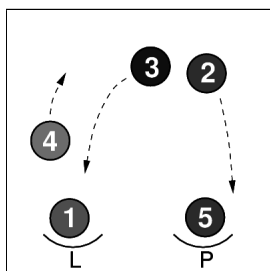
Kaskádu začni rukou, ve které držíš tři míčky. Podle obrázku tedy pravou rukou vyhod' první míček.



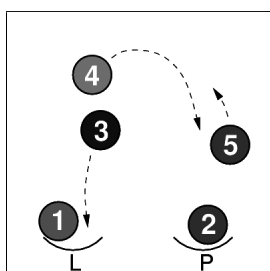
Těsně po prvním míčku vyhod' druhý míček z levé ruky.



První vyhozený míček už klesá a bude zachycen levou rukou. Druhý míček opisuje vrchol oblouku. A mezitím už pravačkou vyhazuješ třetí míček, letí po stejné dráze jako první míček.



Druhý vyhozený míček klesá a bude chycen do pravé ruky. Třetí míček opisuje vrchol oblouku, letí po stejné dráze jako před chvílí první míček. A mezitím už levačkou vyhazuješ čtvrtý míček, letí po stejné dráze jako druhý míček.

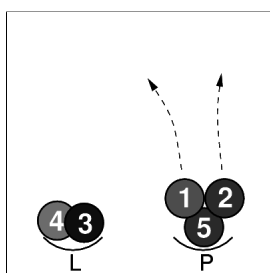


Třetí vyhozený míček už klesá a bude zachycen levou rukou. Čtvrtý míček opisuje vrchol oblouku. A mezitím už pravačkou vyhazuješ pátý míček, letí po stejné dráze jako třetí míček. Pohyb míčků zachycený na tomto obrázku je stejný jako na obrázku o dva kroky dříve.

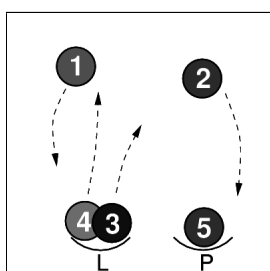
Dál vyhazuj a chytej míčky podle posledních dvou obrázků.

### 3.4 Kaskáda (multiplex)

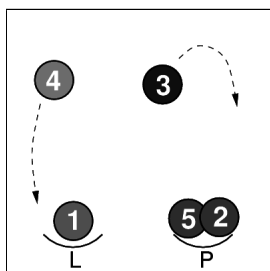
Kaskáda s pěti míčky je obtížný trik. Nezbyvá tedy nic jiného, než si ji trochu usnadnit. Stačí vyhazovat dva míčky najednou.



Začni se třemi míčky v pravé a dvěma v levé ruce. První a druhý míček vyhoď současně. První míček směřuje do levé ruky, druhý rovně nahoru.



První míček chytíš do levé ruky. Druhý míček skončí zpátky v pravé ruce. Levou ruku si uvolníš tím, že vyhodíš najednou třetí a čtvrtý míček.

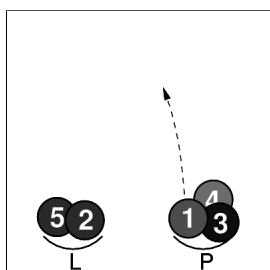


Třetí míček směřuje do pravé ruky, čtvrtý zpět do pravé.

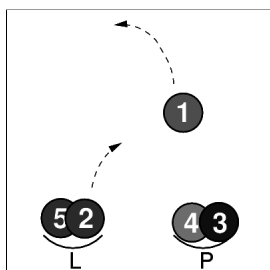
Dál pokračuj s pátým a druhým míčkem.

### 3.5 Poloviční sprcha

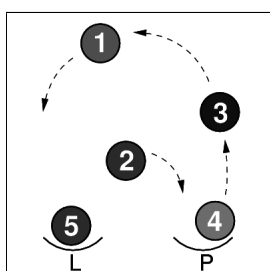
Když zvládneš kaskádu s pěti míčky, poloviční sprcha s pěti míčky ti nebude dělat problém.



Pravou rukou vyhod' první míček. Možná ještě o trochu výš než při kaskádě s pěti.



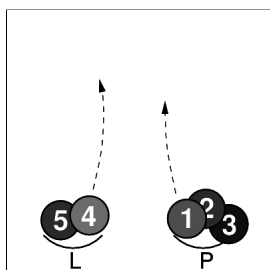
Těsně za ním i druhý míček z levé ruky.



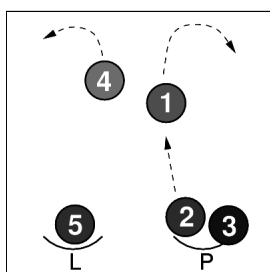
Pokračuj třetím a čtvrtým míčkem.

### 3.6 3 + 2

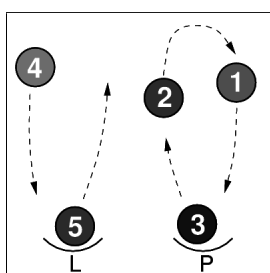
Na první pohled snadné, avšak velmi obtížné. Pravá a levá ruka žonglují v různém rytmu.



Začni se třemi míčky v pravé a dvěma v levé ruce.



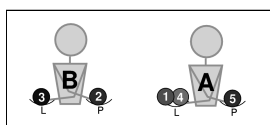
V levé ruce provádíš 2 v 1.



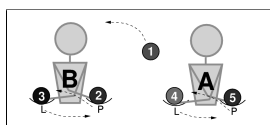
A zároveň v pravé 3 v 1.

### 3.7 Passing s míčky - Mills' mess

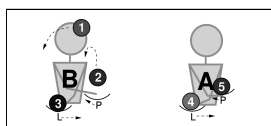
Trik pro dva žongléry a pět míčků. Předpokladem je, že oba umíte mills' mess.



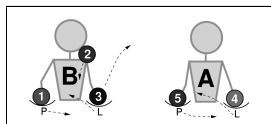
Dva žongléři stojí vedle sebe. Žonglér **A** má dva míčky v pravé ruce. V levé jeden. Žonglér **B** má v každé ruce jeden míček. Oba mají zkřížené ruce. Levou pod pravou.



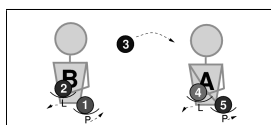
Žonglér **A** hodí první míček z levé ruky na pravou stranu žongléra **B**. Oba synchronně přendávají ruce.



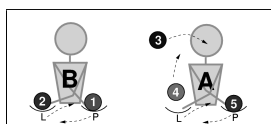
Žonglér **B** při překřížování rukou vyhodí druhý míček. Může tak chytit míček hozený žonglérem **A**.



**B** háže třetí míček z levé ruky na levou stranu žongléra **A**.



Zatímco míček letí, oba žongléři synchronizovaně mění polohu rukou.



Oba žongléři mají opět zkřížené ruce. Pravou pod levou. Žonglér **A** vyhodí míček z levé ruky nahoru, překříží ruce a do pravé ruky chytá míček, který hodil žonglér **B**.

Další hod žongléra **A** z pravé ruky bude pass.

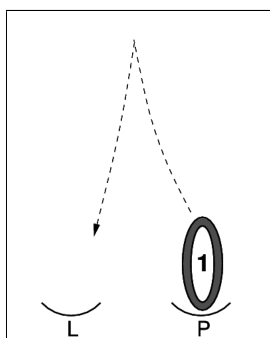
# **Kapitola 4**

## **Kruhy**

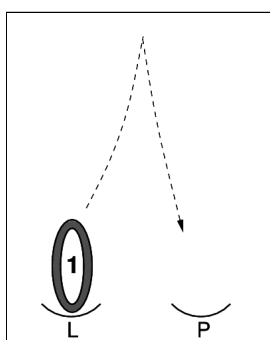
## 4.1 Jak začít žonglovat s kruhy

Kruh je třeba při vyhození roztočit, aby letěl rovně.

### Jeden kruh



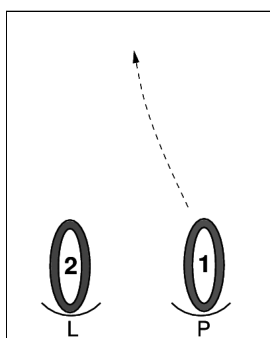
Začni s jedním kruhem. Přehazuj ho z pravé ruky do levé.



A pak zpátky z levé do pravé.

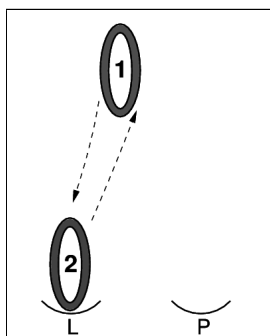
Vyzkoušej i pohazování s kruhem v jedné ruce. Procvičuj pravou i levou ruku.

### Dva kruhy



Z pravé ruky vyhoď první kruh.





Když je první na vrcholu své dráhy, vyhoď druhý kruh. Pak zachytíš první kruh do levé ruky. Druhý kruh chytíš do pravé ruky.

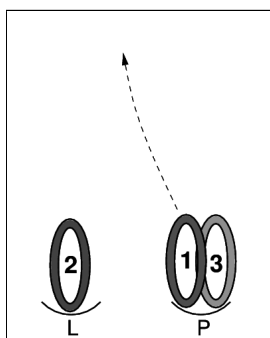
Trénuj nejprve podle obrázků a pak s obráceným pořadím rukou. Nakonec si ke dvěma kruhům můžeš přidat jeden míček.

## Tři kruhy

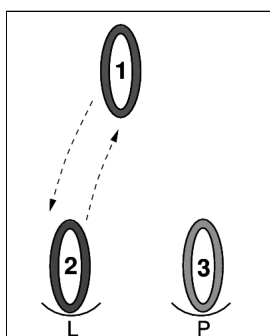
Když už ti to se dvěma kruhy jde, přidej ještě třetí pro úplnou kaskádu. Kaskáda je nejlehčí trik, začni s ní.

## 4.2 Kaskáda

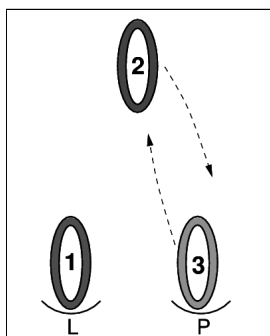
Kaskáda je nejjednodušší způsob žonglování se třemi kruhy.



Kaskádu začni rukou, ve které držíš dva kruhy. Podle obrázku tedy pravou rukou vyhoď první kruh.



V momentě, kdy první kruh dosáhne vrcholu své dráhy, hod' levou rukou druhý kruh.

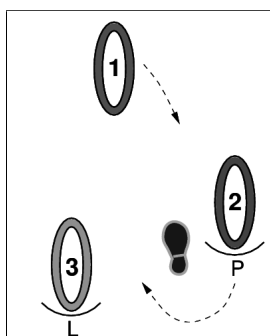


A když je druhý kruh na vrcholu své dráhy, hod' pravou rukou třetí kruh.

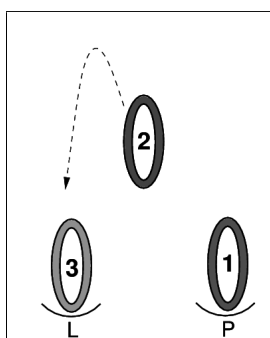
Tak a už umíš žonglovat se třemi kruhy.

### 4.3 Prohození kruhu pod nohou

Jednoduchý a velmi efektní trik.



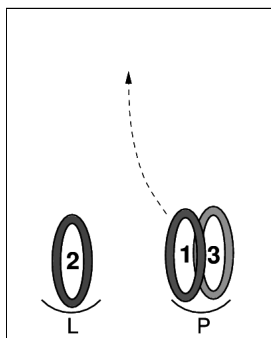
Žongluj se třemi kruhy kaskádu. První kruh vyhod' o něco výš. Získáš tak trochu času a můžeš druhý kruh prohodit pod nohou.



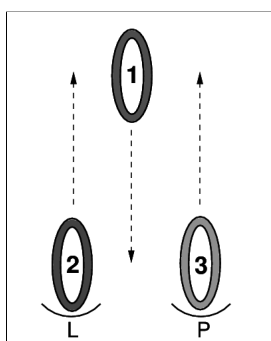
Dál pokračuj v kaskádě.

## 4.4 Sloupy

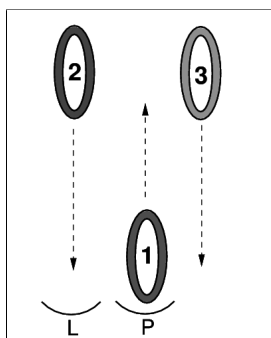
Jeden ze základních triků s kruhy. Než ho začneš zkoušet, hodí se umět 2 v 1.



Začni rukou, ve které držíš dva kruhy. Podle obrázku tedy pravou rukou vyhod' první kruh.



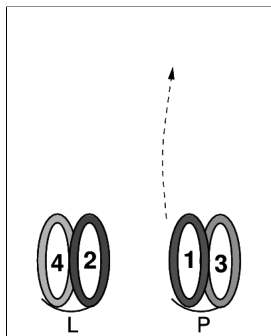
V momentě, kdy první kruh dosáhne vrcholu své dráhy, hod' druhý a třetí kruh.



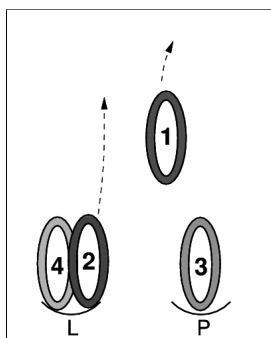
První kruh házej uprostřed mezi druhým a třetím kruhem. Používej střídavě pravou a levou ruku.

## 4.5 Fontána

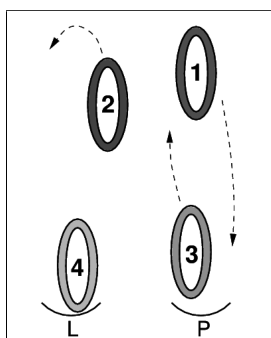
Při fontáně provádí každá ruka samostatně 2 v 1.



Začni pravou rukou jako při 2 v 1. První kruh vyhod' rovně nahoru.



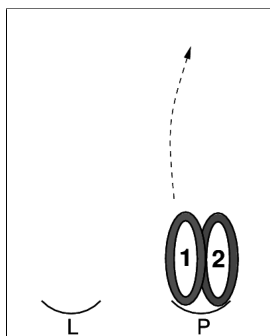
Když je první kruh asi v polovině své dráhy, vyhod' levou rukou druhý kruh.



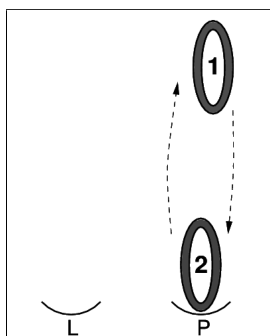
Pokračuj třetím kruhem z pravé ruky.

## 4.6 2 v 1

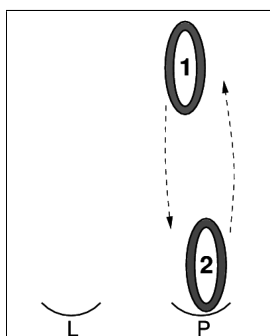
Žonglování se dvěma kruhy v jedné ruce není těžké. Nauč se to pravou i levou rukou a už vlastně umíš žonglovat čtyřmi kruhy.



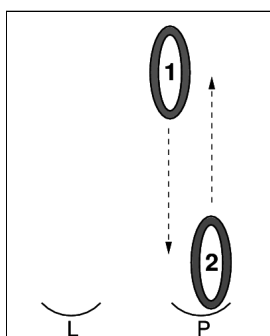
Začni se dvěma kruhy v pravé ruce. Podle obrázku vyhod' první kruh.



Když je první kruh nejvýše, vyhod' druhý kruh.



Kruhy také můžeš házet opačným směrem.



Nebo vedle sebe. Pak létají nahoru, dolů a jejich dráhy se nekříží.

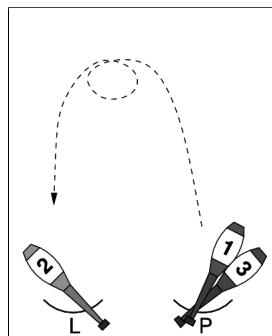


# **Kapitola 5**

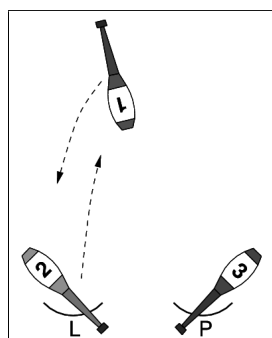
## **Kužely**

## 5.1 Kaskáda

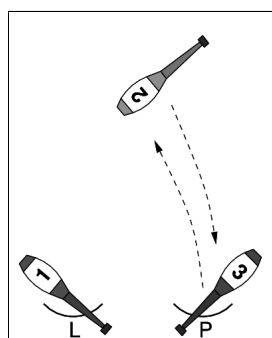
Kaskáda je nejjednodušší způsob žonglování se třemi kužely.



Kaskádu začni pravou rukou, ve které držíš dva kužely. Podle obrázku tedy pravou rukou vyhod' první kužel.



V momentě, kdy první kužel dosáhne vrcholu své dráhy, hod' levou rukou druhý kužel.



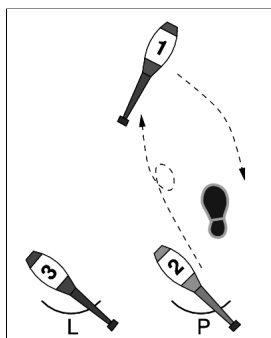
A když je druhý kužel na vrcholu své dráhy, hod' pravou rukou třetí kužel.

Tak a už umíš žonglovat se třemi kužely.



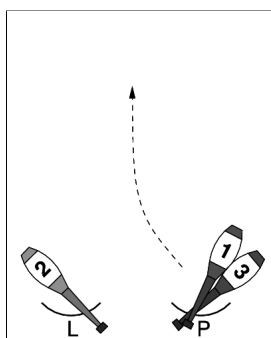
## 5.2 Hození kuželu pod nohou

Jednoduchý trik vhodný i pro začátečníky.

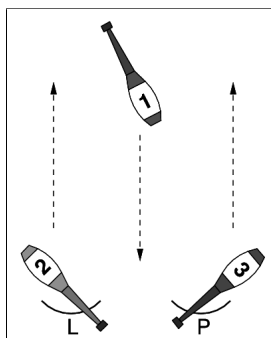


První kužel vyhodíš o trochu výš. Zatímco letí, prohodíš druhý kužel pod nohou.

## 5.3 Sloupy



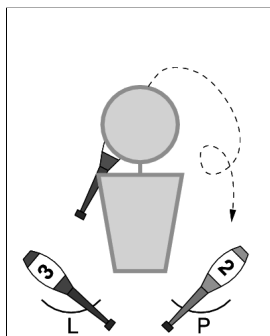
První kužel vyhodíš rovně nahoru.



Druhý a třetí kužel letí také rovně nahoru.

## 5.4 Hození za zády

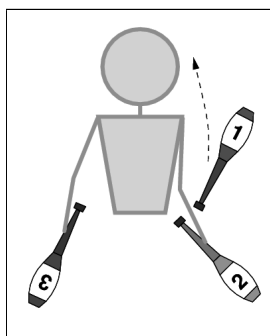
Kužely nemusíš házet jenom před sebe. Velmi pěkné je občas prohodit kužel za zády.



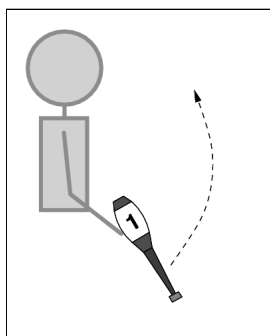
Kužel hodíš křížem za zády - obdobně jako míček.

## 5.5 Půl otočky

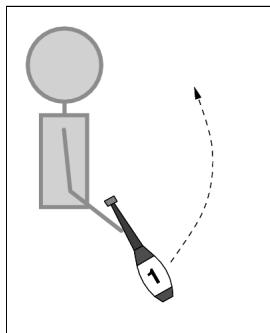
Kuželky nemusíš chytat jen za držadlo.



Začni podobně jako při kaskádě. Rozdíl je jen v tom, jak moc se kuželky otáčí. Je to jen půl otočky na jeden hod.



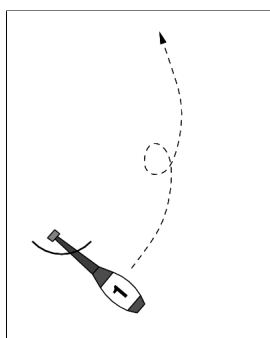
První tři hody chytíš jakoby špatně. Za opačnou stranu kuželky než je držadlo. Nic si z toho nedělej a hod' kuželky opět jen s poloviční rotací.



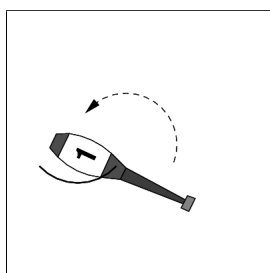
Další tři hody jsou z normálního držení. Plynulé zvládnutí triku ti umožní opravu chyb při passingu.

## 5.6 Jeden a půl otočky

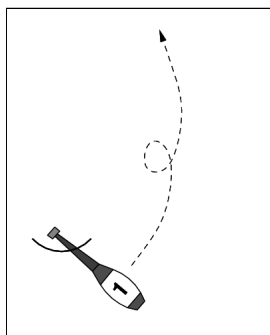
Obtížnější trik se třemi kuželky.



Začni tréninkem s jednou kuželkou. Vyhod' ji o trochu výš než obvykle.



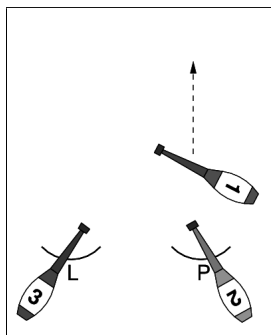
Kuželku chytíš za špatný konec. Ale to je vlastně správně. Rychlým švihem zápěstí ji vrátíš do správné polohy.



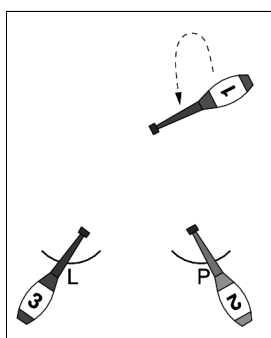
Pak už stačí jen všechny tři kuželky v kaskádě házet na jeden a půl otočky.

## 5.7 423

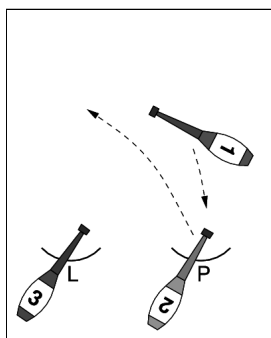
Název triku značí jednotlivé hody zapsané pomocí siteswap.



První hod je z pravé ruky rovně nahoru.



Druhý hod z levé ruky vlastně není hod. Kuželku stačí jenom podržet. Levá ruka má pauzu.

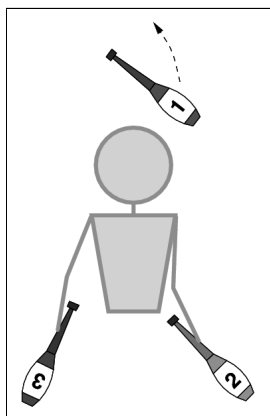


Třetí hod je z pravé ruky do levé. Poté se celý trik zrcadlově opakuje.

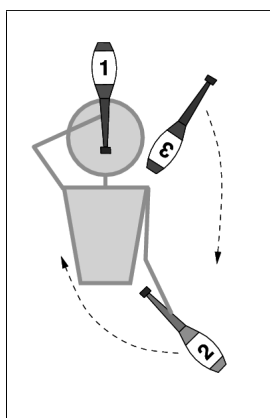
Snadné, že? Zkus místo pauzy v druhém hodu otočit kuželku okolo palce.

## 5.8 Odkládání kuželky na bradu

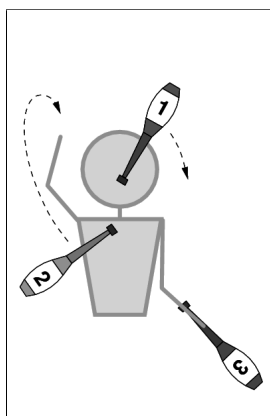
Trik, při kterém jedna ruka kuželky hází a druhá je odkládá na bradu.



Kuželku z pravé ruky hod' o trochu výš. Tak aby se jednou pomalu otočila.

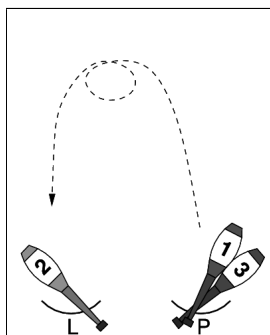


Kuželku chytíš nahoře u hlavy a postavíš si ji na bradu. Levou ruku nech nahoře. Kuželka se ti na bradě pomalu nakloní a začne padat.

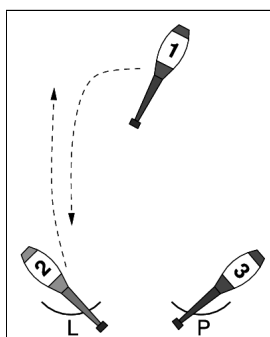


Tajemství triku se skrývá v házení kuželek z pravé ruky do levé. Protože levou ruku máš nahoře u hlavy, postavení kuželky na bradu je rychlé a tím získáš čas na výměnu dvou zbylých kuželek.

## 5.9 Házení horem



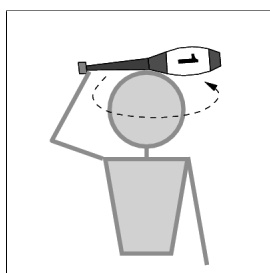
První kužel házíš z pravé ruky. Ruka je při hodu upažená do boku. Kužel ti letí nad hlavou.



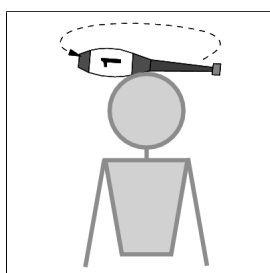
Všechny další kužely házíš bokem.

## 5.10 Helikoptéra

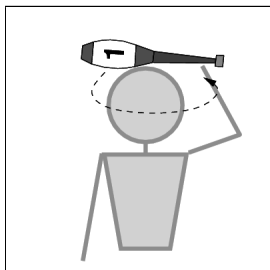
Efektní, avšak velmi obtížné.



Polož si pravou rukou kužel na hlavu a roztoč ho.

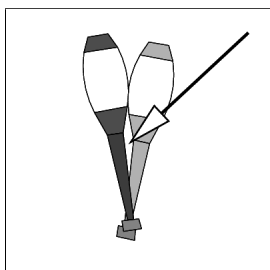


Kužel se ti na hlavě jednou otočí.

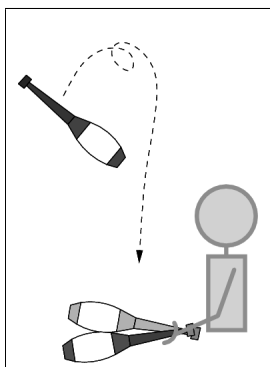


Chyt' kužel levou rukou a pokračuj v žonglování.

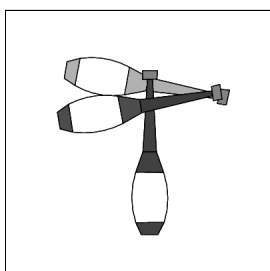
## 5.11 Nůžky



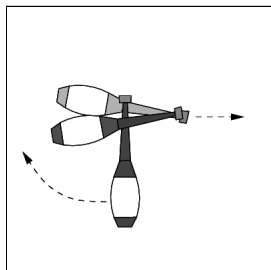
Překřížením dvou kuželů získáš "nůžky", do kterých můžeš chytit třetí kužel.



První kužel vyhod' z levé ruky na dvě otočky.



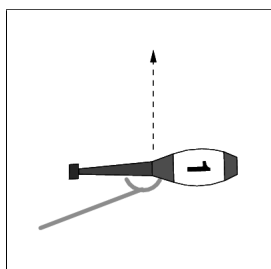
Kužel sevřený v nůžkách.



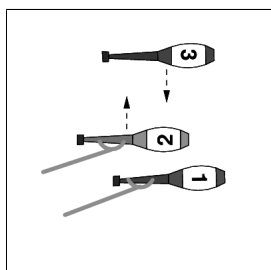
Švihnutím rukou a uvolněním sevření nůžek vyhodíš kužel zpět do vzduchu. Můžeš pokračovat v žonglování.

## 5.12 Rybičky

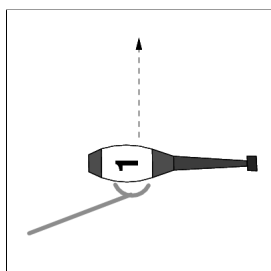
Obtížný způsob házení kuželů. Anglicky označovaný flat.



Kuželku uchop trochu výš než obvykle. Na rozhraní držadla a těla. Vyžaduje to cvik, ale kuželku pak jde vyhodit tak, že se netočí. Letí ve vodorovné poloze. Jako když plave ryba ve vodě.



Rybičky se třemi kužely při pohledu z boku.

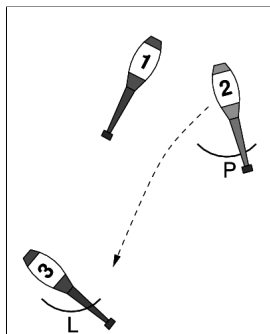


Kuželky jdou házet na plocho i z obráceného úchopu.

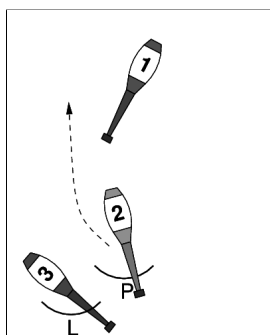


## 5.13 Sekání (chops)

Kužely přesunuješ z jedné strany na druhou pomocí sekání. Rychlý přesun křížem shora dolů.



Kužel držíš v ruce. Sekneš jím rychle shora dolů.

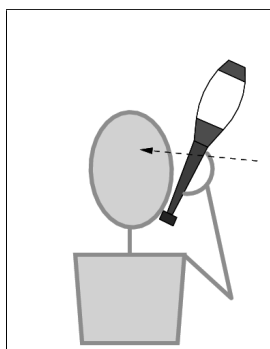


Až v dolní poloze kužel vyhodíš.

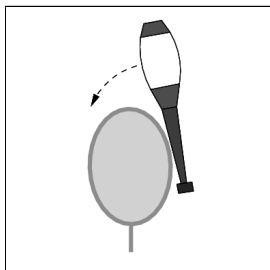
Obdobně postupuj i na druhou stranu.

## 5.14 Překulení kuželky přes hlavu

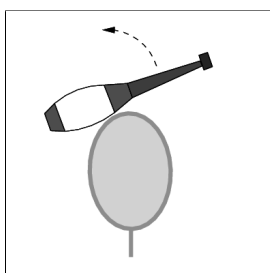
Známe též pod anglickým názvem **headroll**. Provedení s kuželkou je snazší než stejný trik s míčkem.



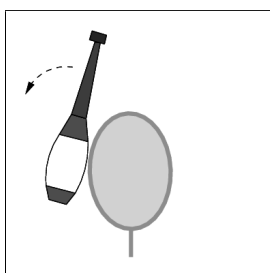
Přilož si kuželku k hlavě podobně jako když telefonuješ. Kuželka je opřena asi v polovině držadla o bradu. Konečky prstů strč kuželku proti hlavě.



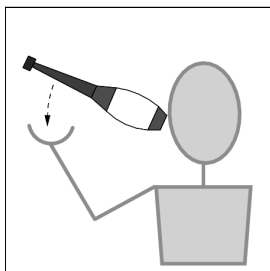
Kuželka se ti překulí přes hlavu.



Kuželka se celou dobu dotýká hlavy.



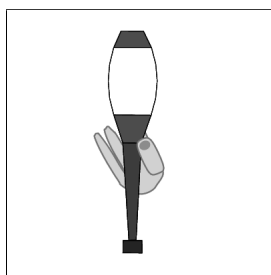
Překulení kuželky přes hlavu je obtížný trik. Jistotu získáš jedině pravidelným tréninkem.



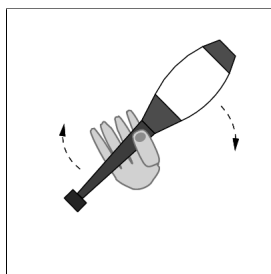
Na konci překulení chytíš kuželku do levé ruky.

## 5.15 Otáčení kuželky okolo palce

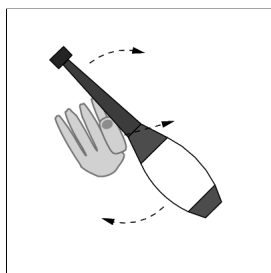
Trik, který můžeš trénovat i v místnostech s nízkým stropem.



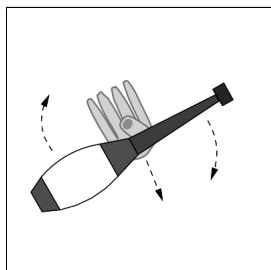
Pohled shora. Kuželku držíš vodorovně. Palec je nahore.



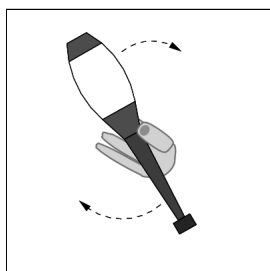
Cuknutím zápěstí a prsty roztoč kuželku po směru hodinových ručiček.



Začíná náročnější část otočky. Kuželka je vlastně jen položená na vnější straně palce. Je potřeba pohnout rukou trochu proti pohybu kuželky.



Kuželka drží na vnější straně palce jen pomocí setrvačnosti a drobného protipohybu celé ruky.



Prsty a palcem udělíš kuželce potřebnou rychlost do další otočky.

Otáčení kuželky můžeš použít například v triku 423.

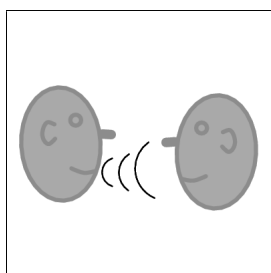
# **Kapitola 6**

## **Passing s kužely**

## 6.1 Pravidla passování

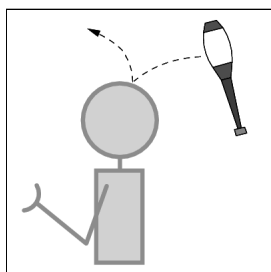
Při žonglování s více lidmi si užiješ spoustu legrace. Než začneš, je dobré znát následující pravidla.

### 1) Povídej si



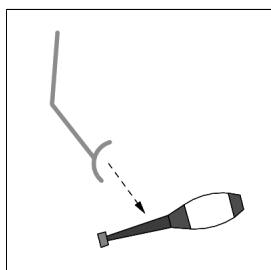
Při žonglování ve více lidech je nejdůležitější komunikace.

### 2) Koukej, kde co lítá



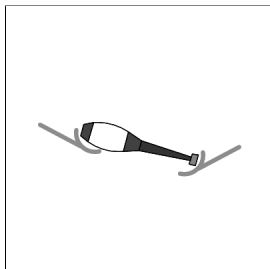
Při passování je potřeba mít přehled, který kužel na tebe letí. Hlavně když sbíráš ze země spadlou kuželku.

### 3) Udržuj rytmus



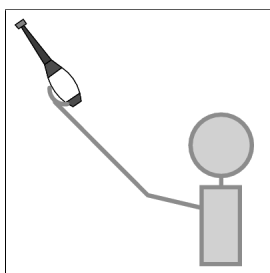
Jen tak můžeš zvednout spadlou kuželku a nepřestat žonglovat.

#### 4) Bud' ohleduplný



Snaž se o co nejlepší hody, které nikoho nezraní.

#### 5) Chytej co nejvíc

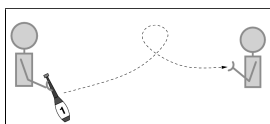


Chytej všechny kuželky, které na tebe letí. Ať už jsou obrácené, moc nízko, vysoko nebo úplně mimo rytmus.

## 6.2 Druhy hodů při passování

Kuželky lze házet mnoha různými způsoby.

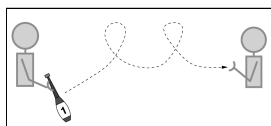
### Jedna otočka



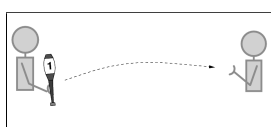
Základní pass. Kužel si dáš podél nohy. Rozmáchněš se a hodíš kužel. Házíš hlavně předloktím. Kužel se za letu jednou otočí.



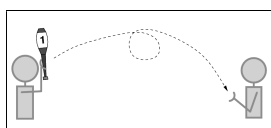
Pro chycení stačí nastavit ruku před sebe.

**Dvě otočky**

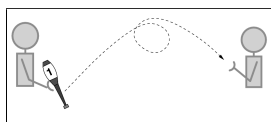
Obdobné jako předchozí pass. Pouze kužel se za letu otočí 2x. Musíš ho proto hodit o něco výš.

**Bez otočky**

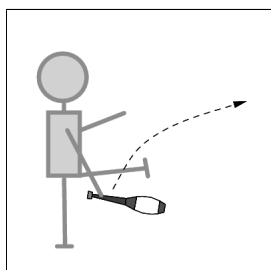
Při tomto passu se naopak kužel neotočí vůbec. Celou dráhu letí svisle.

**Tomahawk**

Kužel házíš nad ramenem. Stejně jako indiáni vrhají tomahawk.

**Reverzní hod**

Kužel s obrácenou rotací. Můžeš zkusit jednu i dvě otočky.

**Pod nohou**

Kužel neházíš vedle nohy, ale pod ní.

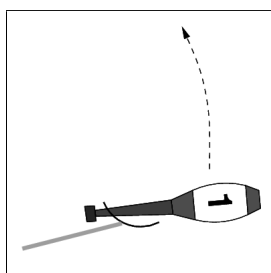


## 6.3 Synchronizace

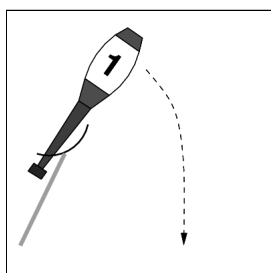
Při passování je potřeba sladit první hod.

### Rychlý start

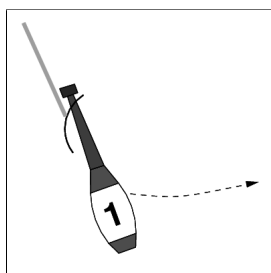
První hod je pass.



Zvedni nahoru ruku, kterou budeš házet.



Společně s ostatními žongléry máchni rukou dolů.



První hod je pass.

### Pomalý start

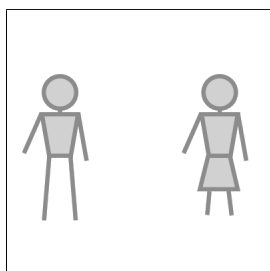
Máchni prvním kuželem shora dolů. První tři hody jsou obyčejné žonglování. Až čtvrtý hod je pass.

## 6.4 4 count

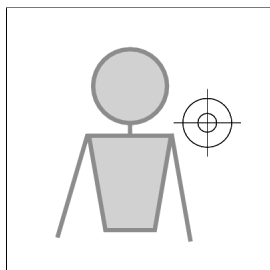
Základní způsob passování pro 2 žongléry a 6 kuželů. Každý 4. hod je pass. Házíš:

<b>P</b>	pass
<b>L</b>	raz
<b>P</b>	dva
<b>L</b>	tři
<b>P</b>	pass
<b>L</b>	pass
<b>P</b>	raz
<b>L</b>	dva
	⋮

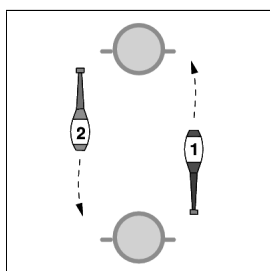
P - pravá ruka; L - levá ruka; pass - hod partnerovi; raz, dva, tři - kaskáda se 3 kužely.



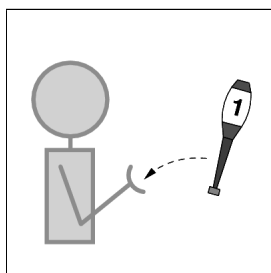
Stoupněte si 3 až 4 metry od sebe.



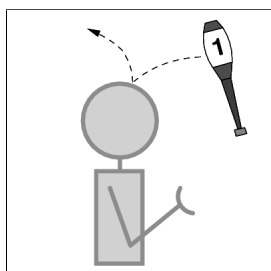
Začíná se hozením prvního kuželu partnerovi (pass). Kužel se během letu 1x otočí. Miř nad ruku, asi do výše krku.



Pohled shora - dráhy kuželů se nekříží. Házíš pravou, chytáš levou. Oba musíte začít žonglovat ve stejnou chvíli.



Dobře hozený pass přilétá držadlem kuželu přímo do dlaně. Stačí nastavit ruku.



Nehody se stávají. Hlavně ze začátku. Dodržuj základní pravidla pasování a nemůže se ti nic zlého stát.

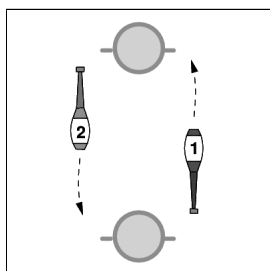
## 6.5 3 count

Každý 3. hod je pass. Jako valčík, na tři doby. Házíš:

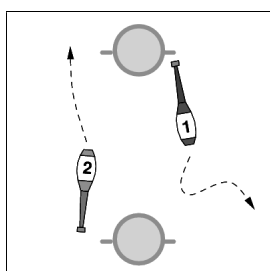
<b>P</b>	pass
<b>L</b>	raz
<b>P</b>	dva
<b>L</b>	pass
<b>P</b>	raz
<b>L</b>	dva
<b>P</b>	pass
<b>L</b>	raz
	⋮

P - pravá ruka; L - levá ruka; pass - hod partnerovi; raz, dva - kaskáda se 3 kužely.

Passuješ střídavě z pravé a levé ruky.



První pass je stejný jako u 4 count.



Problém nastává až s druhým passem. Hlavně pro praváky je passování levou rukou obtížné.

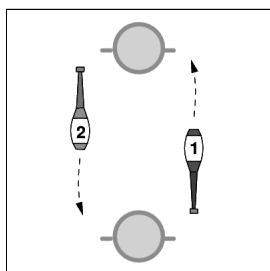
Jako trénink zkus házet 4 count levou rukou.

## 6.6 2 count

Každý 2. hod je pass. Házíš:

<b>P</b>	pass
<b>L</b>	raz
<b>P</b>	pass
<b>L</b>	raz
<b>P</b>	pass
<b>L</b>	raz
<b>P</b>	pass
<b>L</b>	raz
	⋮

P - pravá ruka; L - levá ruka; pass - hod partnerovi; raz - přehození kuželu z levé ruky do pravé.

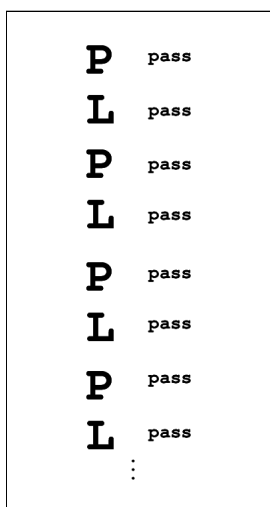


Passuje se stejně jako u 4 count. Vždy z pravé ruky.

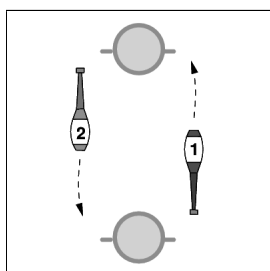
Jenom trochu rychleji.

## 6.7 1 count

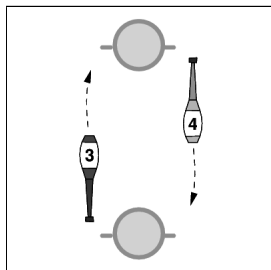
Každý hod je pass. Házíš:



P - pravá ruka; L - levá ruka; pass - hod partnerovi.



První hod je pass z pravé ruky.

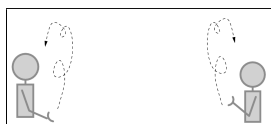


I druhý hod je pass. Tentokrát z levé ruky.

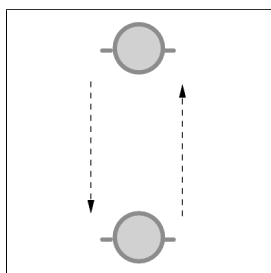
Dál pokračuj podle prvního obrázku. Všechny hody jsou pass.

## 6.8 Passování do všech rukou

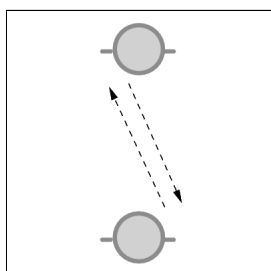
Obtížnější trik pro dva žongléry a šest kuželů. Passuješ postupně ze svojí pravé ruky do: své pravé, partnerovy levé, partnerovy pravé, svojí levé. Pak ještě obdobně z levé ruky.



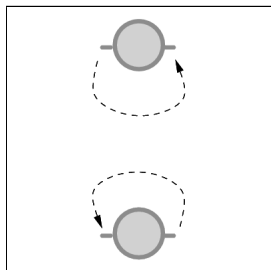
První hod je dvojka rovně nahoru. Pass z vlastní pravé ruky do pravé.



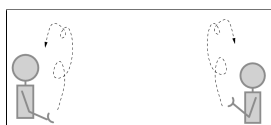
Druhý hod je z pravé ruky do levé partnerovi. Letí na jednu otočku.



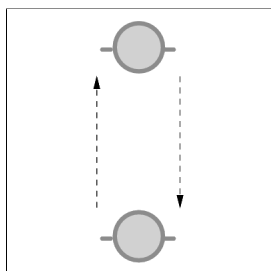
Třetí hod je z pravé ruky do pravé partnerovi. Pozor na srážku. Kužely se vyhýbají vlevo - jako auta na křižovatce.



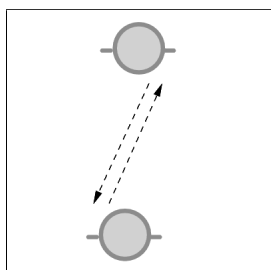
Poslední hod první poloviny triku. Hod z pravé ruky do levé.



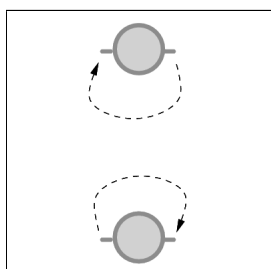
Další hod je dvojka z levé ruky rovně nahoru.



Pokračuješ z levé ruky do pravé.



Další pass je z levé ruky do levé. Kužely se opět vyhýbají vlevo.

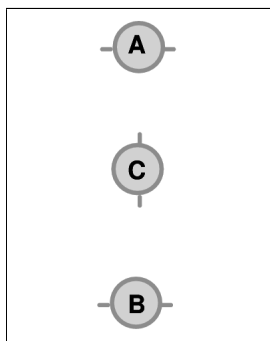


Poslední část triku - hod z levé ruky do pravé.

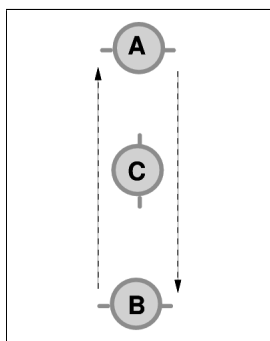
Dál pokračuj podle prvního obrázku.

## 6.9 Žonglování okolo člověka

Začni s nejjednoduchším trikem: 4 count. Pro ujištění, že nejde o nic složitějšího, můžete ze začátku žonglovat okolo sloupu nebo kmene stromu.



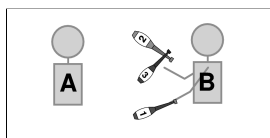
**A** a **B** jsou žongléři. **C** je dobrovolník, okolo kterého budete žonglovat. Stoupněte si stejně jako kdyby mezi vámi nikdo nebyl.



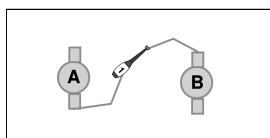
Dobrovolník **C** se nesmí v žádném případě pohnout. Kužely létají těsně okolo něj.

## 6.10 Australský trik

Trik, který pochází až z daleké Austrálie. V ČR byl poprvé veřejně předveden 25. 5. 2008 přibližně v 16.07 na Střeleckém ostrově. Skládá se z přebírání kuželek, třesení rukou a házení kuželky za zády.

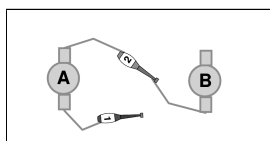


Dva žongléři stojí čelem k sobě. Žonglér **B** hází kaskádu se třemi kužely.

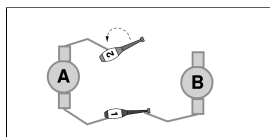


Pohled shora - žonglér **A** vezme pravou rukou kuželku, kterou **B** vyhazuje z pravé ruky. Kuželku přebírá co nejniž. Ještě před tím, než ji **B** vyhodí do vzduchu.

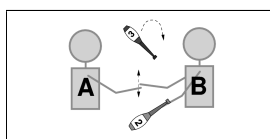




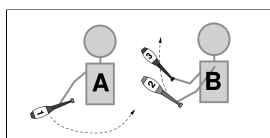
Jako druhou vezme žonglér **A** levou rukou kuželku, kterou vyhazuje **B** z levé ruky.



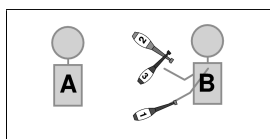
První sebranou kuželku vrátí žonglér **A** z pravé ruky do levé ruky **B**. Kuželku v levé ruce si otočí do správné polohy.



Pohled ze strany. Žongléri si třesou pravou rukou. Žonglér **B** levou rukou vyhodí předanou kuželku a chytá s ní kuželku, která byla ve vzduchu. Třetí kuželku má žonglér **A** za zády v levé ruce.



**A** hází z levé ruky za zády kuželku. Žonglér **B** vyhodí kuželku z levé ruky a chytne do ní třetí přilétající kuželku.

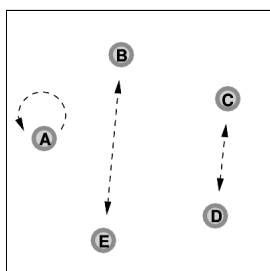


Žonglér **B** pokračuje v kaskádě.

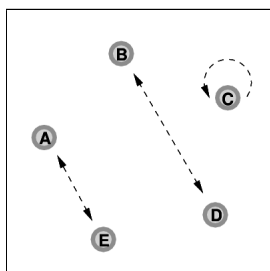
## 6.11 Boston circle

Trik, při kterém passuje každý s každým. Dokonce i sám se sebou. Známy též pod názvem hodiny.

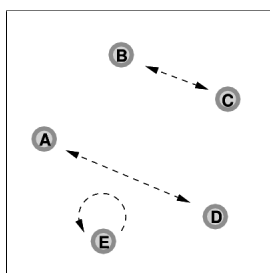
### 5 žonglérů



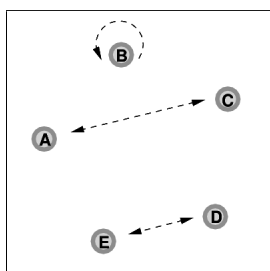
Stoupněte si do pětiúhelníku. **B** začíná s **E**, **C** s **D**. **A** hází první pass sám sobě - vlastně normálně žongluje.



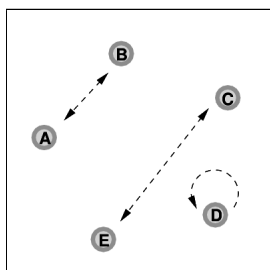
Další pass jde o jednoho žongléra vedle. Proti směru hodinových ručiček. **A** hází s **E**, **B** s **D**, **C** hází self.



Passy se opět přesunou o jednoho člověka. Self nyní hází **E**.



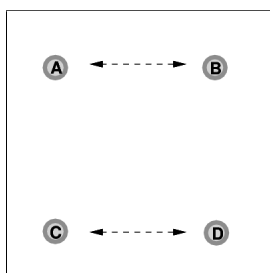
Další na řadě je **B**.



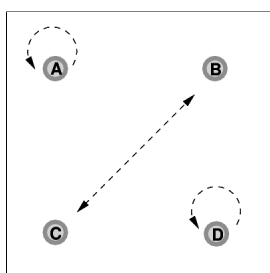
Poslední vyzbyde self na žongléra **D**. Poté se koloběh opakuje.

## 4 žongléři

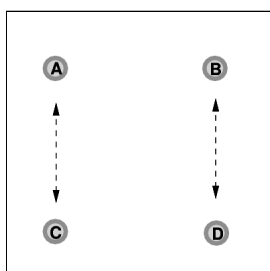
Princip je stejný jako s pěti žongléry. Každý passuje s každým. Postupně proti směru hodinových ručiček.



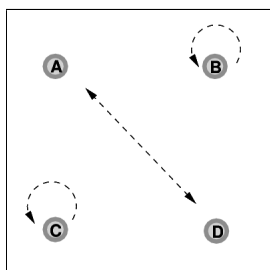
První pass: **A -> B** a **C -> D**.



Druhý pass: **C -> B**. **A** a **D** hází self.

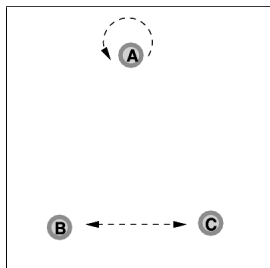


Třetí pass: **C -> A** a **D -> B**.

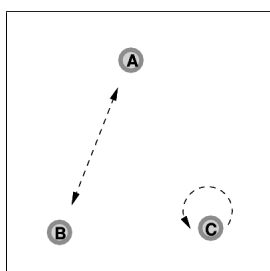


Čtvrtý pass: **D -> A**. **C** a **B** hází self.

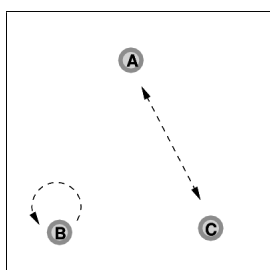
### 3 žongléři



První pass hází **B** a **C**. **A** začíná sám.



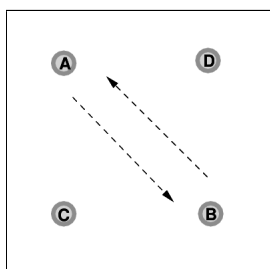
**B** hází s **A**. **C** hází self.



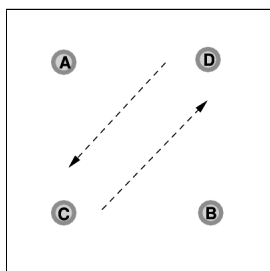
Dokončení cyklu. **A** hází s **C**. **B** hází self.

## 6.12 Čtverec

Jednoduchý trik pro čtyři žongléry a dvanáct kuželů. Můžete házet 4 count, 2 count i valčík.



Házet začíná žonglér **A** společně s **B**.

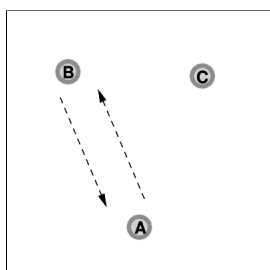


Střídají se s C a D.

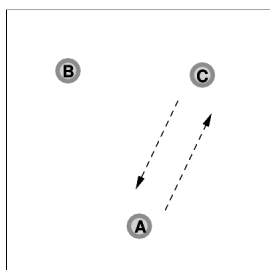
Přímo uprostřed čtverce je místo, kde nelétají kužely. To správné místo pro odvážného diváka.

## 6.13 Nabíjení

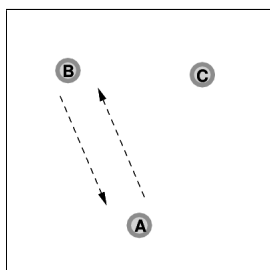
Feeds - základní trik pro tři žongléry a devět kuželů.



Žonglér A je nabíječ. Žongluje 2 count. První pass hodí B. C zatím vyčkává.



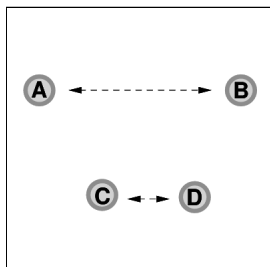
Druhá pass je mezi A a C.



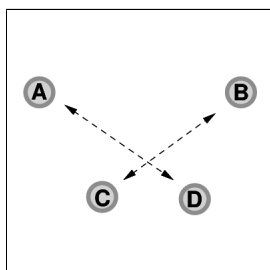
C a B se v passování s A střídají. Oba hází 4 count.

## 6.14 Lichoběžník

Trik pro čtyři žongléry a dvanáct kuželů. Všichni hází 4 count z pravé ruky.



První pass hází žonglér **A** a **B** rovnoběžně s **C** a **D**.

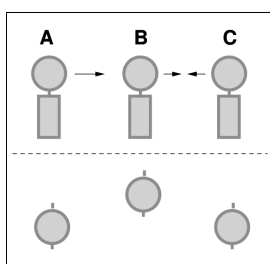


Druhý pass je křížem. Žongléri **A** hází s **D**. A žonglér **B** s **C**. Různá vzdálenost žonglérů způsobí, že se kužely nesrazí.

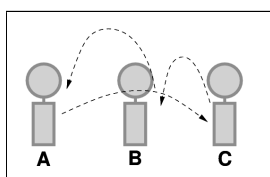
Zkušenější žongléri mohou vyzkoušet rychlejší rytmus - 2 count nebo střídavý lichoběžník.

## 6.15 Řada

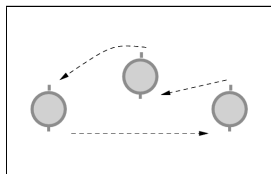
Line - trik pro tři žongléry a devět kuželů. Všichni hází 4 count z pravé ruky.



Stoupněte si do řady. Žongléri **A** a **B** koukají na **C**. Pohled shora - **B** stojí trochu stranou.



**A** hází z pravé ruky pass **C** na jednu otočku. **C** hází na jednu otočku **B**. A nakonec to nejtěžší. **B** hází za záda na dvě otočky **A**.



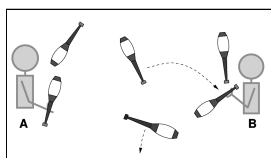
Stejná situace při pohledu shora.

Při tomto triku je vhodné použít pomalý start.

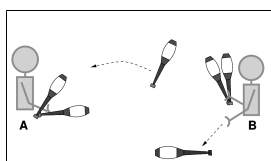
## 6.16 Zvednutí spadlého kuželu

Jednoduchý trik, který ti dovolí passovat celé dny bez přestávky.

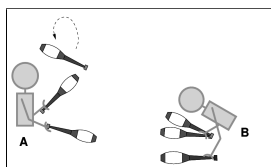
### Varianta I



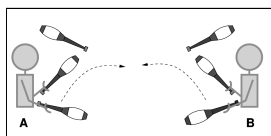
Žongléři **A** a **B** hází 4 count. **A** hází pass podle plánu, ale žonglér **B** poslal kuželku přímo do země. Kuželka je blíž k žonglérovi **B**.



Žonglér **B** nepřestane žonglovat. Hází raz, dva, tři - pass žonglérovi **A**. Ten mezitím čekal až mu přiletí třetí kuželka na žonglování.

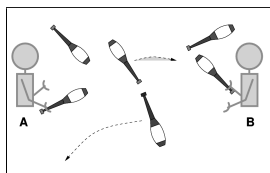


Zatímco žonglér **A** žongluje raz, dva, tři. **B** má dostatek času na zvednutí kuželu ze země. Žonglér **B** však nesmí vypadnout z rytmu.

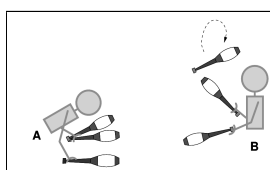


Na čtvrtou dobu hází **A** i **B** pass. Dál pokračují jako by se nechumelilo.

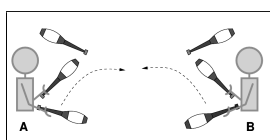
## Varianta II



Žongléři **A** a **B** hází 4 count. **A** hází pass podle plánu, ale žonglér **B** poslal kuželku přímo do země. Kuželka je blíž k žonglérovi **A**.



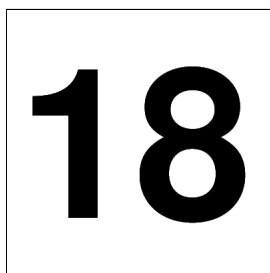
Zatímco žonglér **B** žongluje raz, dva, tři. **A** má dostatek času na zvednutí kuželu ze země. Žonglér **A** se snaží nevypadnout z rytmu.



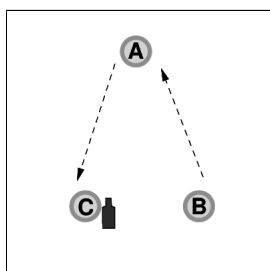
Na čtvrtou dobu hází **A** i **B** pass. Dál pokračují jako by jim nic nespadlo.

## 6.17 Passování s pivem

Trik pro tři žongléry s šesti kužely a lahví piva. Postupně si všichni tři házíte kuželky a předáváte láhev piva. Žonglér s lahví se z ní napije.

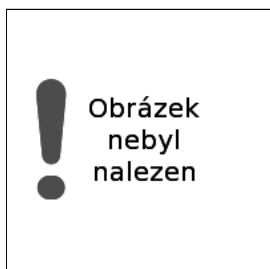


**POZOR!** Tento trik je pouze pro starší osmnácti let.



Žongléři **A** a **B** začínají se třemi kužely. **C** má pivo, které v dalším kroku předá žonglérovi **B**. Předtím se ale ještě napije.

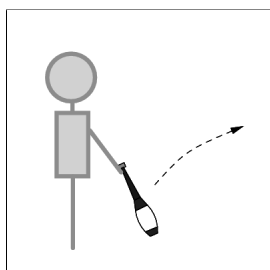




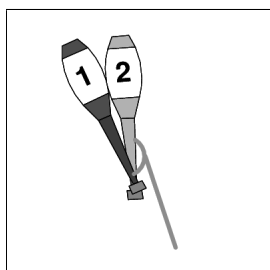
Další průběh tohoto triku si bohužel napamatuju úplně přesně. Každopádně koordinace pohybů je velmi obtížná.

Až jednou vyměním pivo za limonádu, tak tento návod doplním.

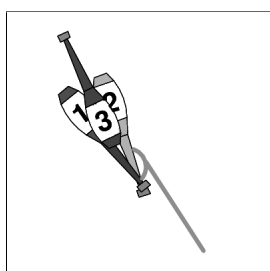
## 6.18 Podání kuželky



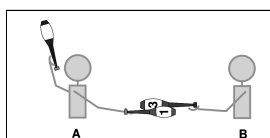
Trik začíná klasicky. Hodíš pass.



Místo dalšího žonglování si ale dáš dvě kuželky do pravé ruky.

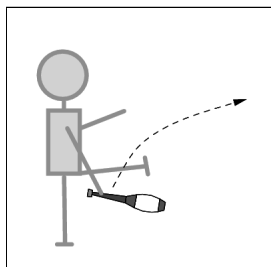


Do levé ruky chytíš přicházející pass a tuto třetí kuželku položíš nadvrch. Držadlem směrem k druhému žonglérovi. Zároveň uděláš krok dopředu.

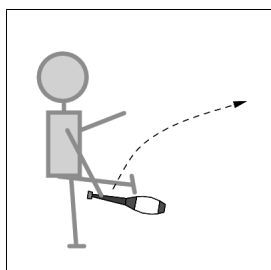


Druhý žonglér si vezme podávanou kuželku a ty zároveň chytáš do levé ruky jeho pass.

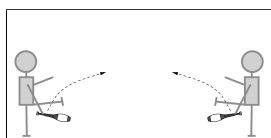
## 6.19 Pass pod nohou



Kuželku při passování můžeš hodit pod nohou. Nejjednodušší je při passování pravou rukou házet pod pravou nohou.



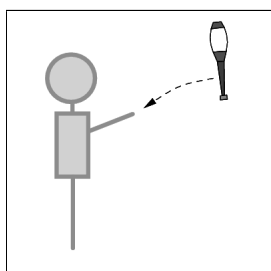
Pro pass pod levou nohou je potřeba trochu se natočit.



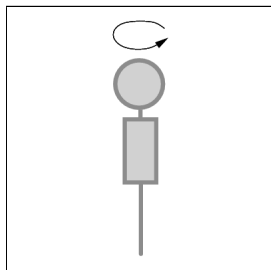
Tento trik vypadá velmi pěkně při synchronizovaném provedení.

## 6.20 Pomalá otočka

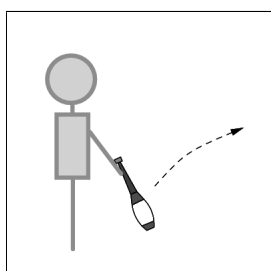
Při házení 4 count je dostatek času i na otočku.



Chytíš přilétající kuželku a přestaneš žonglovat.



Se třemi kuželkami v ruce se otočíš kolem dokola. Snazší je otočit se doleva.

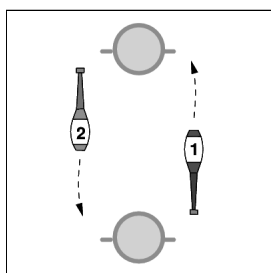


Se dvěma kuželkami v pravé ruce začneš opět passovat.

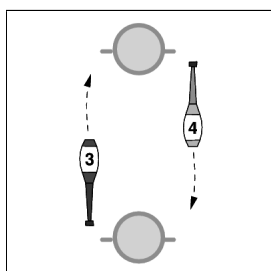
Zkušenější žongléři mohou vyzkoušet i rychlejší variantu otočky.

## 6.21 PPS - pass pass self

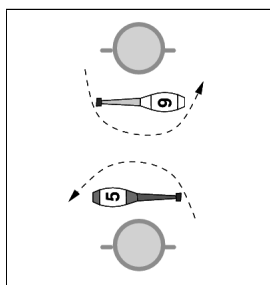
Trik pro dva žongléry a šest kuželů.



Začni se dvěma kužely v pravé ruce. První hod z pravé ruky je pass.



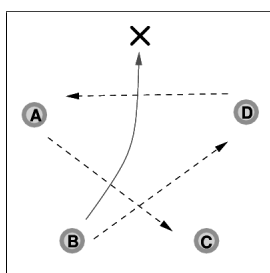
Druhý hod z levé ruky je opět pass.



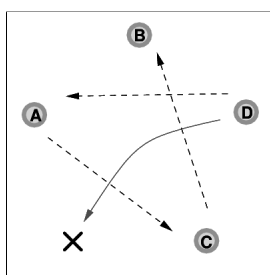
Třetí hod házíš z pravé ruky sám sobě - self.

## 6.22 Přebíhání - 11 kuželů 4 žongléři

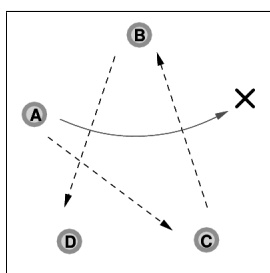
Stoupněte si do tvaru pětiúhelníku. Jedno místo zůstane prázdné. Všichni hází 4 count. První hod je pass.



Žonglér C začíná se dvěma kužely. První pass A -> C, B -> D, D -> A. Žonglér B má jenom 2 kužely a využije to k přesunu na nové místo.



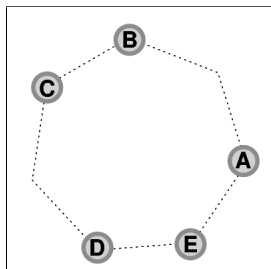
Druhý pass. B se dvěma kužely čeká na pass od C. D -> A, A -> C. D zbydou 2 kužely, tak může přeběhnout.



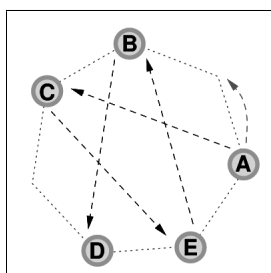
Při třetím passu hází C -> B, B -> D, A -> C. A zbydou dva kužely a přesune se.

V dalším kroku přeběhne žonglér C, kterému zbydou jen dva kužely. Pak už se cyklus opakuje podle prvního obrázku.

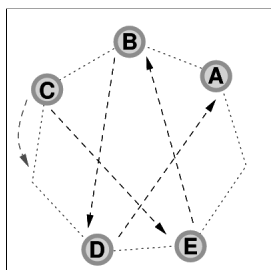
## 6.23 Přebíhání - 14 kuželů 5 žonglérů



Rozestavte se na vrcholy sedmiúhelníku. Dvě místa zůstanou prázdná. Žonglér **D** začíná se dvěma kužely.



Při prvním passu získá žonglér **D** třetí kuželku. Naopak žonglér **A** má jen dvě kuželky a posune se o jedno místo vedle.



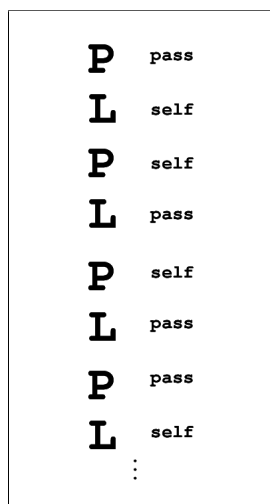
Při dalším passu nevyzbydou tři kuželky na žongléra **C** a proto se posune o jedno místo vedle.

Tak se postupně prostřídají všichni žongléři. Všechny passy jsou ob dvě pozice a mezi stejnými lidmi.

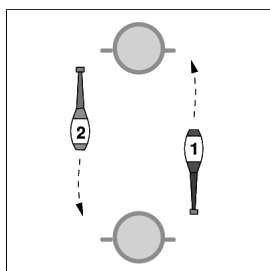
## 6.24 Pass self self pass self pass pass self

Trik pro dva žongléry a šest kuželů. Nejtěžší na něm je zapamatovat si název.

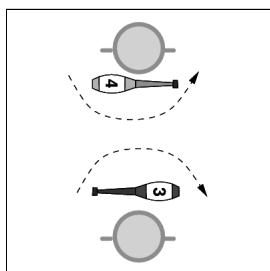
Házíš podle názvu:



**P** - pravá ruka; **L** - levá ruka; pass - hod partnerovi; self - hod z ruky do ruky



První hod je pass.

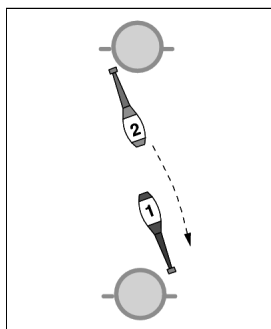


Potom oba hodíte 2x self. Jednou z levé a potom z pravé ruky.

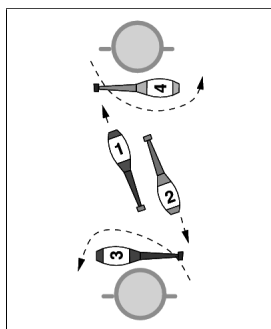
Následuje pass z levé ruky. Jeden self, dva passy za sebou a self. Pak se celý trik opakuje.

## 6.25 PS - pass self

Trik pro dva žongléry se šesti kužely.



Začni se dvěma kužely v pravé ruce. První hod je pass křížem z pravé ruky.

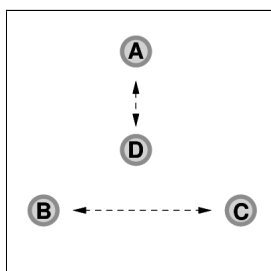


Druhý hod směřuje z pravé ruky do levé. Uvolníš si tak pravou ruku pro chycení přilétajícího kuželu.

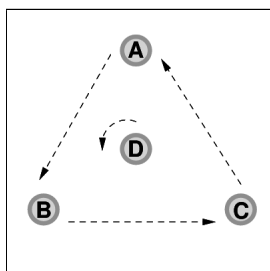
Pokračuj obdobně levou rukou - pass křížem, self z levé ruky.

## 6.26 Rotor

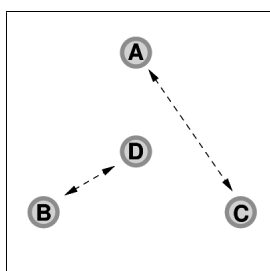
Tři žongléři stojí do trojúhelníku. Čtvrtý žonglér je mezi nimi a otáčí se. Všichni žongléři mají tři kužely a hází 4 count z pravé ruky.



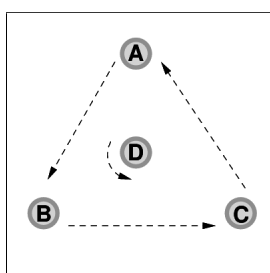
První pass hází žonglér A s B. Zároveň si B vyměňuje kuželku s C.



Druhý pass. Zatímco **A**, **B** a **C** hází do trojúhelníku, žonglér **D** má čas na pootočení.



V nové pozici passuje **D** s **B**. A žonglér **A** s **C**.



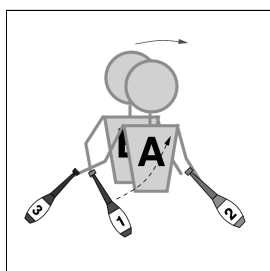
Vnější žongléri opět hází trojúhelník a žonglér **D** se pootočí.

K dokončení cyklu zbývá pass mezi prostředním žonglérem **D** a krajním žonglérem **C**.

Pokud se žonglér **D** otáčí dostatečně rychle, je možné vynechat házení do trojúhelníku. Pak spolu passují vždy dvě dvojice.

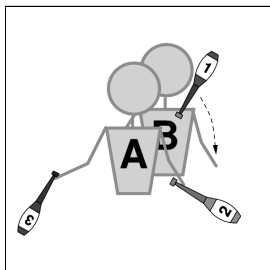
## 6.27 Obíhání

Runarounds - trik pro dva žongléry a tři kužely.

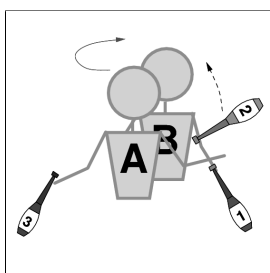


**A** začíná se dvěma kužely. **B** stojí těsně za ním. **B** hází první kužel z pravé ruky pod levou rukou **A**.

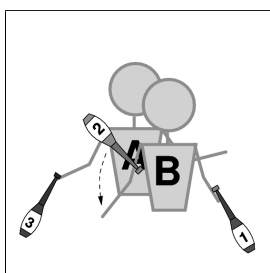




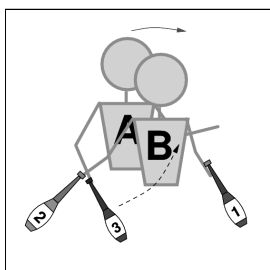
První kužel proletí před **A**. **B** se mezitím přesune a chytne kužel do levé ruky.



**A** hodí druhý kužel před sebe a přesunuje se za **B**.



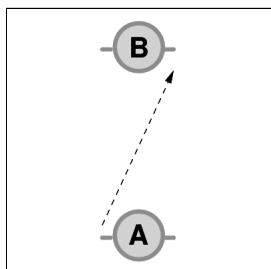
**B** je vepředu a chytá druhý kužel do levé ruky.



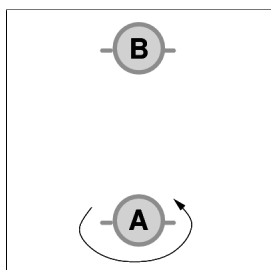
Pozice se vyměnily. **A** stojí těsně za **B** a háže třetí kužel z pravé ruky pod levou rukou **B**.

## 6.28 Rychlá otočka

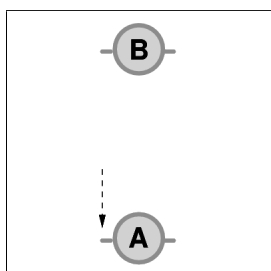
Čas, který získáš hozením zrychlené dvojky, můžeš využít k otočení. A protože toho času nezískáš moc, musí to být rychlá otočka.



Z levé ruky hodíš kuželku křížem na dvě otočky.



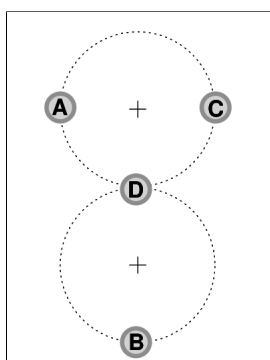
Bleskurychle se otočíš. V každé ruce máš jednu kuželku.



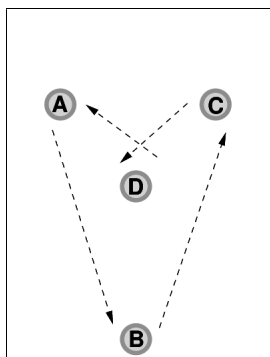
Do levé ruky ti právě přilétá pass od žongléra **B**.

## 6.29 Rotující Y

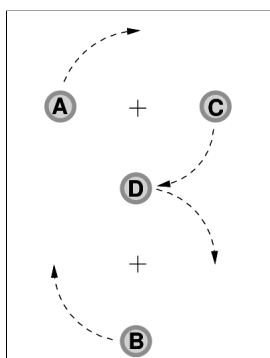
Obtížnější trik pro 4 žongléry a 12 kuželů.



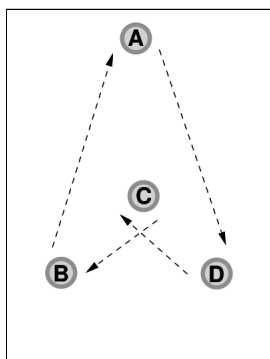
Stoupněte si do tvaru Y. Pro lepší orientaci můžeš na zemi vyznačit dva kruhy.



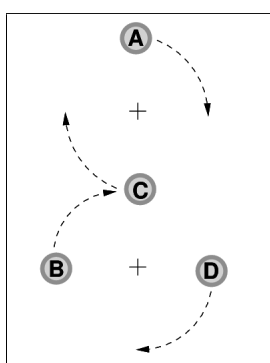
První pass. **A** hází **B**, **B** hází **C**, **C** hází **D** a **D** hází **A**. Kužel ti přilétá vždy od stejného žongléra. Házíš také pořád stejnému člověku.



Následuje přesun po směru hodinových ručiček. Všichni popojdou o 1/4 kruhu. Nikdo nepřestává žonglovat.



Druhý pass. Chytáš kužely od stejného žongléra jako při minulém passu. Házíš také stejnému žonglérovi, ale celé Y se otočilo.

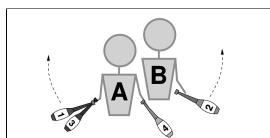


Další přesun po směru hodinových ručiček. Popojdi o 1/4 kruhu.

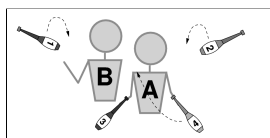
Dál pokračuj podle prvního obrázku.

## 6.30 Sloupy ve dvou

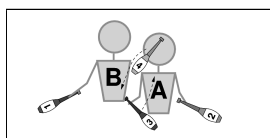
Trik pro dva žongléry se čtyřmi kužely.



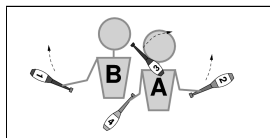
Žonglér **A** stojí vpředu a začíná se dvěma kužely v pravé ruce. **A** i **B** vyhodí současně první a druhý kužel rovně nahoru.



Žonglér **B** chytá kužel, který vyhodil **A**. **A** chytá kužel od **B**.



Žonglér **A** prohodí třetí a čtvrtou kuželku levou rukou.

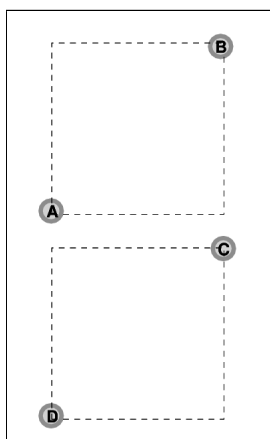


Další hod je opět společný. **A** hází kužel z levé ruky rovně nahoru. Žonglér **B** hází synchronizovaně z pravé ruky.

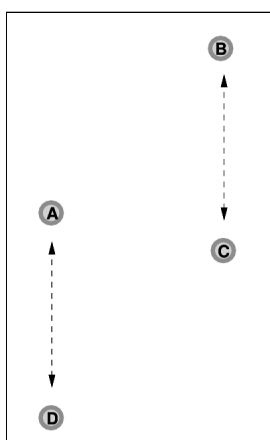
Dál se střídáte ve vyhazování a chytání dvou krajních kuželů. Ty létají společně nahoru a dolů.

## 6.31 Rotující čtverce

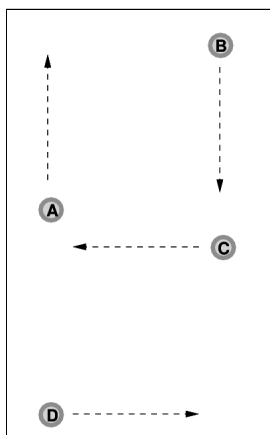
Trik pro čtyři žonglery a dvanáct kuželů. Všichni hází 4 count z pravé ruky.



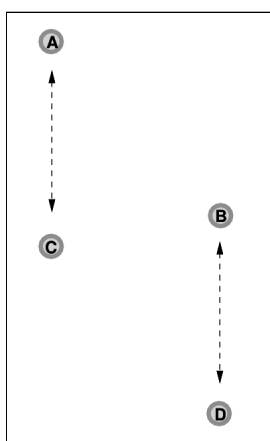
Stoupněte si do rohů dvou pomyslných čtverců.



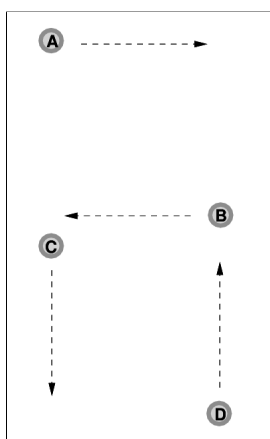
První pass. **A** hází **D** a **B** s **C**.



Za stálého žonglování si vyměníte pozice. **A** postoupí dozadu, **B** dopředu. **C** se přesunuje doleva a **D** doprava.



Druhý pass. **A** hází s **C** a **B** s **D**.



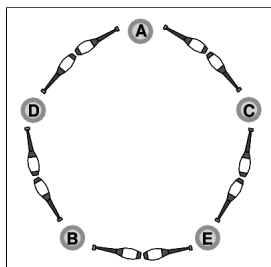
Další přesun. **A** a **B** se přesunují zprava doleva. **C** a **D** zepředu dozadu.

V dalších krocích postupujete po vrcholech čtverce. **A** a **B** ve směru hodinových ručiček. **C** a **D** obráceně.

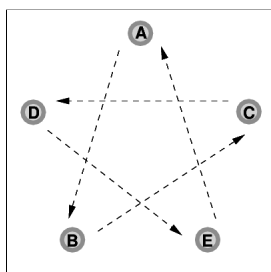
Jako jednodušší variantu můžete vyzkoušet výměny ve čtvercích.

## 6.32 Hvězda

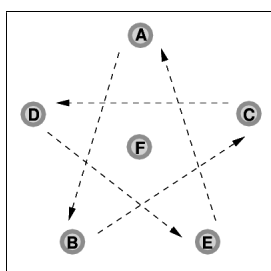
Základní trik pro pět žonglérů. Někdy se mu říká pětiúhelník. V nejjednodušší variantě všichni hází 4 count z pravé ruky.



Stoupněte si do tvaru pětiúhelníku. Správnou vzdálenost odměříte natažením rukou s kužely.



Házíš žonglérovi, který je naproti tobě vpravo. Chytáš kuželky od žongléra naproti tobě vlevo.

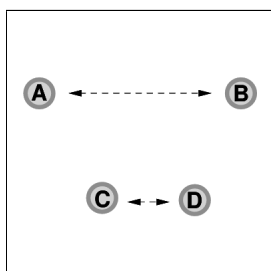


Případný dobrovolník F může být umístěn uprostřed hvězdy. Při bezchybném provedení triku mu nehrozí žádné nebezpečí.

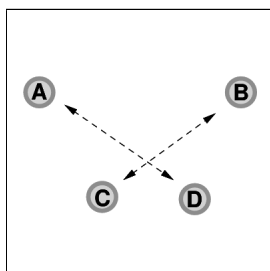
Klíčem k úspěchu je správná synchronizace. Jinak se vám budou kuželky srážet.

## 6.33 Střídavý lichoběžník

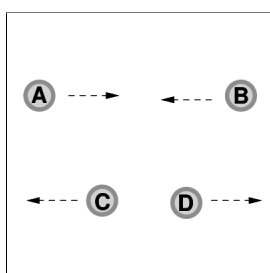
Střídavý lichoběžník je rozšířením lichoběžníku.



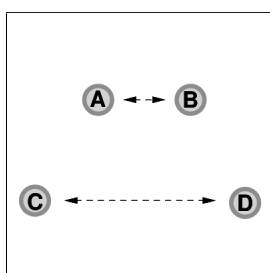
První pass hází žongléři A a B rovnoběžně s C a D.



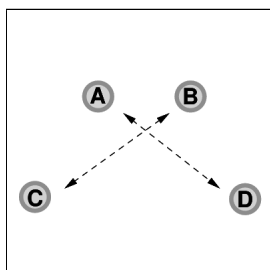
Druhý pass je křížem. Žongléři **A** hází s **D**. A žonglér **B** s **C**. Různá vzdálenost žonglérů způsobí, že se kužely nesrazí.



Přesun na nové pozice. Vzdálenější dvojice se k sobě přiblíží. Naopak žongléři **C** a **D** se od sebe vzdálí.



Lichoběžník se otočil. Házíte rovnoběžné passy.



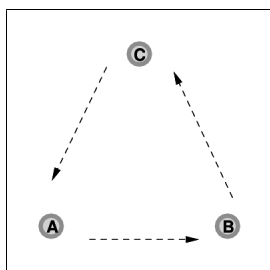
Další pass je křížem. Po něm bude následovat výměna pozic.

Pak se celý cyklus opakuje od prvního obrázku.

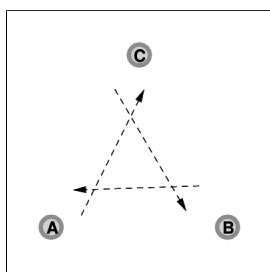


## 6.34 Trojúhelník

Jednoduchý trik pro tři žongléry a devět kuželů.



První varianta. Kužely házíš z pravé ruky vnějškem na souseda.

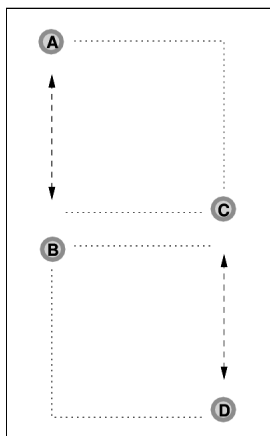


Druhá varianta. Opět házíš na souseda z pravé ruky. Tentokrát ovšem vnitřkem trojúhelníku.

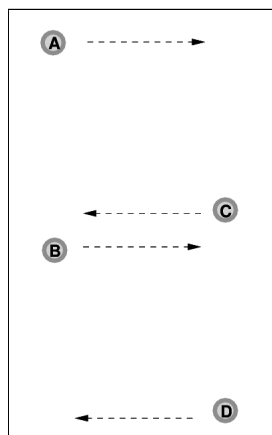
Uprostřed trojúhelníku je místo, kde nelétají kužely. Může ho obsadit odvážný divák.

## 6.35 Výměny ve čtvercích

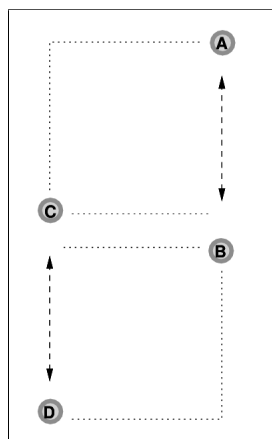
Trik pro čtyři žongléry s dvanácti kužely.



První hod je pass. Žonglér A hází s B a žonglér C s D.



Všichni hází 4 count z pravé ruky. Tím vznikne dost času na výměnu míst. Žongléři A a B udělají krok vpravo. Druhá dvojice se posune vlevo.

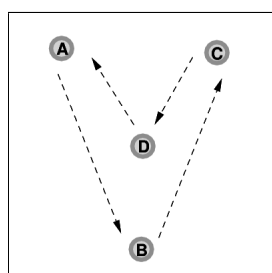


Druhý pass už je v nové pozici. Dvojice zůstávají zachovány.

V dalším kroku si opět vyměníte místa.

## 6.36 Ypsilon

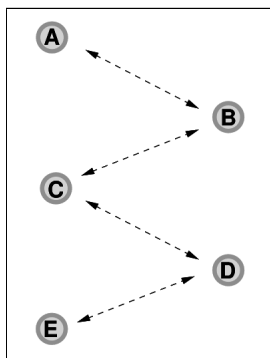
Těžší trik pro 4 žongléry a 12 kuželů.



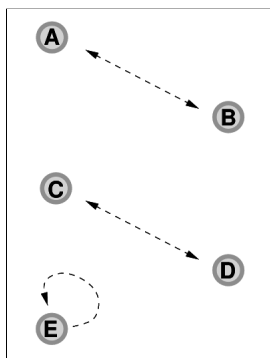
Všichni hází 4 count z pravé ruky.

## 6.37 Zip

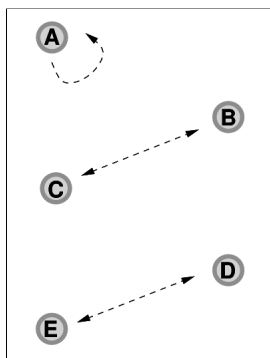
Trik pro libovolný počet žonglérů. Každý bude potřebovat tři kužely.



Stoupněte si na střídačku proti sobě. Pět žonglérů vytvoří tvar písmene W. Krajní žongléři (A a E) hází 4 count. Ostatní 2 count.



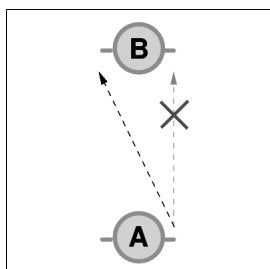
První pass hází A a B. Zároveň s nimi hází i žongléři C a D. Žonglér E hází jako první self.



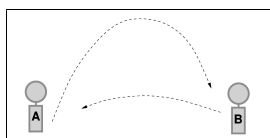
Druhý pass hází B-C a D-E. Žonglér A mezitím hází self.

## 6.38 Zpožděná dvojka

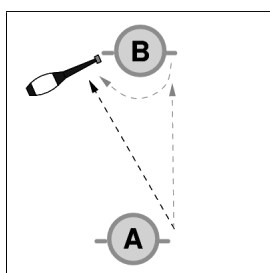
Jednoduchý trik pro 2 count a 4 count.



Kuželku z pravé ruky nehodíš rovně, ale křížem. Z tvé pravé ruky do pravé ruky žongléra **B**.



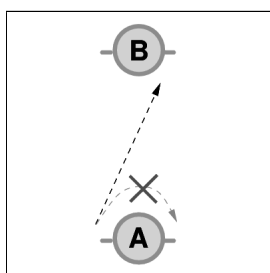
Jak ji ale může žonglér **B** chytit? Trik je v tom, že kuželka letí na dvě otočky. To znamená výš a delší dobu.



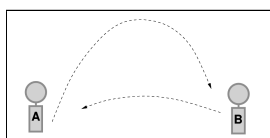
Zdržení, které kuželka získá při hození na dvě otočky, je stejné jako když ji hodíš rovně a žonglér **B** si ji pak u sebe přehodí. Proto nedojde ke ztrátě rytmu a můžete dál pokračovat v passování.

## 6.39 Zrychlená dvojka

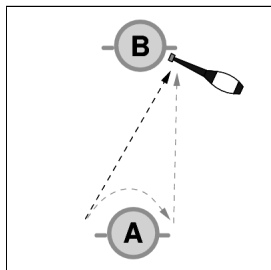
Trik pro ozvláštění 2 count nebo 4 count.



Kuželku nepassneš z pravé ruky, ale o jeden hod dřív. Křížem z tvé levé ruky do levé ruky žongléra **B**.



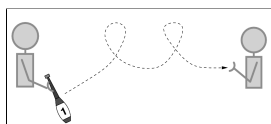
Navíc kuželku hodíš na dvě otočky. Vyšší hod je potřeba, aby kuželka dorazila k žonglérovi **B** ve správný čas.



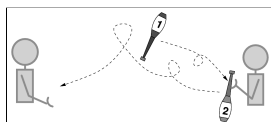
Při správném provedení žonglér **B** vůbec nepocítí změnu rytmu. Vidí jen přilétnout kuželku z větší výšky a jiného směru.

## 6.40 7 kuželů

Házet o jeden kužel víc než obvykle není až tak těžké.



Ten, kdo začíná se čtyřmi kužely, hodí první pass - na dvě otočky.



Druhý žonglér počká až je pass v polovině dráhy. Pak začne házet z pravé ruky passy na dvě otočky.

Nyní oba házíte passy z pravé ruky na dvě otočky. Z levé ruky do pravé si přehazuješ kužel na jednu otočku.



# Kapitola 7

## Doslov

### 7.1 Poděkování

Ke vzniku této knihy přispěli: Jitka, Martin, Renáta, Matěj, Olii, Pavel, Eva, Lucka, Vojta, Jana, Ondřej, Mižu, Standa, Vlád'a, Adéla, Dáša, Eliška, Dan, Zbyněk, Jirka, Tomáš, Karolína, Cecilka, Hanka, Mirek a další.

### 7.2 Licence



Tento dokument je volně šířitelný pod licencí Creative Commons BY-ND. Můžeš jej šířit a používat pro komerční i nekomerční účely, musí však být uveden autor a dokument nelze měnit.

### 7.3 Aktualizace

Nové verze najdeš na stránce [www.zonglovani.info](http://www.zonglovani.info).

Tato verze 0.6 vznikla 17. července 2014.