



Voordat je begint...

Ontzettend goed van je dat je hebt besloten om te leren jongleren. Jongleren is een geweldig ontspannende activiteit die de hersenen stimuleert, je mindset traint en je doorzettingsvermogen op de proef stelt. Ik heb je beloofd dat je in vier stappen kunt leren jongleren en dat je binnen 60 minuten de ballen in de lucht kunt houden. Om het je zo makkelijk mogelijk te maken delen we de cursus op in 4 stappen. Als je voor iedere stap 15 minuten met focus aan de slag gaat en iedere dag 1 stap doet kun je na 4 dagen, met slechts 60 minuten oefening jongleren. *Succes: je kunt veel meer dan je denkt!*

De basis van het jongleren

Het belangrijkste bij het jongleren is het netjes gooien. Als je goed gooit, zijn je trucs en patronen mooier en rustiger, en is het vangen ook een stuk makkelijker. Daarom leer je bij deze eerste stap hoe je bij de cascade moet gooien. Leg die andere twee ballen maar weer weg, we beginnen met één bal!

Stap 1 - 15 minuten oefenen

Houd je handen voor je op buikhoogte, met je ellebogen naast je lichaam. Je handen zitten nu even ver uit elkaar als je schouders. Gooi nu die ene bal van je ene hand naar je andere hand, zodat de vangende hand zo min mogelijk hoeft te bewegen om 'm te vangen. De bal moet ongeveer tot ooghoogte gegooid worden (als je hoger gooit heb je straks meer tijd tussen de worpen, maar het is moeilijker om precies in je andere hand te gooien).

Oefen dit met links én rechts. Hoewel een balletje naar je andere hand gooien makkelijk lijkt, is het met de zwakke hand (meestal links) niet zo eenvoudig om netjes in de andere hand te gooien. Straks moet je dit met beide handen snel én zonder na te denken kunnen, dus sla deze eerste stap niet zomaar over.

Let goed op: De bal wordt 'aan de binnenkant' (dus bij het midden van je lichaam) gegooid, en 'aan de buitenkant' gevangen. Onderhands dus. Als je zometeen twee ballen gebruikt, zul je merken dat dit gedaan wordt om de gegooide en gevangen bal uit elkaar te houden, zodat ze niet botsen. Oefen deze manier van gooien.

Voor sommige mensen is deze eerste stap een fluitje van een cent, anderen moeten hier (vooral met de zwakke hand) wat langer mee oefenen. Als het gooien goed gaat kun je de volgende stap gaan proberen.