

ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Жонглирование мячами.

Упражнения начинаются с учебной стойки - постановка головы, туловища, рук, ног. Затем выполняют упражнения с одним мячом, перекидывая его "перекрестно" из руки в руку на уровне линии глаз. Отдельно готовят левую и правую руку, жонглируя двумя мячами (подготовительная работа для дальнейшего жонглирования четырьмя мячами), четыре мяча жонглируют двумя руками (отдельно по два мяча в разных руках), придерживаясь при этом одной высоты - приблизительно на 20 см выше головы.

Три мяча жонглируют "перекрестно" кидая их из левой руки на правую по очереди. Упражнение выполняется на высоте зрения, а затем можно поднять высоту на уровень 5,6,7,9, мячей.

Тема 2. Жонглирование кольцами.

Исходя из навыков жонглирования тремя мячами, готовят исполнителя для работы с тремя кольцами, добиваясь при этом, чтоб кольца в полете не "дрожали", подкручивая их в фазе "выброса". Подготовительная работа двумя кольцами отдельно в левой и правой руке имеет целью в дальнейшем научить исполнителя жонглировать четырьмя кольцами. Четыре кольца жонглировать двумя руками, отдельно по два кольца в каждой руке, придерживаясь при этом позиции, когда руки немного раскрыты по отношению одна к другой.

Тема 3. Жонглирование булавами.

Жонглирование булавами выполняется сначала из учебной стойки, как с мячами. Упражнения начинаются с одной булавой, перекидывая ее на один и два оборота из руки в руку и в каждой руке отдельно. Три булавы кидаются на один и два оборота "перекрестно". Потом выполняются упражнения с двумя булавами, жонглируя их отдельно левой, и правой

рукой на два оборота (подготовительная работа для дальнейшего жонглирования четырьмя булавами).

Тема 4. Работа с балансом.

Упражнение начинается с постановки баланса на лбу (возле корней волос). Рука, которая устанавливает баланс, находится выше головы на 20 см, для того, чтоб не перекрывать конец баланса, на котором при этом упражнении сосредотачивается взгляд исполнителя. После того как исполнитель дойдет до уровня достаточной "фиксации" баланса, переходят к упражнению по жонглированию тремя мячами, удерживая при этом баланс на голове. Цель этого упражнения - научить жонглера уметь координировать свои движения для дальнейшей работы с большим количеством предметов.

Тема 5. Жонглирование мячами.

Выполняются упражнения с тремя мячами "полукаскадом", "каскадом" с одной руки, бросок под ногами. Упражнения с четырьмя мячами начинают изучать с комбинациями "чисто" и "попарно". Исполнитель начинает работать с тремя мячами, кидая их в ритме пяти мячей, делая выбросы с "хлопком", подготавливая при этом ритм и высоту для дальнейшей работы с пятью мячами.

Тема 6. Жонглирование кольцами.

Цель этих упражнений - научить исполнителя жонглировать «школьно» тремя кольцами, «полукаскадом» из двух рук. Четыре кольца кидают "чисто" и "попарно", добиваясь при этом правильных бросков и "школьного" расположения колец в воздухе. Выполняется подготовительная работа с тремя кольцами, выкидывая их в воздух в ритме пяти колец, готовя высоту и ритм для дальнейшей работы с пятью кольцами. Упражнения - аналогичны подготовительной работе с мячами.

Тема 7. Жонглирование булавами.

На этом этапе обучения исполнитель готовится для работы с тремя булавами на два оборота, кидая их на высоту пяти предметов. Выполняют упражнения для жонглирования под ногами тремя булавами, начиная упражнения с одной булавой, кидая ее из-под ноги с левой руки на правую. Начинают подготовительные упражнения для бросков трех булав из-за спины. Выполняют упражнение начиная броски из-за спины с одной булавой, придерживаясь при этом учебной стойки. Жонглирование "каскадом" начинают с бросков одной руки на другую на два с половиной оборота. Потом упражнение выполняется с двумя и тремя булавами. Жонглирование четырех булав начинается с упражнений-бросков по два оборота в каждой руке отдельно, а затем жонглирование четырех булав "чисто".

Тема 8. Жонглирование в перекидку.

Жонглирование в перекидку одним предметом: мячом, кольцом, булавой, потом двумя и тремя.

Тема 9. Жонглирование мячами, и в перекидку.

На этом этапе обучения усовершенствуют жонглирование тремя мячами "полукаскадом" с одной и двух рук, "каскадом" и из-под ног. Жонглирование 3, 4, 5, мячами в перекидку.

Тема 10. Жонглирование булавами, и в перекидку

На этом этапе обучения уверенно жонглировать тремя, четырьмя булавами и в перекидку.

Тема 11. Жонглирование булавами, и в перекидку.

Три булавы кидают на два оборота по высоте пяти булав.

Усовершенствуют броски трех булав из-под ног. Техника жонглирования четырьмя булавами в этот период должна иметь достаточную фиксацию для изучения дальнейших комбинаций. Жонглирование 3-6 булавами на один оборот в перекидку.

Тема 12. Работа с балансом на голове.

После достаточной фиксации баланса на голове приступают к упражнениям с одновременным жонглированием трех колец с балансом на голове, предварительно выполняя это упражнение с мячами.

Тема 13. Жонглирование мячами, в перекидку.

Жонглирование 3-6 мячами в перекидку.

Тема 14. Жонглирование кольцами, и в перекидку.

Жонглирование 3-7 кольцами в перекидку.

Тема 15. Жонглирование булавами.

На этом уровне исполнитель должен досконально жонглировать четырьмя булавами до десяти темпов. С тремя булавами выполняются упражнения на два, три оборота, броски из-под ног, каскадом на два оборота, из-под рук.

Тема 16. Жонглирование в перекидку.

Жонглирование мячами, кольцами, булавами, в перекидку.

Тема 17. Жонглирование мячами

На этом уровне исполнитель должен досконально жонглировать максимальным количеством предметов с включением элементов и комбинаций

Тема 18. Жонглирование кольцами

На этом уровне исполнитель должен досконально жонглировать максимальным количеством предметов с включением элементов и комбинаций

Тема 19. Жонглирование булавами

На этом уровне исполнитель должен досконально жонглировать максимальным количеством предметов с включением элементов и комбинаций

Тема 20. Жонглирование в перекидку

На этом уровне исполнитель должен досконально жонглировать максимальным количеством предметов с включением элементов и комбинаций