

Bolde

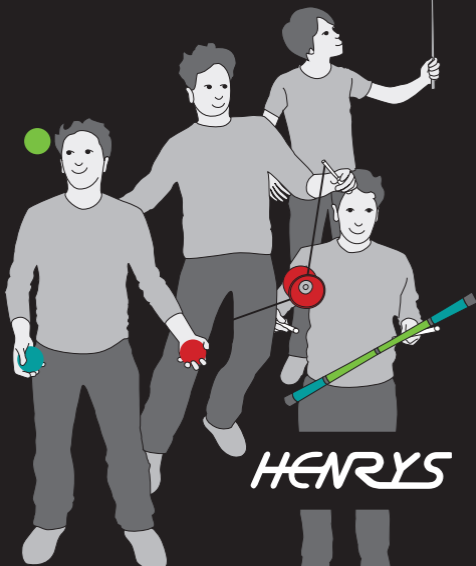
Tallerkener

Diabolo

Devilstick

# Lær at jonglere

med bolde, tallerkener, diabolo og devilstick



*HENRYS*

# Indhold

**Bolde**

**Tallerkener**

**Diabolo**

**Devilstick**

# Indledning

## Lær at jonglere trin for trin - helt enkelt

Mennesket har været fascineret af jonglørkunsten siden tidernes morgen. Den udfordrende leg med tyngdekraften fortsætter med at vække begejstring og nysgerrighed. Ikke kun hos tilskuerne, men også hos jongløren selv. Aktiviteten er utroligt alsidig og afvekslingsrig, og der bliver ved med at være nye spændende øvelser og tricks at prøve kræfter med.

Og det allerbedste er: **Alle kan lære at jonglere!**

I dette hæfte har vi samlet fire korte instruktioner, der viser dig hvordan man jonglerer med bolde, tallerkener, diabolo og devilstick.

Hver gang du øver dig, forbedres dit koordinationstalent, din udholdenhed og din koncentrationsevne betragteligt. Dine bevægelser bliver smidigere, din tids- og rytmeformelse forbedrer sig, og du opnår et afslappet flow. Du har det samtidig så sjovt, at du slet ikke kan stoppe igen.

**Lad os så se at komme i gang. God fornøjelse!**

# Bolde

## Sådan jonglerer du med bolde

Grundmønstret hedder kaskade, og går ud på at boldenes bevægelser danner et ottetal, som ligger ned. I ottetallets øverste halvdel befinder boldene sig i luften, mens den nederste halvdel består af bolde, som bevæger sig fra højre til venstre hånd.

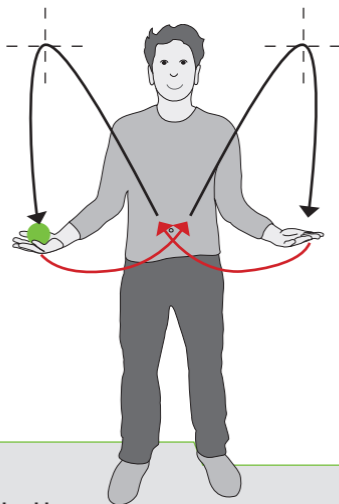
Når du laver øvelsen, skal du koncentrere dig om at kaste kontrolleret og præcist med boldene, og ikke om at gribe dem. Når man jonglerer, er det nemlig vigtigt at kunne give slip i enhver henseende. Boldene skal ligge i håndfladen og kastes skråt opad, og må ikke komme til at rulle over dine fingerspidser.

Det er også vigtigt, at du ikke følger boldene med blikket, når først du har kastet dem. Du skal kun holde øje med kastebanens højdepunkt, samtidig med at du forsøger at kigge forbi selve kastemønstret og lige frem for dig. Når du skal gribe boldene, vil din hånd automatisk bevæge sig det rigtige sted hen.

Er du højre- eller venstrehåndet?

Dette spørgsmål er overflødigt, idet begge hænder udfører de samme bevægelser i grundmønstret. Derfor kan disse instruktionen bruges af både højre- og venstrehåndede.

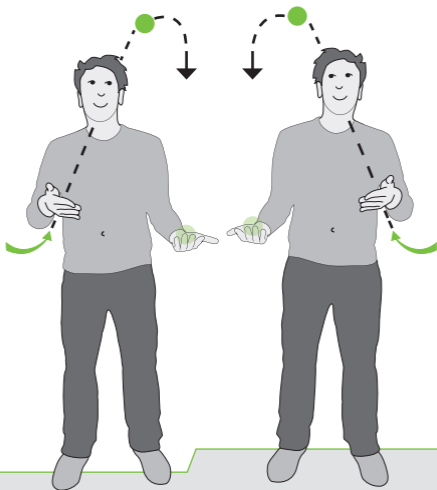
**Lad os så se at komme i gang...**



## Grundposition

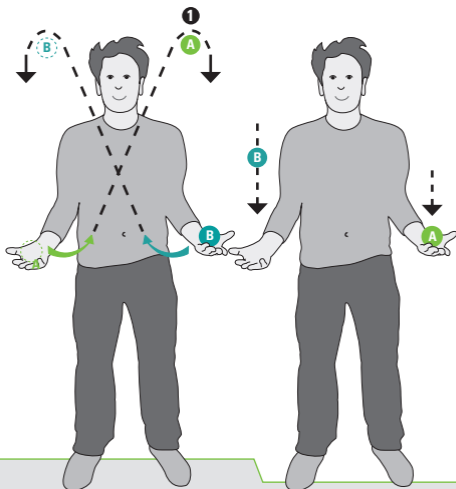
Fødderne står spredt med skulderbred afstand. Knæene er løse. Albuerne sidder tæt ind til kroppen. Underarmene har en vandret vinkel og peger let udad. Hænderne befinder sig i hoftehøjde. Håndfladerne vender opad.

## 1. trin indledende øvelse 1 bold



Med højre hånd i navlehøjde lægger du en bold i håndfladen, og kaster den opad mod venstre. Grib bolden i hoftehøjde med din venstre hånd. Med venstre hånd i navlehøjde kaster du bolden opad mod højre. Grib bolden i hoftehøjde med din højre hånd. Gentag øvelsen, indtil bevægelsen glider ubesværet.

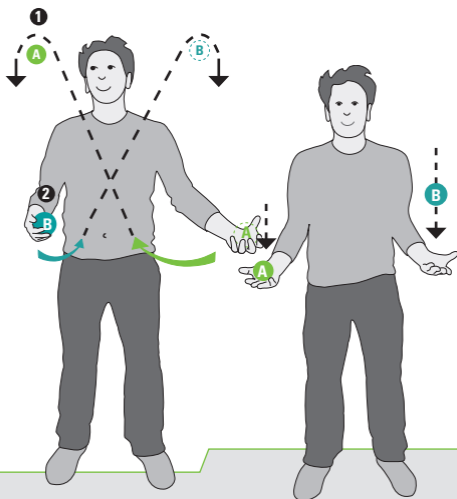
## 2. trin indledende øvelse 2 bolde



Kast bold **A** fra højre hånd i navlehøjde opad mod venstre. Når bold **A** skærer kastebanens højeste punkt ① på venstre side, skal du kaste bold **B** opad mod højre med venstre hånd.

Bold **A** griber du nu i hoftehøjde med den venstre hånd. Herefter griber du bold **B** i hoftehøjde med den højre hånd.

## 2. trin indledende øvelse 2 bolde



Gentag dette bevægelsesforløb. Denne gang skal du dog starte med den venstre hånd, som kaster bold **A** opad mod højre. Når denne skærer sin kastebanes højeste punkt ①, skal du kaste bold **B** ② opad mod venstre med højre hånd.

Bold **A** griber du med højre hånd, og herefter bold **B** med venstre hånd. Begynd forfra med bold **A** fra højre hånd, og fortsæt øvelsen som ovenfor.

## 3. trin Sådan jonglerer du med 3 bolde

### Sådan jonglerer du med 3 bolde

Nu har du lært at holde 3 bolde i luften. Denne færdighed danner grundlag for grundfiguren, den såkaldte kaskade.

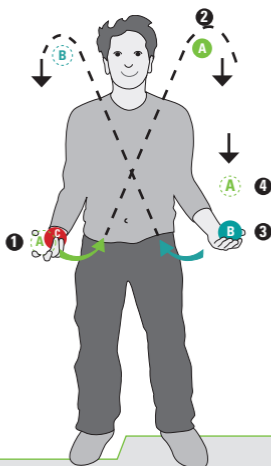
Start igen med at forestille sig, hvordan boldene bevæger sig langs et liggende ottetal. Hænderne bevæger sig i hver sin runde bane. En bold gribes ude i siden, føres ind mod kroppens midtpunkt, og kastes herfra i navlehøjde videre opad og til den modsatte side. I praksis betyder det, at der altid befinder sig en bold i luften. Kasterytmen er skiftevis højre, venstre, højre, venstre og så videre. Boldene følger dermed altid rækkefølgen **A-B-C-A-B-C**.

**Tip: Det kan være en stor hjælp at sige kasterytmen højt imens.**

### Meget vigtigt:

Når du jonglerer med 3 bolde, skal du altid begynde med den hånd, der holder de 2 bolde. Dette kast skal du øve både med højre og venstre hånd. Husk som sagt at boldene skal kastes med håndfladen, og at de ikke må rulle over fingrene.

### 3. trin Sådan jonglerer du med 3 bolde

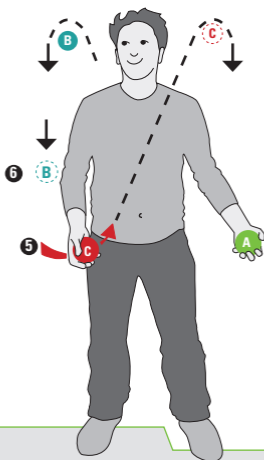


Kom to bolde, **A** og **C**, i højre hånd. Den tredje bold, **B**, kommer du i venstre hånd.

Kast bold **A** ① fra højre hånd i navlehøjde opad mod venstre. Bold **C** bliver liggende i din højre hånd.

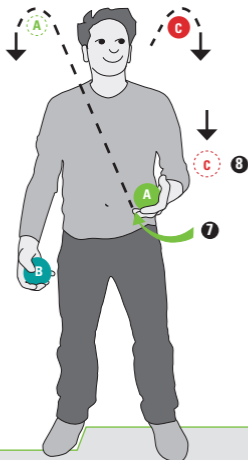
Når bold **A** overskærer kastebanens højeste punkt ② på venstre side, skal du kaste bold **B** ③ opad mod højre med venstre hånd, og fange bold **A** ④ med venstre hånd.

### 3. trin Sådan jonglerer du med 3 bolde



Når bold **B** skærer kastebanens højeste punkt på højre side, skal du kaste bold **C** ⑤ opad mod venstre med højre hånd, og fange bold **B** ⑥ med højre hånd.

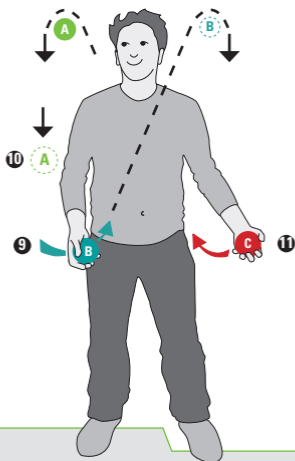
### 3. trin Sådan jonglerer du med 3 bolde



Når bold **C** skærer kastebanens højeste punkt på venstre side, skal du kaste bold **A** ⑦ opad mod højre med venstre hånd, og fange bold **C** ⑧ med venstre hånd.

Når bold **A** skærer kastebanens højeste punkt på højre side, skal du kaste bold **B** ⑨ opad mod venstre med højre hånd, og fange bold **A** ⑩ med højre hånd.

### 3. trin Sådan jonglerer du med 3 bolde



Kast igen bold **C** ⑪ opad mod højre, og grib bold **B** med venstre hånd. Nu har alle boldene været en tur igennem det liggende ottetal, og du kan begynde forfra med højre hånd og bold **A**. Du kan dog også vælge at lade bold **C** blive liggende i højre hånd og tage en velfortjent pause, for nu er målet nemlig nået:

**Du har lært at jonglere. Godt gået!**

# Tallerkener

## En kort introduktion til dit nye jonglørsæt

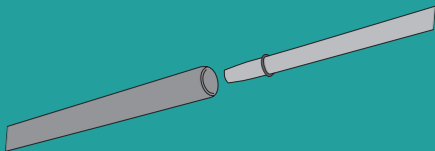
Sættet består af en ganske særlig jonglørtallerken og en stav, der kan skilles ad. Sættet passer dermed i enhver taske!

Det usædvanlige ved din nye jonglørtallerken er de to sværhedsgrader. På undersiden af tallerkenen ser du en indre og en ydre ring (se fig. 1).

Den indre ring gør det lettere at dreje tallerkenen med staven, det ydre ring gør det sværere. Det geometriske mønster viser dig, hvor hurtigt tallerkenen drejer rundt.

Skru først den tynde stav med den flade side fast i hullet i den tykke stav. Den sorte gummiring forsvinder ned i hullet, og sørger for at begge ender sidder fast sammen.

Staven kan skilles ad igen med en vis kraftanstrengelse.

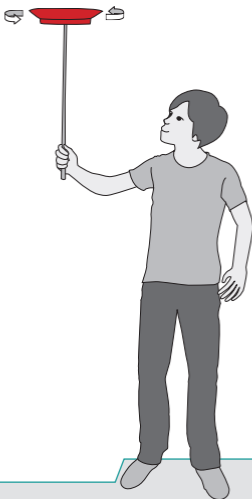


## Sådan drejer du tallerkenen



Tag stavens tykke ende i hånden. Den tynde ende skal pege lodret opad. Brug den anden hånd til at fastgøre stavens ende til tallerkenens indre eller ydre ring, alt efter ønsket sværhedsgrad. Lav nu små cirkelbevægelser med dit håndled. Enden af staven bevæger sig nu rundt i cirkler, og tallerkenen retter sig langsomt op, indtil den ligger helt vandret.

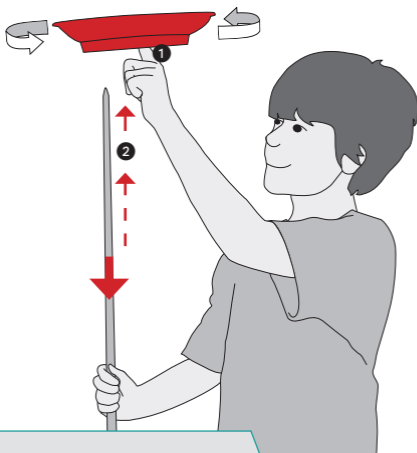
## Sådan drejer du tallerkenen



Når tallerkenkanten ligger vandret, stopper du med at bevæge håndleddet. Staven skal fortsat holdes vandret. Enden af staven glider nu på plads i tallerkenens midte, og tallerkenen fortsætter med at snurre rundt helt uden din hjælp. Lykkedes det? Fremragende!

Kast tallerkenen op i luften og grib den igen med enden af staven. Du kan også vælge at flytte den snurrende tallerken fra staven og over på din venstre pegefinger.

## Sådan flytter du tallerkenen



Bevæg din pegefinger ① langs staven ② og frem til tallerkenens midte. Når din fingernegl rører ved tallerkenens midte, fjerner du staven. Nu snurrer tallerkenen rundt på din finger. Du kan flytte tallerkenen tilbage på staven igen. Du kan også kaste den op i luften, og gribe den med staven. Du kan selvfølgelig også finde på dine helt egne tricks.

**God fornøjelse!**

# Diabolo

## En kort introduktion til din nye rekvisit

Dit diabolo-sæt består af en diabolo og to styrestænger, som er forbundet via en snor. Hurtige bevægelser holder den i balance på snoren, hvilket er nødvendigt for at du kan lave tricks. Jo hurtigere diaboloen snurrer rundt, desto mere stabilt ruller den på snoren, hvilket giver dig mere tid til at udføre dine tricks. Hvis den ikke snurrer rundt, mister den balancen og falder af snoren. Svingningerne opnår du ved hele tiden at trække styrestangen i den højre hånd en smule opad. Den gentagne bevægelse får diaboloen til at snurre rundt mod urets retning.

**BEMÆRK!** Denne vejledning er tiltænkt højrehåndede brugere. Dette betyder, at diaboloen altid sættes i bevægelse via impulserne fra højre hånd. Impulserne får diaboloen til at snurre rundt mod urets retning. For venstrehåndede er bevægelsesmønstret derfor omvendt.

## Sådan tilpasser du snorens længde

I grundpositionen skal diaboloen hænge i snoren ca. 20 til 30 cm over jorden. Det kan være nødvendigt at tilpasse snorens længde.



For at finde frem til den passende snorelængde, udstyrer du hver ende af snoren med et slipstik i stedet for en dobbeltknude. Fordelen ved denne knude er, at du hurtigt og fleksibelt kan ændre snorens længde efter behov, og ikke behøver at klippe noget af snoren for at afkorte den.

**Bemærk:** Snoren slides ved brug. Den skal udskiftes, hvis den bliver beskadiget, beskidt eller udvikler en ru og slidt overflade.

### **HENRYS træstyrestænger:**

Skub snorens ene ende gennem det lille hul i styrestangen, og lav en dobbeltknude på den anden side, hvor hullet er større. Efter knuden skal der være ca. 1 cm snor tilovers. Det er nødvendigt for at du kan trække knuden ud af hullet igen. Træk i snoren, indtil knuden forsvinder ned i det største hul. Gør det samme med snorens modsatte ende på den anden styrestang, og indstil den ønskede længde.

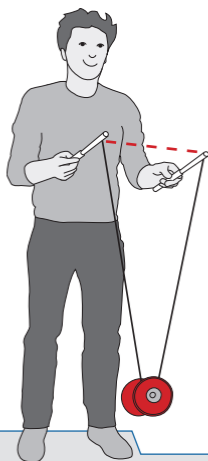
### **HENRYS aluminiumsstyrestænger:**

Skub snoren ind i styrestangen forfra, og fortsæt som ovenfor.

### **HENRYS carbon- og glasfiberstyrestænger:**

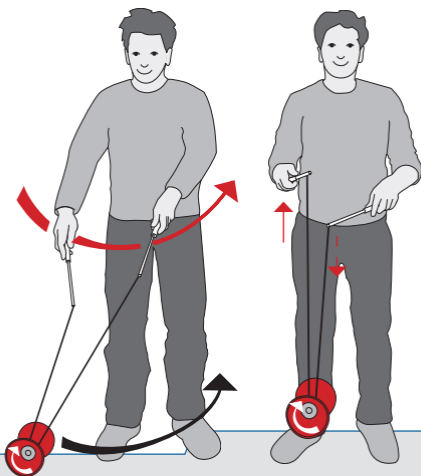
Skub snoren ind i styrestangens ende ovenfra og ned, indtil snoren kommer ud af enden på håndtaget. Brug slipstik som knude. Når du bruger slipstik som knude, kan du hurtigere ændre længden på snoren, ligesom du har mulighed for at lave flere tricks.

## Diabolo Grundposition



Fødderne står spredt med ca. en skulderbreds afstand. Skuldrene er løse, og overarmene ligger ind til kroppen. Underarmene befinder sig parallelt i forhold til hinanden og gulvet, og er i ret vinkel i forhold overarmene. Styrestængerne holdes ligeledes parallelt i forhold til hinanden og gulvet, og enderne befinder sig på samme højde. Diaboloen hænger midt på snoren. Diaboloens akse peger mod dig.

## Diabolo Start



Hæng diaboloen på snoren, og læg den på gulvet til højre for dig. Snoren løber under diaboloaksen. Bevæg nu styrestangen fra højre mod venstre, så diaboloen ruller til venstre. Løft diaboloen op fra gulvet, så den ca. når højden af din venstre fod. Stil dig i grundpositionen. Diaboloen bevæger sig nu langsomt afsted på snoren. Retningen er modsat uret, mens positionen er ud for din midte. Diaboloen kan kun holde sig i gang og bevare balancen, hvis du giver den godt med fart på nu.

## Bevægelse og tempo

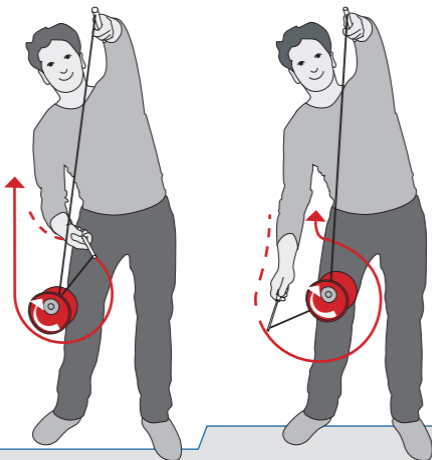
Der findes mange forskellige måder at få diaboloen op i fart på. Vi holder os her til de helt basale metoder. Samtlige metoder består af asynkrone hånd bevægelser. Det er meget vigtigt, at impulsen **kun kommer fra højre hånd**. Venstre hånd foretager sig ikke noget. Den følger udelukkende højre hånd, og går derefter tilbage til grundpositionen.

### A) Nervøs rysten og rolige træk

Stavens ender befinder sig på samme højde. Venstre hånd holder sig i grundpositionen. Med højre hånd laver du nu en art "nervøse rystelser", hvorved den højre styrestang bevæger sig hurtigt op og ned indenfor få centimeter.

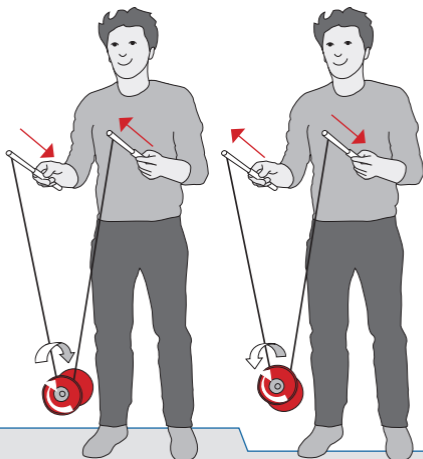
Alternativt kan du også vælge at trække styrestangen opad med rolige, lange bevægelser. Venstre hånd giver en smule efter for trækket fra snoren nedefra. Snoren gnider mod akslen, og diaboloen fortsætter med at bevæge sig mod urets retning. Når den næsten har nået den venstre styrestang, skal du hurtigt bevæge den højre hånd ned i grundpositionen igen. Eftersom den venstre hånd ikke foretager sig noget, og den højre hånd hurtigt bevæger sig ned i grundpositionen, mister snoren kontakten med akslen et kort øjeblik. Dette bremser dog ikke diaboloen. Gentag disse bevægelser. For hver opadgående bevægelse med højre hånd overføres en ny bevægelsesimpuls til diaboloen, som derved sætter tempoet yderligere op.

## Diabolo Hele vejen rundt



### B) Hele vejen rundt

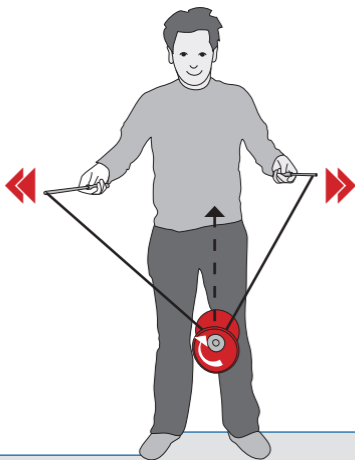
Fra grundpositionen fører du højre styrestang bagom diaboloen. Dette gør du med en hurtigt bevægelse mod urets retning. Nu sætter du fart på diaboloen med den højre hånd, som beskrevet ovenfor. Når diaboloen har fået nok fart på, bevæger du højre styrestang bagom diaboloen med urets retning. Du kan også bruge denne metode helt fra starten. Du skal bare huske at lægge snoren en gang rundt om akslen, så er du klar!



Hvis diaboloen hælder forover (**venstre fig.**), skal du rette den op ved at bevæge højre styrestang bagud og venstre styrestang fremad.

Hvis diaboloen hælder bagud (**højre fig.**), skal du rette den op ved at bevæge højre styrestang fremad og venstre styrestang bagud. Hvis diaboloen bevæger sig sidelæns væk fra dig, drejer du dig selv i samme retning. Diaboloaksen skal altid pege på dig. Du kan finde andre metoder i faglitteratur og på nettet.

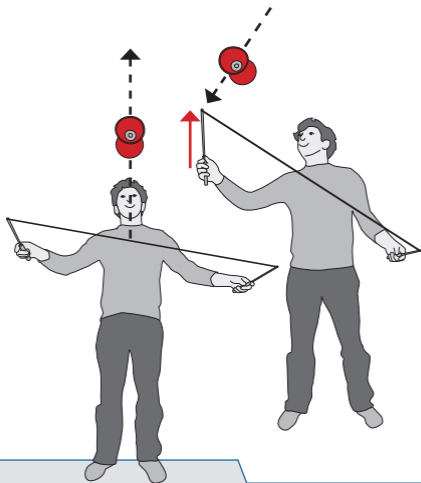
## Diabolo Kast og grib



### Kast og grib

Når diaboloen er i bevægelse på snoren, skal du trække begge styrestænger fra hinanden med en hårdt ryk, så snoren spændes. Diaboloen flyver nu lodret op i luften.

## Diabolo Kast og grib



For at fange diaboloen igen, spænder du snoren. Nu peger du højre styrestang opad mod diaboloen, og indfanger den med den spændte snor på højre styrestang.

At kaste og gribe diaboloen er et grundlæggende basistrick, som du er nødt til at kunne.

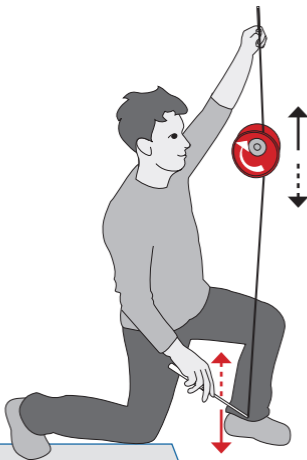
## Diabolo Elevator



Elevatoren er et trick med umiddelbar wow-effekt. Det går ud på at du slynger snoren rundt om akse.

Sæt god fart på diaboloen. Drej dig en kvart omgang mod urets retning. Træk nu i diaboloens akse. Stræk venstre styrestang opad. Bevæg nu højre styrestang omkring akse i fremadrettet og nedadgående bevægelse, og træk forsigtigt styrestangen nedad.

## Diabolo Elevator



Diaboloen "kører" nu opad snoren! Hvis du slækker en smule på snorens spænding, bliver diaboloen hængende i snoren eller rutter nedad. Når du spænder snoren en smule igen, kører diaboloen igen opad. Når diaboloen næsten er nået helt op til venstre styrestang, bevæger du venstre styrestang væk fra dig og fremad, tilbage til grundpositionen. Diaboloen er nu fri igen. Du kan finde flere tricks i faglitteratur og på nettet. God fornøjelse!

# Devilstick

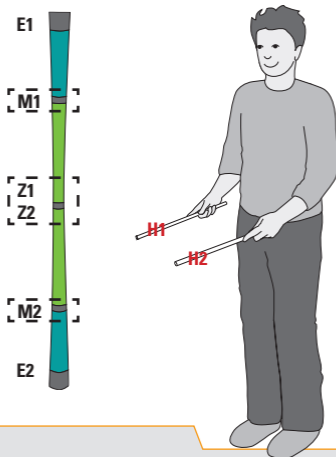
## En kort introduktion til din nye rekvisit

Dit devilstick-sæt består af en devilstick og to silikonebe-  
trukne styrestænger. Midten af devilstick'en er tyndere end  
enderne. Enderne har en større masse, som får din devilstick  
til at bevæge sig roligt mellem styrestængerne. Silikonen på  
styrestængerne giver et godt og sikkert greb, som gør det  
nemmere at styre devilstick'en.

## Kontaktpunkter

Devilstick'en er udstyret med to kontaktpunkter på hver side.  
Du skal så vidt muligt sørge for at styrestængerne berører de-  
vilstick'en (ved basistricks) her:

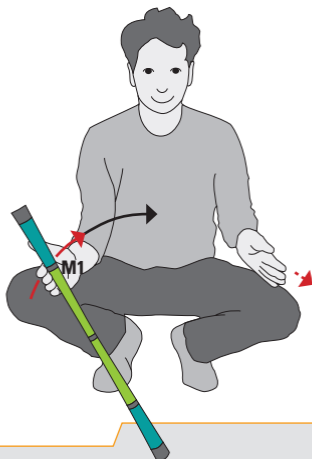
- ca. midt på (**M1** og **M2**) mellem midtpunktet  
og enderne (**E1** og **E2**) og
- i området 1 til 2 cm ved siden af midtpunktet  
(**Z1** og **Z2**).



På styrestængerne ligger kontaktpunkterne (**H1** og **H2**) 1 til 3 cm fra styrestangens ender.

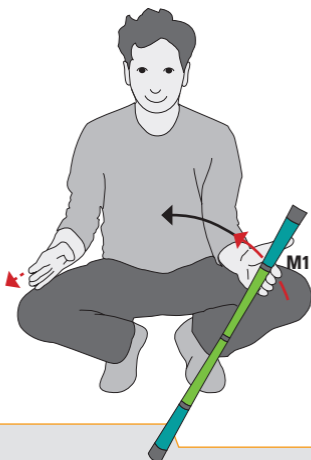
Når du udfører grundteknikken, bruges styrestængerne til at kaste devilstick'en fra side til via kontaktpunktet **M1**.

## 1. trin uden styrestænger



Sæt dig på hug, og stil devilstick'en foran dig midt på gulvet. Underarmene skal holdes vandret frem, parallelt og med godt en skulderbreddes afstand imellem. Punkt **M1** på devilstick'en anbringer du på din udstrakte højre hånd. Kast den øverste ende af devilstick'en mod venstre. Inden devilstick'en når en vandret placering i luften, affjedrer du den øverst oppe med din udstrakte venstre hånd, nærmere bestemt ved punkt **M1**. Dette gør du ved at bevæge hånden let udad.

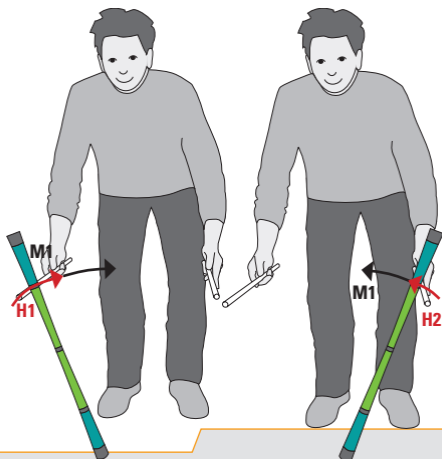
## 1. trin uden styrestænger



### **Vigtigt: du skal ikke gribe devilstick'en!**

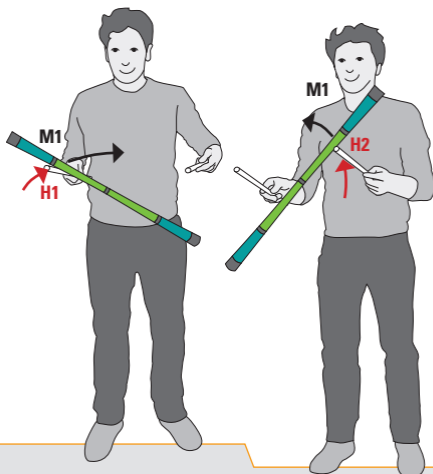
Med venstre hånd kaster du nu devilstick'en tilbage mod midten til den højre hånd. Her affjedrer du den ved punktet **M1** med den udstrakte højre hånd. Dette bevægelsesforløb fortsætter du nu med at gentage. Snart hæver devilstick'en sig fra gulvet, og svæver frem og tilbage mellem dine hænder. Lykkedes det? Så kan du gå videre til næste trin.

## 2. trin med styrestænger



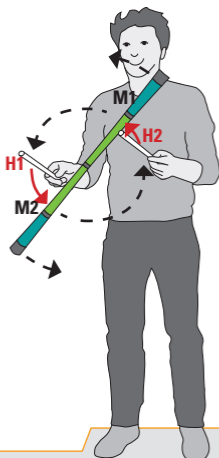
Hold styrestængerne vandret og parallelt. Devilstick'en skal ligge med **M1** på **H1**. Kast den øverste ende af devilstick'en mod venstre. Her affjedrer du den ved punktet **M1** med den venstre styrestang som beskrevet ovenfor. Kast igen devilstick'en tilbage mod højre side. Her affjedrer du den med den højre styrestang. Og igen tilbage til venstre side. Når devilstick'en løfter sig fra gulvet, skal du langsomt rette overkroppen op, samtidig med at du fortsætter bevægelsesforløbet.

## 2. trin med styrestænger



Inden devilstick'en når en vandret placering i luften, affjedrer du den ved punktet **M1** og kaster den tilbage til modsatte side igen. Ved hjælp af denne bevægelse kommer det til at se ud som om devilstick'en svæver frem og tilbage mellem styrestængerne helt af sig selv. **Bemærk!** Devilstick'en skal ikke slås frem og tilbage med kraft, men derimod først affjedres, og herefter kastes blidt til modsatte side. Dette sker med en indadvendt bevægelse samtidig med et let træk opad med styrestangen.

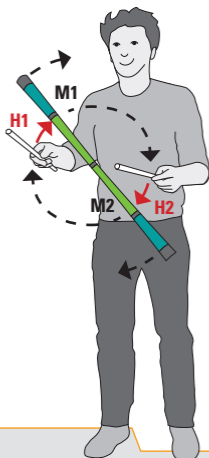
## Devilstick Dobbeltslag



### Dobbeltslag

Start med at øve dobbeltslaget på gulvet. Læg devilstick'en med **M1** på **H1**, **H2** berører **M2**. Kast devilstick'en med **H1** opad mod venstre, og samtidig med **H2** nedad til højre. Bevæg så **H2** til venstre hurtigt opad på samme højde som **M1**, og **H1** til højre hurtigt nedad på samme højde som **M2**. Når styrestængerne under de modsatrettede opad- og nedadgående bevægelser berører devilstick'ens kontaktpunkter samtidig, kastes devilstick'en tilbage i modsat retning.

## Devilstick Dobbeltslag



Bevæg nu **H1** hurtigt opad og **H2** hurtigt nedad, for igen at sende devilstick'en i den modsatte retning.

Har du efterhånden fået godt styr på devilstick'en? I så fald kan du forsøge dig med nogle flere tricks, f.eks. at dreje devilstick'en en halv eller hel omgang, dobbeltslaget, propellen med én hånd eller rundsaven.

Du finder instruktionerne i faglitteratur og på nettet.

## Sidst men ikke mindst

Du har nu fået en god introduktion til dit nye udstyr, men det er skam langt fra det hele.

Det fantastiske ved jonglørkunsten er nemlig den uendelige verden af muligheder og variationer.

Både når det gælder valget af rekvisitter og antallet af genstande: 3, 4, 5, ...10 ...

Alt er muligt. Det samme gælder for mønstre, kaste- og bevægelsesrækkefølgen: Venstre kan udskiftes med højre og omvendt. Bevægelser, du kan lave foran dig, kan også laves bag ryggen. Hænder, fødder, hals, næse, ører eller hoved - alle kropsdele kan bruges.

At lære at jonglere åbner et fantastisk og nærværdigt uendeligt kosmos af bevægelseskreativitet.

Passende udstyr af fremragende kvalitet finder du selvfølgelig altid hos Henrys.

Innovative rekvisitter af slidstærke kvalitetsmaterialer, uden skadestoffer, og som kan genbruges igen bagefter. Det hele er made in Germany!

Henrys jonglørudstyr - her handler professionelle og fritidsjonglører, som går efter kvalitet, lang levetid og god service.





40-siders vejledning lærer dig at bruge tallerkener, bolde, diabolo og devilstick. Inklusive talrige tricks og illustrerede instruktioner på dansk.

# HENRYS

[www.henrys-online.de](http://www.henrys-online.de)

**Henrys GmbH**  
 Produktion und Großhandel  
 In den Kuhwiesen 10  
 D-76149 Karlsruhe, Tyskland