

ĆWICZ I ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ,
A BĘDZIESZ MÓGŁ WIĘCEJ



PODRĘCZNIK
NAUKI ŻONGLOWANIA DLA DOROSŁYCH

Izabela Zając-Gawlak



BeMW
Be More Wise

Recenzent: dr hab. Ireneusz Cichy, prof. AWF Wrocław

Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu

ISBN 978-83-66308-68-8

Copyright©2024 by Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Redakcja: Aleksandra Mostowik

Opracowanie graficzne i skład tekstu: Grażyna Golda-Fiedor

Zdjęcia: Monika Koczur

Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, 2024

Projekt BeMW Będziesz Mógł Więcej, tytuł ang. Be More Wise (Nr 2023-1-PL01-KA210-ADU-000159990) został realizowany w ramach Erasmus + (edukacja dorosłych).

Czas realizacji: grudzień 2023-listopad 2024; **Kierownik projektu:** Izabela Zajęc-Gawlak

Lider projektu / organizacja wnioskująca: Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach.

Organizacje partnerskie: Uniwersytet Palackiego w Ołomuńcu, Republika Czeska oraz Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach



Izabela Zając-Gawlak

Ćwicz i zachowaj równowagę, a Będziesz Mógł Więcej

Podręcznik nauki żonglowania dla dorosłych

SPIS TREŚCI

Dlaczego upadamy?.....	3
Wykonaj test, aby sprawdzić swoją równowagę	4
Jak zadbać o dobry nastrój i równowagę ciała?	5
Żongluj – popraw swój nastrój i równowagę ciała	6
Korzyści wynikające z treningu żonglowania	7
Żonglowanie nie jest takie trudne na jakie wygląda	9
Ćwiczenia z 1 piłeczką	10
Ćwiczenia równoważne z 1 piłeczką i poduszką sensoryczną	14
Ćwiczenia z 2 piłeczkami	17
Ćwiczenia z 3 piłeczkami	33
Ćwiczenia z 1 piłeczką w parach	38
Ćwiczenia z 2 piłeczkami w parach	41
Ćwiczenia z 4 piłeczkami w parach	46
Ćwiczenia z 6 piłeczkami w parach	48
Ćwiczenie w czwórkach	49
Ćwiczenie w grupie	50



Palacký University
Olomouc



Funded by
the European Union

DLACZEGO UPADAMY?

Upadek określa się jako zdarzenie polegające na nagłej, niezamierzonej zmianie pozycji ciała wskutek utraty równowagi, występującej podczas chodzenia lub wykonywania innych czynności, w wyniku czego osoba poszkodowana znajduje się na podłodze, ziemi lub innej nisko położonej powierzchni bez udziału sił zewnętrznych. Upadki stanowią poważny problem zdrowotny, mający poważne konsekwencje medyczne i ekonomiczne.

Czynniki ryzyka upadków (WHO, 2007)

1. Czynniki biologiczne:

- wiek, płeć żeńska (ze względu na częstsze występowanie osteoporozy – większe ryzyko złamań), rasa,
- zmiany inwolucyjne oraz nakładające się na nie choroby: układu nerwowego (Parkinson, udar lub demencje) i narządów zmysłów (wzroku, słuchu i równowagi), układu krążenia (hipotonia ortostatyczna, choroba niedokrwienna, zaburzenia rytmu serca), choroby metaboliczne (niedokrwistość, zaburzenia czynności tarczycy, zaburzenia wodno-elektrolitowe, niedobory pokarmowe), choroby układu ruchu (osteoporoza, choroba zwyrodnieniowa stawów w tym zniekształcenia stóp), infekcje (grypa, COVID-19, gorączka),
- zmiana wzorca chodu występująca wraz z wiekiem,
- zmiany w postawie ciała (utrudnione utrzymanie pozycji pionowej) – wychylenia środka ciężkości ciała,
- wydłużenie czasu reakcji, malejące zdolności poznawcze.

2. Czynniki behawioralne:

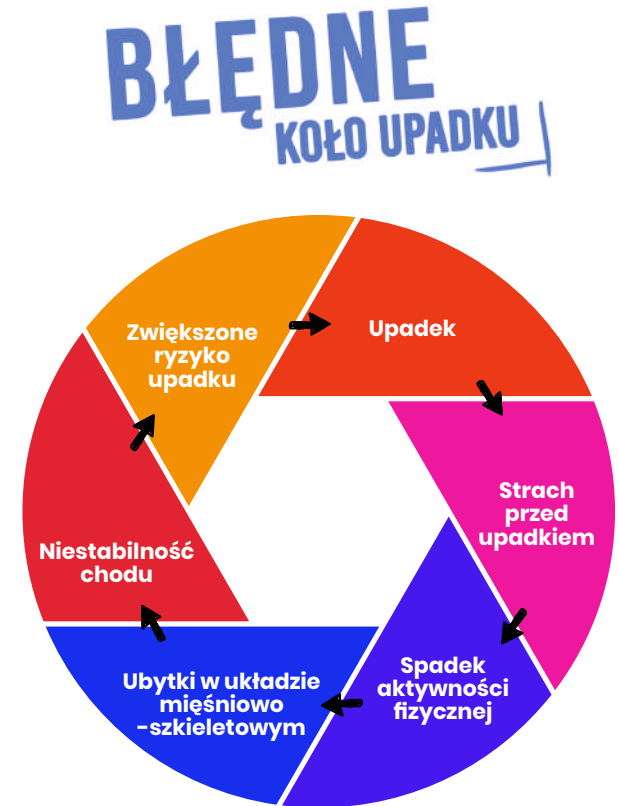
- wielolekowość (przyjmowanie wielu leków), nadmierne spożycie alkoholu, siedzący tryb życia, nieodpowiednie obuwie.

3. Czynniki społeczno-ekonomiczne:

- niskie dochody i poziom wykształcenia, brak interakcji społecznych, ograniczony dostęp do usług zdrowotnych i socjalnych, brak zasobów społeczności, nieodpowiednie mieszkanie.

4. Czynniki środowiskowe:

- bariery architektoniczne: nierówne chodniki, wysokie krawężniki, niezabezpieczone rogi dywanów, niewystarczające oświetlenie, śliskie podłogi i strome, źle zabezpieczone schody, niskie, miękkie lub zbyt głębokie fotele lub inne siedziska.



Opracowanie na podstawie: Subramaniam, S., Faisal, A. I., Deen, M. J. (2022).

Wearable Sensor Systems for Fall Risk Assessment:

A Review. *Frontiers in Digital Health*, 4, 921506

Wykonaj test, aby sprawdzić swoją równowagę

Sprawdź jak długo potrafisz stać na jednej nodze bez podparcia.

Zadbaj o bezpieczne miejsce, stań tyłem do narożnika pomieszczenia – nie opieraj się o ścianę, ustaw przed sobą krzesło, wysuń obie ręce nad jego oparcie. Stań na jednej nodze i zacznij wolno liczyć (ktoś może zmierzyć ci czas). Test kończy się w momencie podparcia się drugą nogą o podłogę lub rękami o krzesło.

Sprawdź swój wynik – czas stania jest odpowiedni dla wieku osoby:

od 60 do 69 lat jest to 20 sekund,

od 70 do 79 lat to 12 sekund,

powyżej 80 lat – wystarczy tylko 1 sekunda* aby idąc nie szurać nogami.

Wykonując test cyklicznie (co dwa tygodnie) podczas trwania treningu żonglerskiego, możesz łatwo sprawdzić efekty swojej pracy związanej z żonglowaniem. **Sprawdź! Pierwsze efekty widać już od razu – stań na jednej nodze i policz głośno jak długo stoisz?, następnie wykonaj ćwiczenia z piłeczkami przez 5 minut i stań po raz kolejny. Stoisz dłużej? Efekt jest zaskakująco dobry!**

* Na podstawie Bohannon RW. Single limb stance times: a descriptive metaanalysis of data from individuals at least 60 years of age. Topics Geriatr Rehabil 2006;22:70-7.



Jak dbać o dobry nastrój i równowagę ciała?

Program zapobiegania upadkom powinien obejmować:

- ćwiczenia siłowe,
- ćwiczenia sensomotoryczne (koordynacyjne, równoważne i rozciągające) + wytrzymałościowe,
- naukę bezpiecznych zmian pozycji i kontrolowanych upadków.

W tym podręczniku skupimy się na ćwiczeniach przygotowawczych do żonglowania, które są prostym w zastosowaniu sposobem na poprawę koordynacji (ze szczególnym uwzględnieniem równowagi ciała) i funkcji kognitywnych.



**Skoncentruj się...
Zacznij od prostego
ćwiczenia.**

Usiądź, zwiń ręce w pięści, w prawej ręce wyprostuj kciuk, w lewej mały palec, następnie w tym samym momencie zmień ułożenie ułożenie palców: w prawej ręce schowaj kciuk i wyprostuj mały palec, a w lewej zegnij mały palec i wyprostuj kciuk.

Ćwiczenie wykonuj równocześnie prawą i lewą ręką.

Żongluj – popraw swój nastrój i równowagę ciała

Żonglowanie jest sztuką znaną już w starożytnym Egipcie (II tysiąclecie p.n.e.). Wielu osobom kojarzy się z niezwykłymi umiejętnościami żonglerów prezentowanymi na ulicznych lub cyrkowych pokazach.

Tymczasem żonglowanie jest wspaniałym ćwiczeniem, które:

- poprawia koordynację ruchową,
- zwiększa koncentrację,
- synchronizuje prawą i lewą półkulę mózgu,
- poprawia pamięć,
- aktywuje mózdzek do wykonywania coraz bardziej precyzyjnych ruchów,
- sprawia ogromną przyjemność – poprawia nastrój.

Czy wiesz, że...

Stosując trening żonglerski możesz skutecznie zapobiec upadkom, poprawić pamięć i koncentrację?



Korzyści wynikające z treningu żonglowania

Zaproponowany w tym podręczniku trening żonglowania może wpłynąć na poprawę:

- 1) zręczności / sprawności manualnej dłoni i nadgarstka oraz siły rąk i ramion**, wpływając na jakość życia codziennego. Poprawia precyzję i efektywność w codziennych czynnościach, takich jak gotowanie, pisanie, sprzątanie czy noszenie przedmiotów, pomaga w rozwijaniu hobby oraz zmniejsza ryzyko kontuzji.
- 2) szybkości reakcji i koordynacji oko-ręka**, które są kluczowe dla efektywnego reagowania na bodźce i do wykonywania precyzyjnych ruchów. To ścisła współpraca zmysłów i ruchu (między zmysłem wzroku a ruchem rąk). Dzięki ćwiczeniom żonglowania, które wymagają szybkich ruchów i przewidywania toru lotu piłek, osoba może rozwijać umiejętność skutecznego reagowania w nagłych, dynamicznych sytuacjach, co zwiększa bezpieczeństwo i efektywność działania. W życiu codziennym przekłada się to np. na umiejętność prowadzenia samochodu lub złapania upadającego przedmiotu.
- 3) widzenia peryferyjnego**, które w żonglowaniu odgrywa kluczową rolę, ponieważ pozwala na monitorowanie szerokiego pola widzenia i na kontrolowanie ruchu piłek bez potrzeby bezpośredniego patrzenia na każdą z nich. W życiu codziennym widzenie peryferyjne umożliwia kierowcy samochodu dostrzec pieszych, rowerzystów i znaki drogowe znajdujące się na obrzeżach pola widzenia. W czynnościach takich jak chodzenie po ulicy, zakupy czy praca w zatłoczonym miejscu, widzenie peryferyjne pozwala na orientowanie się w przestrzeni i uniknięcie kolizji z innymi ludźmi lub przeszkodami. Dzięki temu możemy szybciej reagować na bodźce z otoczenia, co zwiększa nasze bezpieczeństwo, efektywność i orientację w przestrzeni.
- 4) koncentracji uwagi i rozwoju funkcji poznawczych** skoordynowanych z aktywnością ruchową. Trening żonglowania rozwija obszary w mózgu, odpowiadające za przetwarzanie motoryczne i wizualne. Żonglowanie stymuluje neuroplastyczność, czyli zdolność mózgu do adaptacji i tworzenia nowych połączeń neuronowych, co prowadzi do poprawy zdolności motorycznych oraz funkcji uczenia się i zapamiętywania.

5) siły mięśni i ich wytrzymałości oraz równowagi ciała, dzięki odpowiedniej postawie ciała i pracy nóg, przyjmowanej podczas żonglowania. Prawidłowa praca nóg sprzyja technice wykonywania ćwiczeń ze szczególnym uwzględnieniem równowagi ciała, umożliwia naukę bezpiecznych zmian pozycji ciała i zapobiegania upadkom, np. podczas poślizgnięcia czy zachwiania równowagi i podczas pokonywania barier architektonicznych.

6) trening żonglowania redukuje stres, przypomina medytację, osoby ćwiczące żonglowanie koncentrują myśli na zadaniu ruchowym, które wymaga szczególnego skupienia i zaangażowania, żonglując nie myślą o codziennych kłopotach. Mniejsze napięcie psychiczne prowadzi do obniżenia poziomu kortyzolu, hormonu stresu, co może korzystnie wpływać na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi.



Żonglowanie nie jest takie trudne na jakie wygląda

Zacznij od postawy ciała i zadbaj o bezpieczną przestrzeń.

- Stań wygodnie, ustaw nogi w rozkroku na szerokość bioder. Rozluźnij się i oddychaj swobodnie.
- Ręce trzymaj na wysokości bioder lub pasa, ustaw ręce częścią dłoniową do góry.
- Rozluźnij ramiona – oddychaj.
- Patrz na wprost nie opuszczając wzroku.
- Nogi powinny być lekko ugięte w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych.
- Ustal „ramę” – przestrzeń (prostokąt), względem której będą przemieszczały się rzucałe piłeczki.
- Bądź cierpliwa/cierpliwy.
- Podczas ćwiczeń nie patrz na ręce, tylko na najwyższy punkt toru lotu piłeczek.



WAŻNE ZASADY

1. W żonglowaniu chodzi o precyzję podrzutu, a nie tylko o chwycenie piłeczki.
2. Gdy podrzucisz obie piłeczki, drugą piłeczkę wyrzuć w górę tak, aby chwyciła ją druga ręka.
3. Nie panikuj.
4. Jeśli brakuje Ci czasu na podrzut piłeczki – dobrym sposobem jest głośne liczenie od chwili osiągnięcia najwyższego punktu toru lotu piłeczki, wówczas dajesz sygnał ręce do podrzucenia piłeczki we właściwym momencie – TO NAPRAWDĘ DZIAŁA!

Opracowanie na podstawie: Ashman, S. (2006). ABC żonglowania.
Warszawa: Olesiejuk

W książce zdecydowano się używać nazewnictwa popularnego wykorzystując nazwy:

„noga” zamiast kończyna dolna
„ręka” zamiast kończyna górna
„dłoń” zamiast ręka

Do ćwiczeń potrzebne będą:

3 piłeczki w różnych kolorach do żonglowania typu rusalka (średnica 70 mm) oraz wygodny strój i lekkie buty na gumowej podeszwie

1. ĆWICZENIE ZRĘCZNOŚCI

JEDNA PIŁECZKA

Weź jedną piłeczkę. Podrzucaj i chwytaj piłeczkę na zmianę częścią dłoniową i grzbietową ręki. Podczas ćwiczenia nie patrz na ręce, tylko w najwyższy punkt toru lotu piłeczki.

Wykonaj 10 powtórzeń i zmień ćwiczącą rękę.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/5adlink7csw>



2. ĆWICZENIE PODRZUTU I CHWYTU

JEDNA PIŁECZKA

Weź jedną piłeczkę. Przerzucaj piłeczkę łukiem z ręki do ręki, na wysokości klatki piersiowej, oczu lub nad głową. Skup się na precyzji rzutu, a nie tylko chwytaniu piłeczki. Nie patrz na ręce, tylko na najwyższy punkt toru lotu piłeczki. Rzucaj prawą i lewą ręką koncentrując się na precyzyjnym torze lotu piłeczki. To ćwiczenie może wydawać się nudne, ale stanowi podstawę techniki żonglowania.

Wykonaj ćwiczenie 20 razy.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/E9mNqGL4i0U>



Uwaga: Podrzucaj prawą i lewą ręką z taką samą siłą. Wykonuj to ćwiczenie w przerwie pomiędzy innymi ćwiczeniami.

3. ĆWICZENIE ZRĘCZNOŚCI ZE ZMIANĄ USTAWIENIA PALCÓW PODCZAS CHWYTU

JEDNA PIŁECZKA

Weź jedną piłeczkę i ćwiczenie rozpocznij od ręki wiodącej.

Podrzuc piłeczkę i chwyć ją zmieniając ułożenie palców: łącząc kciuk najpierw z palcem wskazującym, a następnie środkowym, serdecznym i małym. Staraj się chwytać piłeczkę na wysokości klatki piersiowej.

Wykonaj ćwiczenie po 5 powtórzeń prawą i lewą ręką.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/BOydGjUHG30>



Uwaga: przed rozpoczęciem ćwiczenia, wykonaj bez piłeczki zmianę ułożenia palców: łącząc kciuk najpierw z palcem wskazującym, a następnie środkowym, serdecznym i małym. Ćwicz na zmianę prawą i lewą ręką. Możesz spróbować wykonać to ćwiczenie oburącz w tym samym czasie.

4. ĆWICZENIE PODRZUTU, CHWYTU I SZYBKOŚCI REAKCJI

JEDNA PIŁECZKA

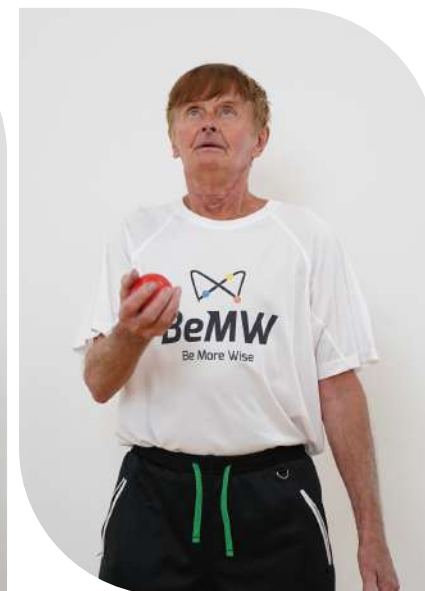
Weź jedną piłeczkę i ćwiczenie rozpocznij od ręki wiodącej.

Podrzucaj i chwytaj piłeczkę jedną ręką, zanim ją chwycisz, dotknij biodra lub kłaśnij w ręce. Następnie zmień stronę i powtórz ćwiczenie wykonując je drugą ręką.

Wykonaj ćwiczenie po 10 powtórzeń na stronę.



Zeskanuj kod i zobacz video.
https://youtube.be/_0BakDFLYM



1. ĆWICZENIE RÓWNOWAŻNE NA PODUSZCE SENSORYCZNEJ ZE ZGIĘCIEM NOGI



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/bfhMcquzm0A>

Weź jedną piłeczkę do prawej ręki i uważnie postaw prawą stopę na poduszce sensorycznej. Przenieś środek ciężkości na prawą nogę i poczuć niestabilne podłoże poduszki, następnie lekko unieś lewą nogę nad podłogę i utrzymaj pozycję stojąc na jednej nodze na poduszce. Podrzuc piłeczkę i w tym samym czasie, zachowując równowagę, unieś ugiętą nogę nad podłogę. Przy kolejnym rzucie, w miarę możliwości podnoś nogę coraz wyżej. Rzut piłeczki wykonuje ręka po stronie nogi, która stoi na poduszce, druga ręka jest oparta na biodrze lub w odwiedzeniu.

Po 10 powtórzeniach, wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.



Uwaga:

piłeczka musi być wyrzucana równocześnie z ugięciem nogi.
To ćwiczenie możesz wykonać bez poduszki sensorycznej, stojąc na podłozie.



poduszka sensoryczna

2. ĆWICZENIE RÓWNOWAŻNE NA PODUSZCE SENSORYCZNEJ Z UNIESIENIEM NOGI DO BOKU



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/txWQIONNd8>

Weź jedną piłeczkę i uważnie postaw prawą nogę na poduszce sensorycznej. Przenieś środek ciężkości na prawą nogę i spróbuj poczuć niestabilne podłoże poduszki, następnie lekko unieś lewą nogę nad podłogę i utrzymaj pozycję stojąc na jednej nodze na poduszce. Podrzuc piłeczkę i w tym samym czasie, zachowując równowagę, wykonaj odwiedzenie – podnieś nogę do boku nad podłogę. Przy kolejnym rzucie, w miarę możliwości unosz ją coraz wyżej.

Piłeczkę podrzuca ręka po stronie nogi, która stoi na poduszce. Po 10 powtórzeniach, wykonaj ćwiczenie na drugą stronę. Druga ręka może być oparta na biodrze lub w odwiedzeniu (w odwiedzonej ręce można trzymać 0,5 kg ciężarek).



Uwaga:

piłeczka musi być wyrzucana równocześnie z odwiedzeniem nogi. To ćwiczenie możesz wykonać bez poduszki sensorycznej, stojąc na podłodze.

3. ĆWICZENIE RÓWNOWAŻNE NA PODUSZCE SENSORYCZNEJ Z UNIESIENIEM NOGI DO TYŁU



Zeskanuj kod i zobacz video.
https://youtu.be/htJ_6uBNyqU

Weź jedną piłeczkę do prawej ręki i uważnie postaw prawą nogę na poduszce sensorycznej. Przenieś środek ciężkości na prawą nogę i spróbuj poczuć niestabilne podłoże poduszki, następnie lekko unieś lewą nogę nad podłogę i utrzymaj pozycję stojąc na jednej nodze na poduszce. Podrzucić piłeczkę i w tym samym czasie, zachowując równowagę, wykonaj wyprost w stawie biodrowym – unieś wyprostowaną w stawie kolanowym nogę do tyłu nad podłogę. Przy kolejnym rzucie, w miarę możliwości podnoś nogę coraz wyżej. Rzut piłeczki wykonuje ręka po stronie nogi, która stoi na poduszce, druga ręka jest oparta na biodrze lub w odwiedzeniu.

Po 10 powtórzeniach wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.



Uwaga:

piłeczka musi być wyrzucana równocześnie z ugięciem nogi.
 To ćwiczenie możesz wykonać bez poduszki sensorycznej, stojąc na podłodze.

1. ĆWICZENIE USPRAWNIAJĄCE PODRZUT I CHWYT

DWIE PIŁECZKI

Weź dwie piłeczki różnego koloru. Podrzucaj i chwytaj piłeczkę na zmianę raz jedną, raz drugą ręką.

Wykonaj serię 10 powtórzeń na zmianę prawą i lewą ręką, następnie zamień w rękach kolorowe piłeczki i wykonaj kolejną serię.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtube.be/8YwABmE2BOc>



2. ĆWICZENIE RYTMIZACJI, NAPRZEMIENNE PODRZUTY I CHWYTY

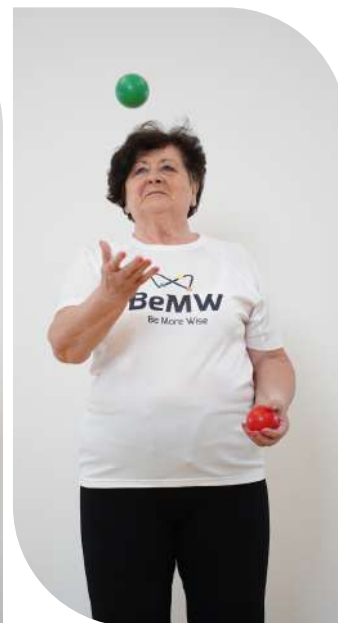
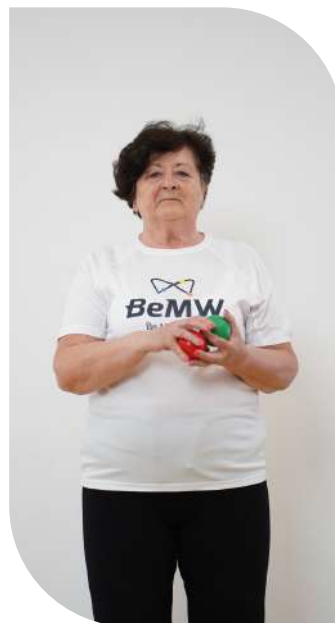
DWIE PIŁECZKI

Weź dwie piłeczki różnego koloru.

Podrzucaj piłeczkę: 5 razy jedną ręką, później 5 razy drugą ręką, następnie zamień w rękach kolorowe piłeczki i powtórz ćwiczenie.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/1LzYkoF8Wvw>



3. ĆWICZENIE SYNCHRONIZACJI I PRECYZJI PODRZUTU

DWIE PIŁECZKI

Weź dwie piłeczki różnego koloru.

Podrzucaj (i chwytaj) piłeczki tymi samymi dłońmi równocześnie, zwracając uwagę, aby podrzucać na tę samą wysokość.

Wykonaj ćwiczenie 10 razy, następnie zamień w rękach kolorowe piłeczki i powtórz ćwiczenie.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/y45CWllFco>



4. ĆWICZENIE SYNCHRONIZACJI I PRECYZJI PODRZUTU Z KLAŚNIĘCIEM W DŁONIE



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/PuwdxXIBf8w>

DWIE PIŁECZKI

Weź dwie piłeczki różnego koloru. Podrzuć piłeczki równocześnie, w miarę możliwości na tę samą wysokość, zanim je chwycisz – klaśnij w ręce. **Wykonaj serię 10 ćwiczeń, następnie zamień w rękach kolorowe piłeczki i powtórz ćwiczenie.**



5. ĆWICZENIE SYNCHRONIZACJI, PRECYZJI PODRZUTU I SZYBKOŚCI REAKCJI Z DOTKNIĘCIEM BIODER



Zeskanuj kod i zobacz video.
https://youtu.be/kV3dc_QS0k8

DWIE PIŁECZKI

Weź dwie piłeczki różnego koloru. Podrzuc piłeczki równocześnie, w miarę możliwości na tę samą wysokość, zanim je chwycisz – dotknij lub klepnij się w biodra.

Wykonaj ćwiczenie łącznie 10 razy, następnie zamień w rękach kolorowe piłeczki i powtórz ćwiczenie.



6. ĆWICZENIE ZRĘCZNOŚCI, SYNCHRONIZACJI I PRECYZJI PODRZUTU



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/7WkPny1ICuU>

DWIE PIŁECZKI

Weź dwie piłeczki różnego koloru. Jedną piłeczkę połóż na grzbietowej stronie dłoni, drugą piłeczkę trzymaj w dłoni. Podrzucaj i chwytaj piłeczki równocześnie (10 razy), ciągle zmieniając ułożenie dłoni. Zwracaj uwagę, aby podrzucać piłeczki na tę samą wysokość.

Po 10 powtórzeniach zamień w rękach kolorowe piłeczki i powtórz ćwiczenie.



7. ĆWICZENIE ZWIĘKSZAJĄCE ZAKRES RUCHOMOŚCI DŁONI

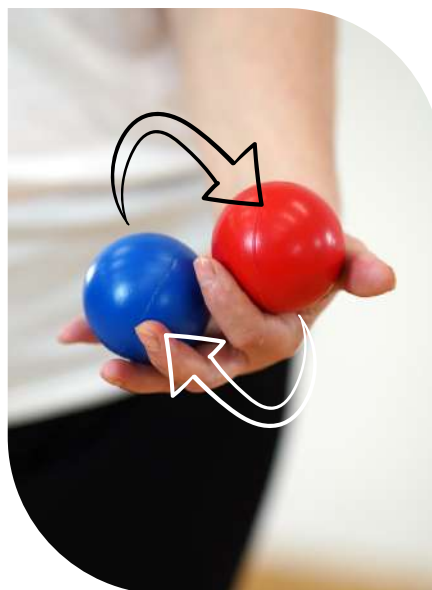
DWIE PIŁECZKI

Weź dwie piłeczki różnego koloru do wiodącej ręki. Zamień je miejscami przesuując w dłoni w prawą i lewą stronę. Następnie to samo ćwiczenie wykonaj drugą ręką.

Można spróbować wykonać ćwiczenie z 3 piłeczkami.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/ZeME5zNIZ-Y>



8. ĆWICZENIE USPRAWNIAJĄCE PODRZUT I CHWYT WYKONYWANE JEDNĄ RĘKĄ



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/c9i4C40DZ-g>

DWIE PIŁECZKI

Weź dwie piłeczki do jednej ręki, jedną piłeczkę trzymaj w okolicy środka dłoni, drugą na palcach. Podrzuczaj i chwytaj tylko piłeczkę leżącą na palcach.

Zrób 10 powtórzeń, następnie wykonaj ćwiczenie drugą ręką.



9. ŻONGLOWANIE JEDNĄ RĘKĄ

DWIE PIŁECZKI

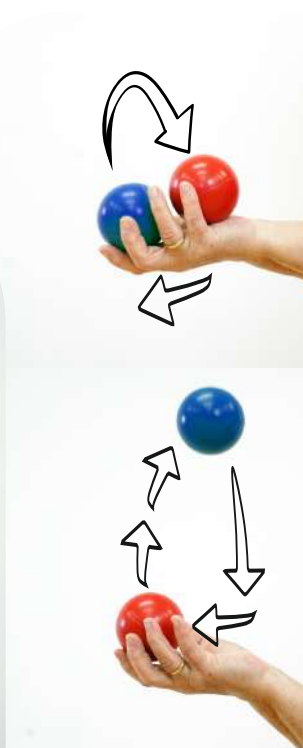
Weź dwie piłeczki do jednej ręki.

Zamień piłeczki miejscami, podzuczając piłeczkę trzymaną palcami w kierunku środka dłoni, jednocześnie na jej miejsce, w kierunku palców, przesuń piłeczkę trzymaną na środku dłoni, chwyć piłeczkę na środku dłoni.

Po 10 powtórzeniach to samo ćwiczenie wykonaj drugą ręką.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/fHEL80tnHw8>



10. ĆWICZENIE SYNCHRONIZACJI CHWYTU ZE SKRZYŻOWANIEM RĄK



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/tu5o4Is5AAE>

DWIE PIŁECZKI

Weź dwie piłeczki różnego koloru do obu rąk. Podrzucić je równocześnie i chwycić krzyżując ręce. Następnie „rozkrzyżuj” ręce i powtórz ćwiczenie. Podczas ćwiczenia nie patrz na ręce, tylko w najwyższy punkt toru lotu piłeczek.

Po 10 powtórzeniach zmień skrzyżowanie rąk.



Uwaga: piłeczki mogą w powietrzu zamienić się miejscami lub jeśli będą precyzyjnie, pionowo wyrzucone w górę mogą pozostać po stronach skąd zostały wyrzucone.

11. ĆWICZENIE SYNCHRONIZACJI PODRZUTU ZE SKRZYŻOWANIEM RĄK



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/saT486PoWcE>

DWIE PIŁECZKI

Weź dwie piłeczki różnego koloru. Równocześnie podrzuć piłeczki ze skrzyżowanymi rękami, „rozkrzyżuj” ręce i chwyć piłeczki, a następnie powtórz ćwiczenie. Podczas ćwiczenia nie patrz na ręce, tylko w najwyższy punkt toru lotu piłeczek.

Powtórz ćwiczenie 10 razy i zmień skrzyżowanie rąk.



Uwaga: piłeczki mogą w powietrzu zamienić się miejscami lub jeśli będą precyzyjnie, pionowo wyrzucone w górę, mogą pozostać po stronach skąd zostały wyrzucone.

12. ĆWICZENIE DOSKONALĄCE PODRZUT

DWIE PIŁECZKI

Weź dwie piłeczki różnego koloru do prawej ręki, przerzuć najpierw jedną piłeczkę (tę którą trzymasz na palcach) łukiem do lewej ręki, a następnie przerzuć drugą.

Ćwiczenie wykonaj łącznie 10 razy, przerzucając piłeczki z prawej ręki do lewej i następnie z lewej do prawej ręki.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtube.be/n3S3TKDD68E>



13. ĆWICZENIE DOSKONALĄCE CHWYT

DWIE PIŁECZKI

Weź dwie piłeczki różnego koloru, po jednej do każdej ręki. Rzuć piłeczkę łukiem z lewej do prawej ręki, następnie przełóż ją z powrotem do lewej ręki, aby w każdej ręce trzymać po jednej piłeczce.

Ćwiczenie wykonaj 10 razy, podrzucając z lewej do prawej ręki i następnie zmień strony.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/BGOC17Gwo0>



14. ĆWICZENIE KONTROLI KIERUNKU PODRZUTU

DWIE PIŁECZKI

Weź dwie piłeczki różnego koloru. Równocześnie przerzucaj piłeczki z ręki do ręki, jedną piłeczkę wyżej, a drugą niżej.

Ćwiczenie wykonaj 10 razy, przerzucając z lewej do prawej ręki.



Zeskanuj kod i zobacz video.
https://youtu.be/dslfR3Sc_tj

Uwaga: podczas ćwiczenia nie patrz na ręce, tylko w najwyższy punkt lotu piłeczek.

14A. ĆWICZENIE KONTROLI KIERUNKU PODRZUTU

DWIE PIŁECZKI

Weź dwie piłeczki różnego koloru. Przerzucaj piłeczki z ręki do ręki, tak aby mijają się nisko w powietrzu.

Ćwiczenie wykonaj 10 razy, przerzucając z lewej do prawej ręki.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/0WO3ActwdHrg>



Uwaga: podczas ćwiczenia nie patrz na ręce, tylko w najwyższy punkt toru lotu piłeczek.

15. ĆWICZENIE KONTROLI KIERUNKU I TEMPY PODRZUTU



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtube.be/ZNPbvWypuk>

DWIE PIŁECZKI

Weź dwie piłeczki różnego koloru. Po podrzuceniu jednej piłeczki z ręki prawej do lewej, podrzuć drugą piłeczkę w kierunku przeciwnej ręki.

Ćwiczenie wykonaj 10 razy.



Uwaga: podczas ćwiczenia nie patrz na ręce, tylko w najwyższy punkt toru lotu piłeczek.

1. ĆWICZENIE SYNCHRONIZACJI I PRECYZJI PODRZUTU

TRZY PIŁECZKI

Weź 3 piłeczki różnego koloru. Podrzucaj i chwytaj 2 piłeczki równocześnie (10 razy), trzymając przez cały czas w prawej ręce trzecią piłeczkę. Zwróć uwagę, aby podrzucać piłeczki na tę samą wysokość.

Następnie zmień w rękach piłeczki i powtórz ćwiczenie, tym razem w lewej ręce trzymaj cały czas trzecią piłeczkę.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/wF6d5kTAjo>

2. ŻONGLOWANIE JEDNĄ RĘKĄ Z SYNCHRONIZOWANYM PODRZUTEM

TRZY PIŁECZKI

Weź trzy piłeczki, dwie do prawej, jedną do lewej ręki. Ręką prawą zamień piłeczki miejscami, podrzucając piłeczkę trzymaną palcami w kierunku środka dłoni, jednocześnie na jej miejsce, w kierunku palców, przesunij piłeczkę trzymaną na środku dłoni, złap piłeczkę na środku dłoni. Ręką lewą podrzucaj piłeczkę pionowo w górę.

Wykonaj 10 powtórzeń i następnie to samo ćwiczenie wykonaj na drugą stronę.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtube.be/gmFHnNO-USU>

Uwaga: staraj się podrzucać piłeczki na podobną wysokość.

3. ĆWICZENIE PRZYGOTOWUJĄCE DO WYKONANIA KASKADY

TRZY PIŁECZKI

Weź 3 piłeczki różnego koloru (do jednej ręki dwie, do drugiej trzecią piłeczkę). Rozpocznij podrzut ręką, w której znajdują się dwie piłeczki. Przerzuć palcami piłeczkę do drugiej ręki, w której na palcach znajduje się piłeczka, chwyć podrzuconą piłeczkę na dłoni, następnie palcami wyrzuć piłeczkę, którą wcześniej trzymałeś w ręce.

Wykonaj ćwiczenie 10 razy.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtube.com/IEAfiYrOCbu>

4. KASKADA

TRZY PIŁECZKI

Weź trzy piłeczki – jedną do wiodącej ręki, a dwie do drugiej ręki.

W ręce, która trzyma dwie piłeczki, umieść jedną piłeczkę w okolicy środka dłoni, a drugą na palcach. Ćwiczenie zaczyna się od ręki z dwoma piłeczkami.

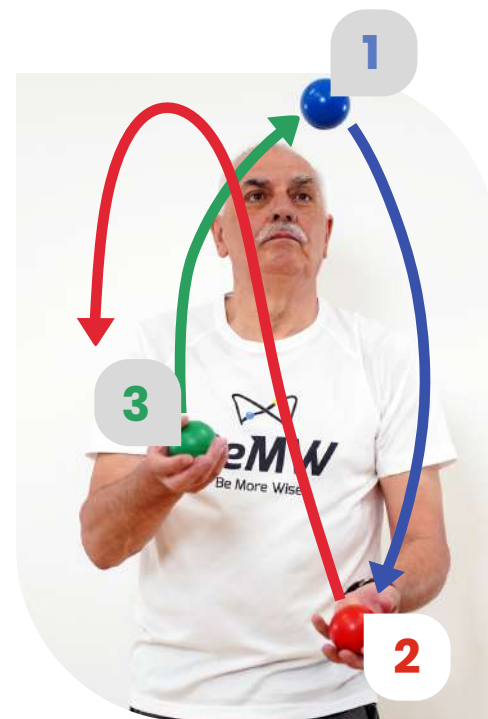
Podrzucić pierwszą piłeczkę (tę, która leży na palcach) łukiem w górę w kierunku dominującej ręki. Gdy pierwsza piłeczka osiągnie najwyższy punkt toru lotu (jak na załączonej obok fotografii), z wiodącej ręki (w której znajduje się druga piłeczka) wykonaj podrzut drugiej piłeczki, w stronę drugiej ręki. Następnie chwyć pierwszą spadającą piłeczkę do wiodącej ręki.

W momencie gdy druga podrzucona piłeczka osiągnie najwyższy punkt toru lotu, druga ręka wyrzuca w kierunku ręki wiodącej trzecią piłeczkę.

Powtarzaj kroki, aby doskonalić rytm i koordynację.

Uwagi:

- Jeśli brakuje Ci czasu na wyrzut piłeczki – dobrym sposobem jest głośne liczenie od chwili osiągnięcia najwyższego punktu toru lotu piłeczki, wówczas dajesz sygnał ręce do wyrzucenia piłeczki we właściwym momencie.
- Jeśli przekładasz piłeczki z ręki do ręki zamiast wyrzucić, dobrym sposobem jest przełożyć piłeczkę do drugiej ręki, tej którą nie piszesz.
- Jeśli piłeczki spadają i nie udaje się je chwycić, być może nieświadomie za wcześnie zaczynasz rzut lub chwytasz piłeczkę za wysoko – odczekaj, aż piłeczka znajdzie się na wysokości bioder.



KASKADA Z ZATRZYMANIEM



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/GAACqYg-3rM>



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/emavXFYaEWQ>



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/fjxIQV7eNKM>

KASKADA



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/cUFRySt-8lI>



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/nUSDh43Ik7Y>



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/olmHcORKcAA>

1. PODANIA ZZA PLECÓW W USTAWIENIU BOKIEM DO SIEBIE

JEDNA PIŁECZKA W PARACH

Weź jedną piłeczkę na parę ćwiczących osób. Osoby ustawiają się bokiem do siebie – lewymi barkami. Ćwiczący wykonują podanie piłeczki do partnera jednorącz (prawą ręką) zza pleców, a partner chwytą piłeczkę oburącz.

Następnie zmieniają stronę i obracają się do siebie prawymi barkami, aby wykonywać rzuty lewą ręką.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/icBfWRHukqY>



2. PODANIA PIŁECZKI W USTAWIENIU BOKIEM DO SIEBIE

JEDNA PIŁECZKA W PARACH

Weź jedną piłeczkę na parę ćwiczących osób. Osoby ustawiają się bokiem do siebie, stojąc twarzą w jednym kierunku. Ćwiczący podają i chwytają piłeczkę jednorącz ręką znajdującą się na zewnątrz od siebie.

Następnie zmieniają stronę, aby wykonywać rzuty drugą ręką.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/N2b64wU4nUw>

3. PODANIA W USTAWIENIU TYŁEM DO SIEBIE

JEDNA PIŁECZKA W PARACH

Weź jedną piłeczkę na parę ćwiczących osób. Osoby ustawiają się plecami do siebie. Ćwiczący podają piłeczkę jednorącz poprzez podrzut, tak aby przeleciała nad ich głowami, a chwytają oburącz. **Podania wykonywane są na zmianę prawą i lewą ręką.**



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtube.be/Y8nNrUzTJg>



1. PODANIA PIŁECZEK W USTAWIENIU BOKIEM DO SIEBIE

DWIE PIŁECZKI W PARACH

Weź dwie piłeczki na parę ćwiczących osób. Ćwiczący stoją obok siebie, ustawieni twarzą w jednym kierunku.

Ćwiczący równocześnie podają piłeczkę i chwytają ją jednorącz ręką znajdującą się na zewnątrz od siebie.

Następnie zmieniają stronę, aby wykonywać rzuty drugą ręką.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/yfYZLHYxiSg>



2. PODANIA W USTAWIENIU PRZODEM DO SIEBIE

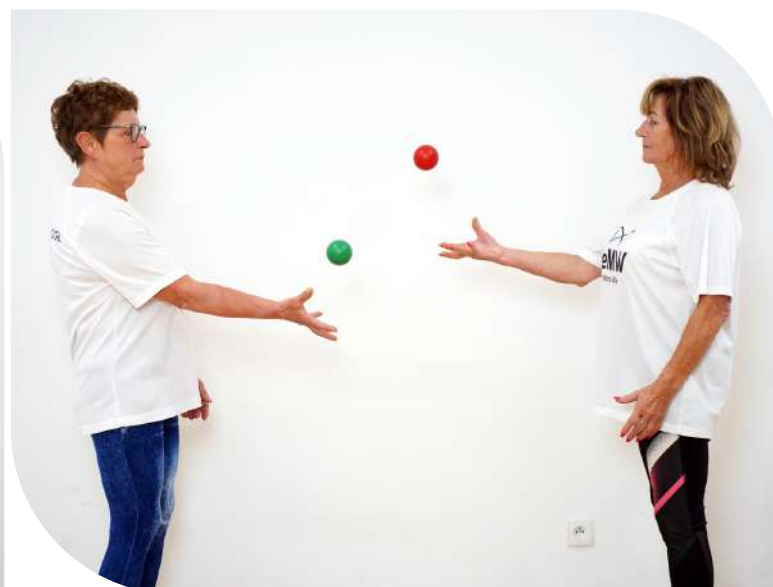
DWIE PIŁECZKI W PARACH

Weź dwie piłeczki na parę ćwiczących osób. Ćwiczący są ustawieni twarzą do siebie, każdy trzyma w prawej ręce po jednej piłeczce. Ćwiczący równocześnie podają piłeczki na skos ze swojej prawej ręki do prawej ręki partnera.

Po wykonaniu 10 powtórzeń następuje zmiana i rzuty wykonujemy lewą ręką.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/i00VcRITSZI>



Uwaga: 2 osoby rzucają po 1 piłeczce. Ćwiczenie można wykonać podając piłeczki na wprost z prawej do lewej ręki, a następnie z lewej do prawej ręki partnera.

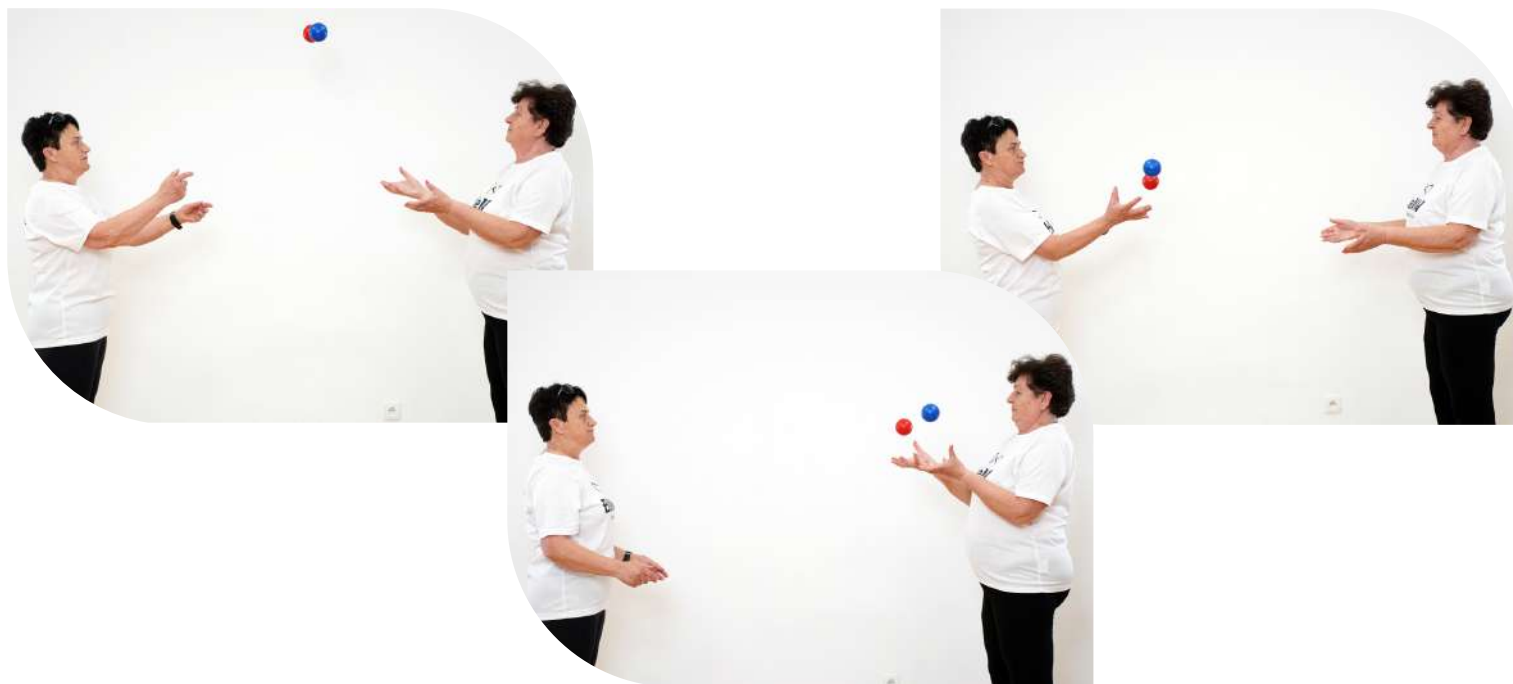
3. PODANIA PIŁECZEK W USTAWIENIU PRZODEM DO SIEBIE

DWIE PIŁECZKI W PARACH

Weź dwie piłeczki na parę ćwiczących osób. Ćwiczący, ustawieni twarzą do siebie, podają i chwytają obie piłeczki równocześnie. Wyrzut następuje na wprost partnera.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/NuixkUlw0>



Uwaga: 1 osoba wykonuje jednoczesny wyrzut obu piłek, 2 osoba stara się je chwycić.

4. ĆWICZENIE SZYBKOŚCI REAKCJI W PARACH

DWIE PIŁECZKI W PARACH

Weź dwie piłeczki na parę ćwiczących osób. Ćwiczący są ustawieni twarzą do siebie, jeden z ćwiczących trzyma obie piłeczki skierowane do dołu na wysokości wzroku partnera. Nie sygnalizując ruchu, wypuszcza z rąk jedną lub obie piłeczki równocześnie. **Drugi ćwiczący trzyma wyprostowane ręce stroną dłoniową ku górze, gotowe do chwytu wypuszczonych piłeczek.**

Uwaga: osoba, która łapie piłeczki, może obniżyć pozycję ciała i trzymać ręce na udach lub z tyłu za plecami. Obniżenie pozycji może ułatwić szybkie reagowanie.

Po kilku, maksymalnie 8 próbach następuje zmiana ról osób ćwiczących.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/mplAakCmnYo>



5. ĆWICZENIE RÓWNOWAGI W PARACH. PODANIA PIŁECZEK W USTAWIENIU PRZODEM DO SIEBIE



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/e17d0xqjdMM>

DWIE PIŁECZKI W PARACH

Weź dwie piłeczki na parę ćwiczących osób. Ćwiczący są ustawieni twarzą do siebie, każdy trzyma w prawej ręce po jednej piłeczce. Ćwiczący stają na jednej nodze i równocześnie podają piłeczkę prawą ręką pod prawą zgiętą podniesioną nad podłogę nogą do partnera. Po wykonanym podaniu ćwiczący stają na obu nogach i starają się chwycić podaną przez partnera piłeczkę jednorącz lub oburącz. **Ćwiczenie wykonujemy raz na prawą, raz na lewą stronę.**



Uwaga: dwie osoby rzucają równocześnie po 1 piłeczce. Jeśli pojawią się trudności z wykonaniem, ćwiczenie wykonujemy z jedną piłeczką na parę ćwiczących.

1. ĆWICZENIE W PARACH USPRAWNIAJĄCE CHWYT I PRECYZJĘ PODANIA

CZTERY PIŁECZKI W PARACH

Weź cztery piłeczki na parę ćwiczących osób. Ćwiczący są ustawieni twarzą do siebie, jeden z nich trzyma w obu rękach po 2 piłeczki, a następnie wykonuje podania prawą ręką kolejno 1 i 2 piłeczkę na wprost do lewej ręki partnera, a później drugą (lewą) ręką podaje dwie kolejne piłeczki (3 i 4).

Każdy ćwiczący wykonuje podania co najmniej 4 razy.



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/4PBm09NAPqA>



Uwaga: podania mogą być również wykonywane na skos z prawej do prawej i z lewej do lewej ręki.

2. ĆWICZENIE W PARACH DOSKONALĄCE SYNCHRONIZACJĘ I SZYBKOŚĆ REAKCJI

CZTERY PIŁECZKI W PARACH

Weź cztery piłeczki na parę. Ćwiczący są ustawieni twarzą do siebie, każdy trzyma w obu rękach po 1 piłeczce. Ćwiczący podają obie piłeczki do siebie w tym samym czasie.



Zeskanuj kod i zobacz video.
https://youtube.com/t5sheh_2KRBA



Uwaga: piłeczki muszą być wyrzucone równocześnie.

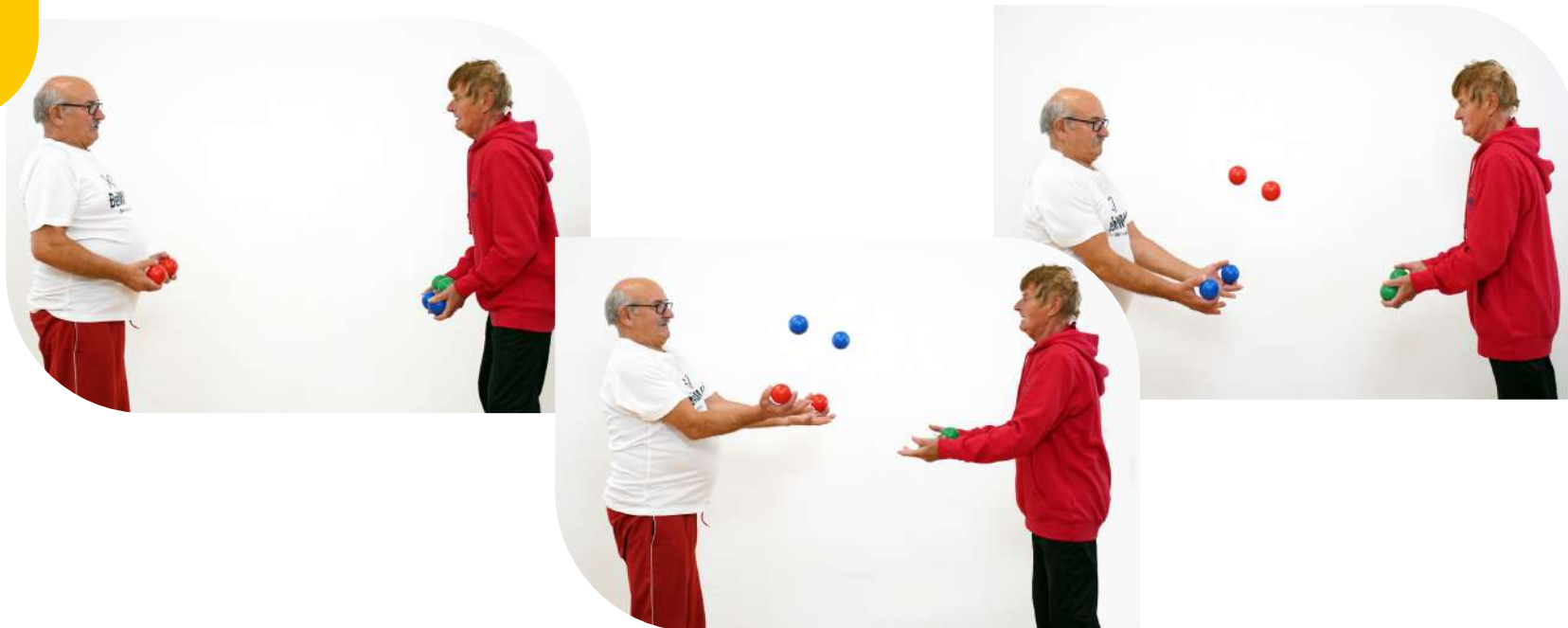
1. ĆWICZENIE W PARACH USPRAWNIAJĄCE CHWYT I PRECYZJĘ PODANIA



Zeskanuj kod i zobacz video.
https://youtube.com/S_pNSLDvT4A

SZEŚĆ PIŁECZEK

Weź sześć piłeczek na parę ćwiczących osób. Ćwiczący ustawieni są twarzą do siebie, jedna osoba trzyma w obu rękach po 2 piłeczki, druga osoba po 1 piłeczce. Ćwiczący podają do siebie jednocześnie po dwie piłeczki (rzut i chwyt piłeczek wykonują palcami rąk). W tym czasie w obu rękach, w okolicach dłoni, ciągle trzymają po jednej piłeczce.



Uwaga: piłeczki muszą być wyrzucone równocześnie.

1. ĆWICZENIE W CZWÓRKACH USPRAWNIAJĄCE SYNCHRONIZACJĘ PODAŃ I SZYBKOŚĆ REAKCJI ORAZ ROZWIJAJĄCE RÓWNOWAGĘ



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/zrREYo4J6E8>

DWIE PIŁECZKI W CZWÓRKACH

Weź dwie piłeczki na czterech ćwiczących. Osoby ustawione w rzędzie, dwie osoby ćwiczące w środku stoją plecami do siebie, kolejne dwie osoby stoją twarzą do stojących w środku i trzymają w ręce po jednej piłeczce. Osoby stojące na zewnątrz równocześnie podają piłeczkę do osób ćwiczących w środku, osoby ćwiczące w środku po chwycie piłeczki zamieniają się miejscami i odrzucają piłeczki do stojących na zewnątrz.



ĆWICZENIE WSPOMAGAJĄCE PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ ORAZ SZYBKOŚĆ REAKCJI



Zeskanuj kod i zobacz video.
<https://youtu.be/63UutDz9in4>

Ćwiczący ustawieni są w kole. Osoba rozpoczynająca ćwiczenie trzyma w ręce piłeczkę, na sygnał prowadzącego podaje ją do wybranego współćwiczącego. **Każdy ćwiczący tylko 1 raz chwytą i 1 raz podaje piłeczkę.** Ćwiczenie polega na zapamiętaniu schematu podań i kończy się gdy piłeczka wróci do osoby, która rozpoczęła ćwiczenie. Po kilkukrotnym powtórzeniu pierwszego schematu, inna osoba rozpoczyna kolejną rundę podań, piłeczką o innym kolorze i w ten sposób powstaje (nowy) drugi schemat podań.

W kolejnym etapie warto wykonywać dwa schematy równocześnie.



Uwaga: aby zapamiętać schemat, ćwiczący skupia się na tym, kto podaje do niego piłeczkę i do kogo on odrzuca. Ćwiczący nie mogą podawać do osoby stojącej obok, chyba że na koniec schematu nie ma już szans na inny wybór.



Prezentujący ćwiczenia – Słuchacze UTW w Łazach

W PRZYGOTOWANIU WYDANIA PODRĘCZNIKA UDZIAŁ WZIĘLI:

Autor publikacji – Izabela Zajęc-Gawlak

Zdjęcia – Monika Koczur

Filmy – Nikodem Nienartowicz

Projekt i opracowanie graficzne – Grażyna Golda-Fiedor

Trenerka żonglowania – Martyna Wójcik

Redakcja i opracowanie wersji czeskiej – Miroslava Přidalová

Redakcja i opracowanie wersji angielskiej – Piotr Rodak

Administracja – Magdalena Janecka

oraz prezentujący ćwiczenia – Słuchacze UTW w Łazach



Regularne żonglowanie może przynieść wiele korzyści w codziennym życiu, wspierając zarówno rozwój intelektualny, jak i emocjonalny, odgrywa ogromną rolę w prewencji upadków i zapobiega ich konsekwencjom – **właśnie dlatego powstał projekt Be More Wise.**

O AUTORCE

Izabela Zając-Gawlak (dr hab. prof. AWF Katowice) od ponad 25 lat pracuje z osobami dorosłymi, koncentrując się na wsparciu osób powyżej 65. roku życia, a zwłaszcza tych, którzy ukończyli 70 lat. Starsi dorośli, z ich energią i zaangażowaniem, nieustannie inspirują ją do poszukiwań skutecznych metod wspierających niezależność funkcjonalną w późnej dorosłości. Pracując nad tą publikacją, miała okazję obserwować entuzjazm, z jakim osoby starsze podchodziły do nauki żonglerki, otwierając się na nowe doświadczenia i aktywności. W podręczniku kładzie nacisk nie tylko na naukę nowych ruchów, ale także na rozwój świadomości ciała, wzmacnianie umiejętności funkcjonalnych oraz kształtowanie koncentracji i uwagi, aby wspierać codzienną sprawność i dobrostan osób starszych.

PODZIĘKOWANIA

Składam najserdeczniejsze podziękowania wszystkim wspianiałym osobom zaangażowanym w projekt BeMW – Be More Wise, które przyczyniły się do powstania tego podręcznika. Dziękuję Wam za poświęcony czas i inspirację, które umożliwiły realizację tej publikacji.

Szczególne podziękowania kieruję do mojej kochanej rodziny: męża Pawła oraz dzieci, Niny i Filipa.

Wasza obecność i wsparcie są dla mnie nieocenione – dziękuję, że jesteście!

- Izabela



Palacký University
Olomouc



Funded by
the European Union



Podręcznik nauki żonglowania dla dorosłych – „Ćwicz i zachowaj równowagę, a będziesz mógł więcej” autorstwa prof. Izabeli Zajac-Gawlak i jej zespołu to bardzo potrzebna, atrakcyjna i zwizualizowana propozycja zestawu ćwiczeń nauczających żonglerki (także w ćwiczeniach grupowych), dzięki którym nie tylko osoby w późnej dorosłości będą mogły usprawniać swoje ciało i umysł. Wiemy, że wykorzystanie kilkuminutowych, systematycznych ćwiczeń z żonglowaniem piłkami może przyczynić się między innymi do poprawy sprawności fizycznej; synchronizacji pracy półkul mózgowych; poprawy koncentracji uwagi, szybkości reagowania, relaksacji, sprawności manualnej oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej, tak ważnych dla seniorów w codziennym życiu. Podręcznik, który trafia do Państwa rąk największy nacisk kładzie na rozwijanie równowagi ciała, zdolności tak niezbędnej w codziennym funkcjonowaniu człowieka, dzięki której możemy m.in. uchronić się przed przykrymi skutkami upadków. Jestem przekonany, że pozycja ta będzie często wykorzystywana nie tylko przez osoby w późnej dorosłości, co będzie stanowiło wartość dodaną.

dr hab. Ireneusz Cichy, prof. AWF Wrocław



BeMW
Be More Wise