**GIBANJE 7., 8., 9. RAZRED**

Prejšnje tedne smo delali predvsem na telesni vzdržljivosti in moči, ta teden pa se bomo posvetili ***spretnosti, koordinaciji in zbranosti,*** ampak na zabaven in sproščen način. Z **ŽONGLIRANJEM.** Beseda žongliranje izhaja iz angleške besede "jogelen", kar pomeni zabavati. Žongliranje je dejavnost, pri kateri posameznik na zabaven način rešuje različno zapletene gibalne naloge. Žongliranje delimo na tri vrste: metanje, vrtenje in kontaktno žongliranje, kadar so pripomočki ves čas v stiku s telesom. V osnovi gre pri žongliranju za metanje in lovljenje. Osnovni žonglerski pripomočki so: rutke žoge, keglji in obroči. Pri teh pripomočkih je cilj obdržati čim več pripomočkov kar največ časa v zraku. Ker smo verjetno vsi začetniki, bo cilj tega tedna žongliranje s tremi predmeti. Pri tem načinu žogice mečemo iz ene roke v drugo, in sicer v višini glave. Tak način žongliranja imenujemo »cascade«. Pri tem se izmenično izmenjujejo meti žogic, katere gredo najprej iz ene roke v zrak in preden to žogico ujamemo, izvržemo drugo žogico iz druge roke, da lahko ujamemo prvo Prav takšen način se pojavi tudi pri žongliranju s petimi, sedmimi, devetimi, enajstimi žogicami oziroma z vsemi, katerih število je liho. Najlažje je, če za začetek naredimo tri kepe papirja, lahko pa vzamemo tudi tri tenis žogice. Nekaj namigov si lahko pogledate tudi na internetu.

<https://www.youtube.com/watch?v=JZmmOdnljG4>

ZAPOMNI SI:

Dobro poznan slovenski žongler in filozof Janez Moličnik je zapisal najkoristnejše posledice žongliranja (Moličnik, 2010):

1. Je ena iz med redkih dejavnosti, pri kateri se razvijata obe možganski polovici.

2. Žongliranje izboljša koordinacijo roka-oko, kar izjemno pozitivno vpliva pri vsakodnevnih opravilih in pri vseh športih, še posebej športih z žogo. Ker se pri žongliranju vrtijo sklepi rok, s tem povečujemo pretok tekočine v hrustance, kar je preventiva obrabi sklepnih hrustancev.

3. Z žongliranjem vplivamo na zavedanje ritma, ki je v življenju povsod prisoten.

4. Z žongliranjem vplivamo tudi na izboljšanje gibalnih sposobnosti, kot so: ravnotežje, preciznost, koordinacija, hitrost, vzdržljivost, gibljivost in moč.

5. Žongliranje preganja dolgčas. Ker poznamo izredno veliko število pripomočkov in raznih variacij kot posamezni žongler ali v paru, je možnosti širjenja svojega znanja veliko.

6. Žongliranje kot meditacija ponavljajočih se vzorcev ali vzorca lahko um odpelje stran od stresa, ki ga doživlja v dnevnem življenju.

Veliko zabave in smeha.