

**Szemponatok
3 labda
'cascade'
tanításához**



Szempontok 3 labda 'cascade' tanításához

Gallyas Veronika -2014. április

Elsőként azt gondoltam, ez a téma nem ér meg egy szakmai cikket, ugyanakkor a luxemburgi ösztöndíjam utolsó napjaiban folytatott beszélgetésünk az egyik ottani tanárral bebizonyította, hogy mégis érdemes.

Kettőnk oktatási módszere egy, szerintem nagyon fontos ponton rögtön eltér egymástól: hova nézel, amikor a 3 labda alapot, vagyis cascade-ot dobod?

Előljáróban: Cirkuszi módszertan kifejlődése

A cirkuszi módszertan kapcsán, jellegéből adódóan, nincsenek abszolút igazságok és ez ebben a témában is igaz. Ennek egyik oka, hogy a cirkuszi fogások, nagyon sokáig titkok voltak. Mivel a családi és utazó cirkuszok ebből éltek, ebből a csodából, hogy több labdát tudnak levegőben tartani, mint ahány kezük van, nem tartottak órákat, ahol ezt megtanították. A közönség számára a cirkusz, a kikapcsolódás, a szórakozás, a csoda és az emberfeletti teljesítmény helyszíne volt, nézőként vettek részt a cirkuszban.

Az oktatási módszertan természetesen akkor alakul ki, amikor sok helyen, számos alkalommal adják át az adott tudást, és leginkább, amikor a tanárok erről egymással elkezdnek egyeztetni. A cirkuszi trükköket egymásnak korábban is megtanították a cirkuszcsalád tagjai, és artistákat is neveltek néhány kishalmazú cirkusziskolában a világon, mégis a titok-jelleg sokáig még megmaradt. Talán sose tudjuk meg, hogy tanították, de azt tudjuk, hogy a módszer leginkább a másolás volt: megmutatja a mester (apuka, zsonglőrtárs) és csináld utána. És addig próbálták, míg sikerült. Jellemzően nem kísérte egy analitikus magyarázat, hogy mi, miért történik. Ha igen, akkor az egyénekenként változott.

Ez mára több szempontból is változott és megjelentek új jelenségek és fogalmak: zsonglőrtanár, zsonglőroktatás, és a zsonglőrködést szabadidős vagy hivatásos céllal tanulni vágyó diákok tömege. Ebben a környezetben már következményként születnek meg elméletek, magyarázatok, módszerek, ahogy ez a tudás megtanulható. Továbbfejlesztésüként pedig ezek a tanárok, iskolák, diákok hálózatokba rendeződnek, találkozókon, szakmai konferenciákon vesznek részt és máris közel kerültünk ahhoz, hogy módszertana alakuljon ki a témának.

Meg kell említeni az internetes tutorialokat és oktató dvd-eket is, amik szintén forradalmasították a zsonglőroktatást. Ezek verhetetlen előnye: lassítható, visszaneézhető, képi és írásos magyarázattal egyaránt ellátott, vagyis a két korábbi módszert is egyesíti. Viszont a tanuló egyéni kérdéseire nem tud válaszokat adni, az egyéni hibáit nem tudja kijavítani, amit egy jó mester/tanár szeme kiszúr és egy megjegyzéssel már ki is javít, hiszen a legrosszabb, hogy egy-egy trükk, azért nem sikerül, mert ugyanazt a rossz mozdulatot ismételtetjük, ezt a gyakorlott szem észreveszi és segít kikorrigálni pl: túl magas, vagy éppen alacsony a jobb oldali dobás, egyik kéz túlságosan előre dob stb.

És már ott is vagyunk, hogy a tanár tulajdonképpen a rövidebb utat segít megtalálni, a módszertanok a hatékonyságot tudják növelni. Nagyon sokféleképpen lehet ugyanazt megtanítani, és feltehetően

minden magyarázatnak megvan a saját értéke, amiért az működik, ebben szerintem leginkább az szab irányt, hogy magának a tanulóknak mire van szüksége – tanárként hiszek abban, hogy a módszereket a tanuló készségei, jelleme és habitusa szerint kell megválasztani. Szerintem egy jó tanárnak hatalmas eszköztára van és sokféleképpen tudja ugyanazt megtanítani, több irányból közelítve, és apró részekre lebontva. Tehát tulajdonképpen a tanár tapasztalatszerzésének előfeltétel, hogy számos alkalommal került oktatói szituációba, és több száz diák visszacsatolása után már gyakorlottá vált, abban, hogy melyik mondata, mozdulata mennyire értelmezhető, mennyire vezet sikerre.

Mondják, hogy “Aki nem tudja csinálni, az tanítja” és a mondat tartalmát tekintve azzal mindenképpen egyetértek, hogy egy előadóművész magasabb technikai (és előadói) szintet tud prezentálni, mint egy tanár, emellett a tanár erénye, hogy amit tud azt világosan és sok oldalról megközelítve el tudja magyarázni. A kettő egyébként nem zárja ki egymást, épp csak el kell dönteni, mivel tölti az ember az idejét, hova helyezi a figyelmét.

A fentiek következményeként, ahogy a cirkusz nyilvánossá és tanítottá vált, robbanásszerű fejlődést figyelhetünk meg. A cirkuszi diszciplínák közül a zsonglőr a leginkább dinamikus, amely sosem látott magaslatokba fejlődött nagyon rövid idő alatt. Hatalmas léptékű exponenciális fejlődést mutat: csak az elmúlt 15 évben mióta én zsonglőrködöm a labdák száma 5-7-ről 9-11-re emelkedett, több ezer új trükk és mozdulatforma jelent meg, a diabolósoknál a 2 helyett ma már 4 a nagy szám, de látunk 5 diabolót dobálót is, és itt is több száz trükk és teljesen új mozdulatforma jelent meg, akárcsak ha a horizontális diaboló technikára gondolunk (vertex vagy Excalibur), vagy a- talán yo-yoból - elinduló zsinóros, csomózós trükkökre... és ugyanígy a többi eszköznél is. Az megintcsak egy másik nagy téma, amit több oldalon át tudnék fejtegetni, ahogy a zsonglőrködés mellett, de ide tartozva ma már manipulációról és forgatóeszközökről is beszélünk, valamint, hogy az új eszközök kikísérletezése és megjelenése hol tart..!

A kaszkade dobásának szempontjai

A cascade a labda, buzogány, karika dobálás alap trükkje, mozdulata, persze ma már ez sem igaz abszolút értékben, de mégis kijelenthetjük. A cascade oktatásának módszertanáról azért érdemes beszélni, mert egy stabil jó alapra jobban lehet építeni trükköket, nagyobb labdaszám megtanulását és a passzolást is.

Nem állítom, hogy mindenképpen csak így lehet, hiszen a világ nagy zsonglőrei között is látunk olyat, akinek a technikája nem egyezik az általam hatékonynak tartottal – Thomas Dietz, ugyanakkor ő az ügyességével és gyorsaságával tudja ezt ellensúlyozni. Az persze egy másik kérdés, hogy vajon hova fejlődhetné még, egy kiegyensúlyozott technikával, vagy hogy nincsenek-e testi fájdalmai, amit a kevésbé ergonomikus technikai idéz elő?

Amikor a kaszkaderól beszélünk, akkor egy-két fogalmat be kell vezetnünk, hogy értsük egymást:

Ezek a fontos figyelmeztetések, amik tudatosításával és korrigálásával nagyban segíthetjük a fejlődésünket.

Testtartásnak nagy szerepe van a hatékony zsonglőrködésben:

- Vállak lazák
- Felkar lazán lóg a felsőtest mellett
- Könyök lazán a felsőtest mellett

Ha **könyök** felemelkedik, azzal könnyen a váll és a felkar is mozdul, amire egy alapdobásnál nincs szükség, viszont feszülést okozhat és a játék ritmusát is töredezetté teheti. Ha a felkar bejön a felsőtest elé, azzal egyrészt feszülést okozunk másrészt passzolásnál, take-outoknál okoz gondot, hiszen kicsi lesz a tér a két kéz között. Szerintem passzolásnál sokat segít, ha a könyök fix helyen marad és az alkar dolgozik tulajdonképpen váltakoztatva a két irányt self és partnernek küldött passz irányával.

Másrészt ha a könyök a felsőtest mellett marad, akkor elkerülhetjük azt is, hogy valamely kéz térben előrébb legyen. Tehát ez tulajdonképpen egy referencia pont a könyököt a felsőtesthez tudjuk igazítani.

A két kéz tehát felsőtest szélességre áll egymástól és mivel nem emeljük meg a könyököt és a vállat ezért alapállásban a könyök 90 fokos behajlításának magasságában vannak az alkarok.

Az **alkar, csukló és a kézfej** dolgozik és az ujjak. Tipikus hiba, amikor a labdát megmarkolják és nem az ujjak fogják körül.

Szerintem fontos, hogy az alkar és a csukló munkája jól oszoljon el, tehát a dobás, ne csukló erejével történjen, hanem az alkar lendítésével. Nagyon sok zsonglőrt látni, aki a dobás legnagyobb részét csuklóból indítja, szerintem ez nagyobb labdaszámnál már nagyon megerőltető.

Ritmus : cél az állandó ritmus fenntartása (bármelyik ritmust is választjuk). Már azzal is sokat tudhatunk meg a zsonglőrködésünkről, ha hallgatjuk a dobások puffanásait. Ha nem egyenletes, akkor rögtön megfejtethetjük a ritmus alapján, hogy melyik dobás volt rövid, vagy túl hosszú, láthatjuk a tendenciákat és akár egy labdával gyakorolva tudunk a kijavításon dolgozni.

Látótér úgy gondolom, hogy 3 labdához - és különösen az elején - a szemmagasság a labdadobás magassága. Azt gondolom, hogy akkor látja jól a labdákat, ha egyenesen előre néz. Szükség esetén akár lefelé a kezére, van, akinek az elején látnia kell, hogy mi történik. (Hozzáteve persze, hogy nem cél, hogy nézze a kezét hosszútávon, de segíthet rövidtávon abban, hogy korrigálja a felesleges felfelé nézést). Idővel tapasztaljuk, hogy a látótér kitágul és nem feltétlenül kell nézni a labdákat, de jó ha a látóteremben a dobás minden pillanata benne van az eldobástól az elkapásig. Amikor már pontosak a dobások, vagy van egy kis gyakorlatunk, akkor a labda fenti útvonalából is tudjuk, hogy melyik pontról indult és hova fog érkezni. (szenzomotoros képességek fejlődésének következménye)

Dobás vagy elkapás? Zsonglőrözés jó és pontos dobások sorozata, a legkönnyebben akkor kivitelezhető, ha ugyanarról a helyről induló ugyanolyan dobások, mindig ugyanoda érkeznek. A jó dobásokat kell ismételni. Ha esetleges a dobás, akkor az elkapásra mindig külön figyelmet kell fordítani. Ha pontos a dobás, akkor az elkapásra nem kell külön figyelmet fordítani, az eldobás pillanatában már tudjuk, hogy hova fog érkezni – kikövetkeztetjük a dobás érzetéből- de legkésőbb akkor, amikor a x ponton áthalad – mert akkor már látjuk is a pályáját, tehát a folytatást nem nehéz kitalálni.

Referencia pont A referenciapont szükségességére Maxim Komaro, általam igen nagyra tartott zsonglőrmester és előadó hívta fel a figyelmem. Ez tulajdonképpen annyit tesz, hogy ha pontos és ugyanolyan dobásokat akarunk ismételni - , márpedig 4 labda felett, vagy nagyobb méretű labdáknál ez szükséges – akkor meg kell tudnunk határozni, hogy hol kezdődik és hol végződik a dobás a térben. A referencia pont lehet a tárgyon pl: a buzogányt hol fogjuk meg a nyelén az eldobás előtt, hogy megfelelően forduljon, vagy a térben, hogy hol tartom az alkarom, könyököm, honnan indul az a mozdulat. Ezért tartom jónak a könyököt a felsőtest mellett lazán tartani, mert megfelelő referenciapontot ad.

Zsonglőrködés képe - amilyen formát kirajzol a labdák útvonala – legyen kiegyenlített: tehát a labdák

1. útvonala legyen azonos két dobás esetében egymáshoz képest,
2. a jobb és bal oldal legyen tükörképe egymásnak.
3. Az X vagyis, ahol a labdák metszik egymást testközéptengelyénél legyen (Tehát a referencia pont a testközéptengely)
4. Egy síkban legyen, a testtel párhuzamos síkban.

Tipikus hiba, amikor jobb vagy bal oldalra csúszik el a 'kép'. Ez persze lehet cél is, hogy a cascade képét mozgadjuk a térben, de akkor az legyen egy döntés következménye

Gyakorlatok:

A gyakorlatok célja, hogy az alap cascade-ból kimozduljon, méghozzá tudatosan, ez is segíti annak tökéletesítését és különbséget tenni.

1. Cascade képeinek mozgatása a térben jobbra, balra fel-le a tengely mozgatásával, és aztán a síkot is lehet mozgatni
2. Dobás magasságának változtatása kicsitől a nagyon magas dobásokig (főleg alkar és csukló tudatosság)
3. Dobás szélességének változtatása (főleg könyök és csukló tudatosság)
4. 1+2+3= az x helyzetének és méretének változtatása
5. Ritmusgyakorlat minél hamarabb vagy minél később engedem el a labdát a dobásra (forró krumpli – krumpli)
6. Zsonglőrözés kinyújtott karral, felemelt karral, tehát a 90fokból kimozdulva

Dobás és az önismeret

Ahogy az élet minden területére igaz, úgy a zsonglőrködésre is: Mutasd meg, hogy zsonglőrködsz megmondom, ki vagy! – és ez inkább az elején érvényes, amíg még nem épül be egy standard testtartás. Utána is, csak nehezebben észrvehető. Vagyis, az hogy milyen a labda irányultsága, a ritmus, az elengedés, vagy visszatartás, az véleményem szerint megegyezik a zsonglőr általános reakcióival, habitusával és viselkedésmintázatát tükrözi.

Leginkább szembetűnő pedig a kaszkade tanulási folyamata során: képes-e elengedni a labdát, határozottan meg tudja-e ragadni a labdát vagy kipereg a kezéből, hova néz, melyik irány a múlt (bal oldal) vagy inkább a jövő (jobb oldal) domináns-e, vagy jobb kéz (férfi oldal) és bal kéz (női oldal) irányultsága, egymáshoz való viszonya ritmikailag és térbeli helyzetben stb stb.

Érdeemes és izgalmas kipróbálni és saját magunkra vonatkozóan következtetéseket levonni.

Jó gyakorlás és játékot!

Gallyas Veronika

2014. április 11.

Felhasznált információk:

Valentin Romanov(RU), Maksim Komaro (FI), Jerome Thomas (F) kurzusain tanultak.

Ajánlom mindenkinek, bár nem szűken a témához kötődik, Jay Giligan evolution of juggling c. előadását!

https://www.youtube.com/watch?v=YB_sfnwbgvk