

HET JONGLEERBORD

INLEIDING

Doorheen deze handleiding wordt er meer uitleg gegeven over 'het jongleerbord'. Het bord werd ontwikkeld om het jongleerproces aan te leren op een eenvoudigere wijze.

Het jongleerbord kan ingezet worden bij eender welke doelgroep én kan bovendien aangepast worden aan de noden van elke jongleerder.

Met deze tool willen we het jongleren toegankelijk maken voor iedereen én ervoor zorgen dat men er een aangename ervaring aan overhoudt.

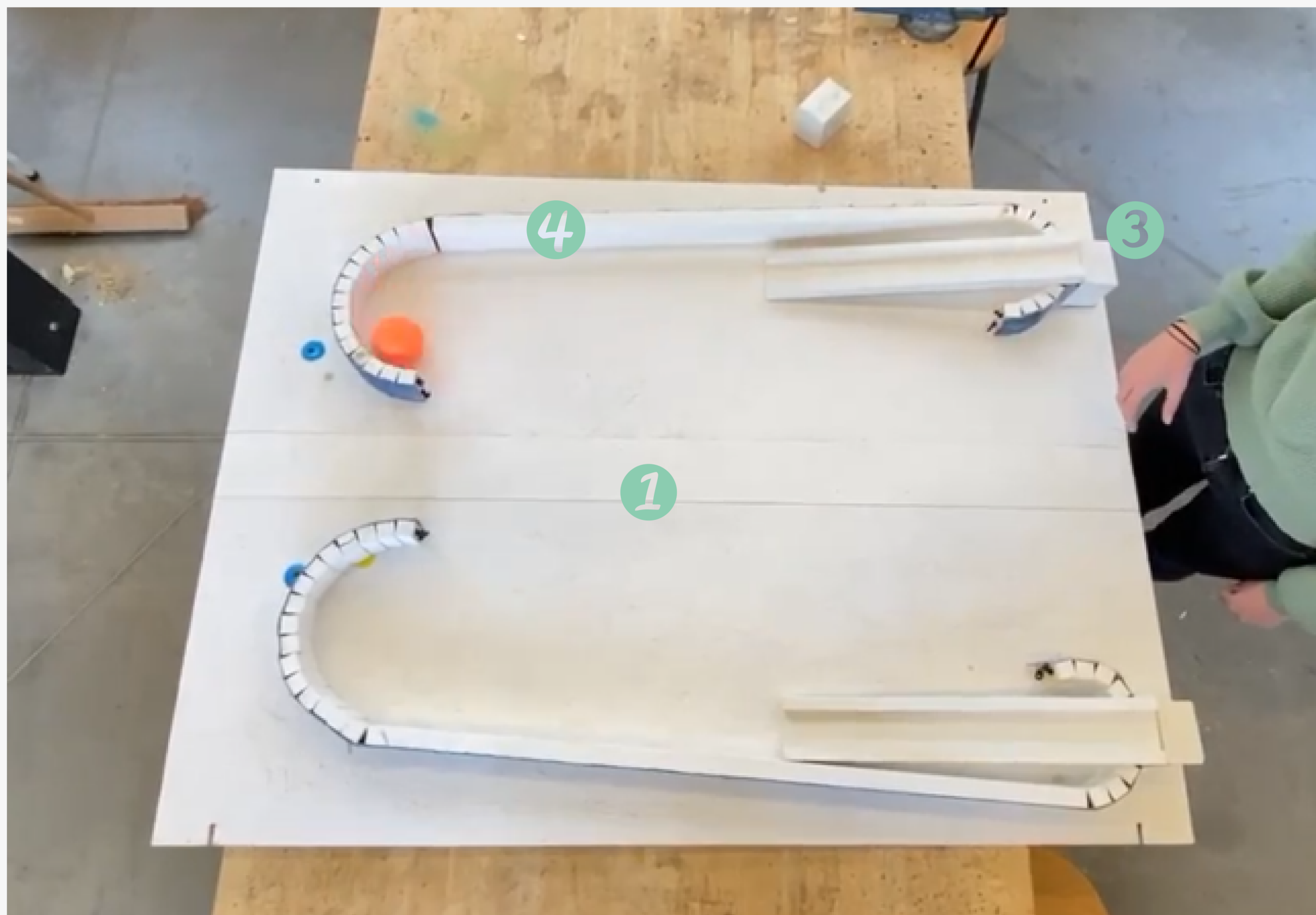
We nemen je graag mee doorheen het volledige jongleerproces. Dit door diverse oefeningen uit te voeren die verder in de handleiding beschreven staan.

Grijp de jongleerbal(len) maar bij de hand en geniet van de ervaring!



MATERIAAL

- ① BORD
- ② JONGLEERBALLEN
- ③ DE GLIJBAAN
- ④ DE BOORDEN



VERSCHILLENDE NIVEAUS

1

DE GLIJBAAN

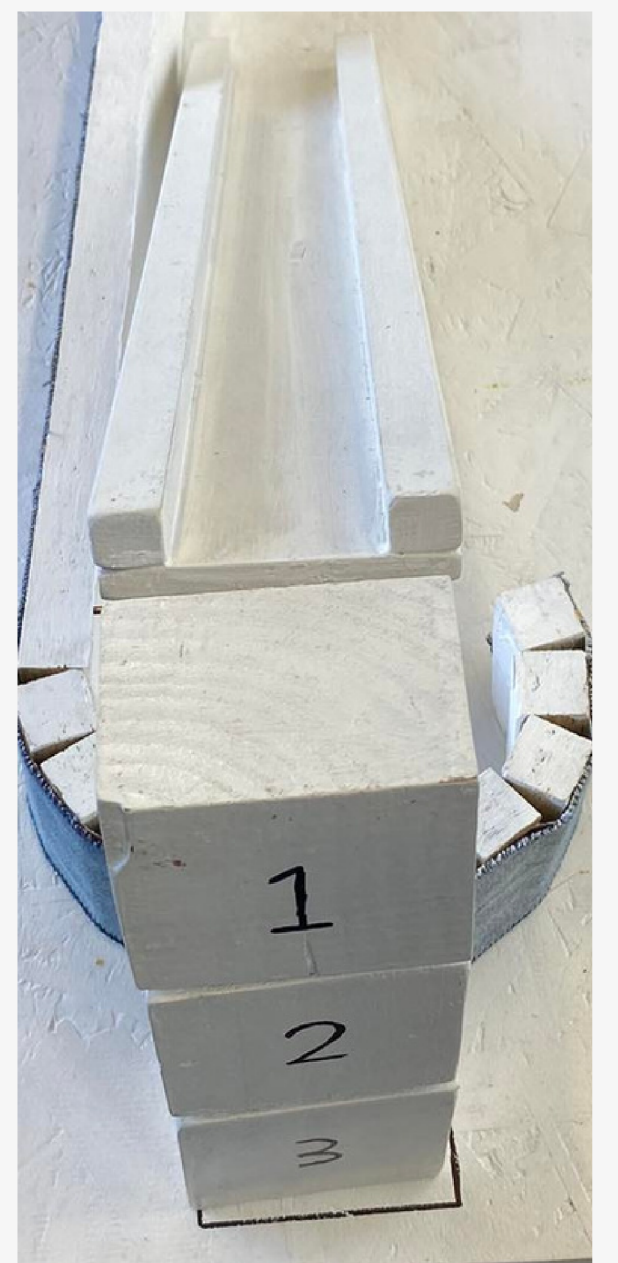
Hoe snel rolt de bal?



Langzaam



Iets sneller



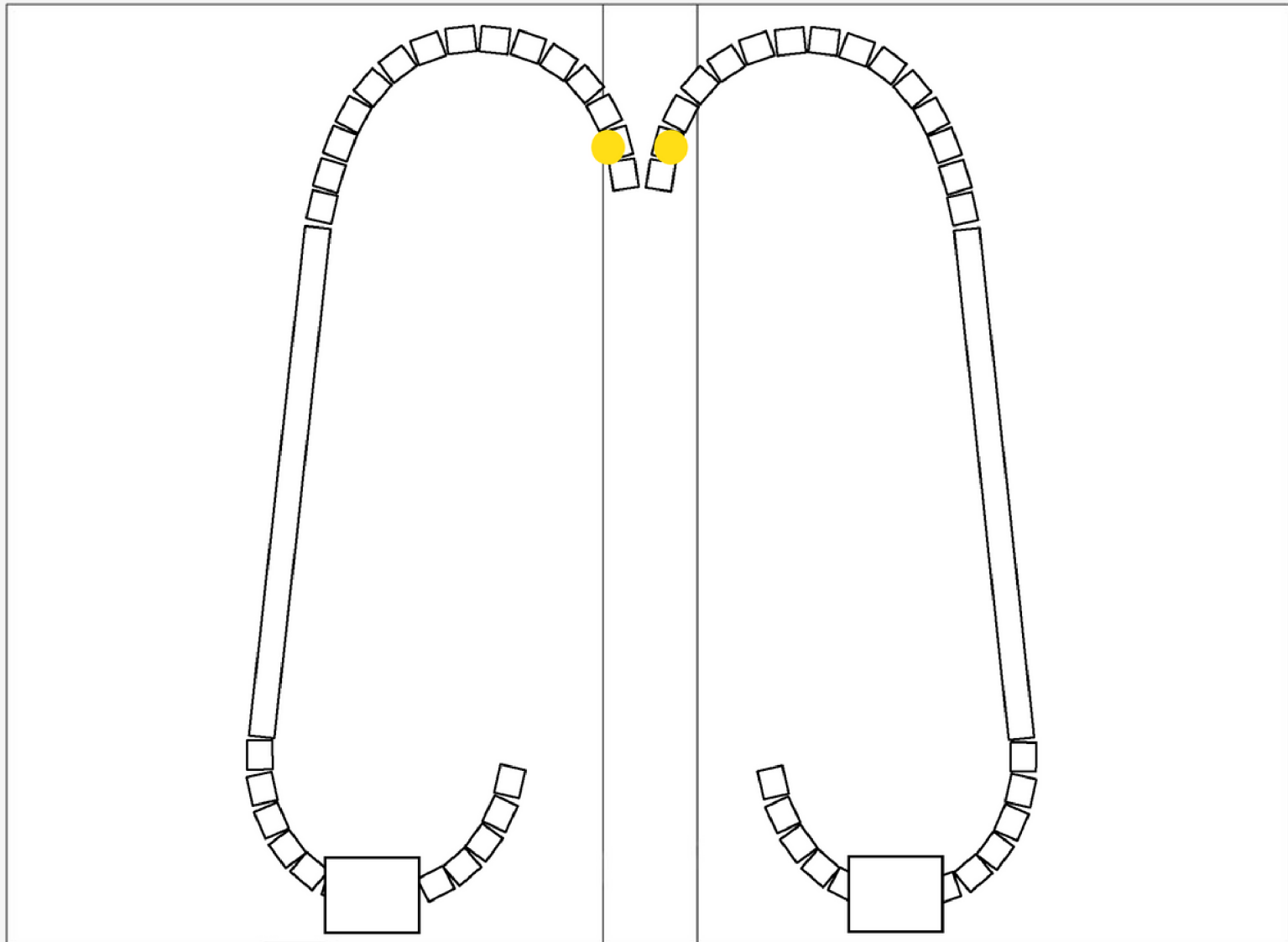
Snel



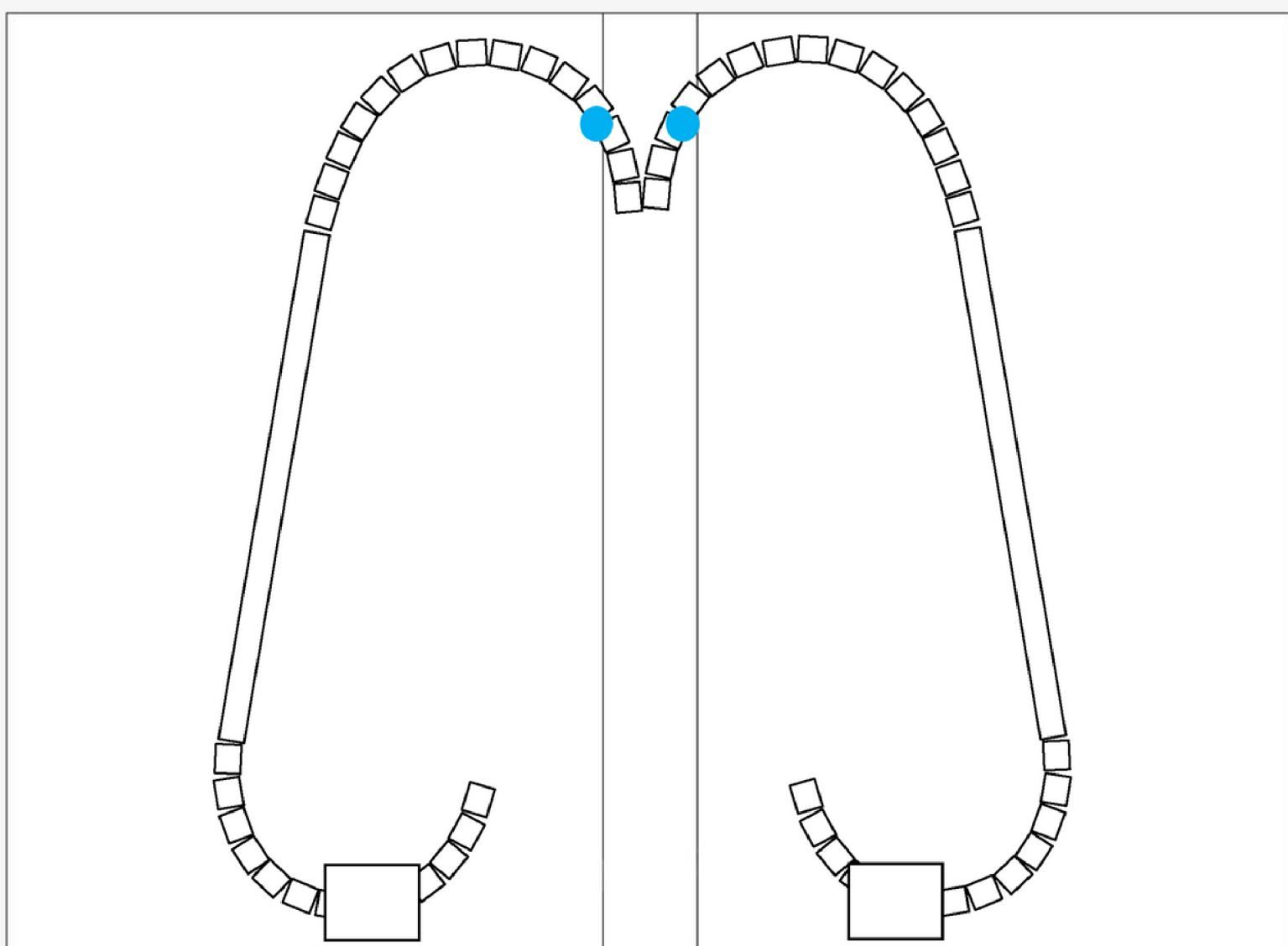
2

DE GEKLEURDE STIPPEN OP HET BORD

Hoe rolt de bal terug?



Geel: recht naar beneden,
zelfde zijde



Blauw: schuin naar beneden,
andere zijde

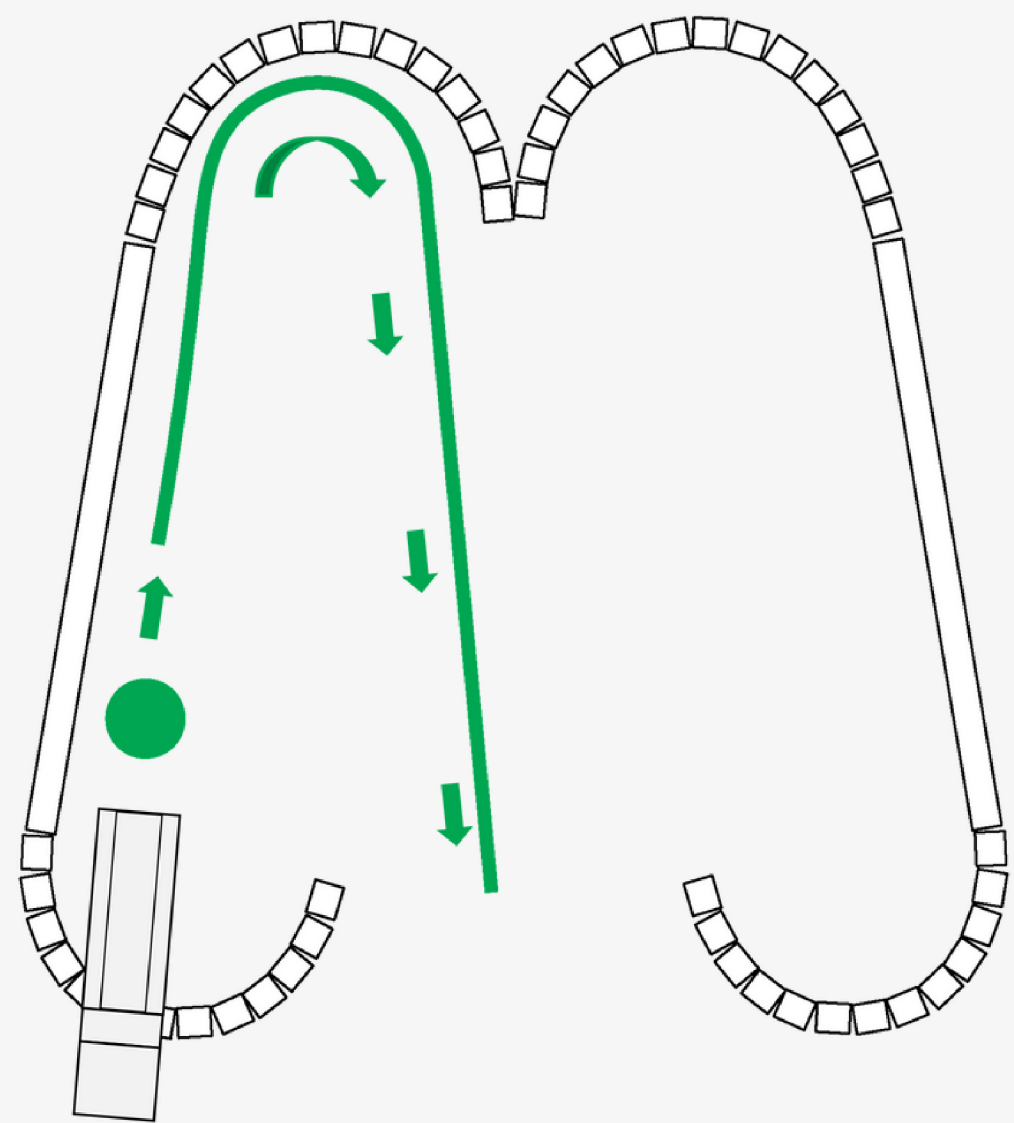
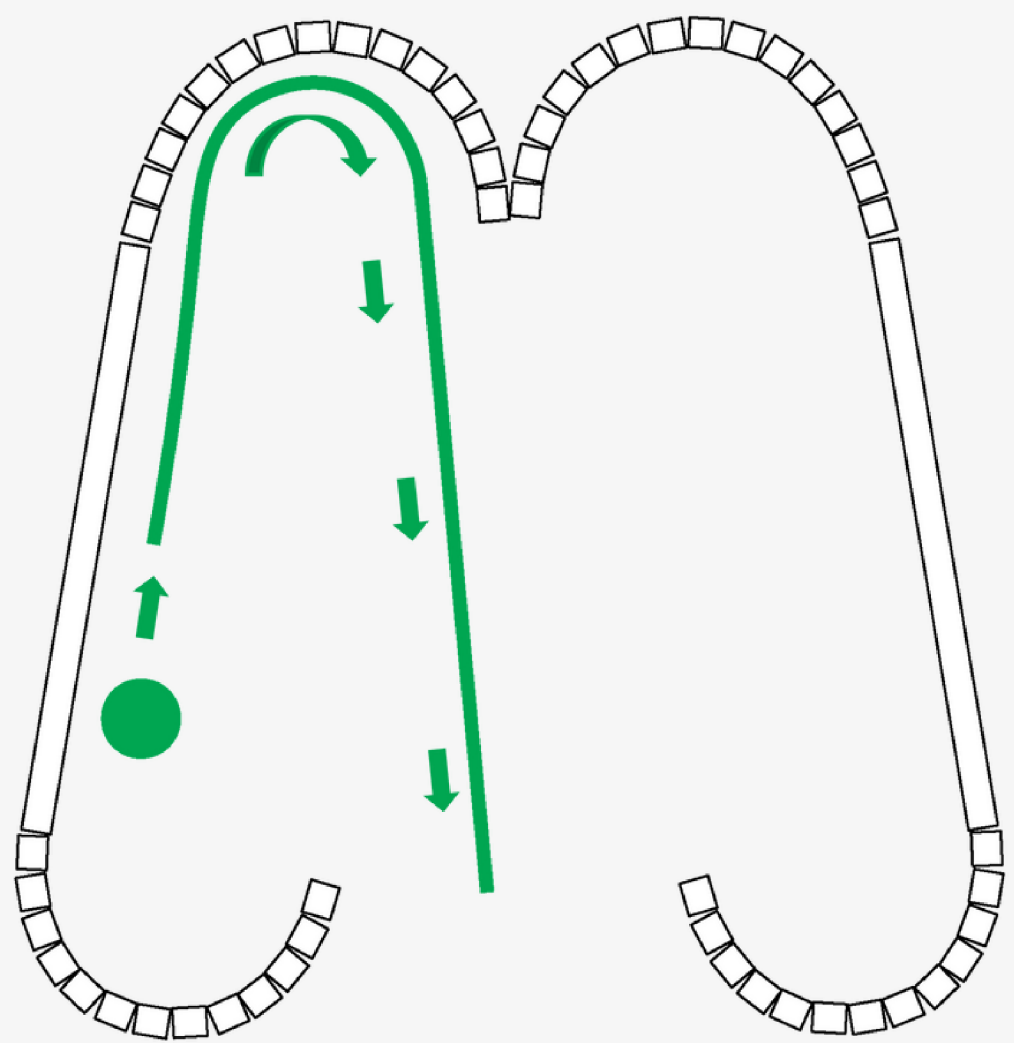
Voor de oefening staat dit aangegeven met:



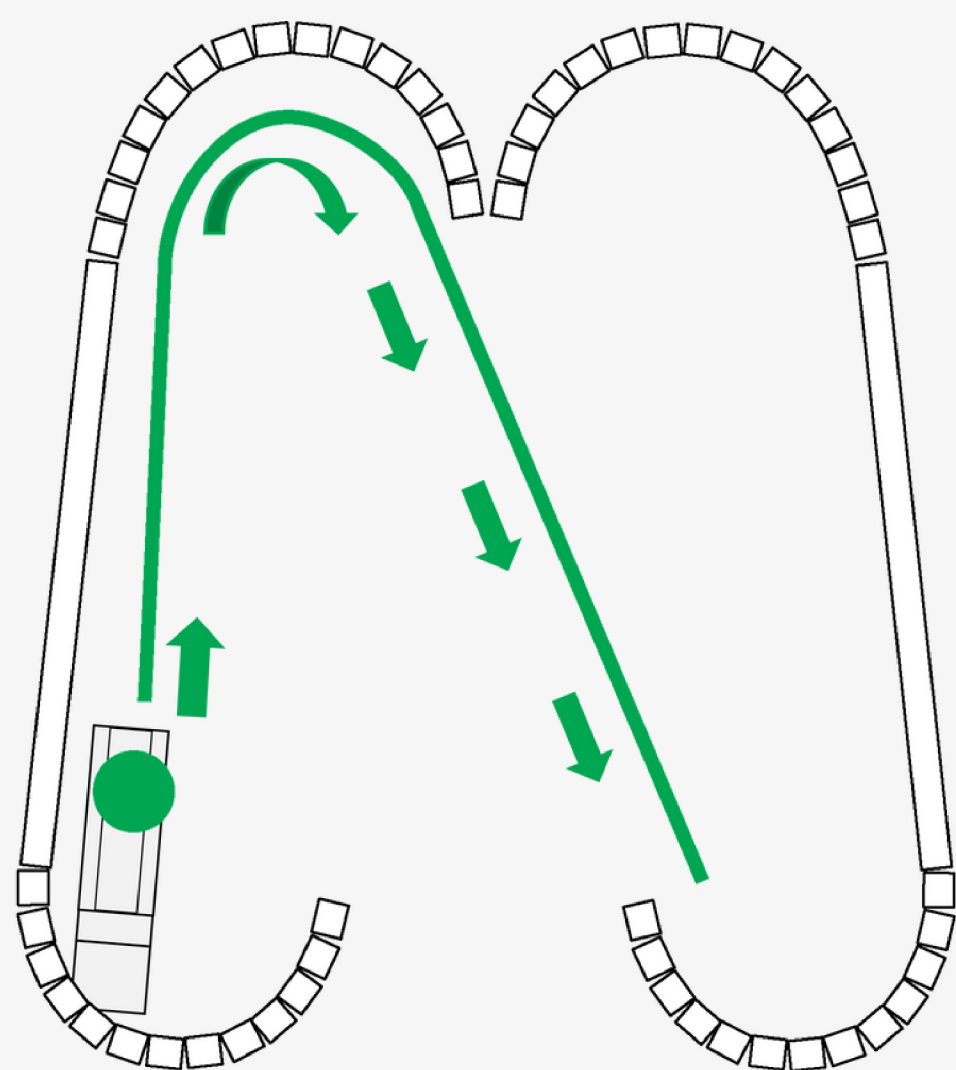
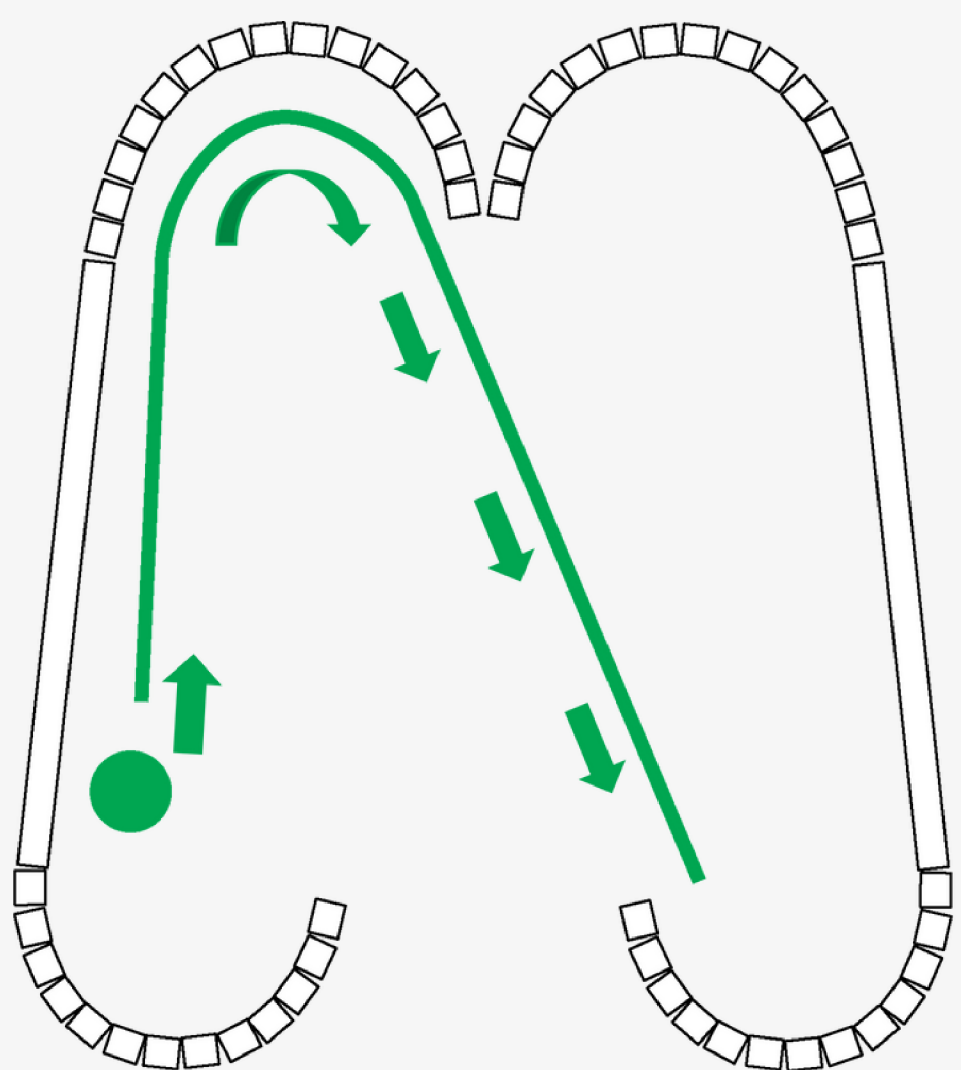
SOORTEN OEFENINGEN

MET 1 BAL:

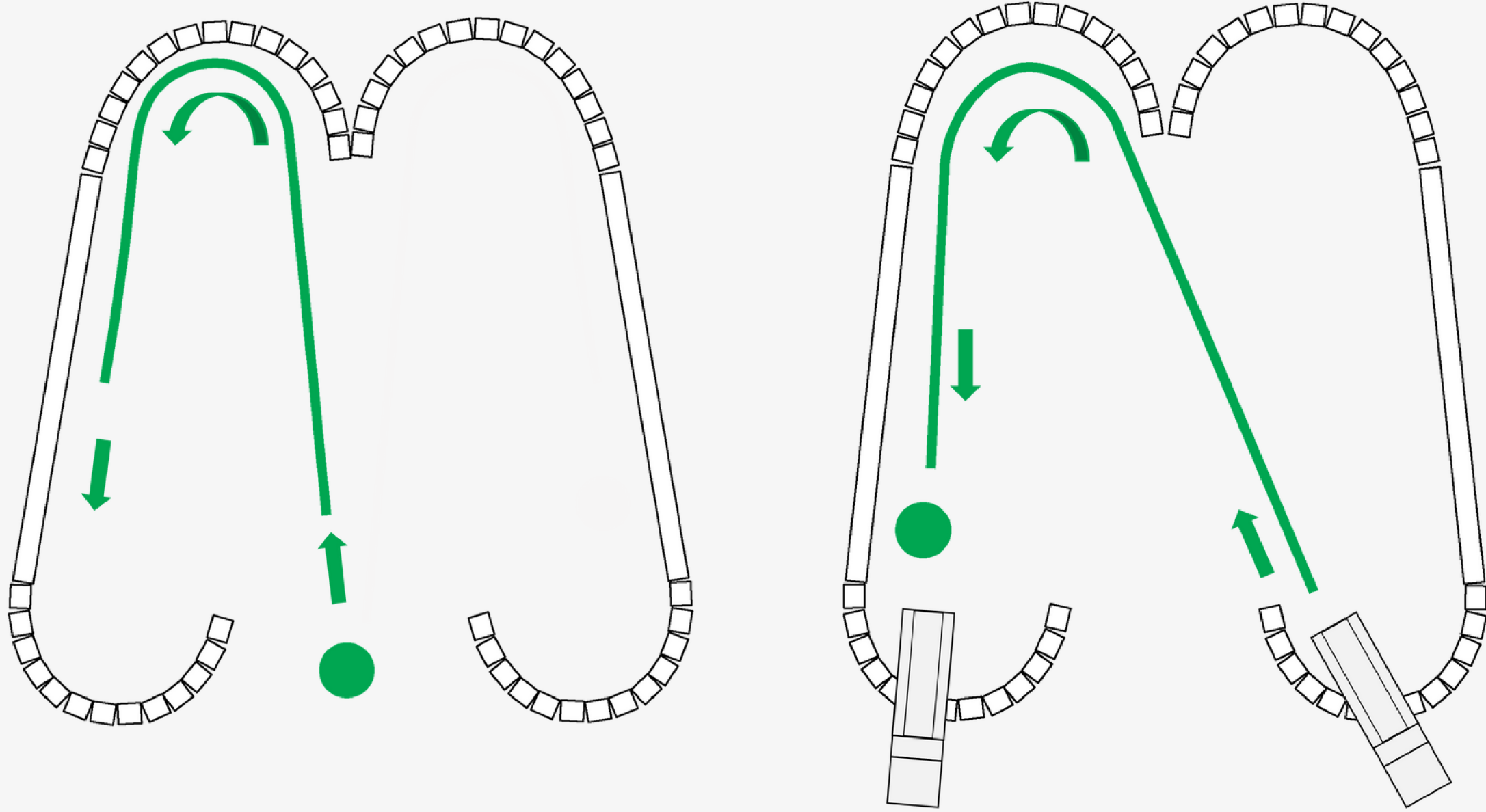
• *Oefening 1*



• *Oefening 2*



• **Oefening 3**



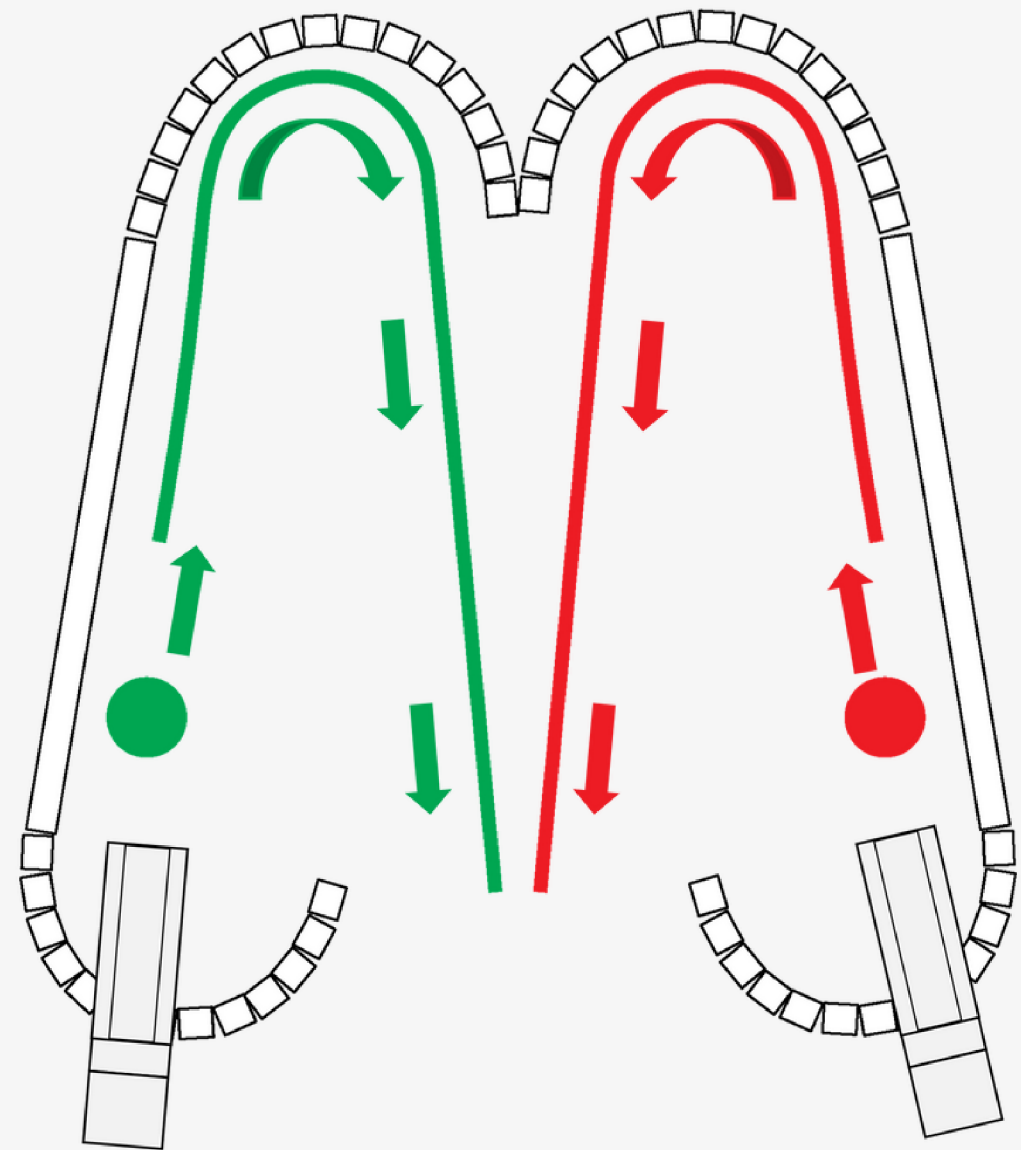
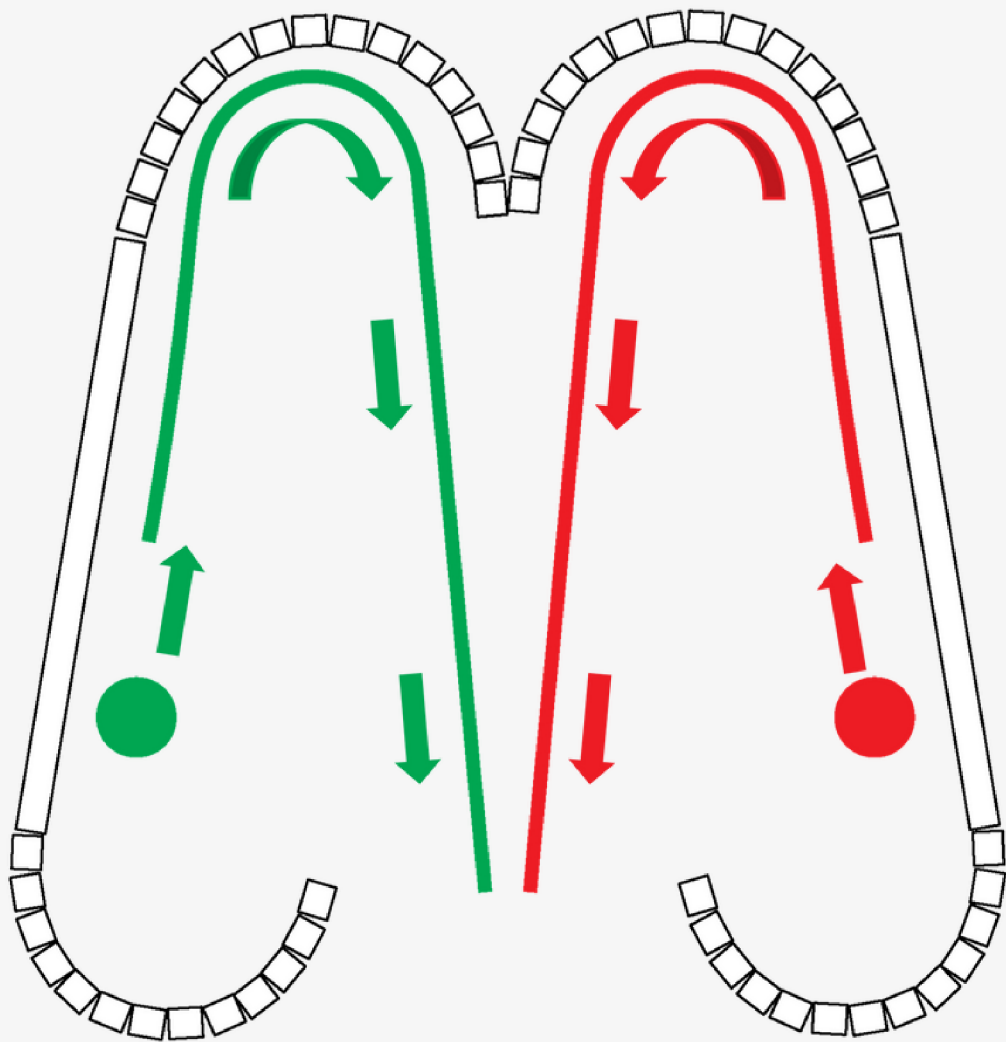
- ***Afwisselen van hand (van linkerhand naar rechterhand enz...)***

hetzelfde circuit als hierboven

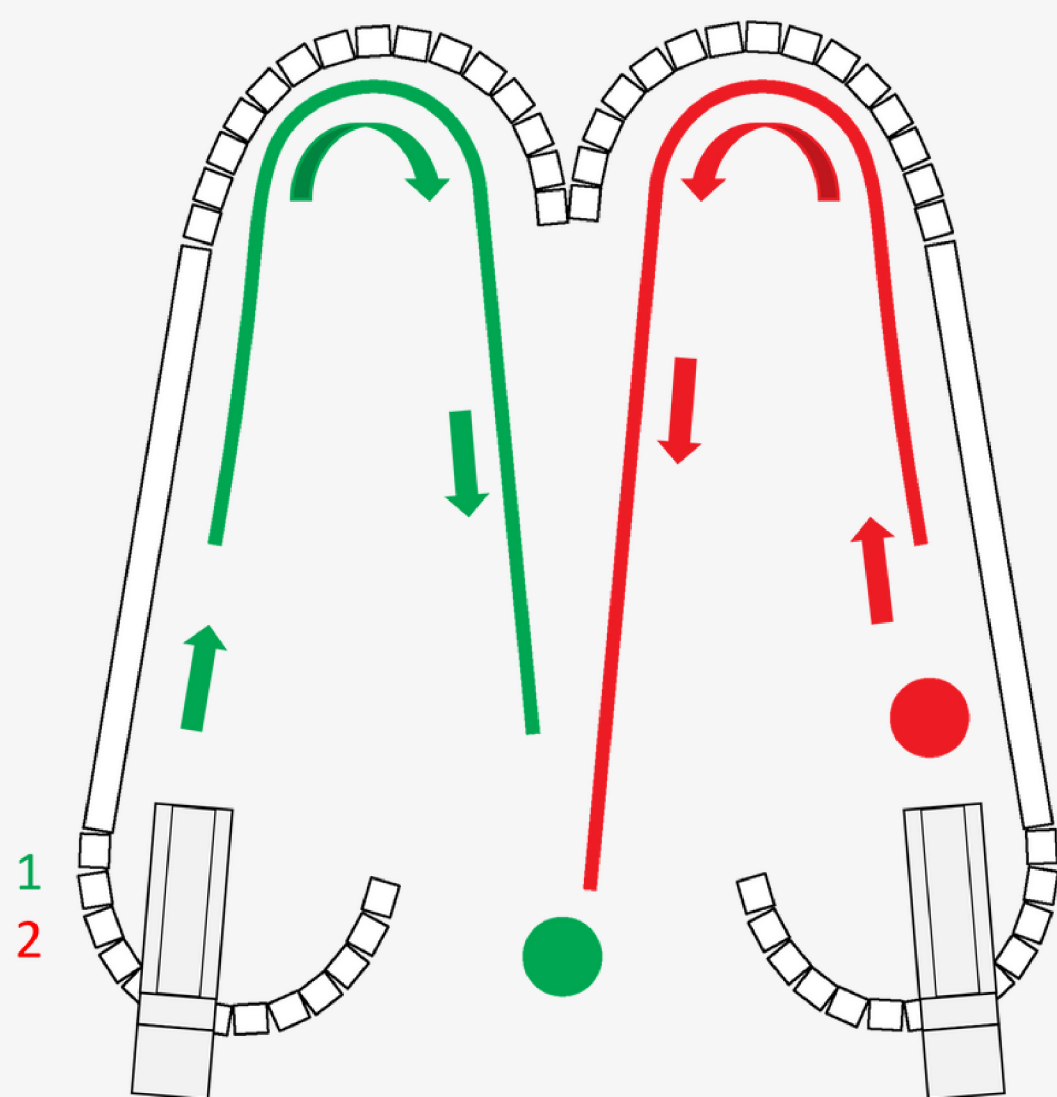
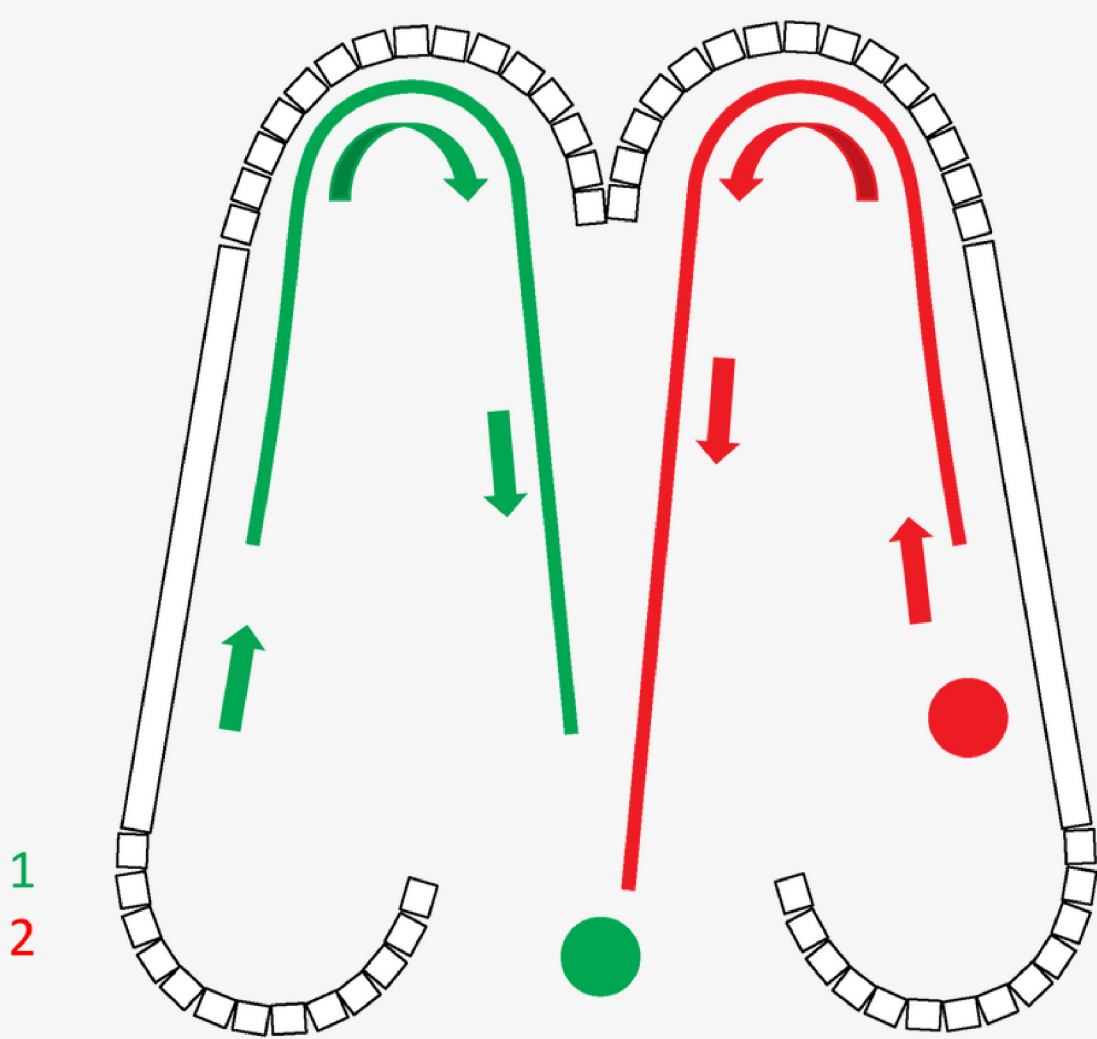


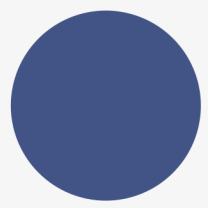
MET 2 BALLEN:

- **Oefening 1 (gelijk rollen)**

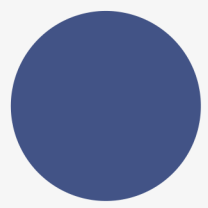
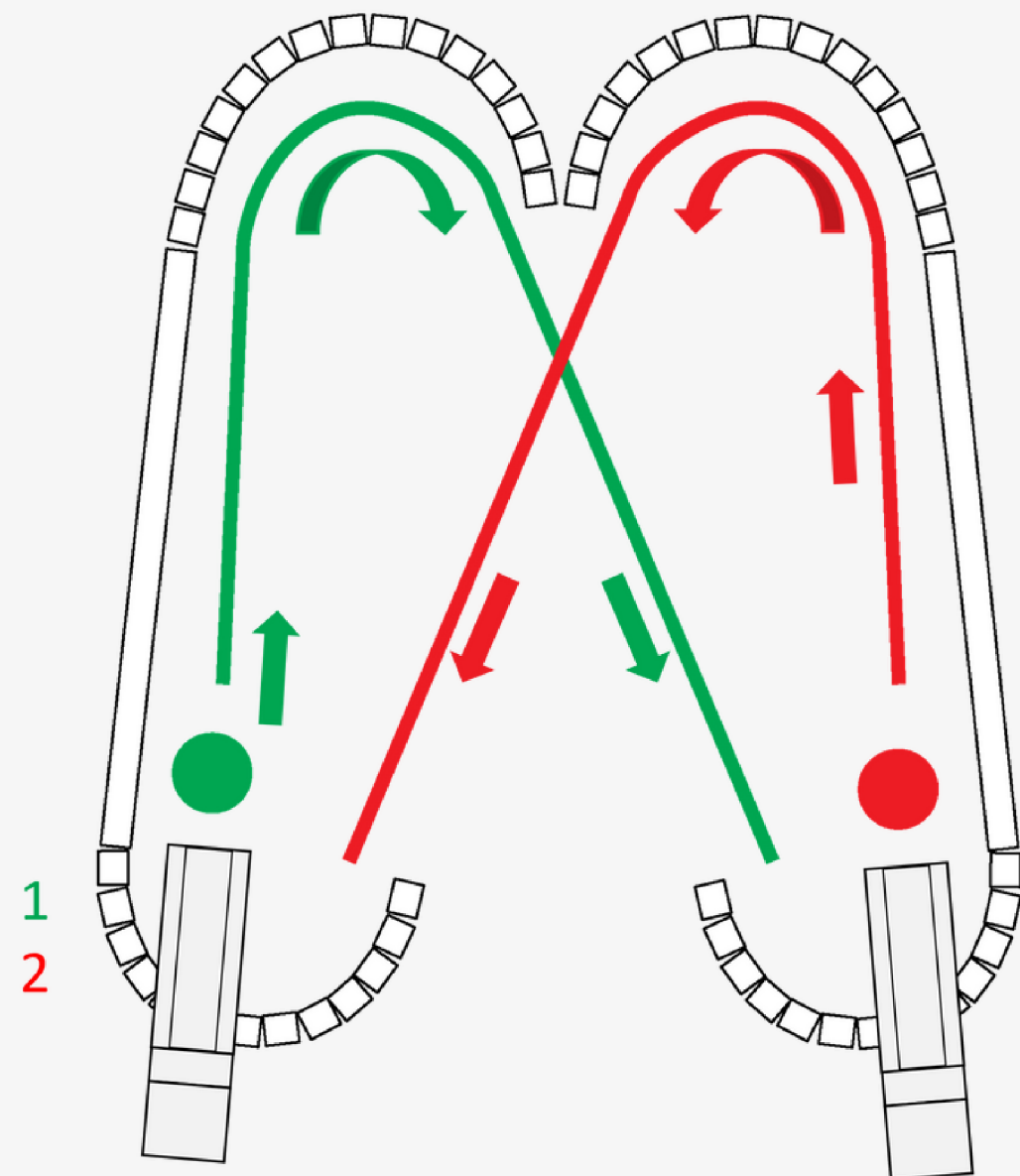
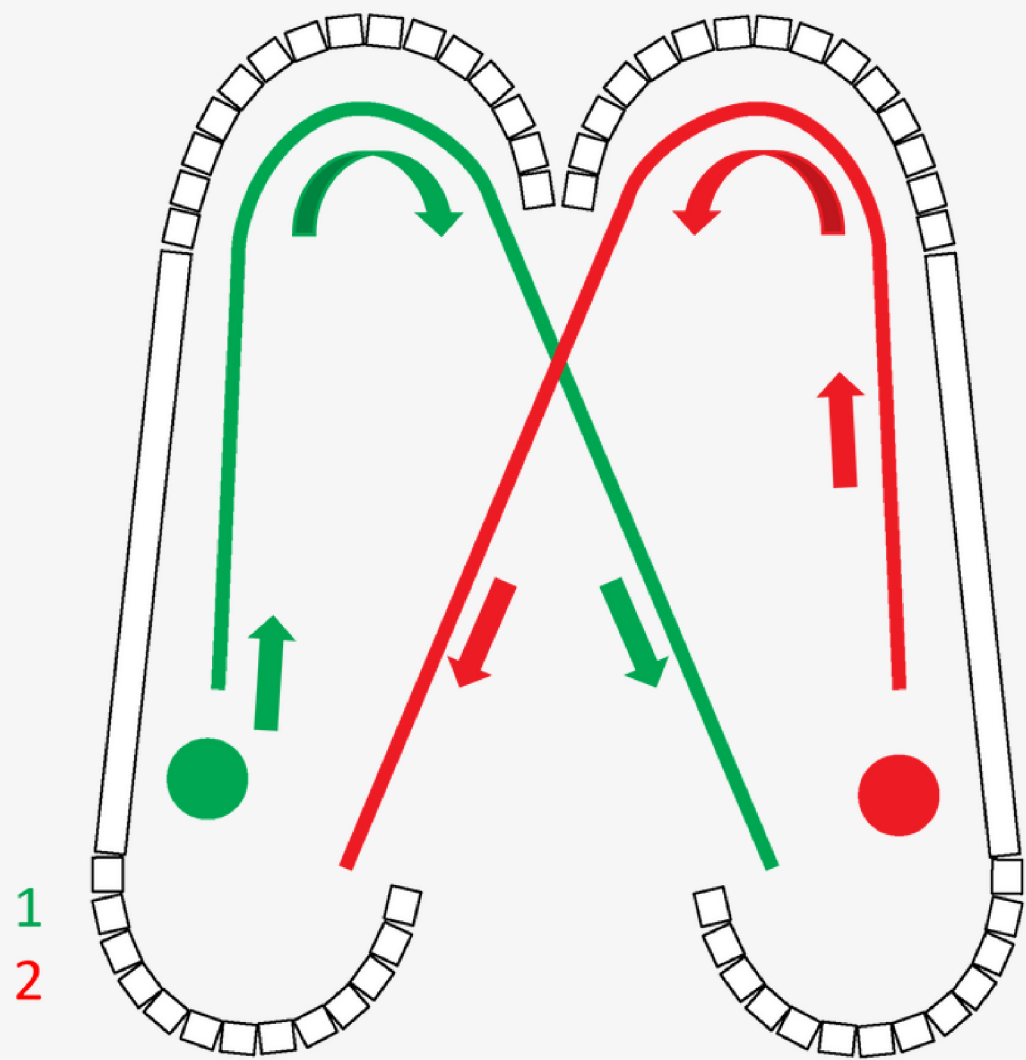


- **Oefening 2 (ongelijk)**

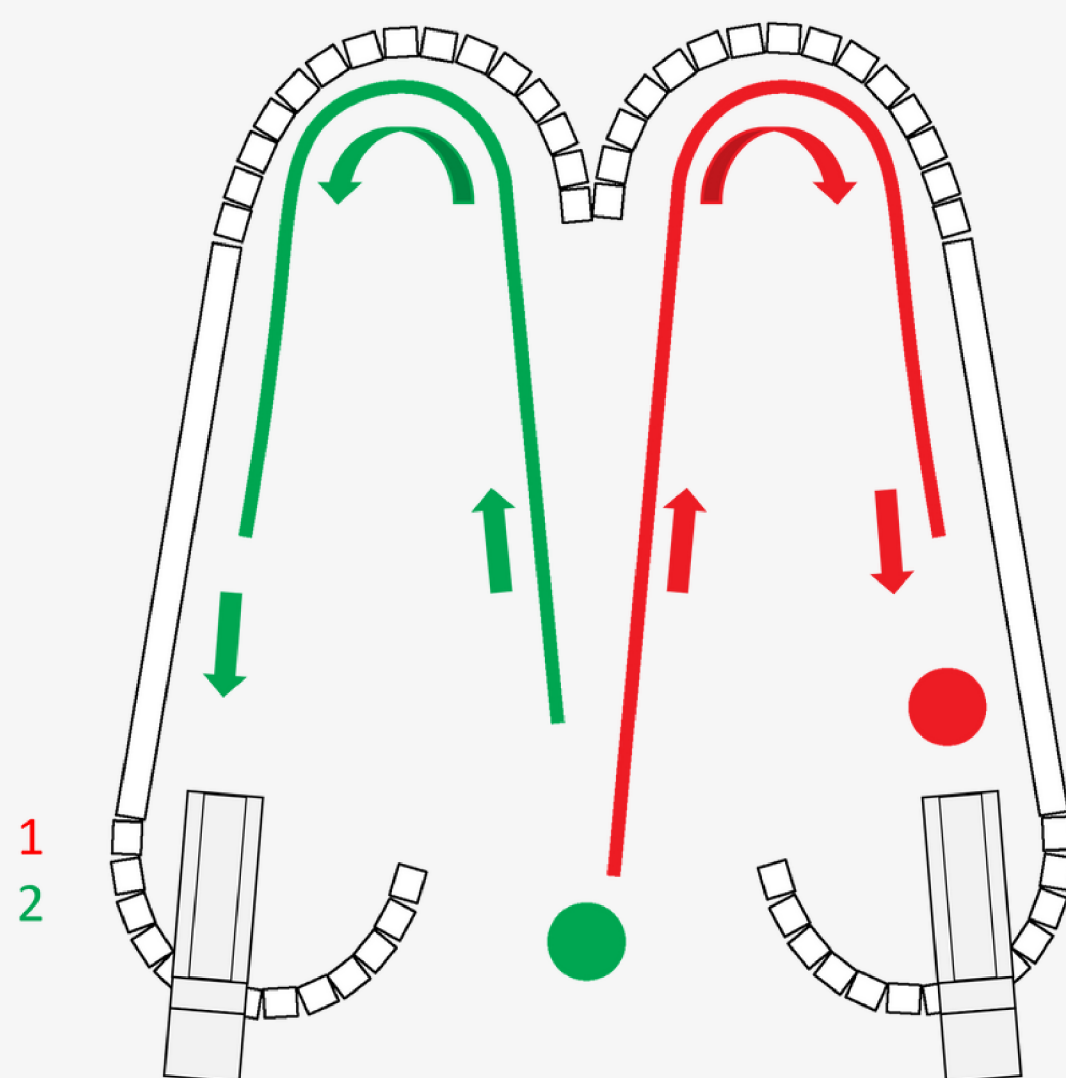
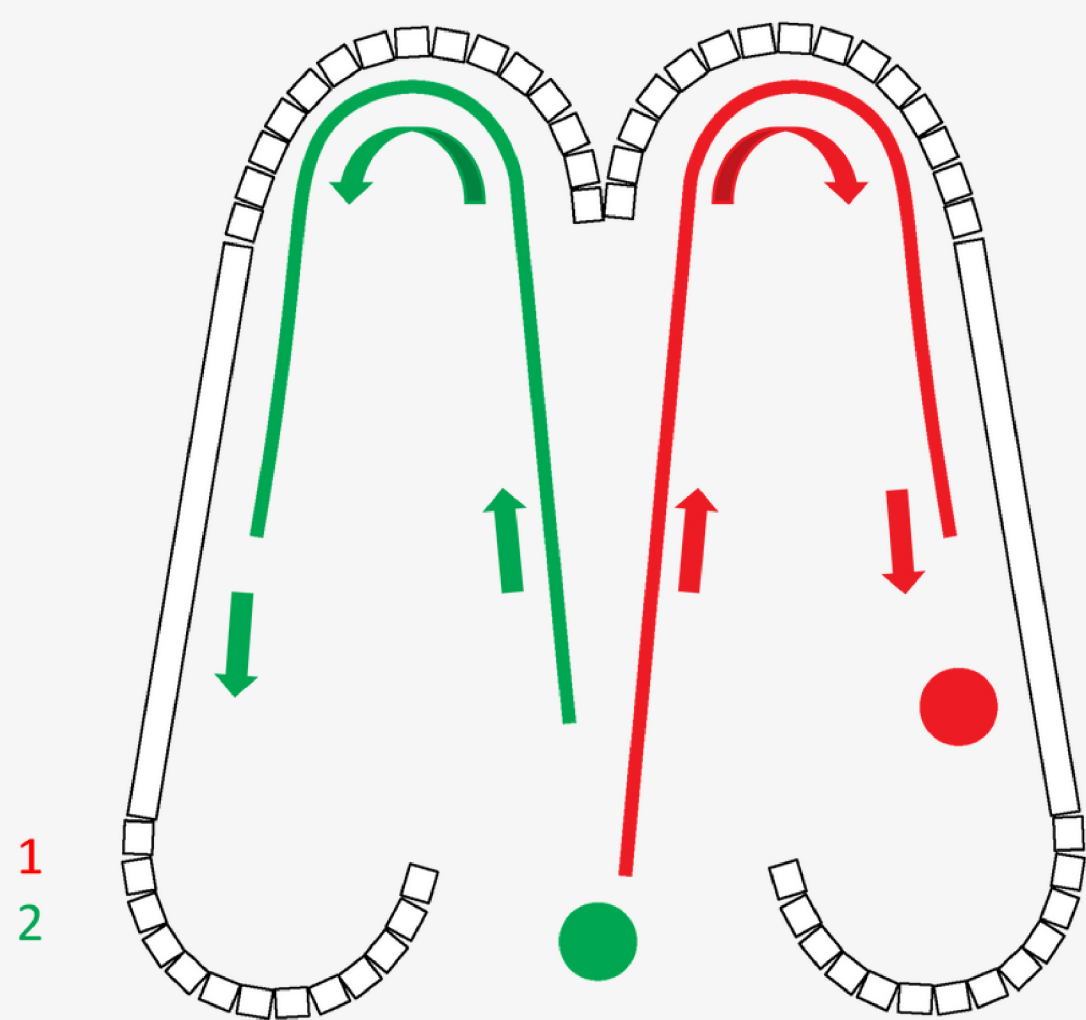




• **Oefening 3 (ongelijk rollen)**

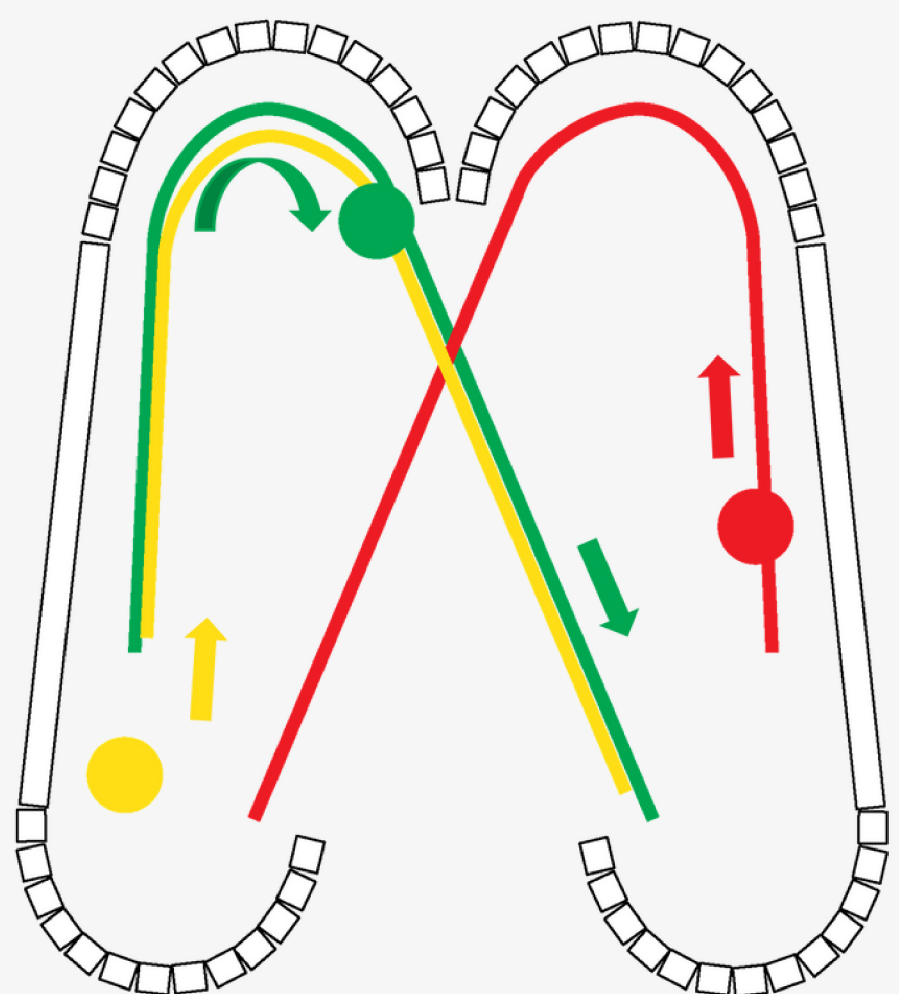


• **Oefening 4 (ongelijk rollen)**

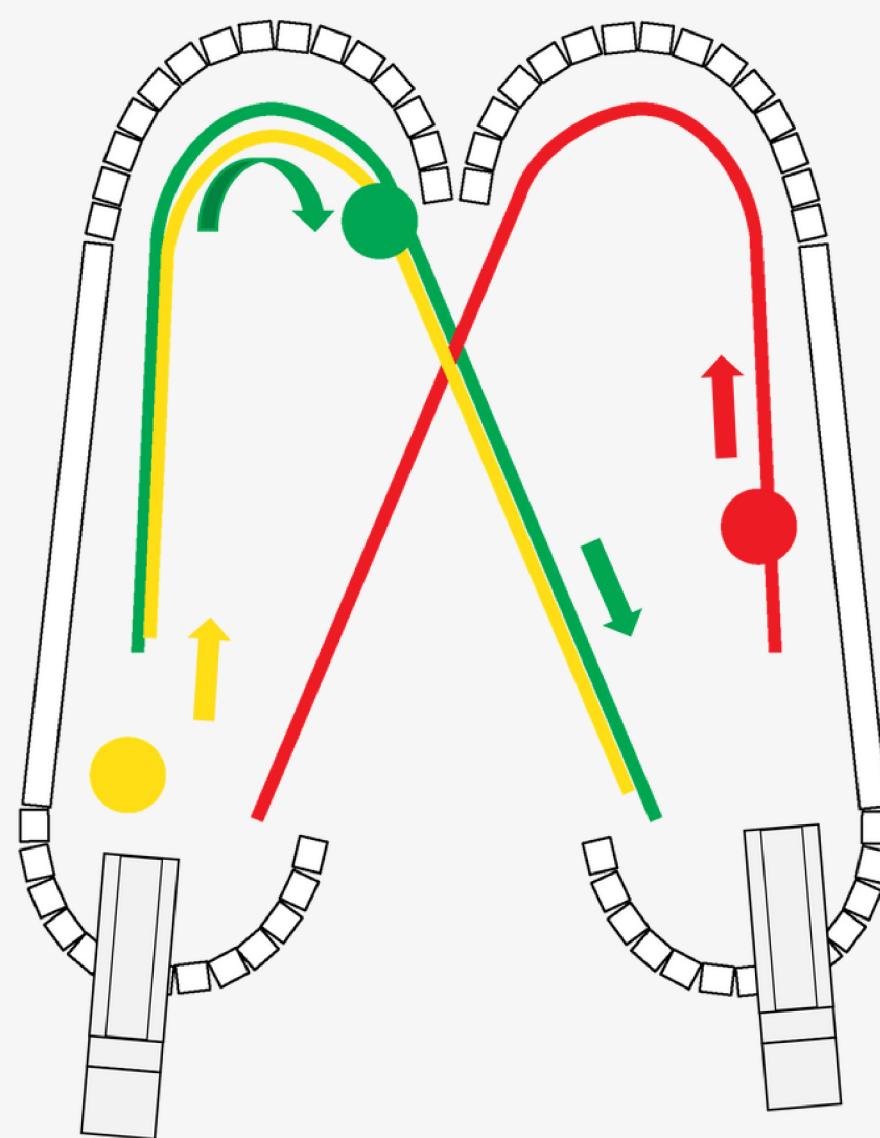


MET 3 BALLEEN:

• *Oefening 1*



1
2
3

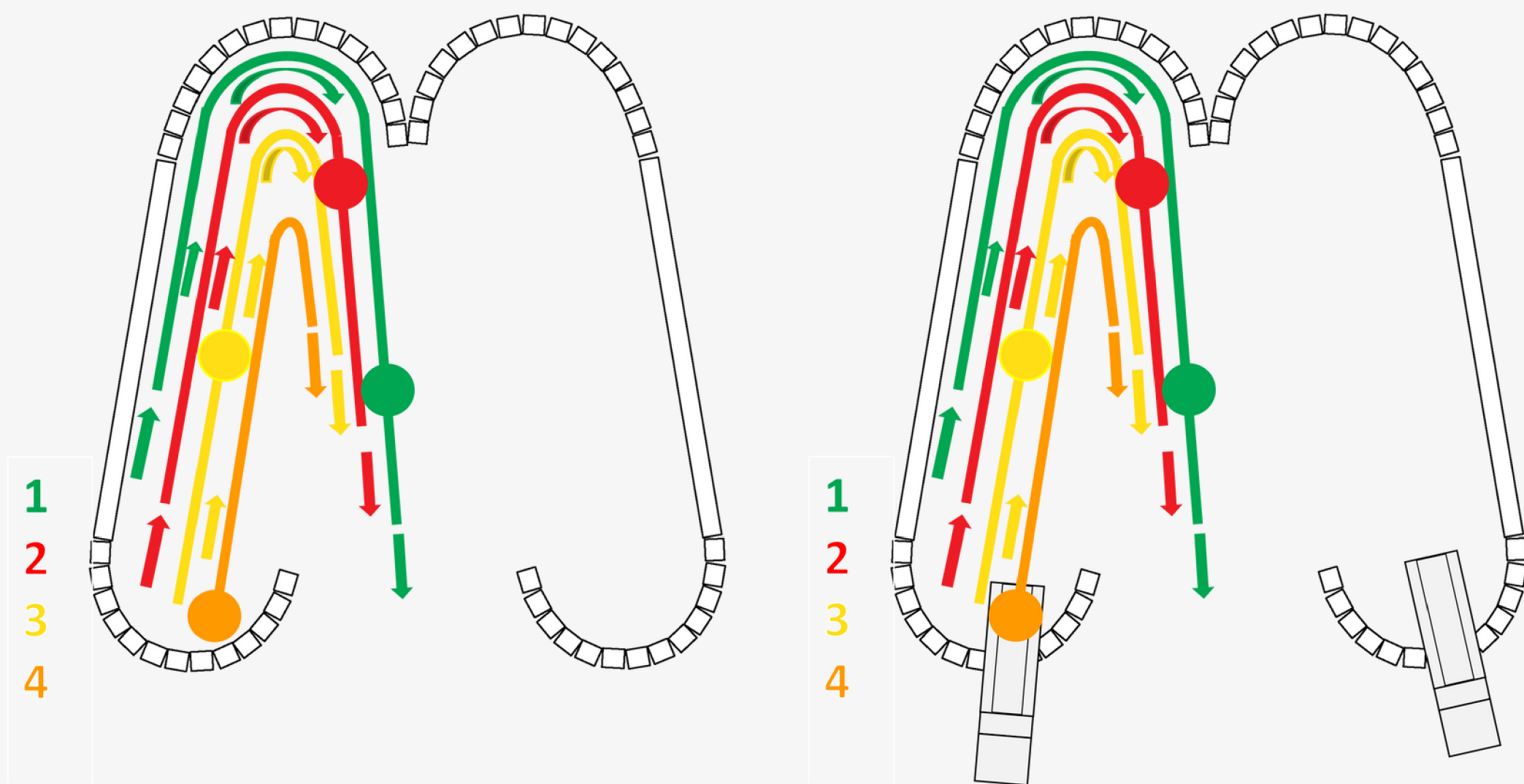


1
2
3

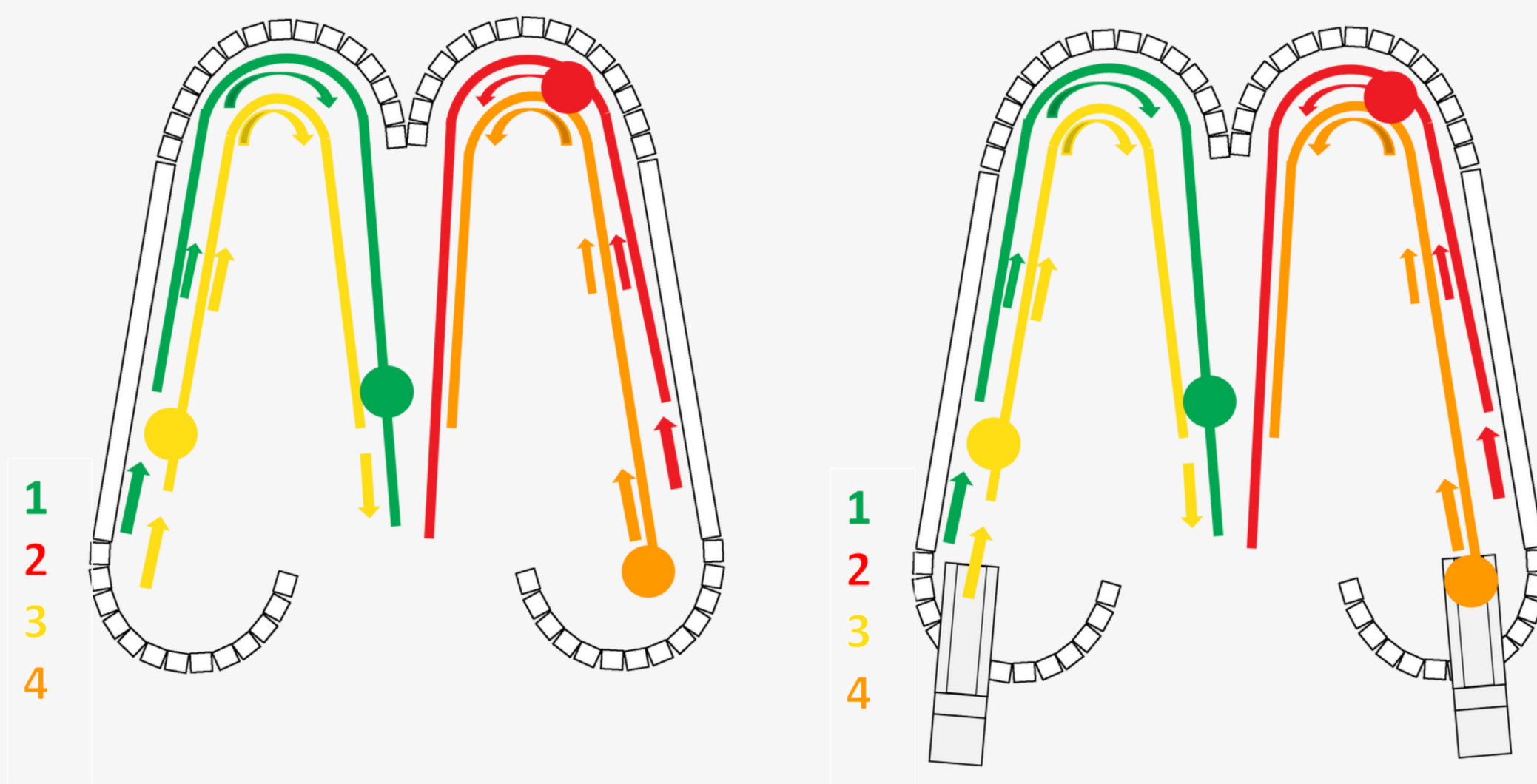


MET MEERDERE BALLEN:

- **Oefening 1 (zelfde zijde)**



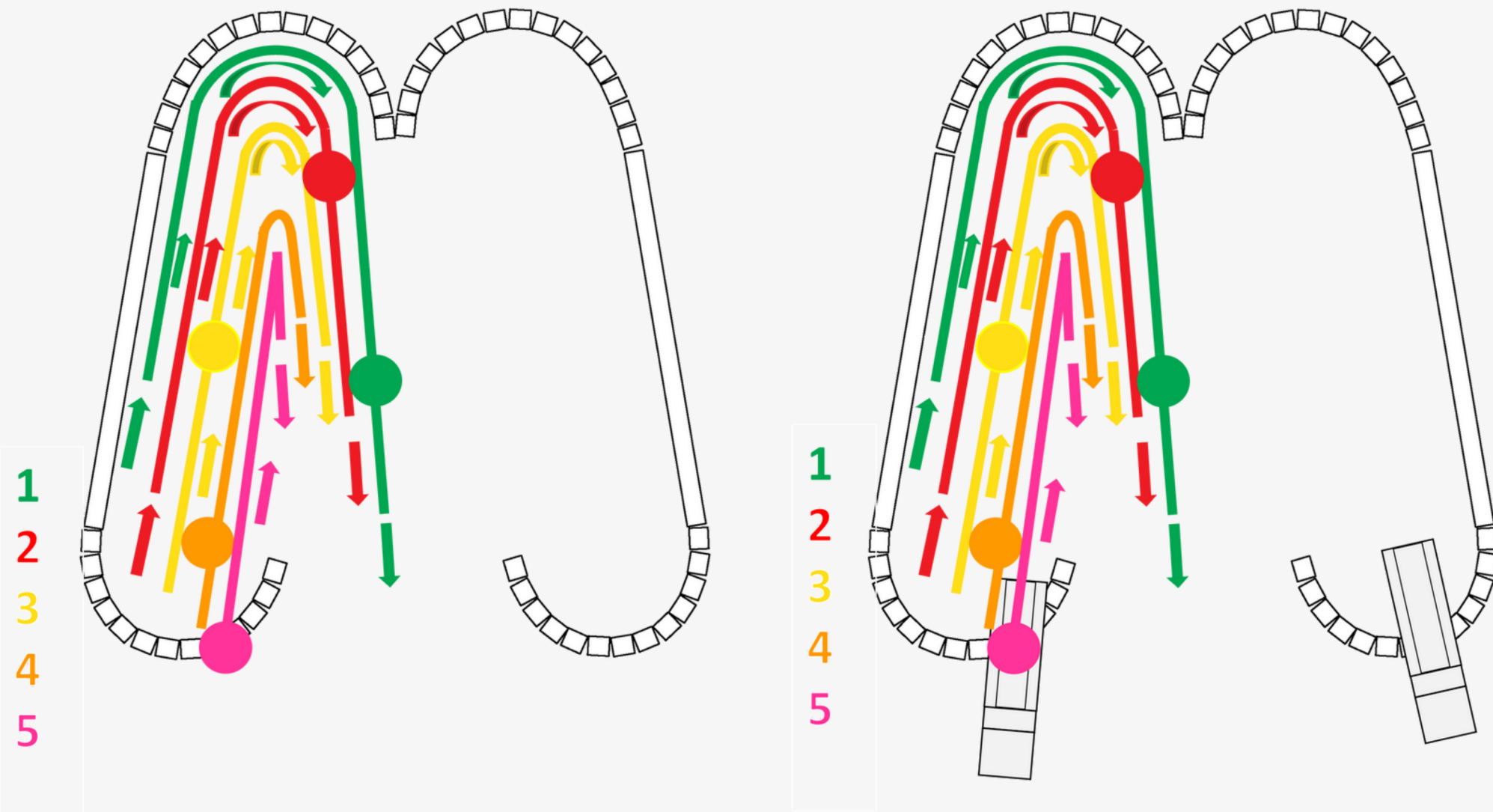
- **Oefening 2 (afwisselend)**



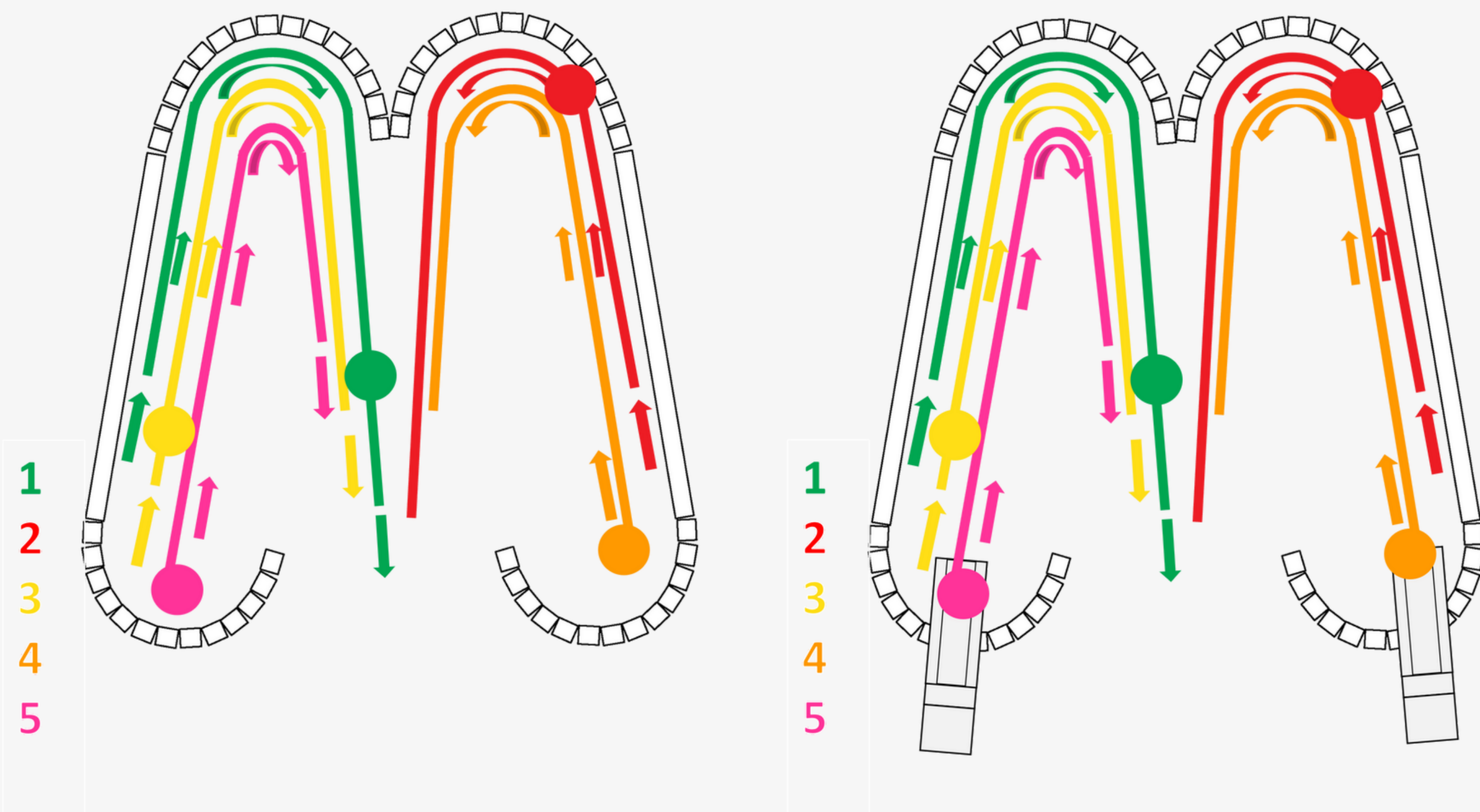
MET MEERDERE BALLEN:



• Oefening 1 (zelfde zijde)

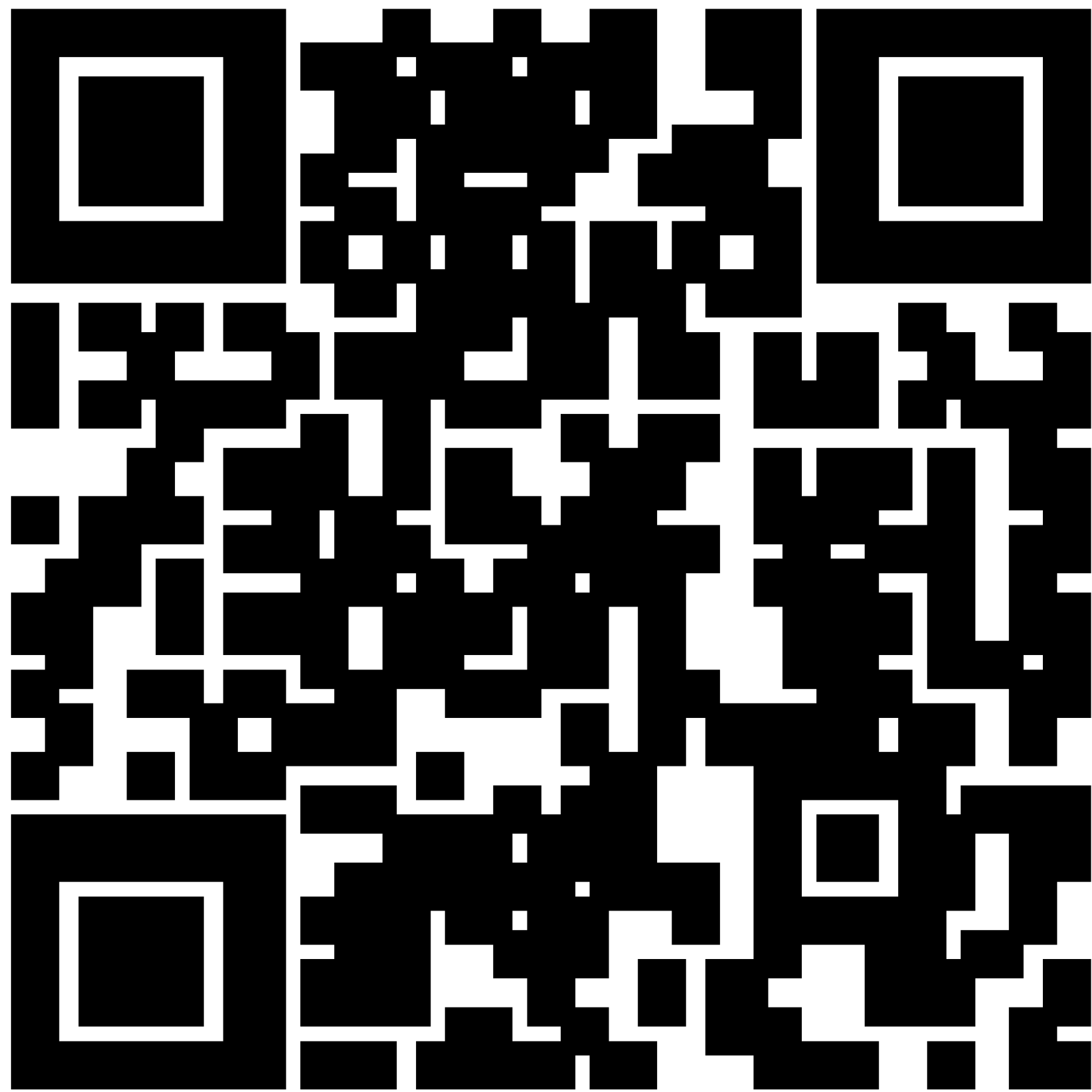


• Oefening 2 (afwisselend)



VIDEO

In deze video wordt getoond hoe je het jongleerbord precies gebruikt en welke oefeningen je allemaal kan uitvoeren. De visuele ondersteuning kan helpen bij het doorlopen van het jongleerproces.



**EEN SAMENWERKING
TUSSEN:**

WOESH
circusatelier

&

howest
hogeschool