

Žongleerimine ja osavusvahendid ehk osavus ja tasakaal läbi trikkide

Tunni viib läbi Kaupo Tsirkusepoest

Tunni pikkus 80 min

Asukoht Liisu suvekool 2026 Kääriku Pallihalli ees

Soojendus ja nimemäng:

Kõik osalejad on ringis. Tõstavad vasaku käe. Mängu juht ütleb kellegi nime (kui nime ei tea, siis küsib) selgelt ning veendub et ta on valmis püüdma ning viskab palli talle. Kui nimi on öeldud ja pall püütud, siis langetad vasaku käe. Nime hüüdmine ja palli viskamine vaid neile kellel on veel vasak käsi üleval. Viimasena tõstab käe ka mängujuht et viimane pallivise läheks temale. Siis proovime teha täpselt samas järjekorras nime hüüdmise ja palli viske nagu esimesel korral. Proovime minna kiiremaks. Lisame palle. Liigume suvaliselt ringi. Istume. Nime hüüdmine ja vise on alati samas järjekorras.

Õpime žongleerima pallidega

Kasutame meetodit "5 sammuga žongleerima".

1. 3 palli
2. 1 pall ja 1 rõngas
3. 1 pall
4. 2 palli
5. 3 palli

Kui ilm lubab siis žongleerime rätikutega. (Võiks olla tuulevaikne)

1. Kolme rätikuga žongleerimine
2. Kolme rätikuga žongleerimise trikid
3. Mis veel rätikutega teha saab (kehaosadele püüdmine, puhumine)

Hiina taldriku keerutamine

1. Mis on hiina taldrik
2. Kus seda keerutada
3. Kuidas seda keerutada

Diabolo?!

Mis see on ning miks see nii keeruline on?

Tasakaalugloobus

1. Milleks see on?
2. Kuidas peale saada
3. Istuda, käpuli, püsti.
4. Kõndimine