

Выбор шара для контактного жонглирования

Эта статья поможет вам определить размер подходящего для вас шара для занятий контактным жонглированием.

Измерьте свою руку, как показано на рисунке ниже (рис 1), а затем используйте шкалу (рис 2), которая поможет в выборе подходящего размера шара для контактного жонглирования.

Большинство жонглеров используют акриловые шары диаметром 70-75 мм.

Если у вас небольшая ладонь, используйте шар диаметром 65 мм.

Шары большего диаметра придают движениям плавность, однако требуют бОльших усилий для тренировок. При любом размере руки, шарики диаметром более, чем 76.6 мм не рекомендованы начинающим жонглерам.

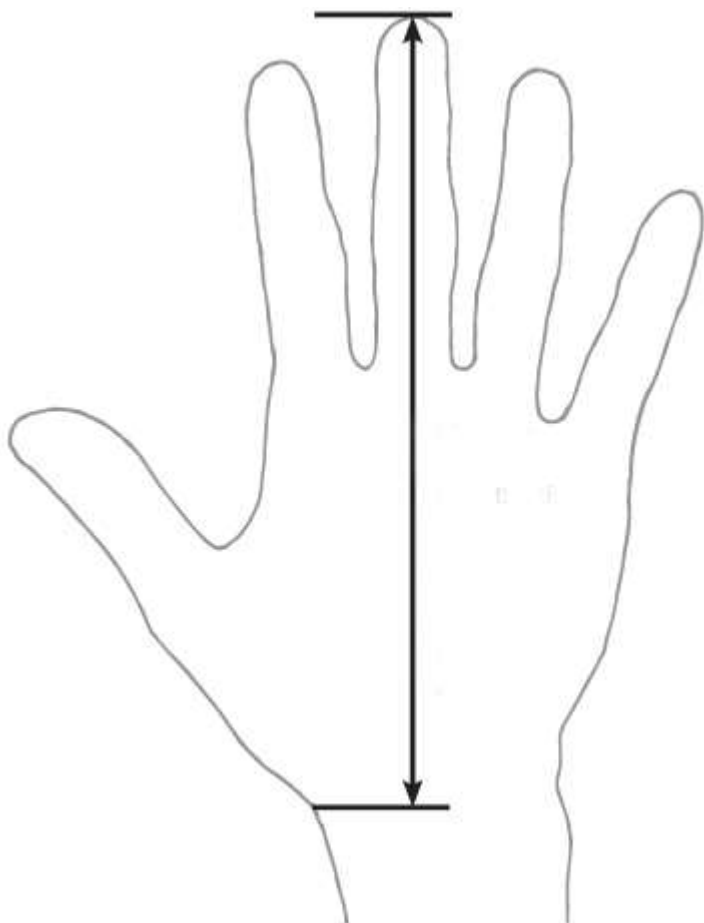


Рис 1. Измерьте размер руки от кончика среднего пальца до изгиба запястья у основания большого пальца руки.

Шкала соответствия размеров руки и шара для мультибола

Размер шара в дюймах Размер шара в мм

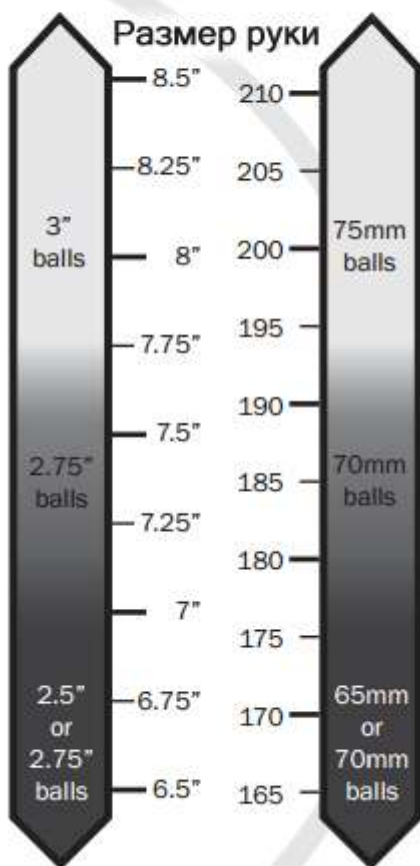


Рис 2

На этой шкале не отражены верхние пределы возможностей. Хорошо натренированные ладони длиной 190 мм могут комфортно себя чувствовать, удерживая пирамиду из 85-миллиметровых шаров, а мои 200-миллиметровые ладони могут вращать пирамиду из 100-миллиметровых акриловых шаров, но из-за веса и напряжения, эта разница не ощутима. Всего 30 секунд достаточно, чтобы понять, что руки и запястья будут завтра болеть.

Измеряем диаметр шара

Довольно сложно измерить точно диаметр шара для жонглирования, а это бывает полезно, например, чтобы увидеть разницу между 3-дюймовым и 75-миллиметровым шаром.

Вот самый лучший метод:

Оберните кусок бумаги вокруг «экватора» шара — его середины, и отметьте на бумаге длину окружности.

Измерьте эту длину линейкой, и разделите на число Пи (3.142).

Вот примеры:

1) Если длина окружности — 235.6 мм, тогда $235.6/3.142 = 75$ мм — диаметр шара.

2) Измеренная длина окружности в дюймах — 9.42 (239.4 мм). Тогда $9.42/3.142 = 3$ дюйма (76.6 мм) — диаметр шара.

Стандартные размеры шаров для жонглирования

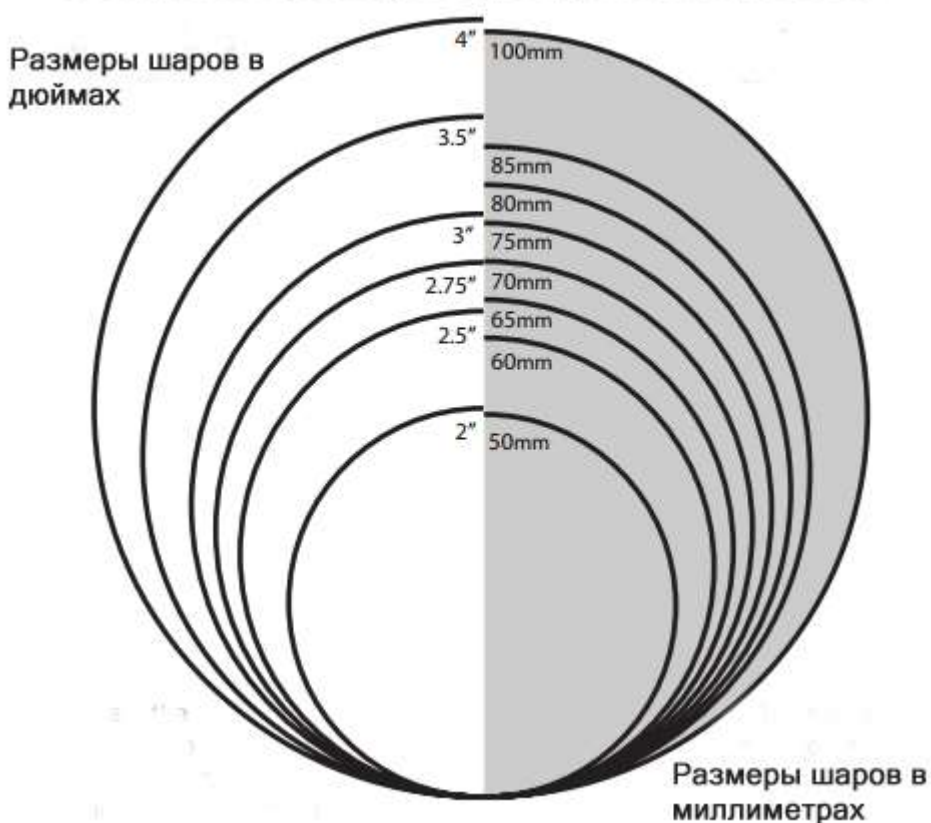


Рис 3

Выше приведены наиболее распространенные размеры акриловых шаров, которые производятся на сегодняшний день. Американские производители выпускают шары, диаметр которых измеряется в дюймах (слева), а европейские производители имеют тенденцию выпускать акриловые шары, диаметр которых измеряется в миллиметрах (справа).

Два наиболее распространенных размера шаров, 3 дюйма (76.6 мм) и 75 мм, очень похожи и их легко спутать. Эта разница в 1.6 миллиметра — может быть досадна для мультибола. Не путайте эти два размера.

Большие шары

Шары для жонглирования большего диаметра имеют своё преимущество: они более плавные, устойчивые и гораздо более «визуальные». Недостатки больших шаров — они более дороги, чувствуются в руке как гигантские, когда начинаете с ними работать, а также лишний вес может добавить дополнительную нагрузку на запястья и пальцы.

Некоторые контактные жонглеры постепенно перешли от стандартных 3-дюймовых акриловых шаров к большим 80-миллиметровым или даже 85-миллиметровым шарам. Такие шары придают манипулированию с 8 шариками фантастическое зрелище, но дополнительная нагрузка и вес могут вызвать некоторые проблемы. И ограничить жонглера манипуляцией с 9, 10 и 11-ю шарами.

Маленькие шары

Маленькие шары дешевле, и создают впечатление «исчезновения» в руке, они в целом легче и более капризны (менее устойчивы), чем большие шары.

Некоторые жонглеры считают, что маленькие шары являются более предпочтительными для первых месяцев обучения вращению на ладони. После этого жонглеры часто переходят на более крупные шарики.

Я использую 50 мм (2") акриловые шары для тренировки вращения 7 шаров на ладони одновременно. Такие маленькие шарики не очень плавные и не очень стабильны. В основном, я вращаю не менее 5 шаров такого размера в руке одновременно.

Маленькие шарики также популярны для объединения контактного жонглирования с другими волшебными трюками, так как они могут быть легко спрятаны в руке («исчезновение в руке» это фокус, который позволяет прятать и доставать предметы).