

## Over de werking van jongleren

### **Voordelen op een rij**

Op deze pagina worden alle voordelen van jongleren die in de berichten zijn genoemd, op een rij gezet. Dat gebeurt in 3 secties die de sociale, educatieve en lichamelijke voordelen verkennen van het leren jongleren en andere circustechnieken (bijv. een diabolo, bordjes draaien, enz). De woorden "jongleren" en "circustechnieken" zijn uitwisselbaar. De kunst van het gooien van voorwerpen in de lucht, zoals ballen, ringen en clubs, evenals het manipuleren van objecten, zoals diabolo en devil stick bieden allemaal dezelfde voordelen voor gretige leerlingen!

#### **Lichamelijke voordelen:**

- Fysieke fitheid
- Coördinatie
- Tweehandigheid
- Flexibiliteit
- Reflexen
- Ritme en timing
- Evenwicht
- Lichaamsbewustzijn
- Stressverlichter

#### **Sociale voordelen:**

- Vertrouwen
- Zelfwaardering
- Hobby's/interesses
- Samenspel
- Communicatie
- Geduld

- Zelfexpressie
- Volharding
- Zelfanalyse

### **Onderwijskundige voordelen:**

- Begrip voor natuurkunde (wetten van Newton, enz.)
- Wiskundige vaardigheden (reeksen en patronen)
- Prestaties en drama
- Waardering voor de kunsten
- Technieken van het leren
- Concentratie
- Fantasie en creativiteit
- Oplossen van problemen
- Dyslexie

Voor al deze zaken geldt dat ze door jongleren verhoogd en/of verbeterd worden.

### **Fysieke voordelen van jongleren en andere circusvaardigheden**

**Lichamelijke fitheid** – Jongleren is een geweldige manier om in beweging te zijn! – Omdat het leuk is, zijn mensen uren aan het oefenen. Denk aan de vele keren dat iemand zich voorover buigt om een gevallen jongleer voorwerp op te rapen (met name in de beginnerstadium van het leerproces)! Dit zijn buig- en strekoefeningen. Mensen die leren jongleren met sjaals, krijgen een fantastische cardio-vasculaire en pulmonale impuls! Denk aan alle worpen en vangsten die worden gemaakt. Dit is ook oefenen! De repetitieve bewegingen van

het gooien en vangen bouwen spieren op en geven bestaande spieren spanning. Als mensen vooruitgaan, kunnen ze doorgaan met het jongleren van zwaardere voorwerpen – een leuke manier om gewichten training te doen!

**Hand-oog coördinatie** – Deze vaardigheid verbetert enorm wanneer je leert jongleren! Je zult merken dat elke andere sportieve activiteit die je onderneemt, ook van het jongleren zal profiteren.

**Tweehandigheid** – Mensen die circustechnieken leren, wordt altijd aangeraden om als ze een nieuwe truc geleerd hebben waarbij ze hun voorkeurshand gebruiken, deze truc ook met hun zwakkere hand te leren. Bij jongleren gaat dit automatisch; beide handen moeten meedoen.

**Balans is belangrijk in veel levensterreinen**- Of u nu een prioriteiten afweging maakt of evenwicht probeert te vinden tussen uitersten. Studenten leren balanceren op hetzelfde moment als ze circusvaardigheden leren. Ze kunnen beide kanten van hun hersenen in evenwicht brengen, omdat als je leert te jongleren, je dat vooral met de linkerkant van de hersenen doet, maar als je aan het patroon gewend bent, je dan overschakelt over naar de rechterkant van de hersenen. Uw lichaam en geest moeten evenwichtig samenwerken om bewegingen mogelijk te maken. Uw fysieke balans kan verbeteren als u meester wordt van de rola bola, het koord of de eenwieler!

**Motorische vaardigheden** – Jongleren is een vaardigheid die gooi- en vangvaardigheden, ritme en timing, hand-oog coördinatie vereist. Deze op hun beurt omvatten zowel fijne als grove motorische coördinatie.

**Ritme en timing** – Sommige studenten prefereren om op muziek te leren jongleren. Op deze manier kunnen ze gooien en vangen 'op de beat'. Zij kunnen hun jongleer ritme

variëren, afhankelijk van het tempo van het nummer. Bij jongleurs waarbij hun worpen alle kanten opgaan (zodat veel objecten tegen elkaar botsen), kan jongleren op muziek helpen.

**Fantastische stress verlichter** – U vermindert stress, want om aandacht te kunnen schenken aan het jongleren en het leren, moet u de dagelijkse beslommeringen opzij zetten en volledig focussen! Jongleren stimuleert een mentale en fysieke staat die bekend staat als 'ontspannen concentratie', waarin lichaam en geest in staat zijn om gericht en alert te zijn terwijl ze toch kalm en ontspannen zijn. Soms kunt u veel gemakkelijker een antwoord op uw problemen vinden als u eenmaal klaar bent met het jongleren en uw geest vernieuwd aanvoelt! Natuurlijk, als u een professioneel jongleur bent, dan kan u misschien beter andere hobby uitzoeken om stress te verlichten!

### **Sociale voordelen van jongleren en andere circusvaardigheden**

Jongleren is een grote **stimulator van vertrouwen!** Het kan snel geleerd worden en is een zeer lonende activiteit met gevoelens die van 'dat is onmogelijk', omslaan naar 'wat is er nog meer?'

**Zelfrespect** – Wanneer leerlingen in staat zijn om met succes een uitvoering voor volwassenen of andere leerlingen te geven, dan neemt hun gevoel van eigenwaarde enorm toe. De sleutel tot een hoger zelfrespect is de realisatie van je eigenwaarde, en dit is verkrijgbaar door het applaus van een publiek of vrienden. Zelfrespect en zelfvertrouwen kunnen dramatisch toenemen door middel van niet-competatieve spelen en het voortdurende succes van het leren van nieuwe trucs, welke interne succes mechanismen versterken. Jongleren is geweldig voor de geestelijke gezondheid van kinderen, want het verhoogt het zelfrespect als je een goed

gevoel van eigenwaarde hebt. Dan heb je meer kans om goed met de klappen die het leven soms met zich meebrengt, te omgaan.

**Kinesthetische en fysiek actieve studenten** zullen vooral graag willen leren jongleren! Als u regelmatig pauzes om te jongleren inlast in uw reguliere studie/schooldag, dan ziet u de schoolprestaties van dit soort leerlingen verbeteren. En we weten allemaal dat deze leerlingen zich onder de groep met de grootste gedragsproblemen bevinden, of niet!

**Geduld en doorzettingsvermogen** - Als je jongleert, laat je onvermijdelijk af en toe iets vallen. De student zal deze 'vallen' achter zich laten door met de trucs door te gaan totdat ze die onder de knie hebben. Alle onverwachte vallen/foutjes doen er niet toe. Ze zijn slechts een opstapje naar succes!

**Hobby's en interesses** – Omdat circustechnieken zo breed en gevarieerd zijn, moet u zich wel beperken tot een specifieke discipline die u voldoende leuk en uitdagend vindt om daarin verder te gaan. Door je meer te bekwamen in de gekozen vaardigheid, kan je zin krijgen om voor anderen op te treden. Dit vereist op zijn beurt weer oefening om 'je kunst te leren'. Dus moet je andere artiesten gaan opzoeken en doorgaan met leren.

**Vertrouwen** – De meeste mensen vinden dat ze iets doen waarvan eerder dachten dat het onmogelijk was. Zodra ze het 'onmogelijke' hebben bereikt, kunnen ze een andere kijk op het leven krijgen waardoor dingen plotseling veel meer haalbaar lijken! Dit heeft ook een domino effect op eigenwaarde.

Jongleren ontwikkelt hobby's/interesses door mensen een leuke activiteit te geven die een paraplu is voor veel verschillende activiteiten, waaronder diabolo, poi's zwaaien evenals het jongleren van de meer gebruikelijke jongleervoorwerpen.

Jongleren ontwikkelt teamwerk/teambuilding, want het is een fantastische sociale activiteit die vriendschap en vertrouwen vereist en ontwikkelt. Als studenten naar een voorstelling toewerken, moeten ze nauw samenwerken met andere artiesten. Maar jongleren ontwikkelt ook individualiteit – mensen kunnen ervoor kiezen om hun eigen solo ter plaatse uit te voeren.

**Nieuwe vrienden** – Studenten die deelnemen aan jongleer workshops, zullen merken dat ze anderen hun nieuwe vaardigheden willen leren. Zij stimuleren elkaar en vormen vriendschappen.

**Communicatie** – Jongleren geeft studenten een manier om elkaar te communiceren door het samen werken aan groepstaken, door het uitwisselen met en onderwijzen van vaardigheden aan anderen, en door het volgen de vorderingen bij hun medestudenten. Als een jongleur die net een truc geleerd heeft, iemand anders probeert te leren wat hij net geleerd heeft, kan die potentieel meer empathie naar de nieuwe leerling tonen dan een doorgewinterde jongleur kan bieden!

Uitvoeren ten overstaan van een publiek is een andere wijze van communicatie, en dit kan studenten helpen bij het overwinnen van plankenkoorts, angst voor spreken in het openbaar, en ook het vertrouwen verbeteren.

## **Educatieve voordelen en andere circusvaardigheden**

**Cognitieve Voordelen** – Om te slagen in jongleren moeten de leerlingen een patroon doorzien, gericht gooien en letten op het ritme en de timing van hun worpen. Het bewijs voor vele onderwijskundige voordelen is o.a. te vinden in het boek: Teaching Elementary Physical Education– van Robert P. Pangrazi.

**Een actieve pauze in de dagelijkse routine** – Tijdens langdurige mentale werkperioden (zoals op het werk of tijdens studie) kan een fysiek actieve onderbreking (zoals jongleren) mensen helpen om verfrist terug te keren naar hun werk/studie, waardoor ze productiever zijn.

Vooraf **kinesthetische en fysiek georiënteerde leerlingen** zullen graag leren jongleren. Als je pauzes om te jongleren introduceert in een reguliere studie/schooldag, dan zul je zien dat de mentale prestaties van dit soort leerlingen verbeteren!

**Waardering van de Kunsten** – Als je eenmaal hebt gezien hoe gemakkelijk het is om het basispatroon van jongleren aan te leren, dan begin je te zien hoeveel honderdduizenden trucs er nog te leren zijn. Elke keer als je iemand ziet jongleren, zal je waardering hebben voor de hoeveelheid tijd en moeite die hij/zij er in heeft gestoken om dat niveau te bereiken! Als leerlingen werken aan het samenstellen van een voorstelling op het einde van hun workshop, dan krijgen ze een glimp te zien van hoe het is in de entertainment industrie te werken.

**Fantasie en creativiteit** – Als je eenmaal het jongleren onder de knie hebt, kun je je fantasie de vrije loop laten en experimenteren met de trucs die je geleerd hebt. Je kan een jongleersessie beëindigen met het uitvinden van een nieuwe truc, of zelfs alleen maar met het op een andere manier onder de knie krijgen van een truc door de verschillende patronen en de verschillende routines die eventueel mogelijk zijn te verbeelden.

**Goed voor je hersenen** – Onderzoek heeft aangetoond dat mensen die hun hersenen uitdagen en ze gedurende hun leven blijven gebruiken voor het aanleren van complexe taken een verminderde kans op de ziekte van Alzheimer hebben.

**Helpt bij dyslexie** – Er wordt al lang aangenomen dat jongleren kan helpen bij handicaps zoals dyslexie, concentratiestoornissen en hyperactiviteit. Dit is door het domino-effect van alle andere voordelen zoals een betere concentratie, het oplossen van problemen, enz.

**Verbeterd gedrag leerling**- Scholen met een jongleerprogramma melden met grote tevredenheid dat het gedrag onder leerlingen die de neiging hebben om de meeste problemen te veroorzaken, is verbeterd.

**Problemen oplossen** – Leerlingen leren jongleer trucs op te splitsen in kleine onderdelen, elk van de onderdelen apart te leren, en dan om alle onderdelen te combineren om de truc te kunnen uitvoeren. Als ze vastlopen op een bepaald punt, hebben ze de garantie dat iemand met meer ervaring in staat is om advies te geven om ze verder op weg te helpen.

**Jongleren vergroot hersenkracht** – Wetenschappers hebben ontdekt dat leren jongleren veranderingen in de hersenen veroorzaakt. Met behulp van hersenscans toonden de onderzoekers aan dat bij 12 mensen die geleerd hadden om te jongleren, bepaalde hersengebieden waren gegroeid. Maar drie maanden later, in tussentijd stopten deze mensen met jongleren, waren de hersenen weer op hun normale grootte.