



# Průvodce begleri



# Průvodce begleri

od Begleri Twister

## Obsah

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Úvod.....                           | 2  |
| Anatomie begleri .....              | 3  |
| Gripy, pozice, herní roviny.....    | 4  |
| Air Pump.....                       | 5  |
| Palm Flip (Otočka kolem dlaně)..... | 7  |
| Transfery .....                     | 9  |
| Slip .....                          | 11 |
| Wrap .....                          | 12 |
| Slide .....                         | 15 |
| Fakie.....                          | 16 |
| Rebound .....                       | 17 |
| Spring.....                         | 20 |

## Úvod

Vítejte u Průvodce Begleri!

Následující řádky není radno přeskakovat. S ohněm v srdcích krátce popíšeme proč se begleri věnujeme, a hlavně co přinese TOBĚ!

"Všechna rozhodnutí, která jsem udělal zdánlivě svobodně, mě zdánlivě nevyhnutelně dostala sem... Vše je v protikladech."

Roky jsme studovali a testovali všechny možné vnitřní procesy související se slingováním, a ve výsledku můžeme begleri označit za hmatové neurokognitivní tréninkové zařízení, určené k tomu, aby pomáhalo rozšiřovat pokročilé okruhy v mozku, což vede k sebepoznání. Síla sebepoznání je velmi podceňovaná.

Nespočet nejrozumnějších myslitelů, umělců, mnichů i vědců a spousta dalších se od nepaměti tak urputně zabývají sebepoznáním a mají pro to dobrý důvod. Sebeznání vede k jednotě, protože dokážeme vnímat ostatní, jako součást sebe. A hned můžeme přeskakovat od vědeckých pojmů ke spiritualismu nebo i filosofii asijských bojových umění - ublížit tobě znamená ublížit sobě. Žijeme ve zvláštních časech, kdy se věda a spiritualismus na spoustě rovinách shodují. Symbol Yin a Yang nám celou dobu mával pravdou přímo před očima, jenže my si říkali "Dej to pryč, nevidím na show!".

Sebeznání doslova vede k aktivaci pokročilých funkcí mozku, např. kognitivní empatii. Stejně tak by se dalo říct, že otevírá "třetí oko". Takto se člověk může vyvíjet už kolem 10. roku věku, ne však spontánně, nýbrž pomocí vědomého záměru a disciplíny. To je začátek plnění smyslu života, což je dávat smysl. Plnění tohoto úkolu zajišťuje přežití.

Vědomí vzniklo stejně jako prsty - zkrátka nastal čas, kdy něco takového začalo být potřeba... Žádné drápy, krunýř, ani chameleoní kůže očividně potřeba nebyli, což zní zvláštně, vždyť ty biliony let před příchodem technologií by se třeba krunýř hodil... Ne, máme citlivé prsty a schopnost uvědomit si Život, nikdy na to nezapomeňme...

Od té doby, co nás příroda vyvinula za hranice sebe samotné už to není jen přežití lidstva - s velkou silou přichází velká zodpovědnost. Kliše hláška ze Spidermana a zároveň jednoduchá pravda. Lidem byla dána obrovská síla. Jsme jako buňky v těle, které si začaly uvědomovat svoji existenci, což znamená, že se můžou rozhodnout přestat dělat svoji práci, a to je velmi nebezpečné. Představte si, kdyby si vaše buňky řekly, že nemá cenu bojovat proti virům a zpracovávat živiny, že radši budou "doma hrát hry, co je baví"... Zatím většině lidem nedochází, že lidstvo je jedno tělo a my jsme ty buňky, které si musí uvědomit svoji úlohu - přispět, aby tělo zůstalo naživu. Buňky v našich tělech spolupracují a obětují se jedna za druhou, přesněji pro blaho celého organismu. Lidská rasa se biliony let vyvíjela do bodu, kdy disponuje takovou mocí, že nabyla vědomí o sobě samé. Proto je smyslem života dávat smysl a tím vytvořit kolektivní vědomí, udržující organismus (lidstvo) naživu. A nejen lidstvo. Lidské vědomí doslova vzešlo ze sil rozkladu a chaosu...

V Tai Chi se dozvíme, že chaos představuje potenciál...

Jakoby si chaos uvědomil, že pokud nevytvoří vědomí, zničí sám sebe, jenže pokud bychom připustili, že si chaos mohl něco uvědomit, proč by potřeboval vytvářet vědomí, když mohl síly rozkladu regulovat sám? Točí se vám hlava? Omlouváme se... Síly rozkladu vytvořily přírodu a ta vytvořila vědomí, prostě protože to přišlo vhod, nejspíš v tom žádná mystérie není, realita je vcelku očividná a nudná, když se na ni podívá moderní člověk natěšený na senzace...

Řád vznikl z chaosu - celistvost spočívá v protikladech, proto se nedaří bojovat řádem proti chaosu, je na NÁS VŠECH formovat a přesměrovávat síly samotného JSOUČNA - příklad experimentů věznic, kdy vězňové mají zodpovědnost, respekt a možnost růst po svém mluví za vše...

Bohužel, celý vývoj lidstva komplikuje nešťastná série událostí předchozích staletí, v jejichž důsledku jsme takřkajíc sešli z cesty. Vidíme to všude kolem. Lidé podléhají stresu i strachu, těžko odpouští, těžko nechávají jít, nevěří sobě, potažmo nikomu, myslí si, že svět nedává smysl, ignorují kontext... Jejich mozek se snaží najít smysl sám v sobě, jenže se mu to nedaří pro všechny ty mylné předpoklady a emocionální připoutání a žije tak s vnitřním konfliktem, který ještě ke všemu dostává mozek do stavu, kdy emoce ovládají rozum a komunikace opačným směrem je zablokována. Tato funkce je na místě, pokud na nás letí kámen, v takovém případě není čas myslet. Často se však stává, že právě chybným mentálním nastavením máme pocit, že jednáme rozumem, ale v ten moment jen rozum zpětně racionalizuje, proč nešlo nejdřív myslet a pak upravit emoci tak, aby více odpovídala realitě.

Pro vývoj pokročilých částí mozku tedy nemáme podněty, podklady a většinou ani vhodné prostředí...

A přesně proto milujeme begleri! Ukazuje nám, že změna a vývoj jsou otázkou volby. Lidé, kteří byli přesvědčení, že jejich prsty se nerozhýbou, protože jsou... Tlusté? Krátké? Pomalé? Křivé? ... Většina lidí, kteří udělali prvotní rozhodnutí, dokázali prsty rozhýbat a pochopili, co znamená síla vědomého rozhodnutí... Nejde o to, jak malicherně to připadá přihlížejícím, jde o váš vývoj. Tohle vědomé rozhodnutí totiž znamená, že váš mozek povolil z té defensivní egoistické křeče a vzpomněl si na schopnost se přizpůsobit a začíná pracovat: vytváří nové, zdravé neurocesty. Velmi jednoduše jsme právě popsali něco, čemu se říká neuroplasticita.

Begleri učí o neuroplasticitě i ty, kdo neumí číst. Každý časem vysleduje, že co nešlo, to může jít. Také vyplývá na povrch, že s četností opakování (prohlubováním neurocest) se vytváří komfortní zóna, která poskytuje útěchu a zábavu, stejně jako se stává překážkou při učení nových pohybů - vytváření nových neurocest... Protiklady. Spolu...

Begleri vytváří vědomý zvyk budování a upravování neurocest, což pomáhá na všech úrovních života, od šoku ze stěhování až po boj se závislostí (příkladů by byla celá kniha), pomáhá tedy zachovávat tvárnost mozku a rozšiřuje vědomí. Ke všemu překvapení to stále není všechno. Z palety benefitů vyberme poslední pro tento úvod.

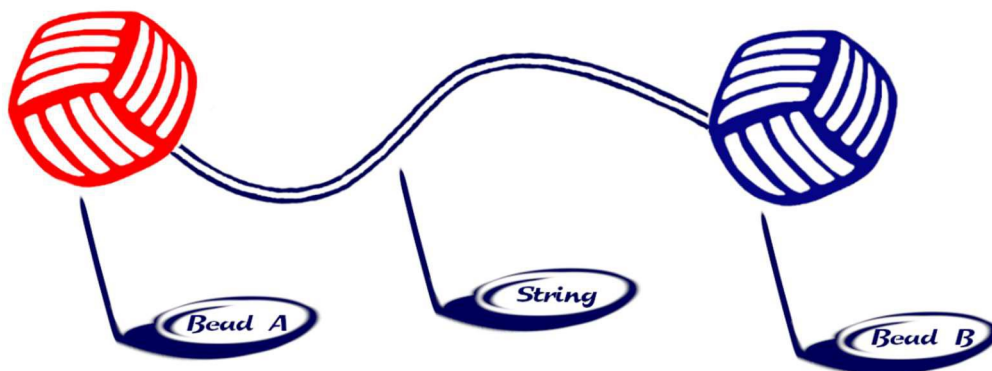
Vizualizace. Při slingování jsme velmi něžně donuceni uvědomovat a představovat si, kde se který bead může ocitnout (jaké jsou možnosti z dané pozice), uděláme-li určité gesto (trik). Např. Inside Roll z Regular High Gripu můžeme "přistát" ve Fakie High Gripu, nebo držet spin a pokračovat do Regular Top Gripu. Teď nezáleží na tom, co to znamená. Důležité je, že se naučíte schopnost vizualizace a propojíte ji se silou rozhodnutí. Cvak. Musí to docvaknout...

Nuže, na následujících stránkách vás podle našeho nejlepšího vědomí a svědomí provedeme začátky slingování, hry s begleri. Přeložili jsme to nejdůležitější z komunity, přidali vlastní zkušenosti, a celé to postavili jako mírné schodiště - jednotlivé prvky navazují na sebe a rozdělují se na fáze, a zároveň každý prvek představuje fázi v něčem větším. Fraktály? Nenene, zanechme brainstormů a pusťme se do slingování!

Přejeme vám hodně kognitivní energie a trpělivosti!

## Anatomie begleri

Celé begleri je tvořeno beady (z angl. „korálek“ nebo „kapka“) a stringem (z angl. „šňůra“ nebo „řetěz“), který spojuje beady. Bud' jsou beady uchycené pevně na koncích stringu, nebo se po něm mohou volně pohybovat, záleží na konstrukci.



### String

String je provaz spojující beady. Používá se **paracord** o průměrech většinou od 2 mm do 4 mm, ale fantazii se meze nekladou. Obecně se tenký string hodí pro triky a širší pro relax/fitness. Nastavení délky je trochu složitější, protože pojem "ideální" se bude měnit nejen mezi jednotlivci, ale také s tím, jak časem získáváme zkušenosti. Do určité míry se lze délce stringu přizpůsobit roztažením prstů, přesunutím hry blíže ke konečkům apod.

Je-li string od výchozího bodu kratší, nazývá se setup „**krátká hra**“ (short game). Krátká hra se vyznačuje rychlými výměnami beadů mezi prsty.

Je-li string od výchozího bodu delší, setup se nazývá „**dlouhá hra**“ (long game). Dlouhá hra zahrnuje provádění nejrůznějších wrapů, rollů apod. S delším stringem jsou beady „pomalejší“, takže se např. lépe chytají při „poletech“.

### Bead

Bead (z angl. "korálek" nebo "kapka") je závaží umístěné na obou koncích begleri. Jejich hmotnost je většinou stejná a pohybuje se mezi 10–20 g. Dá se experimentovat i mimo tento rozsah, i se 3 g beadem se dá hrát.

Lehčí beady (do cca 11 g) jsou "čipernější", velmi lehce rozpohybovatelné. Budeme-li přidávat na hmotnosti beadů, zavnímáme, že k jejich uvedení do pohybu je zapotřebí trocha ráznosti – operujeme s větší silou.

Vložená síla pomáhá beadu se vyhoupnout ze spodní úvratě (kolmo dolů – 6 hodin) do horní (kolmo nahoru – 12 hodin). Jakmile překoná horní úvrat', začíná nám naše úsilí oplácet (čím větší hmotnost, tím více síly máme k dispozici), což oceníme např. při propojování různých triků.

Také tvar a materiál beadů ovlivňuje, jaké prvky bude možno s begleri provést. Např. lock nebo rolling stop jsou jedny z vhodných prvků pro testování všemožných tvarů. Beady tradičního řeckého begleri sestávají z polodrahokamů nebo i kostí a rohů, zatímco dnešní tvorba se zaměřuje na plast, dřevo a různé kovy.

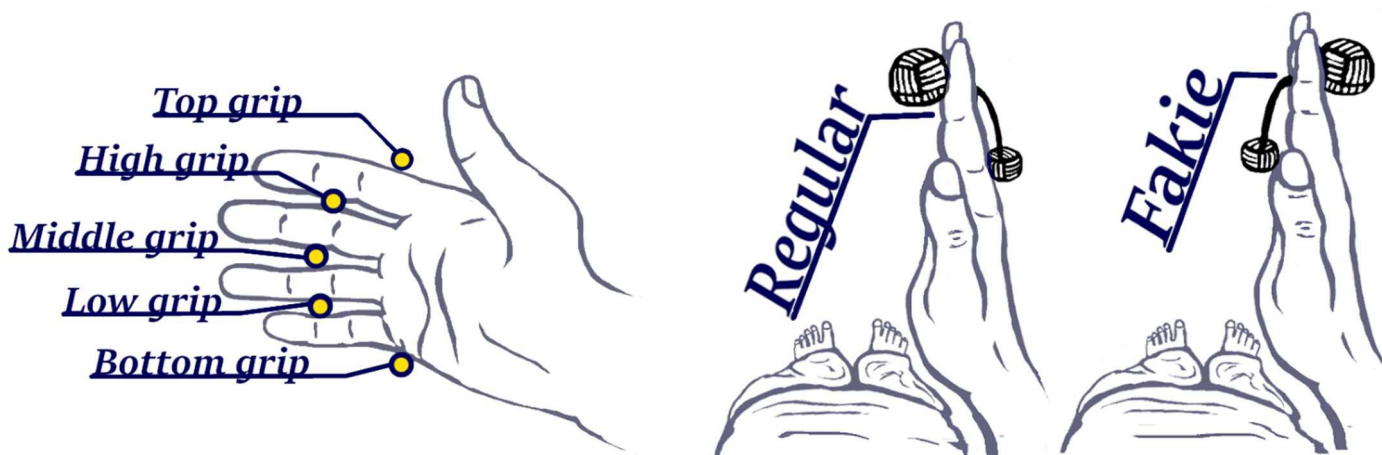
Co se rozměrů týče, menší bead snáze „prolétne“ mezi prsty, avšak čím je menší, tím hůře se chytá.

## Gripy, pozice, herní roviny

Jako snad všechno, i begleri má svá pravidla a definice, kulturu, se kterou je třeba se seznámit, pokud nechceme s begleri jen náhodně mávat. Nejedna pojem vyplývá z terminologie skateboardingu, takže tady mají skateři malou výhodu.

Podle gripů rozlišujeme, mezi kterými prsty bead držíme. Např. top grip tedy znamená, že bead (přilehlá část stringu) se nachází mezi palcem a ukazovákem. Změně gripu při hře se říká transfer. Obecně se snažíme držet bead zhruba na středu prstů (ani přímo u dlaně, ani úplně u polštářků prstů).

Kromě top a bottom gripu jsou dvě pozice úchopu, a to regular (držení bead máme u těla) a fakie (ve skateboardingu to zjednodušeně znamená „jízda pozpátku“, u begleri fakie značí pozici, kdy je držení bead od těla), viz obrázek.

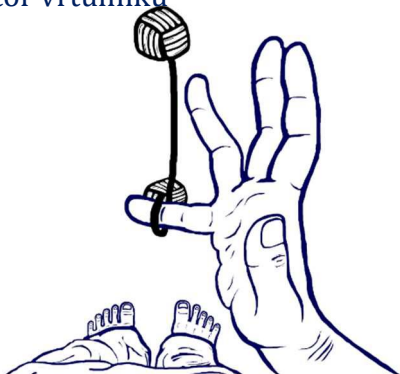


Jako mnohé dovednostní hračky, i begleri lze motat ve všech směrech.

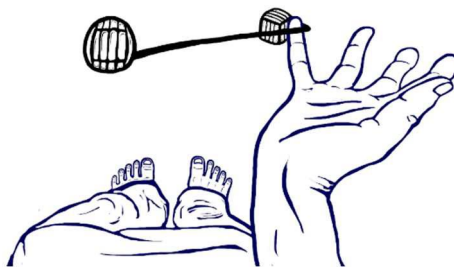
**Rovina kola:** begleri se točí vertikálně v rovině „nahoru, dolů, dopředu, dozadu“, podobně jako se šlape na kole

**Rovina stěny:** begleri se točí vertikálně v rovině „nahoru, dolů, doleva, doprava“ – rovina stěny, ke které hráč stojí zády

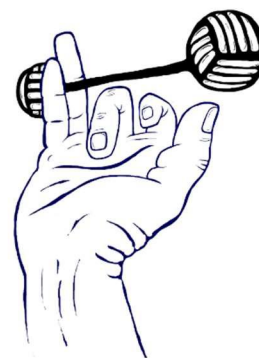
**Rovina země:** begleri se točí horizontálně v rovině „doleva, doprava, dopředu, dozadu“, podobně jako rotor vrtulníku



**Rovina kola**



**Rovina stěny**



**Rovina země**

Protože se begleri hraje v různých rovinách, termíny jako „po/proti směru hodinových ručiček“ moc nefungují. Prosté pojmy jako „nahoru, dolů“ fungují pro většinu přehupů a flipů. U rollů, kde oba beady letí opačným směrem, je to ještě jinak, ale k tomu se dostaneme blíže v příhodné kapitole.

**Inside** (vnitřní) roll: Když je bead nejdále od těla, míří nahoru, směrem k hlavě/tělu/palci

**Outside** (vnější) roll: Když je bead nejdále od těla, míří dolů, směrem od hlavy/těla/palce

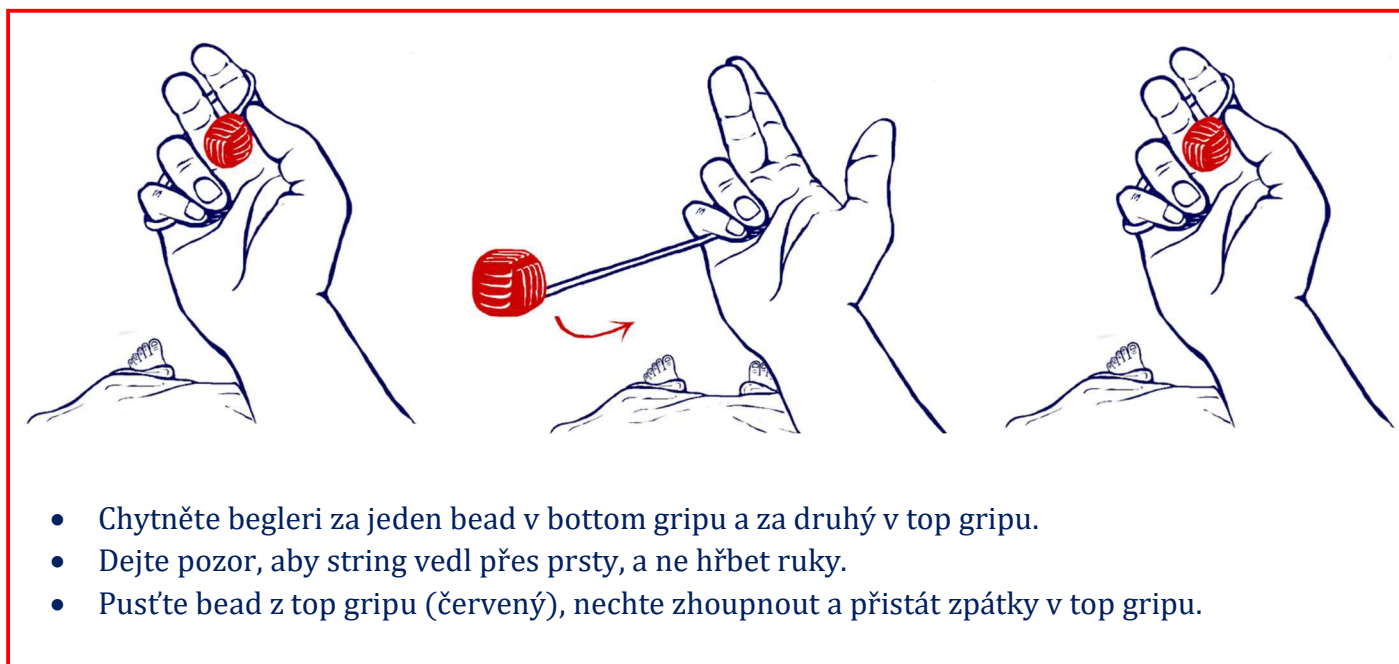
## Air Pump

Pro lepší přehlednost tutoriálu jsme vytvořili jednoduché instruktážní obrázky, které jsou kreslené z pohledu první osoby a beady jsou barevně rozlišeny pro lepší orientaci. Jednotlivé kapitoly na sebe navazují, vlastně se jedná o velmi rozpitvané kombo, rozdělené do kapitol. Pomocí jednoduchých pokynů vás budeme provázet každým pohybem. Nenechte se spoutat. Vrhňte se hned na polety nebo cokoli vás láká, my představujeme jen jeden ze způsobů, jak se naučit motat begleri. Budeme se zabývat převážně long game, variace na krátkou hru jsou velmi intuitivní. Tam, kde je to možné, triky rozdělujeme na jednotlivé fáze, které lze procvičovat zvlášť. Doporučujeme učit se provádět triky levou i pravou rukou.

Začneme prvkem, kterému se říká **air pump**. Považujeme ho za stěžejní pro pochopení fungování begleri. Na tento prvek budeme navazovat v dalších kapitolách a podrobněji na něm popíšeme, jak begleri funguje. Čeká vás tedy (pro někoho nutná, pro někoho zbytečná) dávka teorie, obsahující takřka vše, co potřebujete vědět k základům žonglování nebo vymýšlení vlastních comb.

### Horní Air Pump

Uvolněte se, zhluboka se nadechněte a soustřeďte se na své prsty. Obecně vzato by měla ruka při hře vypadat nehybně, zatímco begleri „tančí“ kolem prstů. V začátcích si pravděpodobně budete pomáhat zápěstím a loktem. Air pump je trik, který může využívat pohyb celé ruky a slouží například k plynulé změně směru motání, vyvolání „antigravitačního“ dojmu při hře atd. Zároveň není příliš náročný na koordinaci prstů, takže se můžete plně soustředit na časování a rytmus.



**Co se při zhoupnutí děje?** *Vždy když bead letí dolů, získává sílu a když letí nahoru, sílu ztrácí (čím je bead těžší, tím více síly vzniká). Poprvé tato síla vznikne hned, jak pustíte bead z top gripu. Když dojde ke spodní úvratí (string v ten okamžik směřuje kolmo dolů), začíná získanou sílu vyměňovat za cestu vzhůru. Pokud bylo síly na počátku příliš, místo zhoupnutí se bead obtočí kolem ruky. Snažte se tedy vždy dopředu odhadnout, jakou silou je třeba bead vypustit. To je jeden způsob ovlivnění rychlosti beadu, než se vůbec začne pohybovat.*

! Při tréninku se snažte zapamatovat, jakou silou (Jak bylo natočené zápěstí? Hýbal se loket?) uvádíte bead do pohybu, a kam se při tomto impulsu dostal.

- ! String by měl být při hře napnutý, a právě v horní úvrati se může stát, že se string poněkud ohne, bead poskočí a zlehka vám cukne se zápěstím. Po chvilce cvičení se vám povede cukání zmapovat a ovládnout.
- ! Rytmicky natáčejte zápěstí dlaní nahoru a zpět (jemně, v malé míře), nechte begleri, aby vám svým pohupováním ukázalo to správné tempo. Měli byste cítit lehký, plynulý „tah“ v zápěstí bez cukání.

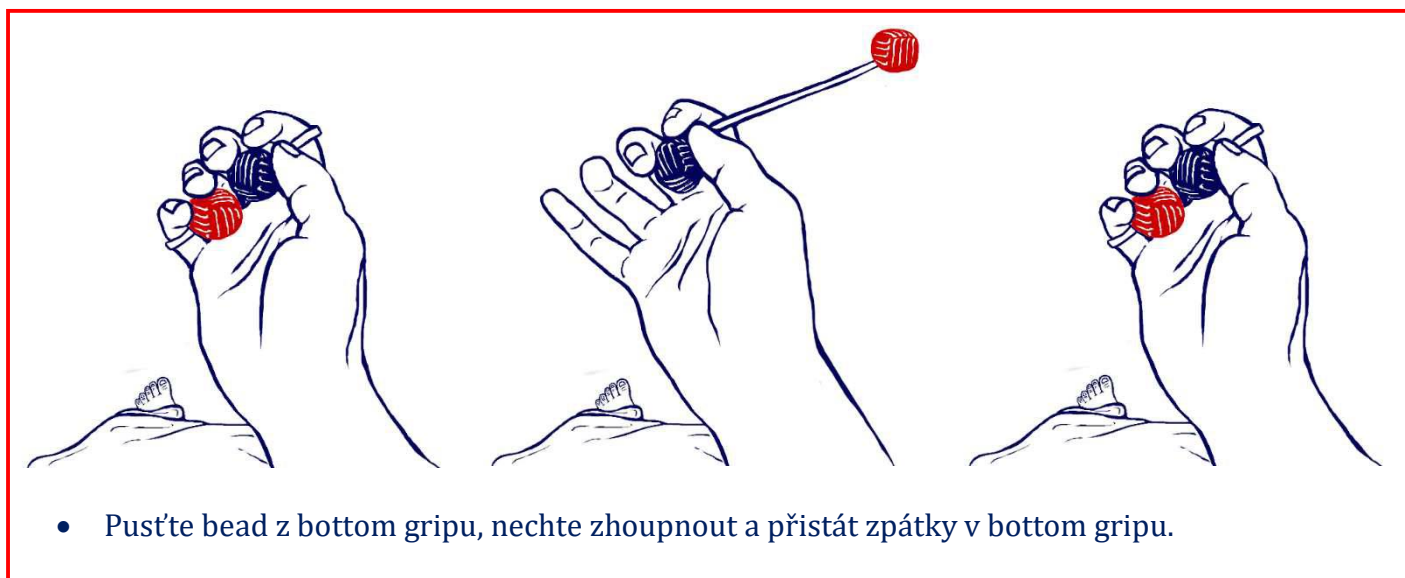
Tím jsme se dostali k pravé podstatě air pumpu a jeho využití v budoucích tricích. **V podstatě slouží k náhlému zpomalení/zastavení beadu v jakékoli situaci.**

**Jak se to děje?** *Například pokud bead letí dolů a my ho chceme zcela zastavit, pokyňte celým předloktím dolů zároveň s letícím beadem. Řekněme, že mu vezmete pomyslný vítr z plachet a bead se zastaví ve spodní úvrati. Může trvat pár pokusů, než se vám podaří odhadnout správnou míru energie. Správný cit, načasování a přesné chycení beadu jsou totiž důležité pro jakýkoli přechod mezi triky.*

Možná to teď zní složitě, ale v praxi je to jednoduché a intuitivní. Vypusťte bead z top gripu, nechte zhoupnout a přistát.

## Dolní Air Pump

Nyní proveďte air pump obráceně. Cílem je především zlepšit cit malíčku a prsteníku, ale zároveň si poprvé vyzkoušíte, jak správným časováním docílit plynulosti ve hře.



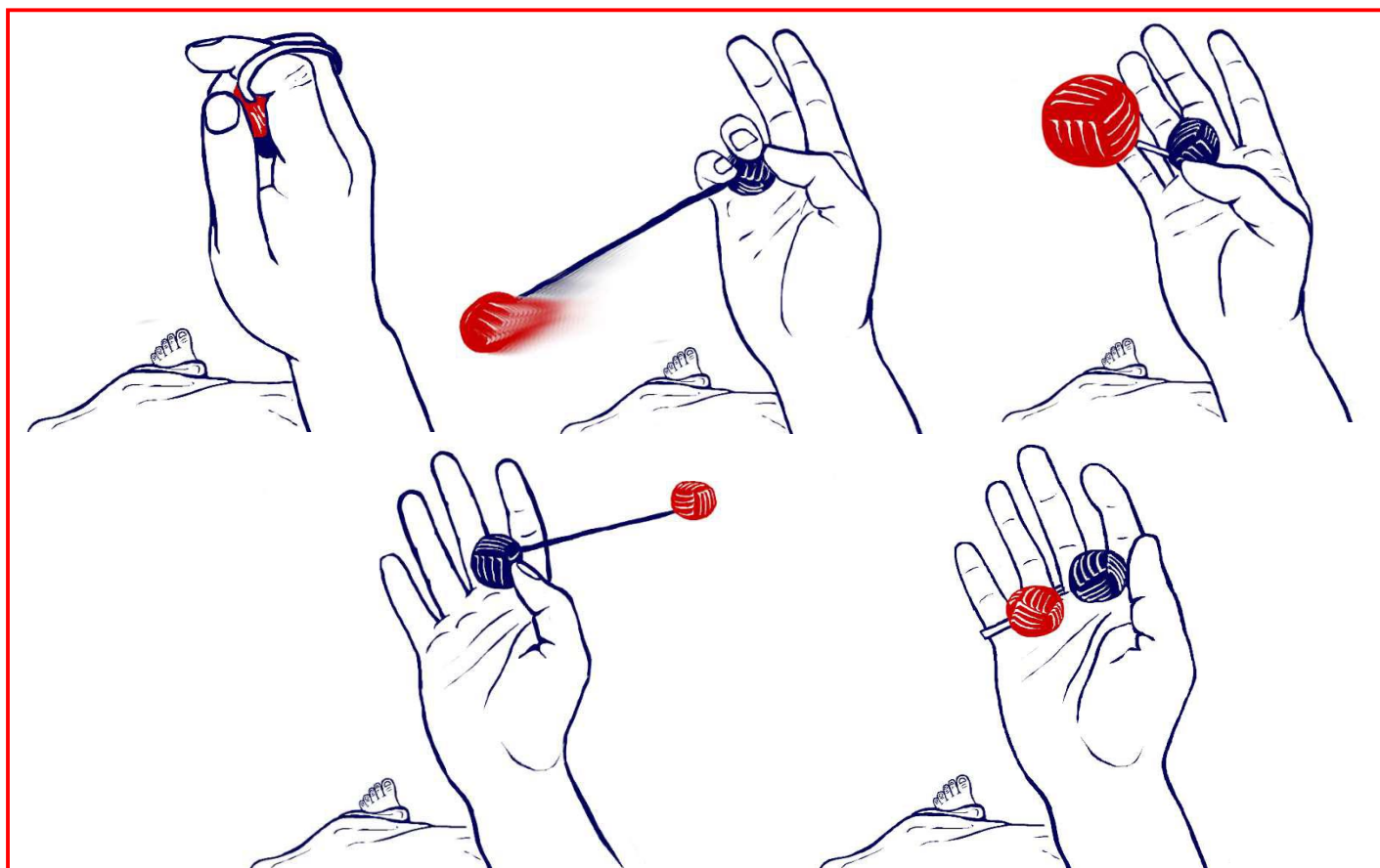
- ! Zkuste spojit oba air pumpy za sebe v magické kolébání!
- ! Učte se prvek na fáze – pustit vrchní bead, zhoupnout, chytit, pustit spodní bead, zhoupnout, chytit,... Plynulost vzniká, když je mezi fázemi co nejmenší (nakonec zdánlivě žádná) pauza.

## Palm Flip (Otočka kolem dlaně)

Dovednosti získané při trénování air pumpu hned posuneme dál. Palm flip je dobrý základ na triky, cvičení motoriky celé ruky, a po troše cviku se pomocí tohoto prvku z begleri stává antistresová pomůcka. Jakmile se dostanete přes počáteční „kotrbatost“ a začnete provádět palm flipy s jistotou a pohodlím, budete tenhle kousek pohodlí mít u sebe vždy, když svět kolem vás není zrovna komfortní.

Palm flip lze provést směrem nahoru i dolů, přičemž směrem nahoru se zdá jednodušší. Základem je air pump, který znáte z předchozí kapitoly.

### Palm Flip směrem nahoru

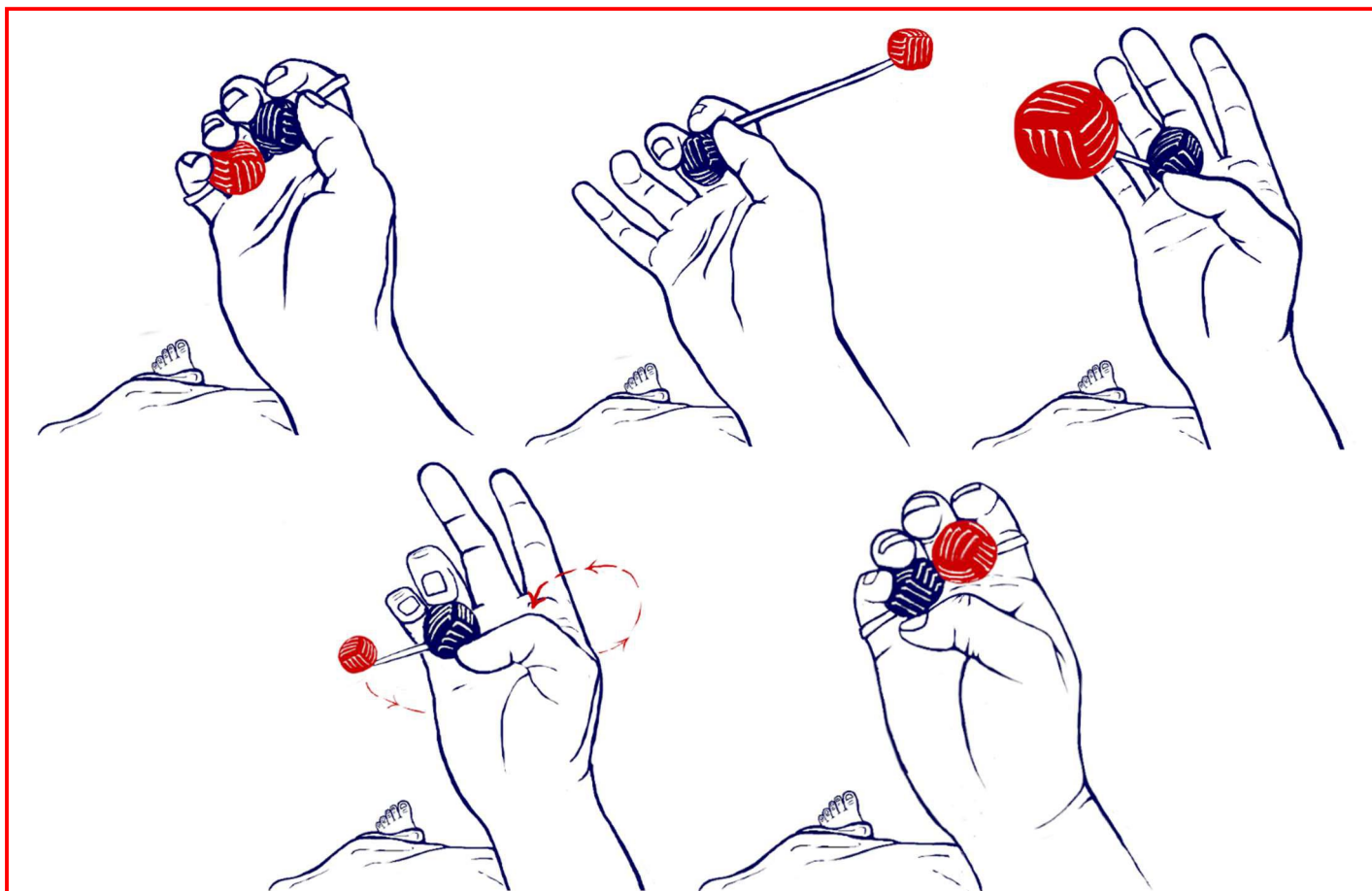


- Vypustíte bead z top gripu jako při air pumpu, ale větší silou, aby udělal celou otočku.
- Můžete začít stejně jako při air pumpu, nebo podle prvního obrázku dejte bead do výraznějšího pohybu pootočením (mírným švihnutím) zápěstím a současným uvolněním beadu z top gripu.
- Jakmile palec pustí bead z top gripu, přesuňte ho k beadu v bottom gripu.
- Volný bead míří nahoru, bead v bottom gripu ho bude následovat.
- Lehkým uvolněním prstů dovolte, aby se překutáel po dlaní z bottom do top gripu.
- Mezitím volný bead pokračuje po své dráze, aby přistál v bottom gripu, kde ho zajistí malíček.
- „Pustit bead z top gripu, nechat protočit, chytit bead v bottom gripu.“

- ! Když bude ruka otočená dlaní nahoru (poslední obr.), malíček bude mít „méně práce“ s chytáním, což je dobré pro začátek.
- ! Cílem je dostat malíček pod kontrolu – naučit se bead do bottom gripu chytat s dlaní natočenou svisle, aby bylo možné tyto flipy co nejlépe vázat jeden za druhý.
- ! Palec pomáhá přidržovat bead a korigovat směr (nahoru do top gripu). Po troše cviku zjistíte, že palm flipy jdou provádět i bez palce.

## Palm Flip směrem dolů

Palm flip směrem dolů je velmi podobný, avšak klade větší důraz na motoriku spodních prstů (malíčku a prsteníku).



- Začněte jako při druhé variantě air pumpu, ale použijte poněkud větší sílu k rozpohybování beadu.
- Pust'te bead z bottom gripu, nechte putovat kolem hřbetu ruky (připomenutí: směr se určuje od dlaně, ne hřbetu ruky), a jakmile se bude blížit horní úvrati, přesuňte pozornost na bead držený v top gripu.
- Lehce povolte ukazovák a za pomoci palce nechte bead skotálet po dlani (prstech) do bottom gripu.
- Ted' by měly být spodní prsty připraveny bead včas zachytit (zpod palce může vyklouznout a přes bottom grip putovat rovnou na zem).
- Poté stačí jen počkat, až volný bead přistane v top gripu, kde už je nachystaný ukazovák, aby ho zajistil.

! Po celou dobu otočky je možno regulovat sílu volného beadu mírným natáčením zápěstím (to platí pro většinu triků).

! **Tip pro lepší flow:** Po jedné takové otočce se váš palec nachází někde u prsteníku. Co nejrychleji ho vraťte zpět nad ukazovák a zajistěte bead v top gripu. Ve stejný okamžik už spodní prsty použijí bead z bottom gripu a palec je připraven téměř okamžitě asistovat s přesunutím beadu z top do bottom gripu, kde už je připraven malíček, aby držený bead zajistil.

! Čím lépe a dříve chytíte bead spodními prsty, tím dříve budete moci přesunout palec k top gripu, tím dříve pustíte bead z bottom gripu, atd.

Obě varianty palm flipu se dají provést **bez palce**, o to pevněji však musí ukazovák a malíček zachytávat beady a zápěstí pečlivěji regulovat rychlost.

Připraveni na první comba? Zkuste pro začátek přejít z dolního air pumpu přímo do horního palm flipu. V dalším kroku např. dva horní palm flipy po sobě, místo třetího udělat horní air pump, rovnou navazující na dolní palm flip,...

## Transfery

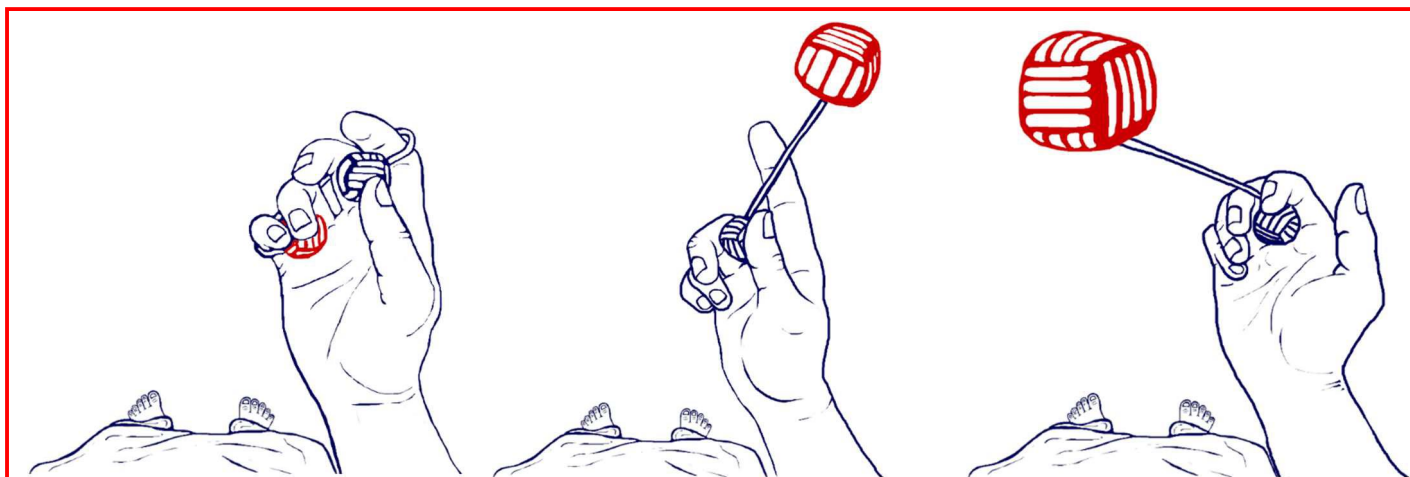
Už umíte obě varianty palm flipu za sebou a měnit jejich směr pomocí air pumpu? Výborně! Pojd'me posunout hru na další úroveň...

Nejdříve se podíváme na transfery, které slouží ke změně gripu, poté zmíníme slip, který dokáže získat čas a pomůže v chápání směrů. A celé to pak zaobalíme wrapem, základním trikem, který lze provést ve všech gripech, skvěle se tedy procvičuje s transfery.

### **Transfer z top do high gripu**

Transfery slouží ke změně gripu. Některé triky se dají provést ve všech gripech, ale jsou i takové, pro které potřebujete jen jeden konkrétní. A transfery nás dostanou právě do toho gripu, který zrovna potřebujeme, ať už je to jakýkoli.

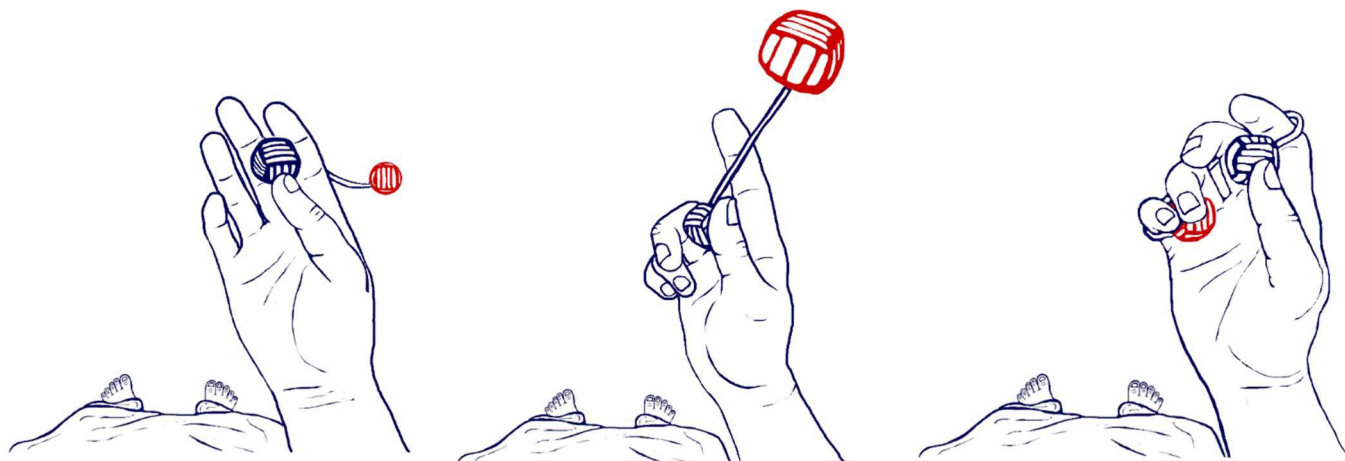
**Transfer z top do high gripu** přímo navazuje na předchozí kapitoly, začneme tedy tím.



- Opět chytněte begleri v top a bottom gripu, tentokrát se snažte poněkud vědomě rozdělit jednotlivé prsty a nechte je lehce pokrčené.
- Ukazovák a palec jistí bead v top gripu (prostředník může asistovat, ale string vede přes ukazovák), zatímco malíček uvolní bead z bottom gripu jako při dolním palm flipu v předchozí kapitole.
- Jak se bude blížit horní úvrati, zaměřte pozornost na bead v top gripu.
- Ve chvíli, kdy se volný bead nachází v horní úvrati a cestuje dolů, natáhněte na okamžik ukazovák a bead přechytněte prostředníkem.
- Sledujte, jak string nyní cestuje dolů a chytněte ho mezi prostředník a ukazovák – v high gripu.

- ! Zatím příliš nezáleží na tom, jestli je dlaň nastavená spíše vodorovně nebo svisle, zkoušejte podle libosti.
- ! Všimněte si, že při transferu z top do high gripu (dolů) se i begleri otáčí směrem dolů a naopak při transferu nahoru (např. z mid do top gripu) se begleri otáčí směrem nahoru.

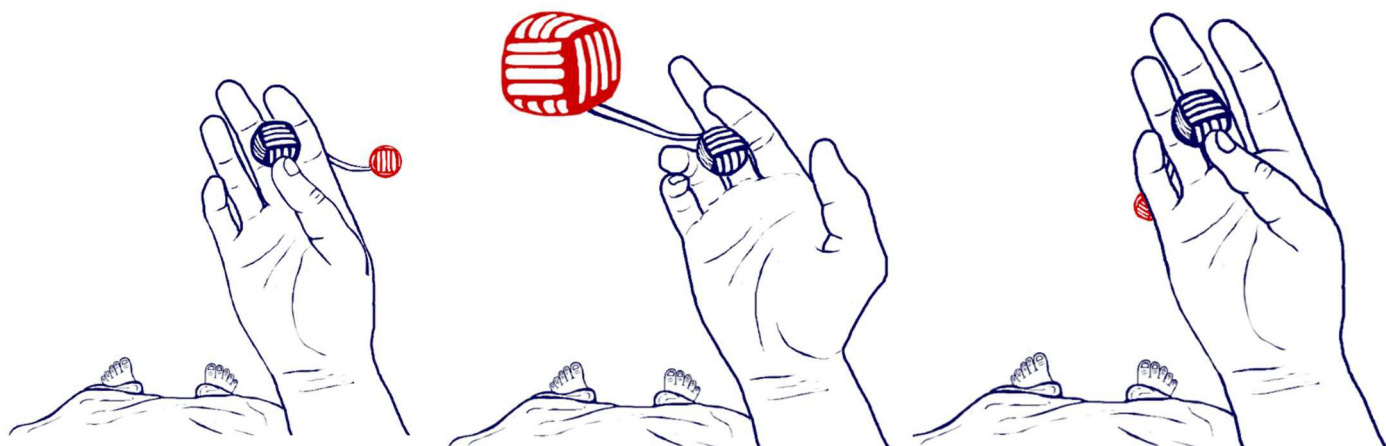
Zkuste se vrátit **do top gripu**.



- Pošlete volný bead nahoru, natáhněte ukazovák, nechte přes něj string přehoupnout a chytíte bead mezi palec a ukazovák – do top gripu.
- Volný bead pak můžete plynule chytit zpět do bottom gripu.

## Transfer z high do mid gripu

Pro pořádek ještě popíšeme jeden druh transferu – z high do mid gripu a zpět.



- Začněte z high gripu, uveďte volný bead do pohybu směrem dolů (rozhoupáním, lehkým švihem zápěstí).
- V momentě, kdy volný bead cestuje k horní úvrati, natáhněte na okamžik prostředník, jen aby se přes něj mohl přehoupnout string.
- Jak volný bead míří dolů, tak ukazovák pouští držený bead, který se zachytí mezi prostředníkem a prsteníkem.

Než se vrchní prsty naučí spolupracovat, můžeme si pomoci palcem. Tato technika se nazývá **Moonwalk**. Díky moonwalku se můžeme libovolně pohybovat mezi gripy za pomoci palce.

Na tomto principu funguje každý transfer. Z mid gripu se teď zkuste vrátit do high gripu...

- Uved'te volný bead do pohybu směrem nahoru, a jak pocestuje k horní úvrati, na okamžik natáhněte prostředník, aby se přes něj mohl string přehoupnout.
- Zároveň prsteník podává bead ukazováku, než ho zajistí prostředník.

Jste v high gripu? Báječné!

Stejně tak je možné dostat se z mid přímo do top gripu. Jak volný bead cestuje nahoru, natáhněte s prostředníkem i ukazovák a nechte přes něj string přehoupnout. Držený bead se překutálí od prsteníku k palci, který ho zajistí v top gripu.

Uvedete-li nyní volný bead do pohybu směrem dolů a natáhněte ukazovák i prostředník, string se přes ně přehoupne a držený bead skončí zpět v mid gripu.

- ! **Tip na procvičení:** Zkuste transfer z top do low gripu, z low do high gripu, nebo potrapte malíček a přehod'te bead z bottom do low gripu a zpět.
- ! Pro **střídání směrů** transferu prozatím využíváme air pump (ve chvíli, kdy volný bead cestuje dolů, stejně tak patřičnou mírou poklesneme zápěstím/předloktím), takto je možné střídat např. high, mid, high, mid,... A opět nám vzniká něco jako „kolébka“ v první kapitole. Pokud správně odhadneme, jakou silou poslat volný bead, není nutno dělat různé pohyby.

## Slip

Necháte-li například při transferu z top do high gripu prsty skrčené a dovolíte volnému beadu pokračovat, udělá „otočku naprázdno“, v našem případě směrem dolů. Takovému protočení se říká slip. Je to opravdu jednoduchý doplněk snad ke každému triku, už teď ho můžete přidávat do comb s air pumpy a palm flipy.



Slip má praktické využití, když nám prsty nestíhají dělat, co po nich chceme, necháme volný bead udělat slip - otočku naprázdno, která prstům získá více času.

## Wrap

Připraveni na wrap? Jen popíšeme princip, jelikož kombinací, jak by mohl wrap vypadat, je příliš mnoho, jedná se totiž o jakékoli namotání begleri na prsty. Všimněte si, že pokud pošlete volný bead nahoru a provedete wrap, při následném odmotávání už míří dolů. Po air pumpu je to další prvek, který mění směr hry. Za okamžik ho zvládnete kombinovat se vším, co umíte.

Nejběžnější jsou **one-finger wrap** (na jednom prstě) a **two-finger wrap** (na dvou prstech). Nejdříve si je stručně popíšeme a poté si je ukážeme na combu.

### One-finger wrap

One-finger wrap může být proveden z jakéhokoli gripu na kterýkoli prst, který je z onoho gripu v dosahu.

Jeden bead lze držet v bottom gripu, zatímco volný bead se namotá na prsteník (první obrázek), stejně jako z high gripu lze skrčením prostředníku namotat string na ukazovák (druhý obrázek). Z tohoto bodu lze jednoduše odmotat na druhou stranu (směrem nahoru), pokrčte ukazovák a nechte namotat na prostředník.

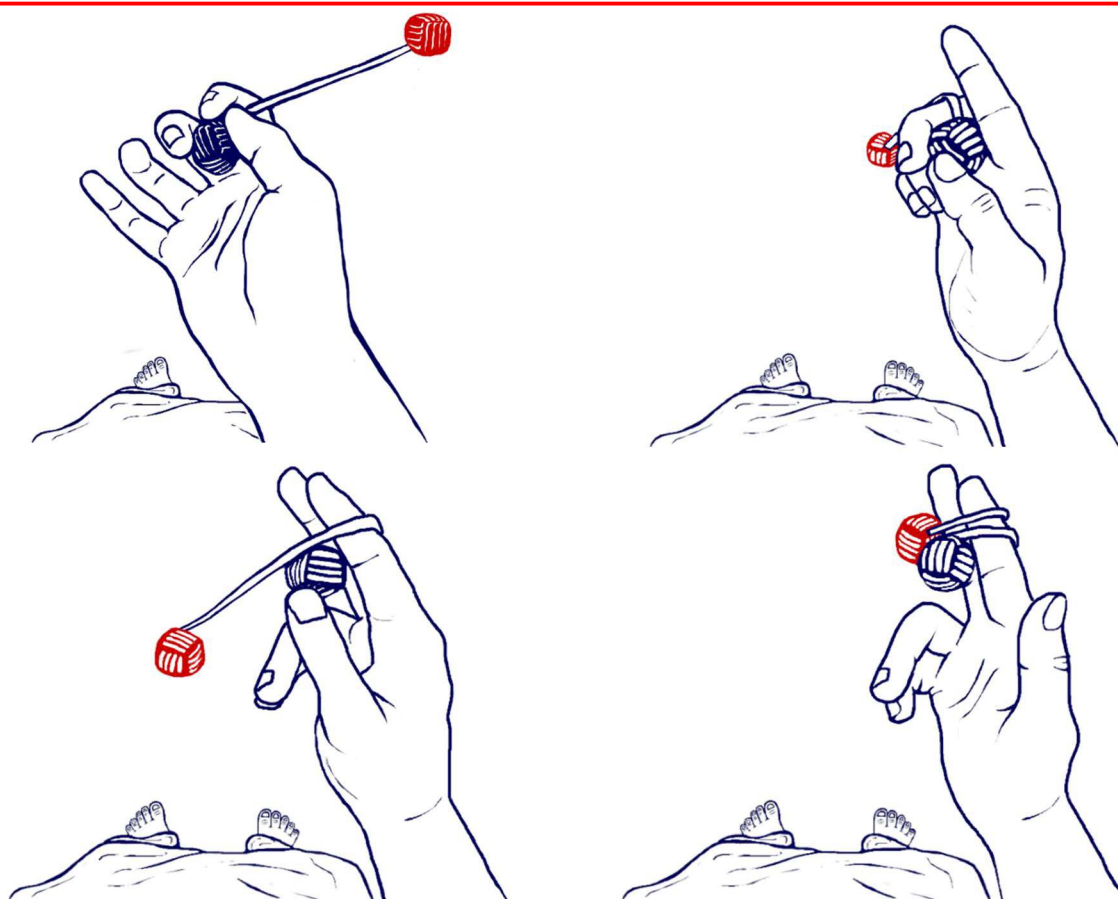


### Two finger wrap

Two-finger wrap znamená, že se begleri namotá na dva prsty. Samozřejmě platí to samé, co pro one finger wrap, jen nás omezuje délka stringu, tudíž se většinou provádí wrap z high gripu kolem ukazováku a prostředníku, z mid gripu kolem prostředníku a prsteníku apod.

Chcete-li z high gripu udělat wrap např. kolem prsteníku a malíčku, budete muset volný bead poslat směrem dolů, aby se maximálně využila délka stringu a orientovat hru spíše ke konečkům prstů, což získá ještě trochu prostoru navíc.

Na jednoduchém combu **transfer – wrap** vysvětlíme podrobněji, co se děje.

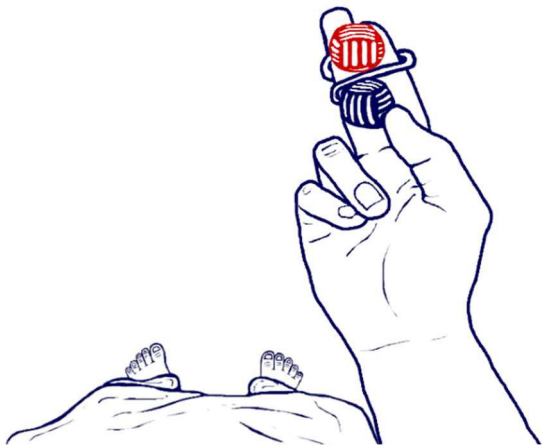


- Začněte transferem z top do high gripu.
- Nechte ukazovák natažený a po transferu (hned, jak budete vědět, že se string nachází mezi prostředníkem a ukazovákem) k němu přidejte i prostředník.
- Volný bead se přehoupne přes ukazovák a hned při další otočce už se láme a namotává kolem ukazováku a prostředníku do wrapu.
- Zatím není příliš důležité, jestli máte dlaň nastavenou spíše vodorovně nebo svisle.

- **Tip:** Transfer a wrap je možno proložit slipem a získat tak otočku (nebo dvě) navíc.

Zkuste se vrátit **zpět do top gripu**:

- Lehkým pohoupnutím zápěstí rozpohybujte volný bead směrem nahoru.
- Podle rytmu, v jakém mívá horní úvrat', poznáte, kolikrát je begleri zrovna v onen okamžik namotáno. Pokud volný bead proletěl dvakrát horní úvrat', než byl wrap dokončen, musí znovu dvakrát proletět horní úvrat', aby byl odmotán.
- V ten moment už se prostředník skrčí, aby jistil držený bead (palec může asistovat), zatímco string se dostává přes ukazovák do top gripu.
- Nyní můžete volný bead plynule chytnout v bottom gripu (a pokračovat palm flipem, air pumpem, transferem, jak je libo.)



Pokud odmotávání přeženeme a přejdeme rovnou do **opačného wrapu**, budeme ho odmotávat směrem dolů, do mid, low nebo bottom gripu.

Princip je stejný, jen je potřeba při dokončení wrapu vytočit ruku více dlaní nahoru, zvláště, když máme poněkud kratší string nebo držíme bead příliš u dlaně, kde jsou prsty širší, což způsobuje, že se string zdá kratší.

Není cílem se během této kapitoly naučit každý transfer a wrap na všechny způsoby, trénujte podle svých možností. Obecně jsou malíček a prsteník méně obratné prsty, budeme je tedy v dalších kapitolách zapojovat postupně, jelikož i pro prsty, které ovládáte nejlépe, jsou tyto pohyby pravděpodobně nové.

Zkoušejte vše svým způsobem propojovat s tím, co už znáte. Máte-li begleri na odreagování a odpočinek, klidně se naučte jeden prvek nebo combo, se kterým nabydete komfortu, a po čase třeba jiný. Takovým prvkům se říká „**repeater tricks**“, opakovací triky, po našem „opakovačky“. Jsou to ty triky, při kterých se vám begleri zdánlivě samo točí kolem prstů, zatímco čtete tyto řádky... Wrap, slip, wrap, slip,... Nutně to však nemusí znamenat jednoduché nebo snadné pohyby, některé opakovačky vyžadují plnou pozornost, když se snažíme udělat co nejvíce opakování.

Co se žonglovacího stylu týká, přijde velice vhod střídat prvky co nejčastěji, jak při tréninku nových triků, tak vymyšlení comb, snažit se naučit co nejvíc triků v různých rovinách atd. Funguje to tak, že střídáním všemožných pohybů poněkud předcházíme tomu, aby si mozek vytvářel nějaké hlubší cestičky svalové paměti, tudíž ho nutíme být více flexibilní, připravený na cokoli, takříkajíc. Na druhou stranu, máte-li už podobné cestičky, vyryté stresem, závislostí, ztrátou apod., stává se z begleri a podobných motorických hraček věrný pomocník, právě proto, že nás nutí vytvářet cestičky nové, už od prvního zhoupnutí.

## Slide

Slide je jednoduchý, avšak efektní trik, kterým se dá okořenit každé combo.

Díky slidu přecházíme z regular úchopu **do fakie**, jedná se o „překlouznutí“ begleri v jednom gripu (prohodí se volný a držený bead).

Slide se dobře trénuje pomocí např. air pumpu nebo one-finger wrapu. Slide můžeme samozřejmě použít v různých rovinách, někdo preferuje rovinu stěny, někdo kola, zatímco nejnáročnější se zdá být slide v rovině země.



Pohybem předloktím **doleva a doprava** v průběhu pohybů na způsob air pumpů provádíte slide v **rovině stěny**.

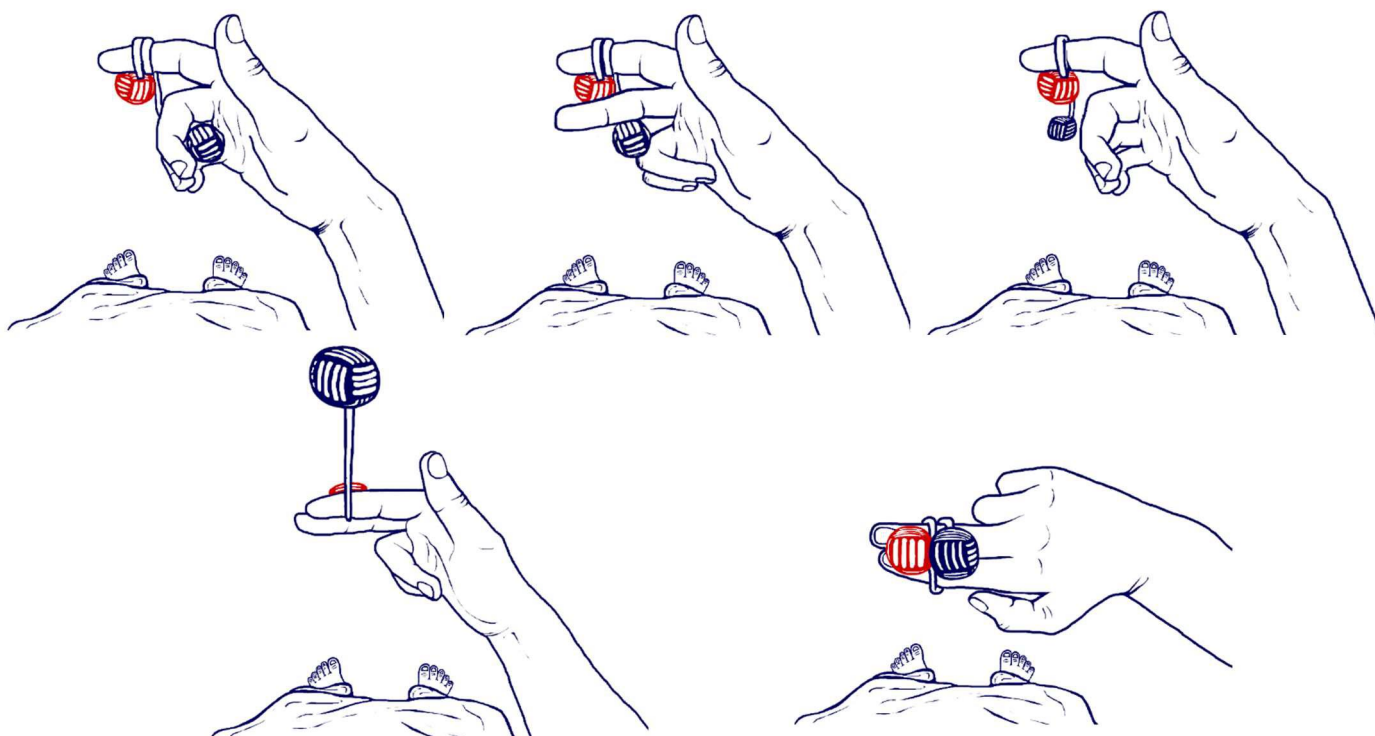
Pohyby předloktí **dopředu a dozadu** povedou ke slidu v **rovině kola**.

## Fakie

Hra na fakie je o něco náročnější, jelikož si držený bead nemůžete chytnout tak pohodlně, jako v regular úchopu, ale s fakie wrapem pro začátek určitě nebude problém.

Asi už vás napadají další způsoby, jak se dostat do fakie, pomoci triků, které již známe. Pro teď tedy zůstaňme u procvičování fakie v kombinaci se slidem, transferem a wrapem. K dalším způsobům, jak se dostat do fakie gripu, jsou potřeba techniky, které si ukážeme o pár kapitol dál.

Zkuste si následující combo, první pokusy se mohou zdát náročné, budou vyžadovat notnou míru postřehu a koncentrace, avšak co se naučíte, bude otevírat další pomyslné dveře k novým technikám.



- Jeden bead chytněte v mid gripu, volný bead pošlete směrem dolů a proveďte one-finger wrap na ukazovák (volný bead při namotání proletí horní úvratí dvakrát).
- Poněkud semkněte prsty, aby se namotaný bead svěsil přes ukazovák a my se tak vyhnuli Half Cabu, který zatím neumíme (ale to přijde 😊)
- Pust'te bead z mid gripu lehkým pohoupnutím zápěstí, bude se odmotávat směrem dolů.
- Skrčte ostatní prsty a nechte volný bead odmotávat přes ukazovák
- Od puštění z mid gripu („nulté spodní úvratí“, chcete-li) mine bead jednou horní a jednou spodní úvratí, bedlivě ho sledujte.
- Ve chvíli, kdy bead mine horní úvratí a dostane se pod úroveň prostředníku, přiložte prostředník a chyťte tak bead ve fakie high gripu. Volný bead se bude přirozeně namotávat do wrapu.
- Pozice zápěstí je zásadní, sledujte, jak se rychlost namotání do wrapu mění s tím, jak měníte rychlost otáčení zápěstí. Nepatrnými pohyby zásadně ovlivňujete tempo.

Tohle combo, stejně jako mnohá jiná, lze provést i z low gripu, obecně je to však náročnější. Znáte to, malíček nebývá zrovna obratný, prsteník má u některých lidí tendenci se ohnout pokaždé, když se ohne prostředník, každý má prsty zamotané jinak. Tréninkem se motorika zlepší na všech prstech a tyto nešvary budou do určité míry eliminovány.

Navíc to není jen o motorice, ale také o časování. Je-li pro vás begleri nová záležitost, bude chvilku trvat, než získáte cit pro ty správné okamžiky, kdy pustit, chytit, kroutit,... Jakmile získáte jakýsi základní cit pro časování, budete se pravděpodobně učit trik na prstech, které ovládáte nejlépe. Na těchto prstech vyzorujete, jak se begleri při onom konkrétním triku chová. A až si onen trik osvojíte na „hlavních“ prstech, bude mnohem jednodušší provést trik na méně obratných prstech, jelikož můžete vynaložit více soustředění na motoriku a méně na časování...

## Rebound

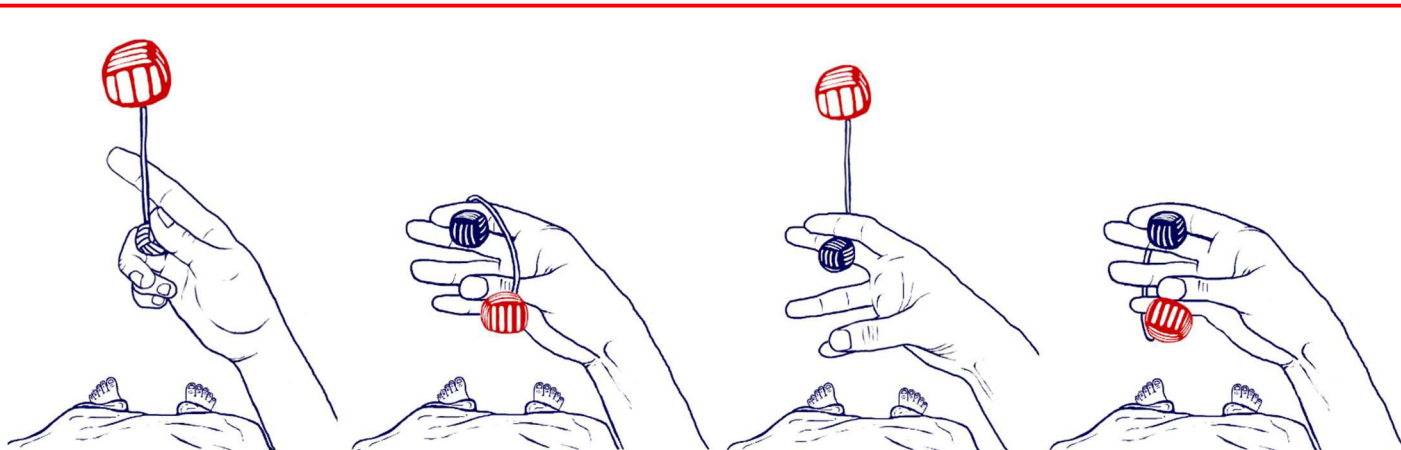
Rebound je dalším způsobem, jak měnit směr hry. Jedná se o rytmický, pinkavý pohyb jednoho beadu sem a tam, zatímco druhý bead je zachycen v jednom z gripů. Rebound se nám jeví velice užitečný při učení složitějších triků, podobně jako slip totiž dokáže získat více času, mezifázi navíc, která umožní ruce jistěji zachytit bead a hlavě poskytně čas na promyšlení dalších pohybů.

Rozlišujeme dva druhy, a to klasický rebound a caged (uzavřený) rebound. Oba se dají provést z regular i fakie úchopů

### **Klasický rebound**

Při klasickém reboundu je jeden bead držen např. v top gripu, zatímco ostatní prsty pinkají volný bead střídavě nahoru a dolů. Zápěstí pomáhá ladit rytmus a časování. Jelikož v tomto případě (top grip) držíme bead palcem, nezbyvá nám, než volný bead odrážet malíčkem (trochu složitěji také prsteníkem).

Zkuste si nyní combo transfer z top do high gripu a rebound.



- Proveďte transfer z top gripu do high gripu.
- Volný bead cestuje po transferu (první horní úvrat') dolů a za druhou horní úvrat' už je připravený palec, aby ho mohl odrazit opačným směrem.
- Na opačné straně provádí rebound malíček nebo prsteník a bead letí znovu směrem dolů.
- Pro návrat zpět do top gripu opět počkejte na horní úvrat' (když nestihnete hned tu první, přidejte slip) a za ní natáhněte ukazovák, aby se přes něj mohl string přehoupnout zpět do top gripu.

- ! **Jak správně nastavit palec:** *Provádíte-li rebound palcem, pravděpodobně brzy zjistíte, že je vhod nastavit dlaň tak, aby byl palec poněkud vystrčen dopředu (palec je nastaven zhruba rovnoběžně s ostatními prsty, přičemž konečky všech prstů jsou na stejné úrovni, jako kdybyste je chtěli přiložit ke zdi).*
- ! **Tip:** Gurmani mohou hned zkusit one-finger wrap z mid gripu přímo do fakie high grip reboundů.

Různé reboundy se liší kromě gripu tím, jaké prsty odráží volný bead. Z mid gripu by reboundy palcem vypadaly podobně jako z jiných gripů (skvělé na základní zapojení malíčku), vynecháme-li však palec, zjistíme, že ukazovák a malíček musí spolupracovat, aby se bead úspěšně odrážel.

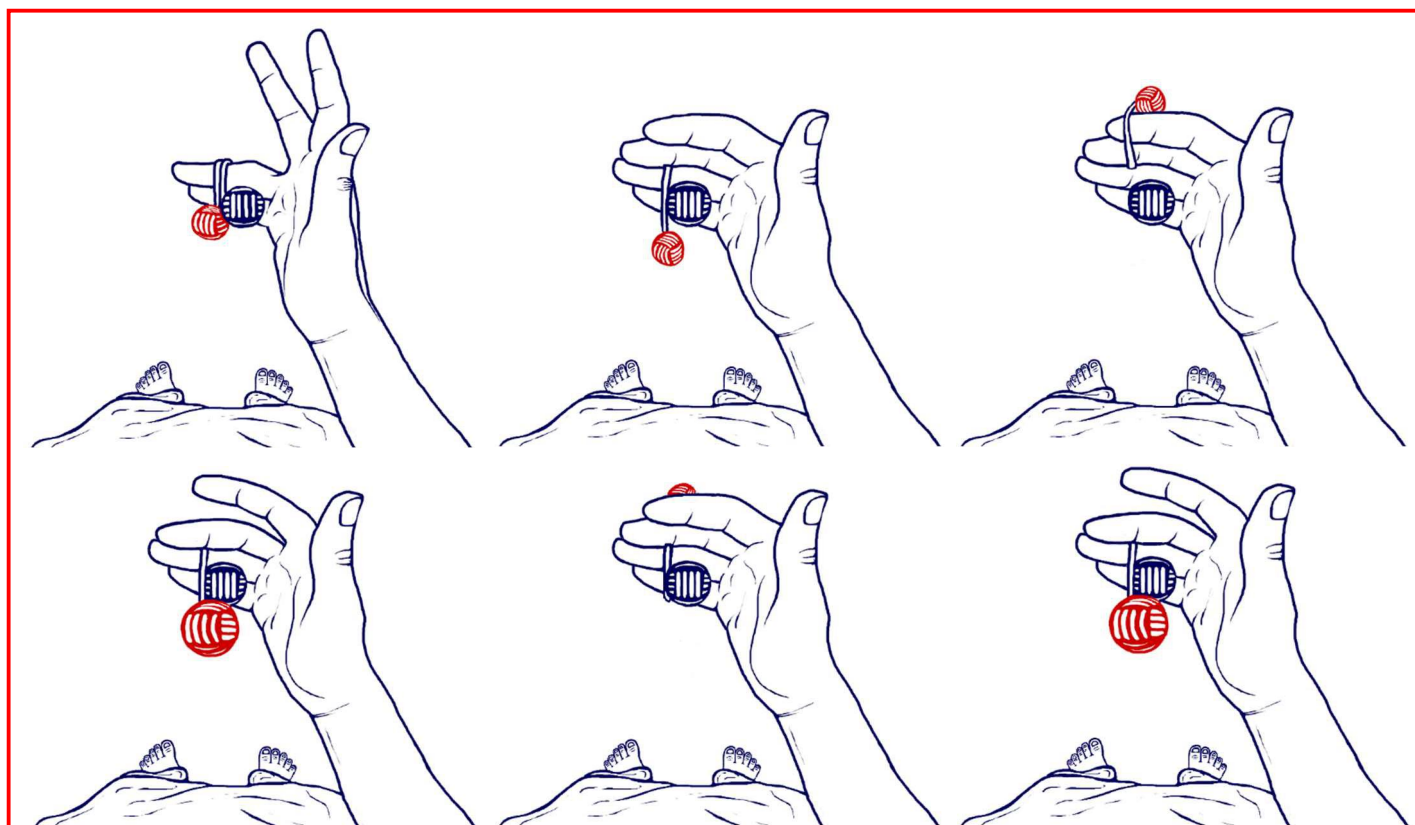
- ! **Tip:** *Doporučujeme trénovat reboundy z low gripu pro rozhýbaní malíčku, zapojí se svaly, o kterých jste třeba ani netušili, že máte.*

## Caged rebound

Obecně při caged reboundu prsty chytí bead v jednom gripu a část stringu v jiném. K tomu nám pomůže do jisté míry air pump, více wrap a později také roll. Méně běžný způsob je „zalomit“ string o prst v průběhu slidu.

Jelikož spodní prsty byly do této chvíle ušetřeny, pojďme se podívat na caged rebound z low gripu.

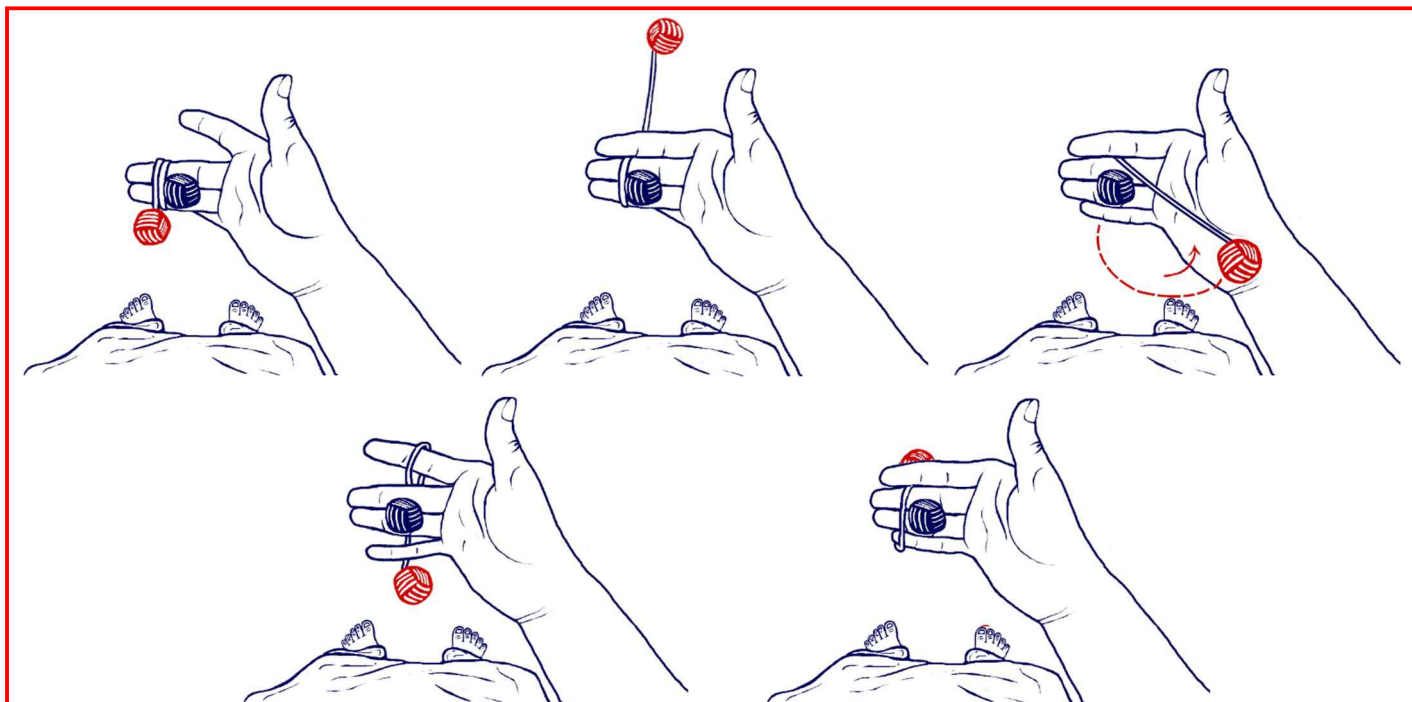
- ! **Upozornění:** Před tímto trikem si dobře procvičte **wrap z low gripu**. Se zavřenou pěstí se wrap (stejně jako většina prvků) provádí o něco jednodušeji, trénink s otevřenou dlaní (viz obrázky) však lépe připraví na pokročilejší triky.



- Proveďte low grip two-finger wrap namotaný směrem dolů. Dvakrát proletí horní úvratí.
- Nechte volný bead jednou odmotat. Pocestuje nahoru, jednou přes horní úvrat' a jakmile bude na úrovni spodní úvratě, přiskřípněte string prostředníkem a přiblížte i ukazovák.
- Volný bead nerušeně pokračuje nahoru, až se přelomí o ukazovák.
- Caged rebound se nyní provádí tak, že se malíček, prsteník a prostředník semknou k sobě, držíc string, zatímco ukazovák rytmicky pinká volný bead.

Druhá varianta **caged reboundu z mid gripu** je náročnější tím, že ukazováček je třeba sladit s malíčkem.

! **Upozornění:** Základem je **mid grip two-finger wrap**.



- Z mid gripu uveďte volný bead do pohybu směrem dolů a provedte two-finger wrap. Opět počítáme s tím, že dvakrát proletěl horní úvratí, než se zastavil ve wrapu.
- Pošlete volný bead nahoru, nechte ho jen jednou proskočit horní úvratí a už přikládejte ukazovák, aby zachytil část stringu, která se právě nachází v high gripu.
- Až volný bead proletí spodní úvratí, přiložte také malíček k prsteníku. Volný bead cestuje nahoru, zalomí se o ukazovák a odrazí od zadní strany prstů.
- Při cestě dolů je možné vrátit se do původního wrapu v mid gripu, nebo pokračovat v reboundech – podle potřeby natáčejte zápěstí sem a tam a ve správný okamžik odrazte volný bead roztažením malíčku a ukazováku.
- Není jednoduché takto vytvořit plynulý pohyb. Pokud máte problém s tréninkem tohoto prvku, zkuste klasické reboundy z regular mid gripu. Tentokrát nechte palec stranou a proveďte každý rebound současným roztažením ukazováku a malíčku. Zápěstí a prostřední prsty by se neměly hýbat.

Pro nenecháváte ještě jeden způsob caged reboundu z mid gripu. Stejně jako předchozí prvek vychází z two-finger wrapu, tentokrát však namotaného na druhou stranu, přičemž reboundy provádí pouze ukazovák:

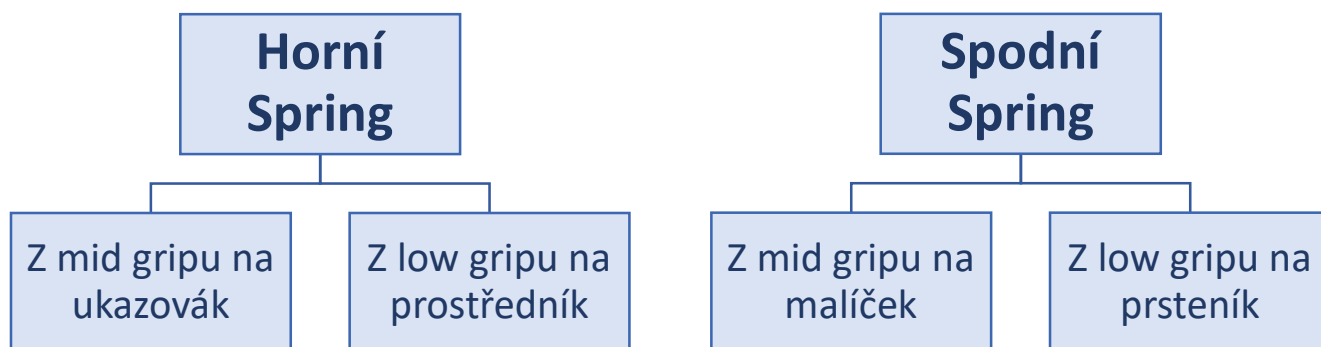
- Z mid gripu se volný bead namotá do two-finger wrapu směrem nahoru.
- Nyní rozpohybujte volný bead směrem dolů, nechte ho jen přeskočit a jakmile bude za spodní úvratí (doputuje pod úroveň malíčku), přichytněte malíčkem část stringu v low gripu.
- Za horní úvratí už připravte ukazovák, aby mohl s pomocí zápěstí odrazit volný bead zpět, směrem nahoru.
- Nyní je opět možné vrátit se do původního wrapu nebo pokračovat reboundy.

## Spring

Předchozí kapitoly lze vnímat jako "první set", pomyslný milník, za kterým se otevírá široký obzor opravdového slingování...

Následující strany věnujeme **Springu**. V červené tabulce je základní forma, kterou doporučujeme trénovat v prvních pokusech - tam je, jako je zvykem, prvek stručně popsán. Spring jako takový je ale komplexní téma a my jej rozkládáme právě teď. Tento trik má totiž horní a spodní variantu, a ještě ke všemu se plete s jeho „bratrem“ - Antispringem... Nuže, pojďme se do toho nezamotat.

Pro nás teď bude důležitý **horní spring z mid gripu**, pro přehlednost ale uvádíme i další varianty.



V případě horní varianty letí volný bead směrem dolů a naopak ve spodní variantě letí nahoru.

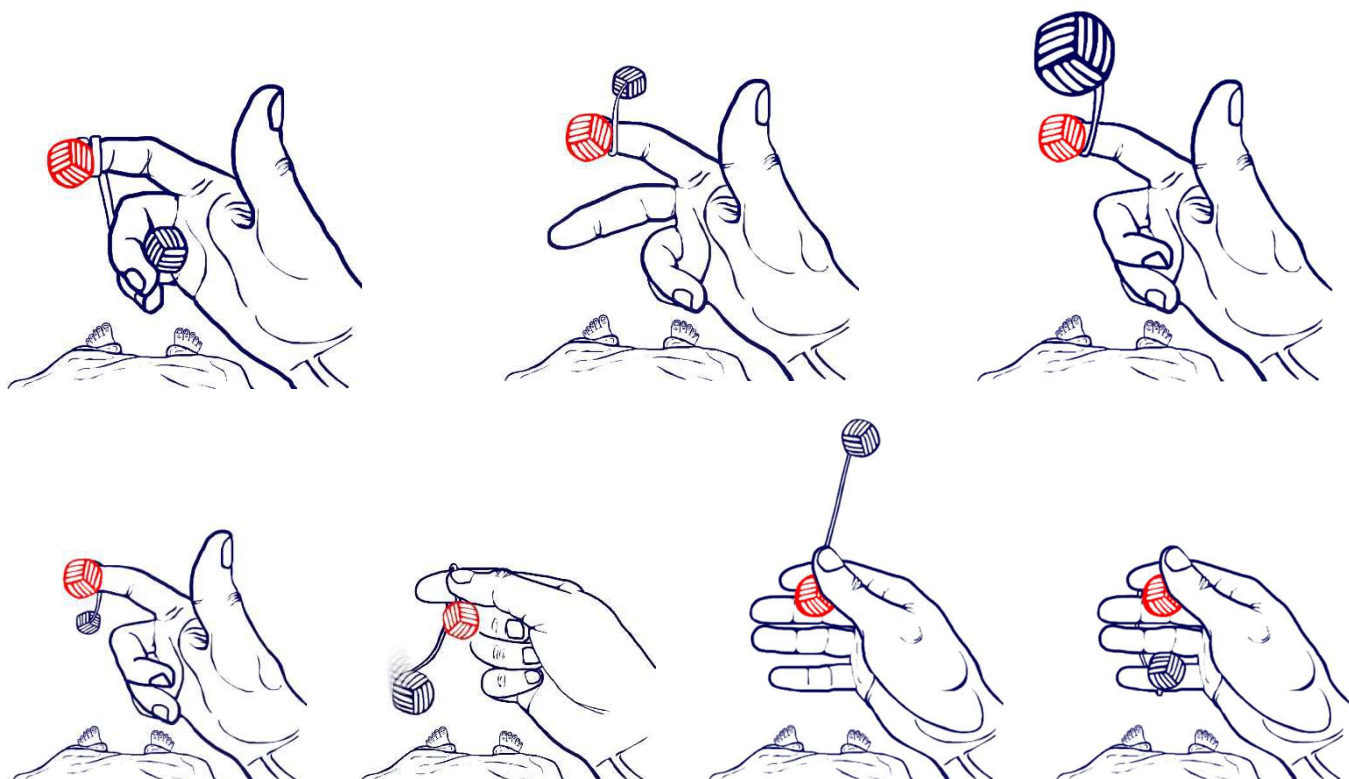
- ! V předchozích kapitolách je řeč o směru volného beadu. To stejné platí i zde, např. při horní variantě z mid gripu uvádíte bead do pohybu směrem dolů (pokud by se nenamotal na ukazovák, může transferem skončit o grip níž, v Low gripu).

### Horní spring z mid gripu na ukazovák

Nejprve představíme takříkajíc Horní Spring, kde se pracuje s nejčastěji používanými prsty - palcem a ukazovákem.

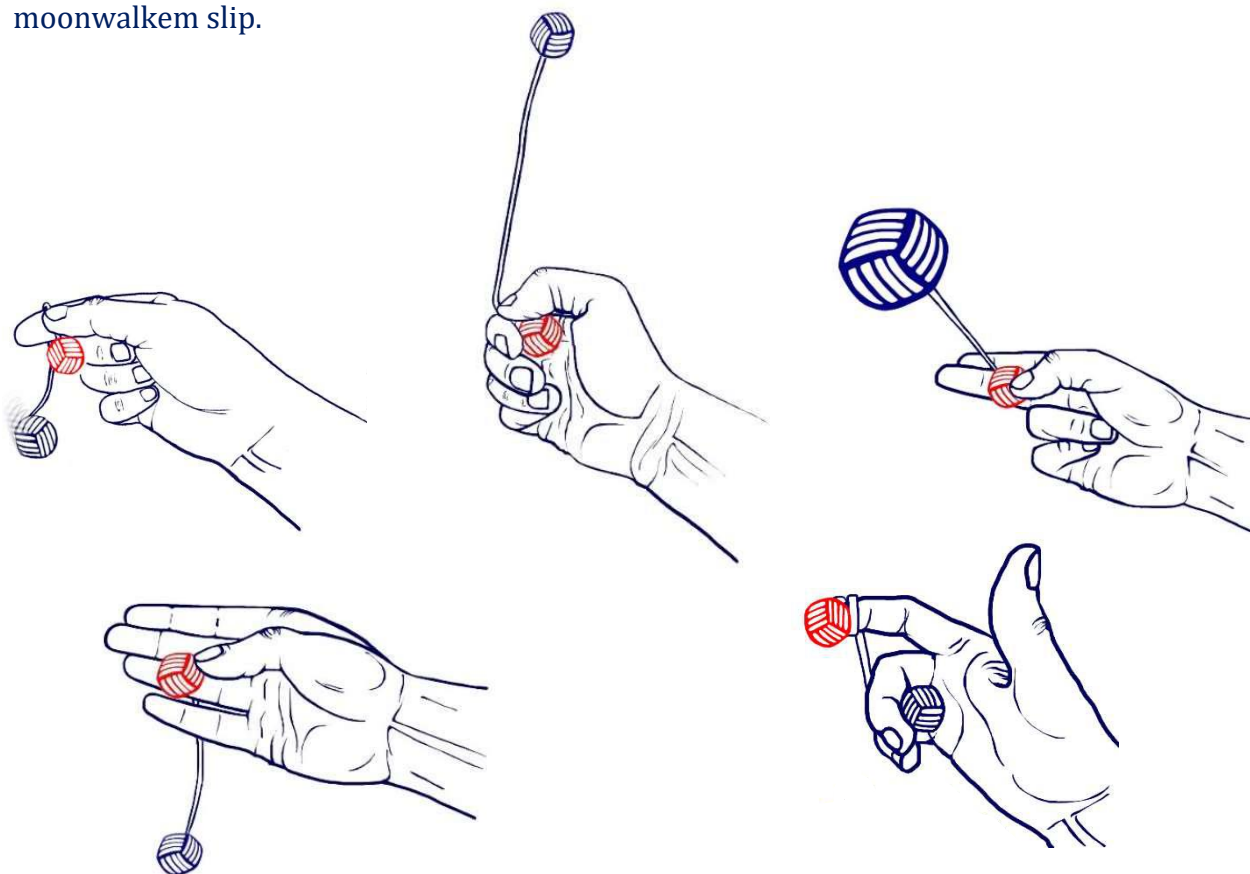
Začneme s jedním beadem v mid gripu a volný bead uvedeme do pohybu směrem dolů, tím se namotá na ukazovák. To je první fáze a je velmi důležitá. Této pozici se říká příhodně **Spring Pozice** (Pozice Springu, chcete-li) a využívá se v mnoha situacích.

Pro úspěšné zvládnutí Springu je klíčové pozorování rotace a včasné zachycení. Hlídejte si také rovinu hraní, vyberte si, jaká vám přijde intuitivnější a hlavně se v ní snažte zůstat (to znamená vědomě poslat bead po dráze oné roviny).



- Jeden bead je v mid gripu a druhý směrem dolů namotáme na ukazovák (= Spring pozice)
- Uvolníme bead z mid gripu a začneme odmotávat z ukazováku.
- Jakmile se bead z mid gripu vydá na cestu, téměř okamžitě se ocitne v horní úvrati.
- Zatímco je volný bead na cestě dolů, druhý bead přichytněte palcem v top gripu.
- Pro jednoduché zakončení se nabízí air pump a návrat volného beadu do bottom gripu.

! **Tip na opakovačku:** Po chycení beadu v top gripu se dá dostat plynule zpět do mid gripu pomocí moonwalku (transferem). Pokud si potřebujete získat více času na nastavení prstů, použijte před moonwalkem slip.



**Horní spring z low gripu na prostředník vypadá úplně stejně, trik je jen posunut „o patro níž“.**



Při provádění springu se snažte nehýbat zápěstím - tam vzniká ona magie slingování - opravdu se dostanete do bodu, kdy jen pustíte bead, uvolníte se, úplně přestanete myslet, že něco musíte dělat, a spíš dostáváte pocit, že begleri jen pozorujete, jak se vám jakoby samo ochotně protáčí kolem prstů vlastní silou. Samozřejmě nejde o nic jiného než setrvačnost puštěného beadu, spolu s nepatrným, neznatelným impulsem ze zápěstí, který budete na téměř podvědomé úrovni provádět. Ze začátku samozřejmě použijte o něco výraznější, vědomý impuls ze zápěstí, ale pamatujte, že jedna z nejčastějších chyb začátečníků je, že udávají příliš moc síly do prvního rozhýbání a než stačí mrknout, volný bead je už dávno přetočený na druhou stranu... Po takových pokusech lidé říkají "to pro mě není", ale fakt je ten, že někteří lidé zkrátka vylétávají z kůže, když se mají uvolnit a zastavit, je to vážně častý úkaz. Mnozí díky begleri najdou chvílky sebeuvědomění, vědomě se snaží uklidnit a to je jedna z největších věcí, co člověk může udělat - vyzvat se na souboj o tom, jestli zvítězí primitivní pudy nebo vědomé bytí. Vaše hmotná síla není důležitá ani žádaná, jde o využití síly volného beadu. Chce se nám říct: "osvobod' svou mysl a leť s tím".