

Průvodce begleri

od Begleri Twister

Obsah

Úvod.....	2
Anatomie begleri	3
String	3
Bead	3
Gripy, pozice, herní roviny.....	4
Air Pump	5
Horní Air Pump	5
Dolní Air Pump	6
Palm Flip (Otočka kolem dlaně)	7
Palm Flip směrem nahoru	7
Palm Flip směrem dolů.....	8

Úvod

Begleri Twister je tu od toho, aby představil begleri jako hračku, stejně jako způsob, jak cestovat k sobě samému. Co znamená cestovat k sobě samému? A jak to souvisí s begleri?

Těžko říct, čím to vlastně je, jestli historií begleri, nebo tím, že hra není založená na rivalitě, ale spolupráci... Vlastně na tom nezáleží. Pro nás je důležité, že se vytrhneme ze stereotypu všedního života a budeme mít vždy po ruce možnost, jak soupeřit se sebou samým, posunovat své limity a poznávat tím sebe sama.

Proč jsou začátky s begleri občas frustrující? Pravděpodobně nejde o trik, který se snažíme naučit, ale spíš o lekci trpělivosti, kterou když projdeme, budeme po zásluze odměněni. Bez poroty, bez slávy, pro sebe.

„Každé poznání vede k sebepoznání.“

Bruce Lee

Stejně tak může begleri některým lidem předvést, jak je důležité v procesu učení a tvorby, ať už čehokoli, vizualizovat (představovat si v mysli), co děláme. Dokážete-li ležet na zádech, zavřít oči a představit si, že sedíte ve světlemodré (nebo jiné?) místnosti v pohodlném křesle (jak vypadá?) a opakuje si trik, který se vám nedaří naučit, jste na dobré cestě k blahodárným meditacím. Jak si můžeme opakovat něco, co ještě neumíme? V představách přece snadno. A v představách všechno začíná.

Učím-li se nový trik, koukám na zpomalený záběr nebo studuji slovní popis a představuji si, jak se moje begleri takto hýbe na mých prstech, přičemž každý nepodařený pokus o provedení triku dodá mé představě reálnější podobu.

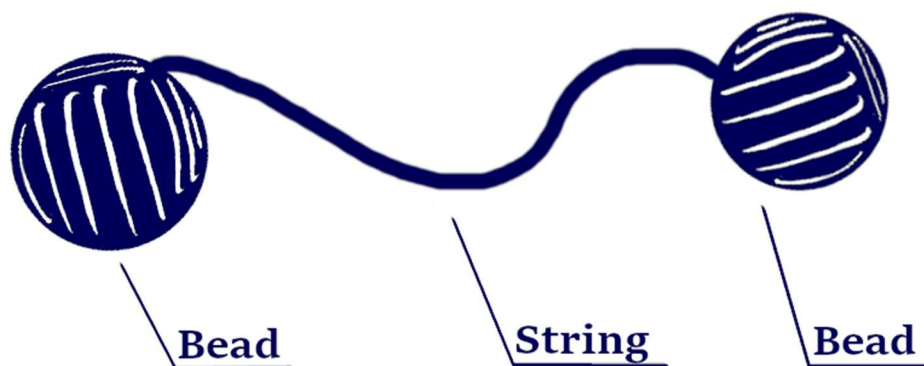
Begleri nám také předvádí, jak důležitý je odpočinek. Při učení nového triku se nám osvědčil limit max. dvě hodiny tréninku. U každého se tento čas bude lišit, souvisí to s čímkoli, co děláme.

Po dosažení tohoto limitu už není další trénink přínosný, postupně ztrácíme i sílu soustředění a zbytečně dochází k vyčerpání a následné frustraci. Když nový trik nejde, vrátím se k těm, co už znám, které mi budou dělat radost.

Každá ústa zvládnou jiná sousta. Nevyplácí se uspěchat věci a hledat zkratky, stejně jako se srovnávat s ostatními, zkrátka se soustřeďte na sebe, svoje tempo, svoje možnosti. Když něco nejde, prostě se zaměřme na něco jiného. Mezitím, mnohdy nevědomky, během jakékoli všední činnosti, třídíme nové poznatky (nejen) o begleri a po pár hodinách je budeme schopni aplikovat lépe, rozdělit trik na fáze, které se učíme postupně apod.

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 bgr 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.

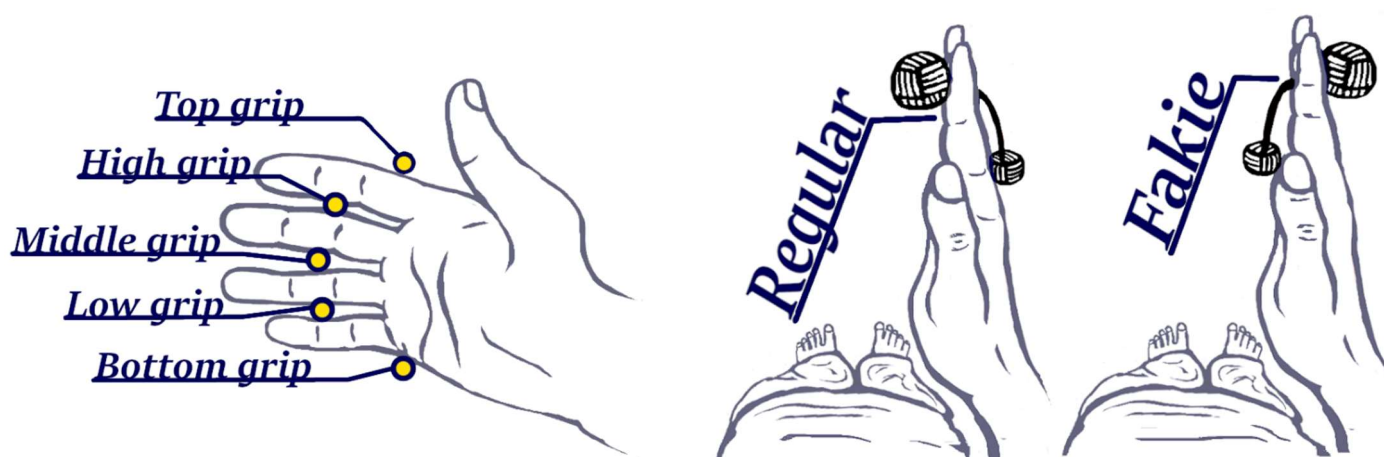
Co se rozměrů týče, menší bead snáze „prolétne“ mezi prsty, avšak čím je menší, tím hůře se chytá.

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 (držený bead máme u těla) a fakie (ve skateboardingu to zjednodušeně znamená „jízda pozpátku“, u begleri fakie značí pozici, kdy je držený bead od těla), viz. obr.

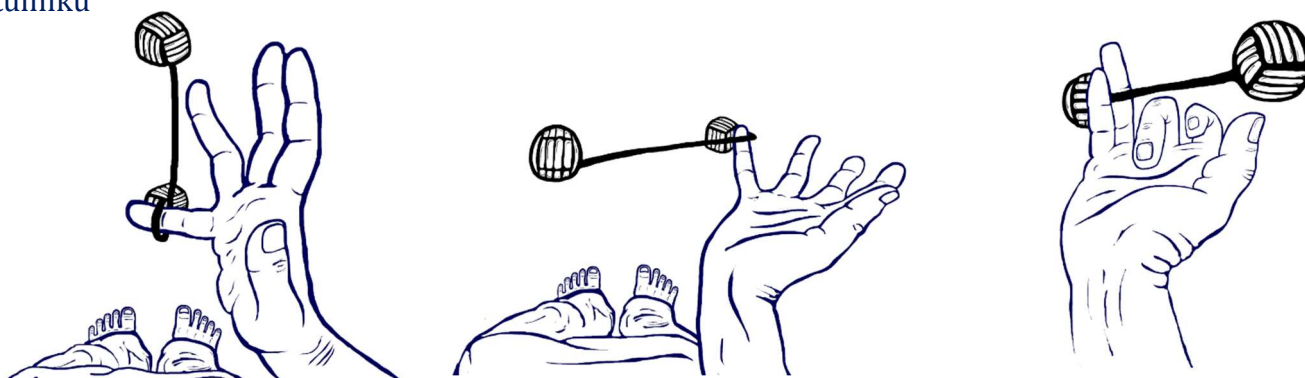


Jako mnohé dovednostní hračky, i begleri lze motat ve všech směrech.

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

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

Rovina země: bgr 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

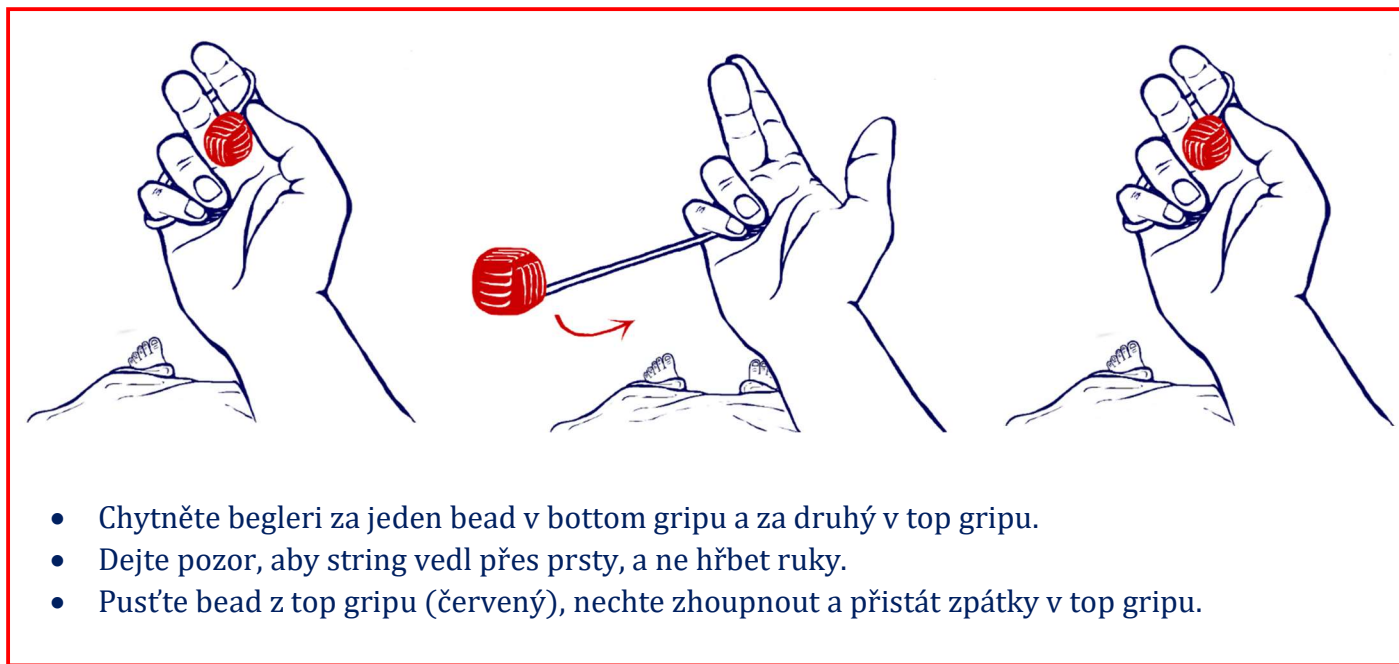
Air Pump

Pro lepší přehlednost tutoriálu jsme vytvořili jednoduché instruktážní obrázky, které jsou kreslené z pohledu první osoby a „volný bead“ je označen červenou barvou. 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. 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 soustředte 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 pohybu 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 úvrati (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. Jakmile bead přestane stoupat a na okamžik se zastaví, než bude pokračovat zpět dolů, říkáme, že je v horní úvrati.

- ! String by měl být při hře napnutý, a právě v horní úvratí 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.
- ! Rytmičky 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.**

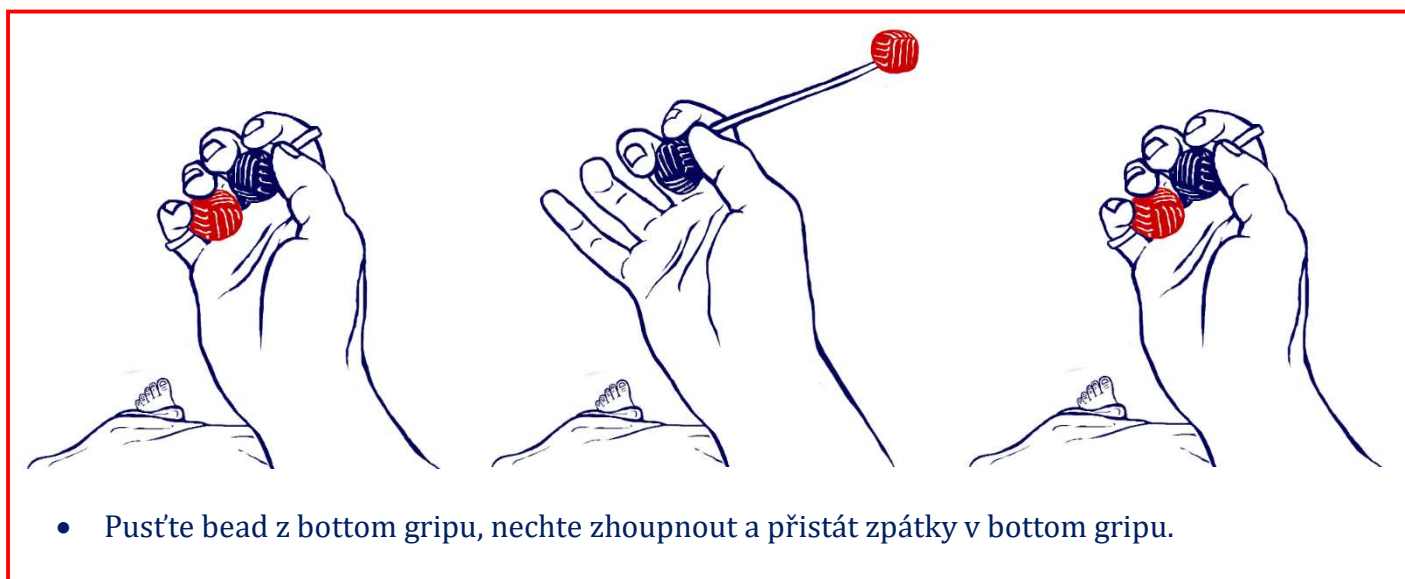
Jak se to děje? Vraťme se k příkladu, kdy je bead z top gripu vypuštěn příliš velkou silou. Jak mu zabránit, aby se namotal na ruku? Vysledujte, kdy a jak rychle proletěl bead spodní úvratí (soustředit se, vizualizovat, myslet dopředu), a na úrovni spodní úvratě, kdy síla beadu ještě působí směrem dolů, plynule klesněte celou rukou dolů a doleva (leváci doprava). Čím rychleji je bead vypuštěn, tím výrazněji se musí ruka pohnout. Když se vám manévr podaří správně, bead bez poskočení „zastaví“ v horní úvratí, zatímco string zůstane napnutý. Přesně v tento moment plynule, bez křečovitých pohybů, vnímajíc sílu beadu, vracejte ruku nahoru a doprava (leváci doleva). Bead se plynule vrátí zpět do top gripu. Volný bead totiž nemá jinou možnost než se otáčet kolem beadu v bottom gripu, ten tvoří střed otáčení. Když snížíme střed otáčení v době, kdy síla letícího beadu působí směrem dolů, sebereme volnému beadu takřka vítr z plachet.

Možná to teď zní složitě, ale v praxi je to jednoduché a intuitivní. Vypusťte bead z top gripu, nechte zhoupnout a přistát. I když bead přistane v top gripu celkem bezpečně, soustřeďte se na chytnutí beadu mezi palec a ukazovák/prostředník. Správné načasování a přesné chycení beadu jsou důležité pro jakýkoli přechod mezi triky.

Nuže, právě jsme zhruba popsali, co se děje, když se begleri proplétá mezi prsty. Žádných takových fyzikálních lekcí už se na dalších stranách obávat nemusíte 😊

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.



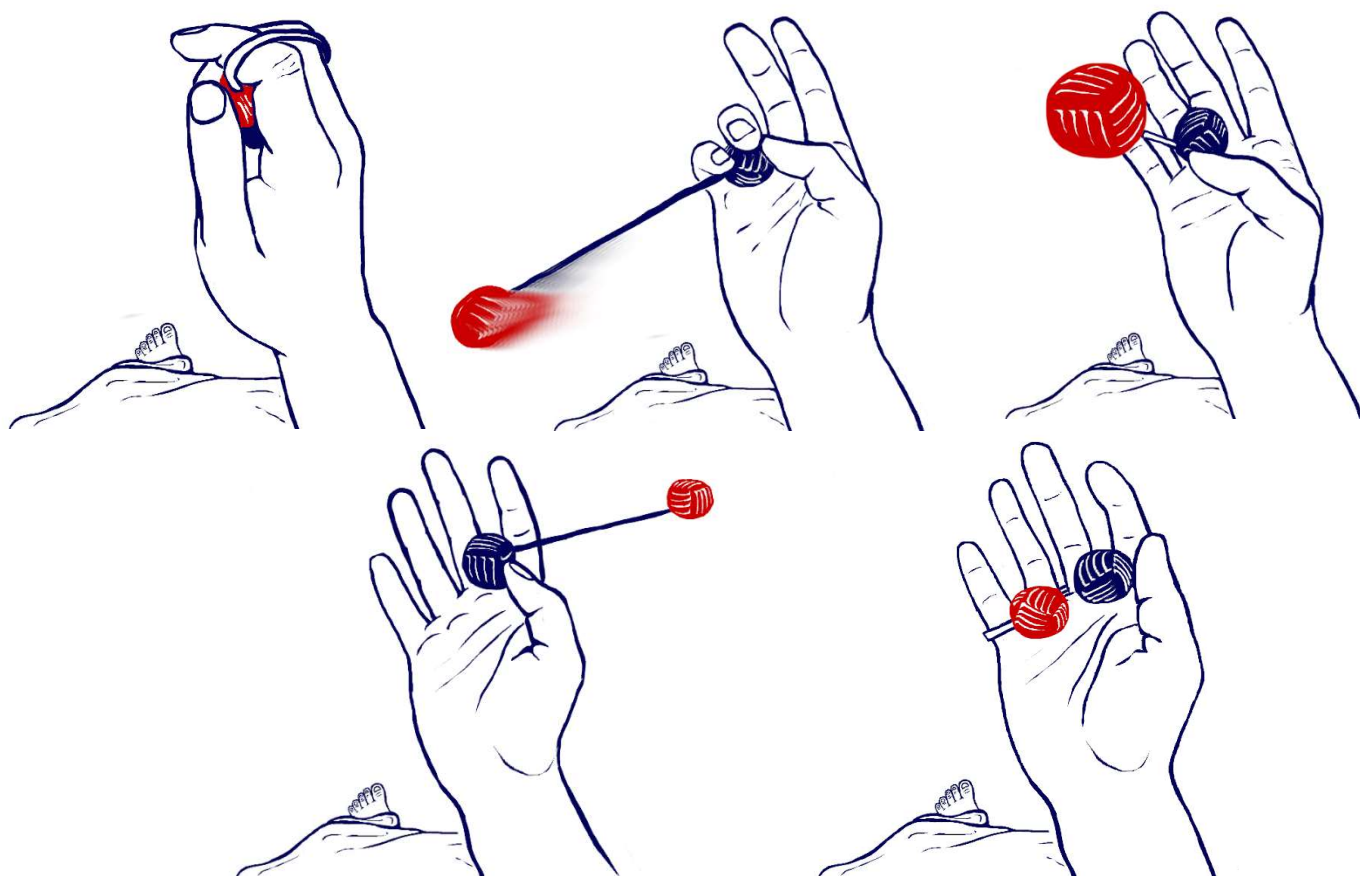
- ! Zkuste spojit oba air pumpy za sebe v magické kolébání!
- ! Učte se prvek na fáze – pustit vrchní bead, zhoupnout, chytit, pustit spodní bead, zhoupnout, chytit,... Plynulost vzniká, když je mezi fázemi co nejmenší (nakonec zdánlivě žádná) pauza.

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 „kostřbatost“ 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

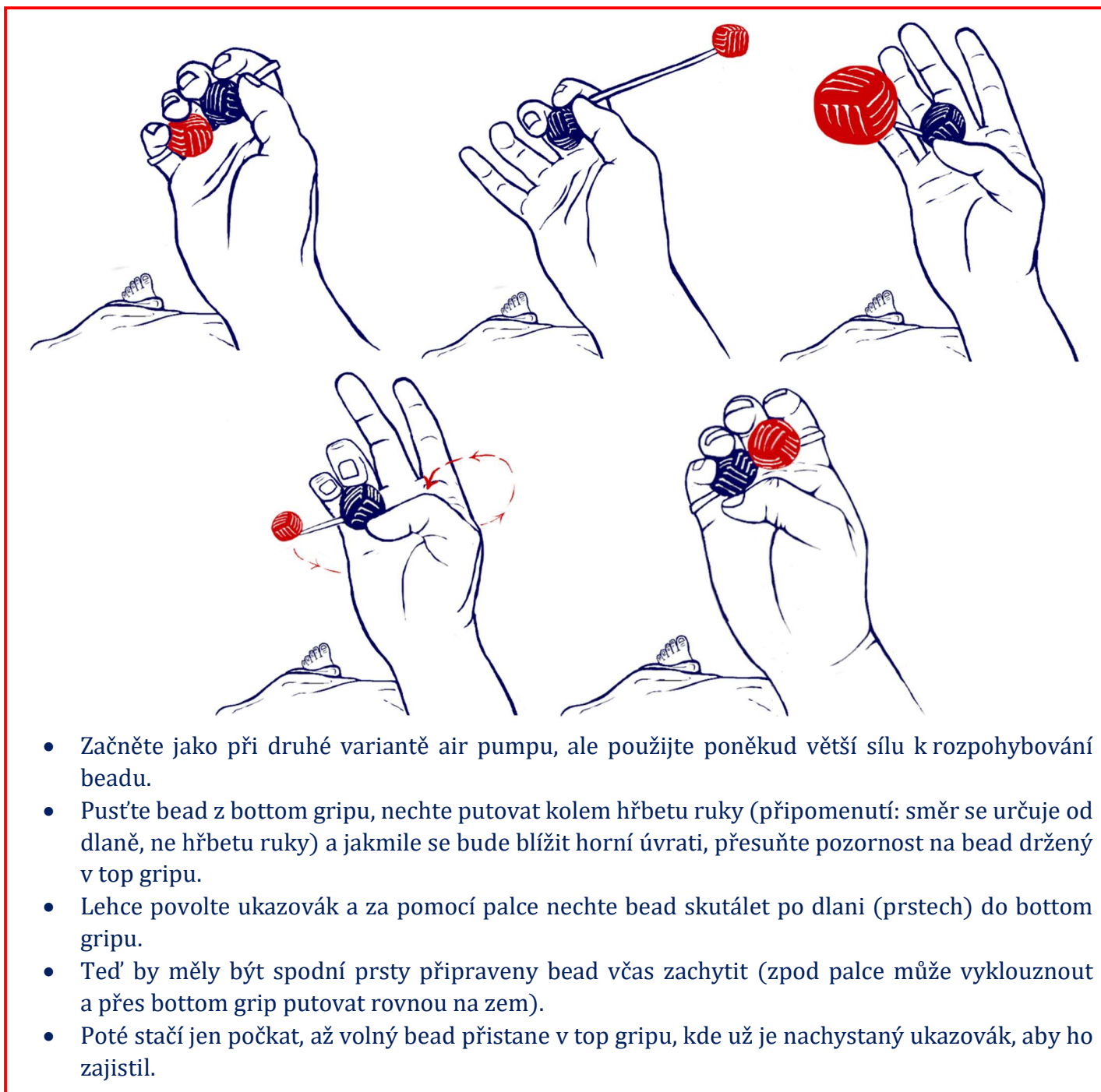


- Vypust'íte bead z top gripu jako při air pumpu, ale větší silou, aby udělal celou otočku.
- Můžete začít stejně jako při air pumpu, nebo podle prvního obrázku dejte bead do výraznějšího pohybu pootočením (mírným švihnutím) zápěstím a současným uvolněním beadu z top gripu.
- Jakmile palec pustí bead 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 rozpočívání 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 zápěstí (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 pouští 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,...