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

Transfery 9
- Transfer z top do high gripu 9
- Transfer z high do mid gripu 10

Slip 11
Wrap 12
- One-finger wrap 12
- Two finger wrap 12

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 opakujete 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.

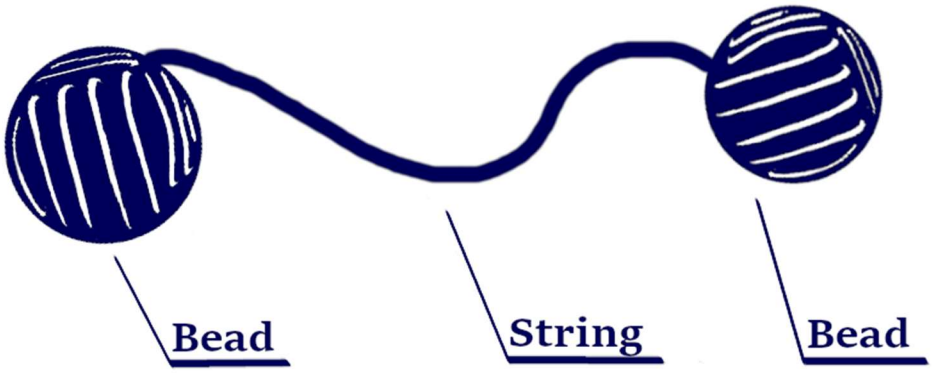
Begleri nám také předvádí, jak důležitý je odpočinek. Při učení nového triku se nám osvědčil limit max. dvě hodiny tréninku. U každého se tento čas bude lišit, souvisí to s čímkoli, co děláme.

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. Buď 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 úvrať, 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.

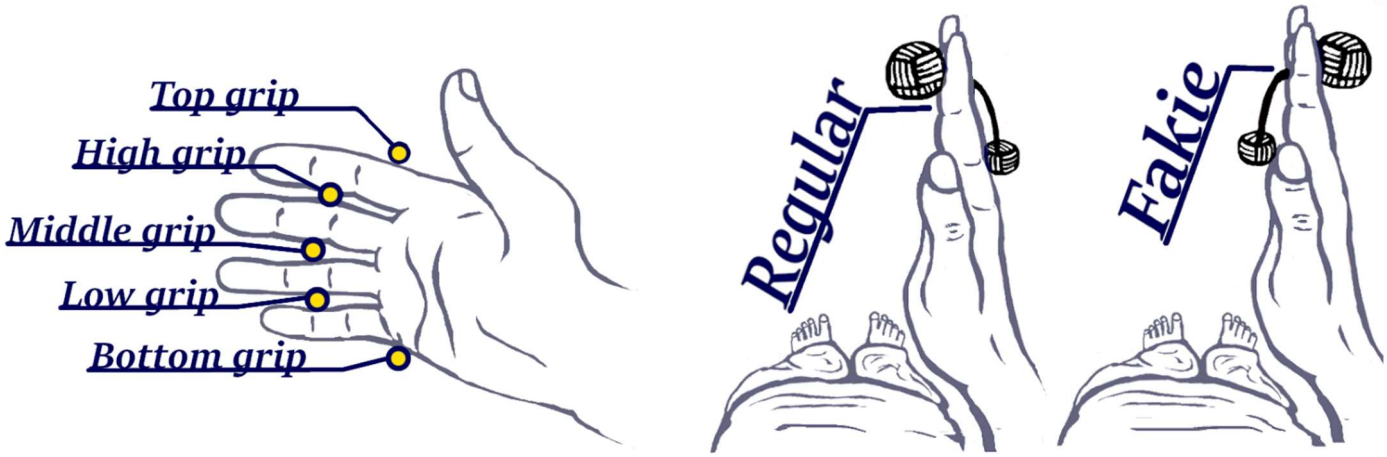
Co se rozměrů týče, menší bead snáze „prolétne“ mezi prsty, avšak čím je menší, tím hůře se chytá.

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. Nejeden 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.



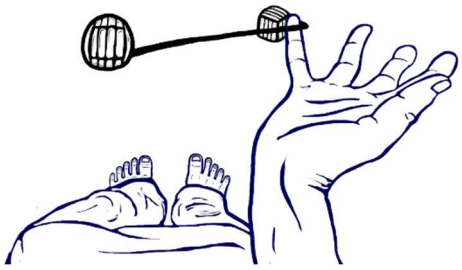
Jako mnohé dovednostní hračky, i begleri lze motat ve všech směrech.

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

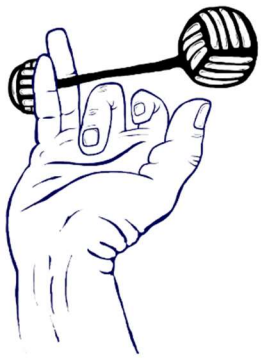
Rovina stěny: bgr se točí vertikálně v rovině „nahoru, dolů, doleva, doprava“ – rovina stěny, ke které hráč stojí zády

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

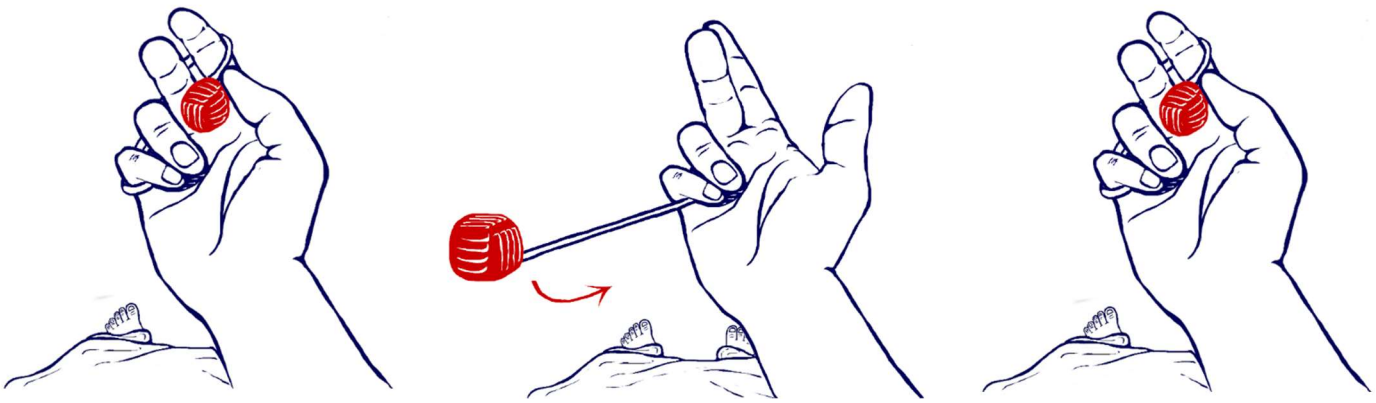
Air Pump

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. Vrhněte 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, obsahujíc 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 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.



- Chytněte begleri za jeden bead v bottom gripu a za druhý v top gripu.
- Dejte pozor, aby string vedl přes prsty, a ne hřbet ruky.
- Pusťte bead z top gripu (červený), nechte zhoupnout a přistát zpátky v top gripu.

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 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.**

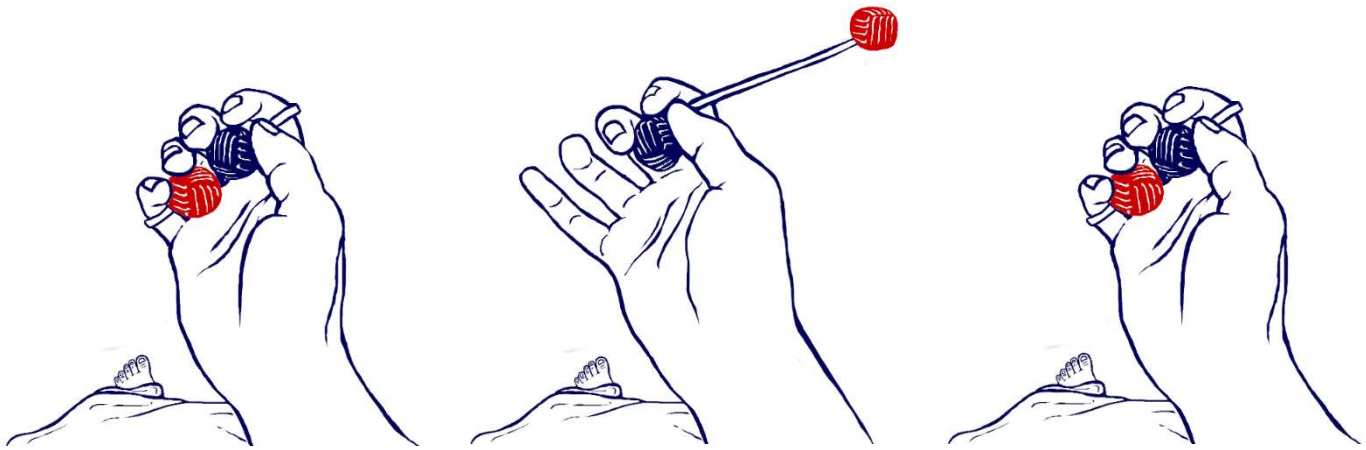
Jak se to děje? *Vraťme se k příkladu, kdy je bead z top gripu vypuštěn příliš velkou silou. Jak mu zabránit, aby se namotal na ruku? Vysledujte, kdy a jak rychle proletěl bead spodní úvratí (soustředit se, vizualizovat, myslet dopředu), a na úrovni spodní úvratě, kdy síla beadu ještě působí směrem dolů, 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 úvrati, 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 takříkajíc 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.



- Pusťte bead z bottom gripu, nechte zhoupnout a přistát zpátky v bottom gripu.

! Zkuste spojit oba air pumpy za sebe v magické kolébání!

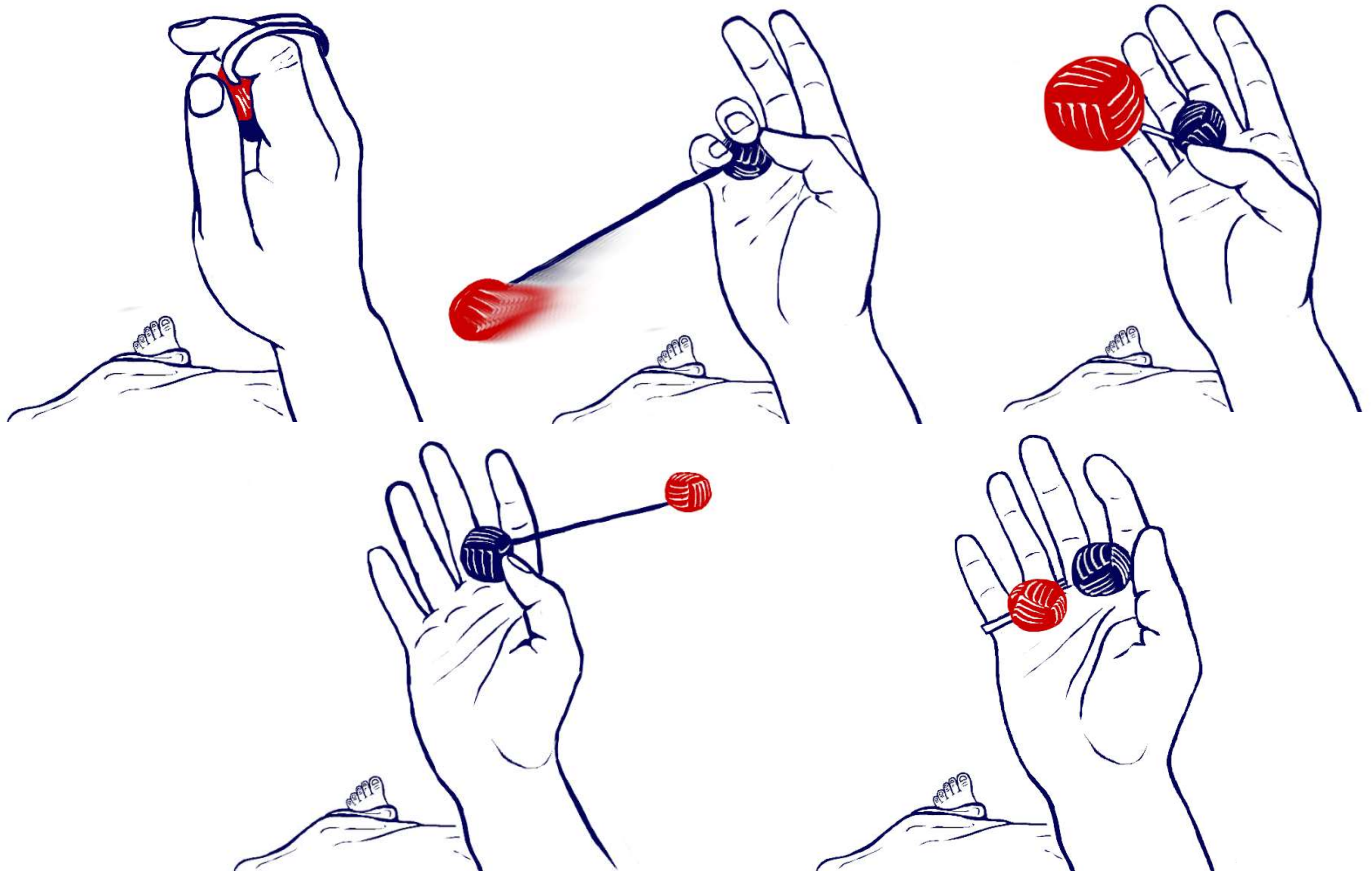
! Učte se prvek na fáze – pustit vrchní bead, zhoupnout, chytit, pustit spodní bead, zhoupnout, chytit,… Plynulost vzniká, když je mezi fázemi co nejmenší (nakonec zdánlivě žádná) pauza.

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 „kostrbatost“ 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



- Vypusťte 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 překutálel po dlani 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**.“

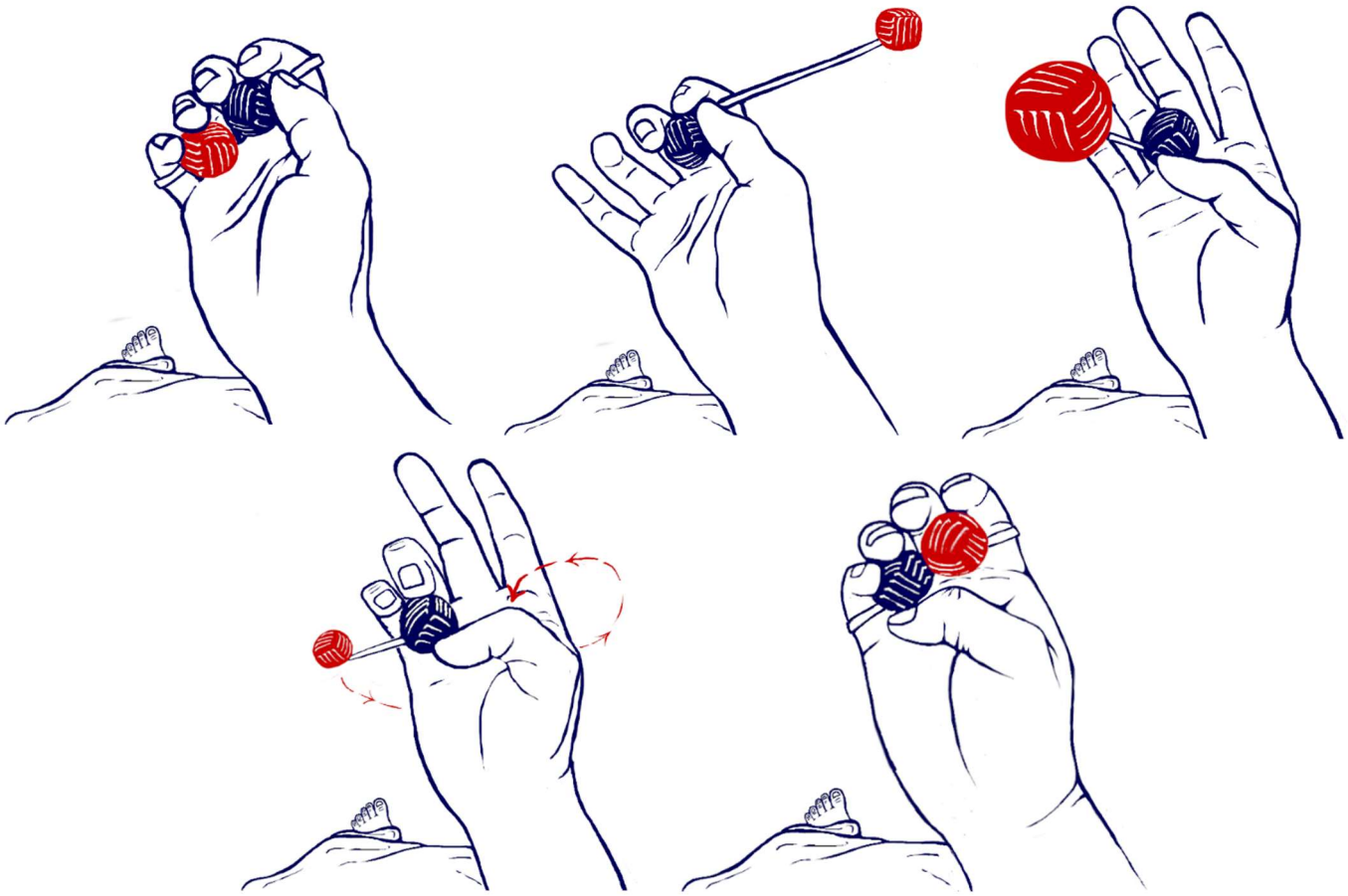
! Když bude ruka otočená dlaní nahoru (poslední obr.), malíček bude mít „méně práce“ s chytáním, což je dobré pro začátek.

! 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.
- Pusťte 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 pomocí palce nechte bead skutálet po dlani (prstech) do bottom gripu.
- Teď 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 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 moct 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

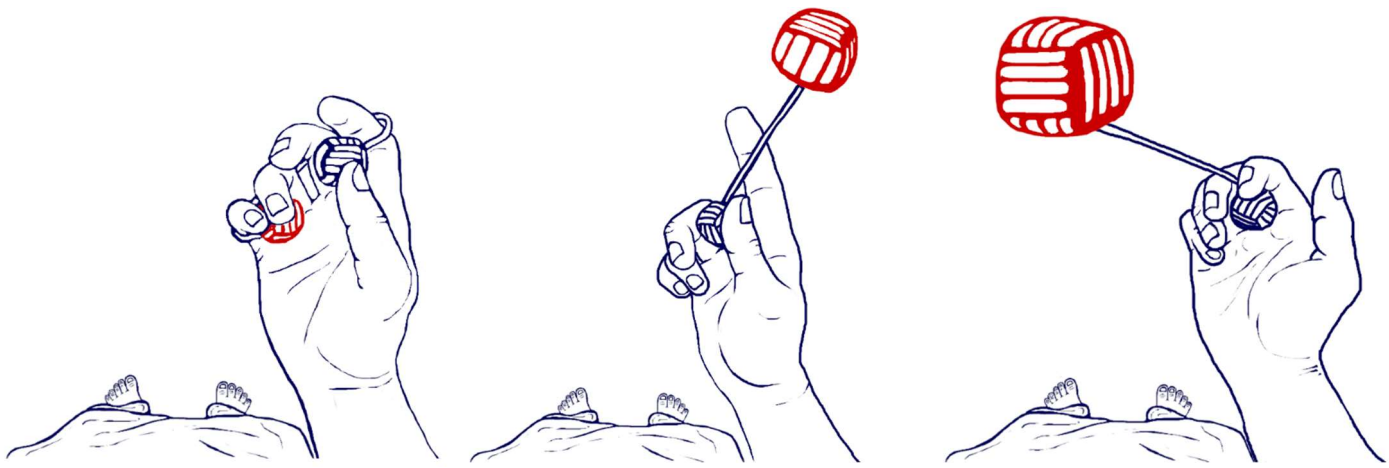
Už umíte obě varianty palm flipu za sebou a měnit jejich směr pomocí air pumpu? Výborně! Pojďme posunout hru na další úroveň…

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, začněme tedy tím.

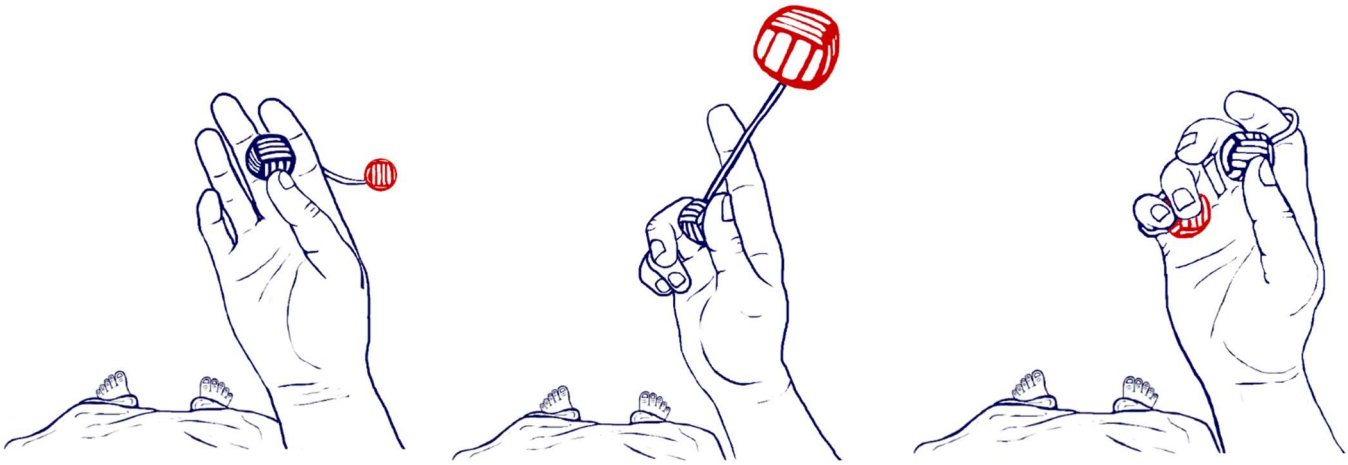


- Opět chytněte begleri v top a bottom gripu, tentokrát se snažte poněkud vědomě rozdělit jednotlivé prsty a nechte je lehce pokrčené.
- Ukazovák a palec jistí bead v top gripu (prostředník může asistovat, ale string vede přes ukazovák), zatímco malíček uvolní bead z bottom gripu jako při dolním palm flipu v předchozí kapitole.
- Jak se bude blížit horní úvrati, zaměřte pozornost na bead v top gripu.
- Ve chvíli, kdy volný bead letí dolů – za horní úvratí, (v úplných začátcích klidně ještě před puštěním beadu z bottom gripu) natáhněte na okamžik ukazovák a bead přechytněte prostředníkem (palec může asistovat).
- 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 při transferu nahoru (např. z mid do top gripu) se begleri otáčí také směrem nahoru.

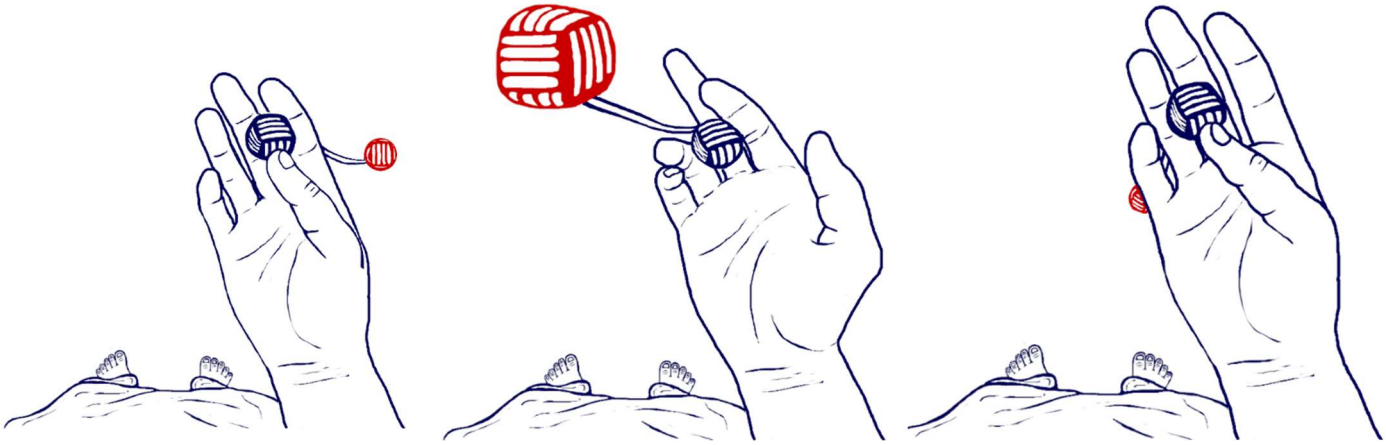
Zkuste se vrátit **do top gripu**.



- Pošlete volný bead nahoru, natáhněte ukazovák (palec může jistit bead), nechte přes něj string přehoupnout a chyťte 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.
- Palec může celou dobu asistovat, časem si jím budete pomáhat méně.

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

- Uveďte 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 ně string přehoupnout. Držený bead se překutálí od prsteníku k palci, který ho zajistí v top gripu.

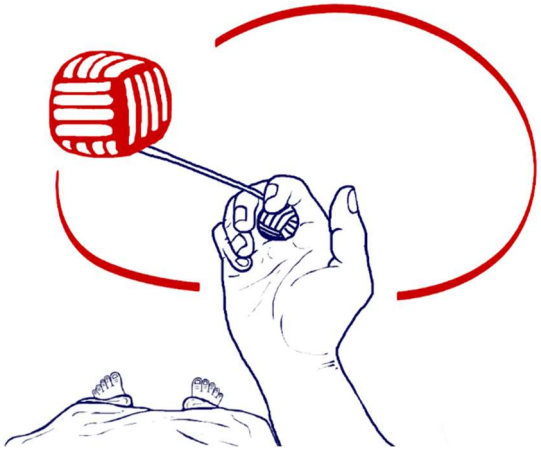
Uvedete-li nyní volný bead do pohybu směrem dolů a natáhnete ukazovák i prostředník, string se přes ně přehoupne a držený bead skončí zpět v mid gripu.

! **Tip na procvičení:** Zkuste transfer z top do low gripu, z low do high gripu, nebo potrapte malíček a přehoďte 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 rázné 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, pokud to jinak nejde.

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-figer 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

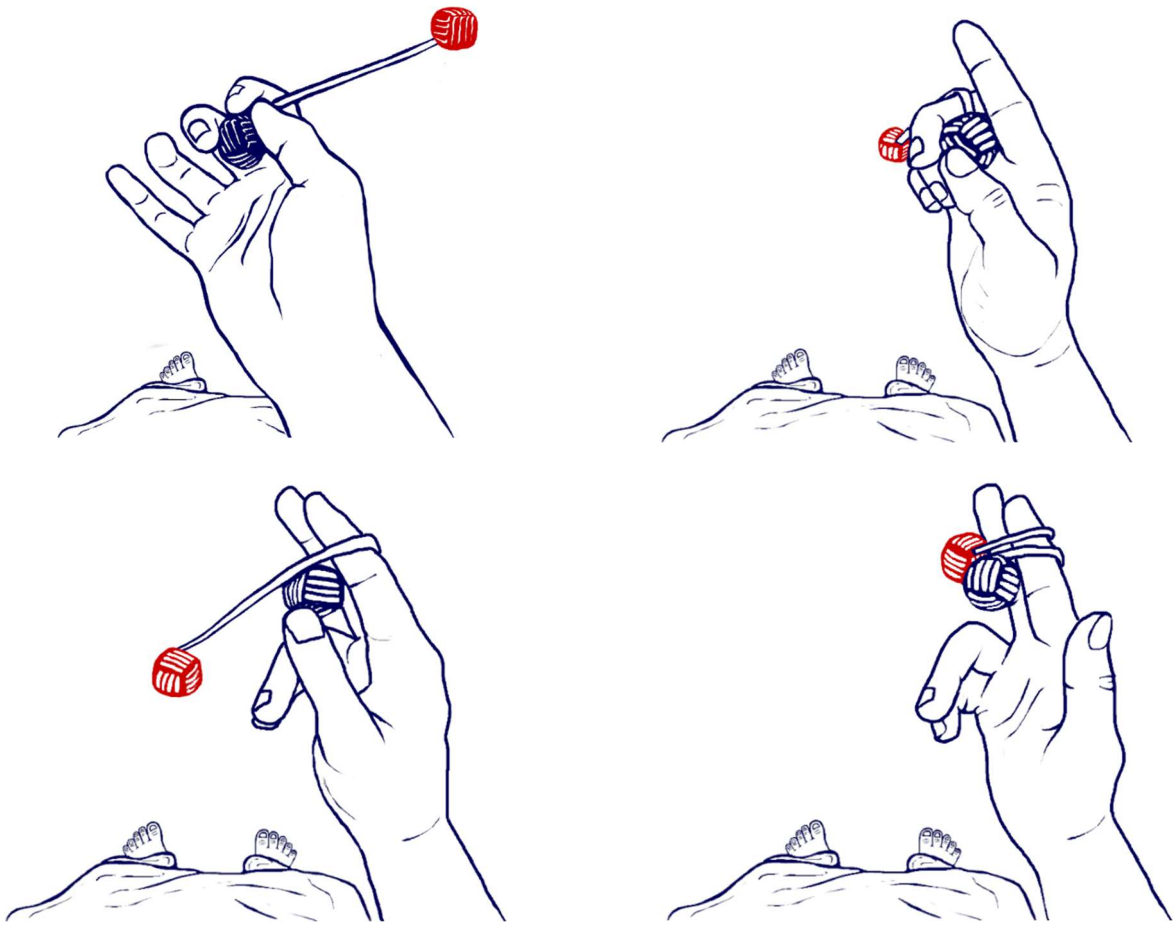
One-finger wrap může být proveden z jakéhokoli gripu na kterýkoli prst, který je z onoho gripu v dosahu.

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), nebo skrčit ukazovák a namotat naopak 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 míjí horní úvrať, poznáte, kolikrát je begleri zrovna v onen okamžik namotáno. Pokud volný bead proletěl dvakrát horní úvratí, než byl wrap dokončen, musí znovu dvakrát proletět horní úvratí, 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.)

! Podrobněji řečeno, na tomto konkrétním případě, při transferu z top do high gripu volný bead překonal horní úvrať jednou, při druhé horní úvrati už je první závit wrapu na světě (po troše tréninku je možné přesně v tento moment přidat rychlý slip nebo dokonce air pump, ale to teď není cílem) a při třetí horní úvrati už je wrap dokončen (technicky vzato je dokončen až se zastaví dole, ale nám pomůže dívat se o pár milisekund dopředu.

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, zvlášť, 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 vymýšlení 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.