

馬戲進入公共空間之 臺法跨國製作《Monument》

前期「雜耍訓練工作坊」 課程講義

一、雜耍工作坊課程表

課堂	日期	課程內容
1	5/23 (一)	認識雜耍項目從常見的球、圈、棒子談起 製作屬於自己的雜耍沙包 / 21 種拋接路線 1-3
2	5/30 (一)	反應力考驗 (兩顆球) / 節拍器練習 (直線) 21 種拋接路線 4-6
3	6/06 (一)	記憶力考驗 (三顆球) / 節拍器練習 (對角線) 21 種拋接路線 7-9
4	6/13 (一)	記憶力考驗 (四顆球) / 節拍器練習 (body throw) / 基礎十招 1-2 21 種拋接路線 10-12
5	6/27 (一)	基礎十招 3-4 21 種拋接路線 13-15
6	7/04 (一)	基礎十招 5-6 21 種拋接路線 16-19 / 團體拋接 (圓圈)
7	7/11 (一)	基礎十招 7-8 21 種拋接路線 20-21 / 團體拋接 (直線)
8	7/18 (一)	節拍器練習 (數量) 基礎十招 9-10 / 團體拋接 (圓圈)
9	7/25 (一)	body throw / 團體拋接 (沙包)
10	8/01 (一)	方位 / 團體拋接 (棒子)
11	8/15 (一)	空間 / 團體拋接 (棒子)
12	8/22 (一)	SiteSwap / 團體拋接 (棒子)
13	8/29 (一)	課程複習及自主練習
14	9/05 (一)	課程複習及自主練習
15	9/12 (一)	課程複習及自主練習
16	9/26 (一)	課程複習及自主練習
17	10/03 (一)	課程複習及自主練習
18	10/10 (一)	課程複習及自主練習
19	10/17 (一)	課程複習及自主練習
20	10/24 (一)	課程複習及自主練習
21	10/31 (一)	課程複習及自主練習

二、講師授課心法

1. 腳越穩、手越穩、球在空中的路線越穩。
2. 不心急，意識到心慌意亂時就休息，透過呼吸穩定自己，退階練習幫助自己穩住陣腳。
3. 球在空中的位置保留在眼前。
4. 手在腰際以下等待，不需要刻意抬手搶球，把手抬高會壓縮判斷落點的時間。
5. 讓球的路線在眼前畫出一個清晰的銳角三角形，就能讓球都在自己的控制範圍內。
6. 每一次至少要拋高至超過頭的位置，才有足夠時間拋第二下。
7. 拋球的力量不能遞減。
8. 最後一下都強迫自己拋高，有助於輸入正確的手感。
9. 沒有球能夠用襪子代替，一隻襪子裡面包 2~3 隻襪子視個人手感而定。
10. 初學者不建議用有彈性的球（網球、軟式壘球）撿到心很累。
11. 站在低於腰際的大平面前練習（床、軟墊、桌子）能省去許多撿球的時間。
12. 站在牆壁前面練習能幫助穩定球的路線，都試著讓球在空中的位置保留在眼前，也能避免過度往前。
13. 洗衣服是很好的暖身練習，手感、節奏感、邏輯一次到位。