

ZSONGLÓRKÖDÉS A HATÉKONY A TANULÁSHOZ – ÚJ KÉSZSÉGEK ELSAJÁTÍTÁSÁT ÖSZTÖNZŐ MÓDSZERTAN AZ ÓBUDAI EGYETEMEN

PROKAI PIROSKA, ÓBUDAI EGYETEM REJTŐ SÁNDOR KÖNNYŰIPARI ÉS
KÖRNYEZETMÉRNÖKI KAR, MÉDIATECHNOLÓGIAI INTÉZET,
PROKAI.PIROSKA@UNI-OBUDA.HU

PÁL LÁSZLÓ BENDEGÚZ, GALLYAS VERONIKA MAGYAR ZSONGLÓR
EGYESÜLET, PAL.LASZLO.BENDEGUZ@GMAIL.COM, INFO@ZSONGLOR.HU

ABSZTRAKT

A tanulást, mint folyamatot terhelt tevékenységgé alakította a klasszikus oktatási rendszer. Fontos, hogy az oktatást adaptáljuk a jelen kor idegrendszeri kihívásai elé. Ennek a folyamatnak szerves része a játékosítás, és itt kapcsolódik be a cirkuszpedagógia a fejlesztésbe. A Zsonglörködés a hatékony tanuláshoz kurzust speciális igényekre szabtuk a felsőoktatásban való bennmaradás elősegítésére, valamint a tanulási motiváció serkentésére. A kurzus az úgynevezett rekreációs cirkuszpedagógia módszereivel fejleszti a hallgatók kognitív készségeit integrált módon. Cél, hogy a frontális oktatási formából kilépve, a saját tehetségüket felismerve, és csapatmunkára ösztönözve a hallgatók könnyebben beilleszkedjenek a felsőoktatásba. Ehhez hívja segítségül a kurzus módszertana a zsonglörködés neurológiai harmóniára és a tanulási hatékonyságra kifejtett pozitív hatásait az elméleti és gyakorlati munkán keresztül.

Kulcsszavak: zsonglörködés, készségfejlesztés, rekreáció, cirkuszpedagógia, játékosítás,

BEVEZETŐ

A Zsonglörködés a hatékony tanuláshoz kurzust már kétszer sikeresen zártuk a 2018/19-es és a 2019/20-as tanévekben az „Óbudai Egyetem komplex intézményi fejlesztései a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében” projekt részeként (1. ábra).



1. ábra: Záró mozdulata egy foglalkozásnak

A kurzus célja a felsőoktatásban való bennmaradás elősegítése, a hallgatók tanulási motivációjának serkentése, kari orientációtól, szakmai érdeklődési körtől, és a hallgató tanulási nehézségeinek mértékétől függetlenül, támogatva ezzel a felsőoktatási esélyegyenlőséget. Olyan cirkuszpedagógiai módszerek felhasználásával, amely fejleszti a hallgatók kognitív készségeit. A zsonglőrködés megoldoztatja a jobb és a bal agyfélteke közötti kommunikációs csatornákat, ezzel harmonizálva az idegrendszert. A neurológiai hatáson túl pedig pszichésen is pozitív módon befolyásolja a résztvevők állapotát. A kreatív légkör, a nagy hatékonyságú készségfejlesztésnek ez a vidám, játékos módja elősegíti az egyéni értékek kibontakoztatását, és felszabadító közösségi élményt is nyújt az egyetemi oktatás keretei között (2. ábra).



2. ábra: Amikor egy előadó telik meg zsonglőrködéssel

A kurzus során megoldandó feladat volt, hogy a félévben az elméleti valamint a gyakorlati órákat segítő on-line tananyagok megfelelő módon álljanak a hallgatók rendelkezésére az

egyetemen működő MOODLE rendszerében. A kurzus vegyes tematikával rendelkezik, ahol azonos jelentőséggel bír a zsonglörködés fejlesztő hatásának az elméleti háttere, és ennek meg tapasztalása a gyakorlati kurzusok által. Az elméleti anyag nagyrészt Dr. Gyarmathy Éva kutatási eredményein alapszik, míg a gyakorlati kurzusokat a Magyar Zsonglőr Egyesület zsonglőroktatói koordinálják.

1. A ZSONGLÖRKÖDÉS A HATÉKONY TANULÁSHOZ KURZUS LÉTJOGOSULTSÁGA AZ ÓBUDAI EGYETEMEN

1.1 Módszertani áttekintés

1.1.1. A rekreációs cirkuszpedagógia története

A cirkuszpedagógia ma már sokkal többet jelent, mint a cirkuszi készségek továbbadásának módszertana az artisták számára. A XX. század második felében az újcirkusz áramlatnak köszönhetően a cirkuszi tudás kilépett a manézs, azaz a hagyományos cirkuszi színpad világából. Levetette a hozzáférhetetlenség leplét, és az ezredfordulóra nyílt forráskódúvá vált. Azaz a korábbi titkos, a bűvészekhez hasonlóan csak az artisták számára elérhető trükkökből közkincs lett. Ahhoz a mozgásbeli virtuozitáshoz vezető tudás, amit a különböző cirkuszi technikák hordoztak az évszázadok alatt, elkezdett más területeken is hatni. Ennek az újszerű szemléletnek a hazai terjedéséhez a Magyar Zsonglőr Egyesület húsz éves szerteágazó társadalmi munkájával járul hozzá. [1] Fontos megemlíteni, hogy a Fővárosi Nagycirkusz is nyitott az utóbbi években e terület felé, és előadásaihoz kapcsolódóan rendhagyót órákat tart a cirkusz és egyéb tudományok közötti összefüggést megvilágító oktatási projektjében Kardos Katalin szervezésében. Ennek az összetett folyamatnak a megnyilvánulása az, amit ebben a cikkben az egyértelműség kedvéért a rekreációs cirkuszpedagógiaként nevezünk, megkülönböztetve a klasszikus, artistaképzésre használt oktatási metódusoktól.

A rekreációs cirkuszpedagógia, vagyis az a fent vázolt és tisztázott megközelítés, a korábban a manézsban is használt technikák tárházával dolgozik, akrobatika, egyensúlyozás, egykerekes bicikli, és számtalan egyéb mozgásforma is része, de a legkönnyebben adaptálható ezek közül a zsonglörködés. A zsonglörködés elkezdéséhez szükséges a legkevesebb fizikai feltétel, mind eszközben, mind testi adottságokban. A kellékek könnyen mozgathatóak, és nem kíván átlagon felüli erőnlétet és állóképességet a résztvevőktől. Utóbbi olyan szinten igaz, hogy a könnyített ága, a funkcionális zsonglörködés (ami Craig Quat munkássága nyomán indult el) konkrétan a fogyatékkal élők lehetőségeire fordítja le a módszertant. [2] Megteremti a lehetőséget, hogy a cirkuszi fejlesztő tevékenység elérhető legyen a speciális igényűek számára is, ami már a adaptált cirkuszpedagógia területe. Érdemes megemlíteni még, hogy a rekreációs cirkuszpedagógia iskolai testnevelésóra keretében, vagy szabadidős tevékenység keretében is remekül használható.

1.1.2. A Szociális cirkusz, ahol a társadalmi hatás van a porondon

A szociális cirkusz története elválaszthatatlan az újcirkusz létrejöttétől a hetvenes években. Szociális cirkusznak nevezzük, amikor cirkuszosoktatás valamilyen közösségi vagy társadalmi célért zajlik, például hátrányos helyzetű csoportok támogatására.

A szociális cirkusz egyéni fejlesztő megközelítésében a legtöbbet hivatkozott összegző mű Reg Bolton: Why Circus Works című munkája. Bolton hat olyan területet tár fel, amelyek

meghatározóak a fiatalok szocializációja során, amelyek kulcsfontosságúak abban, hogy valaki gyerekből felnőtté váljon. Ez a hat terület a következő: az önismeret, a kockázat, a bizalom, a képzelet, a kitartó munka és a szórakozás. Ezt Bolton a kéz 5 ujjához, és a tenyér hatos egységéhez hasonlítja, ahol az öt aspektus alapját és összekötőjét jelentő tenyér, a cirkuszt körülvevő vidámság szimbóluma. [3]

Európában a szociális cirkuszból dolgozó szervezetek számos hálózatot, partnerséget és együttműködési formát hoztak létre közös projektek kivitelezésére, és a tapasztalataik megosztására. Fontos megemlíteni ezek közül a Caravan, a Cirque du Monde és Social Educircation szervezeteket, amelyek a nemzeti- és kontinentális határokon átívelve segítik a szociális cirkuszpedagógiával foglalkozó szakembereket. Nemzetközi workshopokon gyakorlati lehetőséget nyújtanak egymás segítésének, a tapasztalatcserének, valamint az oktatók egyéni, és szervezetek átfogó fejlődésének (3. ábra). Érdeemes megemlíteni, hogy a Caravan hálózat által létrehozott Circus++ projekt 2019-ban indított el egy három éves nagy mintavételű nemzetközi kutatást a szociális cirkusz hatásairól. [4]



3. ábra: Oktatók a „vakcirkusz” workshop sikerét ünneplik Csehországban

1.1.3. Zsonglörködés fejlesztő hatása

A fent vázolt cirkuszpedagógiai megközelítések általános jellemzője, hogy a cirkusz nem cél, hanem eszköz, ami támogatja az oktatók, facilitátorok, animátorok egyénével és közösséggel végzett munkáját. Tehát nincs szó profi artistává nevelésről, hanem az artisták által hordozott ön- és közösségfejlesztő tudás társítása zajlik kreatív pedagógiai és fejlesztő tevékenységekkel. A zsonglörködés pedig a könnyű fizikai adaptálhatósága révén, sokszor kiindulópontja, vagy akár gerince egy-egy folyamatnak. Idegrendszeri fejlesztő hatása tudományosan bizonyított, több külföldi kutatás támasztja alá kiemelkedő hatékonyságát. [5][6] Magyarországon pedig már több, mint egy évtizede szerves része van abban a terápiás folyamatban, amit Dr. Gyarmathy Éva a diszes- és tanulási zavarokkal élők segítésére alkotott meg (4. ábra). Ennek lényege, hogy a zsonglörködés kiválóan stimulálja két agyfélteke közötti híd működését a nagy koordinációt és precizitást igénylő rendezett ütemű keresztező mozgások által, ami

következtében az idegrendszer harmonizálása és revitalizálása történik meg. Ez a fejlesztő, rendező folyamat pedig pozitívan hat az egyén pszichés egészségére.



4. ábra: Digitális Pedagógus Konferencián Dr. Gyarmathy Éva vendégeként

Az Óbudai Egyetemen létrejött zsonglőr kurzus a Dr. Gyarmathy Éva által képviselt idegrendszeri fejlesztő módszertan alapján született meg, a Magyar Zsonglőr Egyesület tapasztalt oktatói segítségével. Célja a hátrányos helyzetű hallgatók felzárkóztatása, valamint a karok közötti közösségi integráció erősítése volt, aminek a gyakorlati része a rekreációs cirkuszpedagógia módszereivel valósult meg. Ennek sok más cirkuszpedagógiai megközelítéshez hasonlóan célja az egyéni és csapatmunkában való fejlődés a trükkök gyakorlása, és koreográfia rendezése által, az önbizalom és a közösségben való bizalom elősegítése a közös alkotás, kreatív mozgásos feladatok segítségével. Ahogy a Zsonglörködés a hatékony tanuláshoz cím is jelzi, a kurzusnak is a zsonglőr gyakorlatok képezik a gerincét. Cirkuszhoz híven sok játékos, kreatív feladatot von magában a gyakorlati rész, ami a társművészetekből is vesz át módszereket ritmus és előadói feladatok képében. A kurzus elméleti része pedig Dr. Gyarmathy Éva kutatási eredményeit, valamint a zsonglörködés kultúrtörténeti jelentőségét tartalmazza. [7]

1.2. A kurzus megvalósítása

1.2.1. Az „Zsonglőr kurzus” indítására való igény az Óbudai Egyetemen

Óbudai Egyetemen Esélyegyenlőségi Bizottsága a munkája során gyakran találkozik különböző fogyatékkal élő hallgatókkal. Többségük csak akkor kereste meg a Kari Esélyegyenlőségi Koordinátorát, amikor már befejezte a tanulmányait és nyelvvizsga hiányában nem tudta azt kézbe kapni. Előfordult, hogy már korábban is tapasztalt tanulási nehézséget (például a nyelv elsajátításakor), de nem tulajdonított neki különösebb jelentőséget. Az itt említett hallgatók többsége valamilyen diszfunkciós problémával küzd (diszlexiás, diszgráfiás esetleg diszkalkuliás). Ezen „állapot” háttérében valamilyen „fejlődési rendellenesség” áll, mely bizonyos (jobb- és bal agyféltekét megoldozgató) technikákkal jól fejleszthető.

A hallgatók szociálisan jó képességekkel rendelkeznek, bár előfordul, hogy az alulteljesítés miatti félelmükben visszahúzódnak, kevésbé barátkoznak társaikkal, mely később a munkakeresésnél is negatív hatás lehet például egy állásinterjún.

Itt érdekes megjegyezni, hogy a zsonglörködés pszichés állapotra gyakorolt pozitív hatását már bizonyították szorongás témában, Japánban egy speciális, kis mintavételű kutatásban. [8]

Az Egyetem is érdekelt abban, hogy ne csupán felmentéseket adjon a fogyatékkal élőkre az egyes teljesítendő feladatok alól, hanem valamilyen módon megsegítse őket a tanulmányik során, hogy így sikerélményt átélve, teljesíteni tudták a követelményeket.

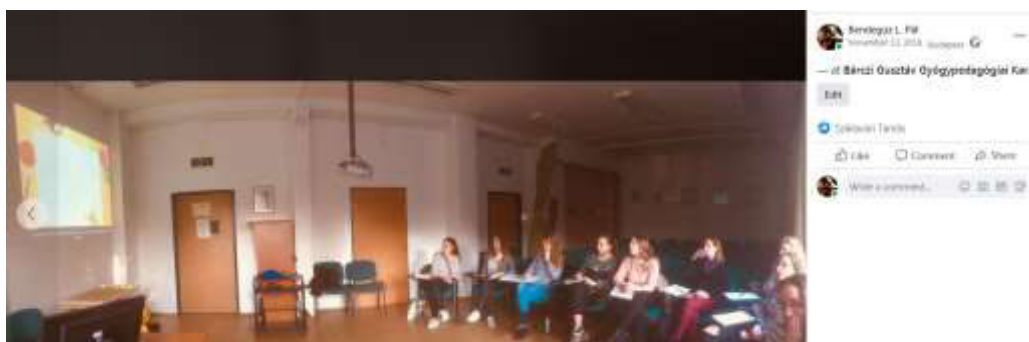
A Zsonglörködés a hatékony tanuláshoz című választható kurzus azért jött létre, hogy főleg a diszfunkcióval és egyéb pszichés fejlődési rendellenességgel küzdő hallgatókat fejlessze valamint nem utolsósorban a tanulási hátrányaikat csökkentse, intergációjukat elősegítse.

A kurzus hallgatói között voltak olyan diákok is, akik, bár semmilyen igazolt diszfunkcióval nem rendelkeztek, mégis elmondható, hogy számukra is nagyon hatásosnak bizonyult a foglalkozás, mivel segített nekik abban, hogy könnyebben beilleszkedjenek egy közösségbe, könnyebben nyissanak mások felé, többek között a tanulási nehézségekkel élő hallgatótársaik irányába. Ez pozitív integrációs hatással bír az egész egyetem számára. Ennek szellemében a következő (immáron harmadik kurzus) meghirdetése is folyamatban van, amelyre a tanulási nehézségekkel küzdő diákok mellett, minden karról várunk érdeklődőket. Célunk, hogy ezáltal is segítsük a fogyatékkal élő valamint „ép” társaik közötti szakadék csökkentését.

1.2.2. Korábbi szakmai példák – „Zsonglörködés” más egyetemen

A Szegedi Tudományegyetem már 2014-ben zsonglörködni tanultak az érdeklődők, a Szegedi Zsonglör Klubból Jeddí Ágost irányításával. Ennek a programnak a célja elsősorban nem a zsonglörködésben való jártasság elsajátítása volt, hanem a mozgás és az észlelés összehangolása az egyensúly rendszeren keresztül. Vukovich Katica, az Szegedi Tudományegyetem Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ munkatársa elmondta, hogy ez a módszer jól alkalmazható a diszlexiások fejlesztésében. Mivel a kontrollfunkciókat fejleszti, így megalapozza a kognitív funkciókat is. [9] Ők is azt találták, hogy a zsonglörködés fejleszti az egyensúly rendszert, a két agyfélteke összehangolt működését, és javítja a koncentrációs képességet. A fejlesztés e szórakoztató módjának célja volt, hogy a tanulási nehézséggel, részképesség-zavarokkal küzdő hallgatók egy speciális módszerrel, zsonglörközők használatával javítsanak állapotukon. A képzésükön tanult mozdulatok hozzásegítették a diákokat a tanuláshoz is szükséges alapképességek elsajátításához, és ezáltal a képzésben maradáshoz. Arra alapoztak, hogy a rendszeres zsonglörködéssel fejlődik a vizuális feldolgozás, a mozgásirányítás, a ritmusérzék, javul a koncentrációs képesség. A tréningre 2016-ban ők is elsősorban olyan tanulási zavarral küzdő hallgatók jelentkezését várták, akiknek diagnosztizált problémájuk volt, például: diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia. [10]

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczy Gusztáv Gyógypedagógiai Karával a Magyar Zsonglör Egyesület 2016. óta ápol szoros együttműködést. 2018. óta pedig rendszeresen tájékozódhatnak a hallgatók a cikruszpedagógia fejlesztő megközelítéséről az Egyesület vendégelőadóinak köszönhetően (5. ábra). Emellett 2019-ben egy a Funkcionális zsonglörködéssel kapcsolatos képzésnek is a Kar adott otthont, mikor Craig Quat, a módszer feltalálója hazánkba látogatott. (6. ábra).



5. ábra: Gyógypedagógus hallgatók a szociális cirkusztól néznek videót az ELTE BGGyK-n



6. ábra: Craig Quat Gallyas Veronika fordításában tanít a funkcionális zsonglörködésről

1.2.3. A rekreációs cirkuszpedagógia az Óbudai Egyetemenre érkezik

A Szegedi Egyetem jó példáira építve és Dr. Gyarmathy Évával egyeztetve született meg az ötlet, hogy az Óbudai Egyetemen is létrehozhatnánk egy olyan fejlesztő kurzust, amely nemcsak egy elméleti anyagból állna, hanem a zsonglörködést, mint gyakorlatot is bevonja a hallgatók fejlesztésébe. A kurzus kidolgozása a Magyar Zsonglőr Egyesület zsonglőroktatóival karöltve került sor, akikkel együtt a fellelhető tudományos anyagok és a rekreációs cirkuszpedagógiai módszerek segítségével sikerült egy stabil elméleti és gyakorlati részből is álló kurzustervet létrehozni és elfogadtatni.

Bár az első kísérlet a kurzus meghirdetésére a 2017/18-as tanév 2. félévében sajnos megghiúsult; a 2018/19-es tanév 1. félévében a kurzus meghirdetése sikeres volt. Összesen 7 fő hallgató reagált pozitívan a kurzus hirdetésre, és vett részt rajta az Óbudai Egyetem Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Karáról. Közülük 2 fő az ipari termék és formatervező, 5 hallgató pedig a könnyűipari mérnöki szakirányról. Mindegyik diák valamilyen diszfunkciós (diszlexia, diszgráfia) problémával küzd. A második kurzus hirdetésére is várni kellett, de végül is egy évvel később, a 2019/20-as tanév 2. félévében ez is sikeresen indult 6 fő hallgatóval. Ez alkalommal már a Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kar (3 fő környezetmérnök és 1 fő könnyűipari mérnök) hallgatói mellett, a Kandó Kálmán Villamosmérnöki Karon tanuló hallgatói (2 fő) is bekapcsolódott a képzésbe.

2. A KURZUS MEGVALÓSÍTÁSÁNAK ELEMEI

2.1 Tudásbázis kialakítása

A Zsonglörködés a hatékony tanuláshoz tantárgy szabadon választható felzárkóztató kurzusként került meghirdetésre, azonban lényegesen különbözik a tipikusan tanulásmódszertannal foglalkozó társaitól. A hallgatók nagy meglepetésére nem csupán egy főleg elméleti alapokon nyugvó frontális képzésről van szó, hanem egy közvetlen, interaktív, projektmunkát magában foglaló gyakorlati résszel felvértezett tantárgyról, amiben a zsonglörködés elsajátításában szerzett tapasztalatait adaptálhatja a tanulmányai során egyéni és közösségi szinten is.

A Zsonglörködés a hatékony tanuláshoz című választható kurzus egy előadás és egy óra gyakorlat tartozik. A tárgy teljesítésével két kredit szerezhető meg. Az elméleti tananyagból a hallgatók a félév végén egy on-line teszt segítségével adhatnak számot a megszerzett ismeretekről. Az elméleti tananyag teljes egészében az Óbudai Egyetem MOODLE rendszerében megtalálható, részben szöveges, részben átvett és saját gyártású (az elektronikus tananyagok stúdiójában felvett) oktatóvideók formájában. 7. ábra mutatja azt az egyetemen kötelező formájú összefoglalót, amely a tantárgyra vonatkozó követelményeket foglalja össze.

TANANYAGLEÍRÁS ÉS KÖVETELMÉNYRENDSZER
ZSONGLÖRKÖDÉS A HATÉKONY TANULÁSHOZ TANTÁRGYBÓL
ÓBUDAI EGYETEM FODRATOKOZÁSÁVAL ÉLŐ HALLGATÓI RÉSZÉRE
2019/20. TANÉV 2. FÉLÉV

ÓBUDAI EGYETEM					
Rejtő Sándor Könyv- és Képzésmérnöki	Kar	Mediatechnológiai és Könyvtári	Intézet		
Tantárgy neve:		Zsonglörködés a hatékony tanuláshoz		Neptun kód:	RMVZS1NBNE
Tantárgy neve angolul:		Juggling for the effective learning		Kredit:	2
Jelleg (kötelező/ választható):		választható	Fajta:	mappali	Férfi a mappatervben: bármely
Szakok melyeken a tárgyat oktatják:		kip, kom, inf			
Tantárgyfelelős:	Prokai Piroska	előadó:	előadás: Dr. habil. Gyarmathy Éva, Prokai Piroska gyakorlat: Prokai Piroska, Gállyas Veronika, Pál László Bendegúz		
Előtanulmányi feltételek (kötelező/ választható):		fogynépszerűséggel élő hallgató			
Ellátás:	1	Tanulmányi gyakorlat:	-	Laborgyakorlat:	1
Számonkérés módja (a, b, c, d):	b	A képzés nyelve:	magyar	A tárgy díjazási helye:	szerda Dobórdó 204 11.40-13.20
A TANANYAG					
Oktatási cél:					
A zsonglörködésnek a neurális harmónia és a tanulási hatékonyság növelésében játszott szerepének elméleti és gyakorlati megismerése					
Az előadás megismerésének/ vizsga jegy kialakításának módszere:					
A félévi jegy megszerzésének feltétele a foglalkozásokon való részvétel, és a zh legkisebb elégséges (40 %) pontú megírása. A gyakorlati órák látogatása kötelező!					
A vizsga módja (írásbeli, szóbeli, teszt, stb.) és értékelési módszere:					
Az elméleti részből egy on-line dolgozat írása és a gyakorlati vizsga valamely, a diák által választott eszköz használatából					
TUDALOM					
Kötelező	Gyarmathy Éva (2012) Az egy hatékonysága a tanulás hatékonysága In: Gyarmathy Éva. <i>Digitális a digitális korokban. Művelődési Könyvtár, Budapest</i>				
Ajánlott	Kócska István (2009) A zsonglörködés matematikája. ELTE Matematika Szé. Matematika tanár szakirány szakdolgozat				
Egyéb segédanyagok:	előadás prezentációk az e-learning rendszerben				
A tárgy minőségbiztosítási módszerei:					
A tárggyal kapcsolatban évente tartott felhívásokról írtunk, melynek során figyelembe vesszük a továbbadás hatékonyságát, illetve a hallgatói és a végzettség által adott vélemények kiértékeléséből származó információkat. Az értékelés alapján a tárggyal kapcsolatos fejlesztési akciók indíthatók, melynek területei:					
- a tanulás módszertana, - a tananyag tartalma, - az előadások és gyakorlatok egymásra építetése					
A változtatásokról és azok eredményeiről évente kiértékelést végzünk, emellett feljegyzést készítünk és a bevált elemeket a szakfelelős által szervezett üléseken a tantárgyi program részévé tesszük.					

Budapest, 2019. január 14.

Intézetigazgató: Dr. Koltai László

7. ábra: A „Zsonglör kurzus” tantárgyi tematikája

A Zsonglörködés a hatékony tanuláshoz választható kurzus on-line elérhető elméleti anyaga az alábbi témaköröket tartalmazza:

- a zsonglörködés története és kultúrája,
- tanulás és tanulási zavar neurológiai háttere és a zsonglörködés,
- ritmus és ritmustartás szerepe a tanulási zavarok kezelésében,
- háromlabdás kaszkád kiemelt szerepe a tanulási zavar kezelésében,
- az egyensúlyrendszer a kognitív szervező,
- az ujjak szerepe a kognitív hatékonyságban.

A gyakorlati témakörök a következők:

– zsonglörtechnikai alapok 5 eszközzel

- zsonglőrlabda gyakorlatok:
 - labdaérzék fejlesztése 1 labda kezeléssel: test körüli dobások, váltott kéz, csoportgyakorlatok
 - 2 labda külön kézben trükkvariációk
 - 2 labda egy kézben
 - 3 labda kaszkád, azaz 3 labda folyamatos mozgatása
 - 3 labda alaptrükkök (8. ábra)



8. ábra: Alaptrükkök 3 zsonglőrlabdával

- zsonglőrtányér gyakorlatok:
 - tányér bepörgetése (9. ábra),
 - újra átvétel, egymásnak átadás
 - pálcával dobás



9. ábra: Zsonglőrtányér gyakorlat

- virágbot gyakorlatok:
 - gurító gyakorlatok, egyéni, csoportban
 - két vezetópálcával dobás, passzolás
 - pálca egyensúlyozása (10. ábra)
 - tik-tak gyakorlat, a váltott pálcával lengetés elsajátítása
 - egy pálcán forgatás variációk



10. ábra: Pálca egyensúlyozása virágbottal

- poi gyakorlatok:
 - egykezes pörgetés, test körüli síkok érzékelése
 - kétkézes forgatás, párhuzamos tartás
 - keresztezések
 - aszinkron pörgetés variációk
- diabolo gyakorlatok:
 - a diabolo behajtása vezetópálca madzagjával (11. ábra),
 - forgássík kontroll kialakítása
 - alap madzagtükkök
 - diabolo dobása, passzolás



11. ábra: A helyes diabolo behajtás koordinálása

2.2. Az első kurzus – 2018/19 tanév

A 2018/19-es tanévben indított, első Zsonglörködés a hatékony tanuláshoz kurzus kezdő elméleti óráján, amikor ismertetésre került a félévi tematika a hallgatók megismerkedhettek Dr. Gyarmathy Évával, aki ismertette a kurzus főbb elemeit, úgymint az on-line elméleti anyagban olvasható ismeretanyag hasznosságát, valamint a gyakorlatokon a zsonglörködés által megtanultak adaptálhatóságát az egyetemi tanulmányaik során nehézséget jelentő tananyagok elsajátításakor.

A tantárgy gyakorlati tematikájának összeállításában az első alkalommal meghirdetésre kerülő kurzuson Gallyas Veronika a Magyar Zsonglör Egyesület elnöke működött közre. A második alkalommal pedig Pál László Bendegúz zsonglör oktató volt a gyakorlat vezetője. Mindketten már felnőtt korban ismerkedtek meg a zsonglörködés tudományával. Ennek ismerete sokat segít az egyetemista hallgatóknak abban, hogy nem túl késő elkezdeni a zsonglörködést akár a húszas éveik elején sem.

A gyakorlati foglalkozásokra a hallgatóknak nem szükséges különleges felszerelést magukkal hozniuk, vagy ezekkel rendelkezniük otthon. Az első kurzus meghirdetésekor még nem állt rendelkezésre egyetlen zsonglör eszköz sem, így az első gyakorlat részét képezte az, hogy lufiból és sárgaborsóból készítettek a diákok zsonglörlabdákat (12. ábra).



12. ábra: Zsonglőrlabda készítése

A zsonglőrlabda készítése vonatkozóan a MOODLE rendszerbe feltöltött anyagok között található egy fotókkal segített leírás arról, hogy miként lehet otthon akár teniszlabdából is egyszerűen zsonglőr labdákat készíteni. Az is segítségünkre volt, hogy Gallyas Veronika minden gyakorlati foglalkozásra legalább egy bőrdnnyi zsonglőr felszereléssel érkezett a hallgatók nagy örömeire. Így többek között profi zsonglőrlabdákat is ő biztosított a tanulók gyakorlásához.

Az eszközhasználat során izgalmas játék az egyensúlyozás, így az első alkalmakon ezzel a feladattal is megbirkóztak a hallgatók. Cél, hogy valamilyen általuk kiválasztott, akár extrém testhelyzetben, minél kisebb felületen alátámasztva tudják megtartani, a virágboltot, azaz egyensúlyozzanak vele (13. ábra).



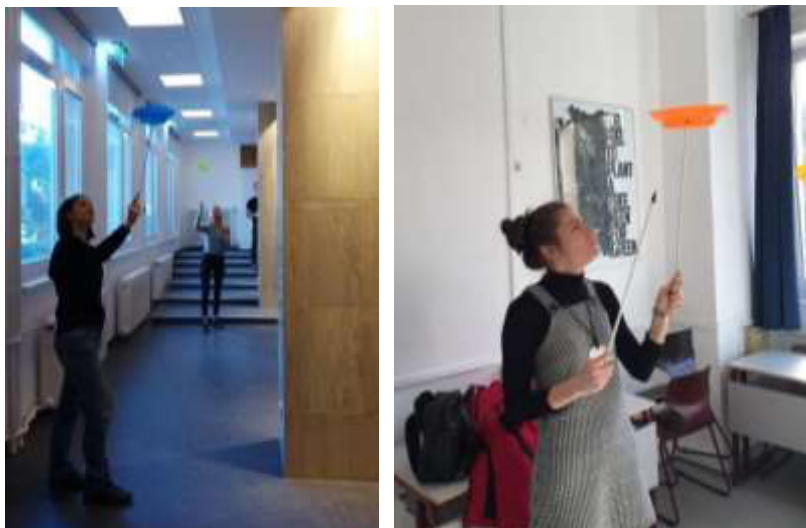
13. ábra: Egyensúlyozás virágbottal

A félév végi érdemjegy megszerzéséhez az on-line elméleti tananyaghoz kapcsolódó teszt sikeres megírása, valamint a tanulás során szerzett tapasztalatokról való beszámoló, és egy megtanult zsonglőr tevékenység bemutatása, saját felvett 3-5 perces produkció bemutatása szükséges.

2.3. Második kurzus – 2019/20 tanév

2.3.1. Kurzus gyakorlati témaköreinek fejlesztései

A második kurzus meghirdetésekor már beszerzésre kerültek olyan eszközök, mint a zsonglőrlabdák, tányérok, és diabolók is, így bővítve azokat a zsonglőr eszközöket, amelyekkel a gyakorlati foglalkozások még érdekesebbek voltak (14. ábra).



14. ábra: Tányérpörgetés

A második kurzus gyakorlatvezetője a kurzusokon bemutatta a virágbot használatának módját is és a diákok rendelkezésére bocsátotta azokat otthoni gyakorlás céljából is (15. ábra).

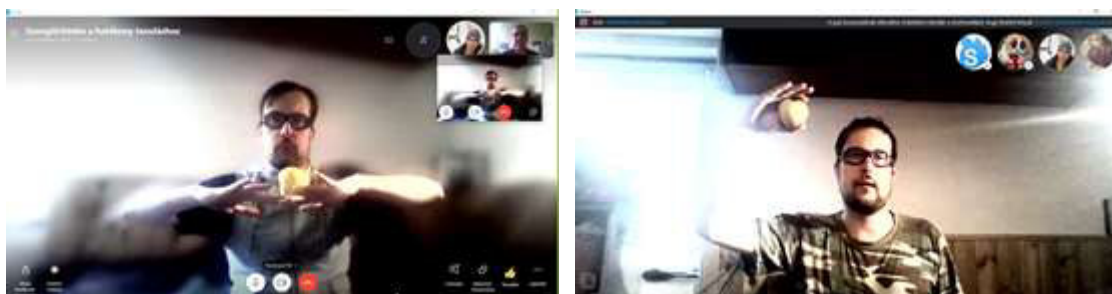


15. ábra: A zsonglőrbőrönd és a kölcsönözhető virágbot

2.3.2. Digitális átállás

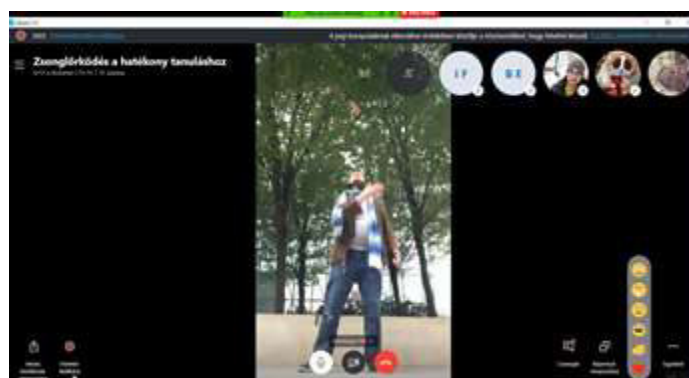
Második alkalommal a 2019/20 2. azaz a tavaszi szemeszterben valósítottuk meg a Zsonglőrök a hatékony tanuláshoz kurzust, melynek során nekünk is szembe kellett néznünk a Covid-19 terjedése miatt kialakult karanéthelyzettel, azaz az on-line oktatásra való átállással. Ez egy ilyen gyakorlati, közösségi feladatokat hordozó tantárgy esetében különösen izgalmas volt a digitális oktatás megvalósítása, azonban nem ért teljesen felkészületlenül minket. Az

Óbudai Egyetem által használt e-learning rendszerbe már az első kurzus alatt az elméleti anyag digitális tananyaga felkerült, és ennek oktatását könnyen lehetett ily módon tovább folytatni. Az egyik online elméleti óra keretében például a hallgatók Dr. Gyarmathy Éva kérésére egy olyan tesztet töltöttek ki, mely hozzájárul Éva tanulással kapcsolatos felméréséhez. Az Egyetem online oktatásra való áttérésének második hetében már konferenciabeszélgetések formájában (Skype-on keresztül) tudtuk folytatni a gyakorlati oktatást is, ami azért is volt lehetséges, mert a hallgatók hazavittek a karantén bejelentésekor 1-1 virágbotot az otthoni gyakorláshoz, valamint tippeket kaptak arra, hogy milyen háztartási eszközökkel lehet trükközni. Így születtek olyan egyéni gyakorlatok, mint a fakanál egyensúlyozás, és készültek az első alkalomhoz hasonlóan „csináld magad” zsonglőrlabdák is a MOODLE felületre feltöltött és a diákok számára elérhetővé tett oktató videó alapján. A Skype-on megtartott órákon ehhez kaptak a hallgatók további tippeket a trükkök elsajátításához, illetve volt mód átbeszélni a tanulási folyamatban történt elakadásokat is, amivel kapcsolatban a hallgatók egyéni tanácsokat kaptak (16. ábra).



16. ábra: Gyakorlati foglalkozások az on-line oktatásra való átállás után Skype-on

Egy alkalommal a zsonglőr oktató, Pál László Bendegúz egy utcai show keretében mutatott be zsonglőr trükköket a hallgatóknak (17. ábra). Természetesen minden online gyakorlati óráról felvételt készítettünk, melyet a MOODLE rendszeren is elérhetővé tettünk a hallgatóknak, tulajdonképpen megkönnyítve ezzel a trükkök elsajátítását, mivel otthon, nyugodt körülmények között többször is lehetőségük nyílt arra, hogy megnézzék az oktatóvideókat.



17. ábra: Utcai show Skype-os közvetítése

Ezen felül interneten elérhető zsonglőr tematikájú ismeretterjesztő videókat néztünk végig, többek között Jay Gilligan a zsonglőrök evolúciójáról szóló TEDx prezentációját, és a zsonglőrlabda dobás világrekordját tartó Alex Barron-nal készült anyagot is, a zsonglőrlabda dobásának technikai kérdései kapcsán. A szemeszter teljesítéséhez pedig egy kreatív feladatot

oldott meg mindenki otthon: egy kis bemutatóról készített videót osztott meg a MOODLE rendszerbe feltöltve, amit közösen néztünk meg, és beszélgettünk át.

2.3.3. Távoktatási stúdiófelvételek a kurzushoz

Végül pedig az online szerzett tapasztalatok alapján kidolgoztuk azt, hogy mire van szükség videós formában a zsonglőr alapok távoktatásához. Az Óbudai Egyetem stúdiójában egy 6 részes oktatóanyag rögzítésével olyan felvételeket készítettünk, amik biztosítják a kurzus fenntarthatóságát a digitális kihívások közepette is. A felvételek részletes tematikája alább olvasható.

1. felvétel tematikája:

- Jay Gilligan általános definíciója: a zsonglörködés egy olyan tevékenységek műfaja, amik mind kapcsolódnak az alapértelmezett mozgásformához. Ez a mozgásforma pedig a 3 labda kaszkád
- Craig Quat 5 lépéses módszere (18. ábra)
- különböző módszerek: 1 labda dobástól eljutni a 3-ig
- bilaterális aszinkron mozgás fogalma



18. ábra: Az Óbudai Egyetem Digitális Tananyagok Irodájában készített on-line oktatóanyag a Zsonglörködés a hatékony tanuláshoz kurzus gyakorlataihoz – 1. videó részlet

2. felvétel tematikája:

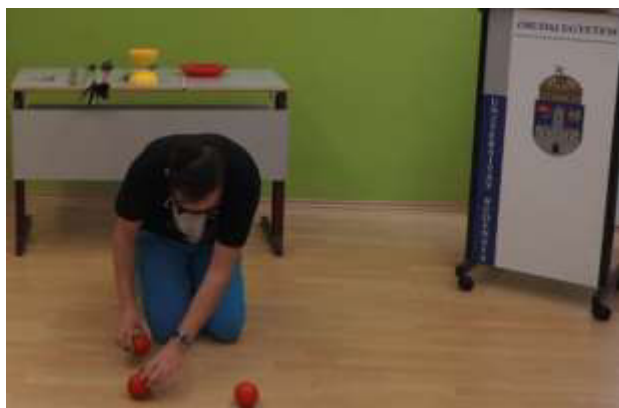
- 1 és 2 labda gyakorlatok
- Laido Dittmar magyar zsonglőr világrekord könyve a sikeres tanuláshoz (19. ábra).



19. ábra: Az Óbudai Egyetem Digitális Tananyagok Irodájában készített on-line oktatóanyag a Zsonglörködés a hatékony tanuláshoz kurzus gyakorlataihoz – 2. videó részlet

3. felvétel tematikája:

- 3 labda kaszkád trükk tanulás tippek (20. ábra)
- falhoz állás
- Piramis módszer



20. ábra: Az Óbudai Egyetem Digitális Tananyagok Irodájában készített on-line oktatóanyag a Zsonglörködés a hatékony tanuláshoz kurzus gyakorlataihoz – 3. videó részlet

4. felvétel tematikája:

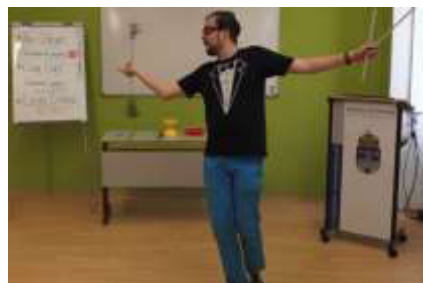
- 3 labda trükkök (flash, tenisz, félkoszorú, inverz kaszkád, mills mess)
- siteswap leírás alapján trükkök [12]

5. felvétel tematikája:

- zsonglőrlabdák fajtái, előnyeik, felhasználási területeik
 - Beanbag ball
 - Stage ball
 - Russian ball

6. felvétel tematikája:

- újcirkusz fogalma
- különböző zsonglőreszközök bemutatása (21. ábra)



21. ábra: Az Óbudai Egyetem Digitális Tananyagok Irodájában készített on-line oktatóanyag a Zsonglőrkedés a hatékony tanuláshoz kurzus gyakorlataihoz – 6. videó részletek

3. TAPASZTALATOK

A rekreációs cirkuszpedagógiában fontos szerepe van az együttműködésnek a gyakorlatvezető és a foglalkozáson résztvevő diákok között, illetve a diákcsoporton belül, ami jó modellként szolgál az egészséges csapatmunka működéséhez.

A cél nem elsősorban a „helyes” zsonglőrtechnika megtanítása, hanem a közös játék, a feszültségoldás, ezáltal magunk, egymás és a világ felfedezése. Ez a nyitott szemlélet és légkör teremti meg az a pszichés állapotot a résztvevőkben, amin keresztül a készségek tudatos fejlesztései tud megteremtődni. A tanár egy olyan játszótárs, aki a készségfejlesztési jártassága miatt képes a reszponzív oktatás eszközeivel kíséni a fejlesztő folyamatot. A frontális oktatásban a diákok a tanártól tanulnak, általában nem egyedül, hanem közösen, ám egy cirkuszfoglalkozáson (zsonglőrórán) a diákoknak legalább annyira van lehetőségük az önálló felfedezés, kísérletezés, gyakorlás által egymástól is jó ötleteket átvenni, mint a tanártól és önmagukból meríteni (22. ábra).



22. ábra: „Vadász és a nyuszi” játékos függetlenítő gyakorlat

Ez a nyitott szemléletű fejlesztő cirkuszfoglalkozás az egyedüli hatékony módszer helyett az egyénre szabott, akár magából az egyénből, a tanulóból is fakadó megoldásokat támogatja. Ez a reszponzív oktatási hozzáállás teszi lehetővé, hogy az ember belekóstolhasson a saját

képességeinek kitágítása felett érzett örömben. A zsonglörködés tipikusan olyan tevékenység, amivel kapcsolatban az emberek nagy részének meggyőződése, hogy ő képtelen erre. Tehát számtalan összetett magas szintű tudáshoz hasonlóan (például mechatronika, posztmodern filozófiaelmélet, agysebészet) a tanulás elején nagy az általános önbizalomhiány a tanulóban. Ennek oldása azáltal történhet meg, ha az ember belekezd a tevékenység tanulmányozásába, számára is érdekes módon. Az, hogy zsonglörködést tanulunk a foglalkozáson, azzal nem válunk zsonglörre, ahogy ha felkelti az érdeklődésünk az agysebészet, úgy sem fogunk idegrendszeri bemetszéseket csinálni, csak hosszú, kitartó munka árán. Viszont fontos a készség, amivel megteremtjük magunkban a kedvet a fejlődésre.

A tanulás a zsonglörfoglalkozáson projektalapon működik, a résztvevők közösséget alkotnak és megtanulnak együtt dolgozni; az igazi tanulás ember és ember között jön létre, közösségben, mint ahogyan ez a munkahelyen is történik majd.

Azok a játékok különösen hasznosak, amelyeknél a csapatnak közös a célja. Ilyen az, amikor a zsonglörlabda tanításánál először az egész csoport együtt játszik, és a csoport feladata, hogy minél több labda mozgasson egy adott útvonalon a résztvevők között. A közös cél növeli az egyéni motivációt és koncentrációt, és az így elért siker a közösség sikere lesz. Majd párokba állítva a csapatot, egymásnak dobálva tanulnak meg kettő illetve három labdával játszani (kaszádra), így a társakkal közösen megszerzett az élmény, osztózva a sikerekben és a kudarokban is.

A kurzus végére világossá válik, hogy meg tudunk tanulni olyan dolgokat, amiket sosem gondoltunk volna magunkról előtte, és hogy fejlődni gyakorlással, befektetett munkával és kitartással tudunk. Azaz a hallgatóban is realizálódik, hogy meg tudja csinálni, ha kellően motivált és gyakorol (eszköze, kihívása válogatja, kinek mivel könnyebb, nehezebb). A tanár ösztönöz, megteremtve egy bizalmi légkört, amely lehetőséget teremt a felszabadult játékra, ahol mindenkinek leesnek a kezéből a zsonglörszközök, még az oktatónak is. Az ezzel járó természetes kudarcélmény azonban átíródik a játékos légkör hatására, és ösztönzőleg hat a gyakorlás folytatására, ami a siker kulcsa. Fontos rekreációs cirkuszpedagógia gyakorlása közben azt a példát mutatni, hogy a hibázás velejárója a folyamatnak, nem pedig ellensége. A tanulás a hibáink felismerése, és kijavítása által történik, felülemelkedve a kudarc felett érzett negatív érzéseinken. A cirkusz örömteli hangulata pedig megkönnyíti ezt az önátlépést, hozzájárul az egészséges pozitív énkép ápolásához, fejlesztéséhez. A pozitív énkép a környezetünktől és önmagunktól kapott támogató visszajelzések alapján formálódik, és az oktatási rendszerhez való viszonyunk is befolyásolja. A rekreációs cirkuszpedagógia azzal, ahogy a zsonglörködést tanítja, megadja a lehetőséget arra, hogy egy lehetetlennek hitt tevékenység alapjait elsajátítva az egyén pozitív visszacsatolást kapjon másoktól és magától egyszerre. [11]

A zsonglörködés gyakorlása közben modelleket tanulunk meg együttműködésről, elfogadásról, kitartásról, érzelmszabályozásról, tanulásról, sikerről. Jó, ha a diák belátja, hogy sikere a befektetett munka következménye, hogy a tanulási stratégiája működik, és hogy ugyanezzel a stratégiával más helyzetekben is sikeres tud lenni, akkor ez a tudás ki fog hatni az élete más területeire is.

4. ÖSSZEFOGLALÁS

A cikkben bemutatott Zsonglörködés a hatékony tanuláshoz című kurzus már két alkalommal meghirdetésre került. A Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kar valamint a Kandó Kálmán Villamosmérnöki karán tanuló 15 fő hallgató közreműködésével. Elmondhatjuk, hogy sikerrel zárt félévekkel. A 2020/21-es tanév 2. félévében ismét tervezzük a kurzus meghirdetését bízva abban, hogy az Óbudai Egyetem még több karáról érkeznek majd érdeklődő hallgatók. Célunk, hogy ezzel az újhullámos pedagógiai szemlélettel egy olyan gyakorlatot honosítsunk meg itthon, ami elősegíti a felsőoktatásban résztvevők támogatását a modern kor kihívásai közepette. A mostani világ komoly adaptivitást kíván meg az embertől szakmai téren, munkától függetlenül. Képletesen értve manapság már mindenki zsonglörködik az életében a szakma, a magánélet, a társadalom, a változó digitális eszközök, valamint maga az ezt megélt egyén igényei között. Ez megélhetjük belekényszerített hadszíntérnek vagy kreatív játszótérnek is. A valódi sikerekhez, és a csapatmunkához az utóbbi az ideális. A kézzelfogható zsonglör tapasztalat, és a pozitív énképre kifejtett hatása előnyt jelent a kihívások leküzdéséhez szükséges készség kifejlesztésében. Fontosnak látjuk, hogy a kurzussal megvalósuló pozitív példa, a rekreációs cirkuszpedagógia előnyei egyre világosabbak legyenek a pedagógiatudományok művelői számára, mert így egyértelművé válhat, hogy a játékosítás és a fejlesztés kéz a kézben járhatnak a zsonglörködés jegyében.

5. IRODALOMJEGYZÉK

1. <https://www.zsonglor.hu/szocialis-cirkusz>
2. Bolton, Reg: Why Circus works?, Murdoch University, Perth, 2004
3. <https://www.quatprops.net/about-1>
4. <https://www.caravancircusnetwork.eu/circus-2/>
5. Kutatás a három labda kaszkád hatása a szürkeállomány növekedésre témában 2008
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0002669>
6. Kutatás a zsonglörködés gyakorlásának hatása az agyi idegrendszerre témában 2009
<https://www.sciencedaily.com/releases/2009/10/091016114055.htm>
7. Gyarmathy Éva (2012) Az agy hatékonysága a tanulás hatékonysága In: Gyarmathy Éva: Diszlexia a digitális korszakban. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.
8. Kutatás a zsonglörködés a női páciensek szorongásának kezelése témában 2007:
<https://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1751-0759-1-10>
9. <https://u-szeged.hu/sztehirek/2014-majus/zsonglorkodes-fu-vesz>
10. <https://u-szeged.hu/sztehirek/2016-januar/zsonglor-kurzust-hirdet>
11. https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412b2/2013-0002_pszichologia_es_szemelyisegfejlesztes_i/tananyag/JEGYZET-16-2.4._Enkep_es_onismeret.scorml
12. Kisics István (2009) A zsonglörködés matematikája. ELTE Matematika BSc Matematika tanári szakirány szakdolgozat