

Att jonglera är lätt som en plätt när du väl kommit på hur man gör. Det är som att cykla, när din kropp väl förstått hur den skall göra kommer du aldrig att glömma det. Bli inte avskräckt om du inte jonglerar perfekt på en gång, även proffsen tappade många bollar i början.

## Jonglera med en boll

Håll bollen i högerhanden (om du är högerhänt) i midjehöjd. Kasta upp den i luften och låt den färdas i en båge, vars topp är i jämnhöjd med dina ögon. Fånga bollen med vänsterhanden. Kasta därefter bollen i en båge tillbaka till högerhanden. Öva tills du kan kasta i samma bågstorlek varje gång.

## Jonglera med två bollar

Håll en boll i varje hand. Kasta bollen du håller i högerhanden i en båge. När den når toppen av bågen kastar du bollen du håller i vänsterhanden. Tänk kasta, kasta, fånga, fånga. Fånga den första bollen med vänsterhanden och den andra bollen med högerhanden. Öva tills du kan kasta i samma bågstorlek varje gång, fånga varje gång och starta med både höger och vänster hand.

## Jonglera med tre bollar

Håll två bollar i högerhanden och en boll i vänsterhanden. Kasta den ena bollen i högerhanden, när den har nått toppen av bågen kastar du bollen du håller i vänsterhanden. Fånga den första bollen med vänsterhanden, kasta den tredje bollen med högerhanden, fånga den andra bollen med högerhanden osv. Koncentrera dig på att kasta hellre än att fånga, annars slutar det lätt med att du håller i för många bollar.

## Vanliga misstag

Många nybörjare kastar bollen framåt istället för uppåt, och går sedan framåt för att fånga bollen. Ställ dig framför en vägg för att påminna dig själv om att kasta uppåt. Och så kan du ju inte gå framåt heller!

Håll händerna i midjehöjd. Höj dem inte för att nå bollarna utan vänta tills bollarna når dina händer. Koncentrera dig alltid på att kasta bollarna i samma bågstorlek (i ögonhöjd).

Gå tillbaka ett steg om du kör fast, och lär dig hantera en eller två bollar.

Öva över ett bord eller en säng så behöver du inte böja dig så mycket när du skall plocka upp bollarna.



## FÅ EN BRA KLIPPNING

Det finns inget värre än att kliva in i en frisersalong med höga förväntningar bara för att trettio minuter senare slåss mot viljan att gå in i närmaste hattaffär. En dålig klippning får du dras med i sex veckor eller längre men den kan lätt undvikas tack vare fem enkla försiktighetsåtgärder.

### Lär känna ditt eget ansikte

Utforska ditt ansikte i en spegel. Bestäm huruvida det är hjärtformat, runt, ovalt eller fyrkantigt. Olika ansiktsformer passar i olika frisyrer.

### Granska kända ansikten

Ta dig tid att granska bilder på kändisar i tjugiga tidningar. Gör en ring runt dem vars frisyr du gillar. Titta närmare på ansiktet. Har kändisen samma ansiktsform som du? Och hur är det med hårets struktur? Är ditt hår naturligt krulligt eller spikrakt skall du hålla det i minnet när du studerar och väljer ut din kändis.

### Undersök dina vänners ansikten

Titta på dina vänners hår och ansiktsform och tillämpa samma principer som ovan. Fråga dem var de klipper sig och överväg att följa med dem nästa gång de har en klipptid. Ett utmärkt tillfälle att ta reda på hur deras frisörer arbetar. Vem är trevligast, vem är mest lyhörd för kundens önskemål och vilken frisör koncentrerar sig mest och ger bästa resultatet?

### Boka tid

Se till att din klipptid inkluderar tid för konsultation så att du kan diskutera dina behov och idéer ordentligt. Låt dig inte stressas, du betalar för frisörens tid såväl som hans/hennes expertis. Ta med dig fotografier på frisyrer du har valt ut eller kort på dig själv i din favoritfrisyr.

### Kommunicera

Var så specifik som möjligt och berätta vad du gillar och ogillar. Är du beredd att lägga ner tid dagligen för att styla ditt hår? Vill du, som de flesta, ha en stil som funkar bra utan en massa jobb? Poängen är att göra sig hörd. Var så exakt som möjligt innan frisören börjar klippa. Var också beredd på att kompromissa och lyssna på goda råd. Kanske är frisyren du valt inte den bästa för dig trots allt.



## FÅ VALPEN RUMSREN

En hundvalp får full kontroll över tarm och blåsa först vid cirka 6 månaders ålder. Så innan dess får du acceptera att det händer små olyckor. Börja dock tidigt med att skapa goda vanor så att din hund förstår vart du vill att den skall gå när den väl fått kontroll.

**[1]** Spendera så mycket tid som möjligt med din hundvalp. Ta ut valpen var fyrtiofemte minut (i bra väder) så att den kan börja vänja sig vid att göra sina behov utomhus.

**[2]** Allteftersom hunden blir äldre kan du förlänga tiden mellan promenaderna. Etablera en rutin så att hunden lär sig när det är dags att gå ut.

**[3]** Studera din valp noggrant så att du lär dig känna igen hans/hennes beteende precis innan han/hon uträttar sina behov.

**[4]** Ser du beteendet när valpen är inomhus bör du ta upp och ut den med en gång.

**[5]** Beröm alltid din hund när den gjort sina behov utomhus.

**[6]** Om du måste lämna valpen ensam hemma innan den är rumsren bör du täcka golvet med tidningspapper på ställen där det annars kan bli bestående fläckar. Reducera gradvis pappret allteftersom hunden lär sig att begränsa sin "toalettyta".

**[7]** Valpen vill ogärna uträtta sina behov på sin egen sovyta. Lägg valpen i en säng eller ställ en korg eller bur i ditt sovrum (eller i närheten) under natten så att du hör om den börjar bli rastlös. Då är det dags att ta ut den.

**[8]** Använd inte korgen som bestraffning. Gör det bekvämt och inbjudande,

med filt, vatten och några leksaker. Skicka den endast till korgen i kortare perioder, aldrig längre än två timmar.

**[9]** Straffa aldrig hundvalpen för en olycka. Att bestraffa hunden kommer endast att förvirra den och kan leda till att den regredierar i sin utveckling. Bortse från olyckor och lovorda framgång.

**[10]** Ser du att din valp är på väg att uträtta sina behov inomhus, säg ett bestämt "Nej!" och lyft ut den utomhus för att återställa hundens korrekta beteende.

Duktig vovve!



Det finns hundratals olika knopar som alla har olika användningsområden; knyta ihop rep, säkra objekt, förkorta rep etc. Somliga behöver utsättas för tryck för att hålla medan andra klarar sig på grund av sitt interna tryck. Nedan följer tio användbara knopar.

### Överhandsknop

Överhandskopen är grunden för de flesta andra knopar och kan användas som en enkel stoppknop i änden av en lina. Knopen kan vara svår att lösa upp, särskilt om linan är våt.



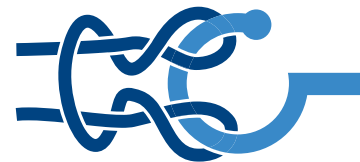
### Överhandsknop åtta

Överhandsknop i åtta används ofta som stoppknop på segelbåtar, eftersom den är lättare att lösa upp än överhandskopen. Den är även vanlig inom klättring där den används för inknytning i selen.



### Lekarknut

Används för att fästa rep i en krok. Den glider inte och behöver inte repress för att hålla. Gör två öglor och snurra dem inåt två hela varv, trä därefter kroken igenom öglorna.



### Enkel fiskarknop

Används för att koppla samman två rep eller linor (till exempel fiskelinor). Enkel fiskarknop är stark och mångsidig och blir ytterligare förstärkt om den läggs dubbel.



### Trumpetstek

Använd denna knop för att förkorta rep som satts fast i båda ändarna.



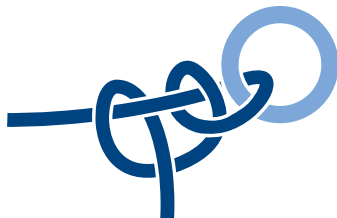
## Halvslag

En temporär knop för att fästa.



## Dubbelt halvslag om egen part

Två halvslag, användbar när du vill spänna en lina eller ett rep (till exempel en tvättlina eller tältlina).



## Skotstek

Skotsteken används för att skarva två rep med lika eller olika tjocklek eller på rep som är blöta där en råbandsknop riskerar att glida.



## Råbandsknop

Antagligen den mest populära och mest kända knopen. Råbandsknopen används för att skarva två lika tjocka rep eller snören.



## Två rundtörnar och dubbelt halvslag om egen part

Ett enkelt sätt att fästa ett rep eller en tamp i en ring eller i ett ankare. Säkra den fria änden för att förhindra att knopen går upp.



Pinnar används traditionellt i Kina, Japan, Korea och Vietnam. Att äta med kniv och gaffel i dessa länder (eller på en asiatisk restaurang i ditt hemland) är ungefär som att äta hamburgare med sked. Så ta dig tid att lära dig hur du skall använda pinnarna på rätt sätt. Teknik och etikett är båda lika viktiga när du äter med pinnar.

### Tekniken

- [1] Håll den ena pinnens tjocka ände mellan din tumme och ditt ringfinger så att cirka 5 cm av den tunna delen sticker ut vid dina fingerspetsar.
- [2] Håll den andra pinnen ungefär som du håller i en penna. Hjälptill med tummen så att pinnen vilar mot pekfingeret.
- [3] Tryck de båda ändarna mot din tallrik så att de blir lika långa. Plocka nu upp maten genom att endast röra den översta pinnen. Den andra pinnen skall förbli stilla.
- [4] Håll inte för hårt, då kommer du att få ont i handen.

### Etikett

- [1] Ät inte direkt ur serveringsskålen. Lägg över en munsbit på din egen tallrik med hjälp av pinnarnas tjocka ände.
- [2] Peka inte på någon med pinnarna och undvik att gestikulera med dem.
- [3] Lägg inte ned pinnarna på tallriken. När du inte använder dem bör de läggas på bordet med topparna bredvid varandra (inte korsade) på ett pinnställ, pekandes åt vänster.

[4] Lämna inte pinnarna i maten, speciellt inte i ris (det görs endast på begravingar).

[5] Det anses oförskämt att rota i maten och leta efter godbitarna. Ta maten som ligger överst på tallriken. Att vifta obeslutsamt med pinnarna över olika uppläggningsfat medan du försöker att bestämma dig för vad du skall ta anses också oförskämt.

[6] Lämna inte över mat med dina pinnar till någon annans, det är ännu en sak man endast gör på begravingar.

[7] Sträck dig inte över någon annan med pinnarna.

[8] Spetsa inte maten. Är en munsbit för stor bör du dela den med en saxrörelse med pinnarna.

[9] Sänk inte huvudet för att komma närmare skålen. Lyft istället upp skålen när du äter.

[10] Det är tillåtet att göra sörplande ljud när man äter men undvik att göra ljud med dina pinnar genom att till exempel slå dem mot varandra, och slicka dem aldrig rena.

