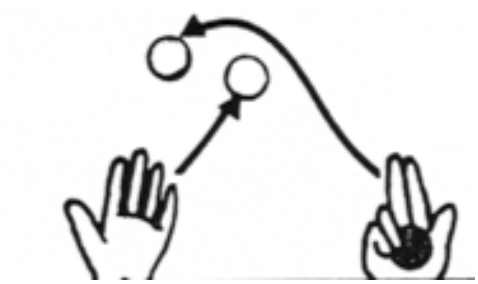
YoungstarsWiki.org

SUBMITTED BY
Irmgard

ON
02.09.2015

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

# Научете се да жонглирате



Жонглирането е физическа и психическа релаксация

JONGLING

- Помага да се открият и насърчат естествените координационни умения
- Помага за развиване на търпение и самоувереност
- Може да има същия успокояващ ефект като музиката
- Е ритмичен, така че може да се придружава от музика
- Помага за освобождаване на енергията по творчески начин

Какво трябва да запомни всеки жонгльор:

- Който изпуска топки, не показва несръчност, а напредък. Това показва, че процесът на обучение е в ход.
- Когато топките са в полет, разумът и мисловните процеси са излишни. Мисленето отнема твърде много време.
- Упражненията са единственият ключ към успеха.

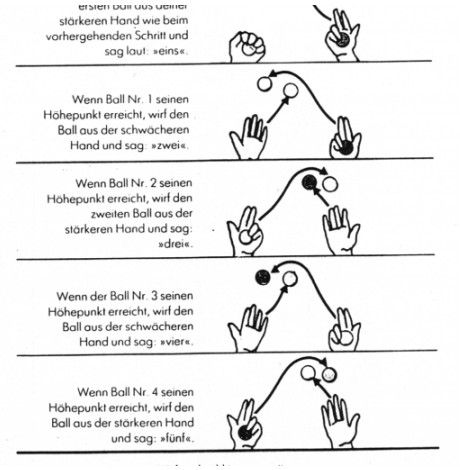
**Непрекъснато жонглиране**:

- Хвърлете първата топка от по-силната си ръка и кажете на глас: "едно"
- Когато топката №1 достигне върхната си точка, хвърлете топката от по-слабата си ръка и кажете: "две".
- Когато топката № 2 достигне връх, хвърлете втората топка от по-силната си ръка и кажете "три".
- Когато топката № 3 достигне върхната си точка, хвърлете топката от по-слабата си ръка и кажете: "четири".
- Когато топката № 4 достигне върхната си точка, хвърлете втората топка от по-силната си ръка и кажете: "пет".
- Продължавайте да хвърляте и да броите.

**Вижте картинката по-долу**

ЗАБЕЛЕЖКА: Трябва да се научите да започвате и с две топки в по-слабата си ръка. Трябва да можете да правите старта и финала както с по-слабата, така и с по-силната ръка.

## Непрекъснато жонглиране




Научете се да жонглирате

### Weitere Informationen

*Категории*
Игри и занимания

*Етикети*
Жонглиране
Релаксация
Акробатика
Координация
Дейност

*Възраст*
Няма налични данни.

*Брой участници*
Няма налични данни.

*Библията*
Липсва тази информация.

*Продължителност*
Няма налични данни.

*Терен / околности*
В затворени помещения

*Материал*
Много работа

*Изтегляне на файлове*
Изтегляне на файлове

*KI Generierter Inhalt*
Съдържание
Категории
Етикети
Възраст
Брой участници
Библията
Продължителност
Терен / околности
Материал

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/bg/wiki/art/nauchete-se-da-zhonglirate