



SOU MIS PAR

Irmgard

ON

02/09/2015



Keine Stimmen

Apprendre à jongler



Le jonglage est une activité relaxante tant sur le plan physique que mental.

JONGLE

- Permet de découvrir et de développer les capacités naturelles de coordination
- Contribue à développer la patience et la confiance en soi
- Peut avoir le même effet apaisant que la musique
- C'est une activité rythmée, qui peut donc être accompagnée de musique
- Permet de libérer son énergie de manière créative

Ce que tout jongleur doit garder à l'esprit :

- Celui qui laisse tomber des balles ne fait pas preuve de maladresse, mais de progrès. Cela montre qu'un processus d'apprentissage est en cours.
- Une fois que les balles sont en l'air, la raison et la réflexion ne sont plus nécessaires. Réfléchir prend trop de temps.
- La pratique est la seule clé du succès.

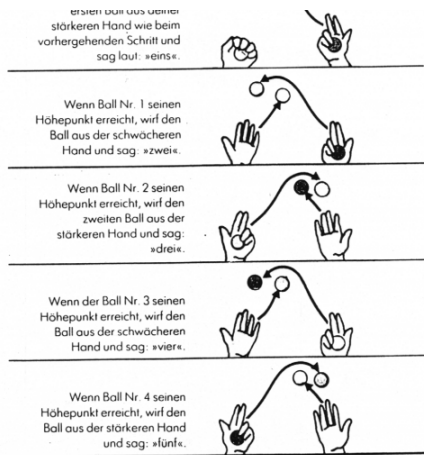
Jonglage en continu:

- Lancez la première balle avec votre main dominante et dites à voix haute « un ».
- Lorsque la balle n° 1 atteint son point culminant, lancez la balle avec votre main la moins habile et dites « deux ».
- Lorsque la balle n° 2 atteint son point culminant, lancez la deuxième balle avec votre main dominante et dites « trois ».
- Lorsque la balle n° 3 atteint son point le plus haut, lancez la balle de votre main la moins habile et dites « quatre ».
- Lorsque la balle n° 4 atteint son point le plus haut, lancez la deuxième balle de votre main dominante et dites « cinq ».
- Continuez à lancer et à compter.

Voir l'image ci-dessous

REMARQUE : vous devriez également apprendre à commencer avec deux balles dans votre main la moins habile. Vous devriez être capable de commencer et de terminer aussi bien avec votre main la moins habile qu'avec votre main la plus habile.

Jonglage en continu



Apprenez à jongler

Weitere Informationen

Categories

Jeux et activités

Tags

Jonglerie

Détente

Acrobatie

Coordination

Activité

Vieux

Il n'y a pas de données disponibles.

Nombre de participants

Il n'y a pas de données disponibles.

Bible

Cette information manque.

Durée

Il n'y a pas de données disponibles.

Terrain / environnement

Dans les espaces clos

Matériau

Beaucoup de travail

Téléchargement du fichier

Téléchargement de fichiers disponible

KI Generierter Inhalt

Contenu

Categories

Tags

Vieux

Nombre de participants

Bible

Durée

Terrain / environnement

Matériau