BEKÜLDŐ
Irmgard

ON
2015.09.02

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Zsonglőrködés tanulása



A zsonglőrködés egy testileg és szellemileg is pihentető tevékenység

ZONGORÁZÁS

- Segít felfedezni és fejleszteni a természetes koordinációs képességeket
- Segít a türelem és az önbizalom fejlesztésében
- Ugyanolyan nyugtató hatása lehet, mint a zenének
- Ritmikus, ezért zenével is kísérhető
- Segít az energia kreatív módon történő levezetésében

Amit minden zsonglőrnek szem előtt kell tartania:

- Aki elejti a labdákat, az nem ügyetlenségről tanúskodik, hanem fejlődésről. Ez azt mutatja, hogy a tanulási folyamat folyamatban van.
- Amint a labdák a levegőben vannak, nincs szükség az ésszerűségre és a gondolkodásra. A gondolkodás túl sok időt vesz igénybe.
- A gyakorlás az egyetlen kulcs a sikerhez.

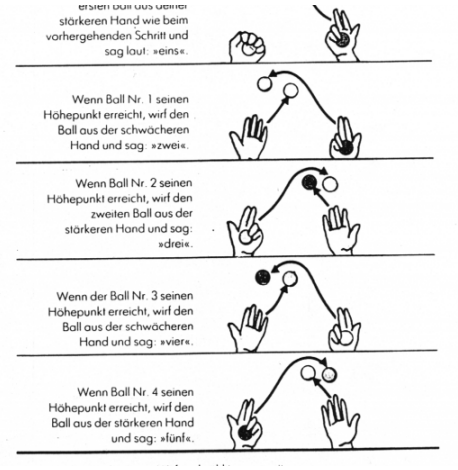
Folyamatos zsonglőrködés:

- Dobd el az első labdát az erősebb kezeddel, és mondd hangosan: „egy”!
- Amikor az 1. labda a legmagasabb pontjára ér, dobd el a gyengébb kezeddel a labdát, és mondd: „kettő”.
- Amikor a 2. labda eléri a legmagasabb pontját, dobd el a második labdát az erősebb kezeddel, és mondd ki: „három”.
- Amikor a 3. labda a legmagasabb pontjára ér, dobd el a labdát a gyengébb kezeddel, és mondd ki: „négy”.
- Amikor a 4. labda eléri a legmagasabb pontját, dobd el a második labdát az erősebb kezeddel, és mondd: „öt”.
- Folytasd a dobálást és a számolást.

Lásd az alábbi képet

MEGJEGYZÉS: Meg kell tanulnod azt is, hogy két labdával kezdj a gyengébb kezedben. Képesnek kell lenned arra, hogy mind a gyengébb, mind az erősebb kezeddel elindítsd és befejezd a gyakorlatot.

Folyamatos zsonglőrködés



Tanulj zsonglőrködni

Weitere Informationen

Kategóriák
Játékok és foglalkozások

Címkék
Zsonglőrködés
Pihenés
Akrobatika
Koordináció
Tevékenység

Kor
Nincsenek elérhető adatok.

A résztvevők száma
Nincsenek elérhető adatok.

Biblia
Ez az információ hiányzik.

Időtartam
Nincsenek elérhető adatok.

Terep / Környezet
Zárt helyiségekben

Anyag
Rengeteg munka

Fájl letöltés
Fájl letöltés elérhető

KI Generierter Inhalt
Tartalom
Kategóriák
Címkék
Kor
A résztvevők száma
Biblia
Időtartam
Terep / Környezet
Anyag

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/hu/wiki/art/zsonglorkodes-tanulasa