



INVIATO DA

Irmgard

ON

02/09/2015



Keine Stimmen

Imparare a fare il giocoliere



La giocoleria è un'attività rilassante sia dal punto di vista fisico che mentale

GIOCARE CON LE PALLE

- Aiuta a scoprire e a stimolare le naturali capacità di coordinazione
- Aiuta a sviluppare la pazienza e la fiducia in se stessi
- Può avere lo stesso effetto calmante della musica
- È un'attività ritmica, quindi può essere accompagnata dalla musica
- Aiuta a liberare l'energia in modo creativo

Ciò che ogni giocoliere dovrebbe ricordare:

- Chi fa cadere le palline non dimostra goffaggine, ma progresso. Dimostra che è in atto un processo di apprendimento.
- Una volta che le palline sono in volo, la ragione e i processi di pensiero non servono più. Pensare richiede troppo tempo.
- L'esercizio è l'unica chiave per il successo.

Giocoleria continua:

- Lancia la prima palla con la mano più forte e di ad alta voce «uno».
- Quando la palla n. 1 raggiunge il punto più alto, lancia la palla con la mano meno abile e di: «due».
- Quando la palla n. 2 raggiunge il punto più alto, lancia la seconda palla con la mano più forte e di «tre».
- Quando la palla n. 3 raggiunge il punto più alto, lancia la palla con la mano meno abile e di «quattro».
- Quando la palla n. 4 raggiunge il punto più alto, lancia la seconda palla con la mano più forte e di «cinque».
- Continua a lanciare e a contare.

Vedi l'immagine qui sotto

NOTA: dovresti anche imparare a iniziare con due palline nella mano meno abile. Dovresti essere in grado di iniziare e terminare sia con la mano meno abile che con quella più abile.

Giocoleria continua



Impara a fare il giocoliere

Weitere Informationen

Categorie

[Giochi e attività](#)

Tag

[Giocoleria](#)
[Rilassamento](#)
[Acrobazia](#)
[Coordinamento](#)
[Attività](#)

Età

Non sono disponibili dati.

Numero di partecipanti

Non sono disponibili dati.

Bibbia

Manca questa informazione.

Durata

Non sono disponibili dati.

Terreno / Dintorni

In ambienti chiusi

Materiale

C'è molto lavoro da fare

Scarica il file

[Download del file disponibile](#)

KI Generierter Inhalt

[Contenuto](#)
[Categorie](#)
[Tag](#)
[Età](#)
[Numero di partecipanti](#)
[Bibbia](#)
[Durata](#)
[Terreno / Dintorni](#)
[Materiale](#)