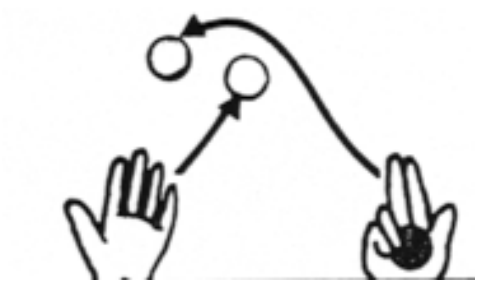
PATEIKĖ
Irmgard

ON
2015-09-02

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Mokytis žongliruoti



Žongliravimas – tai fizinę ir protinę įtampą mažinanti veikla

ŽONGLIROVIMAS

- Padeda atrasti ir ugdyti natūralius koordinacijos įgūdžius
- Padeda ugdyti kantrybę ir pasitikėjimą savimi
- Gali turėti tokį pat raminantį poveikį kaip ir muzika
- Yra ritmiškas, todėl gali būti atliekamas kartu su muzika
- Padeda kūrybiškai išlaisvinti energiją

Ką turėtų prisiminti kiekvienas žonglierius:

- Kas numeta kamuoliukus, tas neparodo nevikrumo, o pažangą. Tai rodo, kad vyksta mokymosi procesas.
- Kai kamuoliukai jau skrieja, protas ir mąstymo procesai tampa nereikalingi. Mąstymas atima per daug laiko.
- Praktika – vienintelis raktas į sėkmę.

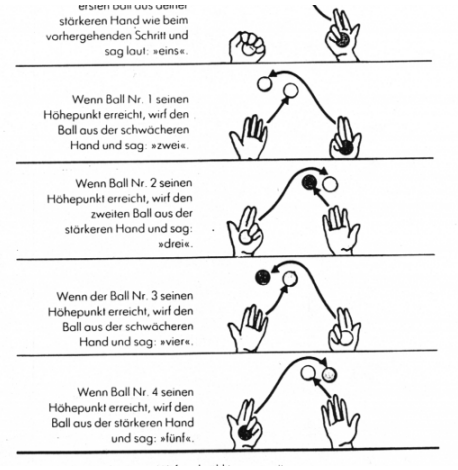
Nepertraukiamas žongliravimas:

- Išmeskite pirmąjį kamuolį stipresne ranka ir garsiai pasakykite „vienas“.
- Kai 1-asis kamuolys pasiekia aukščiausią tašką, išmeskite kamuolį silpnesne ranka ir pasakykite: „du“.
- Kai antrasis kamuolys pasiekia aukščiausią tašką, išmeskite antrąjį kamuolį stipresne ranka ir pasakykite: „trys“.
- Kai 3-asis kamuolys pasiekia aukščiausią tašką, išmeskite kamuolį silpnesne ranka ir pasakykite: „keturi“.
- Kai ketvirtasis kamuolys pasiekia aukščiausią tašką, mesti antrąjį kamuolį stipresne ranka ir pasakyti: „penki“.
- Toliau mesti ir skaičiuoti.

Žiūrėkite paveikslėlį žemiau

PASTABA: Taip pat turėtumėte išmokti pradėti su dviem kamuoliais silpnesnėje rankoje. Turėtumėte sugebėti pradėti ir baigti tiek silpnesne, tiek stipresne ranka.

Nepertraukiamas žongliravimas



Išmok žongliruoti

Weitere Informationen

Kategorijos
Žaidimai ir užsiėmimai

Žymos
Žongliravimas
Atsipalaidavimas
Akrobatika
Koordinavimas
Veikla

Amžius
Duomenų nėra.

Dalyvių skaičius
Duomenų nėra.

Biblija
Šios informacijos trūksta.

Trukmė
Duomenų nėra.

Vietovė / aplinka
Uždarose patalpose

Medžiaga
Daug darbo

Failų atsisiuntimas
Galima atsisiųsti failą

KI Generierter Inhalt
Turinys
Kategorijos
Žymos
Amžius
Dalyvių skaičius
Biblija
Trukmė
Vietovė / aplinka
Medžiaga

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lt/wiki/art/mokytis-zongliruoti