



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 silpnėsne 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 silpnėsne 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 silpnėsneje rankoje. Turėtumėte sugebėti pradėti ir baigti tiek silpnėsne, tiek stipresne ranka.

Nepertraukiamas žongliravimas



Išmok žongliruoti

Weitere Informationen

Kategorijos

[Žaidimai ir veiklos](#)

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](#)