



SUBMITTED BY

Irmgard

ON

02.09.2015



Keine Stimmen

Mācīties žonglēt



Žonglēšana ir fiziski un garīgi relaksējoša nodarbe

ŽONGLĒŠANA

- Palīdz atklāt un veicināt dabiskās koordinācijas prasmes
- Palīdz attīstīt pacietību un pašpalāvēību
- Var radīt tādu pašu nomierinošu efektu kā mūzika
- Ir ritmiska, tāpēc to var pavadīt ar mūziku
- Palīdz radošā veidā izlādēt enerģiju

Kas jāatceras katram žonglierim:

- Tas, kurš nomet bumbiņas, neparāda neveiklību, bet gan progresu. Tas liecina, ka notiek mācīšanās process.
- Kad bumbiņas ir gaisā, loģika un domāšanas procesi vairs nav nepieciešami. Domāšana aizņem pārāk daudz laika.
- Vienīgais panākumu atslēgas elements ir treniņš.

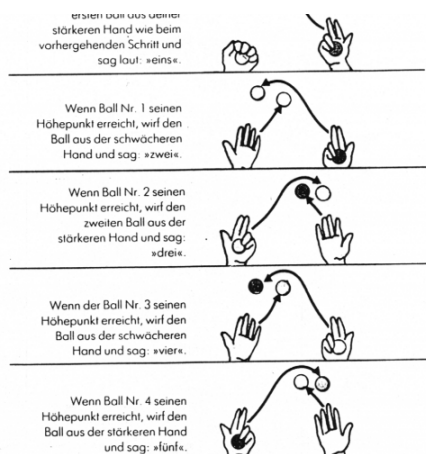
Nepārtraukta žonglēšana:

- Mest pirmo bumbu ar spēcīgāko roku un skaļi teikt: „viens”
- Kad 1. bumba sasniedz augstāko punktu, met bumbu ar vājāko roku un saki: „divi”.
- Kad 2. bumba sasniedz augstāko punktu, metiet otro bumbu ar spēcīgāko roku un saki: „trīs”.
- Kad 3. bumba sasniedz augstāko punktu, met bumbu ar vājāko roku un saki: „četri”.
- Kad 4. bumba sasniedz augstāko punktu, met otro bumbu ar spēcīgāko roku un saki: „pieci”.
- Turpini mest un skaitīt.

Skatīt attēlu zemāk

PIEZĪME: Jums vajadzētu iemācīties sākt ar divām bumbiņām vājākajā rokā. Jums jāspēj sākt un pabeigt gan ar vājāko, gan ar spēcīgāko roku.

Nepārtraukta žonglēšana



Iemācies žonglēt

Weitere Informationen

Kategorijas

Spēles un aktivitātes

Tags

Žonglēšana

Atpūta

Akrobātika

Koordinācija

Darbība

Vecums

Dati nav pieejami.

Dalībnieku skaits

Dati nav pieejami.

Bībele

Šī informācija nav norādīta.

Ilgums

Dati nav pieejami.

Apvidus / apkārtnē

Slēgtās telpās

Materiāls

Daudz darba

Failu lejupielāde

Pieejama failu lejupielāde

KI Generierter Inhalt

Saturs

Kategorijas

Tags

Vecums

Dalībnieku skaits

Bībele

Ilgums

Apvidus / apkārtnē

Materiāls