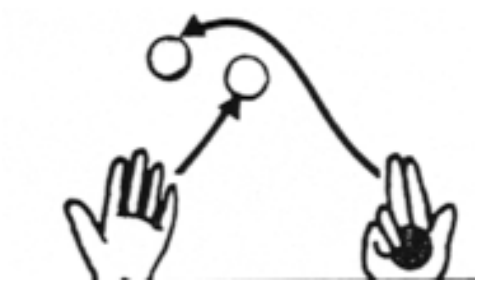
INGEDIEND DOOR
Irmgard

ON
02-09-2015

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Leren jongleren



Jongleren is een activiteit die zowel lichamelijk als geestelijk ontspannend is

JONGLEEREN

- Helpt bij het ontdekken en stimuleren van natuurlijke coördinatievaardigheden
- Helpt bij het ontwikkelen van geduld en zelfvertrouwen
- Kan hetzelfde kalmerende effect hebben als muziek
- Is ritmisch, dus kan worden begeleid door muziek
- Helpt energie op creatieve manieren kwijt te raken

Wat elke jongleur moet onthouden:

- Wie ballen laat vallen, is niet onhandig, maar boekt juist vooruitgang. Het laat zien dat er een leerproces gaande is.
- Zodra de ballen in de lucht zijn, zijn rede en denkprocessen overbodig. Nadenken kost te veel tijd.
- Oefening is de enige sleutel tot succes.

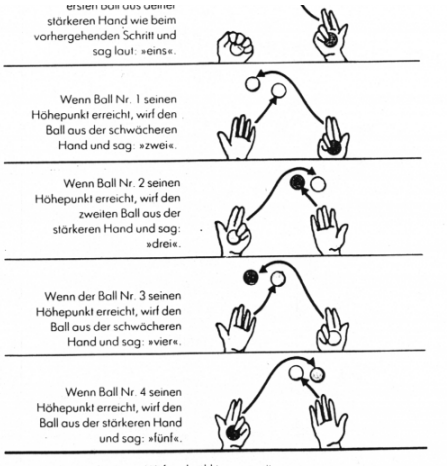
Continu jongleren:

- Gooi de eerste bal met je sterkere hand en zeg hardop: “één”
- Wanneer bal nr. 1 zijn hoogste punt bereikt, gooi je de bal met je zwakkere hand en zeg je: „twee“.
- Wanneer bal nr. 2 het hoogste punt bereikt, gooi je de tweede bal met je sterkere hand en zeg je: „drie“.
- Wanneer bal nr. 3 het hoogste punt bereikt, gooi je de bal met je zwakkere hand en zeg je: "vier".
- Wanneer bal nr. 4 het hoogste punt bereikt, gooi je de tweede bal met je sterkere hand en zeg je: "vijf".
- Blijf gooien en tellen.

Zie onderstaande afbeelding

OPMERKING: Je moet ook leren om met twee ballen in je zwakkere hand te beginnen. Je moet zowel de start als de afsluiting met zowel je zwakkere als je sterkere hand kunnen uitvoeren.

Continu jongleren



Leer jongleren

Weitere Informationen

Categorieën
Spelletjes en activiteiten

Tags
Jongleren
Ontspanning
Acrobatiek
Coördinatie
Activiteit

Leeftijd
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Aantal deelnemers
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Bijbel
Deze informatie ontbreekt.

Duur
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Terrein / Omgeving
In gesloten ruimtes

Materiaal
Een hoop werk

Bestanden downloaden
Bestand downloaden

KI Generierter Inhalt
Inhoud
Categorieën
Tags
Leeftijd
Aantal deelnemers
Bijbel
Duur
Terrein / Omgeving
Materiaal

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/nl/wiki/art/leren-jongleren