



SUBMITTED BY

Irmgard

ON

02.09.2015



Keine Stimmen

Să înveți să jonglezi



Jongleria este o activitate care relaxează atât corpul, cât și mintea

JONGLING

- Ajută la descoperirea și încurajarea abilităților naturale de coordonare
- Ajută la dezvoltarea răbdării și a încrederii în sine
- Poate avea același efect calmant ca și muzica
- Este o activitate ritmică, așa că poate fi însoțită de muzică
- Ajută la eliberarea energiei în moduri creative

Ce ar trebui să rețină orice jongler:

- Cine scăpă mingile nu dă dovadă de neîndemânare, ci de progres. Asta arată că procesul de învățare este în plină desfășurare.
- Odată ce bilele sunt în zbor, rațiunea și procesele de gândire nu mai sunt necesare. Gândirea consumă prea mult timp.
- Exercițiul este singura cheie a succesului.

Jonglerie continuă:

- Aruncă prima minge cu mâna ta mai puternică și spune cu voce tare „unu”.
- Când mingea nr. 1 atinge punctul maxim al traiectoriei, aruncă mingea cu mâna ta mai slabă și spune „doi”.
- Când mingea nr. 2 atinge punctul maxim de înălțime, aruncă a doua minge cu mâna cu care ești mai priceput și spune „trei”.
- Când mingea nr. 3 atinge punctul maxim, aruncă mingea din mâna mai slabă și spune „patru”.
- Când mingea nr. 4 atinge punctul maxim, aruncă a doua minge cu mâna cu care te descurci mai bine și spune „cinci”.
- Continuă să arunci și să numeri.

Vezi imaginea de mai jos

NOTĂ: Ar trebui să înveți, de asemenea, să începi cu două mingi în mâna mai slabă. Ar trebui să poți începe și termina atât cu mâna mai slabă, cât și cu cea mai puternică.

Jonglerie continuă



Învăță să jonglezi

Weitere Informationen

Categorii

Jocuri și activități

Etichete

Jongleria

Relaxare

Acrobație

Coordonare

Activitate

Vârsta

Nu există date disponibile.

Număr de participanți

Nu există date disponibile.

Biblia

Această informație lipsește.

Durată

Nu există date disponibile.

Teren / împrejurimi

În spații închise

Material

Multă muncă

Descărcare fișier

Fișier disponibil pentru descărcare

KI Generierter Inhalt

Conținut

Categorii

Etichete

Vârsta

Număr de participanți

Biblia

Durată

Teren / împrejurimi

Material