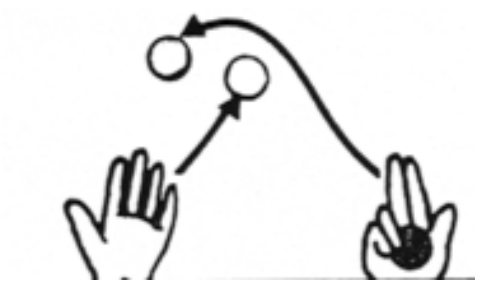
SOUMIS PAR
Irmgard

ON
02/09/2015

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Apprendre à jongler



Le jonglage est une activité relaxante tant sur le plan physique que mental.

JONGLE

- Permet de découvrir et de développer les capacités naturelles de coordination
- Contribue à développer la patience et la confiance en soi
- Peut avoir le même effet apaisant que la musique
- C'est une activité rythmée, qui peut donc être accompagnée de musique
- Permet de libérer son énergie de manière créative

Ce que tout jongleur doit garder à l'esprit :

- Celui qui laisse tomber des balles ne fait pas preuve de maladresse, mais de progrès. Cela montre qu'un processus d'apprentissage est en cours.
- Une fois que les balles sont en l'air, la raison et la réflexion ne sont plus nécessaires. Réfléchir prend trop de temps.
- La pratique est la seule clé du succès.

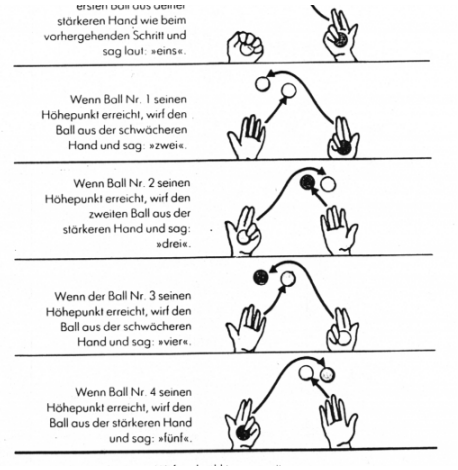
Jonglage en continu:

- Lancez la première balle avec votre main dominante et dites à voix haute « un ».
- Lorsque la balle n° 1 atteint son point culminant, lancez la balle avec votre main la moins habile et dites « deux ».
- Lorsque la balle n° 2 atteint son point culminant, lancez la deuxième balle avec votre main dominante et dites « trois ».
- Lorsque la balle n° 3 atteint son point le plus haut, lancez la balle de votre main la moins habile et dites « quatre ».
- Lorsque la balle n° 4 atteint son point le plus haut, lancez la deuxième balle de votre main dominante et dites « cinq ».
- Continuez à lancer et à compter.

Voir l'image ci-dessous

REMARQUE : vous devriez également apprendre à commencer avec deux balles dans votre main la moins habile. Vous devriez être capable de commencer et de terminer aussi bien avec votre main la moins habile qu'avec votre main la plus habile.

Jonglage en continu



Apprenez à jongler

Weitere Informationen

Categories
Jeux et activités

Tags
Jonglerie
Détente
Acrobatie
Coordination
Activité

Vieux
Aucune donnée disponible.

Nombre de participants
Aucune donnée disponible.

Bible
Cette information manque.

Durée
Aucune donnée disponible.

Terrain / environnement
Dans les espaces clos

Matériau
Beaucoup de travail

Téléchargement du fichier
Téléchargement de fichiers disponible

KI Generierter Inhalt
Contenu
Categories
Tags
Vieux
Nombre de participants
Bible
Durée
Terrain / environnement
Matériau

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/fr/wiki/art/apprendre-jongler