YoungstarsWiki.org

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 pašpaļāvību
- 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.

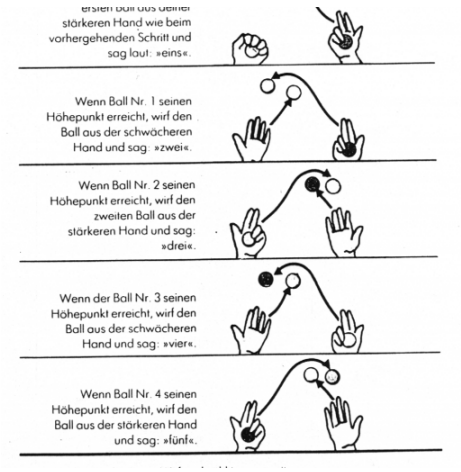
Nepārtraukta žonglēšana:

- 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 sakiet: „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 / apkārtne
Slēgtās telpās

Materiāls
Daudz darba

Failu lejupielāde
Pieejama failu lejupielāde

KI Generierter Inhalt
Saturs
Kategorijas
Tags
Vecums
Dalībnieku skaits
Bībele
Ilgums
Apvidus / apkārtne
Materiāls

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lv/wiki/art/macities-zonglet