WYSŁANE PRZEZ
Irmgard

ON
02.09.2015

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Nauka żonglowania



Żonglowanie to czynność relaksująca zarówno fizycznie, jak i psychicznie

ŻONGLOWANIE

- Pomaga odkrywać i rozwijać naturalne zdolności koordynacyjne
- Pomaga rozwijać cierpliwość i pewność siebie
- Może mieć taki sam uspokajający efekt jak muzyka
- Ma charakter rytmiczny, więc można je wykonywać przy akompaniamencie muzyki
- Pomaga wyładować energię w kreatywny sposób

O czym powinien pamiętać każdy żongler:

- Kto upuszcza piłki, nie wykazuje niezdarności, lecz postęp. Świadczy to o trwającym procesie nauki.
- Gdy piłki są w powietrzu, rozum i procesy myślowe stają się zbędne. Myślenie zajmuje zbyt dużo czasu.
- Ćwiczenie to jedyny klucz do sukcesu.

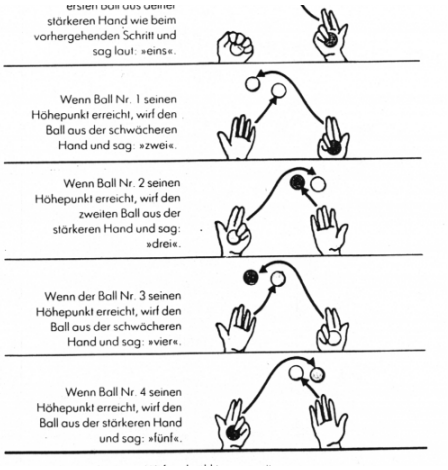
Żonglowanie ciągłe:

- Rzuć pierwszą piłkę silniejszą ręką i powiedz na głos: „jeden”.
- Kiedy piłka nr 1 osiągnie najwyższy punkt, rzuć piłkę słabszą ręką i powiedz „dwa”.
- Kiedy piłka nr 2 osiągnie najwyższy punkt, rzuć drugą piłkę silniejszą ręką i powiedz: „trzy”.
- Gdy piłka nr 3 osiągnie najwyższy punkt, rzuć piłkę słabszą ręką i powiedz „cztery”.
- Gdy piłka nr 4 osiągnie najwyższy punkt, rzuć drugą piłkę silniejszą ręką i powiedz: „pięć”.
- Rzuć dalej i licz dalej.

Zobacz zdjęcie poniżej

UWAGA: Należy również nauczyć się rozpoczynać ćwiczenie z dwiema piłkami w słabszej ręce. Powinieneś umieć rozpocząć i zakończyć ćwiczenie zarówno słabszą, jak i silniejszą ręką.

Nieustanne żonglowanie



Naucz się żonglować

Weitere Informationen

Kategorie
Gry i zajęcia

Tagi
Żonglerka
Relaks
Akrobatyka
Koordynacja
Działalność

Wiek
Brak dostępnych danych.

Liczba uczestników
Brak dostępnych danych.

Biblia
Brakuje tej informacji.

Czas trwania
Brak dostępnych danych.

Teren / otoczenie
W pomieszczeniach zamkniętych

Materiał
Mnóstwo pracy

Pobieranie plików
Plik do pobrania dostępny

KI Generierter Inhalt
Zawartość
Kategorie
Tagi
Wiek
Liczba uczestników
Biblia
Czas trwania
Teren / otoczenie
Materiał

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pl/wiki/art/nauka-zonglowania